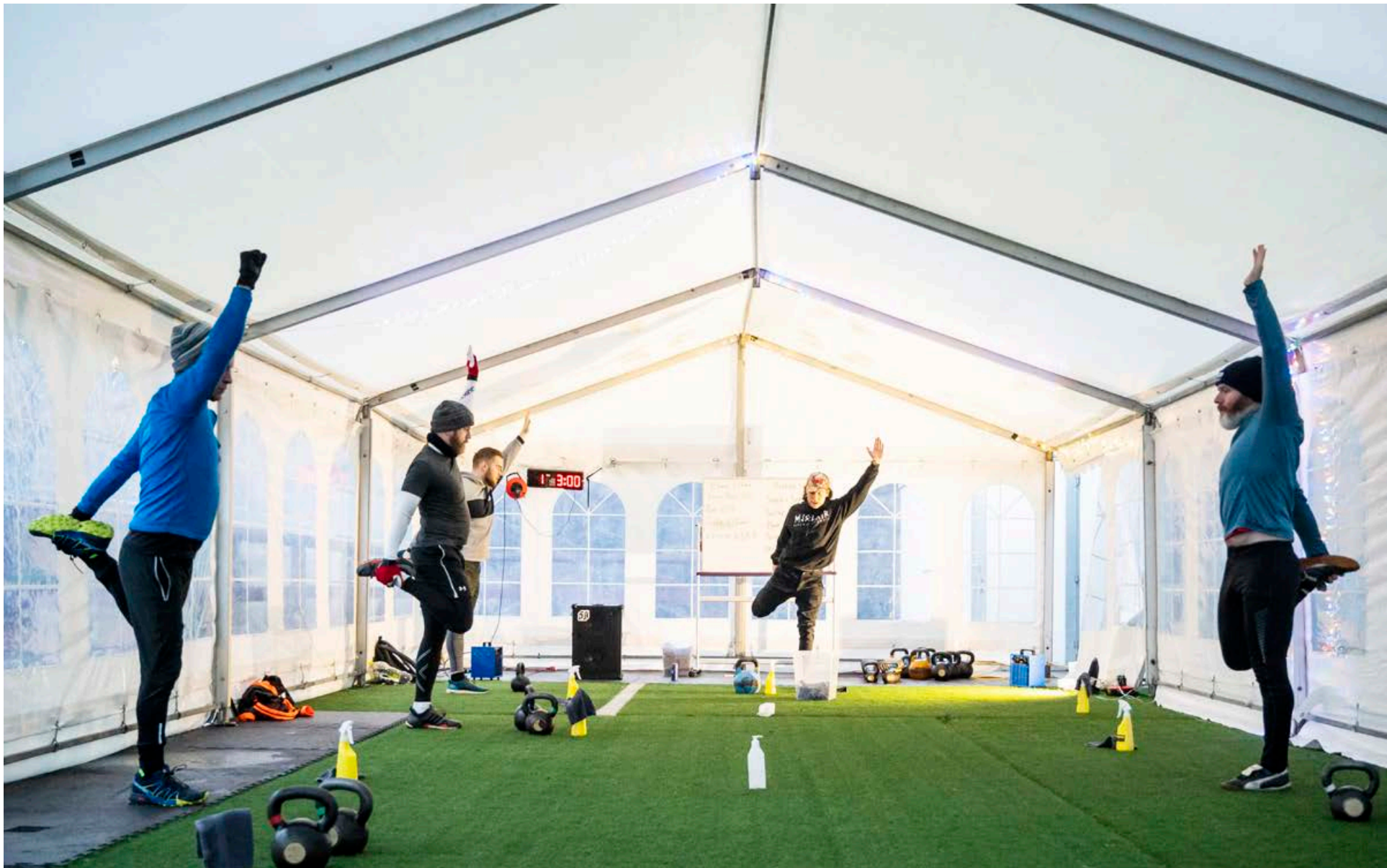




Iðkendur hjá Mjölni mega ekki æfa í húsakynnum félagsins vegna sóttvarnareglna sem nú eru í gildi. Margir eru orðnir óþreyjufullir að komast á skipulagðar æfingar á nýjan leik og til þess að svara þeirri eftirspurn hafa forsvarsmenn Mjölnis sett upp tjald fyrir utan æfingahúsið þar sem þeir segja hægt að æfa í samræmi við gildandi sóttvarnir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Kvörtunum til Landlæknis fjölgaði ört

Heilbrigðisráðuneytið segir að kvartanir til Landlæknis undan mistökum og vanrækslu séu orðnar svo umfangsmiklar að einfalda þurfi regluverkið. Árið 2020 fjölgaði slíkum kvörtunum um nærri fjórðung og kostnaður vegna þeirra jókst um nærri helming.

HEILBRIGÐISMÁL Kvörtunum til Landlæknis frá sjúklingum og aðstandendum vegna heilbrigðisþjónustu fjölgaði um nærri fjórðung í fyrra. Voru þær 163 um miðjan desember samanborið við 132 fyrir allt árið 2019.

Á árunum 2014 til 2018 voru kvartanir á bilinu 104 til 122 talsins. Hægt er að kvarta ef talið er að mistök eða vanræksla hafi átt sér stað.

„Stutta svarið er nei,“ segir Kjartan Hreinn Njálsson, upplýsingafulltrúi Embættis landlæknis, spurður hvort embættið viti hvers vegna kvörtunum sé að fjölga.

„Hugsanleg og jafnvel líkleg skýring er sú að almennt sé betri

þekking á heimildum sjúklinga og ættingja til að kvarta til Embættis landlæknis vegna heilbrigðisþjónustu, sem og aukin aðkoma lögmannna fyrir hönd þeirra sem kvarta,“ segir Kjartan. Engin sérstök greining hafi þó farið fram innan embættisins á þessu.

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra hefur lagt fram drög að breytingum á lögum um Embætti landlæknis. Eiga þær að gera kvörtunarheimildir og málsmeðferð skýrari, einfaldari og draga úr kostnaði.

Eftir að lögin um embættið voru sett árið 2007, hafa kvartanir orðið stærri þáttur í starfseminni.

Hugsanleg og jafnvel líkleg skýring er sú að almennt sé betri þekking á heimildum sjúklinga og ættingja til að kvarta til Embættis landlæknis.

Kjartan Hreinn Njálsson, upplýsingafulltrúi Embættis landlæknis



Um umkvörtunarefni segir Kjartan að eitt virðist ekki vera algengara en annað.

„Þess má þó geta að svo sem fram hefur komið í fjölmiðlum voru síðla árs 2020 lagðar fram nokkrar kvartanir í framhaldi af alvarlegu atviki sem tengdist Leitarstöð Krabbameinsfélags Íslands,“ segir hann.

Samfara fjölgun mála hefur kostnaður Landlæknis aukist mikið. Allt árið 2019 var kostnaður vegna sérfræðiálita 18,7 milljónir króna en 27,3 fyrstu ellefu mánuði ársins 2020. Hefur málsmeðferðartíminn yfirleitt verið á bilinu sjö mánuðir til tvö ár, en í undantekningartilfellum enn lengri.

Samkvæmt greinargerð með frumvarpsdrögum er málsmeðferð kvartanamála „afar umfangsmikil og langt umfram það sem þurfa þykir til að uppfylla eftirlitskyldur embættisins“.

Kvörtun er hægt að leggja fram allt að tíu árum eftir atvik. Landlæknir ákvarðar ekki skaðabótaskyldu en gefur skriflegt álit.

Kvartanir geta leitt til þess að Landlæknir beiti lagaheimildum sem hann hefur, svo sem að áminna heilbrigðisstarfsmann eða svipta hann starfsleyfi. Einnig að gera tilögur um úrbætur til rekstraraðila og verði hann ekki við því getur ráðherra stöðvað starfsemina. – khg

Rafmögnuð tilvera

Nýr Audi Q7 TFSI e.
Framsækin tækni, hönnun & þróun.

HEKLA · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · www.hekla.is/audisalur



Ólíkt nágrannasveitarfélögum hefur íbúum fækkað í Hafnarfirði.

Hafnfirðingum hefur fækkað um 300 á árinu

SAMFÉLAG Hafnfirðingum hefur fækkað um tæplega 300 á árinu. Í upphafi árs 2020 voru þeir 29.974 talsins en eru nú 29.681. Bærinn fagnaði tímamótum í október árið 2019 þegar lítil stúlka varð Hafnfirðingur númer þrjátíu þúsund en síðan hefur fólksfjöldaþróunin verið niður á við.

Alls fjölgaði fólki á höfuðborgarsvæðinu um rúmlega 3 þúsund, þar af um rúmlega 760 manns í Garðabæ. Fjölgun var í öllum sveitarfélögum á svæðinu nema Hafnarfirði og Seltjarnarnesi þar sem fólki fækkaði um 15.

Á Suðurnesjum hefur fjölgað um nærri 400 manns. Í Reykjanesbæ hefur fjölgað um 220 manns þrátt fyrir að atvinnuleysi hafi verið mikið í sveitarfélaginu allt árið vegna falls WOW air og afleiðinga faraldursins fyrir flugvöllinn og ferðaþjónustuna.

» Í Reykjanesbæ fjölgaði um rúmlega 220 manns þrátt fyrir efnahagsþrengingar.

Lítils háttar fjölgun er í öllum landshlutum nema á Vestfjörðum. Þar fækkaði um sjö íbúa og stendur talan nú í 7.111. Bolvíkingar eru enn undir 1.000 manna viðmiði stjórnvalda um lágmarksstærð sveitarfélaga árið 2026, en sveitarstjórn hefur haft það að markmiði að fjölga íbúum frekar en að sameinast öðru sveitarfélagi. Vantar rúmlega 40 til viðbótar til að ná markmiðinu.

Á Norðurlandi eystra var aðeins fjölgun um 23 íbúa þrátt fyrir um 200 íbúa fjölgun á Akureyri. Efnahagsáfall hafa ríðið yfir Norðurland á árinu og fækkaði þar um rúmlega 80 manns. Þá var einnig nokkur fækkun í Fjallabyggð og Dalvíkurbyggð.

