



Hver hefur not fyrir sextuga konu?

Ein ástsælasta leikkona landsins, **Sigrún Edda Björnsdóttir**, fagnar fjörutíu ára leikafmæli sínu í ár, bak við luktur dyr leikhússins. Hún segir það ekki vera það sama fyrir konur og karla að eldast í hinum grimma leikhúsheimi enda hafi færri bitastæð hlutverk verið skrifuð fyrir konur á besta aldri. ➔ 20



Konur eru skrifaðar út frá stöðu sinni í samfélaginu en ekki hlutverki sínu og fá því minna pláss en karlarnir.



Dómar Landsréttar vekja spurningar

Rýnt í nauðgunardóma sem féllu á árinu. ➔ 22



Völván spáir fýlusprengjum

Áframhaldandi leiðindi í spákortum Völvunnar. ➔ 40



Íslendingar bjartsýnir á nýtt ár

Forseti Íslands fagnar því og segir vongleðina ekki út í bláinn. ➔ 4

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

ÚTSALAN
ER HAFIN

ELKO



Helga Sif Friðjónsdóttir er meðal nýrra handhafa fálkaorðunnar.

Fjórtán fengu fálkaorðuna

SAMFÉLAG Forseti Íslands sæmdi fjórtán Íslendinga heiðursmerki hinnar íslensku fálkaorðu á Bessastöðum í gær, nýársdag, svo sem hefð er fyrir. Öll fjórtán voru sæmd riddarakrossi.

Þeir eru Bernd Ogródnik brúðumeistari, fyrir framlag til brúðuleikhúss og íslenskrar menningar, Björn Þór Ólafsson fyrrverandi íþróttakennari, fyrir framlag til skíðaiþróttar, félagsmála og menningarlífs, Bryndis Guðmundsdóttir talmeinafræðingur, fyrir störf og fræðslu á sviðum talmeinafræði og táknafræði, Halldór Benóný Nellett skipherra, fyrir forystu á vettvangi landhelgisgæslu og björgunarstarfa, Helga Sif Friðjónsdóttir geðhjúkrunarfræðingur, fyrir brautryðjandastörf á vettvangi skaðaminnkunar fyrir fíkniefnaneytendur og aðra jafnarsetta hópa, Helgi Ólafsson rafvirkjameistari, fyrir framlag til atvinnulífs, lista og menningar, Hrafnhildur Ragnarsdóttir fyrrverandi prófessor, fyrir rannsóknir og miðlun þekkingar um mál og málnotkun, málprosa barna, Jón Atli Benediktsson rektor, fyrir framlag til alþjóðlegra vísinda og nýsköpunar á sviði fjarkönnunar og stafrænnar myndgreiningar, Pétur H. Ármannsson arkitekt, fyrir rannsóknir á sögu byggingarlistar á Íslandi, Pétur Guðfinnsson fyrrverandi útvarpsstjóri, fyrir forystustörf á vettvangi íslenskra fjölmiðla, Sigrún Árnadóttir þýðandi, fyrir þýðingarstörf og framlag til barnamenningar, Vanda Sigurgeirsdóttir lektor og fyrrverandi knattspyrnumaður, fyrir framlag til knattspyrnu kvenna og baráttu gegn einelti, Vilborg Ingólfssdóttir hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur, fyrir framlag til hjúkrunar og heilbrigðisþjónustu á Íslandi og á alþjóðavettvangi, og Sigrún Edda Björnsdóttir leikkona, fyrir framlag til íslenskrar leiklistar, en svo vill til að viðtal við hana er birt í blaði dagsins. – jþ / sjá síðu 20

Veður til að viðra sig



Íbúar höfuðborgarsvæðisins nutu veðurblíðu á nýársdag og margir voru úti við. Þessi fjölskylda naut sín á ísilögðu Hvaleyrarvatni ásamt öðrum sem vildu viðra sig. Ekki er útlit fyrir jafn fallegt veður á morgun en spáð er vaxandi suðlægri átt og rigningu með köflum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mengun vegna svifryks gifurleg

UMHVERFISMÁL Mjög mikil svifryksmengun var á höfuðborgarsvæðinu á fyrstu klukkustundum ársins 2021, meðan borgarbyúar fögnuðu nýju ári og lýstu létti yfir lokum 2020 með flugeldaskotum.

Veðrið var stillt og á sumum svæðum hvarf nánast allt útsýni upp úr miðnætti. Heilsuverndarmörk miða við 50 mikrógrömm á rúmmetra.

Samkvæmt upplýsingum frá Reykjavíkurborg mældist svifryk í mælistöðinni við Bústaðaveg 653 mikrógrömm í styrk PM 10 fyrsta klukkutímann eftir miðnætti. Svifrykið var komið niður í 349 mikrógrömm klukkan 3. Þá var hlutfall fins svifryks, PM 2,5 og PM1, verulega hátt en fint svifryk fer lengst niður í lungun og komast þaðan í blóðrásina. Þegar mest á lét var fint svifryk hátt í 600 mikrógrömm á rúmmetra.

Loftgæðin í borginni voru orðin góð klukkan 10 á nýársdagsmorgun. – fbl

Eiga rétt á stuðningi en notfæra sér ekki

Húsnæðisstuðningskerfið er of flókið og sumir vita ekki að þeir eiga rétt á stuðningi. Fyrir öðrum er skömm fölginn í að sækja um félagslegan stuðning hjá sveitarfélagi. HMS leggur til að kerfið verði einfaldað og fært á eina hendi.

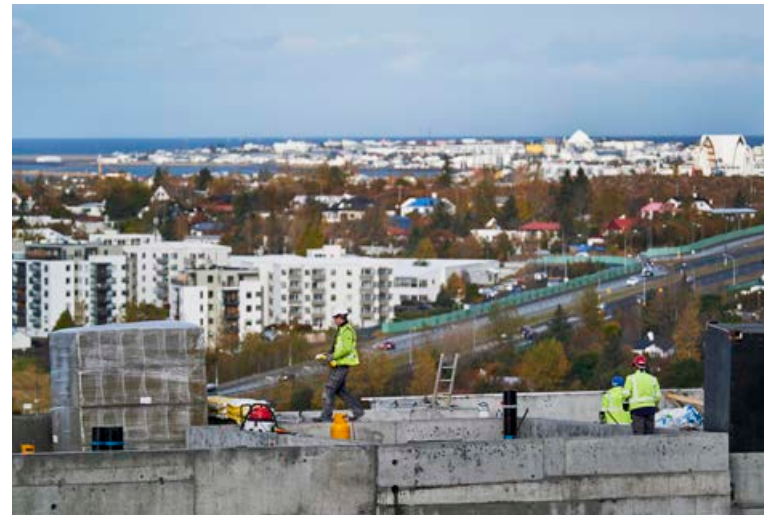
HÚSNÆÐISMÁL Húsnæðis- og mannvirkjastofnun, HMS, leggur til að almennar húsnæðisbætur og sérstakur húsnæðisstuðningur sveitarfélaga verði sameinaður í eitt opinbert stuðningskerfi við leigjendur. Það kerfi sem nú er sé of flókið og stuðningurinn nýtist ekki öllum.

„Kerfið er flóknara en það var,“ segir Rún Knútsdóttir, lögfræðingur hjá HMS. „Núna þarftu að sækja um á tveimur stöðum í stað eins áður. Hugmyndin með sérstaka stuðningnum var sú að hann væri frekar á félagslegum forsendum.“

HMS sér um greiðslu almennra húsnæðisbóta en sveitarfélögin bjóða upp á sérstakan húsnæðisstuðning, til viðbótar fyrir þá sem eru sérstaklega tekjulágir og í erfiðum félagslegum aðstæðum. Árið 2016 var slíkur stuðningur lögbundinn, en sveitarfélögin hafa sveigjanleika með útfærsluna. Engu að síður hafa margir sem eiga rétt á honum ekki verið að sækja um.

Farið var í tilraunaverkefni um að samþætta umsóknirnar í tveimur sveitarfélögum, Kópavogi og Skagafirði. Samkvæmt skýrslu HMS leiddi verkefnið í ljós vankanta á tvískiptu kerfi og að hinu félagslega mati væri lítið sem ekkert beitt í útreikningum.

Aðspurð hvers vegna stuðningurinn sé ekki að nýtast öllum segir Rún það tvískipt. Annars vegar að sumir viti hreinlega ekki af þessum möguleika. „Húsnæðisbæturnar frá ríkinu voru hækkadar töluvert árið 2016 og margir að fá svipaðar upphæðir og þeir fengu samantlagt úr báðum kerfunum áður,“ segir Rún. „Okkur grunar að ekki allir viti af því að þeir eiga líka rétt á sérstaka stuðningnum.“



Húsnæðisstuðningur er mismikill milli sveitarfélaga og er mun hærri í Kópavogi og Hafnarfirði en í Reykjavík og Reykjanesbæ. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Sveitarfélögin ákveða sjálf hvornig þau útfæra sinn húsnæðisstuðning.

Rún Knútsdóttir, lögfræðingur hjá HMS



Hins vegar hafi það komið fram í samtölum við samtök fólks í fátækt, Pepp, að margir veigruðu sér við að sækja um sérstakan húsnæðisstuðning vegna skammar. Að það væri meira skipbrot að leita á náðir sveitarfélagsins eftir félagslegum stuðningi en að sækja um almennar húsnæðisbætur.

Árið 2019 greiddu sveitarfélögin

1.500 milljónir króna til tæplega 6.300 manns í sérstakan húsnæðisstuðning. Töluvert ójafnræði er á milli sveitarfélaganna hvað upphæðirnar varðar. Einstaklingur með 350 þúsund króna mánaðarlaun og 150 þúsund króna leigu fengi rúmlega 27 þúsund krónur í sérstakan stuðning í bæði Kópavogi og Hafnarfirði, tæplega 22 þúsund í Reykjavík og aðeins um 11.500 krónur í Reykjanesbæ. Almennar húsnæðisbætur eru rúmlega 30 þúsund í öllum sveitarfélögum fyrir þennan einstakling.

„Sveitarfélögin ákveða sjálf hvornig þau útfæra sinn húsnæðisstuðning. Rétt eins og þau innheimta til dæmis mishá leikskóla- og fasteignagjöld,“ segir hún. „Það er okkar tillaga að kerfið verði einfaldað og á einni hendi.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

ARIEL

SENSITIVE
heitir núna
PEUX
SENSIBLES

Nýjar umbúðir
– sama góða
varan

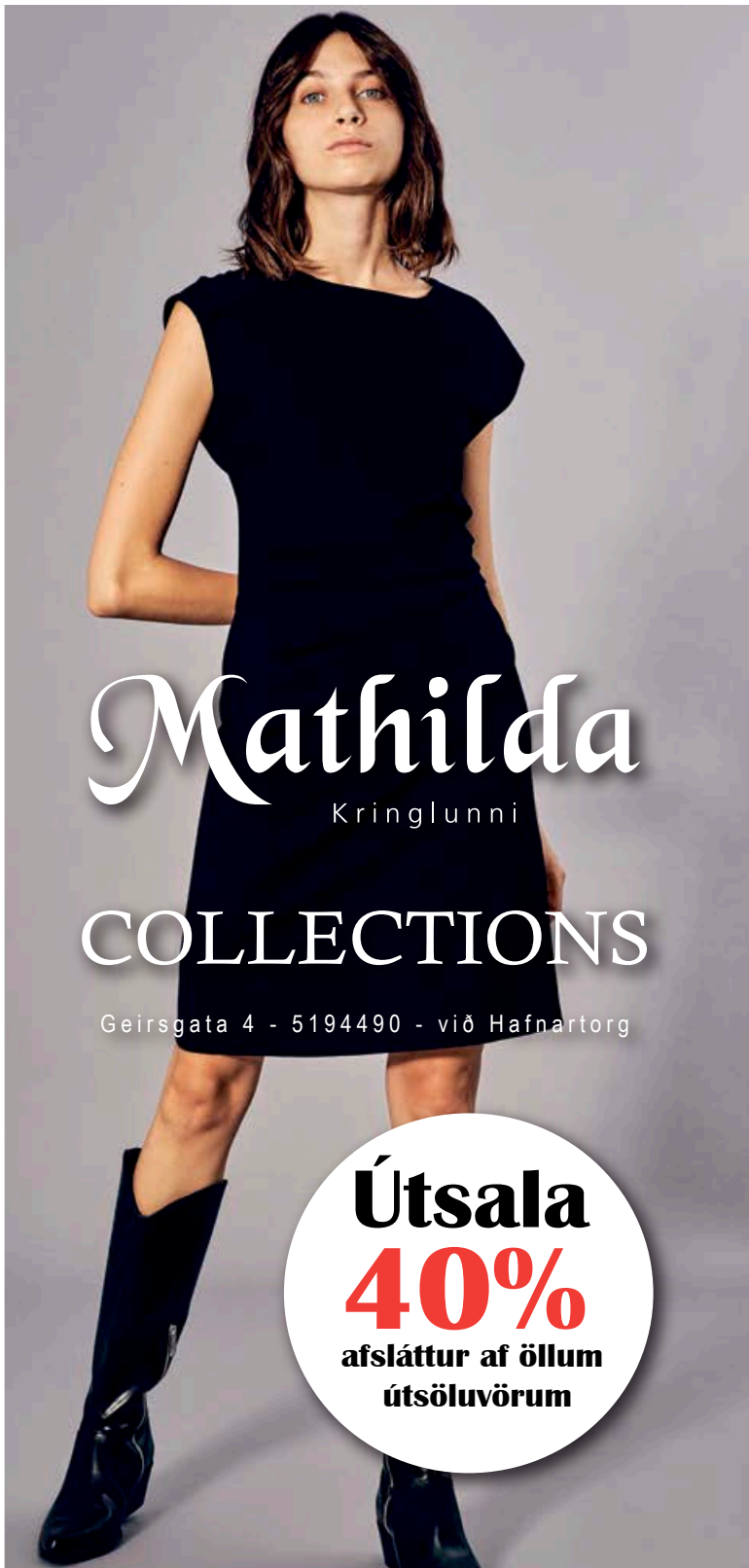


herra GARÐURINN

-klæðir þig vel

KRINGLAN / SMÁRALIND

Útsala
40%
afsláttur
af öllum vörum



Mathilda

Kringlunni

COLLECTIONS

Geirsgata 4 - 5194490 - við Hafnartorg

Útsala
40%
afsláttur af öllum
útsöluvörum



Útsala
40%
afsláttur
af öllum vörum

BOSS

HUGO BOSS

BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242



FIANZ

KRINGLUNNI

Útsala
40%-50%
afsláttur
af öllum vörum



ENGLABÖRNIN

falleg fót á stelpur og stráka...

KRINGLUNNI

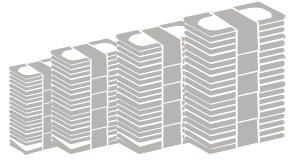
Útsala
40%
afsláttur af öllum
útsöluvörum

TÖLUR VIKUNNAR 27.12.2020 TIL 02.01.2021



6

af hverjum tíu vilja skylda bólusetningu við COVID-19.



515

milljónum var úthlutað úr afreks-sjóði Íþróttasambands Íslands.



260

prósent er dæmi um hækun á verðskrá Sorpu.



400

eru erlendu flugvélnar sem afskipti hafa verið höfð af við landið.



25

íþróttamenn fengu atkvæði í kosningum um íþróttamann ársins.

Þrjú í fréttum Ráðherra, forseti og forstjóri

Lilja Alfreðsdóttir

mennta- og menningarmála-ráðherra

samdi við Ríkis-útvarpið í vikunni sem er að líða. Í samningnum eru skýrð ýmis óljós atriði úr fyrri samningnum.

Þannig eru sjálfstæðir framleiðendur skilgreindir, réttur RÚV til eignarhlutar í samstarfsverkefnum í samræmi við fjárfra- lög og greiðslur til listamanna í samstarfsverkefnum. Ekki er gert ráð fyrir því að RÚV hverfi af auglýsingamarkaði en farið er yfir hömlur á þeirri viðveru.



Jafet Ólafsson

forseti Bridgesambandsins

áætlað að um 20 þúsund manns spili bridge hér- lendis. „Þetta er búið að vera hræðilegt ár fyrir bridgeunnendur, að geta ekki hist og spilað í samanlagt um fimm mánuði. Það sem bjargar okkur er að það er hægt að spila á netinu. En það kemur þó ekki til móts við að hittast og spila augliti til auglitis.“



Bogi Nils Bogason

forstjóri Icelandair

er maður ársins í íslensku við- skiptalífi að mati Markaðarins, fylgir Fréttablaðsins. „Það er mín skoðun að það sé engan veginn raunhæft að reka tvö flugfélög frá Íslandi sem eru með Keflavíkurflugvöll sem tengi- miðstöð.“ Hann segir þetta hafa verið reynt tvisvar áður. „Fyrst með Iceland Express og síðar WOW air.“



Langflestir eru bjartsýnir á að árið 2021 verði betra en 2020

Samkvæmt nýrri könnun eru þrjú af hverjum fjórum landsmönnum bjartsýnir á nýbyrjað ár. Fjórðungur fólks 65 ára og eldra telur að nýja árið verði svipað því nýliðna. Forseti Íslands fagnar því að landsmenn horfi flestir björtum augum fram á veg, vongleðin sé ekki út í bláinn þar sem bóluefni sé á næsta leiti.

SAMFÉLAG Þrjú af hverjum fjórum sem taka afstöðu telja að árið 2021 verði betra fyrir sig í samanburði við árið 2020. Þetta kemur fram í niðurstöðum nýrrar könnunar sem Zenter rannsóknir unnu fyrir Fréttablaðið. Fjögur prósent telja að árið í ár verði verra en það síðasta, þar af telja tvö prósent að það verði mun verra. 19 prósent landsmanna telja að nýja árið verði svipað og það gamla.

Alls telja 39 prósent að árið 2021 verði mun betra fyrir sig en árið í fyrra, 32 prósent telja að það verði aðeins betra.

Karlar eru eilítið svartsýnni en konur, telur 71 prósent þeirra að nýja árið verði betra á móti 79 prósentum kvenna. Niðurstöðurnar eru svipaðar þegar litið er til aldurshópa, 24 prósent fólks 65 ára og eldri telja að 2021 verði svipað fyrir sig og árið 2020.

Dálitill munur er á afstöðu fólks eftir búsetu, 77 prósent höfuðborgarbúa telja að árið 2021 verði betra fyrir sig en árið í fyrra saman- borðið við 71 prósent íbúa lands- byggðarinnar. Telja íbúar lands- byggðarinnar að árið verði svipað fyrir sig og árið í fyrra. Þá eru niðurstöðurnar svipaðar þegar litið er til stjórnmálaskoðana, stuðningsfólks Vinstri grænna og Miðflokksins skera sig helst úr, en átta prósent þeirra telja að nýja árið verði verra en 2020.

„Ég fagna því að við áramót horfi flestir landsmenn björtum augum fram á veg,“ segir Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, um niðurstöðurnar. „Nú mætti auð- vitað segja að litla bjartsýni þurfi



Talsverðrar bjartsýni gætir í garð 2021, en margir telja árið 2020 vera eitt það versta. MYND/EGILL AÐALSTEINSSON

Ég fagna því að við áramót horfa flestir landsmenn björtum augum fram á veg.

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands



til að telja að nýhafid ár geti ekki orðið verra en 2020, ár veiru og veikinda, sóttvarna og þrenginga. En þessi vongleði, sem könnunin lýsir, er ekki út í bláinn. Bóluefni

kemur heimsbyggðinni til bjargar, frábær vitnisburður um það hvernig vísindi og þekking hjálpa okkur á framfarabraut. Gaman er að sjá að íslenskt sprotafyrirtæki, Controlant, kemur að dreifingu eins bóluefnis um víða veröld. Höldum áfram að styðja við hugvit og nýsköpun í landinu, það kemur öllum til góða.“

Hann telur heiminn fara batnandi. „Auðvitað er svo ótalmargt sem enn má betur fara um víða veröld. En heimur batnandi fer, þrátt fyrir allt. Það er nánast sama við hvaða mælikvarða er stuðst. Á heildina litið vænkast hagur mannkyns með hverri kynslóð. Heilsa fólks er betri, afkoma væn-

legri. Jafnrétti eykst smám saman og hvers kyns mannréttindi sömu- leiðis, jafnvel þar sem þau voru áður fótum troðin. Friður ríkir víða þar sem áður var óöld. Loftslagsvá er hægt að mæta með vitundarvakningu og tækniframförum,“ segir Guðni.

„Hér á Íslandi höfum við líka allar forsendur til að styrkja enn frekar öflugt samfélag, samfélag þar sem fólk fær tækifæri til að sýna hvað í því býr, sjálfu sér og öðrum til heilla, en samhjálp og samkennd ríkir sömuleiðis.“

Könnun Zenter var gerð 11. til 19. desember, 1.331 manns svöruðu. arib@frettabladid.is



ÍS BAND UMBOÐSADILI RAM Á ÍSLANDI

GOTT ÚRVAL BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX

RAM 3500

VERÐ FRÁ 7.547.906 KR. ÁN VSK.
9.359.403 KR. M/VSK.

BREYTINGAVERKSTÆÐI ÍSBAND, SMÍÐSHÖFÐA 5, SÉRHÆFIR SIG Í BREYTINGUM Á RAM PALLBIFREIÐUM.

BJÓÐUM UPP Á 37" - 40" BREYTINGAPAKKA



BÍLL Á MYND RAM 3500 LARAMIE SPORT MEGACAB MED 35" BREYTINGU

**GILDIR AÐEINS
2.-3. JANÚAR**

200%

AFSLÁTTUR

**AF ÖLLUM VÖRUM
Í ÖLLUM VERSLUNUM
OG VEFVERSLUN**



WWW.RUMFATALAGERINN.IS

Kringlan

ÚÚLALA
ÚTSALA
ÚTSALA
ÚTSALA

EIN STÆRSTA ÚTSALA
LANDSINS ER HAFIN!

OPIÐ Í DAG KL. 11-18





Mikil eyðilegging er í bænum Ask í Noregi eftir aurskriðuna nýlega.

Einn látinn eftir skriður

NOREGUR Tíu manns er enn saknað eftir gríðarlegar aurskriður sem féllu á bæinn Ask í Gjerdrum-héraði í Noregi aðfaranótt 30. desember. Lögregla hefur staðfest að allavega einn hafi látist í hamförnum. Björgunaraðgerðir hafa staðið yfir í bænum frá því á miðvikudag en þar sem jörðin er enn á hreyfingu hefur björgunarstarf verið mjög erfitt. Hingað til hefur ekki þótt óhætt fyrir björgunarsveitir að leita fótgangandi á svæðinu og hefur því aðeins verið leitað úr lofti.

Lögregla hefur ekki gefið upp nánari upplýsingar um kyn eða aldur hins látna en nöfn þeirra sem saknað er hafa verið birt. Þeirra á meðal eru barnshafandi kona og tvö börn.

Myndir og myndbönd af vettvangi sýna mikla eyðileggingu en rúmlega þúsund manns þurftu að yfirgefa heimili sín á miðvikudaginn og hefur þurft að rýma stærri svæði eftir það. – fbl

Dæmi um að leigjendur vilji losna undan leigusamningum

Leigjendur í vanda leitast við að komast í minna húsnæði eða annan landshluta vegna brostinna forsendna. Samtök leigjenda hafa legið í dvala og leigjendur eiga sér fáa málsvara. Húsaleigufrumvarp verður lagt fram á komandi þingi en borgarfulltrúi segir ríkisstjórnina hafa strax í vor átt að grípa inn í.

HÚSNÆÐISMÁL „Fólk er að hringja inn og vill losna úr samningum sínum, vegna atvinnuleysis, minnkandi tekna og því um líkt,“ segir Kolbrún Villadsen, stjórnandi Leigjendaaðstoðar Neytendasamtakanna. Leigjendur séu þá að leitast eftir að komast í minna húsnæði eða í annan landshluta.

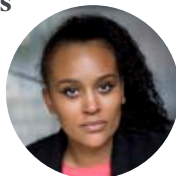
Samtökin hafa ekki tölur yfir útburðarmál. Þau mál taki yfirleitt tíma og fólk leiti annarra leiða. Húsaleigusamningar eru hins vegar margir með ákveðnum tímamörkum en ekki uppsagnarfresti. Eða þá löngum uppsagnarfresti, jafnvel sex mánaða. „Við leiðbeinum fólk eftir því hverjar aðstæðurnar eru,“ segir Kolbrún.

Sanna Magdalena Mörtudóttir, borgarfulltrúi Sósíalístaflokksins, hefur beitt sér fyrir málefnum leigjenda í borginni. Staðan sé hins vegar sú að leigjendur eigi sér fáa málsvara þar sem Samtök leigjenda á Íslandi, sem eru sjálfboðaliðasamtök, hafa að mestu legið í dvala í ár.

„Fólk sem átti erfitt fyrir hefur það ekkert betra í dag, heldur þvert á móti,“ segir Sanna. „Það er með sömu tekjur en matvöruverð og fleira er að hækka. Ofan á leggst

Strax í upphafi COVID hefði ríkisstjórnin átt að stíga fram og segja að enginn yrði borinn út og setja þak á leiguverð hvers fermetra.

Sanna Magdalena Mörtudóttir borgarfulltrúi



kostnaður við spritt og andlitsgrímur og því fylgir aukinn kostnaður að vera svona mikið heima við.“ Margir neyðist til að leigja svart og njóta engra réttinda eða styrkja. Þrátt fyrir að fólk hafi lágar tekjur sé það ekki sjálfgefið að fá félagslegt húsnæði. „Þú þarft að uppfylla ákveðin tekjuviðmið og búa við erfiðar félagslegar aðstæður til að komast á listann,“ segir Sanna.

Í febrúar kynnti Ásmundur Einar Daðason félagsmálaráðherra frumvarp um breytingar á húsaleigulög-



Í Reykjavík er atvinnuleysi yfir 25 prósent hjá konum. FRÉTTABLAÐID/GVA

um. Á það meðal annars að tryggja langtímaöryggi leigjenda og koma í veg fyrir óeðlilega miklar verðhækkningar. Frumvarpið fékk neikvæðar umsagnir frá Húseigendafélaginu, Samtökum atvinnulífsins og leigusölum. „Unnið hefur verið að breytingum á frumvarpinu. Gert er ráð fyrir að mælt verði fyrir frumvarpinu á komandi þingi,“ segir í

svari ráðuneytisins við fyrirspurn blaðsins.

Sanna segir bættu stöðu leigjenda aðkallandi. „Strax í upphafi COVID hefði ríkisstjórnin átt að stíga fram og segja að enginn yrði borinn út og setja þak á leiguverð hvers fermetra.“ Staðan sé hins vegar erfið því leigjendur hafi ekki sterka rödd. kristinnhaukur@frettabladid.is



Mínar síður
á www.reykjavik.is

Álagningar- og breytingarseðlar fasteignagjalda í Reykjavík 2021 verða aðeins birtir á vefsíðunni island.is og á Rafrænni Reykjavík á árinu 2021.

Álagningar- og breytingarseðlarnir verða ekki sendir í pósti í samræmi við breytingu sem gerð var á lögum nr. 4/1995 sem tók gildi 1. janúar 2019, en þá er sveitarstjórn heimilt að senda tilkynningu um álagningu fasteignaskatts rafrænt.

Á vef Reykjavíkurborgar undir „mínar síður“ geta fasteignaeigendur:

- skoðað álagningarseðil fasteignagjalda (eftir 24. janúar 2021) og alla breytingarseðla þar á eftir
- skráð sig í boðgreiðslu fasteignagjalda
- gefið upp reikningsnúmer ef til endurgreiðslu kemur
- óskað eftir að fá senda greiðsluseðla fyrir fasteignagjöldum þar sem þeir verða, líkt og áður, ekki sendir út til greiðenda, 18-78 ára
- sent inn erindi vegna fasteignagjalda

Fasteignagjöld ársins 2021, yfir 25.000 kr., greiðast með ellefu jöfnum greiðslum á eftirfarandi gjalddögum: 1. febrúar, 7. mars, 3. apríl, 2. maí, 1. júní, 4. júlí, 2. ágúst, 1. september, 2. október, 1. nóvember og 4. desember.

Gjalddagi fasteignagjalda undir 25.000 kr. er 1. febrúar.

Fasteignagjöld í Reykjavík verða innheimt í netbönkum. Fasteignaeigendum er jafnframt bent á beingreiðslur hjá öllum bankastofnunum og boðgreiðslur af greiðslukortum.

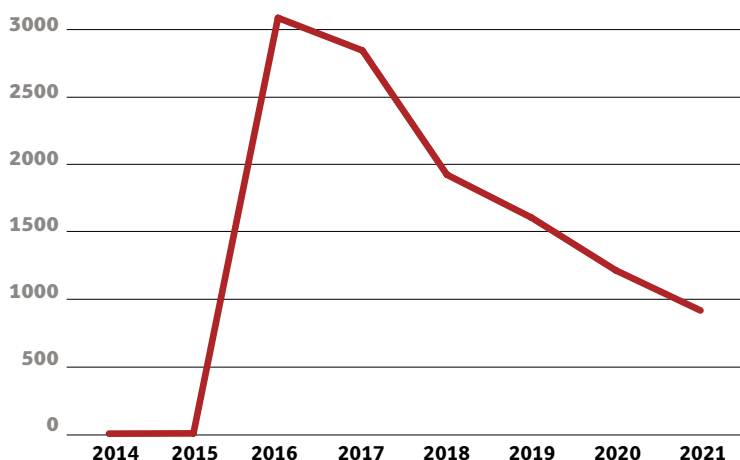
Nánari upplýsingar og aðstoð má fá með því að senda fyrirspurn á netfangið upplýsingar@reykjavik.is eða í síma 411 1111.



Reykjavíkurborg

www.reykjavik.is

/// Fjöldi skráðra meðlima í Zuism á Íslandi 2014-2021



Heimild: Hagstofa Íslands

Zúistar gengnir af trúnni

TRÚFÉLÖG Liðsmönnum trúfélagsins Zuism fækkar áfram ört og er meðlimafjöldinn innan við þriðjungur þess sem mest var fyrir fimm árum, í lok árs 2015.

Fólk flykktist í Zuism eftir að ný stjórn þar boðaði að sóknargjöld sem ríkið greiðir trúfélögum með hverjum skráðum meðlimi yrðu borguð út til meðlimanna sjálfra. Bræðurnir Einar Ágústsson og Ágúst Arnar Ágústsson náðu í kjölfarið undirtökunum í félaginu eftir átök við þá sem höfðu endurreist félagið og tók Ágúst í kjölfarið að sér embætti forstöðumanns.

Lofuðu bræðurnir að þeir myndu standa við loford sem fyrri stjórn gaf um endurgreiðsluna en lítið gegnsæi var í þeim efnum. Nær 85 milljónir króna höfðu rúnnið úr ríkissjóði inn á reikninga Zuism áður en ríkið skrúfaði fyrir fjárstreymið á þeim grundvelli að félagið uppfyllti ekki skilyrði í lögum. Zuism stefndi þá ríkinu með kröfu um að sóknargjöldin yrðu greidd en varð ekki ágengt fyrir dómstólum.

Í byrjun febrúar 2019 sendi Ágúst Arnar Ágústsson, sem þá var forstöðumaður trúfélags Zúista, frá sér tilkynningu um að hann væri hættur í því embætti. Sagði Ágúst

við það tilefni að bestu minningar hans úr starfinu væru þær giftingar sem hann hefði framkvæmt. „Ég er sannfærður um að bæði ný stjórn og forstöðumaður muni gæta hagsmuna meðlima og stefnu félagsins,“ sagði forstöðumaðurinn fráfarandi.

Nýlega var ákæra héraðssaksóknara á hendur Ágústi og Einari þingfest í Héraðsdómi Reykjavíkur. Bræðurnir eru ákærdir fyrir fjársvik og peningabætti í gegn um starfsemi Zuism. Refsiramminn fyrir brotin sem ákært er fyrir er sex ára fangelsi. Þeir neituðu báðir sök.

Flestir voru skráðir í trúfélagið í desember 2015, eða 3.087 manns. Ári fyrr voru meðlimirnir aðeins fjórir. Liðsmennirnir virðast hafa týnt tölunni í takt við fréttalutning af átökum um stjórn félagsins og afefasendum um heilindi þeirra bræðra. Nýjustu tölur um meðlimafjöldann eru frá 1. desember síðastliðnum er 916 voru skráðir í félagið. Þetta þýðir að rúmlega 70 prósent félagsmanna hafa yfirgefið Zuism á fimm árum. Þegar skammt var liðið á desember bárust fréttir af fyrrnefndri ákæru á hendur Ágústi og Einari og er viðbúið að fleiri af félagaskrá Zuism heltist úr lestinni af þeim sökum. gar@frettabladid.is



**Betra
BAK**



VEFVERSLUN

www.betrabak.is

OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

HEFST Í DAG, LAUGARDAGINN 2. JANÚAR – OPIÐ TIL 11-17

ALLT AÐ **60%** AFSLÁTTUR

ÚTSALA



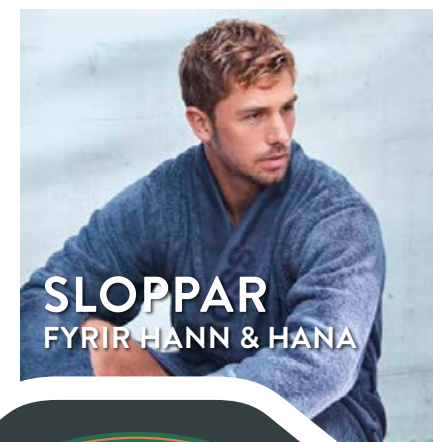
DÚNVÖRUR



SERTA DECO



SÆNGURFÖT



SLOPPAR
FYRIR HANN & HANA

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

KRINGLUNNI
Reykjavík
820 6015

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

OPNUNARTÍMI
einstakra verslana sjá
www.betrabak.is

**Betra
BAK**

SKRIÐUFÖLL Á SEYÐISFIRÐI



Máttur eyðileggingar aurskriðanna var mikill. Myndirnar eru teknar úr flygildi þann 29. desember og eru liður í gerð heimildarmyndarinnar sem nú er unnið að. MYNDIR/HAFDAL FRAMLEIÐSLA

Gera mynd um skriðurnar

Þórarinn Hávarðsson og Eiríkur Hafdal vinna nú að gerð myndar um hamfarirnar á Seyðisfirði. Það eru þeir sömu og gerðu Háski í Vöðlavík, um mesta björgunarafrek síðari tíma og Háski – fjöllin rum ska, um snjóflóðið í Neskaupstað árið 1974.





Við ætlum að vera hreyfiafl til góðra verka

Íslandsbanki á sér langa sögu sem nær aftur til ársins 1875. Á upphafsárunum átti bankinn meðal annars þátt í að efla sjávarútveg og var lyftistöng fyrir íslenskt atvinnu- og efnahagslíf. Bankinn hefur því frá upphafi verið hreyfiafl í samfélaginu.

Tilgangur okkar er að vera hreyfiafl til góðra verka og framtíðarsýnin er að veita viðskiptavinum ávallt bestu bankþjónustuna. Við erum til staðar fyrir viðskiptavinum við þeirra ákvarðanir og tökum þátt í að gera hugmyndir að veruleika.

Við viljum vera til fyrirmyndar í íslensku atvinnulífi og taka virkan þátt í samfélaginu sem við búum í. Með því að stuðla að sjálfbærni í sinni víðustu mynd höfum við jákvæð áhrif, því það er mikilvægt fyrir okkur og okkar viðskiptavinum.

Við eigum að þora að tala um það sem skiptir máli, þó við séum ekki fullkomin.



Allt fer vel



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Skrýtið hvernig sumir dagar verða merkari öðrum. Dagar renna upp og hverfa eins og enginn hafi orðið þeirra var. Svo koma aðrir sem marka dýpri spor. Stundum verða þeir markverðir því eitthvað bar til sem gefur þeim gildi. Stundum ræður dagatalið því.

Einna tilfinningarikustu dagarnir í stöðugri hringekju þeirra eru líklega þeir bræður gamlársdagur og nýársdagur. Svo ólíkir en samt svo náskyldir. Og á mótum þeirra, áramótunum, minnumst við alls þess sem liðið ár færði og svo kvikna vonir til þess sem fram undan er. Sá fyrri færir vissu, sá síðari von. Vissan er að mestu óumdeild en vonin er á hinn bóginn mörgu háð.

Enn hefur nýtt ár hafið göngu sína. Sjaldan hefur óþreyjan eftir kaflaskilum verið meiri. Það verður ekki hallað á nokkurt ár í manna minnum þó sagt sé að nýliðið ár hafi verið þungbært og erfitt. Hamfara-ár er að baki með illviðrum og óáran. Við áttum þó gott sumar sem gaf voninni vængi. En fyrst og síðast þráum við lífið eins og það var. Það er varla talsýn né draumur – það verður.

Fram undan eru tólf mánuðir sem allir binda vonir og væntingar við. Efalaust verður nýtt ár viðburðaríkt. Kosningabaráttu fyrir alþingiskosningar verður háð með tilheyrandi upphrópunum og havarii. Bólusetningum vindur fram sem færir okkur nær frelsinu á ný. Glíman við eftirköst faraldursins, einkum hin efnahagslegu, mun einnig setja svip sinn á nýtt ár. Skuldasköfnun hins opinbera, fjárhagsþrengingar fyrirtækja og aðgerðir gegn atvinnuleysi verða meginverkefni hér á landi sem víðast annars staðar.

Þann 20. janúar tekur nýr forseti Bandaríkjanna við völdum. Óháð þeim sem það gerir mun það færa Bandaríkin aftur í samfélag þjóða. Þrátt fyrir allt má ef til vill segja að faraldurinn hafi átt sinn þátt í valdaskiptunum í þessu mesta efnahagslega stórveldi heims. Vafalaust mun áhrifa þess gæta um allt. Þetta er vitað. Margt annað er meiri óvissu háð.

Nú er fyrsta áfanga bólusetningar hérlendis lokið og næsta beðið með óþreyju. Flest er óljóst með framhaldið en það eru vonbrigði að við þurfum líklega að biða lengur en við væntum eftir að nægt bóluæfni berist hingað. Í því sambandi þarf samt að huga að því að heimurinn allur öskrar á bóluæfni. Vel stæðar þjóðir þurfa að gæta annarra sem ekki búa við sama kost. Það er reyndar ekki að sjá að önnur lönd hafi verið sérstaklega upptekin af því sjónarmiði.

Matthias Jochumsson segir í Nýársálmí:

*Í hendi Guðs er hver ein tíð,
í hendi Guðs er allt vort stríð,
hið minnsta happ, hið mesta fár,
hið mikla djúp, hið litla tár.*

Þótt ljóðið hafi verið samið við aðrar aðstæður og allt annan tíðaranda, má finna í því nokkra fró.

Allt að einu færir nýtt ár okkur nýja tíma. Árið 2020 er liðið og aldrei það kemur til baka. Aldrei þessu vant fylgdi því ekki söknuður að kveðja það. Allt fer vel.



Kosningabaráttu fyrir alþingiskosningar verður háð með tilheyrandi upphrópunum og havarii.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsbordinu þegar blaðið er opnað!

93.000 Íslendingar lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma **550 5050** eða sendu tölvupóst á **orn@frettabladid.is**.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.



FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAD LANDSINS

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Sköllóttar biðukollur

Krisur eiga það til að svipta hulunni af fáránleikum tilverunnar sem þrífist hafa í skjóli andvaraleysis. Naktir keisarar blöstu við um allar grundir eins og sköllóttar biðukollur eftir óvænta vindhviðu árið 2020:

■ Upptök kórónaveirunnar sem olli heimsfaraldri nýliðins árs eru ekki kunn en talið er líklegt að þau megi rekja til votmarkaðar í borginni Wuhan í Kína þar sem fram fór verslun með lifandi dýr. Víða á Vesturlöndum hefur þess verið krafist að mörkuðunum verði lokað, einkum þeim sem fara með sölu villtra dýra og dýraafurða. En Vesturlönd kasta grjóti úr glerhúsi.

Í nóvember ákváðu Danir að lóga milljónum minka á minkabúum eftir að kórónuveiran stökkbreyttist í dýrunum og barst í fólk. Málið varpaði ljósi á þá grimmuðlegu tímaskekkju sem loðdýrærkt er.

■ Fyrir ári greindi Alma Hafsteinsdóttir, viðskiptafræðingur, frá því hvernig hún tapaði 30 milljónum króna í spilakössum á átján mánuðum. „Ég seldi nánast allt sem ég átti,“ sagði Alma í viðtali við Morgunblaðið þar sem hún lýsti því hvernig hún hefði ekki getað „keypt kuldaskó á börnin sín vegna þess að allir peningarnir hafa farið í spilin“.

Þótt rannsóknir bentu til að rúmlega 2.000 Íslendingar glímdu við alvarlega spilafíkn og talið væri að spilakassar væru þrjár til fjórum sinnum meira ávanabindandi en aðrar tegundir fjárhættuspla virtust félagsamtökin sem héldu kössunum úti lítt áhugasöm um að endurskoða tilvist þeirra. En svo kom kófið.

Í mars var ákveðið að loka spilaskólum vegna smíthættu af völdum COVID-19. Stuttu síðar bárust fréttir af betri líðan fólks sem glímdu við spilafíkn. Kröfur um að spilasalirnir yrðu ekki opnaðir aftur urðu æ háværi. Nýverið tilkynnti SÁÁ að samtökin hygðust hætta þátttöku sinni í rekstri spilakassa.

■ Skaðinn af COVID-19 mun setja mark sitt á kom-

andi kynslóðir. En áfallinu fylgdu jákvæðar breytingar. Mengun í borgum heimsins snarminnkaði; bifreiðar viku fyrir skokkurum og börnum að leik. Vísindafolk staðfesti að himinninn hefði skipt um lit. Vegna minni mengunar blásti við blámi sem skákaði himninum á afviknustu hitabeltiseyjum. Reiknilíkön sýndu auk þess að minni mengun hefði komið í veg fyrir tugi þúsunda ótímabærra dauðsfalla.

■ Fyrir nokkrum árum skipti David Brooks, dálka-höfundur New York Times, mannlegum dyggðum í tvo flokka. Annars vegar ferilskrárdyggðir – afrek, prófgráður og launaflokk. Hins vegar líkræðudyggðir – varstu góðhartaður, heiðvirður, hjálpsamur?

Samfélagið hefur löngum verið heltekið af virðingu fyrir ferilskrárdyggðum; framkvæmdastjórum, framámönnum og mektarfólki. Kórónaveirufarsóttin afhjúpaði hins vegar að þegar á reynir eru það líkræðudyggðirnar sem skipta máli. Að loknu 2020 mun ekki nokkur sála geta fært fyrir því rök að stjórnandi í gjaldeyrismíðlun hjá Íslandsbanka (eða pistlahöfundur hjá Fréttablaðinu) sé þarfari þegn en starfsmaður í umönnun á elliheimili.

■ Sjálfshjálparráðum rigndi yfir heimsbyggðina eins og eldi og brennisteini árið 2020. Flest réðu þau þjáðum að taka stjórn á hlutunum, skipuleggja lífið og fataskápinn eins og Marie Kondo. En ef það er eitthvað sem heimsfaraldurinn hefur kennt okkur er það einmitt þvert á móti að hætta að reyna að stjórna öllu. Í nýlegu viðtali við breska blaðið The Times sagði tónlistarmaðurinn Ólafur Arnalds frá baráttu sinni við kvíða. „Árum saman reyndi ég að skilja hvaðan hneigið mín til þunglyndis kom uns ég uppgötvaði að lykillinn hjá mér var stjórn,“ sagði Ólafur. „Um leið og ég sætti mig við að ég hef eiginlega ekki stjórn á neinu fór að verða auðveldara að halda kvíðanum í skefjum.“

Nýtt ár, nýr veruleiki. Vonandi stöndumst við freistinguna að klæða keisarana aftur í fötin á árinu 2021.

RÁÐHERRANN

SHADOWTOWN

THIN ICE

SÍÐASTA
VEIÐIFERÐIN

BROT

AMMA
HÓFI

GULLREGN

EURO
GARÐURINNVENJULEGT
FÓLK

MENTOR



KOMU VÍÐA VIÐ SÖGU Á ÁRINU

Útskrifaðir nemendur Kvikmyndaskólans voru þátttakendur í öllum helstu verkefnum íslenskrar kvikmyndagerðar á árinu. Við erum sannarlega stolt af öllu þessu hæfileikafólki og gróskunni í faginu.

Gleðilegt nýtt kvikmyndaár!

SKUGGAHVERFIÐ

Artio Films

Inga María Eyjólfsdóttir
Ísak Þór Ragnarsson
Árni Gylfason
Bjarni Svanur Friðsteinsson
Egill Gestsson
Óskar Þór Hauksson
Stefán Freyr Margrétarson

SÍÐASTA VEIÐIFERÐIN

Markell Productions

Vivian Ólafsdóttir
Ásta Júlía Elíasdóttir
Ylfa Marín Haraldsdóttir

GULLREGN

Mystery Productions

Rúnar Vilberg
Ari Birgir Ágústsson
Dagur de'Medici Ólafsson
Bragi Þór Einarsson
Marta Óskarsdóttir
Birta Rán Björgvinsdóttir

AMMA HÓFI

Markell Productions

Ylfa Marín Haraldsdóttir
Vivian Ólafsdóttir
Ingvar Örn Arngeirsson
Rúnar Vilberg Hjaltason
Arnar Hauksson
Ásta Júlía Elíasdóttir
Gabriel Örn Björgvinnsson
Karólína Bæhrens Lárudóttir
Pálmi Heiðmann Birgisson
Snorri Sigbjörn Jónsson

MENTOR

Toni ehf.

Jana Arnarsdóttir
Anna Hafþórsdóttir
Óskar Þór Hauksson

RÁÐHERRANN

Sagafilm

Arnór Pálmi Arnarson
Vigfús Þormar Gunnarsson
Einar Pétursson
Frosti Fridriksson
Arnór Einarsson
Guðjón Hrafn Guðmundsson
Róbert Orri Pétursson
Haraldur Hrafn Thorlacius
Kristín Lea
Emil Morávek
Edda Mackenzie

TUNN IS (ÍSALÖG)

Sagafilm
YellowBird

Viktor Orri Andersen
Atli Kristófer Pétursson
Ottó Gunnarsson

VENJULEGT FÓLK 3

Glassriver
Síminn

Haraldur Ari Karlsson
Róbert Orri Pétursson
Fannar Sveinsson
Vigfús Þormar Gunnarsson
Ari Rannveigarson
Viktor Orri Andersen
Robert Orri

EUROGARÐURINN

Glassriver
Stöð 2

Albert Halldórsson
Arnór Pálmi Arnarson
Vigfús Þormar Gunnarsson
Hafthor Ingi Garðarsson

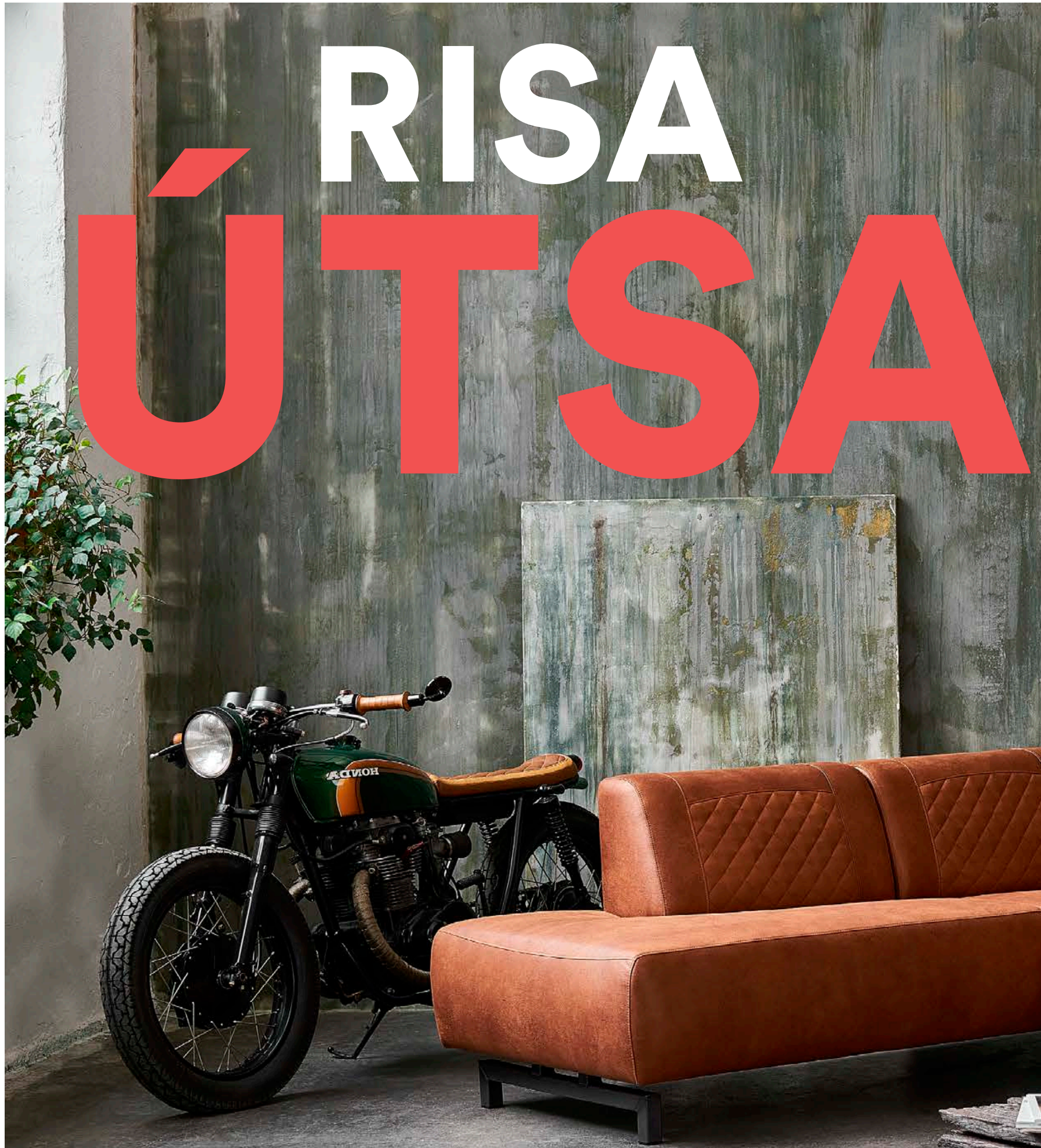
BROT

True North
Mystery Productions

Sigurður Traustason
Sveinn Lárus Hjartarsson
Þórður Pálsson
Ari Birgir Ágústsson
Guðjón Hrafn Guðmundsson
Jón Atli Magnússon
Dagur de'Medici Ólafsson
Marta Óskarsdóttir



KVIKMYNDASKÓLI
ÍSLANDS



ÚTSA RISA

HEFST Í DAG

OPIÐ TIL KL. 18 Í DAG, LAUGARDAG 2. JANÚAR

Reykjavík
Bíldshöfði 20
11 – 18 virka daga
11 – 18 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1
11 – 18 virka daga
11 – 18 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Upplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

LA



Allt að **60%** afsláttur



AVILA

Glæsilegur hornsófi í Avila línunni.
Stærð: 276 x 210 x 77 cm

224.993 kr. ~~299.990 kr.~~

AN, BÆÐI Í REYKJAVÍK OG Á AKUREYRI



VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN



HÚSGAGNA
HÖLLIN

Jákvætt skref fyrir alla kvenþjálfara

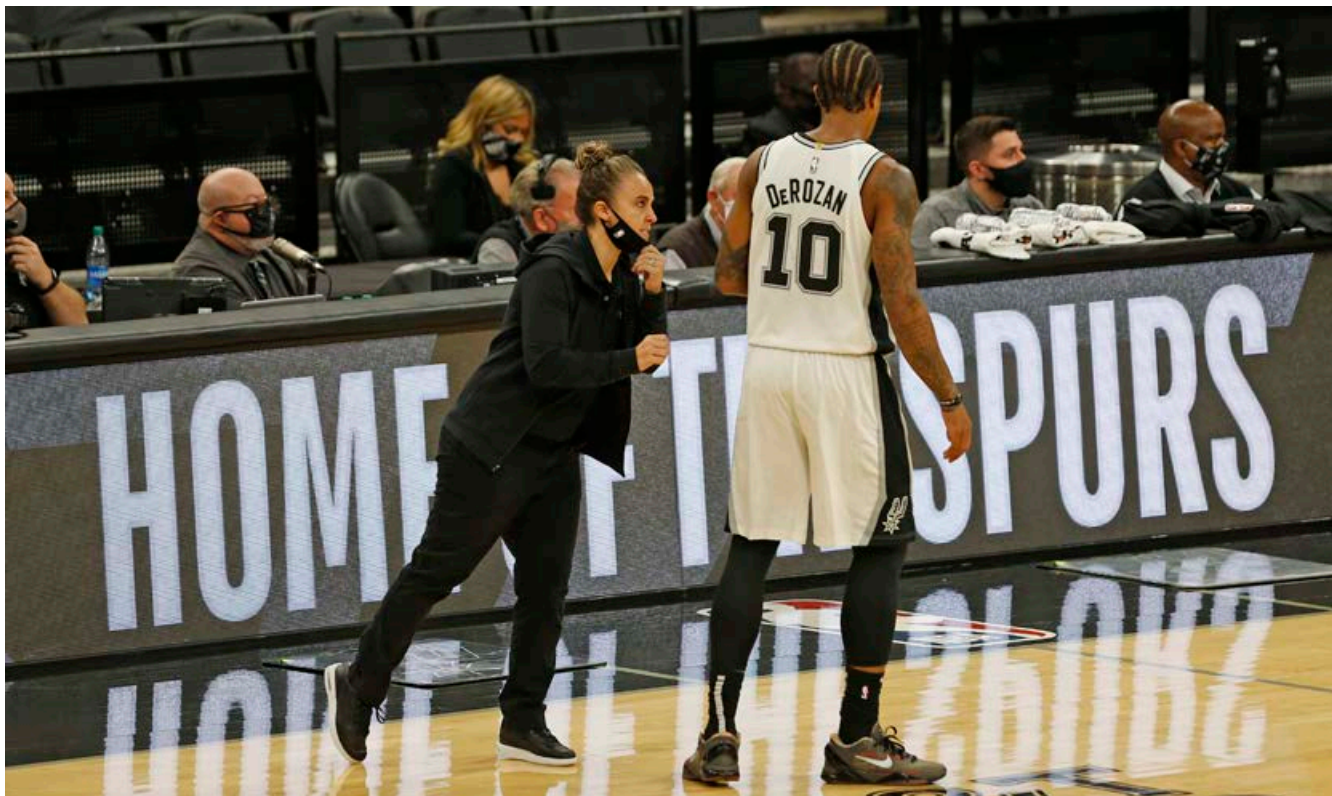
Becky Hammon varð í vikunni fyrsta konan til að stýra liði í keppniseik í NBA-deildinni. Danielle Victoria Rodriguez, aðstoðarþjálfari kvendandsliðsins í körfubolta, fagnar þessari ákvörðun og segir Becky ryðja veginn fyrir metnaðarfulla kvenþjálfara.

NBA „Þetta er mjög stórt skref í rétta átt. NBA-deildin er stærsta körfuboltadeild heims með öllum bestu leikmönnum og bestu liðunum. Þegar kona stýrir á þessu stigi, þó að það sé ekki nema í einum leik, sýnir það að þetta sé raunhæft markmið,“ segir Danielle Victoria Rodriguez, aðstoðarþjálfari kvendandsliðsins í körfubolta og karlalíðs Stjórnunnar í körfubolta, í samtali við Fréttablaðið um afrek Becky Hammon.

Becky, sem sinnir starfi aðstoðarþjálfara San Antonio Spurs, heldur áfram að ryðja veginn í NBA-deildinni í körfubolta en hún varð í vikunni fyrsta konan til að stýra liði í leik í NBA-deildinni. Um miðbik annars leikhlutna var Greg Popovich, þjálfari Spurs, vikið af velli og gaf hann undir eins til kynna að Becky myndi stýra liðinu það sem eftir lifði leiks.

„Þessi ákvörðun setur hlutina í samhengi, ekki aðeins fyrir konur sem setja sér það markmið að þjálfari í NBA heldur bara konur sem vilja þjálfari atvinnulið á heimsvísu. Það hefur mikil aukning orðið á kvenkyns þjálfurum í háskólaboltanum og þetta er okkur mikil hvatning. Hún er metin út frá þekkingu og getu til að stýra liðinu. Það þarf ekki bara að vera annað kynið.“

Á tölfræðiskýrslum verður Popovich skráður þjálfari Spurs í leiknum en þessi goðsagnakenndi og sigursæli þjálfari var þarna enn einu sinni að setja allt sitt traust á fyrrverandi WNBA-leikmanninn. Leiknum lauk með 121-107 sigri meistaranna í Los Angeles Lakers en LeBron James var meðal þeirra sem hrósuðu Becky eftir leikinn.



Becky ræðir við DeMar DeRozan í leik San Antonio Spurs og Los Angeles Lakers. Becky virðist hafa fundið góðan stað til að hefja þjálfaraferilinn í Texas. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Becky var sex sinnum valin í stjórnlíðið sem leikmaður í WNBA-deildinni, efstu deild körfuboltans í Bandaríkjunum, og lék í sjö ár með New York Liberty og átta ár með San Antonio Stars. Á lokaári sínu sem leikmaður Stars meiddist Becky illa og var henni boðið að aðstoða við þjálfun hjá San Antonio Spurs. Þegar skórnir fóru upp í hillu var hún því búin að vera að aðstoða Spurs og bauð Popovich henni starf sem aðstoðarþjálfari liðsins.

Hún var sjálf frábær leikmaður og nýtir þá reynslu vel í starfi.

Danielle Victoria Rodriguez

Með því varð hún fyrsta konan sem hafði atvinnu af þjálfarastarfi í NBA en aðeins ein kona hafði áður unnið við þjálfun í NBA, þá sem sjálfboðaliði.

„Hún var sjálf frábær leikmaður og nýtir þá reynslu vel í starfi. Hún er að vinna með Popovich sem er einn af bestu þjálfurum allra tíma en hann hefur trú á henni og gefur henni tækifæri. Það hefur ekki verið sjálfsgætt að konur fái þetta tækifæri sem hún hefur nú fengið og hún

hefur svo sannarlega gripið það. Það þarf ekki að fara lengra en Ísland, hérna heima eru ekki margar konur sem eru aðalþjálfarar,“ segir Danielle.

Í dag eru níu konur sem eru aðstoðarþjálfarar í NBA-deildinni. „Þetta verður stóratrúð á ferilskránni hennar og opnar fjölmargar dyr. Þetta er vonandi hvatning fyrir kvenþjálfara sem stefna að því að komast að hjá atvinnumannaliðum.“ kristinnpall@frettabladid.is



Reykjavíkurborg

Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa Reykjavíkurborgar

Framlenging tilraunaverkefnis um ný íbúaráð

Haustið 2019 tóku til starfa níu íbúaráð Reykjavíkurborgar. Innan íbúaráða á sér stað samráð íbúa, félagasamtaka, atvinnulífs og borgaryfirvalda. Hvert íbúaráð er skipað sex fulltrúum. Þrír fulltrúar eru kjörnir af borgarstjórn, tveir skipaðir úr hópi íbúa af virkum grasrótarsamtökum og einn valinn með slembivali úr hópi íbúa á hverju svæði. Með slembivali er átt við að einn fulltrúi í hvert íbúaráð er valinn af handahófi úr hópi borgarbúa sem náð hafa 18 ára aldri og boðið að taka sæti í viðeigandi íbúaráði.

Íbúaráðin voru samþykkt sem tilraunaverkefni til ársloka 2020, en þann 9. nóvember 2020 samþykkti Borgarráð að framlengja verkefninu til 1. júlí 2021. Slembival í íbúaráðin kemur því til með að halda áfram á nýju ári. Sérstök athygli er vakin á því að þátttaka í íbúaráðum byggist ávallt á samþykki þeirra sem fá boð um þátttöku.

Til að fá upplýsingar um íbúaráðin, slembivalið og réttindi borgarbúa samkvæmt persónuverndarlögum bendum við á vefinn okkar <https://reykjavik.is/slembival-fyrir-ibuarad> en einnig er hægt að hafa samband við mannréttinda- og lýðræðisskrifstofu Reykjavíkurborgar í síma 665-4862 milli kl. 08:00 og 15:00 virka daga. Þá má senda okkur fyrirspurn á slembival@reykjavik.is.

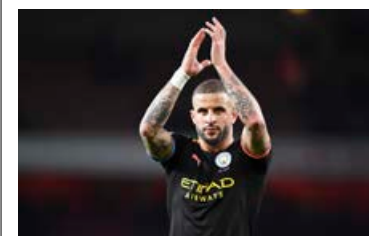
Residents' Council Pilot Project Extended

In the autumn of 2019 9 new residents' councils began operations. The residents' councils consult with residents, NGO's, the business community and City authorities. Each council consists of 6 representatives. 3 are selected by the City Council and 2 by active grassroots organisations. The final representative invited to take a seat on the council is a resident selected randomly from the community and must be at least 18 years of age.

The residents' councils were approved as a pilot project until the end of 2020, but on November 9th City Council agreed to extend the project until July 1st 2021. Random selection in the residents' councils will therefore continue in the new year.

It is important to note that participation in the councils is always dependent on the consent of those who have been invited to participate. For more information about the residents' councils, the random selection or the rights of residents according to data protection and the processing of personal data laws please see <https://reykjavik.is/slembival-fyrir-ibuarad>.

You may also send an email to slembival@reykjavik.is or phone The Reykjavik Human Rights and Democracy Office at 665 4862 on weekdays between 8am-3pm.



Walker er einn þeirra smituðu.

Smit hjá báðum félögum fyrir stórleikinn

FÓTBOLTI Smit hefur fundist innan þjálfarateymis Chelsea og eru enn fimm einstaklingar smitaðir hjá Manchester City í aðdraganda leiks liðanna í ensku úrvalsdeildinni um helgina. Fresta þurfti leik Manchester City og Everton á dögnum vegna smitaðra í hópi Manchester City en vonast er til að leikurinn gegn Chelsea geti farið fram.

Pep Guardiola, knattspyrnu-stjóri Manchester City, sagði fimm leikmenn vera fjarverandi vegna smits eða sóttkvíar á blaðamannafundi í gær en búið er að staðfesta að Gabriel Jesus og Kyle Walker séu smitaðir. Ákveðið var að loka æfingasvæði City um tíma en það hefur verið opnað á ný.

Í sömu viku kom í ljós að tveir starfsmenn Chelsea væru smitaðir en engir leikmenn, en Lampard sagði á blaðamannafundi að það væri afar sérstakt að undirbúa leikinn þegar ekki væri víst hvort hann færi fram. – kpt

ht.is

HÚN ER HAFIN!

RISA

ÚTSALA!

MEIRA EN 4000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

**TAKMARKAÐ
MAGN!
SJÁÐU ALLT
ÚRVALIÐ Á HT.IS**



Heimilistæki

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTADIR

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Jólin og nýafstaðnar hátíðir eru frábær tími fyrir langflestar fjölskyldur þar sem borðaður er góður matur, bækur lesnar og við verjum tíma saman, spilum og höfum gaman. Pakkarnir flæða um og krakkarnir fara í nýju símana sína eða tækin og nýju fötin. Alsæl með lífið og tilveruna.