Eftir sameiningu fjögurra sveitarfélaga á Austurlandi eru nú tvö sveitarfélög með meira en 5 þúsund íbúa í landshlutanum, Fjarðabyggð og Múlaþing. Á Suðurlandi fjölgaði um nærri 600 manns, mest í Árborg þar sem fjölgun er ein sú mesta á landinu. – khg

Maður er manns gaman



Margir hafa glímt við afleiðingar einverunnar sem kórónaveiran hefur haft í för með sér. Sóttkví og einangrun hefur orðið til þess að innistundum hefur fjölgað. Íbúi á Stúdentagördunum dó aftur á móti ekki ráðalaus og fann félagsskap í þessari hnarreistu beinagrind. FRÉTTABLAÐID/STEFÁN

Boris setur aftur á útgöngubann

COVID-19 Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, hefur sett á útgöngubann í landinu í kjölfar gríðarlegrar fjölgunar COVID-tilfella. Útgöngubann var einnig í Bretlandi í nóvember.

Í gær greindust 54.990 með veiruna í Bretlandi en um 75.000 manns hafa látist þar í landi úr COVID-19.



Boris Johnson forsætisráðherra

Johnson segir að ástandið þessa stundina verri en þegar gripið var til útgöngubanns í byrjun nóvember. Forsætisráðherrann bendir á að álagið á spítala landsins sé gríðarlegt og ástandið þar alvarlegt eins og sakir standa. Af þeim sökum sé nauðsynlegt að gripa til harðra ráðstafana. – hó

Nemendur spenntir að að mæta aftur til skóla

Á nýársdag tók gildi ný reglugerð um skólahald vegna COVID-19 og hefst staðnám nú aftur í fjölda framhaldsskóla. Salka Sigmarsdóttir hefur sinnt náminu heima hjá sér mánuðum saman og er afar spennt að komast aftur í skólann.

COVID-19 „Ég man varla hvernig það er að vera í skólanum svo ég veit ekkert hvernig ég er að fara að haga mér á morgun, ég veit bara að ég er ekkert smá spennt,“ segir Salka Sigmarsdóttir, nemi á öðru ári í Menntaskólanum við Sund.

Á nýársdag tók gildi ný reglugerð um takmarkanir á skólastarfi á framhaldsskólastigi vegna COVID-19 og er staðnám í framhaldsskólum nú almennt heimilt sé tryggð tveggja metra fjarlægð milli einstaklinga og að fjöldi einstaklinga í hverju rými fari aldrei yfir 30. Þá skal tryggja góða loftræstingu og bæði nemendur og kennarar skulu bera andlitsgrímur.

Salka er ein þeirra sem sinnt hafa námi sínu að nær öllu leyti heima hjá sér vegna COVID-19 í um tíu mánuði og segir hún blendnar tilfinningar því fylgja. „Fyrir marga hefur fjárnám hentað vel varðandi skipulag og svoieðis en hjá mér er það ekki þannig,“ segir Salka. „Ég er spenntust fyrir því að fá aftur rútínu af því að það hefur verið erfiðast fyrir mig í þessu öllu, að halda rútínu,“ bætir hún við.

Salka segist sakna þess að hitta bekkjarfélagana en að í upphafi faraldursins hafi verið kósi að fara í rafrænar kennslustundir í joggiggalla uppi í rúmi en að með tímanum verði það afar þreypandi.

„Þetta verður til dæmis til þess að maður passar ekki jafn vel upp á svefnrútinuna. Leyfir sér frekar að horfa á Netflix til tvö eða þrjú á nóttunni af því að maður getur þess vegna verið hálfsofandi í tíma daginn eftir,“ segir Salka og minnist á að atriði í áramótaskaupi þessa árs hafi gefið góða mynd af upplifun margra á rafrænum kennslustund-



Salka Sigmarsdóttir hefur sinnt náminu heima mánuðum saman en er afar spennt að byrja í staðnámi að nýju á morgun. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

» MÉR LIÐUR EINS OG ÉG SÉ EKKI BÚIN AÐ LÆRA almennilega fyrir eitt einasta próf síðan fjárnámið byrjaði vegna þess að ég þarf þess ekki, við komumst upp með allt,“ segir Salka Sigmarsdóttir, nemi á öðru ári í Menntaskólanum við Sund.

Salka Sigmarsdóttir

um. „Maður getur bara verið að gera hvað sem er á meðan.“

Að sögn Söllu eru samverustundir með skólafélögum og rútína ekki það eina sem framhaldsskólarnemar hafa farið á mis við í faraldrinum. Margir hafi áhyggjur af því að fá ekki nægan undirbúning fyrir háskólanám.

„Mér liður eins og ég sé ekki búin að læra almennilega undir eitt einasta próf síðan fjárnámið byrjaði vegna þess að ég þarf þess ekki, við komumst upp með allt,“ segir Salka sem kveðst skilja að það hafi þurft breyta náminu í fjárnám.

„En þetta er ömurlegur undirbúningur fyrir okkur og ég veit um marga sem liður eins. Við erum ekki að læra að læra undir próf og við erum ekki að temja okkur þar venjur sem við hefðum gert í hefðbundnu námi,“ bendir Salka á.

„Margir eru svartsýnir á þetta og halda að um leið og fyrsta smit greinist í framhaldsskóla verði lokað aftur en við erum fullfær um að fara eftir sóttvarnareglum,“ heldur Salka áfram. „Ég er alla vega mjög spennt að fá að mæta í skólann og fá að hitta alla og ég veit að það er mikilvægt fyrir marga nemendur.“ birnadrofn@frettabladid.is



Verkalýðsfélagið Hlíf

Allsherjaratkvæðagreiðsla

Tillögur uppstillingarnefndar og stjórnar Verkalýðsfélagsins Hlífar um stjórn, skoðunarmenn reikninga, stjórn sjúkrasjóðs og stjórn orlofsheimilásjóðs félagsins fyrir árið 2021, liggja frammi á skrifstofu Hlífar frá og með **04. janúar 2021**.

Kosið er samkvæmt B-lið 22. gr. laga Hlífar í eftirtaldr stöður:

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

Öðrum tillögum ber að skila á skrifstofu Hlífar, Reykjavíkurvegi 64, Hafnarfirði, fyrir **kl. 16:00 föstudaginn 15. janúar 2021** og er þá framboðsfrestur útrunninn. Til þess að bera fram lista eða tillögu þarf skrifleg meðmæli eða stuðning 1/10 hluta fullgildra félagsmanna, þó ekki fleiri en 190.

Kjörstjórn Vlf. Hlífar.



2 ÁR ERU LIÐIN TÍÐ

NÚ FYLGIR ÞRIGGJA ÁRA ÞJÓNUSTA
ÖLLUM NÝJUM TOYOTA BÍLUM



SMURÞJÓNUSTA OG ÞJÓNUSTUSKOÐANIR FYLGJA
NÝJUM TOYOTA BÍLUM Í ÞRJÚ ÁR Í STAÐ TVEGGJA

Gildir um alla nýja Toyota bíla, flutta inn af Toyota á Íslandi ehf., sem keyptir eru
eftir 1. janúar 2021. Kynntu þér þriggja ára þjónustu Toyota nánar á toyota.is

Toyota Kaptúni
Kaптúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Mikilvægt að kanna möguleg tengsl milli bólusetningar og andláta

COVID-19 Þrjú dauðsföll eru til rannsóknar hjá Lyfjastofnun. Um var að ræða einstaklinga sem nýlega fengu bóluefni Pfizer gegn kórónaveirunni. Tilkynnt var um grun um orsakatengsl milli bólusetningarinnar og dauðsfallanna í gær.

Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar, segir að þó svo að ólíklegt sé að bólusetningin hafi valdið andlátunum sé mikilvægt að skera úr um hvort svo sé. Þessi andlát eigi þó ekki að breyta framkvæmd bólusetningarinnar.

„Það verður að hafa í huga að í þessum tilfellum var um að ræða aldrað fólk með fjölbætta og alvarlega langvinna undirliggjandi sjúkdóma. Þetta verður hins vegar rannsakað af Lyfjastofnun og tilvikin send Evrópsku lyfjastofnuninni til rannsókna. Þessi andlát eru í samræmi við það sem fram kom í klínískum rannsóknum,“ segir Rúna.

„Það er svo landlæknis eða sóttvarnalæknis að meta hvort þessi dauðsföll leiði til þess að áætlunum um bólusetningar hérlandis verði

Þessi andlát eru í samræmi við það sem fram kom í klínískum rannsóknum.

Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar



breytt. Verði Lyfjastofnun fengin til þess að leggja mat á það hvort ástæða sé til þess að endurskoða bólusetningar hér á landi er það mat stofnunarinnar að svo sé ekki,“ segir forstjórinn enn fremur. Um fjögur þúsund aldraðir einstaklingar hafa verið bólusettir síðustu daga.

Lyfjastofnun bærust sextán tilkynningar um aukaverkanir í gær, þar af fjórar alvarlegar. Allar voru frá elsta og veikasta hópnunum en ekki hefur borið á aukaverkunum hjá þeim um það bil eitt þúsund

heilbrigðisstarfsmönnum sem hafa verið bólusettir.

Fréttablaðið ræddi í gær við aðstandanda eins þeirra sem létust í kjölfar bólusetningarinnar. Kvaðst hann sterklega gruna að bólusetningin hefði valdið dauða einstaklingsins. Þótt hann hafi vissulega verið aldraður og með undirliggjandi sjúkdóma hefði ekkert bent til þess að hann væri að fara að andast einmitt núna. Boðaði aðstandandinn að óskað yrði rannsókna Landlæknis. – h



Íbúar við Davíðshaga fá ekki fleiri bílastæði. FRÉTTABLAÐID/AUDUNN

Aftanívagnar teppa bílastæði

AKUREYRI Bæjarráð Akureyrarbæjar sér ekki ástæðu til að taka upp beiðni íbúa við Davíðshaga 6-10 í bænum um fleiri bílastæði.

Húsfélögin sendu bréf á bæjarráð í byrjun desember þar sem reifað var að í húsunum séu 63 íbúðir en þó séu 78 bílastæði, þar af níu sérmerkt fyrir hreyfihamlaða.

Alls staðar sé mikill bílastæðavandi. Í bréfinu kemur fram að margir íbúar geyma aftanívagna á bílastæðunum.

Ástandið er þannig að þeir sem koma heim úr vinnu að kvöldi fá aldrei stæði til að leggja bílum sínum í.