Þetta er tími sem mörg börn elska og eru umvafin ást og umhyggju ásamt fullt af dóti, í rauninni allt of miklu dóti. Langflest börn muna ekki einu sinni hver gaf þeim hvað og skáparnir fyllast upp. Við verslum frá okkur allt vit fyrir jól, pökkum inn tugum pakka og reynum að finna gjafir sem henta hverjum og einum.

Væntingarnar keyrast upp. Hvað fékkst þú í jólagjöf? Iphone 12 eða 11, eða Playstation 5, rafmagnshlaupahjól eða skiði? Eða bók og teppi? Allt er þetta svo sett á Instagram og samanburðurinn byrjar. Allt í einu eru mínar gjafir ekki nógu flottar. Fullt af öðrum krökkum fengu stærri og flottari gjafir.

Lukkunnar pamfilar

Sum börn fá þó fáar eða engar gjafir og það nistir að innan þegar þau sjá allt góssið sem hinir fá. Myndirnar og „stories“ streyma inn og fyrst er gaman en síðan tekur oft við vanlíðan. Við komum sjaldan vel út úr samanburði, það er alltaf einhver að fá betri gjafir og stærri, upplifa jólin og lífið einhvern veginn betur en við og á flottari hátt.

Ef við setjum samt hlutina í stærra samhengi þá erum við hér lukkunnar pamfilar, að búa á stað í veröldinni þar sem ríkir friður og velsæld, hamingjan er nánast upp á tíu og lífið leikur við ansi marga. Við erum umkringd vinum og fjölskyldu og búum í samfélagi sem að styður við okkur. Við búum við gott heilbrigðiskerfi, menntakerfi og hvergi í heiminum mælist jafnrétti meira.

Á sama tíma annars staðar í heiminum eru fjölskyldur sem búa við sára fátækt í samfélagi sem styður ekki við þær. Húsakostur er afsornum skammti, þau hafa ekki efni á mat, hvað þá gjöfum eða að gefa sínum börnum það sem þau virkilega þurfa til að lifa mannsæm- andi lífi.

Þar er ekkert internet eða Instagram. Heldur skortur á hreinu vatni og lífsnauðsynjavörum og heilbrigðiskerfið á sumum stöðum jafnvel í molum. Ungar stúlku eru gíftar á barnsaldri og jafnrétti nánast ekkert. Framtíðarhorfur litlar sem engar. Þetta eru fjölskyldur í milljónatali úti um allan heim.

Erum öll í þessu saman

Heimurinn er ekki við og þið. Við vestræni heimurinn og svo þið hin. Við erum öll saman í þessu. Allar mannverur. Enginn er þannig merki- legri en annar.

Forsetar eru ekki merkilegri en tíu ára börn í grunnskóla, framkvæmdastjórar ekki merkilegri en þeir sem vinna í verslun. Börn sem búa á ríkum heimilum eru ekki merkilegri en börn sem búa við skort.

Við erum öll jafn mikilvæg og eignum að passa upp á hvert annað því við erum öll í sama líðinu. Eitt líð. Við getum gefið meira af okkur, gefið af tíma okkar, bros, hlýju, hugulsemi og gert góðverk. Látið okkur aðra varða.

Ár æðruleysisins

Hvað er árið 2020 búið að kenna okkur?

Það er ansi margt og eitt af því er



Anna bendir á að árið 2020 hafi umfram annað kennt okkur æðruleysi og hjálpað okkur að átta okkur betur á því sem raunverulega skipti máli. Það veg- nesti getum við tekið með okkur inn í hið nýja ár og gert enn betur en áður með því að aðstoða þá sem minna mega sín. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vertu ofurhetja í einn dag

Anna Steinsen, ráðgjafi hjá Kvan, hvetur landsmenn nú í upphafi árs til að leggja sig enn frekar fram fyrir hönd þeirra sem minna mega sín. Hún bendir á að við getum öll verið ofurhetjur í einn og einn dag með misstórum framlögum. Anna er höfundur bókarinnar *Ofurhetjur í einn dag* en allur ágóði af sölu hennar rennur óskiptur til UN Women.



HEIMURINN ER EKKI VIÐ

OG ÞIÐ. VIÐ VESTRÆNI

HEIMURINN OG SVO ÞIÐ

HIN. VIÐ ERUM ÖLL SAMAN

Í ÞESSU. ALLAR MANN-

VERUR.

og einnig von, samkennd, hlýja og bjartsýni.

Við getum gert meira á árinu 2021.

Við getum rétt fram hjálparhönd, héraendis og erlendis. Sótt um sem sjálfbodaliðar, gefið peninga eða keypt vörur og þjónustu sem gefa ágóðann til hjálparamtaka, þrjón- að sokka eða vettlinga og gefið, gefið fót eða dót sem við erum hætt að nota, haldið viðburði eða tón- leika og gefið ágóðann og svo er það aðalatriðið: Að koma vel fram við allar mannverur og jörðina okkar.

Við getum nefnilega stundum verið ofurhetjur, allavega endrum og eins. Ofurhetjur eru ekki tengd- ar kyni eða þjóðerni og við getum öll verið ofurhetja í einn og einn dag. Enginn getur verið ofurhetja í marga daga því allt „ofur“ skilar ekki góðum árangri til lengdar. Við brennum út! Það væri bara frábært að eiga einn og einn ofurhetjudag þar sem við tókum okkur til og gefum af okkur til þess að bæta heiminn.

Bókin *Ofurhetjur í einn dag* fjallar um flóttabarn, stúlku sem kemur til landsins, byrjar í nýjum skóla og vonast til þess að eignast vini. Eins og við öll, við viljum öll tilheyra og eiga vini, hvar sem við erum. Þessi stúlka eignast vin- konu, þær spjalla saman og leika og verða vinkonur strax. Þetta geta börn, þau eru oft landamæralaus, gefa af sér og eru einlæg. Þær fara að leika og leika ofurhetjur, það er svo gaman því heimurinn er þeirra. Í lok bókarinnar eru skilaboð



Anna Steinsen er einn eigenda Kvan.is, hún starfar sem fyrirlesari, þjálfari á námskeiðum, stjórnendamarkeðgjafi, heilsumarkeðgjafi og jógakennari.

fyrir fullorðna til að ræða við börnin. Geta orð meitt okkur? Hvernig? Hvað gera góðir vinir? Hvernig hjálpum við öðrum og hvetjum áfram?

Einnig eru þar skilaboð um það að stundum líður okkur illa, þá er oft gott að ímynda sér að við séum með skikkju og segja hvetjandi orð við okkur og aðra. Við getum oft svo miklu, miklu meira en við

höldum. Bókina er hægt að nota í kennslu líka og er fyrir börn á aldr- inum tveggja til sjö ára. Bókin er til styrktar UN Women og rennur allur ágóði afsölu hennar til þeirra.

UN Women vinnur ótrúlega mikilvægt starf við að styrkja konur og börn úti um allan heim. Styður við konur í erfiðum aðstæð- um og hjálpar til við að efla frið og útrýma fátækt.

GRUNNUR AÐ GÓÐRI HEILSU



Vissir þú að um 80% af ónæmiskerfinu eru í meltingarveginum?

Kefir er mjólkurdrykkur, auðugur af lifandi góðgerlum sem fjölmargar rannsóknir hafa sýnt að bæta meltinguna og viðhalda heilbrigðri þarmaflóru. Kefir er auk þess sérstaklega ríkur af próteini, kalki og fjölmörgum nauðsynlegum vítamínum eins og B12. Þú færð Kefir í fimm ljúffengum bragðtegundum.

Kefir - komdu heilsunni í jafnvægi

mjolka.is



Fylgdu okkur á [f](#) [i](#) [y](#) YouTube

fyrir tilverunni. „Svo eru það þessir eins og ég sem verða uppáhalds í smá tíma og detta svona inn og út úr tísku án þess að auga sé blikkað.“

Eftir því sem tíminn leið fóru eldri meðlimir að detta úr leikhúsllestinni. „Ég var allt í einu orðin elsta leikkonan við Borgarleikhúsið, ekki orðin sextug.“ Skritin tilfinning hafi fylgt þeim tíma-mótum. „Það sýnir það að þessi heimur er mjög grimmur. Kannski svolitíð eins og samfélagið sjálft.“

Til að fá að vera hluti af fjölskyldunni áfram sé nauðsynlegt að vera alltaf á tænum. „Það voru svaka sprengjur á ferlinum en svo varð róðurinn þungur þegar maður var ekki búinn að sanna sig í svolitinn tíma.“ Móðurhlutverkið varð til þess að Sissa tók að sér alla vinnu sem henni bauðst. „Dóttir mín kom í veg fyrir að ég færi í hundana. Hún hélt mér alltaf á réttum stað,“ segir Sissa brosandí.

Sissa reyndi að gera allt sem hún gat til að missa aldrei dampinn og tók hún móður sína til fyrirmyndar. „Ég man að mamma fór að skrifa, leikstýra og gera alls konar til að detta aldrei út, svo ég fór fulla ferð áfram í það.“ Sissa hafði þó eina auðlind til viðbótar og það var við talsetningar á teiknimyndum. „Ég var rosalega góð í því,“ segir hún með áherslu. Eflaust muna margir eftir túlkun Sissu á hálfum Múmín-álfadal og eftirminnilegum röddum Ripp, Rapp og Rupp.

Óhefðbundið fjölskyldulíf

Í byrjun ferilsins sinnti hún þessum ólíku hlutverkum sem einstæð móðir. „Ég var í smá rugli með að finna mér lífsförunaut sem myndi geta sætt sig við þennan lífsstíl.“ Sá kom þó í leitirnar fyrir þrjátíu árum þegar Sissa kolféll fyrir myndlistarmanninum og rokkstjórnumni Axel Hallkeli Jóhannessyni. „Hann Seli minn hefur staðið með mér sama hvað á dynur.“

Sissa tekur fram að maki leikara þurfi að vera umburðarlyndur. „Venjulegt fjölskylduhald er ekki til.“ Leikið sé á öllum þeim tímum sem almenningur er í frii, bæði á kvöldin og um helgar. Það þurfi skilning á leikhúsinu til að geta verið maki leikara. „Það hafði Seli, og ég er þessum besta vini mínum afskaplega þakklát fyrir það.“

Stuttu eftir að hjónin urðu ástfangin varð Sissa barnshafandi á ný. „Það er alveg stórhættulegt í þessum bransa að verða óléttur. Maður fitnaði og var ekki lengur þessi unga, keika sem passaði alls staðar inn.“

Útlitið undir smásjá

Konum hefur ætíð verið sniðinn þröngur stakkur hvað varðar útlit í leikhúsinu. „Ég þótti alltaf hugrökk fyrir að vera með skarð milli framtannanna, enda þótti það ekki endilega sama leikkonu.“ Sissa var ítrekað spurð hvort hún vildi ekki láta loka skarðinu. „En mér fannst það töff.“

Þegar komið var á þrítugsaldurinn hafi tennurnar farið að ganga til og ekki var hægt að halda skarðinu þegar þær voru lagaðar. „Þar með urðu ótal sérsmíðuð sett af tönnum fyrir leiksýningar ónothæf þar sem þau pössuðu ekki lengur.“ Henda þurfti heilli skúffu af rándýrum gersemum eftir tannréttingarnar.

„Ég man líka þegar ég lék Aldinblóð í Atómstöðinni, þá var ég alveg eins og beinagrind og full af æskuljóma,“ rifjar Sissa upp. Í ákveðnu ljósi hafi þó sést glitta í bauga undir augunum. „Þá var einn stórleikari sem gat ekki á sér setið og segir mér að svona mætti ég aldrei láta sleppa í gegn.“

Strákarnir hafi ekki verið undir slíkri smásjá. Þeir fái í raun enn aukið frelsi til að líta venjulega út, að mati Sissu. „Þetta sér maður í stórmyndunum. Karlarnir mega krumpast og verða feitir en konurnar eiga helst ekki að líta út fyrir að vera eldri en fjörutíu ára.“ Baráttan hafi vissulega þokast áfram en margt sé enn óunnið.



Sigrún Edda var ógleymanleg í hlutverki Línu Langsokks í uppfærslu Þjóðleikhússins árið 1983 en síðar fór hún með hlutverk Frú Prússólín. MYND/ADSEND



MAMMA VAR SVO GRAND

Á ÞVÍ Á ÞESSUM TÍMA

AÐ HÚN HAFDI HJÁL P Á

HEIMILINU, ENDA Í SVO

MIKILLI VINNU, SVO HIN

YNDISLEGA MAGNEA ÓL

BÆÐI RAGNAR OG GUÐ-

RÚNU UPP.

Barnslegt andlit kom sér vel

Útlitið kom Sissu þó ansi vel í upphafi ferilsins. „Þegar ég útskrifaðist leit ég út alveg eins og krakki og var fagnað inn í leikhúsfjölskylduna vegna þess að ég gat tekið að mér að leika öll börnin.“ Sissa sló rækilega í gegn í hlutverki Línu Langsokks árið 1983 og var þaðan af ætíð hringt í hana þegar barnahlutverk bar að dyrum. „Það var mjög þægilegt og ég hafði nóg að gera þó það væri fremur einhæft.“ Á einum tímamarki lék hún í Þjóðleikhúsinu fyrir hlé og rúllaði sér svo á hjóli niður Hverfisgötu og lék eftir hlé í Iðnó.

Það kom þó að því að gagnrýnendur fóru að kvarta yfir því að Sigrún Edda léki bara börn. „Ég ræði náttúrulega engu um það en svo kom allt í einu að því að ég fór að verða kona.“ Á þeim tímamótum fóru mjaðmir og læri að gera vart við sig. „Þó að ég væri löngu orðin mamma leit ég samt fram að þessu út fyrir að vera tíu ára.“

Sissa hóf næsta fasa ferilsins í hlutverki Ófeliu á fjöllum Iðnó. „Þar sannaði ég það að ég gat verið önnur en Lína Langsokkur.“ Við tók fjöldi hæða og lægða á ferlinum þar sem Sissa túlkaði ógrynni ógleymanlegra hlutverka.

Dóttir og móðir sama leikar

„Svo komu auðvitað tímar þar sem leikhúsið vissi ekki alveg hvað það átti að gera við mann og hvar maður passaði inn.“ Sissa útskrifaðist samhliða kollega sínum Jóhanni Sigurðssyni og hefur hún misst tölu

á því hversu oft hún hefur leikið eiginkonu hans eða hjákonu. „Það fyndnasta er samt að ég hef leikið bæði dóttur hans og móður,“ segir Sissa og skellir upp úr.

Á ferlinum hafi það oft atvikast þannig að ólíklegustu gjafir hafi skotið upp kollinum þegar mest lá við. „Ég man þegar ég átti son minn þá var alveg ofboðslega lítið fyrir mig að gera og ég var farin að hafa talsverðar áhyggjur þegar Bóla dettur í hendurnar á mér.“ Sissa skrifaði, leikstýrði og lék Bólu í Ríkisútvarpinu og sló heldur betur í gegn. „Þá var mjög gott að ég gat sett þetta nef á Bólu þannig að ég gæti farið í hlutverk einhverrar drottningar á sviði án þess að áhorfendur héldu að Bóla væri mætt á svæðið.“

Gengið upp í Borgarleikhús

Einn af hátindum ferilsins var að mati Sissu þegar blað var brotið í leikhússöggunni og Borgarleikhúsið var opnað. „Árið 1989 þá fylktum við líði eftir síðustu sýningu Iðnó og gengum alla leið upp í Borgarleikhúsið,“ segir Sissa uppnumin. Leikararnir héldu uppi stöfum Leikfélags Reykjavíkur alla leiðina. „Ég var gríðarlega stolt af því að fá að ganga með U-ið, þar sem ég var næstýngsti leikarinn á samningi.“

Sissa varð síðan þess heiðurs að njótandi að fá að mæla fyrstu orðin sem sögð voru á stóra sviði Borgarleikhússins. „Við vorum að frumsýna Höll sumarlandsins og þegar tjaldíð er dregið frá í fyrsta sinni segi ég „Þú ert komin til mín.““

Hjónaskilnaður á sviði

Fyrstu árin í Borgarleikhúsinu voru ekki tekin út með sældinni. „Við þurftum að sanna það fyrir mörgum að það væri þörf á öðru stóru leikhúsi.“ Það hafi kostað blóð svita og tár. „Og síðan sprengju árið 1996.“ Leikhúsið hafði litla peninga milli handanna og eftir leikhústjóraskipti þetta ár fór allt í háaloft. „Ég man að ég mætti einn daginn á æfingu fyrir sýningu sem átti að frumsýna skömmu síðar og þá var búið að reka mótleikara minn.“ Átökin hafi síðan stigmagnast eftir það. „Þetta var eins og risastór hjónaskilnaður á sviði.“

Á endanum kom að því að Sissa sagði upp. „Það var svo mikið af fólki sem mér þótti vænt um sem var að hverfa frá störfum. Margir hverjir sem ég hafði þekkt frá blautu



Sigrún Edda á Peysufatadögum Nemendaleikhússins. MYND/ADSEND

barnsbeini. Ég ákvað að þetta væri búið.“ Allt kom þó fyrir ekki og bauðst henni fljótt samningur hjá Þjóðleikhúsinu þar sem hún starfaði næstu tvö árin.

„Ég er manneskja sem er alin upp við stuð svo ég saknaði þess svolitíð að vera ekki í einhverri grasrótarbaráttu og veseni.“ Rykið var svo sannarlega sest í Þjóðleikhúsinu en Borgarleikhúsið var enn að fóta sig. 1998 sneri Sissa því aftur til Borgarleikhússins þar sem hún hefur verið meira og minna síðan.

Leiklistin loks samþykkt

„Mér finnst í raun magnað hversu mikið vatn hefur runnið til sjávar á þessum árum. Mín kynslóð var ennþá að berjast fyrir því að sviðslist yrði viðurkennd sem sjálfsagður hluti af okkar samfélagi og leiklist væri í raun starf.“ Það eimi þó enn eftir af tuði um listamannalauna í umræðunni. „Þegar ég var að byrja fékk maður að heyra þær raddir á hverjum einasta degi en núna

hlær maður bara að þessum gömlu þursum.“

Leikarar séu þar að auki orðnir ansi sjóaðir í að taka gagnrýni. „Ég víðurkenni alveg að ég er ekki ónæg fyrir gagnrýni.“ Störf leikara séu lögð á borðið fyrir aðra til að lifa áfram í risastóru leikhúsfjölskyldunni sinni. „Ég sé bara hvað lífið býður mér og ég er viss um að það er fullt af gjöfum þarna úti.“

Landsréttur snéri sakfellingu í sýknu í sex nauðgunarmálum

Í sex af sautján nauðgunardómum Landsréttar á nýliðnu ári var sakfellingardómi snúið við og ákærði sýknaður. Refsing var milduð í sjö tilvikum. Réttargæslumaður brotþola vill að bætur til þeirra verði hækkaðar ef dráttur á málsmeðferð hefur í för með sér mildari refsingu. Þá taki kerfið ekki nægilegt tillit til brotþola með fötlun.

Aðalheiður
Amundadóttir
adalheidur@frettabladid.is



Dómaframkvæmd Landsréttar í kynferðisbrotamálum hefur vakið töluverða athygli á undanföllum misserum. Samkvæmt greiningu Fréttablaðsins staðfesti rétturinn dóma héraðsdóms um bæði sakfellingu og refsingu í aðeins 24 prósentum tilvika á nýliðnu ári.

Effrá eru talin þau mál sem varða brot gegn börnum kvað Landsréttur upp sautján dóma í nauðgunarmálum á síðasta ári. Í fjórum þeirra staðfesti rétturinn niðurstöðu héraðsdóms um bæði sakfellingu ákærða og ákvörðun um refsingu. Í sjö tilvikum var sakfelling héraðsdóms staðfest í Landsrétti en refsing milduð, oftast með vísan til tafa á málsmeðferð. Í sex tilvikum var sakfellingardómi héraðsdóms snúið við í Landsrétti og ákærði sýknaður með vísan til sönnunarskorts.

Hæstiréttur tók þrjú kynferðisbrotamál til efnismeðferðar á síðasta ári. Í tveimur tilvikum ómerkta Hæstiréttur hinn áfrýjaða dóm með vísan til ágalla á sönnunarmati Landsréttar og vísaði málunum aftur heim til löglegrar meðferðar og nýrrar dómsálagningar. Í báðum málum var sýknað og sakfellt á víxl í héraði og Landsrétti. Í þriðja málinu sem dæmt var í Hæstarétti á árinu var fangelsisrefsing þyngd verulega eða úr þremur í sex ár.

Fréttablaðið ræddi við Kolbrúnu Gardarsdóttur lögmann um þennan flókna málaflokk innan sakamálaréttarinnar.

Ekki tekið tillit til fatlaðra

Aðspurð segist Kolbrún geta fallist að nokkru leyti á að reglur og viðmið um sönnun og sönnunarmati í nauðgunarmálum séu enn á töluverðu reiki meðal dómstigganna þriggja.

„Þessi mál eru auðvitað flókin að því leyti að sönnunarsaðan er oft erfið þar sem sönnunarmatið byggir á trúverðuleika framburða og algengt að lítið sé um fýsisk sönnunargögn,“ segir Kolbrún.

Hún bendir í þessu sambandi á veikleika í kerfinu þegar fatlaðir einstaklingar eiga í hlut.

„Í nýlegum dómi Landsréttar var maður sýknaður á grundvelli þess að framburður brotþola, sem er haldinn ódæmigerðri einhverfu, var metinn ótrúverðugur þar sem framburður hans var ekki í fullu samræmi í skýrslum hjá lögreglu og fyrir dómi,“ segir Kolbrún. Hún segir það galla á íslensku réttarkerfi að ekki sé gætt betur að réttarstöðu fatlaðs fólks í skýrslutökum vegna sakamála. Í alþjóðasamningi um réttindi fatlaðs fólks, sem Ísland hefur fullgilt, er kveðið á um skyldu ríkja til að laga málsmeðferð í réttarkerfinu að þörfum hins fatlaða einstaklings. „Því miður hefur það ekki verið gert. Í sakamála lögum eru þó heimildir sem dómari getur beitt og tel ég að taka þurfi meira tillit til þess en gert hefur verið,“ segir Kolbrún. Lögin geri ráð fyrir ákveðnum frávikum um skýrslutökur, bæði á rannsóknarstigi og fyrir dómi,



Af sautján nauðgunardómum sem féllu í fyrra, mildaði Landsréttur refsingu dómþola vegna dráttar á málsmeðferð hjá ákærvaldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fræðileg úttekt á Landsrétti tímabær

Kolbrún Benediktsdóttir vara-héraðssaksóknari telur tímabært að fræðimenn taki út dómaframkvæmd Landsréttar, bæði á þessu sviði og öðrum.

„Með tilkomu Landsréttar var gerð grundvallarbreyting í íslensku réttarkerfi og eðlilegt þegar komin er reynsla á það að skoða hvaða áhrif þetta nýja dómstig hefur haft á þróun réttarinnar á þessu sviði og öðrum,“ segir Kolbrún. Slík úttekt gæti hjálpað til við að svara því hvort Landsréttur hefur í raun vikið af braut Hæstaréttar á þessu sviði. Um áhrif þess að dráttur hafi



orðið á rannsókn máls, segir Kolbrún það tilfinningu sína að Hæstiréttur hafi í sinni dómaframkvæmd frekar verið að skilorðsbinda refsingu að hluta hafi mikill dráttur orðið á máli eða ef dómfelldi er mjög ungur. Þá hafi rétturinn oft gert athugasemdir við langan málsmeðferðartíma án þess að það hafi haft áhrif á refsingu.

„Þá má einnig sjá dæmi þess að Hæstiréttur hafi engar athugasemdir gert við málsmeðferðartíma sem þó var sambærilegur við tímann í málum þar sem Landsréttur lækkar refsingar,“ segir Kolbrún.



Kolbrún
Gardarsdóttir
lögmaður

sérstaklega ef um börn sé að ræða. Eðlilegt og rétt væri að túlka þau einnig í þágu fatlaðra eftir atvikum enda augljóst að fatlaðir geti verið fullorðnir í árum en börn í þroska. Ef sýnt er fram á að brotþoli hafi vegna fötlunar sinnar þroska á við barn sé rétt að taka skýrslu af viðkomandi með aðstoð sérfræðings í málefnum fatlaðra, rétt eins og gert er í tilvikum barna.

„Skýrslutaka í dómi er þungbær fyrir hvern sem er, en fyrir andlega fatlaðan einstakling getur það verið viðkomandi algerlega ofviða. Málsmeðferð í réttarkerfinu hefur verið aðlöguð sérstaklega að þörfum barna, og ég tel að það sama verði að gilda um andlega fatlaða einstaklinga einnig,“ segir Kolbrún.

Tafir bitni líka á brotþola

Hún gagnrýnir einnig að dómstólar virðist eingöngu láta ákærða njóta þess, með mildari refsingu, að tafir hafi orðið á meðferð máls hjá ákærvaldi og dómstólum.

Dæmi um sönnunarskort í Landsrétti

Engin mæling á áfengi í blóði

Karlmaður var dæmdur í tveggja ára fangelsi í héraði árið 2018 fyrir að nauðga konu á menntaskólaaldri, en þau höfðu hist á skemmtistað í Reykjavík og hann boðist til að keyra hana heim. Samkvæmt dómi héraðsdóms gat konan ekki komið vörnum við sökum ölvunar og var ákærði sakfelldur fyrir að hafa nýtt sér ástand hennar og komið vilja sínum fram. Ákærði hélt því hins vegar fram að konan hefði verið vel áttuð og þau hefðu haft samræði með fullum vilja hennar.

Að virtum framburði ákærða, konunnar og vitna var talið ósannað að hún hefði verið ófær um að sporna við gjörðum hans, en fyrir lá að engin mæling hefði verið gerð á magni áfengis í blóði og þvagi konunnar.

Ásetningur ósannaður

Karlmaður var dæmdur í tveggja ára fangelsi í héraði fyrir að nauðga konu á badherbergi í íbúð þar sem þau voru bæði gestkomandi, í janúar 2018. Konan fór

með sjúkrahil á bráðamóttöku strax eftir hina meintu nauðgun. Í framburði kvensjúkdómálæknis sem skoðaði brotþola á bráðamóttöku kvaðst kvaðst hann muna sérstaklega eftir því hversu erfið skoðun í leggöng hafi verið vegna sársauka sem sé óvanalegt og þurft hafi að nota deyfing til að ná sýnum vegna sprungusára sem hafi verið afar djúp. Aðspurður þá kvaðst lækurinn ekki telja það að nokkur gæti viljað halda áfram að hafa samfarir undir slíkum kringumstæðum.

Ákærði var sýknaður af nauðgunarákæru í Landsrétti þar sem ekki þótti sannað að hann hefði haft ásetning til að nauðga konnuni. Við mat á því þyrfti að leggja til grundvallar þvergn atvik horfðu við honum á verknaðarstundu. Var ekki talið sannað svo að hafið væri yfir skynsamlegan vafa að ákærði hefði haft ásetning til þess að eiga samræði og önnur kynferðismök við A með ofbeldi og ólögumatri nauðung eins og honum var gefið að sök í ákæru.

Skýrslutökur fátíðari

Eins og Fréttablaðið fjallaði um fyrr á árinu eru skýrslutökur af vitnum fátíðari í Landsrétti, þrátt fyrir að millidómstig hafi verið sett upp til að uppfylla skilyrði stjórnarskránnar og Mannréttindasáttmála Evrópu um milliliðalaus sönnunarfærslu á áfrýjunarstigi.

Kolbrún segir ákærvaldið og verjendur hafi mikið um það að segja hverjir koma fyrir dóminn og algengt að teknar séu skýrslur af ákærða, brotþola og einstaka vitnum. Hún telur þessa réttarbót ágætlega nýttu í Landsrétti.

Kolbrún Benediktsdóttir vara-héraðssaksóknari segist ekki treysta sér til að taka afstöðu til þess hvort misbrestur á milliliðalausri sönnunarfærslu hjá Landsrétti eigi þátt í þessum tíou sviptingum í niðurstöðum nauðgunarmála á dómstingunum þremur. Hún bendir á að nú sé rekið mál fyrir Hæstarétti þar sem reyni á þessa reglu. Málið varði þó ekki kynferðisbrot heldur fíkniefnabrot. Niðurstaða þess kunnir engu að síður að varpa ljósi á hvort um raunverulegan misbrest sé að ræða í réttarframkvæmd Landsréttar.

professional perfection
one80

BULLSEYE
Darts & Drinks

BOLI
BOTTLES

PING PONG.IS



ÁSKRIFT AÐEINS
3.990
kr./mán.

STÖÐ 2 SPORT ERLENT

HEIMSMEISTARAMÓTIÐ Í PÍLUKASTI
ÚRSLITASTUND
SUNNUDAG 19:30



Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

PDC
PROFESSIONAL
DARTS CORPORATION

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1653 Mikil sjávarflóð verða við suðurströndina sem valda tjóni, mestu á Eyrarbakka.

1871 Íslensk króna verður til með sérstakri lagasetningu.

1884 Andrea Guðmundsdóttir, saumakona á Ísafirði, er fyrst kvenna á landinu til að kjósa til bæjarstjórnar, eftir að íslenskar konur fengu kosningarétt til sveitarstjórna.

1887 Prentarafélagið, fyrsta verkalýðsfélagið á Íslandi, er stofnað.

1899 KFUM, kristilegt félag ungra manna, er stofnað á Íslandi af séra Friðriki Friðrikssyni.

1932 Vegna kreppunnar byrja söfnuðir í Reykjavík að bjóða upp á ókeypis máltíðir í Franska spítalanum. Einnig fá fátæk heimili mjólkursendingar.

1959 Í Sovétríkjunum er fyrsta geimfarinu, Luna 1, skotið á loft. Sá dagur telst vera fyrsti dagur geimaldar.

1988 Efnahagsumbætur Mikhails Gorbatsjovs, Perestrojka, hefjast í Sovétríkjunum.

1992 Ragnheiður Runólfssdóttir sundkona er kjörin íþróttamaður ársins 1991.

1994 Flestir sjómenn á Íslandi hefja verkfall.

2010 Krýsuvíkirkirkja brennur til kaldra kola eftir íkveikju.



Elinborg hefur yfirsýn yfir breytingar sem orðið hafa á starfsháttum ljósmæðra síðustu áratugi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sigldi í faglegum ólgusjó

Sængurlega kvenna eftir fæðingu var sjö dagar þegar Elinborg Vilhelmina Jónsdóttir hóf störf sem ljósmóðir en hefur styst í nokkra klukkutíma, ef allt er eðlilegt.

Atli ég endi við Indlandstrendur eins og skipin þegar þau hætta að sigla? Því svo sannarlega hef ég siglt í faglegum ólgusjó og stigið ölduna.

Á þessum setningum lýkur Elinborg Vilhelmina Jónsdóttir ljósmóðir hugleiðingum sínum við starfslok sem birtar eru í nýutkomnu hefti Ljósmæðrablaðsins á rafrænu formi. Það er rit upp á 100 síður og sérlega veglegt í tilefni þess að Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) tileinkaði árið 2020 hjúkrunarfræðingum og ljósmæðrum.

Elinborg lærði hjúkrunarfræði og starfaði á Kleppi í eitt ár áður en hún hóf ljósmæðranám. Hún útskrifaðist sem ljósmóðir 1976 og hóf störf á fæðingardeild sjúkrahússins á Akureyri, enda með rætur fyrir norðan. Svo færði hún sig á höfuðborgarsvæðið og prófaði líka sænskt vinnuumhverfi í fimm ár. Þó að hlutverk ljósmóðurinnar sé ávallt að vaka yfir öryggi móður og barns fyrir, við og eftir fæðingu, þá hefur Elinborg upplifað miklar breytingar á starfsháttum sem ég bið hana að lýsa í stuttu máli.

Pelinn gripinn

„Þegar ég byrjaði voru vinnutækin ljósmóðurhendur, hlustpipa og blóðþrýstingsmælir en tæknin hefur þróast mikið. Verkjalyf voru líka í boði en engar deyfingar, eins og nú. Sængurlegan var sjö til átta dagar og lítil áhersla var á brjóstagjöf fyrstu dagana. Fræðibækur fjölluðu takmarkað um þá þætti sem liggja til grundvallar vel heppnaðri brjóstagjöf og umræða um tengslamyndun var ekki mikil.

Ef brjóstagjöfin gekk ekki vel af sjálfu sér vantaði upp á að konur fengju faglegan stuðning til að viðhalda henni og pelinn var oft gripinn of snemma,



Það þarf alltaf að finna jafnvægi milli þess sem konan getur og þess sem tæknin hjálpar til með en ekki stilla þessu upp hvoru gegn öðru.

jafnvel þó að móðirin gæti framleitt næga mjólk. Auk þess höfðu venjur á sjúkrahúsum hindrandi áhrif, til dæmis aðskilnaður móður og barns og að börn fengju einungis brjóst á fjögurra tíma fresti og þá bara úr öðru brjóstinu.“

Tekur tíma að snúa skipi

Fjölbjóðleg fyrirtæki höfðu, í krafti fjármagns, auglýst þurrmjólk um allan heim en erfitt var að fá fé til rannsókna á gildi brjóstagjafar því hún er ekki söluvara. Þessi þróun leiddi til ungbarnadauða víða í heiminum en WHO stóð fyrir átaki í að benda á gildi eðlilegra fæðinga og brjóstagjafar og alþjóðleg bylgja reis sem náði hingað til lands, að sögn Elinborgar.

„Hér stofnuðu konur áhugafélag um brjóstagjöf, nokkrar öfluðu sér þekkingar í fjarnámi, urðu brjóstaráðgjafar og gáfu út Mjólkurpóstinn sem var talinn til ófgarita til að byrja með. Það tekur tíma að snúa stóru skipi í þröngri

höfn og það þurfti að berjast fyrir hlutum sem nú eru sjálfsagðir, endurskóða kennslubækur og breyta venjum.“

Frumkraftar virkjaðir

Nú er undirbúningur undir fæðingu annar en hann var og konur og börn fara heim af fæðingardeildum á fyrsta eða öðrum sólarhring ef allt er með eðlilegum hætti. „Foreldrafræðslan hefur þróast úr því að upplýsa hvernig stofnunin muni haga málum þegar að fæðingu kemur yfir í fræðslu um hvernig konan virkjar sína frumkrafta og hvernig best verður stutt við þá.

Það þarf alltaf að finna jafnvægi milli þess sem konan getur og þess sem tæknin hjálpar til með en ekki stilla þessu upp hvoru gegn öðru, þannig hefur mín sýn alltaf verið,“ lýsir Elinborg. „Stundum þurfti að taka slaginn, fylgja þekkingunni og taka skref sem ekki voru vinsæl þá stundina.“

Umhverfið skipti máli

Elinborg var yfirljósmóðir á Fæðingardeildum Reykjavíkur síðustu fimm árin áður en það var lagt niður og sameinað Fæðingardeild Landspítalans árið 1996. „Mér fannst það sárara en tárur taki að hætta rekstrinum, við vorum í svo góðum gir. Þá var orðinn órói í ljósmæðrum sem vildu sinna sínu starfi á faglegum forsendum og höfðu þau sjónarmið að það skipti máli að hafa umhverfið heimilislegt og notalegt.“

Aðspurð kveðst Elinborg vissulega hafa verið stolt þegar ljósmóðir var valið fegursta íslenska orðið. Hún minnst á nýja ljóðabók Kristínar Svövu Tómasdóttur, Hetjusögur, sem byggð er á bókunum Íslenskar ljósmæður eftir séra Svein Víking. „Þær bækur las ég spjaldanna á milli, það hafði mikil áhrif á starfsval mitt.“

gun@frettabladid.is



Yndislegi eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Haraldur Júlíusson

húsasmiðameistari,
Kristjánshaga 4,

lést sunnudaginn 27. desember á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri.

Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju miðvikudaginn 6. janúar kl. 13.30. Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur vera viðstaddir athöfnina.

Útförinni verður streymt á Facebook-síðunni „Jarðarfarir í Akureyrarkirkju – beinar útsendingar“.

Halldóra Eiríksdóttir

Eiríkur Haraldsson

Hrafnhildur Haraldsdóttir

Elvar Thorarensen

Alexandra Ýr, Júlíus Fannar, Elvar Hólm og Sigfús Orri



Okkar ástkæri

Sveinn Skúlason

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands þann 20. desember síðastliðinn.

Útför fer fram þann 4. janúar næstkomandi kl. 15.00 í Kópavogskirkju.

Vegna aðstæðna verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir athöfnina. Þökkum sýndan samheng.

Fyrir hönd fjölskyldu,

Steinn Pétursdóttir

Elisabet, Ragnhildur og Pétur Björgvin

Elisabet Sveinsdóttir (Stella)

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Audbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNsla

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er

www.utforin.is



SÍÐAN 1996

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.



LAUGARDAGUR 2. JANÚAR 2021

Helgin



Laufey Steindórsdóttir hjúkrunarfræðingur ræðir opinskátt um „hægðaheilsu“ og mikilvægi góðrar meltingar. MYND/ADSEND

Fáðu Fréttablaðið
sent rafrænt í
morgunsárið



Þú getur skráð þig á
frettabladid.is,
á Facebook eða bara
skannað QR kóðann

FRÉTTABLAÐIÐ

Nú er lífið hægðarleikur

Laufey Steindórsdóttir hjúkrunarfræðingur, jóga- og hugleiðslukennari og stofnandi Kyrrðarjóga, hefur glímt við meltingarvandamál um árabíl. Hér deilir hún með okkur á skemmtilegan hátt reynslu sinni af því hvernig hún hefur náð tökum á meltingarvandamálum og fundið jafnvægi í daglegu lífi. ➔2

Framhald af forsiðu →

Sem hjúkrunarfræðingur er ég mjög meðvituð um mikilvægi heilbrigðrar þarmaflóru og góðrar meltingar og því fagna ég allri umræðu um hægðir og klósettferðir fólks. Í gegnum mitt starf og einkalíf hef ég áttað mig á hversu stór partur af heilsu fólks er tengdur meltingarveginum. Mér finnst algerlega nauðsynlegt að hver og einn hugi að sinni „hægðaheilsu“ og sem betur fer er þetta málefni mér engan veginn óþægilegt eða viðkvæmt. Fjölskyldunni minni finnst þó algjör óþarfi að ræða þessa hluti við eldhúsbörðið, yfir kvöldmatnum eða fyrir framan gesti og gangandi en mér finnst það hið besta mál og vil leggja mitt af mörkum til að dætur mínar skilji mikilvægi heilbrigðrar meltingar. Það að fara á klósettið og pæla í því sem lendir þar er bara nauðsynlegt heilsutékk. Þeir sem þekkja mig vel vita að ég á það til að vera með hægðir á heilanum. Ekki í orðsins fyllstu merkingu en svona allt að því. Ástæðan er einfaldlega sú að ég sjálf hef glímt við meltingarvandamál um árabíl sem kallast hægðatregða og hefur oft á tíðum gert mér lífið leitt.

Ótalmargir einstaklingar á öllum aldri glíma við þennan hvímléiða kvilla og vita nákvæmlega hvað ég er að tala um. Ein líklegasta ástæðan og upphaf þess að ég fæ þessa meltingarkvilla má rekja til sýklalyfjagjafar vegna sýkingar í möðurlífi í kjölfarið á barnsfæðingum. Mikið gríðarlega var ég þakklát fyrir sýklalyfin og endurheimt heilsunnar en eftir sátu þarmarnir með bakteriuflóruna í algeru ójafnvægi og reglubundin hægðalosun heyrði sögunni til. Það er frekar þreytandi þegar ekkert er að fréttu og þarmarnir bara í frii og börnin þín halda að þú sért komin sex mánuði á leið og eigi von á systkini. Það er líka mjög þreytandi að vera alveg stíflaður og finna þreytu og slen byggjast upp í takt við þensluna á kviðnum. Nú fer þetta að verða meira og meira spennandi, frásagnargleði mín fer á flug og ég ætla því að fá að deila með ykkur ferðasögu síðasta árs.

Við fjölskyldan dvöldum á Tenerife í tæpar tvær vikur í fyrra. Ég gerði þau skelfilegu mistök að taka ekki með mér neina góðgerla því ég hélt að hægt væri að kaupa slíkt í næsta heilsuhúsi á eyjunni í Atlantshafi. Ónei, ekki aldeilis. Eyjarskeggjar eru eflaust flestir með fina meltingarheilsu því hvergi fann ég heilsuhús eða apótek sem seldi slíkar gersemjar sem meltingarensím og fjölgerlar eru. Að kaupa kröftug laxatív-lyf



Meltingarkvillar eru úr sögunni hjá Laufeyju eftir hún fór að taka inn Bio-Kult að staðaldri.

MYND/ADSEND



Bio-Kult góðgerlar fyrir alla fjölskylduna. Bio-Kult Candéa og Original henta fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Ávallt er mælt með að ráðfæra sig við lækni fyrir inntöku fæðubótarefna.

var alveg síðasta sort því ég nennti ekki að ganga í hægðum mínum í fina sundbolnum á ströndinni. Loks á degi sjö í hægðastoppi fann ég einhverja rándýra góðgerla-blöndu en þrátt fyrir að hafa

klárað alla pakkninguna næstu daga hafði það engin áhrif. Allir gerlarnir greinilega löngu dauðir úr hita og ég hélt áfram að burðast með nokkur kíló af úrgangsefnum sem sátu sem fastast. Ég flaug

heim til Íslands töluvert sverari um mig miðja og tilkynnti fjölskyldunni minni að einungis eitt grjóthart lambasparð hefði skilað sér í skálina allt friið. Þeim fannst ég ekki fyndin!

„Það að fara á klósettið og pæla í því sem lendir þar er bara nauðsynlegt heilsutékk.“

Ég hef í mörg ár þurft að taka inn góðgerla og ég hef ekki tölu á því hve miklum fjármunum ég hef eytt í alls konar vörur sem stuðla að öflugri og betri meltingu og heilbrigðari þarmaflóru. Sumt virkar og annað alls ekki. Það er því með mikilli ánægju sem ég segi frá reynslu minni af Bio-Kult sem ég hef notað með hléum undanfarin ár en sem ég hef nú gefið meiri gaum og tekið að staðaldri.

Í dag tek ég ráðlagðan skammt bæði kvölds og morgna og finn að það hefur mjög góð áhrif á meltinguna og garnahljóðin eru fyrir mér kærkominn og ómfagur hljómur. Enn fremur þoli ég betur flestalla fæðu núna.“

Morgundagurinn verður betri með After Party™

Aminósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflug blanda af B-vítamínnum og Magnesíum.

Vinnur gegn vökvatapi sem á sér stað við áfengisneyslu

2 töflur fyrir fyrsta drykk
2 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana | www.artasan.is


eva

LAUGAVEGUR 26


Opið kl. 13:00 - 18:00
Sunnudag frá 13:00 - 18:00


OKKAR VINSÆLA ÚTSALA
HEFST Í DAG
40% AFSLÁTTUR

Laugavegur 26

 5121715

 [verslunin.eva](https://www.facebook.com/verslunin.eva)

 [verslunineva](https://www.instagram.com/verslunineva)

 [ntc.is](https://www.ntc.is)



Kaffibaunir er að finna í rauðum berjum sem vaxa á kaffiplöntum. Eftir að búið er að tina berin af trjánum eru þau kramin og þurrkuð til þess að ná bauninum út. Næst eru baunirnar ristaðar sem gefur kaffidrykknum sitt einkennandi og góða bragð. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.



Kaffi er líklegast sá drykkur sem heldur samfélaginu gangandi hér á norðurhveli jarðar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON.

Svart og seiðandi líkt og miðnætti á tunglausri nótt

Kaffi er líklega sá drykkur sem flestir sem komnir eru yfir 15 ára aldurinn tengja ósjálfrátt við skammdegið sem grúfir yfir okkur hér á norðlægari slóðum í enda og í upphafi hvers árs.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Eins og gott skáld sagði eitt sinn: „Janúar er mánudagur mánaðanna... Og í dag er mánudagur í janúar.“ (höf. Skúli Jónsson.) Hér eru rituð orð að sönnu og þó svo ekki sé mánudagur í dag, þá er viðeigandi að telja upp nokkrar áhugaverðar staðreyndir um kaffi.

Arabica eða Robusta

Til eru tvær megintegundir af kaffi: Arabica og Robusta. Flestir kaffi-ræktendur rækta Arabica-kaffi,

þar sem almennt er talið að kaffið af þeim runnum sé bragðbetra og sætara. Robusta-kaffið er þó ræktað og selt víða um heim. Kosturinn við Robusta-kaffið er að Robusta-plantan er auðveldari í ræktun, gefur meira af sér og inniheldur meira koffín en Arabica-baunir. En gallinn er sá að Robusta-baunirnar eru töluvert beiskari á bragðið, sem útskýrir að hluta til ástæðuna fyrir því að Ítalir nota margir hverjir sykur í espressokaffið sitt.

Kaffisvelgir

Frændur okkar Finnar eiga heidurinn af því að drekka mest kaffi allra þjóða. Meðal Finninn fer með tæplega 12,5 kíló af kaffi á ári sam-

kvæmt Alþjóðlegu kaffistofnuninni, sem er meira en tvöfalt magn af því sem meðal Bandaríkjamadur drekkur árlega.

Uppruni kaffis

Orðið „kaffi“ kemur af orði úr arabísku sem merkir „vín“. Qahwah sem þýðir „vín“ á arabísku varð að kahveh í tyrknesku og var þar átt við kaffi, og svo koffíe í hollensku. Þaðan kemur orðið kaffi á íslensku og coffee á ensku.

Svart eins og nóttin

Það muna líklega margir eftir rannsóknarlögglumanninum Dale Cooper, sem leikarinn Kyle MacLachlan gerði ódauðlegan

í sjónvarpsþáttaseríunni Twin Peaks úr smíðju meistara Davids Lynch. En þessi eftirminnilegi karakter er mikill kaffiunnandi og biður ósjaldan um kaffið sitt svart eins og miðnætti á tunglausri nóttu.

Kaloriusnauð dásemd

Einn kaffibolli af svörtu og sykurlausu inniheldur eina kalóriu. En með því að blanda við kaffið mjólk, rjóma, sætuefnum, sykri og fleiru hækkar kaloriufjöldinn fljótt.

Næringarríkur korgur

Þegar búið er að hella upp á kaffi er mikil sóun að henda korginum eftir á. Því kaffikorgurinn er til

margs nýtilegur. Mörg næringarefni er að finna í korginum sem plöntur geta nýtt sér og blanda því margir kaffikorginum við jarðveg til þess að fá næringarríka mold fyrir inni- og útiplöntur.

Einnig er hægt að búa til afar áhrifaríkan líkamsskrúbb úr kaffikorgi. En samkvæmt Danusia Wnek hjá Good Housekeeping, er kaffikorgur frábær til þess að hreinsa burt dauðar húðfrumur, sem stuðlar að mjúkri og ljómandi húð. Einnig er talið að koffín geti haft jákvæð áhrif á blóðflæði í húðinni en því miður hafa ekki verið gerðar nægar klínískar rannsóknir til þess að staðfesta þessa virkni koffíns.

ÚTSÖLUR OG OUTLET

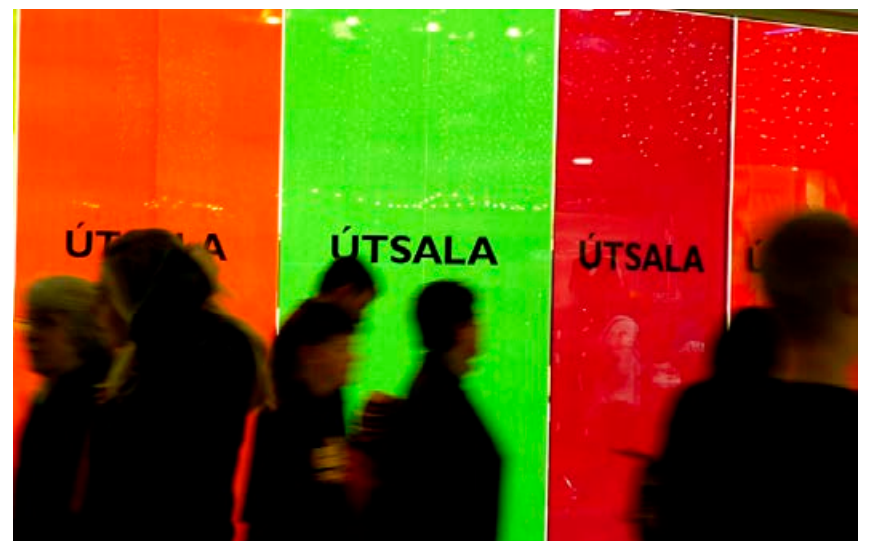
Sérblaðið Útsölur og outlet kemur út **9. janúar** og mun fylgja helgarblaði Fréttablaðsins.

Í þessu blaði geta auglýsendur auglýst útsölur, vörur og verð sem verða í boði á útsölunum í janúar. Einnig viljum við bjóða outlet verslunum að vera með í þessu blaði og kynna búðir, vörur og verð sem eru í boði.

Vertu viss um að tryggja þér gott pláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir :

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Ert þú öflugur verslunarstjóri?

MÚRBÚÐIN

Múrbúðin ehf. leitar að verslunarstjóra til að stýra rekstri Múrbúðarinnar í **Reykjanesbæ**. Leitað er að kröftugum einstakling sem er söludrifinn, með leiðtogaþæfileika og með persónulegan metnað til að leiða aðra til að ná framúrskarandi árangri.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á rekstri Múrbúðarinnar í Reykjanesbæ
- Umsjón með tilboðsgerð og sækja sölur til verktaka
- Innkaup
- Þátttaka í afgreiðslu og almennum verslunarstörfum með starfsfólki
- Hluti af stjórnendateymi Múrbúðarinnar og kemur að ákvörðunum um vöruúrval og stefnu

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi. Iðnmenntun kostur
- Reynsla af verslunarstörfum / verslunarstjórnun
- Gott auga fyrir uppröðun á vörum
- Frumkvæði og drifkraftur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð færni í íslensku og ensku í ræðu og riti
- Áhugi eða reynsla á verslunar- og sölustörfum

Umsóknarfrestur er til og með 11. janúar 2021. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Nánari upplýsingar: Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is), Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) og Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) í síma 511 1225

Múrbúðin er byggingavöruverslun með útsöluáði í Reykjavík, Hafnarfirði og Reykjanesbæ.

Stefna Múrbúðarinnar er að selja vörur á góðu verði fyrir alla, alltaf. Sá árangur hefur náðst með hagkvæmum innkaupum, lítilli yfirbyggingu og lágri álagningu

Viðskiptavinir Múrbúðarinnar geta því gengið að gæðum og góðu verði sem vísu

Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess: www.murbudin.is.

intellecta

Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



Slökkvistarf og sjúkraflutningar

Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs. vill ráða starfsfólk til að sinna slökkvistarfi og sjúkraflutningum. Við erum að leita að einstaklingum sem vilja láta gott af sér leiða og hafa áhuga á að tilheyra öflugu liði sem hefur það hlutverk að sinna útkallsþjónustu á höfuðborgarsvæðinu.

Peir sem verða ráðnir hefja þjálfun hjá slökkviliðinu í mars 2021 sem stendur fram í maí þegar vaktavinna hefst. Allir starfsmenn verða að vera reiðubúnir að vinna vaktavinnu. Við hvetjum alla til að sækja um, óháð kyni.

Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2021. Ítarlegar upplýsingar um hæfniskröfur og umsóknarferlið í heild sinni má finna á heimasíðu SHS (www.shs.is).



Slökkvilið
höfuðborgarsvæðisins

www.shs.is

Deildarforseti viðskiptadeildar



Deildarforseti hefur umsjón með námi og leiðir akademíska stefnumótun deildarinnar. Leitað er að einstaklingi með faglegan styrk, forystu í rannsóknum, reynslu af skólamállum á háskólastigi og metnað og áhuga á að taka virkan þátt í frekari uppbyggingu og þróun þessara þátta innan viðskiptafræði. Nemendafjöldi viðskiptadeildar er 530, þar af 262 í grunnnámi og 268 í meistaranámi.

Háskólinn á Bifröst er framsækinn háskóli sem hefur verið leiðandi í uppbyggingu hagnýts fjarnáms á háskólastigi hér á landi síðastliðin 20 ár.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Situr í framkvæmdastjórn skólans og stjórn rannsóknasjóðs.
- Tekur þátt í nefndarstarfi utan og innan skólans eftir atvikum.
- Kemur að kennslu og rannsóknum samkvæmt samkomulagi við rektor.
- Leiðir innra starf og þróunarstarf deildar.
- Hefur eftirlit með rannsóknarvirkni í deildinni.
- Heldur utan um gæðastarf deildar.
- Ber fjárhagslega ábyrgð innan ramma fjárhagsáætlunar.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistaragráða í hag- eða viðskiptafræði.
- Doktorspróf er kostur.
- Þekking og reynsla af stjórnun og/eða kennslu á háskólastigi er mikilvæg.
- Þekking og reynsla úr viðskiptalífnum er kostur.
- Leiðtoga- og stjórnunaræfni.
- Skipulags, samskipta- og samráðsfærni.
- Mjög góð færni í íslensku og ensku, í ræðu og riti.

Með umsókn skulu fylgja skrár og staðfestingar yfir nám, starfsferil og rannsóknir og kynningarbréf þar sem kemur fram m.a. lýsing á hugmyndum umsækjanda um uppbyggingu og þróun náms í viðskiptafræði við Háskólann á Bifröst. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Starfsstöð: Háskólinn á Bifröst og skrifstofur skólans í Reykjavík.

Nánari upplýsingar: Margrét Jónsdóttir Njarðvík, rektor rektor@bifrost.is eða Jón Snorri Snorrason, dósent og fráfarandi deildarforseti, jonsnorri@bifrost.is. Umsóknir sendist á deildarforsetivd@bifrost.is.

Háskólinn á Bifröst vinnur samkvæmt jafnréttisáætlun skólans og hvetur alla óháð kyni til að sækja um.



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST

- í fararbroddi í fjarnámi

Umsóknarfrestur er til með 31. janúar 2021.

STRÁ



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.

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 stjórnunarstöðum.

www.stra.is

SMÍÐAVERK ehf.

Íslensk smíðaverks snilli

Smíðaverk ehf óskar eftir

Húsasmiðum

Viðkomendur þurfa að vera með viðtæka reynslu og geta unnið sjálfstætt.

Umsóknir óskast sendar á
hilmar@smidaverk.is

www.smidaverk.is

ARKITEKT BYGGINGAFRÆÐINGUR SKIPULAGSFRÆÐINGUR



Vegna spennandi verkefna framundan leitum við að starfsfólki í eftirfarandi stöður:

- **Arkitekt** með góða færni í frumhönnun og hugmyndavinnu. Viðkomandi þarf að hafa gott vald á grafískri framsetningu í tví- og þrívídd.
- **Arkitekt eða skipulagsfræðingur** með brennandi áhuga á skipulagsmálum og reynslu af aðal- og deiliskipulagsvinnu.
- **Byggingafræðingur eða arkitekt** með gott vald á verkefningum og deilihönnun í Revit.

Arkþing-Nordic er hluti af **Nordic Office of Architecture** sem er 270 manna fyrirtæki með starfsemi í fjórum löndum. Hér á Íslandi starfa 18 manns hjá fyrirtækinu. Umsóknir sendist til hh@arkthing.is fyrir **8. janúar**.

www.nordicarch.com

ARKÞING | **nordic**

Political Affairs Officer

The British Embassy in Reykjavik is seeking a suitable candidate to join our small team as a permanent full-time Political Affairs Officer.

The PAO role will be key in helping the Embassy advance wider UK Government interests and priorities by building upon the strong links between the UK and Iceland – both bilaterally and in the international field.

The successful candidate will provide accurate analysis and reporting on Iceland's political landscape, its international policies and domestic events. This position will also involve identifying and engaging with key figures, institutions and influencers inside and outside of the Icelandic government to ensure effective UK - Iceland collaboration, as well as to spot and build upon opportunities for working more closely together.

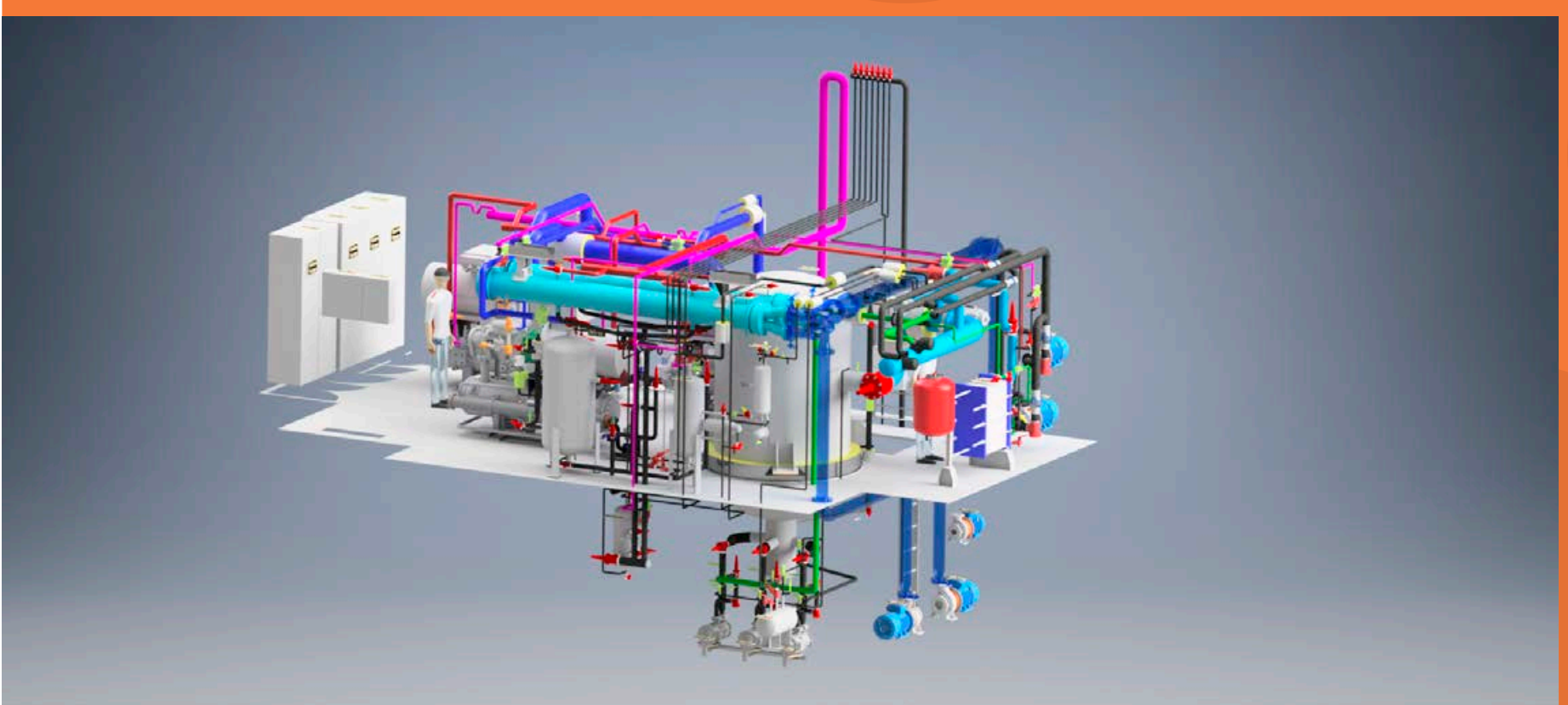
More details on working at the Embassy, the PAO position and a full list of the skills and experience we are looking for can be found through our Facebook page, UKinIceland.

The closing date for applications is 10 January 2021.

The British Government is an inclusive and diversity-friendly employer. We welcome and encourage applications from people of all backgrounds.



Follow us on
Facebook and Twitter:
@UKinIceland



Kælismiðjan Frost hefur verið í fararbroddi í uppbyggingu og þjónustu kælikerfa allt aftur frá árinu 1993. Fyrirtækið er stærsta fyrirtæki sinnar tegundar á landinu með starfsstöðvar á Akureyri, í Garðabæ, á Selfossi og í Danmörku. Verkefni fyrirtækisins eru bæði hér á landi og erlendis. Hjá fyrirtækinu starfa rúmlega 60 manns. Sjá nánar á www.frost.is.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf sem greinir frá ástæðu umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2021. Umsókn óskast fyllt út á hagvangur.is.

Upplýsingar um starfið veita Katrín S. Óladóttir, katrin@hagvangur.is og Stefanía Hildur Ásmundsdóttir, stefania@hagvangur.is.

FJÁRMÁLASTJÓRI

Kælismiðjan Frost leitar að öflugum fjármálastjóra til að sinna daglegum fjármálum og rekstri fyrirtækisins ásamt því að bera ábyrgð á gæða- og mannauðsmálum. Um nýtt starf er að ræða og mun fjármálastjóri taka virkan þátt í þróun þess. Fjármálastjóri mun hafa starfsstöð á Akureyri.

Starfið er umfangsmikið og krefjandi en fjármálastjóri ber meðal annars ábyrgð á daglegri fjárstýringu, áætlanagerð og uppgjörum. Hann sér um skýrslugjöf, miðlun stjórnendaupplýsinga, samskipti við fjármálastofnanir og viðskiptavini, innlenda sem erlenda. Gæða- og mannauðsmál heyrja einnig undir fjármálastjóra.

Hæfnikröfur og eiginleikar:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af rekstri
- Mikil alhliða fjármálaþekking
- Mikil greiningarhæfni og framsýni
- Leiðtogaþæfni og víðtæk stjórnunarreynsla
- Framúrskarandi samskiptahæfni
- Þekking á gæðamálum
- Reynsla og áhugi á mannauðsmálum
- Góð enskukunnátta
- Traust og áreiðanleiki

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi





Liska ehf. auglýsir laust starf til umsóknar fyrir einstakling sem hefur brennandi áhuga á ljósvist, greiningarvinnu og hönnun. Liska ehf. er ungt lýsingar- og raflagnahönnunarfyrirtæki með starfsmenn sem hafa yfir 30 ára víðtæka reynslu í lýsingar og raflagnahönnun bygginga, gatna og svæða.

Starfið felur meðal annars í sér eftirfarandi:

- ljósvistarhönnun,
- greiningar og skýrslugerð,
- gerð kynningarefnis og leiðbeiningarrita,
- framsetning gagna með Qgis,
- „renderingar“ og framsetning á hönnunartillögum,
- aðstoð við gerð útboðsgagna og verklýsinga,
- önnur fjölbreytt tilfallandi verkefni.

Fyrirspurnir og umsóknir sendast á liska@liska.is, merktar „Starfsumsókn“. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Umsóknarfrestur er til 21. janúar 2021.

Umsóknaraðili þarf að geta hafið störf sem fyrst.

LISKA

www.liska.is

Hæfniskröfur:

- B.Sc., B.A., eða sambærileg gráða sem tengist lýsingarhönnun, arkitektúr, verkfræði, skipulagsmálum eða öðru sem nýtist í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og töluðu máli er skilyrði
- Önnur tungumálakunnátta er kostur
- Kunnátta á Photoshop
- Kunnátta á InDesign, Illustrator eða sambærilegt
- Kunnátta á „renderingarforrit“, t.d. Enscape, Blender, V-Ray eða sambærilegt
- Revit, AutoCAD og Sketchup kunnátta er kostur
- Kunnátta á Dialux, Relux eða sambærilegt er kostur
- Góð kunnátta á Microsoft Office, s.s. Word, Power Point og Excel
- Kunnátta á landupplýsingakerfið Qgis
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Metnaður og frumkvæði til að bæta við sig nýrri þekkingu

Annað sem nýst gæti í starfi en er ekki skilyrði:

- Kunnátta á Rhino og Grasshopper
- Þekking á Breeam, Well, Svansvottun bygginga, eða öðrum sambærilegum umhverfisvottunarkerfum
- Þekking á BIM

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

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



Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is

RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

SMÍÐAVERK Þaklagnir ehf

óskar eftir

starfsfólki í pappalögn

Umsóknir óskast sendar á
john@smidaverk.is

www.smidaverk.is



Reykjavíkurborg
Skrifstofa borgarstjóra og borgarritara

Brennur þú fyrir borgarmálum?