Íbúar við Davíðshaga á Akureyri

„Ástandið er þannig að þeir sem koma heim úr vinnu að kvöldi fá aldrei stæði til að leggja bílum sínum í,“ segir í bréfi íbúa.

Íbúarnir sendu bæjarráði líka bréf í sumar en þá var erindinu hafnað eins og síðan varð í desember.

„Bent er á að við upphaflegt skipulag hafi verið aðrar reglur um fjölda bílastæða en gilda í dag. Fengist hafi leyfi fyrir meiru byggingarmagni á reitnum en skipulag gerði ráð fyrir en á því hafa íbúðarkaupendur á svæðinu ekki áttað sig þegar þeir keyptu sér eign á svæðinu,“ segir í bréfi íbúa. – bb

Ráðuneytum nú skylt að birta upplýsingar úr málaskránum

Með breytingu á upplýsingalögum sem tók gildi um áramótin ber ráðuneytum að birta lista yfir mál sem eru til meðferðar. Upplýsingarnar verða birtar á vef Stjórnarráðsins. Upplýsingagjöfin hefst í síðasta lagi í lok febrúar. Á þetta eingöngu við um mál sem stofnuð eru vegna innsendra eða útsendra erinda.

STJÓRNSÝSLA Skylda ráðuneyta til að birta málaskrár tók gildi um áramótin. Með breytingu á upplýsingalögum árið 2019 er ráðuneytum gert skylt að birta skrá yfir mál sem þau hafa til meðferðar í tilefni af inn-sendu eða útsendu erindi.

Til að gefa stjórnvöldum nægan undirbúningstíma ákvað löggjafinn hins vegar að breytingin tæki ekki gildi fyrr en 1. janúar 2021.

Ráðuneytum er þó ekki skylt að hefja birtingu fyrr en í lok febrúar þar sem kveðið er á um birtingu „í næsta mánuði eftir að mál er stofnað“. Því er ljóst að birting mála sem stofnuð eru í yfirstandandi mánuði hefst í síðasta lagi í febrúar.

Einungis verður skylt að birta upplýsingar um númer og heiti máls, en í greinargerð með lögnum segir að heiti máls ætti að veita upplýsingar um tegund mála.

Þá er svigrúm til ákvörðunar um hve ört upplýsingarnar eru birtar. Er þó mælt til þess að upplýsingar séu birtar fyrr en síðar.

Ljóst er að fjöldi mála sem eru til meðferðar innan ráðuneyta verður undanþeginn. Einungis er skylt að birta upplýsingar um mál sem beinlinis eru stofnuð í tilefni af innsendum eða útsendum erindum. Fjöldi mála innan ráðuneyta verður ekki til vegna slíkra erinda.

Í bréfi sem forsætisráðuneytið sendi öllum ráðuneytum í lok nóvember kemur einnig fram að ekki þurfi að birta upplýsingar um mál, jafnvel þó að þau hafi að geyma inn-send og útsend erindi, „ef þau voru ekki stofnuð utan um slík erindi til að byrja með“.



Það var Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra sem mælti fyrir lagabreytingunni á Alþingi. FRÉTTABLAÐID/STEFÁN

Í greinargerð með nýja ákvæðinu kemur þó fram að um lágmarksskyldu sé að ræða. Ráðuneytunum sé heimilt að „ganga lengra og birta upplýsingar um fleiri mál, lista yfir málsgögn í hverju máli og að gera gögnin sjálf aðgengileg rafrænt. Þess skal þó sem fyrr segir gætt að birting gangi ekki gegn lögmætum einka- eða almannahagsmunum.“

Samkvæmt greinargerð á nýja ákvæðið að auka verulega gagnsæi um starfsemi Stjórnarráðsins.

„Þrátt fyrir að fyrirsjáanlegt sé að beiðnum um aðgang muni fjölga nokkuð eftir þessa breytingu, í það minnsta í upphafi, verður hver gagnabeiðni hins vegar skýrari og afmarkaðri þegar beiðandi veit



Oddur Þorri Viðarsson, upplýsingaráðgjafi stjórnvalda

eftir hverju hann sækist.“ Aðspurður segir Oddur Þorri Viðarsson, upplýsingaráðgjafi stjórnvalda, að fyrirhugað sé að birta upplýsingar úr málaskrá allra ráðuneyta á undirsíðu á vef Stjórnarráðsins. Málaskrárkerfi ráðuneytanna bjóði upp á þann möguleika að afrita upplýsingar, til dæmis yfir í Excel-skrár, og allir innviðir séu því í stakk búnir til að sinna skyldunni.



Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra

Að svo stöddu tekur upplýsingaskyldan aðeins til ráðuneyta. Öðrum opinberum stofnunum verði heimilt en ekki skylt að birta sambærilegar upplýsingar en í greinargerð með hinni nýju lagabreytingu kemur fram að taka eigi til skoðunar að víkka út gildissvið skyldunnar með hliðsjón af því hvernig til tekst hjá ráðuneytunum. adalheidur@frettabladid.is

Ég á auðveldara með að kynnast krökkum

Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að rétta upp hönd og taka þátt í umræðum
- Leiðir til að kynnast nýju fólki, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun



Námskeið hefjast:

- 10 til 12 ára 23. jan. 10.00-13.00 8 skipti á laugardögum
- 10 til 12 ára 10. feb. 17.00-20.00 8 skipti með viku millibili
- 13 til 15 ára 19. jan. 17.00-20.30 8 skipti með viku millibili
- 13 til 15 ára 8. feb. 17.00-20.30 8 skipti með viku millibili
- 16 til 19 ára 21. jan. 18.00-22.00 8 skipti með viku millibili
- 16 til 19 ára LIVE ONLINE 1. feb. kl 18.00-21.00 8 skipti vika á milli
- 20 til 25 ára 20. jan. 18.00-22.00 8 skipti með viku millibili
- 20 til 25 ára 11. feb. 18.00-22.00 8 skipti með viku millibili
- 20 til 25 ára 4. feb. LIVE ONLINE kl 18.00-21.00 með viku millibili



Copyright © 2020 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Youth_Ad_121620

Skráning á dale.is eða 555 7080
Ókeypis kynningartími dale.is/ungtfolk



STUNDUM ER ERFITT AÐ SKREPPA FRÁ

Pantaðu lyfin heim í Lyfju appinu.

Pantaðu lyfin heim hratt og örugglega í Lyfju appinu. Þú getur einnig fengið ráðgjöf sérfræðings í netspjalli.

Sæktu Lyfju appið í App Store og Google Play.



Kapólska kirkjan biðlar til valdhafa um skilning

COVID-19 David B. Tencer, biskup kapólsku kirkjunnar á Íslandi, segir í yfirlýsingu að þrátt fyrir góðan vilja geti kapólska kirkjan ekki fylgt öllum gildandi sóttvarnareglum í sambandi við messuhald.

Kapólska kirkjan hefur tvisvar verið til umfjöllunar á stuttum tíma vegna brota á sóttvörnum. Fyrst á aðfangadag er um 130 manns sóttu messu og svo aftur á sunnudag.

Samkvæmt reglum mega tíu koma saman til messu en kapólska kirkjan telur sig ekki getað lokað á þá sem eru umfram þá tölu og hefur aflýst formlegu messuhaldi í bili.

„Með harm í hjarta hef ég tekið þá ákvörðun að aflýsa öllum opinberum sunnudagsmessum og vigil-messum á laugardagskvöldum,“ segir í yfirlýsingunni frá Tencer.

Lögreglan segist lítið geta gert og að ekkert hafi enn verið aðhafst vegna brota kirkjunnar á aðfangadag. Rannsóknardeildin hafi verið rekin á fáum mönnum yfir jöl og áramót og öll sóttvarnabrot sem þá voru framin hafi endað í einum stórum bunka sem sé verið að reyna að vinda ofan af.

„Við erum allir að koma til baka núna og þá förum við í að rannsaka þessi mál,“ segir Jóhann Karl Þórisson, aðstoðaryfirlögregluþjónn hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

Tencer biskup biður þó um skilning. Kirkjurnar geti tekið við fleirum en tíu enda séu þær stórar.

„Hvernig á ég að útskýra það fyrir sóknarbörnum okkar að margir matsölustaðir mega taka á móti fleiri viðskiptavinum?“

Hvernig á að útskýra það að í

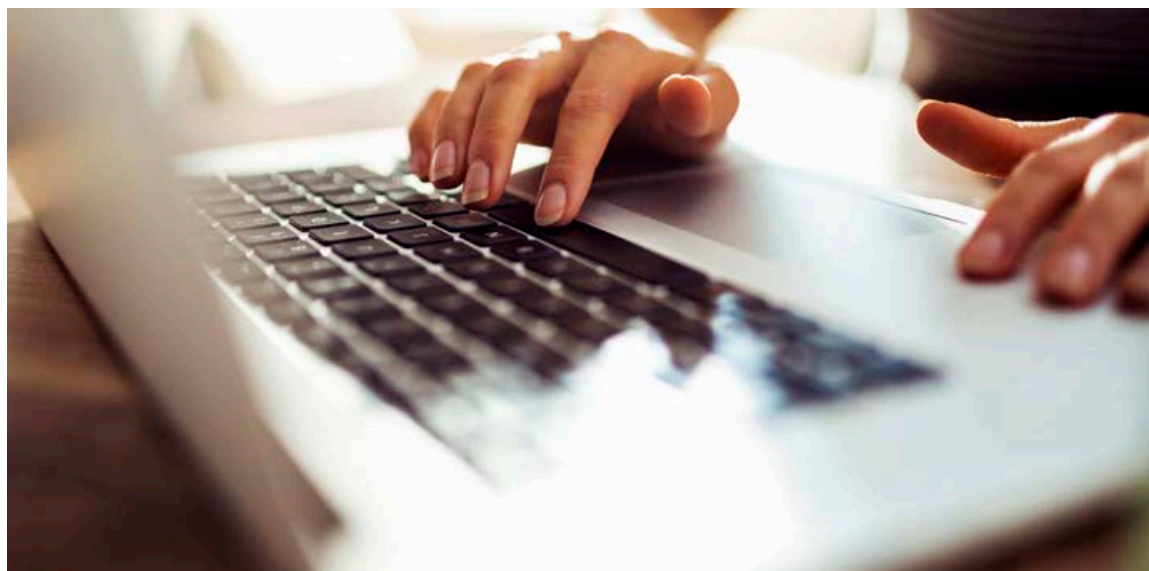


David B. Tencer, biskup kapólsku kirkjunnar á Íslandi, er frá Slóvakíu.