Reykjavíkurborg leitar að kraftmiklum og fróðleiksfúsum sérfræðingi í nýtt teymi atvinnuþróunar.

Tekur þú undir framtíðarsýn Græna plansins um vaxandi, græna borg fyrir fólk þar sem enginn er skilinn eftir? Hefur þú ástríðu fyrir nýsköpun og trúir því að nýjar lausnir og tækni verða lykilhlutverk við að leysa áskoranir framtíðarinnar? Hefur þú innsýn inn í rekstrarumhverfi fyrirtækja og jafnvel gott tengslanet? Vilt þú fá tækifæri til þess að hafa jákvæð áhrif á þróun Reykjavíkurborgar? Ef þetta á við um þig þá gætir þú verið manneskjan sem við erum að leita að. Við erum að leita að forvitinni, ástríðufullri og kröftugri manneskju sem getur bæði sjálf og í samstarfi við hagaðila haldið utan um fjöldamörg áhugaverð verkefni á sviði atvinnuþróunar í Reykjavíkurborg.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Innleiða og fylgja eftir sóknaráætlun Reykjavíkurborgar – Græna planið
- Vinna að fjölbreyttum og krefjandi verkefnum m.a. á sviði fasteigna- og atvinnuþróunar
- Annast greiningar, þekkingaröflun og þekkingarmiðlun sem nýtast borginni
- Taka þátt í samtali og samstarfi Reykjavíkurborgar við hagaðila
- Halda utan um samstarfsvettvang um málefni miðborgar
- Tryggja að framboð af lóðum í borginni sé í takt við markmið borgarinnar
- Vera hluti af metnaðarfullu, ástríðufullu og skapandi teymi sem brennur fyrir borgarmálum
- Skipuleggja og halda viðburði, fundi og ráðstefnur

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólagráða sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun, fasteignapróun, greiningarvinnu og miðlun
- Sjálfstæð vinnubrögð og skapandi hugsun
- Framsýni, metnaður, frumkvæði og skipulagshæfileikar
- Hæfni í mannlegum samskiptum og geta til að vinna í teymi
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku

Nánari upplýsingar um starfið veitir Óli Örn Eiríksson teymisstjóri atvinnuþróunarteymis í gegnum tölvupóstfangið oli.orn.eiriksson@reykjavik.is

Umsóknarfrestur er til 11. janúar 2021.

Umsókn óskast útfyllt á www.reykjavik.is/storf og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspeglja það margbreytilega samfélag sem borgin er.



Erum við
að leita **að þér?**

FAGSVIÐSSTJÓRI

HEFUR ÞÚ ÁHUGA Á:

ORKUSKIPTUM? UMHVERFISMÁLUM?
TRAUSTUM INNVIÐUM? SNJALLVÆÐINGU?



Samorka óskar eftir að ráða drifandi einstakling sem býr yfir miklu frumkvæði, skipulögðum vinnubrögðum og getu til að sinna mikilvægum og spennandi verkefnum í heimi orku- og veitumála. Um er að ræða skemmtilegt starf fyrir einstakling sem hefur áhuga á að leiða faglegt starf samtakanna, sinna þekkingarmiðlun og samskiptum við stjórnvöld.

Samorka eru samtök orku- og veitufyrirtækja á Íslandi. Aðildarfélag Samorku eru um 50 talsins og með starfsemi um land allt. Hlutverk samtakanna er að starfrækja trúverðugan, fræðandi og jákvæðan vettvang um starfsemi orku- og veitufyrirtækja og styrkja þannig stöðu þeirra og rekstur.

Samorka er aðili að Samtökum atvinnulífsins og er staðsett í Húsi atvinnulífsins að Borgartúni 35. Í starfinu felst tækifæri til að vinna náið með ýmsum sérfræðingum aðildarfyrirtækja Samorku auk sérfræðinga annarra samtaka í Húsi atvinnulífsins.

HELSTU VERKEFNI:

- Móta starfsumhverfi orku- og veitugeirans
- Umsjón með starfi fag- og málefnaþópa sem starfa á vettvangi samtakanna
- Samstarf við ráðuneyti og opinberar stofnanir
- Umsjón með ráðstefnum um málefni orku- og veitugeirans
- Skipulagning námskeiða og fræðslu fyrir aðildarfyrirtæki
- Faglegur stuðningur við ýmis verkefni innan orku- og veitugeirans
- Eftirfylgni með stefnu samtakanna

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun á sviði verkfræði/tæknifræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Þekking á orku- og veitugeiranum er kostur
- Frumkvæði, sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Færni í markvissri framsetningu upplýsinga
- Færni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Góð hæfni til að tjá sig í ræðu og riti, bæði á íslensku og ensku

NÁNARI UPPLÝSINGAR MÁ SJÁ Á WWW.SAMORKA.IS

Öll kyn eru hvött til að sækja um starfið. Nánari upplýsingar um starfið veitir Páll Erland, framkvæmdastjóri Samorku (pall@samorka.is) eða í síma 779 6200. Umsókn sendist á pall@samorka.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar 2021. Farið er með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Tæknimaður/Verkefnastjóri

Alverk er metnaðarfullt og framsækið stjórnunarfyrtæki í mannvirkjagerð með megináherslu á framkvæmdir og ráðgjöf. Fyrirtækið starfar að mestu sem stjórnunar, al- og/eða aðalverktaki.

Við horfum bjartsýn til næstu ára, verkefna- staða félagsins er góð, mörg spennandi verkefni í vinnslu og önnur í undirbúningi.



Okkur vantar góðan liðsauka. Umsækjendur þurfa að vera með reynslu af sambærilegum störfum, liprir í mannlegum samskiptum og með ríka þjónustulund.

Helstu verkefni

- Verkbátastýring og verkefnastjórn
- Framkvæmdaefirlit
- Þátttaka í verkfundum
- Þátttaka í gerð verkáætlana
- Þátttaka í rýnifundum tengdum verkefna- og gæðastjórnun

Menntunar- og hæfniskröfur

- Prófgráða í byggingaverkfræði, byggingafræði eða byggingatæknifræði
- Iðnmenntun á byggingasviði
- Meistararéttindi eru kostur
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Góð tölvukunnátta, gott vald á íslensku í rituðu og töluðu máli, ásamt góðri enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 8. janúar nk. Umsókn um starfið þarf að fylgja kynningarbréf ásamt ferilskrá, þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi í starfið. Umsóknir sendist á thorleifur@alverk.is.

Nánari upplýsingar veitir: Þorleifur Kristinn Árnason (thorleifur@alverk.is).



MOSFELLSBÆR

Verkefnastjóri hjá byggingarfulltrúa

MOSFELLSBÆR LEITAR AÐ VERKEFNASTJÓRA HJÁ BYGGINGARFULLTRÚA Á UMHVERFISVIÐI

Verkefnastjóri starfar undir stjórn byggingarfulltrúa og annast almennt byggingarefirlit og úttektir, skráningu fasteigna sem og yfirferð umsókna og hönnunargagna. Þá veitir hann íbúum og öðrum hagaðilum ráðgjöf í byggingartengdum málefnum og um landupplýsingakerfi.

Starfið felur í sér fjölbreytt verkefni, meðal þeirra er byggingarefirlit á verkstað, úttektir, samskipti og miðlun upplýsinga varðandi byggingarmál, yfirferð uppdráttu, utanumhald rafrænnar byggingargáttar, útgáfu vottorða og skráningu mannvirkja, aðkomu að skipulagsmálum, auk aðstoðar við kortagrunna og fleiri tengd verkefni.

Mosfellsbær er öflugt og framsækið sveitarfélag þar sem gildin virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja eru leiðarljós starfsmanna í daglegu starfi. Þjónustustöð heyrir undir umhverfissvið Mosfellsbæjar.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun í arkitektúr, byggingaverkfræði, byggingatæknifræði eða byggingafræði er skilyrði
- Reynsla á sviði hönnunar- og mannvirkjagerðar er skilyrði
- Löggilding hönnuðar er skilyrði
- Þekking á lagaumgjörð byggingarmála er skilyrði
- Reynsla af opinberri stjórnslu er kostur
- Þekking á verkefnastjórnun er æskileg
- Góð tölvukunnátta er skilyrði
- Góðir samskiptahæfileikar og hæfni til að tjá sig í rituðu og töluðu máli nauðsynleg
- Frumkvæði í starfi og faglegur metnaður
- Góð íslenskukunnátta er skilyrði

Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2021.

Umsóknir skulu innihalda starfsferilskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Nánari upplýsingar um starfið er að finna á ráðningarvef Mosfellsbæjar en auk þess veitir Jóhanna B. Hansen framkvæmdastjóri umhverfissviðs og Árni Jón Sigfússon, byggingarfulltrúi upplýsingar í síma 525 6700. Um framtíðarstarf er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is



RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR

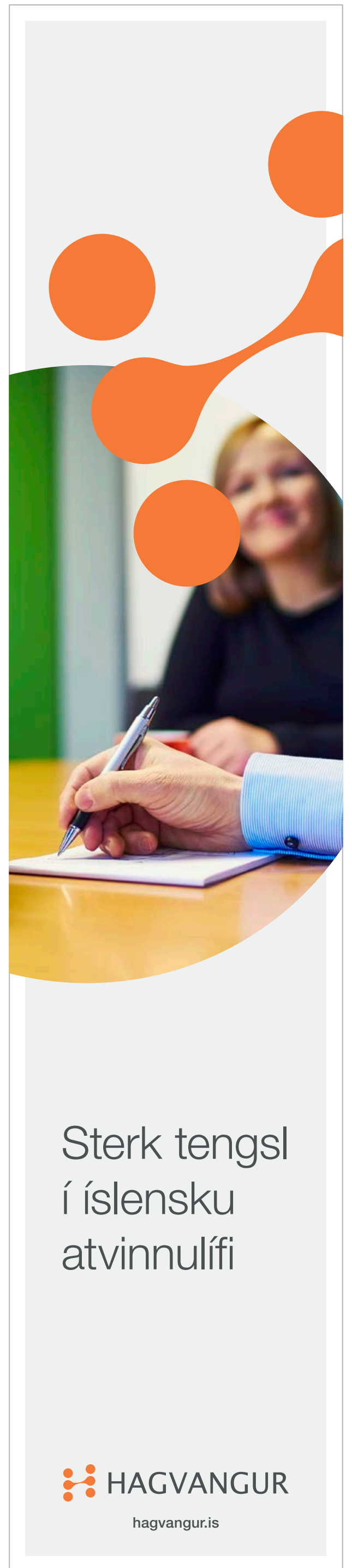


intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

HAGVANGUR

hagvangur.is





Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður. Áhugasamir einstaklingar eru hvattir til að sækja um óháð kyni.

Vegagerðin auglýsir fjögur störf laus til umsóknar

Í boði eru fjölbreytt og krefjandi verkefni á áhugaverðum vinnustað. Vegagerðin leggur áherslu á góðan starfsanda, góð starfsskilyrði og jafnræði kynjanna.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni viðkomandi til að gegna starfinu.

Forstöðumaður hönnunardeildar

Vegagerðin leitar að metnaðarfullum einstaklingi í starf forstöðumanns hönnunardeildar. Áhersla er lögð á að forstöðumaður hafi þekkingu á hlutverki og starfsemi Vegagerðarinnar, búi m.a. yfir þekkingu og reynslu af hönnun samgöngumannvirkja, stjórnun, áætlanagerð og góðri færni í mannlegum samskiptum.

Hönnunardeild hefur yfirumsjón með hönnunarstjórnun og hönnun vega, jarðganga, brúa og annarra vatnavirkja fyrir nýbyggingar og viðhald ásamt gerð verk- og útboðslýsinga. Einnig jarðtæknilega og umferðartæknilega hönnun, mat á umhverfisáhrifum, umferðaröryggismat og umsjón með umferðaröryggisrýni. Deildin hefur jafnframt umsjón með aðkeyptri hönnun frá verkfræðistofum. Hönnunardeild er með starfsemi í Reykjavík og Akureyri.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í verk- eða tæknifræði, meistaraþróf æskilegt
- Reynsla af stjórnun og mannaforráðum
- Marktæk reynsla af stýringu hönnunarverkefna.
- Þekking og reynsla af hönnun samgöngumannvirkja.
- Reynsla af áætlanagerð og verkefnastjórnun.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Skipulagshæfni, frumkvæði og faglegur metnaður
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli.
- Hæfni til að fylgja málum eftir og til að finna bestu lausnir hverju sinni.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Magnús V. Jóhannsson, framkvæmdastjóri mannvirkjasviðs - mvj@vegagerdin.is og í síma 522-1005.

Deildarstjóri tæknideildar á Suðursvæði

Vegagerðin auglýsir eftir verkfræðingi eða tæknifræðingi til að sinna starfi deildarstjóra tæknideildar á Suðursvæði. Um er að ræða fullt starf og starfsstöðin er á Selfossi.

Starfssvið

Leitað er eftir verk- eða tæknifræðingi sem hefur áhuga á að takast á við krefjandi verkefni á sínu fagsviði. Áætlanagerð og tæknilegan undirbúning vegna nýframkvæmda og viðhaldsverka, umferðaröryggisverkefni og umsýsla vegna umsókna um nýja héraðsvegi ásamt umsjón með nýframkvæmdum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Verkfræðingur eða tæknifræðingur
- Reynsla af ámóta störfum er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu
- Frumkvæði og faglegur metnaður
- Skipulögð og öguð vinnubrögð í starfi
- Góð tölvukunnátta
- Góð íslenskukunnátta
- Kunnátta í ensku og einhverju Norðurlandamáli

Nánari upplýsingar um starfið veitir Svanur Bjarnason svæðisstjóri Suðursvæðis (svanur.g.bjarnason@vegagerdin.is) og í síma 522 1000.

Forstöðumaður

Stafrænir innviðir og ferlaþróun

Vegagerðin leitar að framsýnum og metnaðarfullum einstaklingi í nýtt starf forstöðumanns stafrænna innviða og ferlaþróunar.

Forstöðumaður ber ábyrgð á og hefur umsjón með gæðakerfi Vegagerðarinnar í samráði við forstjóra með áherslu á stafrænar lausnir og ferlaþróun í samstarfi við sérfræðinga og stjórnendur. Auk þess að veita sviðum ráðgjöf við ferlaþróun Vegagerðarinnar. Vinnan á sér stað þvert á starfsemi Vegagerðarinnar. Starfið tilheyrir skrifstofu forstjóra og starfstöðin er í Reykjavík.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýttist í starfi. Framhaldspróf æskilegt.
- Marktæk reynsla af stafrænni tækni.
- Reynsla af innleiðingu nýs verkklags og ferla.
- Reynsla af stjórnun og verkefnastjórnun.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, skipulagshæfni og faglegur metnaður.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli.

Nánari upplýsingar um starfið veita Bergþóra Þorkeldsdóttir forstjóri (bergthora.thorkeldsdottir@vegagerdin.is) eða Sigurbjörg J. Narby Helgadóttir mannauðsstjóri (sigurbjorg.helgadottir@vegagerdin.is) og í síma 522-1000.

Forstöðumaður

stoðdeildar á mannvirkjasviði

Vegagerðin leitar að metnaðarfullum einstaklingi í nýtt starf forstöðumanns stoðdeildar á mannvirkjasviði.

Áhersla er lögð á að forstöðumaður hafi þekkingu á hlutverki og starfsemi Vegagerðarinnar, búi m.a. yfir þekkingu og reynslu á sviði mannvirkjagerðar, stjórnunar og góðri færni í mannlegum samskiptum.

Stoðdeild er ný deild á Mannvirkjasviði. Deildin annast rannsóknir á jarðefnum, efnisleit, námurannsóknir, jarðvegskannanir, jarðvegslýsingar og rekstur rannsóknarstofu. Hefur umsjón með gerð reglna og leiðbeininga um efnisgæði og framkvæmdir og gerð útboðs- og verklysinga. Einnig eru þar rekin tæki til gagnaöflunar og mælinga ásamt framkvæmd og úrvinnslu mælinga.

Starf forstöðumanns er með starfsstöð í Reykjavík.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í verk-, tækni-, eða jarðfræði, meistaraþróf æskilegt.
- Reynsla af stjórnun kostur.
- Reynsla af gerð reglna og leiðbeininga.
- Þekking og reynsla á sviði mannvirkjagerðar.
- Frumkvæði, skipulagshæfni og faglegur metnaður.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli.
- Hæfni til að fylgja málum eftir og til að finna bestu lausnir hverju sinni.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Magnús V. Jóhannsson, framkvæmdastjóri mannvirkjasviðs, mvj@vegagerdin.is í síma 522-1005.

Umsóknarfrestur er til og með 6. janúar 2021. Um 100% störf er að ræða.

Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Öllum umsóknum um störfin verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Nánari upplýsingar má finna á www.starfatorg.is og www.vegagerdin.is

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Áhugasamir eru beðnir um að sækja um störfin á www.vegagerdin.is

GLEÐILEGT NÝTT ÁR

Kjöreign fasteignasala óskar viðskiptavinum sínum gleðilegs nýs árs með þökk fyrir viðskiptin á árinu sem er að líða.

Árið hefur verið óvenjulegt en viðburðaríkt. Sjáumst á nýju fasteignarári!

KJÖREIGN FASTEIGNASALA - TRAUST OG ÖRUGG FASTEIGNASALA Í 40 ÁR



Ásta María Benónýsdóttir
Löggiltur fasteignasali
asta@kjoreign.is
897-8061



Sigurbjörn Skarphéðinsson
Löggiltur fasteignasali,
skjalagerð.
sigurbjorn@kjoreign.is
533-4040



Dan Valgarð S. Wiium
Hdl, löggiltur fasteignasali.
dan@kjoreign.is
896-4013



Rakel Salóme Eydal
Löggiltur fasteignasali og
löggiltur leigumiðlari
rakel@kjoreign.is
533-4040



Þórarinn Friðriksson
Löggiltur fasteignasali.
thorarinn@kjoreign.is
844-6353



Jón Bergsson
lögmaður og löggiltur
fasteignasali
jon@kjoreign.is
777-1215



Ármúla 21, 108 Reykjavík - Reykjavík – Sími 533 4040
kjoreign@kjoreign.is - www.kjoreign.is/

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar

ÚTBOÐ

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í yfirborðsmerkingar á götum og stígum í bæjarfélaginu til næstu þriggja ára, 2021-2023.

Helstu magntölur fyrir hvert ár samningstímans eru:

Mössun, línur:	29.000 m
Mössun, fletir:	3.400 m ²
Mössun, stakar merkingar:	1.800 stk.
Málun, línur:	4.000 m
Málun, fletir:	500 m ²
Málun, stakar merkingar:	50 stk.

Útboðsgögn verða afhent með tölvupóst frá og með 4. janúar 2021. Beiðni um útboðsgögn skal senda á tölvupóstfangið utbod@kopavogur.is. Í tölvupósti skal koma fram nafn tengiliðs vegna útboðsins, tölvupóstfang, símanúmer og nafn fyrirtækis.

Tilboði skal skila undirskrifuðu á utbod@kopavogur.is fyrir kl. 11:00, 9. febrúar 2021.

Ekki verður boðið upp á að opna tilboðin að viðstöddum bjóðendum en niðurstöður útboðsins verða sendar á alla bjóðendur að opnuninni lokinni.

Auglýsing einnig birt á útboðsvef Ríkisskaupa www.utbodsvefur.is



Kópavogsbær

kopavogur.is



Jóla 2020

Starfsfólk
Intellecta
óskar þér
og þínum
gleðilegra jóla,
árs og friðar.
Með kærri þökk
fyrir samskiptin
á árinu sem er að líða.
intellecta

Zonnic NIKÓTÍNÚÐI

HAGKVÆMUR KOSTUR
TIL AÐ HÆTTA AÐ REYKJA



zonnic® TAKTU STJÓRNINA!

Zonnic peppermint munnhólsúði inniheldur nicotin, 1 mg/úða, og er lyfið notað til meðferðar við tóbaksfíkn. Ráðlagður skammtur er 1-2 úðar á þeim tíma þegar sígarettar væri venjulega reyktar eða ef löngun gerir vart við sig. Úða skal munnhólsúðanum á milli kinnar og tanna. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Nicovum AB. NIC201204 – Desember 2020.

Hægt blikk getur róað ketti

Vísindamenn hafa komist að þeirri niðurstöðu að með því að horfa í augun á köttum og lygna augunum hægt aftur og opna þau svo aftur rólega sé hægt að sýna þeim að maður vilji þeim vel.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Mörg dýr, meðal annars hundar og kettir, líta á það sem ógn ef starað er í augu þeirra. En það er hægt að sýna köttum að maður sé hvorki í varnar- né árástöðu með því að blikka augunum hægt. Þegar kötturinn sér að maður er ekki í árástöðu svarar hann yfirleitt með því að gera það sama og slakar á.

Þetta hafa kattæigendur lengi vitað og sumir kallað þetta kattabros, en þetta er í fyrsta sinn sem þetta er staðfest með rannsókn. Rannsóknin var unnin af vísindamönnum frá háskólunum í Sussex og Portsmouth í Bretlandi og var birt í ritrýnda vísindatímaritinu Scientific Reports. Aðalhöfundur hennar, Karen McComb, segir að það sé spennandi að hafa fundið sannanir fyrir því sem marga kattæigendur grunaði.

„Það er alls ekki auðvelt að rannsaka náttúrulega hegðun katta,“ sagði Leanne Proops, annar höfundur rannsóknarinnar. „En þessar niðurstöður gefa okkur sjaldgæfa innsýn í samskipti katta og manna.“



Samkvæmt rannsókninni er hægt að sýna köttum vinahót með því að blikka þá hægt. Þetta hafa kattæigendur vitað lengi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þessar niðurstöður gefa okkur sjaldgæfa innsýn í samskipti katta og manna.

Leanne Proops

Leið til að bæta tengslin

„Þessi rannsókn er sú fyrsta til að gera tilraunir til að rannsaka hlutverk þess að blikka hægt í samskiptum katta og mannfólks,“ segir McComb. „Og þetta er eitthvað sem þú getur reynt með þínum eigin ketti heima eða með köttum sem verða á vegi þínum úti á götu. Þetta er frábær leið til að bæta tengslin við ketti. Prófið að þróa augun eins og í afslöppuðu brosi og loka þeim svo í nokkrar sekúndur. Þá munu þeir svara á sama hátt og þannig er hægt að hefja nokkurs konar samtal.“

Höfundar rannsóknarinnar komust að tveimur meginniðurstöðum. Önnur þeirra er að kettir lygndu augunum oftast aftur til eigenda sinna ef eigendurnir gerðu það fyrst og hin var að kettir voru líklegri til að nálgast ókunnuga eftir að þeir höfðu skipst á hægu blikki en ef hinn ókunnugi var með hlutlausan svip.

Kenndum þetta kannski

Í fyrstu tilrauninni fylgdust rannsakendur með hegðun 21 katta á heimilum sínum, sem voru alls 14. Kettirnir voru á aldrinum 0,45 til 16 ára og 11 þeirra voru læður. Eigendurnir fengu fyrirmæli um að blikka hægt til þeirra og kettirnir fengu að finna sér þægilegan stað og þar skiptust þeir á hægu blikki.

Í seinni tilrauninni voru 24 kettir, 12 af hvoru kyni. Þeir voru á aldrinum 1-17 ára og komu allir frá mismunandi heimilum. Ókunnugur einstaklingur setti svo annað hvort upp hlutlausan svip eða reyndi að blikka hægt til kattanna. Þegar einstaklingurinn rétti svo fram hendina með lófann upp á meðan hann var að beygja sig niður beint fyrir framan köttinn voru þeir kettir sem höfðu verið blikkaðir hægt og svarað í sömu mynd, líklegri til að taka vel í samskiptin og nálgast hinn ókunnuga.

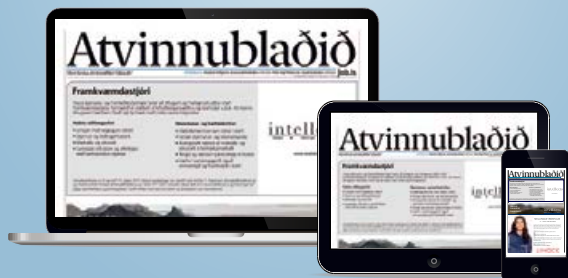
Einn af höfundum rannsóknarinnar, Tasmin Humphrey, benti hins vegar á að þó að það sé líklegt að blikkinu sé ætlað að koma í staðinn fyrir að stara geti líka hugsast að kettir hafi lært þessa hegðun vegna þess að mannfólk túlki hana sem jákvæða og verðlauni hana Kettir eru nú alltaf fljóttir að komast upp á lagið með að nýta sér það sem virkar.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

Freistandi jólatartalettuboð

Þótt liðin séu áramót og komið nýtt ár standa heilög jól yfir á Íslandi til 6. janúar, þegar síðasti jólasveinninn kveður landsmenn á prettandanum. Eftir hátíðirnar nú er kærkomið að fá heila helgi aftan við áramótin og því tilvalið að bjóða sínu jólakúluþólki í kósi tartalettuboð og nota afganga af dýrindis veislumat í tartalettunum.

Hangikjöt með baunum í uppstúf er vitaskuld sigilda útfærslan af tartalettum sem og afgangar af hamborgarhrygg með brúnuðum eða sætum kartöflum í sósu. Spennandi útfærslur með óvæntum tartalettufyllingum lokka líka og láða að munna og maga, svo sem rækju-, túnfisk- eða ostasalöt, jólasild og reyktur lax, villibráð eins og hreindýr eða grafin andabringa, og auðvitað kalkúnn, humar og skelfiskur, svo fátt sé upptalið.

Í raun má fylla tartalettur með hvaða góðgæti sem er og leyfa hugmyndaflugi og sælkeratöktum að taka völdin, en tartalettur eru líka frábærar undir eftirrétti og alveg nauðsynlegt að hafa slíkar með í jólaboðinu, til dæmis fylltar með ostaköku og bláberjum, eins og myndin sýnir, súkkulaðimús, ris a la mande, kókosbollum eða frámas, og alltaf er fallegt að skreyta toppana til að gera tartalettunum enn girnilegri.



Tartalettur eru líka gómsætar sem eftirréttur. Hér með rjómaosti, bláberjum og myntulaufum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Endurnærandi janúarmánuður

Þá er loksins gengið í garð nýtt ár og flestir eflaust himinlifandi. Hátíðirnar eiga það til að einkennast af óhöflegri sykurlæsi, salt-, fitu- og í mörgum tilfellum áfengisneyslu og er því tilvalið að byrja nýja árið á heilsusamlegum nótum. Sumir setja sér markmið um að neyta ekki áfengis eða dýraafurða í janúar en óháð því hvað verður fyrir valinu þá er hiklaust hvetjandi að byrja nýja árið með því að setja sér markmið og fylgja þeim eftir. Hér eru þrjú heilsueflandi ráð sem gott er að hafa í huga á nýju ári.

Það er alltaf gott að taka pásu frá áfengi. Óhöfleg áfengisneysla hefur í för með sér marga áhættuþætti, þar á meðal ýmsar gerðir krabbameins, auk þess sem það dregur úr áhrifum annarra mikilvægra þátta, eins og svefngæðum



Góður svefn er undirstaða góðrar heilsu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

og hollu mataræði.

Það er sennilega fátt jafn mikilvægt og góður svefn. Skortur á svefni eykur líkurnar á ógrynni sjúkdóma og getur valdið mikilli vanlíðan. Það eru ýms ráð sem geta reynst gagnleg í baráttunni fyrir betri svefni, eins og að takmarka skjánotkun, hreyfa sig yfir daginn og hugleða.

Líkt og með svefninn þá getum við ekki lifað án vatns. Vatn er raunar það sem við getum síst lifað án, að undanskildu súrefni. Við erum svo lánsöm að hafa aðgang að hreinu og ódýru vatni og höfum því enga afsökun til að drekka ekki meira vatn. Gott er að miða við 2-3 lítra fyrir konur og 3-4 lítra af vatni fyrir karlmenn yfir daginn.

ÚTSALA ER HAFIN Í NETVERSLUN CURVY.IS 30-50% AFSLÁTTUR

MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM FATNAÐI
Í STÆRÐUM 14-28 EÐA 42-56

* FRÍ HEIMSENDING EF VERSLAÐ ER FYRIR 5000 KR EÐA MEIRA



Ullar jakki
13.993 kr
19.990 kr



Hettupeysa
4.893 kr
6.990 kr



Lora gallabuxur
6.293 kr
8.990 kr



Wrap kjóll
6.993 kr
9.990 kr



Kuldaskór
17.493 kr
24.990 kr



Primaloft úþa
13.993 kr
19.990 kr



Síður kjóll
6.993 kr
9.990 kr



Kjóll
6.495 kr
12.990 kr



Joggingbuxur
6.293 kr
8.990 kr



Fínlegur jakki
9.093 kr
12.990 kr



Sundbolur
4.995 kr
9.990 kr



Kjóll
6.993 kr
9.990 kr

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg * 108 RVK * Sími 581-1552 * www.curvy.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. 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 byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hjómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM 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.kaupungull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only/Áðeins 1-4 students/nemendur/ per course /hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heilbrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/Byrja: 2021: 4/1, 1/2, 1/3, 29/3,26/4, 24/5. 4 weeks/vikur x 5 days/dag: AM & PM/ fh. & eh. Price/Verð: 49.50. Labour Unions/ Labour Directorate pay back 50-90 % of price/Stéttafélag/Vinnuárástofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/ fullordinsfraedslan - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Tilkynningar

Einkamál



DEIT.IS STEFNUMÓTASÍÐA

Finndu félagsskap fyrir framtíðina. 30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.



Erum við að leita að þér?



MATUR & HEIMILI
með Sjöfn Þórðar

MATUR OG HEIMILI MEÐ SJÖFN ÞÓRÐAR

Lifandi þáttur um matargerð og bakstur í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

mánudaga kl. 20.30

BONUS



HRINGBRAUT

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com



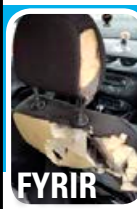
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haððu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

ER BÍLSÆTID RIFID ?



FYRIR



EFTIR

Bílsætaviðgerðir, mótörhjóla og snjósleðasæti. Húsbilaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fjóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbolstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

GK

REYKJAVÍK

ÚTSALAN HEFST Í DAG 30-50% AFSLÁTTUR

ACNE STUDIOS

FILIPPA K

PAUL SMITH

VVB BY VICTORIA BECKHAM

& AUK ANNARRA MERKJA
FYRIR DÖMUR OG HERRA

üòÉ

Opið kl. 13:00 - 18:00
Sunnudag kl. 13:00 - 18:00

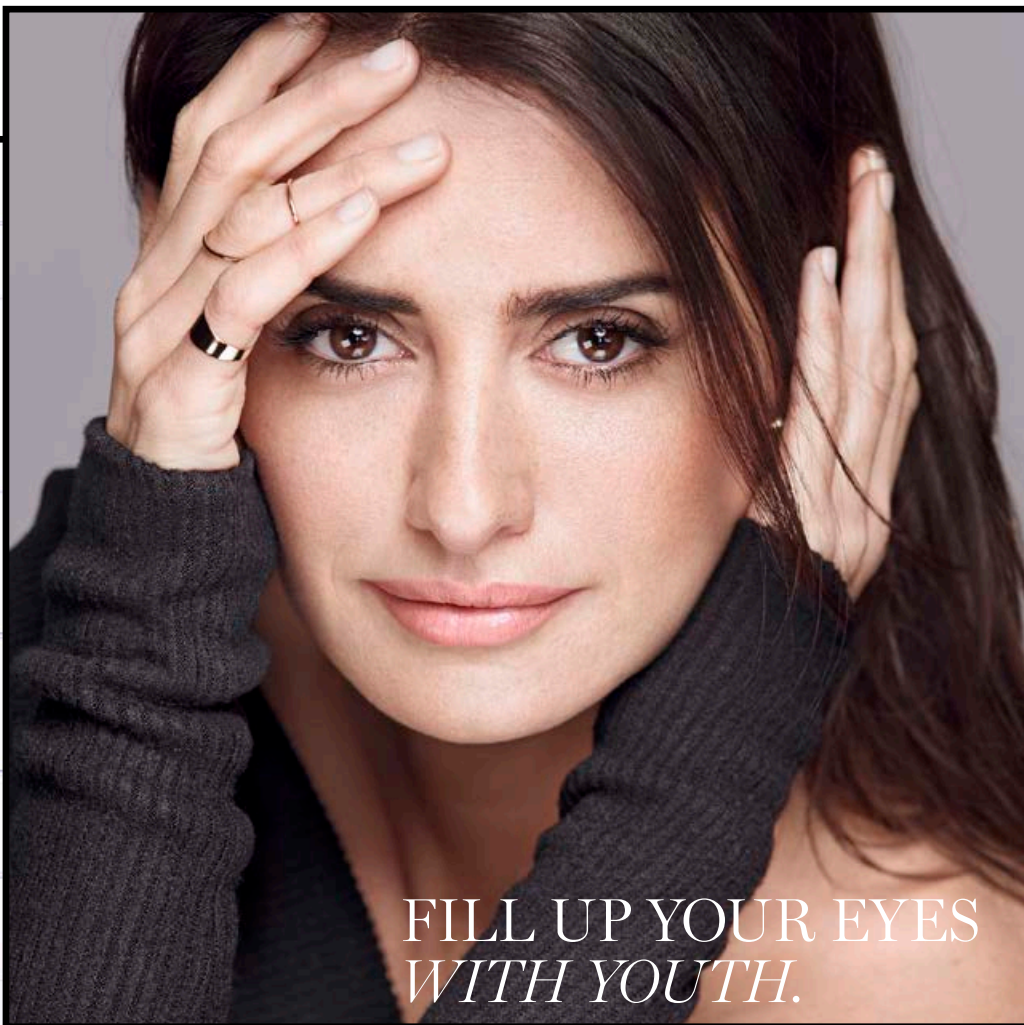
📍 GK Reykjavík, Tryggvagata 21, Hafnartorg

☎ 519 4400

📘 gkreykjavikis

📷 gkreykjavik

LANCÔME
PARIS



NÝTT RÉNERGIE ULTRA YEUX
AUGNKREM SEM ÞÉTTIR OG LYFTIR

GEFUR SAMSTUNDIS ENDINGARGÓÐAN RAKA. EFTIR NOTKUN EINNAR KRUKKU ER SEM HÚÐINNI Á AUGNSVÆÐINU HAFI VERIÐ LYFT OG DÖKKIR BAUGAR, AUGNPOKAR OG FINAR LÍNUR VIRÐAST MINNA SJÁANLEG. KLÍNISKAR PRÓFANIR GERÐAR AF HÚÐSJÚKDOMALÆKNUM.

RÉNERGIE HEFUR SVÖR FYRIR ALLAR KONUR

RÉNERGIE MULTI-LIFT ULTRA SPF 20
ANTI-WRINKLE - FIRMING - TONE EVENNESS CREAM



Nútímalegt létt krem með hörfræjapykni sem bráðnar inn í húðina og vinnur gegn öldrun hennar. Húðin verður þéttari, fylltari, útlínur andlitsins skýrari, minna ber á dökkum blettum, línunum og hrukkum. Einnig er til krem án SPF 20 og nýjasta viðbótin við línuna er RÉNERGIE MULTI-LIFT ULTRA mýkjandi augnkrem sem er kynnt í texta með mynd.

RÉNERGIE MULTI-LIFT SPF 15
ANTI WRINKLE - FIRMING - CONTOURING



Silkikennt kremið blandast óaðfinn- anlega við húðina, gefur henni mýkt og vinnur gegn öldrun hennar. Með einstakri formúlu og Up-Cohesion™ tækni verður húðin mýkri, þéttari, fylltari, útlínur andlitsins skýrari og minna ber á hrukkum og línunum. Í línunni eru einnig krem fyrir þurra húð, næturkrem, þéttandi, nærandi og lyftandi kremmaski og augnkrem.

RÉNERGIE MULTI-LIFT ULTRA
DOUBLE-WRAPPING CREAM MASK



Nýr nútímalegur og tæknilegur „grímu“ maski með 20 grömmum af Rénergie Multi-Lift Ultra kremi og jafn miklu hörfræjapykni og í einni kruggu af kreminu. Húðin verður þéttari og fyllri, húðliturinn jafnari, útlínur andlitsins skýrari og minna ber á línunum og hrukkum. Maskinn er tvískiptur, fyrir efri og neðri part andlitsins. Notist einu sinni í viku í 20 mínútur.

RÉNERGIE MULTI-GLOW
RADIANCE - PLUMPNESS - LIFTING



Krem sérhannað fyrir GULLNU ÁRIN. Með hækkandi aldri missir húðin þéttleika og ljóma. Kremið bráðnar inn í húðina, gefur raka og næringu. Inniheldur m.a. berjapykni og hörfræjapykni sem endurvekja fallegan húðlit og ljóma, vinna gegn hrukkum, þétta og lyfta. Multi-Glow næturkremið styrkir varnarkerfið og augnkremið mýkir, dregur úr þreytumerkjum, línunum, hrukkum og frískar upp á húðina.

AMVÖRU

Álþrappa fyrir heimilið 3ja þrepa
3.836
 Áður kr. 4.795

4 þrepa kr. 4.596 áður 5.745
 5 þrepa kr. 5.492 áður 6.865
 6 þrepa kr. 6.620 áður 8.275

20% AFSLÁTTUR

25% AFSLÁTTUR

Verð áður 32.995
26.396

Lavor SMT 160 ECO
 2500W, 160 bör (245 m/túrbóstút) 510 L/klst.
 Þrjár stillingar: mjúk (t.d. viður), mið (t.d. bill) og hörð (t.d. steypa).

20% AFSLÁTTUR

Verð áður 15.995
12.796

Lavor Ninja Plus 130 háþrýstidæla
 1800W, 130 bör 420 L/klst.

Made by Lavor

20% AFSLÁTTUR

Delta föðurland buxur M
3.593
 Áður kr. 4.790

25% AFSLÁTTUR

DELTA Föðurland bolur M
4.496
 Áður kr. 5.995

25% AFSLÁTTUR

LuTool stein/við/járn sög 600W
12.439
 Áður 16.585 kr.

25% AFSLÁTTUR

Fjölnota tæki PMTS 10-20V 5.000-19.000 rpm
11.896
 Áður 13.995 kr.

15% AFSLÁTTUR

Rafhloðu slípirokkur PAGS 20-115 20V - 115mm skifa - 10.000 rpm
17.980
 Áður 22.475 kr.

20% AFSLÁTTUR

DMX Goliat reiðhjóra krókar
2.579
 Áður 3.439 kr.

25% AFSLÁTTUR

Hleðsluskúrfvél PSCS 11-12V 22Nm
6.956
 Áður 8.695 kr.

20% AFSLÁTTUR

Rafhloðu Bónvél PPOS 10-20V 245mm diskur
11.996
 Áður 14.995 kr.

20% AFSLÁTTUR

LuTool gráðukútsög 254 mm blað
26.372
 Áður kr. 32.965

20% AFSLÁTTUR

Borðsög Flip-over 1800W bl. 255mm
55.996
 Áður kr. 69.995

20% AFSLÁTTUR

Frábær birta

Vatnsþétt LED útljós / bílskúrsljós
 28W 60cm **2.994** Áður kr. 3.790
 56W 120cm **4.792** Áður kr. 5.990
 70W 150cm **6.072** Áður kr. 7.590

20% AFSLÁTTUR

LED Kastari 30W
9.972
 Áður kr. 12.785

22% AFSLÁTTUR

FORESTER BLÁ Snjósóffa PRO ALU
2.996
 Áður kr. 3.995

25% AFSLÁTTUR

Snjósóffa 110cm m. Y-handfangi
1.951
 Áður kr. 2.295

15% AFSLÁTTUR

Snjósóffa medium m. Y-handfangi
2.291
 Áður kr. 2.695

15% AFSLÁTTUR

Snjósóffa stór 135cm m. Y-handfangi
2.461
 Áður kr. 2.895

15% AFSLÁTTUR

Bíla & gluggaþvottakústur, gegn um rennandi, 116>180cm, hraðtengi með lokun
2.396
 Áður 2.995 kr.

20% AFSLÁTTUR

Bíla/glugga þvottakústur 3 metrar
2.999
 Áður 3.999 kr.

25% AFSLÁTTUR

Karbit dósaborasett í tösku. 6stk
3.493
 Áður kr. 4.990

30% AFSLÁTTUR

AQUA 25
7.996
 Áður 9.995 kr.

0,9 ltr. **1.756** Áður kr. 2.195
 3,7 ltr. **4.316** Áður kr. 5.395

20% afsláttur

Colorex Vagans PRO St. A innimálning 9L
6.796
 Áður 8.495 kr.

2,7 ltr. **2.396**
 Áður kr. 2.995

20% afsláttur

Colorex Projekt 10, 10 lítrar (Málarahvít)
6.796
 Áður 8.495 kr.

20% afsláttur

Hrærivél Drive-HM-120 1200W. 40-60 ltr.
14.392
 Áður kr. 17.990

Drive-HM-140 1600W **19.988** Áður 24.985
 Drive-HM-160 1600W **19.988** Áður 24.985

20% AFSLÁTTUR

Flísa sög BL200-570A 800W
36.392
 Áður kr. 45.490

20% AFSLÁTTUR

Gírafi slípivél 230mm 710W M14
27.196
 Áður 33.995 kr.

20% AFSLÁTTUR

Fyrirvari um prentvillur.

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudín.is - www.murbudín.is		

ÚTSALA

BoZZ sturtuklefi m/stöng, blöndunartækjum og brúsu
 80x80x200 **46.396** Áður kr. 57.995
 90x90x200 **52.496** Áður kr. 69.995
 m/hitastýrðum blöndunartækjum

20-25% AFSLÁTTUR

Fáanlegir rúnaðir og ferkantaðir

BoZZ sturtuhorn rúnað 6mm hert gler
 80x80x195 **27.743** Áður kr. 36.990
 90x90x195 **29.918** Áður kr. 39.890

25% AFSLÁTTUR

Glerpíl 75x220x8 álhlíðar/ryðfrítt stál
14.993 Áður kr. 19.990
 Glerpíl 95x220x8 **19.496** Áður kr. 25.995

25% AFSLÁTTUR

BoZZ baðpíl 6mm hert gler
 80x140 **10.271** Áður kr. 13.695

25% AFSLÁTTUR

BoZZ sturtuhurð 6mm hert gler, ál rammi
 80x205 **14.337** Áður kr. 23.895
 90x205 **14.937** Áður kr. 24.895

40% AFSLÁTTUR

25% AFSLÁTTUR

Eco handklæðaofnar margar stærðir beinir og bognir, hvítir og króm verð frá kr.
7.196

CERAVID  3-6 lítra hnappur
20% AFSLÁTTUR

CERAVID SETT WC - kassi, hnappur og hæglokandi seta. Þýsk gæðavara
36.716 Áður kr. 45.895

Skál: „Scandinavia design“

50% AFSLÁTTUR

Ceravid Bathlin Classic hornbaðkar 140cm
16.445 Áður kr. 32.890

Ríga salerni með setu m/stút í gólf
20.716 Áður kr. 25.895

20% AFSLÁTTUR

15% AFSLÁTTUR

Ceravid vegghengd handlaug 45x37cm
5.857 Áður kr. 6.890

BoZZ sturtuset með hitastýrðum blöndunartækjum
19.912 Áður kr. 24.890

20% AFSLÁTTUR

Gólfefnaúrval

Harðparket, vínlparket og flísar

20-50% AFSLÁTTUR Frá kr. **997** pr. m²

15% AFSLÁTTUR

Hoga Athos eldhústæki
4.926 Áður kr. 5.795

20% AFSLÁTTUR

Sturtuhaus 200 mm
2.392 Áður kr. 2.990

20% AFSLÁTTUR

Guoren 4F Hitastýrt baðtæki Exclusive
15.192 Áður kr. 18.990

20% AFSLÁTTUR

BOZZ- LH2205-1 Hitastýrð sturtutæki með upp eða niðurstút. (rósettur fylgja)
7.996 Áður kr. 9.995

20% AFSLÁTTUR

GUOREN

25% AFSLÁTTUR

20% afsláttur

KAI bílskúrsflís grá eða dökkgrá 33,3x33,3 cm, þykkt 7mm
1.836 pr. m² Áður **2.295** kr.

20% AFSLÁTTUR

Guoren 1L Hitastýrt baðtæki standard
13.592 Áður kr. 16.990

25% AFSLÁTTUR

Guoren-BO Hitastýrt sturtutæki með niðurstút
10.493 Áður kr. 13.990

35% AFSLÁTTUR

Stálvaskur skál til hægri. 80x48x18,5cm
7.144 Áður kr. 10.990

Guoren Sturtuset með hitastýrðum blöndunartækjum
28.425 Áður kr. 37.900

25% AFSLÁTTUR

25% AFSLÁTTUR

Guoren Sturtuset með hitastýrðum blöndunartækjum
10.493 Áður kr. 13.990

20% AFSLÁTTUR

Olíufylltur rafmagnsöfn 2000W
 Verð nú **7.828** Áður **9.785** kr.

20% afsláttur

TroTec Hitablásari TFC 13 1400W
4.796 Áður **5.995** kr.

20% afsláttur

20% afsláttur

20% AFSLÁTTUR

Kapalkefli 15 metrar
3.996 Áður **4.995** kr.
 25 metrar kr. **5.596** áður 6.995
 50 metrar kr. **9.596** áður 11.995

20% AFSLÁTTUR

Kapalkefli 10 metrar
2.716 Áður **3.395** kr.

Rafmagnshitablásari hobby 2kW 1.f.
1.996 Áður **2.495** kr.

20% AFSLÁTTUR

Rafmagnspilofn Turbo m. yfirhitavari
4.764 Áður **5.955** kr.

20% AFSLÁTTUR

20% afsláttur

Rafmagnshitablásari, 2Kw 1 fasa **5.676** Áður **7.095** kr.
 Rafmagnshitablásari, 3Kw 1 fasa **7.748** Áður **9.685** kr.
 Rafmagnshitablásari, 5Kw 3 fasa **12.292** Áður **15.365** kr.
 Rafmagnshitablásari, 9Kw 3 fasa **17.412** Áður **21.765** kr.
 Rafmagnshitablásari, 15Kw 3 fasa **25.988** Áður **32.485** kr.

Rafmagnshitablásari 5kW keramik
15.996 Áður **19.995** kr.

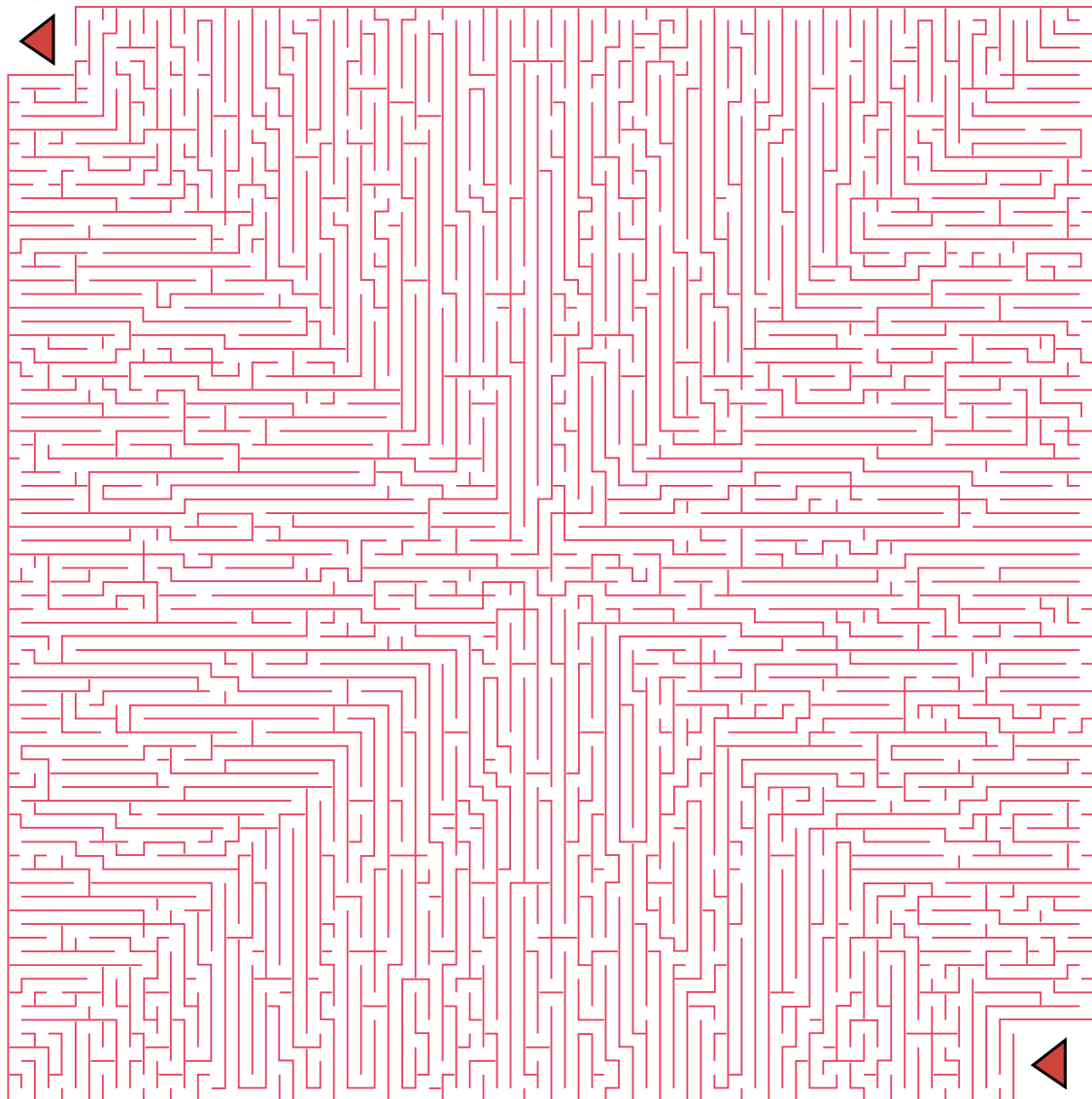
KRAKKAR

Konráð

435

og félagar
á ferð og flugi

2021

Hvað skyldi nú árið
2021 bera í skauti sér
fyrir Konráð og félagar?Ætli þau muni komast
í gegnum allar þrautir
ársins?

„Mér finnst eiginlega allt best við jólin,“ segir Orri óstöðvandi.



2020

Listaverkið

Bræðurnir Baldur Gísli Sigurjónsson, sjö ára, og Fjalarr Sigurjónsson þriggja ára hjálpuðust að við að móta þessa ævintýramynd með litum og limmiðum.

Reyni auðvitað
að hafa soldið gaman

Orra óstöðvandi þekkið þið væntanlega flest nokkuð vel úr samnefndum bókum en okkur langaði að forvitnast aðeins betur um hann til að vita hvað hann er búinn að vera að brasa um jólin.

Jæja, Orri, hvað finnst þér eiginlega það besta við jólin? Mér finnst eiginlega allt best við jólin. Ég meina maður fær að borða hamburgerhrygg, Cocoa Puffs og gott-eri í öll mál, fara seint að sofa og svo hefur maður nægan tíma til að leika við vini og gera margt skemmtilegt með fjölskyldunni. Ofan á þetta allt þá fær maður líka fullt af þökkum.

Mér heyrst þú vera ansi mikið jólabarn. Já, algjörlega en samt ekki jafn mikið og Magga Messi, besta vinkona mín. Hún er mesta jólabarn í heimi, ég meina hún byrjar sko að hlusta á jólalög og skreyta herbergið sitt í október. Þess vegna varð Magga svona sár þegar hún átti að halda jólin á Flórída og fékk mig til að hjálpa sér að komast hjá því sem endaði á ansi skrautlegan hátt.

Já, þið Magga eruð nú ansi uppátækjasöm en hver er eiginlega uppáhaldshrekkurinn þinn? Sko, það eru margir hrekkir sem koma upp í hugann, til dæmis laxerolíu-hrekkurinn á foreldra Bjögga eða þvottaefnis-hrekkurinn á vondu nágrannana. En ég held að kakó-malt-hrekkurinn verði aldrei topp-

●● Það eru margir hrekkir sem koma upp í hugann, til dæmis laxerolíu-hrekkurinn á foreldra Bjögga eða þvottaefnis-hrekkurinn á vondu nágrannana.

aður. Reyndar er einn hrekkur sem verður í nýjstu bókinni minni sem kemst ansi nálægt honum.

Ný bók? Geturðu sagt okkur eitthvað um hana? Auðvitað! Hún kemur út fyrir næstu jól og fjallar um það þegar við Magga förum og lentum í hræðilegum glæponum og svo rákumst við á sem hjálpaði okkur að finna Get eiginlega ekki sagt meira en þetta því ég vil ekki skemma fyrir öllum frábæru lesendum mínum.

Þetta hljómar spennandi. En rétt að lokum, settir þú þér einhver áramóthit? Já, ég þurfti að hugsa þau aðeins og ætla bara að halda áfram að trúa á sjálfan mig og hafa hugrekki til að virkja draumana mína. Reyni auðvitað að hafa soldið gaman í leiðinni.

2020 ER LIÐIÐ!

Í ALDANNA SKAUT OG ALDREI ÞAÐ KEMUR TIL BAKA

Deiglan þakkar lesendum og hlustendum samfylgdina á árinu 2020 og óskar öllum landsmönnum gleðilegs nýs árs, með von um að á árinu 2021 verði frelsi, fjölbreytileiki, umburðarlyndi, lífsgleði, náungakærleikur og borgaraleg réttindi í fyrirrúmi.

www.deiglan.is

 Deiglan

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík



7 | 9
°C | ↑

Egilsstaðir



-1 | 1
°C | ↗

Ísafjörður



5 | 14
°C | ↑

Kirkjubæjarkl



2 | 2
°C | ↘

Akureyri



3 | 3
°C | ↖

Hveravellir



-3 | 11
°C | ↑

Sunnan og suðvestan 8-15 í dag og rigning um landið sunnan- og vestanvert en skýjað með köflum og þurrt að kalla á Norður- og Austurlandi. Frost 0 til 10 stig en hlýnandi veður og hiti 2 til 8 stig á morgun.

21 KL. 21.00

21 er fréttapáttur þar sem mikilvæg samfélagsmál eru tekin fyrir og þau brotin til mergjar.

Mánudaga til fimmtudaga kl. 21.00 **HRINGBRAUT**

Reykjavík



Sunnudagur



8 | 10
°C | ↑

Mánudagur



5 | 6
°C | ↑

Þriðjudagur



2 | 4
°C | ←

Miðvikudagur



-1 | 8
°C | ↘

Fimmtudagur



-5 | 1
°C | ↙

Ísafjörður



4 | 6
°C | ↗



3 | 8
°C | ↑



1 | 3
°C | ↑



-2 | 7
°C | ↓



-9 | 2
°C | ↑

Akureyri



7 | 8
°C | ↑



1 | 4
°C | ↑



1 | 2
°C | ↑



0 | 4
°C | ↘



-6 | 2
°C | ↗

Egilsstaðir



6 | 3
°C | ↑



-2 | 5
°C | ↑



-2 | 2
°C | ↑



1 | 6
°C | ↘



-7 | 6
°C | ↘

Kirkjubæjarklaustur



4 | 3
°C | ↑



-2 | 2
°C | ↓



-1 | 5
°C | ↙



0 | 12
°C | ↘



-7 | 13
°C | ↘

Hveravellir



2 | 17
°C | ↑



-3 | 10
°C | ↑



-4 | 2
°C | ↗



-6 | 14
°C | ↘



-15 | 7
°C | ↘

Pondus

Eftir Frode Øverli



Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Skráðu þig á póstlistann og fáðu Fréttablaðið sent rafrænt í morgunsárið

Skráðu þig á frettabladid.is, á Facebook síðu Fréttablaðsins eða skannaðu QR kóðann



FRÉTTABLAÐIÐ – Mest lesna dagblað landsins

Sjö persóna saga

BÆKUR

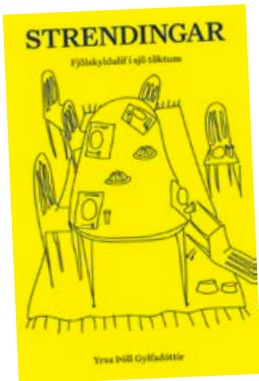
Strendingar

★★★★★

Yrsa Þóll Gyldadóttir

Útgefandi: Bjartur
Blaðsiðufjöldi: 264

Í skáldsögunni Strendingar er fylgst með fjölskyldu yfir nokkurra mánaða tímabil. Heimilisfaðirinn Pétur er nýbúinn að missa móður sína og gengur með ljóðabók í maganum, faðir hans Bergur á erfitt með að vinna úr andláti eiginkonu sinnar og hverfur æ lengra inn í heim gleymiskunnar, Eva kona Péturs stendur í ströngu sem byggingarfulltrúi bæjarins Stapastrandar þar sem fjölskyldan býr, Silja unglingsdóttir Evu og stjúp dóttir Péturs lifir stórum hluta lífs síns á netlendum, Steinar sex ára glímur við einelti í skólanum og Ólafía tveggja ára er að byrja að læra á heiminn. Gamli hefðarkötturinn Mjálmar flakkar svo milli sögulegra og raunverulegra vídda eftir eigin geðþotta eins og köttum er títt. Í bókinni fylgjumst við með framvindu sögunnar frá sjónarhóli þessara sjö persóna sem hver um sig fær sína rödd og frásagnarstíl, sjáum þau með augum hvert annars og fáum þannig skemmtilega og að mörgu leyti fágæta mynd af samskiptum og lífi innan fjölskyldu sem endurspeglar samfélag þar sem hver einstaklingur hefur sína



ætlun og meiningu sem ýmist fellur að eða verður að lúta þeim reglum sem gilda. Við fylgjum fjölskyldunni gegnum álagstímabil á fleiri en einu sviði, tímabil sem kannski skilgreinir þau ekki endilega sem manneskjur eða fjölskyldu en sýnir samt persónuleika þeirra, styrk og breyskleika í skýru ljósi.

Persónurnar eru trúverðugar og áhugaverðar og viðfangsefni þeirra raunveruleg og grípanði. Hver kafli um sig hefur sitt „ég“ sem segir söguna frá sínum bæjardyrum og því er margbreytileikinn allsráðandi. Átök Evu við sóknarnefndina sem enda með úthrópun á samfélagsmiðlum og persónulegu hrúni og tilraunir Silju sem er að fíkra sig áfram sem kynvera eru dæmi um atburði sem eru settir fram með miklu innsæi án þess að verða of dramatískir enda bara hluti af hversdeginum og þeim fjölbreytileika, hæðum og lægðum, sem hann býður upp á.

Þar sem frásagnarstíllinn lagar sig að hverri persónu um sig verður sjónarhornið margbreytilegt. Fróðlegt er til dæmis að setja sig inn í hugarheim afans sem flakkar milli tímaskeiða og atburða í lífi sínu og tengir saman án röklegs samhengis og svo kattarins sem allir sem þekkt hafa kött ættu að kannast við og kíma yfir.

Bókin er að mörgu leyti byggð upp eins og sjónvarpsþáttaröð og alveg mætti hugsa sér að hægt væri að þróa hana áfram yfir í það form með góðum árangri. Sem bók stendur hún fyllilega fyrir sínu, bæði grípur lesendur og heldur þeim við efnið.
Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTAÐA: Strendingar er einstaklega vel skrifuð og grípanði nútímasaga, skemmtileg aflestrar og skilur ýmislegt eftir.

Ljóðalestur á nýársdag

Fjórða árið í röð munu skáld flytja ljóðelskum Íslendingum texta sína á meðan lesbjart er á fyrsta degi ársins. Að vanda fer lesturinn fram í húsi Benedikts Gröndal í Grjótaþorpi og verður dagskránni varpað út á netinu, á Facebook og öðrum netmiðlum. Að vanda er Reykjavík, bókmenntaborg UNESCO, bak-hjarl dagskrárinnar sem hefst í birtingu, á slaginu tíu á nýársdagsmorgni, og stendur sleitulaust til sólseturs, klukkan fimm síðdegis. Alls munu 28 skáld hefja upp raust sína á föstudaginn.



Friða Ísberg er í skáldahópnum.

Mikill áhugi á Dýralífi erlendis

Skáldsögur Auðar Övu Ólafsdóttur, til að mynda Afleggjarinn, Undantekningin og Ungfrú Ísland, hafa verið þýddar á 33 tungumál, en alveg sérlegur áhugi er á nýju skáldsögunni, hennar sjöundu, Dýralífi, sem Brian Fitz-Gibbon hefur lokið við að þýða á ensku. Rétt mánuði eftir útgáfu á íslensku er rétturinn nú þegar seldur til Bandaríkjanna, Bretlands, Danmerkur, Noregs, Frakklands, Ítalíu, Ísraels og Ungverjaland. Fleiri áhugasamir útgefendur ætla að veita svar fljótlega. Auður Ava starfar með umboðsmanni af finnsk-sænskum uppruna sem hefur verið búsettur í París í áraraðir og rekur þar umboðsskrifstofu.



Auður Ava Ólafsdóttir rithöfundur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Frjáls framlög



enginn kostnaður!

VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook – ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

www.facebook.com/samferdafoundation

Skoðaðu útsölublaðið á husa.is yfir 100 blaðsíður af útsöluvörum



30%

BerlingerHaus

4.995 kr
~~7.155 kr~~

Hnífasett á segulstandi
Fimm hnifar, kokka-, brauð-, eldhús- og 2 grænmetishnifar. Flottur segulsstandur. 2002855

40%

Russell Hobbs

6.987 kr
~~11.645 kr~~

Pokalaus ryksuga
800W, 7 m vinnslu radius, handhæg ryksuga. 1809109

40%

BLACK+DECKER

14.995 kr
~~24.995 kr~~

Borvél 18V B+D - 2 stk. 1.5Ah
2 stk 1.5Ah rafhlöður. Mesta hersla 37Nm. Hraði 0-600 sn/mín. 10 fylgihlutir í tösku. 5245576

Sjáðu verðið!