» Í söfnuði kapólsku kirkjunnar á Íslandi var skráður 14.561 einstaklingur 1. desember síðastliðinn og hafði fjölgað um tæp fjögur prósent milli ára.

Landakotskirkju mega bara vera tíu persónur en til dæmis mega vera fleiri en tíu í gufubáði?“ spyr biskupinn og spennir greipar og biðlar til þeirra sem hafa völdin.

„Ég bið fyrir öllum en sérstaklega þeim sem ráða þessum reglum að íhuga málin með visku og leiðrétta þetta óþægilega misræmi.“ – bb



Stór hluti sveitarfélaganna hefur hvorki bolmagn né mannskap til að sinna tæknimálum. FRÉTTABLAÐID/GETTY

Styðja þarf sveitarfélög til að geta tæknivæðst

Samband íslenskra sveitarfélaga er í óðaönn að efla stafrænt samstarf á landsvísi. Faraldurinn opnaði augu stjórnenda fyrir mikilvægi þess að hafa tæknimálin í lagi. Fámenn sveitarfélög hafa ekki bolmagn til að tæknivæðast sjálf.

STJÓRNSÝSLA Í haust komu sveitarfélögin sér upp stafrænu ráði og stefnt er að því að koma upp þriggja manna tækniteymi innan Sambands íslenskra sveitarfélaga á næsta ári. Staðan er mjög mismunandi innan sveitarfélaganna og 70 prósent þeirra ekki með tæknifólk á sinni launaskrá.

„Í takti við það sem er að gerast hjá ríkinu, með tilkomu Stafræns Íslands, er mikilvægt að sveitarfélögin sem sinna allri nærþjónustu við íbúa geti boðið upp á sjálfvirkni í þjónustuferlum sínum, hvar sem fólk býr á landinu. Einnig er mikilvægt að hið opinbera sé að bjóða íbúum upp á stafræna þjónustu og sé samkeppnishæft við þjóðirnar í kring,“ segir Fjöla María Ágústsdóttir, breytingarstjóri stafrænnar þróunar hjá sambandinu.

Fjöla var ráðin eftir landsfund á síðasta ári til að sinna samráði um stafræna vegferð. Verði tækniteymið að veruleika myndu bæst tveir starfsmenn við til að sinna málaflokknum, en er háð samþykkt sveitarstjórna landsins.

Ríkisstjórnin veitti 100 milljónum króna í aðgerðapakka 2 í vor til málaflokksins og brýnasta verkefnið er að gera fjárhagsaðstoðina stafræna.

„Þeim mun fjölga mikið sem þurfa á fjárhagsaðstoð að halda og þess vegna þurfa umsóknir að

Þeim mun fjölga mikið sem þurfa á fjárhagsaðstoð að halda og þess vegna þurfa umsóknir að vera aðgengilegar og auðveldar og ekki mikið vesen fyrir fólk að sækja um.

Fjöla María Ágústsdóttir, breytingarstjóri stafrænnar þróunar



vera aðgengilegar og auðveldar og ekki mikið vesen fyrir fólk að sækja um,“ segir Fjöla. Um þetta hafa sveitarfélögin samstarf við Stafrænt Ísland.

Annað er upplýsingaöflun, til dæmis samstarf við menntamálaráðuneytið um grunnskólana.

„Í dag er ekki hægt að hafa nógu góða yfirsýn yfir í hvaða grunnskóla börn eru en það væri hægt ef umsókn og yfirsýn yfir nemendur væri á einum stað eins og til dæmis Island.is og þá þegar börn flakka á milli bæjarfélaga er auðveldara að vita hvar þau eru og þau tynast ekki í kerfinu sem dæmi eru um að gerist,“ segir Fjöla. Eftir því sem upplýsingarnar eru betri verði

ákvarðanataka stjórnenda það líka.

Sveitarfélögin vinna öll eftir sama lagaramma en útfærslurnar eru oft ólíkar. Fjöla telur að það séu tíu til fimmtán atriði til viðbótar þar sem hægt væri að vinna sameiginlega, til hagræðis og einföldunar bæði fyrir íbúana og sveitarfélögin. Í dag sé miklum tíma varið í bið og pappírsumstang.

Eins og áður segir var vegferð sambandsins hafin fyrir meira en ári, áður en COVID-19 faraldurinn skall á með tilheyrandi raski, lokunum stofnana og auknum tölvusamskiptum. Fjöla segir að faraldurinn hafi vissulega aukið skilning fólks, ekki síst stjórnenda sveitarfélaganna, á mikilvægi málaflokksins.

„Þegar COVID skall á uppgötvaði fólk hversu mikilvægt það er að tæknimálin séu í lagi,“ segir hún. „Það hefur mikið gerst á liðnu ári og mörg stærri sveitarfélöganna ráðið til sín starfsfólk til að sinna stafrænum málum. En þau minni hafa ekkert bolmagn til þess.“

Hið stafræna ráð, sem komið var á fót í september, er mánnað framkvæmdastjórn landslutfélaganna eða pólitískt kjörnum fulltrúum. Markmið þess er að styrkja samstarf sveitarfélaganna á þessu sviði og forgangsraða, til dæmis hvað varðar hagsmunagæslu gagnvart ríkinu og tæknifyrirtækjum. kristinnhaukur@frettabladid.is

Skiltagerð og merkingar

Inni og úti merkingar, spjöld og skilti. Kíktu á heimasíðuna okkar og skoðaðu þjónustuna sem er í boði.



www.xprent.is

Xprent ehf. | Sundaborg 3 | 104 Reykjavík | 777 2700 | xprent@xprent.is



Auglýsing um skipulagsmál í Mýrdalshreppi

Skipulags og byggingarfulltrúi

Í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst eftir athugasemdum við eftirfarandi deiliskipulagstillögu.

GARÐAKOT (201756) - Deiliskipulagstillaga

Deiliskipulagið nær yfir 11,5 ha. Innan skipulagssvæðisins er gert ráð fyrir nýbyggingum á tveimur frístundahúsum.

Tillagan þessar liggur frammi hjá fulltrúa skipulags- og byggingarmála í Mýrdalshreppi Austurvegi 17, 870 Vík og á heimasíðu Mýrdalshrepps www.vik.is frá 4. janúar 2021 til og með 15. febrúar 2021.

Athugasemdum ef einhverjar eru skal skila skriflega á skrifstofu Mýrdalshrepps, Austurvegi 17, 870 Vík eða í tölvupósti á bygg@vik.is. Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út mánudaginn 15. febrúar 2021.

George Frumuselu
Skipulags- og byggingarfulltrúi
Mýrdalshreppur

Vonast til að Evrópudómur hvetji þingmenn til lögleiðingar á hampi

VERSLUN Halldóra Mogensen, þingmaður Pírata, segist vona að nýfallinn dómur Evrópudómstólsins um lögmæti CBD hafi áhrif á Íslandi.

Halldóra lagði að nýju fram þingsályktunartillögu um lögleiðingu CBD í haust, með stuðningi fjórtán þingmanna úr fimm flokkum. Tillagan verður tekin fyrir fljótlega. Vegna andstöðu Lyfjastofnunar hefur staða iðnaðarhamps og CBD verið óljós.

„Það er vonandi að dómurinn sýni fleiri þingmönnum hversu asnalegt það sé að CBD sé ólöglegt,“ segir Halldóra. „Það er lítið fram hjá innflutningi á vörum sem merktar eru til útvortis neyslu en það veit enginn hvernig hann á að haga sér. Heildsalar hafa dálítið verið að ögra með að flytja vörurnar inn því að þetta er enn á lagalega gráu svæði.“ Halldóra segir slæmt fyrir neyt-

Heildsalar hafa dálítið verið að ögra með að flytja vörurnar inn því að þetta er enn á lagalega gráu svæði.

Halldóra Mogensen, þingmaður Pírata



endur að vita ekki hvað sé leyfilegt og hvað ekki. Sumir séu að nota vörur innvortis sem merktar séu útvortis ef þeir viti að það sé hægt. Reglurnar verði að vera skýrar. Í lok nóvember dæmdi Evrópu-

dómstóllinn fyrirtækinu Kana-vape í hag gegn franska ríkinu. Samkvæmt frönskum lögum er óheimilt að markaðssetja vörur úr kannabispöntunni. Samkvæmt dómnum er CBD ekki fíkniefni og því ekki heimilt að trufla verslun og markaðssetningu á því.

Í byrjun desember ákvað svo fíkniefna- og glæpanefnd Sameinuðu þjóðanna að fjarlægja kannabispöntuna af lista yfir hættuleg fíkniefni. Þar hefur hún verið síðan árið 1961. Ástæðan er meðal annars hvatning frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni, WHO, en kannabis er í síauknum mæli notað í lækningaskyni.

Sigurður Hólmur Jóhannesson, formaður Hampfélagsins, ræðir þessar breytingar á alþjóðavísu og stöðuna hér á landi í aðsendri grein á blaðsíðu 12. – khg

Beltone **Amaze™**

Gæði lífsins eru líka mæld í desíbelum

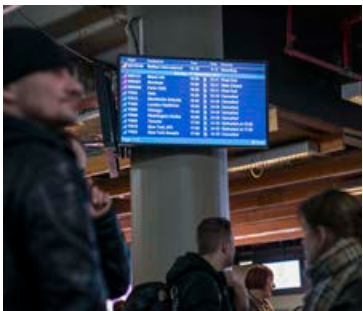


Hágæða heyrnartækin frá Beltone **Amaze™** gera þér kleift að heyra betur svo lífsgæðin batna til muna. Þessi nýja kynslóð heyrnartækja skilar einstökum hljómgæðum og tengist beint við snjallsímann þinn eða önnur snjalltæki. Þú upplifir heiminn á nýjan hátt þegar þú leggur við hlustir með Beltone **Amaze™**. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • sími 568 7777 • heyrnastodin.is

HEYRNARSTÖÐIN





Mörg lönd hafa komubann á fólk frá Bretlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Millilendi ekki á Bretlandseyjum

UTANRÍKISMÁL Utanríkisráðuneytið ráðleggur þeim sem þurfa að ferðast á næstunni að forðast flug með millilendingu í Bretlandi. Útbreiðsla hins svokallaða breska afbrigðis af COVID-19 hefur verið hröð og mörg ríki tekið upp á því að banna komur ferðafólks frá Bretlandi. Gæti fólk því lent í erfiðleikum með að komast á áfangastaði.