Electrolux

69.990 kr
~~79.990 kr~~

Purrkari, barkalaus
Purrkari EW2C327R1, Tekur 7 kg, orkuflokkur B, Stærð: 85x59,6x57 cm, 67dB Tromla, 104 ltr. 1835643

40%

HIKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

7.595 kr
~~12.715 kr~~

Slípirokkur HIKOKI G13STA
600W - 125 mm - 11.500 sn/mín. 5247392

50%

LAUFEN

9.995 kr
~~19.990 kr~~

Vegghandlaug
Laufen Pro-N, 56x42 cm. 7920102

50%

NEO

4.495 kr
~~24.995 kr~~

Topplyklasett Neo 46 stk. 1/4"
Topplyklasett 46 stk. 1/4" 4-14 mm toppar. Í plasttösku - vandað sett. 5052516

40%

BerlingerHaus

15.769 kr
~~26.285 kr~~

Pottasett ROYAL BLACK
Pottasett, 10 stk. 2002951

40%

NEO

2.397 kr
~~3.995 kr~~

Verkfærataaska
22". 5024483

60%

damixa

5.995 kr
~~14.990 kr~~

Handlaugartæki
Fern, með smellitappa. 8000155

23%

Frigor

32.990 kr
~~43.695 kr~~

Frystikista G115
Frystikista 103 ltr., orkunýting A+, ein karfa, s: 600x860x550 mm, frystigeta 10 kg, 24 klst. 1805483

30%

NEO

5.595 kr
~~7.995 kr~~

Vörutrilla
Ber 90 kg, samanfellanleg. 5080151

30%

Blandari 1 L
Blandari 1 L 300 - 350W. 1829152

28%

Electrolux

64.990 kr
~~89.990 kr~~

Ofn EEA4235POX
Með ryðfríu útliti, sjálfhrensibúnaður, Velvet Closing, mjúk lokun á ofnhurð, orkuflokkur A, tekur 72 ltr. 1841248

30%

JOTUN

2.726 kr
~~3.895 kr~~

Jotun vegg- og loftmálning
Einstök málning sem hentar á loft og vegg. Auðveld í notkun og þekur vel. 7119781

20%

GROHE

29.556 kr
~~36.945 kr~~

Handlaugartæki Bau E
Króm, Snertifrítt með Infra-rauðum skynjara, GROHE EcoJoy: 5,7 l/min. 7911041

50%

REGINOX

19.495 kr
~~38.995 kr~~

Eldhúsvaskur
svartur, granít, 2 hólf. 7810355

40%

ZANUSSI

14.990 kr
~~24.995 kr~~

Pokalaus ryksuga
800W, 7 m vinnslu radius, handhæg ryksuga. 1809109

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

Útsala

Við berjum niður verðið



HÚSASMÍÐJAN

FYRIR
ÞIG

Allt að **60%** afsláttur

Laugardagur

Gleðilegt nýtt ár
frá Hringbraut



Í MINNINGU RAGGA BJARNA

Endursýnum tvöfaldan Mannamálsþátt frá árinu 2019 þar sem goðsögnin Ragga Bjarna fór eftirminnilega á kostum í frásögnum af æskunni, uppvestinum, ferlinum, frægðinni og auðvitað bransanum.

Báðir þættirnir verða sýndir í beit kl. 21.00 í kvöld og aftur kl. 23.00, bara á Hringbraut

HRINGBRAUT

20.00 Áramótauppgjör af Suðurnesjum Suðurnesjamagasín gerir upp árið 2020.
20.30 Jólajóga Jólajóga með Þóru Rós róum við okkur niður í núvitundinni – og verum til staðar í stundinni.
21.00 Í minningu Ragnars Bjarnasonar Viðtal við Ragga Bjarna í tveimur hlutum úr viðtalsþættinum Mannamál.
21.30 Í minningu Ragnars Bjarnasonar Viðtal við Ragga Bjarna í tveimur hlutum úr viðtalsþættinum Mannamál.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Kátur
07.33 Eðlukrúttin
07.44 Bubbi byggir
07.55 Lestrarhvutti
08.02 Hið mikla Bé
08.24 Stuðboltarnir
08.35 Hvolpasveitin
08.58 Grettir
09.10 Loðmundur
09.18 Stundin okkar Þessi með diskadósum, jóga og fyrstu Víkingaþrautinni.
09.43 Sköpunargleði. Hannað með Minecraft - Áramótaþáttur
10.00 Lotta í Skarkalagötu
11.15 Krakka kaup 2020
11.40 Jólátónleikar Sinfóniuhljómsveitar Íslands
12.20 Áramótasprengrin 2020!
12.45 Menning í mótun
13.40 Fíflirfska á fjöllum
15.30 Hrollur
17.15 Herra Bean
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Óargadýr
18.29 Maturinn minn
18.45 Landakort Smitar börn í Fjallabyggð af sirkusbakteriunni „Það er svo gaman að gera sirkus. Maður getur ekki hætt ef maður hefur einu sinni fengið bakteriuna,“ segir Unnur María Máney Bergsveinsdóttir sirkuslistakona. Unnur, eða Húlladúllan eins og hún er oft kölluð, kynntist sirkuslistum fyrst úti í Mexíkó fyrir 12 árum.
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Tónatal Jónas Sig Í fyrsta þætti Tónatals fer Jónas Sig yfir sögu sína sem tónlistarmanns ásamt því að flytja nokkur lög eftir sig og sína helstu áhrifavalda. Umsjón: Matthías Már Magnússon.
20.45 Krókur Hook Fjölskyldu-mynd með Robin Williams, Dustin Hoffman og Juliu Roberts í aðalhlutverkum. Þegar Krókur kafeinn rænir börnunum hans þarf full-orðinn Pétur Pan að snúa aftur til Hvergilands ásamt Skellibjöllu og endurheimta æskuprekið til að takast á við gamlan andstæðing. Leikstjóri: Steven Spielberg.
23.05 Stríðið Krigen
00.55 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 LPGA Tour 2020 Útsending frá Volunteers of America Classic.
12.00 European Tour 2020 Útsending frá DP World Tour Championship.
18.00 European Tour 2020 - Highlights
18.20 Us Womens Open 2020 Útsending frá US Women's Open.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.00 The Block
11.00 The Block
14.30 Crystal Palace - Sheff. Utd Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.05 This Is Us
17.50 American Housewife
18.15 A.P. BIO
18.45 Happy Hour með Ragga Bjarna Upptaka frá eftirminnilegum tónleikum sem haldnir voru í Háskólabíói 18. janúar 2018.
20.00 The King's Speech
21.55 The Place Beyond the Pines
00.15 Now You See Me Höpur eitursnjallra töframanna fremur magnað bankarín í miðri sýningu og dreifir ránsfengnum til áhorfenda. Hvernig var þetta gert?
02.10 The Voices Hér segir frá hinum ljúfa Jerry Hickfang sem er þeirri gáfu gæddur að geta talað við dýrin og þau við hann. Reyndar talar hann ekki við dýrin heldur heyrir bara raddir í hausnum á sér enda er hann í raun snargeggjaður þótt það sjáist ekki utan á honum.
03.50 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Smygldrottningar
08.00 Morgunfréttir
08.05 Þannig gekk það til, þegar útvarpið kom á Strandir
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Loftslagsdæmið (1 af 8)
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Gestaboð
14.00 Týndur í miðri Reykjavík í 40 ár
15.00 Grjónagratutur er eins og soðin ýsa
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Dyravörður hjá viðvarpinu
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Tvær flöskur af kryddsósu. Smásaga
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Katrine Madsen, Oscar Peterson, Max Roach og Tord Gustavsen
20.50 Lífsvilji. Smásaga
21.15 Bók vikunnar Ína
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 „Allt hafði annan róm“
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Nætúrútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.50 The Miracle Season
12.30 Finding Your Feet
14.15 A.X.L. Ævintýraleg mynd frá 2018 um AXL, háleynilegan vélhund sem herinn bjó til til að vernda hermenn framtíðarinnar.
15.55 The Miracle Season
17.30 Finding Your Feet
19.20 A.X.L.
21.00 American Ultra
22.30 The First Purge
00.10 Escape Plan 2. Hades Spennutryllir frá 2018 með Sylvester Stallone og Dave Bautista.
01.40 American Ultra

STÖÐ 2

08.00 Mæja býfluga
08.10 Tappi mús
08.15 Friends
08.40 Mia og ég
09.00 Latibær
09.25 Zigby
09.40 Strumparnir
10.00 Billi Blikk
10.15 Ævintýraferðin
10.25 Latibær
10.35 Heiða
10.55 Blíða og Blær
11.20 Skoppa og Skritla
11.30 Leikfélag Esóps
11.40 Angelo ræður
11.50 Ella Bella Bingó
12.00 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.05 The Great British Bake Off. Christmas Special
14.05 Shark Tank
14.50 Hell's Kitchen USA
15.30 Páll Óskar í höllinni
17.00 9 af 9
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakinn
18.50 Lottó
18.55 The Angry Birds Movie 2
20.30 Fast & Furious Presents. Hobbs & Shaw
22.50 Max Steel
00.15 Mortal Engines
02.25 All the Money in the World
04.35 Shark Tank

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.45 Friends
21.10 Stelpurnar
21.35 American Dad
22.00 Bob's Burgers
22.25 Game of Thrones
23.40 Game of Thrones
01.00 Suits
01.45 Friends
02.30 Friends
02.50 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

10.00 Njarðvík - Keflavík 1999
10.35 Keflavík - Njarðvík 1999
11.10 Tindastóll - Njarðvík 2001
11.40 Keflavík - Snæfell 2005
12.20 Keflavík - Skallagrímur 2006
12.55 KR - Njarðvík 2007
13.35 Keflavík - Snæfell 2008
14.10 KR - Grindavík 2009
14.50 KR - Snæfell 2010
15.25 Snæfell - Keflavík 2010
16.00 Keflavík - Snæfell 2010
16.30 Keflavík - KR 2011
17.10 Stjarnan - KR 2011
17.45 Stjarnan - KR 2011
18.20 Þór Þ - Grindavík 2012
19.00 Körfuboltakvöld 2015/2016
21.00 Domino's körfuboltakvöld 2016/2017
23.00 Domino's körfuboltakvöld 2017/2018

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 Swansea - Reading
09.20 Granada - Valencia
11.05 Sheffield Wednesday - Derby
12.50 Villarreal - Levante Bein útsending.
14.55 Brentford - Bristol City Bein útsending.
17.20 Getafe - Real Valladolid Bein útsending.
19.50 Real Madrid - Celta Bein útsending.
21.55 TD Systems Baskonia - MoraBanc Andorra
23.30 Villarreal - Levante



Fyrsti Joe & The Juice Drive-Thru staður heims hefur opnað á **Miklubraut**

JOE
to go

04.— 08.

janúar eru allar vörur á

50%

afslætti



Mundu eftir appinu

Sunnudagur

DV

BYRJÐU NÝTT ÁR
MEÐ VÖLVUBLAÐI
DV!



- Helstu hneyksli ársins
- Fréttannáll DV
- Ummæli sem vöktu furðu
- Ástin sem blómstraði á árinu
- Völvun, sem allt sér og veit, spáir í spilinn fyrir árið 2021

Fæst í næstu verslun
á aðeins 995 kr.

Kynntu þér áskriftarleiðir á dv.is

HRINGBRAUT

20.00 Þórsörk - friðland í 100 ár Tveggja þátta röð um sögu friðunar Þórsmerkur og gömlu afreittanna sunnan Krossár.
20.30 Þórsörk - friðland í 100 ár Tveggja þátta röð um sögu friðunar Þórsmerkur og gömlu afreittanna sunnan Krossár.
21.00 21 Dánaradstoð Hér skoða fréttamennirnir Linda Blöndal og Sigmundur Ernir árið 2020 með völdum gestum.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Refurinn Pablo
07.21 Úmísúmi
07.44 Kalli og Lóa
07.56 Klingjur
08.07 Lalli
08.14 Kúlugúbarnir
08.37 Nellý og Nóra
08.44 Flugskólinn
09.06 Hruturinn Hreinn
09.13 Unnar og vinur
09.36 Sjóræningjarnir í næsta húsi
09.47 Millý spyr
09.55 Pósturinn Páll
11.20 Hvolpastjarna
12.50 Kylie. Óvænt innkoma
13.40 Grínari hringsviðsins-Minningarþáttur um Gísla Rúnar Jónsson
15.10 Nýárstónleikar í Vínarborg
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar Þessi með rokkinu, njósnaranum og hip hop dansinum.
18.25 Lífsins lystisemdir Finnlands-sænskir lífsstílsþættir þar sem meðal annars er fjallað um matreiðslu, garðyrkju og fönður.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Manneskja ársins 2020 Sigmar Guðmundsson ræðir við manneskju ársins sem valin var í kjöri hlustenda Rásar 2.
20.10 Hringfarinn þvert yfir Ameríku Íslenskir heimildarþættir um ferðalög hjónanna Kristjáns Gíslasonar og Ásdísar Rósu Baldursdóttur. Kristján sem fór hringinn í kringum jörðina á motorhjólum snýr aftur á hjólið og í þetta sinn er Ásdís Rósa konan hans með í för. Í tilefni af 40 ára brúðkaupsafmæli þeirra ferðuðust þau þvert yfir Bandaríkin um 18 fylki á fimm vikum. Á ferðalaginu upplifðu þau stórkostlega náttúru, sögufræga staði og fjölbreytta flóru mannfólksins. Á leiðinni tóku þau fjölda ljósmynda, myndbanda og héldu nákvæma dagbók sem hér er veitt innsýn í.
21.05 Gullregn
21.55 Um Atlantsála Atlantic Crossing Leiknir þættir um norsku krónprinsessuna Mörthu og áhrif hennar á heimsmálin á tíma seinni heimsstyrjaldarinnar.
22.55 Bréf móður Teresu Letters from Mother Teresa
00.50 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 European Tour 2020 Útsending frá lokadegi Abu Dhabi.
14.45 LPGA Tour 2020 Útsending frá lokadegi Diamond Resorts Tournament.
17.40 PGA Tour 2020 Útsending frá lokadegi Sentry Tournament of Champions.
22.50 PGA Highlights 2020
23.45 2020 Playoffs Official Film

ÚTVARP

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

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

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.00 The Block
11.00 The Block
17.35 This Is Us
18.20 GusGus í Hörpu Upptaka frá stórtónleikum með GusGus í Eldborgarsal Hörpu í nóvember 2018.
20.00 The Block
21.20 Little Fockers Það hefur tekið tíu ár, tvo litla Fockera með eiginkonunni Pam og óteljandi vandamáli fyrir Greg að verða samþykktur af tengdaföður sínum Jack.
22.55 Klovn Forever
02.00 The Rookie
02.45 MacGyver
03.30 Snowfall Þáttaröð sem gerist í Los Angeles í byrjun níunda áratugarins og fjallar um krakka-faraldurinn sem reið þar yfir. Við fylgjum nokkrum persónum sem flækjast inn í vef eiturfjanna.
04.15 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hringisólí Kína
08.00 Morgunfréttir
08.05 Óskastundin
09.00 Fréttir
09.03 Svona er þetta
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Vistaverur
11.00 Guðsþjónusta í Breiðholtskirkju
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Helmingi dekkra en nóttin
14.00 Í nærveru jarðar
15.00 Þú mátt heita Ósk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífni. Vínarstónleikar 2017
17.40 Eitthvað verður gert. Smásaga
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Loftslagsdæmið (1 af 8)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfréttir
19.00 Óskastundin
19.40 Þannig gekk það til, þegar útvarpið kom á Strandir
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði Opnun og opinberun
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.05 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.55 Cats & Dogs
13.20 Peter Rabbit
14.50 A Dog's Way Home
16.25 Cats & Dogs
17.50 Peter Rabbit
19.25 A Dog's Way Home
21.00 Game Night
22.35 The Aftermath Mögnuð mynd frá 2019 með Keiru Knightley og Alexander Skarsgård. Myndin gerist skömmu eftir að Seinni heimsstyrjöldinni lýkur. Breskur foringi og eiginkona hans eru send til Hamborgar í Þýskalandi til að aðstoða við uppbyggingarstarfið.
00.20 Breaking In
01.50 Game Night Þrenn hjón sem hafa komið sér upp þeirri venju að hittast vikulega og spila leiki fá um nóg að hugsa þegar nýr og spennandi morðleikur er kynntur fyrir þeim.

STÖÐ 2

08.00 Blíða og Blær
08.20 Latibær
08.45 Lukku láki
09.05 Mia og ég
09.30 Mæja býfluga
09.45 Ævintýri Tinna
10.05 Strumparnir
10.25 Brúðubíllinn
11.00 Adda klóka
11.20 Zigby
11.35 Lína langsokkur
12.00 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.05 Leitinn að upprunum
14.10 Leitinn að upprunum
14.50 Lodgers For Codgers
15.35 At the Heart of Gold. Inside the USA Gymnastics Scandal
17.10 Impractical Jokers
17.35 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakinn
18.50 Ísland í dag
19.05 Halaprúðar hetjur
20.15 Nánar auglýst síðar...
21.20 A Beautiful Day in the Neighborhood
23.10 His Dark Materials
00.00 StartUp
00.40 StartUp
01.20 Children Who Kill
02.10 Lodgers For Codgers
02.55 At the Heart of Gold. Inside the USA Gymnastics Scandal

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Stelpurnar
21.10 Suits
22.00 Game of Thrones
23.15 Game of Thrones. The Last Watch
01.10 Schitt's Creek
01.35 Friends
02.00 Friends
02.20 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

09.00 Snæfell - Keflavík Dominos deild kvenna árið 2015.
10.15 Keflavík - Skallagrímur Dominos deild kvenna árið 2017.
11.55 Haukar - Snæfell Dominos deild kvenna árið 2016.
13.25 Snæfell - Keflavík Dominos deild kvenna árið 2017.
14.50 Keflavík - Snæfell Dominos deild kvenna árið 2017.
16.10 Snæfell - Keflavík Dominos deild kvenna árið 2017.
17.40 Keflavík - Snæfell Dominos deild kvenna árið 2017.
19.25 Annáll. Sportið í ár - Erlent 2020
20.05 Annáll. Sportið í ár - Innlent 2020
21.25 Meistarakeppni karla. Stjarnan - Grindavík
23.05 Meistarakeppni kvenna. Skallagrímur - Valur

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 Real Madrid - Celta
09.20 Real Betis - Sevilla
11.05 Getafe - Real Valladolid
12.50 Athletic Club - Elche Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
15.05 Alaves - Atletico Madrid Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
17.10 NFL Extra 20/21
17.55 NFL Útsending frá leik í NFL.
21.20 NFL Útsending frá leik í NFL.
01.35 Genoa - Lazio

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

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Atvinnulíf Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspeglar þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.

20.30 Karlmennskan Hér eru jafnréttismálin tæklud út frá sjónarhóli karla í deyjandi feðraveldi.

21.00 Sólheimar 90 ára Sólheimar í Grímsnesi fagnar 90 ára afmæli í ár. Sýnt frá afmælishátíðinni í júlí í sumar. Umsjón Linda Blöndal.

21.30 Fósturmissir Í þættinum Fósturmissi er rætt við konur um áhrif og afleiðingar þess að missa fóstur.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Spaugstofan 2007 - 2008
09.35 Mósaiik 2000-2001
10.10 Grænir fingur 1989-1990
10.25 Maður er nefndur Helgi Eliasson
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.30 Pricebræður elda mat úr héraði
12.00 Heimaleikfimi
12.15 Nýsköpun - Íslensk vísindi
12.45 Merkis dagar - Brúðkaup
13.15 Sagan bak við smellinn - Viva la Vida
13.45 Hringfarinn Þvert yfir Ameríku
14.45 Landakort Nostalgiuferð á Land Rover
14.50 Í frjálsu falli
15.50 Loflagsþversögnin Klimatparadoxen
16.05 Manneskja ársins 2020
16.30 Orlofshús arkitekta
17.00 Matur og munúð
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Loðmundur
18.08 Skotti og Fló
18.15 Hæ Sámur
18.22 Kalli og Lóa
18.33 Nellý og Nóra
18.40 Sammi brunavörður
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Skyndimegrunartilraunin The Big Crash Diet Experiment
20.55 Loflagsþversögnin Klimatparadoxen
21.10 Paradís Paratiisi
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 James Cameron. Vísindaskáldskapur í kvikmyndum James Cameron's Story of Science Fiction
23.05 Besta mataræðið Bästa dieten
00.05 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

09.00 European Tour 2020 Útsending frá lokadegi South African Open.

10.40 PGA Tour 2020 Útsending frá Sony Open in Hawaii.

14.10 European Tour 2020 Útsending frá lokadegi Omega Dubai Desert Classic.

19.15 PGA Tour 2020 Útsending frá The American Express.

21.40 PGA Highlights 2020

22.30 2020 Champions Tour. Year in Review

23.00 PGA Special. FedEx Cares Charity Challenge

ÚTVARP

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

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 mixed-ish
14.25 The Block
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 w
19.05 Man with a Plan
19.30 Superstore
20.00 The Block
21.00 The Rookie
21.50 MacGyver
22.35 Snowfall
00.05 The Good Fight
00.50 Stumptown
01.35 Innan við dör Sænsk spennuþáttaröð af bestu gerð. Hanna Svensson er lögreglukona í Stokk-hólmi.
02.35 Why Women Kill
03.20 The Chi
04.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Íslensk og erlend reggi tónlist
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegisd
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegisdeftir fréttir
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Hringtölí Kína
15.00 Fréttir
15.03 Orð um bækur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp Krakka RÚVMenn-ingarheimurinn - Leikföng
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Atómstöðin (15 af 17)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.45 In Her Shoes
12.50 The Ant Bully
14.20 Gamba
15.50 In Her Shoes
17.55 The Ant Bully
19.25 Gamba Fyndin og spennandi teiknimynd um borgarmúsina Gavin sem ásamt félögum sínum tekst á hendur ferð á fjarlægjar slóðir til að aðstoða frændur sína að verjast hópi hreysikatta sem hafa gert þeim lífið leitt.
21.00 Skyscraper
22.40 Stuber
00.10 Hotel Artemis
01.40 Skyscraper

STÖÐ 2

08.00 The Goldbergs
08.20 Grey's Anatomy
09.25 The Goldbergs
10.25 The Mindy Project
10.50 Major Crimes
11.50 Um land allt
13.00 Beauty Laid Bare
13.45 First Dates
18.26 Vedur
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.10 How to Cure... Fólk sem glímir við iðrabólgu ræðir um áhrif sjúkdómsins á líf sitt og prófar hvort, og þá hvaða meðferðir virka best gegn honum.
19.55 Our Simple Life
20.45 All Rise 2
21.30 Shameless 11
22.25 My Favorite Shapes By Julio Torres
23.25 60 Minutes
00.15 Warrior Önnur þáttaröð þessara hörkuspennandi þátta frá HBO. Þættirnir eru byggðir á skrifum Bruce Lee um kínversk leynisamtök í San Fransisco undir lok níttjándu aldar og blóðug átök þeirra á milli.
01.05 Snatch
01.50 Snatch
02.30 Snatch

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 Stelpurnar
21.10 Schitt's Creek
21.40 Divorce
22.10 You're the Worst
22.40 The Bold Type
23.20 Silicon Valley
23.55 Friends
00.15 Friends
00.40 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT 2

06.20 Parma - Torino
08.00 Roma - Sampdoria
09.40 Spezia - Hellas Verona
11.35 TD Systems Baskonia - MoraBanc Andorra
13.10 Real Sociedad - Osasuna
14.50 Eibar - Granada
16.30 Juventus - Udinese
18.10 Football League Show Sýndar svipmyndir úr leikjunum í ensku 1. deildinni.
18.40 Ítölsku mörkin
19.30 The Fifth Quarter Ítarleg umfjöllun um leikina í ACB spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
19.50 Valencia - Cadiz Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
21.55 Lokasóknin Henry Birgir fer yfir alla leiki helgarinnar í NFL.
22.25 Huesca - Barcelona
00.05 Athletic Club - Elche

STÖÐ 2 SPORT 3

10:00 Heimsmeistaramótið í pílukasti Útsending frá heimsmeistaramótinu í pílukasti.
13:00 Alaves - Atletico Madrid Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
14:40 NFL Útsending frá leik í NFL.
17:10 NFL Útsending frá leik í NFL.
19:40 Heimsmeistaramótið í pílukasti Útsending frá heimsmeistaramótinu í pílukasti.
22:40 Fiorentina - Bologna Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

MÁNUDAGA
KL. 20.30

KARLMENNSKAN

Fróðlegur og skemmtilegur þáttur með áherslu á karla, karlmennsku og jafnréttismál í umsjón Þorsteins V. Einarssonar. Tekin verða fyrir málefni á borð við klám, ofbeldi gegn körlum, sjálfsvíg og auðvitað karlmennsku sjálf.

Þátturinn er á dagskrá alla mánudaga kl. 20.30



HRINGBRAUT

VÖLVUSPÁ 2021



Krummi fer víða og það er ekki allt jafn fallett sem hann sér, heyrir og krunkar í eyru völvunnar, sem hlífir engum og skilar hrakspá ársins 2021 ómengaðri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR MÓDEL/FREYJA EILÍF

Allir á nálum í áframhaldandi hallæri

Bretadrottning gæti réttilega gefið árinu 2020 þá fúlu einkunn Annus horribilis maximus og völvu Fréttablaðsins boðar enn meira svartagall og kýlir kaldar allar frómar óskir um að 2021 komi með betri tíð og blóm í haga.

Völvun var sem fyrr treg í taumi og hljóðið í henni jafnvel þyngra en þegar grafarró hennar var raskað á sama tíma fyrir ári. Enda er gengisvisitala spákerlinga hrunin á heimsvísu eftir að engin þeirra lét svo mikið sem hvarfla að sér að nýliðið ár, sem enginn mun sakna, yrði það fordæmalaus veiruviti sem bitur raun ber vitni.

Heimildakerling Fréttablaðsins um hið óorðna hafnar því þó alfarið að henni hafi yfir-sést veiruplágan. Þvert á móti. Hún hafi hins vegar að höfðu samráði við Donald Trump, slímsetuforseta Bandaríkjana, ákveðið strax síðla árs 2018 að valda ekki óþarfa áhyggjum og upphlaupi með því að deila vitneskjunnunni um yfir-vofandi COVID-19 með almenningi. Þannig hafi þau forsetinn afstýrt þriðju heimsstyrjöldinni sem hefði

fyrirsjáanlega brotist út ef róðrar-vélafiklar og steraboltar hefðu fengið að vita með góðum fyrirvara að World Class yrði meira eða minna lokað 2020.

Eftir nokkrar fortölur og innihaldslaus loforð um að koma henni fremst í biðröðina eftir bóluefninu frá Pfizer féllst völvun þó á að rýna enn eina ferðina í kámuga kristalskúluna og stokka tarot-spilin þar sem allt virðist svo með öllu illt að ekki boði nokkuð gott.

Annus horribilis: Annar hluti

Völvun stendur nefnilega föst á því að við munum fá að kynast því strax í upphafi nýs árs að gedstirðar örloga-nornirnar kunna ekki á dagatal og að ógæfan styðst almennt alls ekki við gregoriska tímatalið þannig að þótt ógæfuárið 2020 sé að baki þá er alls ekki sjálfgefið að 2021 taki við með fuglasöng, sólskini og regnbogum. Þótt ógæfa ársins 2020 sé vissu-

lega fordæmalaus er hins vegar þekkt að lengi geti vont versnað og árið 2021 lumar á alls konar leiðindum, vonbrigðum og ógæðslegum fylubombum. Sú fyrsta springur einmitt framan í Íslendinga laust fyrir valdaskiptin í Bandaríkjunum í janúar þegar Donald Trump sækir um alþjóðlega vernd á Íslandi.

Langbesta skítaskerið

Rudy Giuliani, lagatæknilegur talsmaður forsetans fráfarandi, segir gæði íslenskra golfvalla heilla Trump svo mjög að hann geti vel hugsað sér að eyða ævikvöldinu á þessu „langbesta skítaskeri í heimi. Langbesta.“

Illar tungur beggja vegna Atlants-ála halda því aftur á móti fram að Trump óttist tukthúsvist fyrir alls konar brask og brall hans á Hvíta-hússárunum og hann hafi heyrt að hvergi í heiminum séu alþjóðlegir fjárglæframenn og viðskiptatuddar

öruggari en einmitt hér á landi.

Aktivistarnir í Covidspyrnunni leggja bólusetningarandúð og sóttvarna-mótþróu sinn til hliðar um stund og verja öllum kröftum sínum í að tryggja Donald Trump áhyggjulaust ævikvöld á Íslandi.

Hópurinn þekkir lítið til tæknilegra atriða sem þarf að uppfylla þegar sótt er um hæli enda félagar mun reyndari í því að vísa fólki á flotta úr landi og halda fjarri Íslands ströndum. Covidspyrnan virkjar því Hall Hallsson, fyrrverandi talsmann háhyrningsins Keikós, í ljósi reynslu hans af því að ferja hingað heimsfræga stórfiska frá Ameríku.

Hallur gefur sig allan í verkefnið og nær að sjálfsgöðu 100% árangri enda sér hann nánast trúarlega merkingu og spádóma Nostradamusar rætast í því að finna mannkynsfrelsanum Trump hæli á Íslandi.

Náladofin þjóð í vanda

Þrátt fyrir nýjasta Íslandsvininn lifnar aðeins yfir landanum í janúar þegar bólusetningarsprautunum er sveiflað af slíkum ákafa og skipulagðri festu að þegar best lætur er sem hundrad þúsund séu á lofti. Sem er eins gott þar sem bóluefnin skila sér hægt og illa til landsins og í boði eru miklu færri stungur en þörf er á.

Eins og gengur og gerist þar sem lögmál um eftirspurn og framboð ríkja vilja skyndilega allir, afi þeirra og fjarskyld frænka í sjötta lið, fá bólusetningu þannig að þeir örfáu samsæriskeningasmíðir og ráðvilltu rugldallar sem áður áttu þann draum heitastan að veikjast af jafn meinlausum flensum og bólusótt og COVID er bætast nú æstir í hópinn.

Sprautur í Instagram-rassa

Stétt áhrifavalda á samfélagsmiðlum krefst þess að fá sama forgang að bólusetningum og framlinustarfsfólk og eldri borgarar með undirliggjandi sjúkdóma. Rök áhrifa-valdanna verða ekki hrakin og sóttvarnaryfirvöld viðurkenna mikilvægi þeirra við að halda hjólum



Árið

Við sendum
landsmönnum öllum
bestu óskir um farsæld á nýju ári.

Við þökkum
langa og góða samleið
og hlökkum til
framhaldsins.



KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA

VÖLVUSPÁ 2021

verslunarlífsins gangandi. Þá benda samfélagsmiðlafyrirmyndirnar á að ferðapjónustan eigi mikið undir því að þau byrji sem fyrst aftur að lokka erlenda ferðamenn til landsins með TikTok-myndböndum af þeim að stinga þrýstnum afturendum sínum upp úr Bláa lóninu.

Ekki veitir af þar sem erlendir ferðamenn eru lengur að taka við sér en búist var við og láta eins og þeir hafi bara alls ekki heyrt hátalaragargið sem bergmálaði um tilvonandi hálandisskemmtingarð þeirra fáu sem enn eru grænir vinstra megin.

Heilbrigðisráðherra og sóttvarnalæknir taka þetta líka gilt og þegar Sunneva Einarsdóttir og Birgitta Lif mæra sprauturnar frá Astra-Zeneca á Instagram og segjast ekki hafa orðið varar við neinar aukaverkanir aðrar en hraustlegt útlit og glansandi hár þagna allar mjóróma efasemdaraddir um ágæti bólusetninga og meira að segja Axel Pétur Axelsson, djúpkafari og falsfáni, og mótþróaskaði þingmaðurinn Brynjar Niésson reyna að ryðjast fram fyrir röð til þess að fá sprautu.

Grimuleikur

Þótt létti á sóttvarnareglum ákveða nokkrar stofnanir og fyrirtæki að viðhalda grimuskýldunni um ókominn tíma. Þar á meðal er starfsfólk umferðarmiðstöðvarinnar BSÍ sem vill ekki láta af nýtilkomnum vörnum sínum gegn viðskiptavinum Friðhafnarinnar sem, þótt fáir séu, koma jafnan aðvífandi yfir þröskuld Íslands angandi af harðfiski og Gajol-skotum.

Kynlífhjálpartækjaverslanir sjá sér einnig leik á borði með persónuverndarsjónarmið, frekar en sóttvarna, í huga og innleiða leður- og latexgrimuskýldu. Þá verður grimuskýlda viðtekin erfðavenja á AA-fundum.

Andlitsgríman festir sig í sessi víða um lönd og verður áberandi fylgihlutur á öllum helstu tiskuhátíðum ársins og Guðmundur Jörundsson slær einmitt hressilega í gegn í Kaupmannahöfn með JÖR-grímum.