» Rúmlega 50 þúsund Bretar greinast á hverjum degi.

Tilfellum hefur fjölgað mjög hratt í Bretlandi og greinast nú rúmlega 50 þúsund á dag. Bretar byrjuðu fyrstir þjóða að bólusetja fyrir COVID-19, um miðjan desember. Er nú um 1,5 prósent þjóðarinnar bólusett. Vegna hinnar nýju bylgju er nú verið að ræða hertar takmarkanir í Bretlandi og sagði heilbrigðisráðherrann Matt Hancock að þær yrðu mögulega tilkynntar á þriðjudag. Keir Starmer, leiðtogi Verkamannaflokksins, vill útgöngubann á nýjan leik. – khg

Síðasta vígi Trumps fellur með staðfestingu á tapi í Georgíu

Donald Trump, fráfarandi forseti Bandaríkjanna, heldur uppi ásökunum um svindl í forsetakosningunum í Georgíu. Trump hringdi í samflokksmann sinn í fylkinu og bað hann að finna nógu mörg atkvæði til að snúa taflinu sér í vil. Í raun síðasta vígi Trumps, segir íslenskur sérfræðingur í alþjóðastjórnmálum.

BANDARÍKIN Donald Trump Bandaríkjaforseti hefur ekki gefist upp á því að freista þess að fá tapi sínu í forsetakosningunum í nóvember snúið við.

Trump hefur beint sjónum að Georgíuríki. Þar tapaði hann með litlum mun fyrir Joe Biden sem að óbreyttu tekur við sem forseti Bandaríkjanna 20. janúar.

Bandarískir fjölmiðlar birtu á sunnudagskvöld hljóðupptöku af samtali Trumps þar sem hann þrýstir á Brad Raffensperger, innanríkisráðherra Georgíuríkis og flokksbróður sinn í Repúblikana-flokknum, að snúa úrslitunum í ríkinu við.

Raffensperger gaf lítið fyrir hugmyndir Trumps og benti honum á að Biden hefði sigrað með 11.780 heiðarlegum atkvæðum. Ekkert bendi til þess að svindlað hefði verið í kosningunum. Trump svaraði með því að ýja að því að Raffensperger yrði mögulega sóttur til saka brygðist hann ekki við hinu meinta kosningasvindli. Innanríkisráðherrann á að hafa grunað að Trump myndi koma fram í fjölmiðlum með eigin útgáfu af samtalinu og hafi hann af þeim sökum tekið það upp.

„Ég vil bara finna 11.780 atkvæði,“ sagði Trump í samtalinu en fráfarandi forseti telur að hann hafi í raun unnið kosningarnar með hundruðum þúsunda atkvæða.

Með athæfi sínu gæti Trump hafa



Stuðningsmenn Donalds Trumps eru ekki sáttir við framkvæmd bandarísku forsetakosninganna. Þeir hafa látið óánægju sína í ljós. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

gerst brotlegur við alríkislög og lög Georgíuríkis. Það er með því að fara fram á að ráðherrann finni atkvæði og hótta honum með málsókn verði hann ekki við óskinni.

„Þetta kemur ekki á óvart og er í takt við fyrri framgöngu Trumps eftir að úrslit kosninganna urðu ljós og raunar allt frá því árið 2016. Það er að lýðræðið hafi ekki fengið að ráða og það sé ekki mögulegt að hann hafi tapað kosningunum með heiðarlegum hætti,“ segir Silja Bára Ómarsdóttir alþjóðastjórnmálafræðingur.

„Þetta er síðasta vígið í rauninni og fari það svo að kosningastjórn Georgíu staðfesti það að Biden hafi fengið nægilegt magn kjórmanna í

fylkinu þá hefur Trump ekki fleiri formlegar leiðir til þess að hindra réttmætt kjör Bidens,“ segir Silja Bára. Hún kveður athyglisvert verða að fylgjast með hvað þingmenn Repúblikana geri í kjölfarið.

„Það er hvort þeir fylgi málflutningi Trumps um meint kosningasvindl eða viðurkenni kjör Bidens. Trump hefur svo sagt að hann muni ekki mæta á innsetningarathöfnina þegar Biden tekur formlega við sem forseti. Þá hefur hann hvatt stuðningsmenn sína til þess að fara út og mótmæla kosningunum. Það er vonandi að honum verði ekki kápan úr því klæðinu.“

Fram kemur í frétt Washington Post að fulltrúi Demókrata í kjör-

stjórn Georgíu hafi farið fram á það formlega við Raffensperger að hann kæri Trump fyrir athæfi hans.

Skorið verður úr um það í dag hvort Repúblikanar haldi meirihluta í öldungadeildinni og geti þar af leiðandi komið í veg fyrir að til-lögur Bidens um björgunarpakka vegna þess fjárhagslegs tjóns sem kórónaveirufaraldurinn hefur haft í för með sér komi til framkvæmda.

Trump hefur síðustu daga hvatt til mótmæla til þess að halda lífi í baráttu sinni í að hindra komandi stjórnarskipti í Washington. Óttast er að ofbeldi muni brjótast út í þeim mótmælum

Josh Hawley, öldungadeildar-þingmaður Repúblikana, hefur tilkynnt að hann hyggist mótmæla niðurstöðum kosninganna er kosið verður um þær öldungadeildinni.

Bandarískir fjölmiðlar hafa leitt að því líkur að afstaða Hawleys, sem kjörinn var fulltrúi Missouri árið 2018, eigi frekar rót sína að rekja til pólitíks metnaðar hans en sannfæringar um að maður hafi verið í mysunni í kosningunum.

Mótbáur Hawleys breyta að öllum líkindum ekki niðurstöðu kosninganna heldur teffa aðeins óhjákvæmilega staðfestingu á sigri Bidens á Trump. Útspil hans sé fyrst og fremst yfirlýsing um að hann fylgi áfram armi Trumps er málið hefur verið leitt til lykta.

hjoarvaro@frettabladid.is

Framboð til stjórnar Festi hf.

Tilnefningarnefnd Festi hf. auglýsir hér með eftir tilnefningum eða framboðum til stjórnar félagsins vegna aðalfundar Festi sem haldinn verður 22. mars næstkomandi.

Hlutverk tilnefningarnefndar er að undirbúa og gera tillögu um frambjóðendur við kjör stjórnar félagsins á aðalfundi. Skál að því stefnt að stjórnin sé á hverjum tíma þannig samsett að hún búi yfir fjölbreyttri þekkingu og reynslu sem nýtist félaginu við stefnumótun og eftirlit í því umhverfi sem félagið starfar í á hverjum tíma. Við gerð tillögu um kosningu stjórnarmanna í Festi skal tilnefningarnefndin horfa til hæfni, reynslu og þekkingar, m.a. með tilliti til leiðbeininga um stjórnarhætti fyrirtækja og niðurstöðu árangursmats stjórnar.

Purfa stjórnarmenn jafnframt að fullnægja þeim skilyrðum sem fram koma í samþykktum félagsins og lögum um hlutafélög sbr. ákvæði 66. gr. hlutafélagalaga nr. 2/1995. Starfsreglur tilnefningarnefndar, samþykktir félagsins og önnur gögn eru aðgengileg á heimasíðu Festi.

Allir fimm núverandi stjórnarmenn í Festi hf. hyggjast gefa kosta á sér til áframhaldandi stjórnarsetu.

Athygli er vakin á því að sérstök skilyrði eiga við um stjórnarmenn í Festi hf. vegna sáttar félagsins við Samkeppniseftirlitið dags. 30. júlí 2018. Geta frambjóðendur kynnt sér skilyrðin á vefsíðu Samkeppniseftirlitsins þar sem þau eru aðgengileg án trúnaðarupplýsinga.

Þess er óskað að tilnefningum eða framboðum sé skilað til tilnefningarnefndar á sérstökum eyðublaðum ásamt ferilskrá fyrir 3. febrúar 2021, tilnefningarnefnd@festi.is.

Nálgast má gögnin á www.festi.is undir fjárfestatengsl/aðalfundur Festi 2021.



Tímamót urðu í kvenréttindum Moskvu í byrjun árs. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Konum treyst til að aka hraðslestum í Rússlandi

RÚSSLAND Forsvarsmenn hraðlesta-kerfisins í Moskvu hafa ráðið fyrstu kvenkyns lestarstjórana. Þetta er gert í kjölfar þess að rússnesk stjórnvöld felldu úr gildi umdeild lög sem bönnuðu konum að sinna ákveðnum störfum sem þóttu of hættuleg til þess að tækt væri að konur væru fengnar í þau.

Önnur störf sem konur geta nú starfað við en þóttu áður of líkamlega og andlega krefjandi fyrir þær eru bílstjórar flutningabíla og skipstjórar báta, svo dæmi séu tekin.

Tölf konum var bætt í hóp lestarstjóra í hraðlestarkerfi höfuðborgarinnar í ársbyrjun en það var í kringum 1980 sem hætt var að ráða konur sem lestarstjóra í borginni. Síðasta konan sem ráðin var fyrir þessar ráðningar hætti störfum árið 2014.

» Sex áru eru síðan kona stýrði síðast hraðlest í Moskvu en nú hafa rússnesk stjórnvöld heimilað konum að aka hraðslestum á nýjan leik þar í landi.

Sergei Sobyanin, borgarstjóri í Moskvu, sagði í yfirlýsingu sinni að mikið gleðiefni væri að þessar tölf konur hefðu fengið tilskilin leyfi og gætu farið að ferja farþega. Þá tók Sobyanin fram að konurnar fengu að ráða hvort þær klæddust buxum eða í pilsí við starf sitt. – hó

ÚTSALAN ER HAFIN 20-50% AFSLÁTTUR



Rúmföt
-20%

Heilsurúm
-20-40%

Sófar
-20-50%

Hægindastólar
-20%

Gjafavara
-20%

Húsgögn
-20-50%

KOMDU OG GERÐU GÓÐKAUP STRAX Í DAG

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

SKOÐUN

Nóg pláss



Björk
Eidsdóttir
bjork@frettabladid.is

Undir lok helgarinnar og rétt áður en þrettándinn rennur upp og markar þar með lok jólahátíðarinnar sem ekki síst verður minnst fyrir þær hömlur sem samkomutakmarkanir settu rótgrónum hefðum, ákvað kaþólska kirkjan að virða þær reglur að vettugi og hefur þar með gerst sek um ítrekuð brot. Síðastliðinn sunnudag voru sjö messur á dagskrá Landakotskirkju og var lögregla kölluð þangað þegar sú þriðja hófst klukkan eitt. Fréttastofa RÚV greindi frá því að lausleg talning þeirra af upptökum sem náðust í kirkjunni hefði sýnt að minnsta kosti 70 manns eldri en fimmtán ára við messuna. Á aðfangadagskvöld munu þar hafa verið um 50 manns og því var þetta í annað sinn þessa jólahátíð sem meint brot á samkomutakmörkunum eiga sér stað í kirkjunni.

Fleiri kirkjunnar þjónar en kaþólikkar hafa látið í ljós óánægju sína með að tíu manna reglan gildi um messur. Fréttablaðið sagði einmitt frá því í aðdraganda jóla að Sigríður Hjálmarasdóttir, framkvæmdastjóri Hallgrímskirkju, furðaði sig á því að á meðan 50 manns meggi koma saman í kvikmyndahúsum og leikhúsum mættu aðeins tíu mæta í messu þar sem nóg væri pláss.

Rökin fyrir þessum mun verða síst tíunduð hér enda erfitt að sjá að smit sé líklegra þar sem verið er að dýrka guð en þar sem setið er undir sögu frá Hollywood og maulað poppkorn.

Patrick Breen, staðgengill biskups kaþólsku kirkjunnar og sóknarprestur í Landakotskirkju, sagði þegar hann var inntur eftir viðbrögðum við þessum augljósu brotum nóg pláss í kirkjunni til að hægt væri að virða sóttvarnareglur en myndir sýndu þó skýrt að svo var ekki gert. Gestir sátu þétt auk þess sem prestur gekk á milli þeirra með oblátu, grímklaeddur með berar hendur. Patrick var ekki á því að virða þyrfti settar reglur sem kveða á um að ekki meggi fleiri en tíu manns koma saman undir þessum kringumstæðum og var ekki annað að heyra en að kirkjan myndi halda upp-teknum hætti.

Þó svo Davíð B. Tencer, biskup kaþólsku kirkjunnar, hafi í gær brugðist við lögregluheimsóknunum og kvörtunum og tilkynnt að öllu messuhaldi yrði hér með aflýst einkenndust hin fyrstu viðbrögð af hroka.

Þó svo kirkjan hafi oft verið sein til að hampa visindalegum niðurstöðum er það staðreynd að heimsbyggðin hefur nokkurn veginn sammælt um að virða settar aðgerðir til að stemma stigu við útbreiðslu heimsfaraldurs. Hvort sem okkur líkar betur eða verr.

Þrátt fyrir að fjölmargar spurningar vakni um réttmæti íþyngjandi aðgerða erum við öll á einhvern hátt að beygja okkur undir þær. Fyrirtæki hafa orðið fyrir tjóni, einstaklingar misst vinnuna og félagsleg einangrun hefur haft slæm áhrif á stóran hluta þjóðarinnar.

Jólaútan svokallaða var lítil í ár og ömmur og afar jafnvel skilin eftir ein þegar vanalega er fagnað saman. Þrátt fyrir þetta allt sáu prestar kaþólsku kirkjunnar sér ekki annað fært en að taka á móti þeim sem þangað vildu koma til að tilbiðja guð sinn.

Guð sem mér var alla vega kennt í sunnudagaskóla að væri alltumlykjandi og til hans mætti tala hvort sem væri í strætó eða hans húsi.

Halldór



Frá degi til dags

Pokaprestar

Stjórnarráðið tilkynnti í gær að plastpokar væru ólöglegir án allrar nærgætni. Embætti sérstaks saksóknara í plastinnkaupapokamálum hefur verið sett á fót og þyngri viðurlög eru því við að nota plastpoka en brjóta sóttvarnalög. Við búum greinilega í frjálsu landi. Það er meira að segja skylda að rukka fyrir einnota poka úr öðrum efnivið en plasti. Sumar verslanir hafa látið útbúa burðarpoka úr innpökkunarpappir sem er ekki til neins annars brúklegur en að koma heim eins og einum eggjabakka eða lifrarpylsukepp. Heimili landsins þurfa bara að kaupa sérstaka ruslapoka til að setja heimilisruslið í og koma því í tunnuna. Allt mjög skynsamlegt – er það ekki?

Þríein

Eitt sinn merkti maður bæði karl og kona. En varla lengur því nú hefur sá skilningur breiðst út að maður þýði karl. Líklega er það þess vegna að RÚV efnir til kosningar á manneskju ársins í lok árs í stað þess að maður ársins sé valinn eins og var um langt árabíl. Það er allt í lagi – þótt það sé smá skrítið. Enn skrítnara er að manneskja ársins að mati Rásar 2 sé þrír embættismenn. Hið þríeina þríeyki. Svölitið eins og þríeini boðskapur kristinnar; trú, von og kærleikur. Þau mega þá ráða hvert þeirra er hvað.

Þegar vegir molna



Ólafur Þór
Ólafsson
sveitarstjóri
Tálknafjarðar-
hrepps

Ég er ekki læknir en veit samt að venjulegur plástur dugur ekki þegar það er komið drep í sár. Ég er heldur ekki sérfræðingur í samgöngumannvirkjum en ég veit samt að smávæglegar viðgerðir duga ekki til að bjarga ónýtum þjóðvegum á sunnanverðum Vestfjörðum. Sumt liggur bara hreint og klárt í augum uppi.

Vegakerfið sem tengir Tálknafjörð og Vesturbyggð við umheiminn er barn síns tíma og stendur ekki undir þeirri umferð sem fer um það í dag. Vegirnir eru gamlir, þröngir og eru hreinlega að molna undan álaginu. Það þarf að fara yfir fjöll og hálsa og til að gera illt verra hefur Vegagerðin ekki það fjármagn sem þarf til að tryggja þá vetrarþjónustu sem bæði mann- og atvinnulíf kalla eftir.

Framtíðarlausnin í samgöngumálum á svæðinu felst í uppbyggingu jarðganga. Vegurinn á milli Tálknafjarðar og Patreksfjarðar er á mörkum þess að vera nothæfur og til að komast yfir í Arnarfjörðinn þarf að fara um Hálfðán í meira en 500 metra hæð yfir sjávarmáli. Sveitarstjórnirnar í sveitarfélögunum tveimur á svæðinu eru sammála um að eina skynsamlega aðgerðin til framtíðar séu jarðgöng á milli þessara fjarða.

Slik jarðgöng væru samtals í kringum 10 kílómetrar að lengd. Miðað við nýjustu jarðgangaframkvæmdir á Íslandi er kostnaður við framkvæmdina nálægt 20 milljörðum króna. En það er líka kostnaðarsamt að gera ekki neitt eða gripa til aðgerða sem duga ekki til að mæta þeirri þörf sem er til staðar. Það er engin einföld eða ódýr lausn í boði.

Núna er tímarpunkturinn til að setjast niður, meta kostina af alvöru og taka ákvörðun um hvert skuli stefna. Það er ekki hægt að láta sunnanverða Vestfirði vera áfram afgangsstærð í vegakerfi Íslands eins og undanfarin ár og áratugi. Láttum 2021 vera árið þar sem vegir og jarðgöng á sunnanverðum Vestfjörðum komist fyrir alvöru á dagskrá. Það er ekki hægt að biðja lengur og við á Tálknafirði erum klár í samtalið.

Þó svo fjölmargar spurningar vakni um réttmæti harðra aðgerða erum við öll á einhvern hátt að beygja okkur undir þær.

Mikið úrval af **HVÍLDARSTÓLUM** með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

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

Öflug velferðarþjónusta



Rannveig Einarsdóttir sviðsstjóri fjölskyldu- og barnamálasviðs Hafnarfjarðar

Miklu skiptir á krefjandi tímum heimsfaraldurs að velferðarþjónusta sveitarfélaga sé öflug, fagleg og ekki sist sveigjanleg. Sveitarfélögin sinna nærþjónustu við íbúa sína og sú þjónusta verður að mæta þörfum og aðstæðum hverju sinni. Fjölskyldu- og barnamálasvið Hafnarfjarðar hefur á að skipa traustu starfsfólki sem leggur metnað í sitt starf og hefur með útsjónarsemi og æðruleysi tekist á við breyttar aðstæður á tímum COVID-19.

Þjónusta við fatlað fólk er viðkvæm þjónusta. Starfsfólk í þjónustu við fatlað fólk í Hafnarfirði vinnur á 16 starfseiningum auk þess sem veitt er viðamikil þjónusta til fólks í heimahúsum. Það hefur verið aðdáunarvert að fylgjast með hvað starfsfólk hefur lagt sig mikið fram í mjög erfiðum aðstæðum og tryggt faglega og góða þjónustu. Ný úrræði hafa litið dagsins ljós en það hefur verið áskorun að koma til móts við þjónustuþega sem ekki hafa komist í vinnu, nám eða aðra virkni vikum saman. Virðing fyrir einstaklingum hefur verið í fyrirrúmi og velíðan notenda er höfð að leiðarljósi.

Starfsfólk í þjónustu við eldri borgara sveitarfélagsins hafa einnig brugðist við breyttum aðstæðum og lögð hefur verið áhersla á að rjúfa einangrun, t.d. er hringt í fólk reglulega og boðið upp á samtöl í gegnum síma og matur er í meira mæli sendur heim til eldri borgara.

Blikur eru á lofti varðandi afleiðingar faraldursins og má nefna að í kjölfar aukins atvinnuleysis má búast við aukinni þörf fyrir fjárhagsaðstoð sveitarfélagsins auk þess sem þörf fyrir stuðning við börn og barnafjölskyldur gæti aukist.