Þá sameinast Íslandsstofa og Sinfóníuhljómsveit Íslands um að halda tveggja metra reglunni í Hörpu og á Gullna hringnum til þess annars vegar að afsaka áhugalessi sauðsvarts almúgans á tónleikum og hins vegar til þess að láta líta út fyrir að ferðamannabransinn sé mun betur á sig kominn en í raun og veru.

Tene sem var ...

Nýstofnaða flugfélagið Play Air sem, eins og völvan sá fyrir í fyrri að yrði lagt niður eftir hverja furðufréttina á fætur annarri, rennur undan faraldrinum eins og smurólían Helix og kemur sólsoltnum Íslendingum til bjargar þegar óvenjugóðu vedri er spáð á Álands-eyjum í allt sumar.

Flugfélagið tekur upp á því snjallræði að skella í loftbrú til Mariuhafnar og miðinn fæst á slíkk. Útrunnin sólarvörn selst upp í apótekum landsins en öll sú finnska sem lærd er á Duolingo dugir skammt á sænskumælandi heimamennina.

Eftir standa eigendur tómrar Íslendingabara á Tenerife sem skilja ekkert í því af hverju upphalds sólbrunnu rekstrarhagfræðingarnir þeirra hafi ekki skilað sér í ár. Hópsálarfræðingur Pírata telur einu skýringuna vera að þar sem Tene fór illa út úr faraldrinum hafi Íslendingar myndað einhvers konar hjarðóbeitar-skilyrðingu í sóttkvíðanum þannig að ferðir til fyrirheitna sólarlandsins nánast lögðust af.



Framtíðin er á stöðugri hreyfingu og vandi um hana að spá en völvan reynir að kotta krappið.

Bóluefni og leikar

Dægurflugur lifna við og byrja aftur að sveima á fyrri hluta ársins eftir því sem bólusetning fylgjast með tilheyraandi dirfsku í dagsins önn. Stafræni hjartaknúsarinn Daði nýtir sinn annan séns í Eurovision ágætlega og endar ásamt Gagnamagninu í Þriðja sæti í Rotterdam.

Gjörningur ísraelska liðsins í stigagjöfinni vekur síðan furðu um allan heim þegar það hyggst hefna fyrir móðganin Hatara með því að veifa danska fánanum.

Þrátt fyrir að árangur Daða sé stórgóður á íslenskan mælikvarða og myndi undir eðlilegum kringumstæðum kalla á mikinn fögnuð fellir íslenskur almúgin froðu enda höfðu vinsældakosningar ársins áður allar sýnt að lagið hefði átt að bera sigur úr þytum. Úrslitin auka enn frekar á andúð Íslendinga í garð Evrópusambandsins sem var þó þegar ærin eftir að stjórnuöldum tókst með lagi að klína bóluefnaskortskandalnum alfarið á Úrsúlu von der Leyen, forseta framkvæmdastjórnar ESB.



Hlaupahjólaleigum fylgjar enn á methrada og sökum aukinnar samkeppni taka slyngir frumkvöðlar upp á því að feta ótroðnar slóðir. Öpp fyrir leigu á einhjólum, hjólabátum og göngustöfum ryðja sér til rúms á markaðnum snemma vors og enginn sést fötgangandi í miðbænum það sem eftir er árs.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri fagnar þessari framþróun ákafst, en Eyrþ Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins, birtir tregafullan pistil skreyttan svarthvítum myndum af sjálfum sér sem fötgangandi barni.

Íþróttir

Þótt víða heyrast þær raddir að reynsla síðasta árs sýni hversu keppnisíþróttir hafi lítið að segja í stóra samhenginu munu þær ekki leggast af með öllu. Þannig verður loks blásið til Ólympiuleika.

Þar sem fáir komast til Tókýó og enn fleiri treysta sér ekki til að leggja land undir fót, fara leikarnir fram með breyttu sniði og mest á Zoom. Til þess að reyna að lífga upp á atíð er horfið aftur til grískrar fortíðar og keppendur etja kappi naktir. Að undanskildum grimun-

um að sjálfsögðu. Engin met verða sett, hvorki af þeim þremur Íslendingum sem keppa né öðrum.

Leynardómar Farsóttastofnunar

Kvikmyndarísar vestra eygja Ísland á nýjan leik og spennu grípur um sig eftir að Tom Cruise tekur enn eitt æðiskastið vegna smitvarna og heyrast öskra að þessu „Hollywood-hyski væri andskotans nær að fara eftir tókuleiðbeiningunum sem Balti á Íslandi hefur þróað“.

Allt fer síðan á annan endann þegar fréttir af tókum á nýrri Stjórnustríðsmynd hérlendis reynast sannar. Hamingjan reynist skammgóð þar sem ekki er um að ræða mynd í nýjum þrileik heldur gerviheimildarmyndina „Hvar eru þeir núna? Mos Eisley hljómsveitin“. Þegar á hölminn er komið reynist myndin þó vera sú besta sinnar tegundar í seinni tíð og gerir stormandi lukku víða um lönd og nokkur fjöldi pilagrimanórda streymir til Húsavíkur í leit að álfum, geimverum og Eurovision-keppendum.

Baltasar Kormákur heldur sjálfur áfram að dæla útlensku fjármagni inn í hagkerfið með því að draga verkefni bandarískra kvikmynda- rissa til landsins. Mesta athygli og

» EFTIR NOKKRAR FORTÖLUR OG INNIHALDSLÁUS LOFORD UM AÐ KOMA HENNI FREMST Í BIDRÖDINA EFTIR BÓLUEFNINU FRÁ PFIZER FÉLLST VÖLVAN ÞÓ Á AÐ RÝNA ENN EINA FERÐINA Í KÁMUGA KRISTALSKÚLUNA OG STOKKA TAROT-SPILIN ÞAR SEM ALLT VIRÐIST SVO MEÐ ÖLLU ILLT AÐ EKKI BÓDI NOKKUD GOTT.



eftirvæntingu vekur tímamótasamningur hans við Netflix um gerð spennumyndarinnar Leynardómar Farsóttastofnunar.

Myndin mun vera lausbyggð á veirubrileik Björns Inga á Viljanum og fjallar um auðugan og ekki alveg hrokalausan erfðavísindamann, prófessor emeritus dr. Marlon Moreau, sem leggur með veglegum fjárstuðningi, láni á greiningartækjum og ýmsum skilyrðum, grunninn að Farsóttastofnun Íslands.

Leikar taka síðan að æsast þegar grímulaus lýtalæknir kemur sér fyrir í leyfisleysi hjá stofnuninni og stýrir þaðan vafasömu píramídasólukerfi á D-vítamini og hárnæringu sem sógð er vinna bug á COVID-19.

Varnir gegn veiru

Björn Ingi Hrafnsson, fyrrverandi veitingamaður, fjölmiðlarísi og borgarfulltrúi svo eitthvað sé nefnt, er hálli en salt- og sandlaus göngustigur í borg Dags B. Eggertssonar, eins og hefur heldur betur komið á daginn í kófinu. Þar sem vonleysið liggur sem mara yfir öllu sér hann ekkert nema möguleika og dramatísk hamskiptin úr Birni Inga Hrafnssyni í Björn Inga á Viljanum verða lengi í minnum höfð.

Hann heggur áfram í sama COVID-knérunn á nýja árinu og sendir frá sér ekki eina bók um veiruþrjú Íslendinga, heldur tvær. Doðranturinn Vörn gegn veiru II – Baráttan mín og þrífarkísins við COVID-19 er væntanlegur strax á næstu vikum og samkvæmt kaffisliks- unni í bolla völvunnar er Björn Ingi þegar kominn langt með framhaldið af framhaldinu, Vörn gegn veiru III – Sigur Viljans á veirunni.

Pólítískar nalarstungur

Birni Inga á Viljanum rennur með haustinu bólusettil blóðið til pólitískrar skyldunnar þegar Facebook-hópurinn Covidspyrnan trommar grímulaust upp á blaðamannafundi í Ásmundarsal og kynnir andsóttvarnaframboð á listum fullskipuðum æsingafólki í báðum Reykjavík-urkjördæmunum með formanninn Björn Leifsson, sem er oft kenndur við World Class, í broddi fylkingar.

Eftir að hafa þrifað aðeins fyrir sér í flokkaflórúnni sér Björn Ingi á Viljanum sér þann kost vænstan að fara í sérframboð í krafti COVID-kjörfókkans og nú skila loks allar hraðað og eitthvað framboðs- ræður á upplýsingafundum almannavarna sér fyrir alvöru og X-Vörn gegn veiru flýgur á þing og Björn Ingi rennur hyru auga til heilbrigðisráðuneytisins.

Þrjánað á Uppspuna frá Rótum Kosningahrollur er þegar kominn í þingseta hér og þar en stórra

VÖLVUSPÁ 2021



**STÉTT
ÁHRIFAVALDA
Á SAMFÉLAGS-
MIÐLUM
KREFST ÞESS
AÐ FÁ SAMA
FORANGAÐ
BÓLUSETN-
INGUM OG
FRAMLÍNU-
STARFSFÓLK
OG ELDRI
BORGARAR
MEÐ UNDIR-
LIGGJANDI
SJÚKDÓMA.**

skjálfta verður vart á mælunum strax snemmsumars þegar undarlegrar aukaverkunar bólusetninganna verður vart, en svo virðist sem sprautunni fylgi óútskýranleg og blind fylgispekt við Miðflokkinn.

Formaðurinn Sigmundur Davíð Gunnlaugsson sætir að sjálfsgöðu færni um leið og hann prísar sig sælan að hafa haldið í sér í gegnum veirufárið og látið Covidspyrnuna um þriðja bylgjupakkann og sprautuandúðina.

Vigreifur stekkur Sigmundur Davíð á bak Miðflokksgæðingnum, Uppspuna frá Rótum undan Þvælu frá Upphafi, riður róftum sem aldrei fyrr og blæs þindarlaust í hundaflátuna sína á síðum Morgunblaðsins.

Afleiðingarnar eru fyrirsjáanlegt raðtaugaáfall velmeinandí fólks í öllum pólitískum skúmskotum sem æðrast sjálfkrafa yfir Sigmundi þótt það skilji jafnvel enn minna en hann sjálfur hvert hann er að fara á baki gæðingnum og snýr öllum hugsanlegum mannréttindamálum svo oft á hvolf að hvert rekst svo harkalega á annars horn að rit höfundurinn J.K. Rowling verður óvænt Heiðurs-Pírati.

Sokkar og snjallbrauðristar

Framtíðarfræði Pírata fara öfugt ofan í landann og fylgi þeirra dalar þegar stefnuskráin er uppfærð með viðbragðsáætlanum við upprisu vélnanna. Björn Levi Gunnarsson útskýrir að þótt snjallbrauðristar landans eigi enn langt í land með að steypa eigendum sínum af stóli sé vissara að búast við því versta og skyggstýður langt mál sitt með skyggusýningu byggðri á öllum sex kvikmyndum um Tortímandann. Neðanmáls fljóta síðan með svör James Cameron, leikstjóra The Terminator, við 1.498 fyrirspurnum þingmannsins um sálarlíf snjallsíma og vélmenna.

Eldingavarinn Brynjar Nielsson,

sem bólusettur er farinn að tala enn meira eins og þingmaður Miðflokksins, er sem fyrr ódeigur í vörninni gegn Birni Levi. Hann gerir meira að segja hlé á því að leggja kapal í simanum til þess að klekka á Birni með því að leggja fram frumvarp um sokkaskyldu í þingsal.

Þegar nær dregur kosningum gerir Bjarni Benediktsson síðan Brynjar út til þess að draga athyglina frá föstum liðum árlegra hneyksla sem tengja má Sjálfstæðisflokknum og honum sjálfum. Brynjar skilar sínu með glæsibrag þegar hann stingur upp á að innleiða munntóbakssjálfsala í grunnskólum landsins sem muni anna kostnaði við frítt fæði skólubarna.

Öll á sama leðurblökubáti

Það gefur á Evrópubáta Viðreisnar og Samfylkingarinnar þegar bólu-efnareidið í garð ESB blossomar upp. Benedikt Jóhannesson, stofnandi Viðreisnar og fyrrverandi fjármálaráðgjafi, sér þó þarna tækifæri til þess að vekja athygli á endurkomu sinni í stjórn málin.

Hann dregur úr þússi sínu sannfærandi tryggingaáhættu-reiknilikan sem sýnir fram á að hægagangurinn í bólusetningum sé innan faraldursfræðilegra hættumarka. Til þess að sýna að honum sé full alvara og skyggja um leið á Þorgerði Katrínú Gunnarsdóttur á suðvesturhorninu birtir hann mynd af sér á Facebook þar sem hann bitur í nýja Leðurblökubátinn frá Subway.

Báturinn, sem er með skinku, ansjósnum og ananas, hefur þá þegar slegið í gegn og þykir það til marks um að Íslendingar séu

komnir út úr kófinu andlega þótt hjarðónæmi hafi ekki náðst.

Samfylkingin er heldur ekki af baki dottin þótt hún hafi ekki verið bóluset og formaðurinn Logi Einarsson sér þann kost vænstan að hafa sig hægan og trúfla ekki tvíeykið Helgu Völu Helgadóttur og Rósu Björk Brynjólfssdóttur sem marsera í svo þéttum takti að ætla mætti að þær hafi verið flokkssystemur miklu lengur en örfáa mánuði.

Drottningarbragð

Þótt nokkuð sé liðið frá samdrykkjunni að Klaustri er eins og óminnishegrar sveimi enn yfir Miðflokksskórlunum og þeir hafi steinglymt því að Vigdís Hauksdóttir kann ekki að tapa. Né heldur þegja.

Þegar styttist í haustkosningar minnir Vigdís harkalega á sig og að það þurfi meira en að leggja niður varaformannsembætti til þess að kveða hana í kúttinn. Þótt hún sé þá þegar í 120% vinnu við að hrella Dag B. Eggertsson og embættisfólk hans í borginni býður hún sig fram fyrir Miðflokkinn í Reykjavíkarkjördæmi suður.

Vinsældir hennar, persónufylgi og hávær stuðningur innhringjenda á Útvarpi Sögu verða til þess að Miðflokksskórlarnir geta ekki haldið Vigdís frá framboðslistanum þannig að hennar biður öruggt þingsæti. Hún kippir síðan stól þingflokksformanns undan Gunnari Braga Sveinssyni sem er þá, eins og Vigdís áður, hvorki varaformaður né formaður þingflokks.

Endurkoma Vigdísar á þing verður til þess að Stefán Eiríksson útvarpsstjóri þarf að kalla til vinnusálfræðing Pírata í Efstaleitið þar sem andstæðar fylkingar verkalýðshetjanna sæta færni og gera hverja hallarbyltinguna á fætur annarri innan VR, Eflingar og víðar á meðan hetjurnar þrasa við Brynjar Nielsson og Sigríði Andersen á þingi.

Heldur syrtir í álinn hjá Flokki fólksins sem situr ekki einn að þeim sem minnst mega sín eftir að

gjalda samstarfsins við Sjálfstæðisflokkinn þar sem syndaregistor hugsjónagleymskunnar og forðamalaura huldumeyjasvika er orðið svo langt að eftir kosningar endar þingflokkur VG sem einhver örlitill grenjandi minnihluti í gargandi stjórnarandstöðu.

„Það er ekki gott því við stöndum í stórum verkefnum,“ segir Katrín um afleiðingar þess að hafa ekki gætt að smitvörnum í samskiptum við Bjarna Benediktsson.

Lilja Alfreðsdóttir kemur engum á óvart þegar hún býður sig fram til formanns Framsóknarflokksins. Upp hefst innanflokksbarátta sem er svo leiðinleg að hún lætur niundu seríu af Game of Thrones líta út eins og flugeldasýningu á pari við þær sem þekktust hér á landi fyrir 2020. Athafnamaðurinn Sigmar Vilhjálmsson sækist einnig eftir sæti í flokknum og fyllir þar með Simma-gap flokksins sem myndaðist með tilkomu Miðflokksins.

Bylting bolsévikanna

Gunnar Smári Egilsson, helsti hugmyndafræðingur Íslenskra sósíalísta talar sig með sannfærandi hætti inn á þing fyrir Sósíalísta-flokkinn og svo veður á honum að hann tekur með sér nánast alla verkalýðsforystuna, þar á meðal Ragnar Þór Ingólfsson, Sólveigu Önnu Jónsdóttur og Vilhjálm Birgisson.

Sósíalískur draumur Gunnars Smára um upprisu verkalýðsforystunnar á Alþingi snýst þó fljótlega upp í kapitalíska martröð, þar sem andstæðar fylkingar verkalýðshetjanna sæta færni og gera hverja hallarbyltinguna á fætur annarri innan VR, Eflingar og víðar á meðan hetjurnar þrasa við Brynjar Nielsson og Sigríði Andersen á þingi.

Heldur syrtir í álinn hjá Flokki fólksins sem situr ekki einn að þeim sem minnst mega sín eftir að

Sósíalístaflokkurinn tekur flugið og lætur sér ekki nægja að hirða leifarnar af Alþjóðubandalagsfylgi VG. Ingu Sæland skyldi þó aldrei afskrifa eins og dæmin sanna og varla er hægt að minnast ógrátandi.

Ég sagði það...

Völván ætlar greinilega ekki að láta hanka sig aftur á því að missa af hugsanlegum hörnungum og slær alla þekkta varnagla spámiðla og sjáenda þegar hún tilkynnir filterslausri Camel-röddu að við viljum

tæplega heyra það sem hún hefur fram að færa. Áréttar svo að spádóminn meðtaki fólk alfaríð á eigin ábyrgð og leggi um leið geðheilsuna undir og þá litlu hugaréttum sem það kann enn að eiga eftir.

Hún segist sjá fyrir að yfir heimsbyggðinni vofi slíkt stóráfall annað á djúpar skjálftasprungur myndast í kristalskúlu hennar sem hangir þar með saman á veruleikafirringunni einni. Án þess að vilja fara nánar út í þá útfararsálma kemi henni ekki á óvart að hestafleusa muni skeiða um heiminn milli 5,5G-mastra sem spretta miðsumars upp úr jörðu eins og fyrir galdrá kinnverska seidkarlsins Hú-Wá-Veiii.

Þá telur hún vist að Nýja-Nýja-Sjáland muni lýsa yfir sjálfstæði og ógna stöðugleika alþjóðlegs efnahagsstöðugleika með veirufriðum yfirburðum og muni sem vinsælasta eyland allra tíma grava enn frekar undan ferðaþjónustunni á Íslandi sem mátti þó ekki við meiru þar sem brasílskur ullarmölur er þá byrjaður að herja á íslenska nýsköpun.

Op til þess að bæta öskugráu á repjuttjórusvart mun Polarn O. Pyret kynna nýja línu af axlapúðum fyrir börn, DoReMi bjóða upp á K-pop námskeið fyrir yngstu kynslóðirnar og sviðakjamminn á BSÍ vikja fyrir súrmats-sushi.

Vitúð þér enn eða hvað?

Lífið í
vikunni
27.12.20
02.01.21

VODKA BREYTT Í SPRITT

Etanól er þeirrar náttúru að úr því má vinna fleira en áfenga drykki og Jakob S. Bjarnason sneri nánast vonlausri stöðu með því að draga úr framleiðslu á brenndum vínnum og leggja áherslu á handspritt með ilmeftum þegar straumur erlendra ferðamanna til landsins stöðvaðist vegna COVID-19.



ÞÖGN Í VERKI

Finnbogi Pétursson myndlistarmaður sýnir verk á sýningunni Hljóð í Safnaðarhúsi Neskirkju. Hann er höfundur Kærleikskúlnunnar 2020 og stílar sýninguna í kringum hana og þögnina sem er honum hugleikin. Hann fékk COVID, var lokaður inni í 33 daga og náði að endurstilla sig.

TÖFFARAR Í SAMFELLUM

Hauskúpur eru Röbert Stefánssyni svo hugleiknar að þegar hann eignaðist son fyrir tveimur árum byrjaði hann að þrykkja kúpur á samfellur svo þeir feðgar gætu verið töff í stíl. Hann selur stuttermaboli og samfellur á vefnum en segir ekki hlaupið að því að ná til foreldra sem hafi smekk fyrir hauscupusamfellum.



JAJA JÚRÓVISION-SAFN

„Þetta var bara dauðafæri að gera eitthvað með þetta,“ segir Örlýgur Hnefill Örlýgsson, hóteltjóri Cape Hotel á Húsavík en hann stefnir á opnun Eurovision-safns í bænum með vindinn frá myndinni Eurovision Song Contest: The Story of Fire Saga í þöndum seglumum.

ÞITT BESTA
ÁR HEFST
MEÐ RÚMI
FRÁ HÄSTENS



Þegar þú vaknar í rúmi frá Hästens munt þú skilja virði þess að ná fullkomnum nætursvefni. Rúmin eru framleidd með einstöku samspili handverks og hráefna þar sem hvergi eru gerðar málamiðlanir í gæðum náttúrulegra efna eða tíma við óþreytandi handverkið. Þú sérð það ekki en þú munt finna fyrir því. Allan sólarhringinn. Heimsæktu Hästens í Faxafeni eða pantaðu vörulistann á hastens.com.

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE®
HASTENS.COM

Hästens 
since 1852

**Betra
BAK**

HÄSTENS VERSLUN
FAXAFENI 3, REYKJAVÍK
588 8477



Valdis segir að það sé mikilvægt að fara rólega af stað og koma hreyfingu í vana. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þetta er langhlaup en ekki spretthlaup

Margir strengja þess heit að huga að bættri heilsu á nýju ári. Íþróttafraeðingurinn **Valdis Helga** segir að það sé mikilvægt til árangurs að ætla sér ekki of mikið á mjög skömmum tíma.

Íþróttafraeðingurinn og jóga-kennarinn Valdis Helga Þorgeirsdóttir segir mikilvægt að gæta meðalhófs þegar kemur að því að stefna að bættri heilsu á nýju ári.

„Það er mikilvægt að ætla sér ekki alltof mikið í einu. Ef þú hefur til dæmis verið að æfa lítið eða ekki neitt, þá er gott að fara rólega af stað og koma hreyfingu inn í vana, því þetta snýst allt um venjur þínar á endanum og þær telja mest í stóra samhenginu,“ segir Valdis.

Hún segir það geta verið mjög skemmtilegt verkefni að bæta inn heilsuþætandi venjum, hvort sem það snúi að andlegri eða líkamlegri heilsu.

„Hver dagur er tækifæri til að bæta lífsgæði og vellíðan. Þegar kemur að hreyfingu er ágætt að líta ekki bara á hreyfingu sem ákveðinn tímaramma þar sem þú gerir æfingar, heldur einnig nýta daglega hluti. Það er til dæmis alltaf hægt að lauma fleiri skrefum inn í daginn, leggja bílnum í bílastæði aðeins lengra frá staðnum sem þú ert að fara á eða jafnvel ganga eða hjóla ef kostur er á. Skella sér í teygjur eða styrktaræfingar hér og þar yfir daginn, til dæmis þegar þú horfir á sjónvarpið eða leikur við börnin.“

ÞAD AD HUGSA NEIKVÆTT Í EIGIN GARD EDA ÁLASA SÉR ER MIKIÐ VERRA FYRIR OKKUR HELDUR EN AD FÁ SÉR KÖKUSNEIÐ EDA SÆLGÆTI OG NJÓTA ÞESS.

Svefninn er mikilvægur

Valdis segir það skipta miklu máli að finna hreyfingu sem fólki finnist skemmtileg og vilji þar með viðhalda henni og búa til pláss fyrir hana í daglegu rútinunni.

„Það er mikilvægt að huga að grunninum þegar farið er af stað; svefn, streita og öndunarmynstur. Þegar við sofum vel, þá verður tilveran einfaldlega léttari. Skoðuðu hvernig þú ert að anda yfir daginn, en við viljum að jafnaði reyna að halda okkur í neföndun í daglegri iðju og þegar við sofum þar sem hún hefur róandi áhrif á taugaferfið og bætir meltingu,“ segir hún.

Best er að byrja smátt að sögn Valdisar.

„Þú getur til að mynda sett þér markmið í hverri viku sem getur verið til dæmis að auka vatnsdrykkju eða gefa þér nokkrar mínútur á dag í öndunaræfingar.

Gamla góða vísan er aldrei of oft kveðin, að þetta er langhlaup en ekki spretthlaup.“

Áhrif samfélagsmiðla

Valdis segir mikilvægt að láta ekki deigan siga né ætla sér of mikið á of skömmum tíma.

„Það tekur tíma að koma inn venjum. Þó svo að við förum út af sporinu endrum og eins. Það að hugsa neikvætt í eigin garð eða álasa sér er mikið verra fyrir okkur heldur en að fá sér kökusneið eða sælgæti og njóta þess, þetta snýst alltaf um meðalhófið.“

Hún segir að fókus á útlitsleg markmið geti stundum dregið þrekið og kraftinn úr fólki.

„Því myndi ég alltaf mæla með annars konar mælikvarða. Það er mismunandi fyrir hvern og einn. Fyrir einn getur það verið að vakna verkjalaus í líkamanum á morgnana á meðan fyrir annan getur það verið að ná að taka tíu armbeygjur eða fara í splitt. Ekki standa í stöðugum samanburði við aðra, þar spila samfélagsmiðlar oft stórt hlutverk en þeir geta ýtt undir óraunhæfar kröfur á óraunhæfum hraða. Á endanum snýst þetta allt um þig og þína litlu og stóru sigra.“

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAELDÍR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson, hlynur@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is, FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrónnar Helgason hronnar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vidar@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is

DORMA

Láttu drauminn rætast

Ótrúleg útsala í fjórum búðum og á dorma.is

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

OPIÐ

11-17 laugardag
og 13-17 sunnudag
á Smáratorgi



www.dorma.is

VEFVERSLUN
**ALLTAF
OPIN**

HEFST Í DAG - EKKI MISSA AF ÞESSU

Janúar útsala

ALLT AÐ

{ 60% }

AFSLÁTTUR

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugard. kl. 11-17
Sunnud. kl. 13-17 (Smárat.)

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

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

Upplýsingar eru birtar
með fyrirvara um
prentvillur.

DORMA

Láttu drauminn rætast

BYKO

**Þú sérð
öll tilboðin
á byko.is**

Birt með fyrirvara um prentviltur og/eða myndabrengl.

ÚTSALAN

er hafin!

-30%



Tilboðsverð

Verkfæravagn

95x67,6x45,5 cm, með 6 skúffum og vinnupláss ofan á vagninum.

48.577

68586049

Almennt verð: 69.395



Einhell

Tilboðsverð

Juðari

TE-OS 2520 E, virkar vel þegar verið er að slípa jafna fleti.

8.089

74801031

Almennt verð: 11.555



-30%

AEG

Tilboðsverð

Kastari

LED kastari, 5 W, IP20.

2.538

52261881

Almennt verð: 3.625



-30%

Verslaðu á netinu á byko.is

-40%

Tilboðsverð

Hnífaparasett
Windsor, 24 stykki í pakka.

4.797

41114127

Almennt verð: 7.995



24stk.



Tilboðsverð

Geislahitari

á fæti, 650/1300/2000 wött.

6.997

50611037

Almennt verð: 9.995



-30%

-30%

Tilboðsverð

Halogenperur

3 stk, 28W.

690

52237173

Almennt verð: 985



- **25-50% Handverkfæri** (valdar vörur) • **20-30% Rafmagnsverkfæri** (valdar vörur)
- **20-30% Háprýstidælur** • **25-50% Vinnufatnaður**, regnfatnaður, kuldafatnaður, stígvél og skór
- **40% Jólavörur** • **40% Matar- og kaffistell** • **40% Ferðavörur** • **40% Leikföng, spil og púsl** (ekki snjóþotur)
- **25% Verkfæratöskur og skápar** • **25% Skil rafmagnsverkfæri** • **25% Járnhillur**
- **25% Pottar og pönnur** • **25% Kerti og luktir** • **25% Kósívara** • **25% Búvara** • **25% Hestavörur**
- **25% Barnabílstólar** • **25% Harðparket** • **25% Flísar** • **20% Heimiliströppur** • **20% Eldhústæki**
- **20% Handlaugartæki** • **20% Loftpressur** • **20% Inniljós** (ekki Philips Hue) • **20% Vinnuljós**
- **20% Innimálning** • **20% lðnaðarryksugur** • **20% Steypuhrærivélar** ...og fjöldi stakra vara á frábæru verði



Tilboðsverð

Vinnubuxur

Carpenter vinnubuxur með naglavasa og endurskinsmerki. Fjórir framvasar, 2 rassvasar og stór lærisvasi. Stærðir 44-62

7.017

93454044-62

Almennt verð: 11.695

-40%



Tilboðsverð

Handlaug

Handlaug í borð frá Jika. Stærð: 55x41cm. Handlaugartæki á mynd fylgir ekki með.

17.217

12951035

Almennt verð: 24.595

-30%



Tilboðsverð

Eldhúsvaskur og blöndunartæki

86x50cm stálvaskur með botnventli og Bau Edge einnar handar eldhústæki.

35.516

15331562

Almennt verð: 44.395

-20%



Tilboðsverð

Háprýstidæla

Universal AQU 130 bör, 380 l/klst, 7,8 kg.

26.956

74810238

Almennt verð: 33.695



-20%



Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

TE-CD 18/40 Li-Solo. Rafhlaða og hleðslustöð fylgja ekki með.

6.997

74826038

Almennt verð: 9.995

-30%



x0



Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

EASY1200. Létt og þægileg skrúfvél 12V í tösku með 2X1,5A. Með Easydrill - sérstaklega hannað fyrir ákjósanlegan hraða og hámarkskraft.

16.196

74864070

Almennt verð: 21.595

-25%



x2

Verslaðu í vefverslun BYKO

SENT HEIM



Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr

Gerðu frábær kaup!

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN



BAKÞANKAR

Margrétar
Kristmannsdóttur



Aukakílóin

Ef maður bætti einhverjum kílóum á sig hér í eina tíð þá var nóg að halda aftur af sér í mat í örfáa daga, fara í rösklega göngutúra eða kaupa sér vikukort í ræktinni og þetta rann af með litilli fyrirhöfn. Þannig er þetta allavega í minningunni, en kannski er farið að fenna yfir sporin.

Í dag er komin upp allt önnur staða. Kílóin sitja sem fastast og ráð sem alltaf hafa dugað duga ei meir. Aukakílóin virðast með einhverjum ráðum hafa læst klónum í líkamann innanverðan og neita að sleppa takinu og hafa jafnvel komið sér fyrir þar sem fituárða hefur aldrei áður náð festu. Konan er reyndar orðin eitthvað varukærari með aldrinum og COVID-tíðin hefur reynst góð afsökun fyrir hreyfingarleysi. Í byrjun nýs árs stefnir því allt í að aukakílóin séu að ná yfirhöndinni.

Það sem aukakílóin átta sig hins vegar ekki á er að miðaldra konur er löngu hættar að missa svefn þó að vigtin sé ekki á hárréttum stað. Hér í eina tíð gátu tvö til þrjú kíló orðið til þess að draga úr ungri stúlku svo gott sem lífslöngunina en það er líðin tíð. Með auknum aldri er sjálföruggið og sjálfsmatið orðið það sterkt að þó að fötin séu orðin í það þengsta breytir það engu um andlega líðan.

Þannig snúum við í raun á aukakílóin með auknum aldri og þroska og við horfum í spegilinn á morgnana og segjum: „Þú ert æði,“ og höldum út í daginn með bros á vör. Við erum komnar á „fuck-you“-aldur og við mætum lífsins krossgötum með ædruleysi og jafnaðargeði. Við höfum fyrir margt löngu áttað okkur á hvað lífið snýst um – og það eru hvorki grömm né kíló.

Lífið æðir áfram á ógnarhraða – njótum þess – með eða án aukakílóa.

Beint í bílinn
úr lúgunni

Kvikk

ON THE GO



ORKAN

CORNY
PROTEIN BAR
45 G
299
KR/STK
6644 KR/KG



Kvikk

ON THE GO



ORKAN

ÚTSALAN hefst kl. 11.



Verslun opin 11-20 alla daga - IKEA.is