Leitast er við að bjóða vinnufærum einstaklingum sem sækja um fjárhagsaðstoð starf við hæfi. Leiðarljósið er virkni í stað óvirkni á fjárhagsaðstoð sveitarfélagsins.

Hafnarfjarðarkaupstaður er vel undir það búinn að takast á við þessar erfiðu aðstæður. Haustið 2018 hóf sveitarfélagið að þróa Brúna, nýtt verklag í þjónustu við börn og fjölskyldur. Markmið Brúarinnar er að samþætta þjónustu fjölskyldu- og barnamálasviðs og mennta- og lýðheilsusviðs og veita aukna þjónustu um leið og þörf fyrir hana vaknar. Frá og með haustinu 2020 eru allir grunn- og leikskólar þátttakendur í verkefninu. Leiða má líkur að því að þakka megi Brúnni það að barnaverndarmálum í sveitarfélaginu hefur ekki fjölgað á síðustu mánuðum eins og raunin hefur verið í nágrannasveitarfélögum. Einnig hefur verkefninu Barnvænt sveitarfélag verið hleypt af stokkunum sem felur það í sér að Hafnarfjörður innleiðir Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna og samþykkir að nota hann sem viðmið í sínu starfi og að forsendur sátt-

málans gangi sem rauður þráður í gegnum starfsemi þess. Stýrihópur verkefnisins hefur hafið störf og verkefnastjóri ráðinn í 30% starf til að fylgja verkefninu eftir.

Í ljósi stöðunnar er aukin áhersla á virkniúrræði hjá fjölskyldu- og barnamálasviði fyrir vinnufært fólk á fjárhagsaðstoð. Svokallað Áfram verkefni sem er orðið rötgróid verklag í vinnu með fólki sem sækir um stuðning og fjárhagsaðstoð vegna erfiðra aðstæðna. Leit-

ast er við að bjóða vinnufærum einstaklingum sem sækja um fjárhagsaðstoð starf við hæfi. Leiðarljósið er virkni í stað óvirkni á fjárhagsaðstoð sveitarfélagsins.

Starfsfólk fjölskyldu- og barnamálasviðs Hafnarfjarðar hefur sýnt og sannað að íbúarnir eru í fyrirrúmi í allri þjónustu.

Haldið er áfram af metnaði, jákvæðni og þrautseigju og nýjar lausnir eru mótaðar til að takast á við óvenjulegar aðstæður.



Innantóm loforð

Í sumar samþykkti Alþingi einróma lög um niðurgreiðslu sálfræðiþjónustu sem verið hefur baráttumál ÖBÍ árum saman og mun auka skilvirkni heilbrigðisþjónustu og koma í veg fyrir örorku fólks.

Lögin tóku gildi um áramótin en eru ófjármögnuð sem gerir þau marklaus.

Upp er runninn tími efnda!



Gerum Ísland aldursvænt land



Arnar Ægisson
framkvæmda-
stjóri velferðar-
tæknifyrir-
tækisins
Alvican ehf.

Lýðfræðilegar áskoranir hafa í dag mikil áhrif á heilbrigðis-kerfi heimsins. Íslenska þjóðin er ekki undanskilin þeim áskorunum en þjóðin er að eldast hratt og lífslíkur hafa aukist umtalsvert síðustu áratugi. Sá hópur sem vex hvað hraðast er eldra fólk, 67 ára og eldra. Samkvæmt mannfjöldaspá sem Hagstofan gerði fyrir nokkrum árum mun mannfjöldi aukast um 33% á næstu 40 árum hér á landi. Í dag eru 5 vinnandi aðilar á móti hverjum eldri borgara en eftir um 20 ár verða aðeins 2 vinnandi aðilar á móti hverjum eldri borgara.

Ýmsar áskoranir fylgja þessari mannfjöldapróun, til dæmis sú að effjöldi aldraðra fer fram úr fjölda yngra fólks getur það haft í för með sér að erfiðlega getur reynst að sinna aðhlynningu eldra fólks. Heilbrigðiskerfið, eins og það er uppbyggt núna, mun ekki hafa innviði til að takast á við þetta verkefni. Staðan er raunar sú að nú þegar vantar bæði fjármagn en ekki síður starfsfólk til að vinna þau störf sem til þarf.

Án velferðartækni tryggjum við ekki hágaða velferðarkerfi
Velferðartækni er mikilvæg lausn til þess að mæta þessum framtíðar áskorunum samfélagsins. Til nánari skýringar þá er velferðartækni öll sú tækni sem á einn eða annan hátt bætir líf þeirra sem hennar þarfnast og auðveldar öldruðum að búa í sjálfstæðri búsetu. Hún tengir saman starfsmenn í umönnun, not-

endur og aðstandendur og gerir þá virkari þátttakendur í framkvæmd þjónustunnar. Dæmi um velferðartæknilausnir eru lyfjaskammtarar, sjálfvirkar hurðarlæsingar, GPS-öryggishnappar og hitamyndavélar sem byggja á gervigreind og senda skilaboð efi einstaklingur t.d. dettur inni á baðherbergi, en þar gerast einmitt flest slys.

Að mati Halldórs S. Guðmundssonar, framkvæmdastjóra Öldrunarþjónustu Akureyrar, sem hefur verið leiðandi í innleiðingu velferðartæknilausna hér á landi, mun velferðartækni gera fólki betur kleift að búa lengur í eigin húsnæði og minnka þörf fyrir þjónustu starfsfólks. Heppilegast er og stefnt er að því að fólk búi sem lengst í eigin húsnæði enda hafa rannsóknir sýnt að fólk vill það helst. Markmið velferðartækni er því að veita þjónustu á heimilum fólks og stuðla þannig að hagræðingu og betri nýtingu stofnana-rýmis.

Hjúkrunarheimili framtíðarinnar
Formleg aðstoð frá opinberum aðilum eins og heimilishjálp og heimahjúkrun kemur til þegar aðstæður breytast hjá eldri borgunum. Heilsubrestir, veikindi, slys og fráfall maka geta gert það að verkum að aðstæður breytast. Aldraðir sem búa í sjálfstæðri búsetu þurfa þá að aðlagast og sækja sér aðstoð bæði frá aðstandendum og opinberum aðilum. Þetta tímabil í lífi eldri borgara getur einkennst af áhyggjum, óöryggi og óvissu. Ein stærsta ákvörðun á þessu lífskeiði er að gefa eftir sjálfstæða búsetu en þegar einstaklingur flytur inn á hjúkrunarheimili, þá er ekki aftur snúið til baka og er hjúkrunarrými á hjúkrunarheimili skilgreint sem síðasta heimili einstaklinga sem þangað koma.



Til nánari skýringar þá er velferðartækni öll sú tækni sem á einn eða annan hátt bætir líf þeirra sem hennar þarfnast og auðveldar öldruðum að búa í sjálfstæðri búsetu.

Í máli landlæknis árið 2018 kom fram að vanræksla ódýrari þjónustuúrræða myndaði umfram og óþarfa eftirspurn eftir dýrustu þjónustuúrræðunum með tilheyrandi flöskuhálsum, soun á fjármunum og þjónusturofi í vegferð einstaklingsins. Þetta er m.a. vegna þess að kerfið byggir meira á þörfum stofnana en ekki á þörfum einstaklinga/þjónustuþega. Hægt er að gera töluvert betur í að aðstoða aldraða einstaklinga til að dvelja lengur heima sem og mæta þörfum þeirra á réttum tíma þegar á þarf að halda.

Innleiðing velferðartækni hefur í för með sér sparnað fyrir einstaklinga, ríkið og sveitarfélögin. Lausnir velferðartækninnar auka öryggi og auðvelda öldruðum að búa við aukid eftirlit í sjálfstæðri búsetu. Þeir aðilar sem nota velferðartæknilausnir eru líka líklegri til að fá aðstoð fyrr ef neyðarástand kemur upp á heimili þeirra og því líklegri að slys sem eiga sér stað á heimilinu verði ekki jafn alvarleg. Vissulega er ekki hægt að tryggja að fólki geti búið utan stofnana allt sitt líf þrátt fyrir að notast við þær velferðartæknilausnir sem í boði eru en hægt er að gera sér í hugar-



lund að einstaklingur geti seinkað flutningi á hjúkrunarheimili um nokkur ár.

Á borgarafundi í Kastljósi fyrir áramót kom fram að kostnaður samfélagsins við hvern aðila sem er á hjúkrunarheimili væri um 13 milljónir króna á ári. Það að fresta því um eitt ár að þúsund eldri borgarar fari á hjúkrunarheimili sparar því samfélaginu 13 milljarða króna á hverju ári. Í sama sjónvarpsþætti í síðasta mánuði kom fram að hægt væri að skipuleggja átta þjónustuheimsóknir til íbúa sem búa í eigin húsnæði á hverjum degi fyrir það fjármagn sem kostar að reka hjúkrunarrými fyrir einn einstakling.

Aukin tækniþekking aldraðra
Í þeim heimsfaraldri sem hefur geisad síðustu mánuði hafa aldraðir verið mikið einangraðir og þurft að þola það að hafa minni bein samskipti við sína nánustu. Ljóst er þó að við það hefur orðið

mikil aukning á notkun snjalltækja hjá þeim hópi til að hafa samskipti við fjölskyldu og vini og því má telja líklegt að tækniþekking eldri borgara hafi aukist á þessum undarlegu tímum. Því ætti nú að vera gott tækifæri fyrir innleiðingu á velferðartækni. Mikilvægt er að nýta það tækifæri til að innleiða velferðartæknina í velferðarþjónustu en hér á Íslandi búum við yfir hámenntuðu fólki á sviði tækni ásamt því að hafa sterka innviði og stuttar boðleiðir. Við ættum því að hafa alla burði til að geta verið leiðandi og náð langt með velferðartækni á næstu misserum.

Ísland á að vera aldursvænt land með öflugt heilsuefandi starf og nýta velferðartæknilausnir til að auka öryggi eldri borgara og lengja sjálfstæða búsetu þeirra. Velferðartækni er betri lausn til þess að auka lífsgæði eldri borgara og skapa jákvæð hagræn áhrif fyrir samfélagið.

Kærkomin tíðindi – úreltur fátánleiki



Sigurður Hólmur Jóhannesson
formaður
Hampfélagsins

Jardarbúar munu væntanlega svona almennt séð ekki minnast ársins 2020 með miklu þakklæti. Þvert á móti. Árinu var samt ekki alls varnað og undir lok þess urðu mikil tíðindi sem hundruð milljóna manna um allan heim munu eiga eftir að fagna innilega. Evrópudómstóllinn, Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin og Sameinuðu þjóðirnar hafa nánast öll á sama augnablikinu endurskilgreint CBD fæðubótar-efni, tekið þau úr flokki vímuefna og viðurkennt sem matvöru. Um leið er áréttað að CBD hafi á engan hátt hugbreytandi áhrif né ögni það heilsu manna með nokkrum hætti. Fyrir vikið hefur alls kyns hindrunum með viðskipti, notkun og neyslu CBD verið rutt úr vegi. Kominn var tími til. Vonandi munu Íslendingar njóta góðs af strax á allra næstu mánuðum enda þótt stjórnvöld hér á landi hafi í langan tíma streist á móti þeirri þróun til aukins frjálsræðis sem orðið hefur í nágrannalöndum okkar beggja vegna Atlantísala á undanföllum árum.

CBD (Cannabidiol) er oftast unnið úr iðnaðarhampi sem er í flokki kannabispantna, nánar tiltekið af Cannabis sativa ættinni, og fylgt hefur mannkyninu, m.a. sem lækningajurt, frá örófi alda. CBD er á meðal innihaldsefna í lyfseðils-skyldum tauga- og flogaveikilyfjum

og í vísindasamfélaginu er almenn viðurkenning á jákvæðum áhrifum CBD á t.d. kvíða, streitu, svefn, minni og skapgerð, matarlyst og meltingar-kerfið. Þá er m.a. staðfest þekking á jákvæðum áhrifum CBD á ýmis húðvandamál, bólgur og verki. CBD heilsuvörur eru meðal annars framleiddar sem margs konar húðvörur og alls kyns fæðubótarefni í formi olía eða hylkja, til eru CBD plástrar, sumir taka CBD í gegnum lungna-berkjurnar í formi vape-vökva, CBD er á meðal innihaldsefna í alls kyns matvöru og áfram mætti lengi telja.

Íslensk stjórnvöld hafa til þessa skýlt sér á bak við Lyfjastofnun Íslands þegar þau þráast við að heimila svipað fyrirkomulag á notkun CBD og tíðkast hefur erlendis á undanföllum misserum og árum. Neikvæð afstaða Lyfjastofnunar hefur reyndar ekki grundvallast á þeirri villukenningu, sem nú hefur endanlega verið hafnað, að CBD hafi hugbreytandi áhrif heldur á þeirri staðreynd að efnið megi finna í tilteknum lyfseðilsskyldum lyfjum. Um leið sé öll önnur neysla CBD til inntöku útilokuð án uppáskriftar læknis. Það er einkum á grundvelli þessarar óskiljanlegu geðþóttaákvörðunar og óbilgirni einnar stofnunar sem nauðsynlegar breytingar á lögum eða reglugerðum hérlendis hafa strandað. CBD fæðubótarefni hafa ekki til þessa verið leyfð þrátt fyrir að gera megi ráð fyrir því að góður meirihluti hafi verið á þingi fyrir rýmkuðum CBD viðskiptareglum.

Afdráttarlaus dómur Evrópudómstólsins í Lúxemborg, hins raunverulega hæstaréttar Evrópu, fyrir nokkrum vikum markar þess vegna langþráð þáttaskil. Í honum

eru skýlaus fyrirmæli um fullt frelsi í kaupum og sölum á CBD innan og á milli aðildarríkjanna. Vonandi munu íslensk stjórnvöld leggja vel við hlustir og tryggja landsmönnum sama aðgengi að CBD vörum og nágrönnum okkar í Evrópu og Bandaríkjunum býðst.

Dómurinn er einfaldur: CBD getur ekki talist til vímuefna eins og þau eru skilgreind af Sameinuðu þjóðunum. Í öðru lagi, og þar afleiðandi, leggur dómstóllinn blátt bann við hvers kyns viðskiptahindrunum í aðildarríkjum Evrópusambandsins með CBD vörur svo fremi sem þær eru löglega framleiddar og uppfylla skilyrði um önnur innihaldsefni. Dómstóllinn telur einnig augljóst að CBD hafi engin skaðleg áhrif á heilsu fólks. Kjósi eitthvert Evrópuríkjanna að fara gegn tilmælum dómstólsins um hið fyrirskipaða viðskiptafrelsi þarf það að færa vísindalegar sönnur á skaðsemi CBD. Það gæti orðið þrautin þyngri svo ekki sé fastar að orði kveðið.

Ög fleiri hindrunum hefur verið rutt úr vegi síðustu vikurnar. Nýlega ákvað sérstök 53 þjóða nefnd á vegum Sameinuðu þjóðanna (SP) að fara að tilmælum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) og fjarlægja kannabis, sem notað er í lækningaskyni, af lista sínum yfir skaðleg eiturfylf. Þessi gjörbreytta afstaða bæði WHO og SP er tímamótamarkandi rétt eins og dómur Evrópudómstólsins. CBD hefur loks verið viðurkennt sem hættulaust efni. Sannleikurinn hefur sigrað fordóma þekkingarleysis eða áratuga gamalla sérhagsmuna sem á sínum tíma tókst að banna ræktun iðnaðarhamps sem um aldir hafði verið nýttur til fjöl-



Evrópudómstóllinn, Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin og Sameinuðu þjóðirnar hafa nánast öll á sama augnablikinu endurskilgreint CBD fæðubótar-efni, tekið þau úr flokki vímuefna og viðurkennt sem matvöru.

breyttrar verðmætasköpunar.

Ljóst er að á alþjóðlegum vettvangi verður ekki lengur staðið í vegi fyrir umsóknum hundraða CBD framleiðenda víða í heiminum um leyfi til markaðsfærslu og frjálsra viðskipta á milli landa með CBD vörur í flokki matvæla. Umsóknum um að hefja strax sölu þeirra sem „ný matvæli“ (e. Novel Food) er ekki lengur hægt að hafna. Nú þegar eru CBD fæðubótarefni, og fleira sem flokkað er sem matvæli reyndar, víða leyfð m.a. í flestum ríkjum Bandaríkjanna og mörgum Evrópuríkjum. Gera má ráð fyrir að bæði þar og á öðrum markaðssvæðum muni síðustu stíflurnar verða fjarlægðar og um leið opnast alls kyns flóðgáttir. Því er spáð að í kjölfarið muni verðmæti CBD iðnaðarins í Bandaríkjunum einum verða a.m.k. tvö þúsund milljarðar íslenskra króna á allra næstu árum. Þá er umfangið í öðrum heimshlutum ótalið og sömuleiðis öll þau verðmæti önnur sem ræktun iðnaðarhamps felur í sér, m.a. með framlagi til vistvæns byggingariðnaðar, bila-

og flugvélaframleiðslu, fataiðnaðar og nánast endalaust mætti áfram telja.

Hér á landi hefur sem betur fer tekist að rýmka CBD regluverkið örlítið á síðustu misserum. Ræktun iðnaðarhamps var loksins leyfð síðastliðið vor og sala á CBD snyrtivörum hefur einnig verið heimiluð. Á Alþingi hefur reglugerðarbreyting sem opnar fyrir sölu á CBD fæðubótarefnum, t.d. í hylkjum eða olíu til inntöku, verið tekin til umræðu en fyrirstaða hluta þingmanna verið talsverð. Vonandi mun þessi viðsnúningur alþjóðastofnana auðvelda þingheimi að hraða afgreiðslu málsins. Fjöldi fólks á Íslandi biður þess spenntur að geta nýtt sér undra-verð heilsutengd áhrif CBD með lögmætum hætti í faglegum viðurkenndum viðskiptum þar sem neytendaréttur er að fullu virtur. Eflaust yrði það eitt og sér kærkomið.

Í dag blasir sá fátánleiki við að íslenski bóndinn, sem hefur fulla heimild til þess að rækta iðnaðarhamp í margvíslegum tilgangi, má ekki tendra náttúrulega heilsuvirkni CBD með því að hita sér te úr blómum plöntunnar eða laufum. Stjórnkerfið lætur það hins vegar ógert (sem betur fer!) að amast við því að hann búi sér til jurtate úr blóðberginu í túnfætinum eða öðrum fjallagrösom. Enda þótt Evrópudómstóllinn, Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, Sameinuðu þjóðirnar og um leið alþjóðlega vísindasamfélagið viðurkenni að CBD sé algjörlega skaðlaust skýla íslensk stjórnvöld sér á bak við illskiljanlega fyrirstöðu og þrákelkni Lyfjastofnunar. Á sama tíma er t.d. tóbak og áfengi selt í einkasölu ríkisins. Er þetta ekki skrítið? Jafnvel fátánlegt?



Myllu Lágkolvetnabrauð
LÍFSKORN
Lífskorn færir þér máltíð af akrinum

Nýjung!

*Hátt í próteinum
Lágt í kolvetnum*



Kauptu nýtt Lífskorn lágkolvetna í dag

Aðeins **2,8g** kolvetni í hverri brauðsneið

Nýja lágkolvetna Lífskornið er próað fyrir þig sem vilt „þinn dagskammt“ af góðu brauði. Leitaðu eftir Lífskorni lágkolvetna með appelsínugula litnum. Hver pakking er 145g og 4 sneiðar. Í 100g eru 7,6g af kolvetni eða aðeins 2,8g kolvetni í hverri brauðsneið. Gott fyrir dagskammtinn!

Nýjung í Lífskorni
Aðeins 2,8g kolvetni í hverri brauðsneið!
Lágkolvetnabrauð - gott fyrir
dagskammtinn alla daga!

Mikilvægt er að lítið samfélag okkar Íslendinga geti treyst á sjálfstæða innlenda framleiðslu. Myllan er ferskvöruframleiðandi sem skilur að samfélagið þrífst best á fjölbreyttri matarmenningu. Stöðug vöruþróun Myllunnar skilar okkur íslensku úrvali af ferskvörum í besta gæðaflokki. Skoðaðu hvaðan maturinn kemur - leitaðu eftir Myllu-merkinu! Myllan, þaðan sem nýtt kemur.



Kauptu nýjasta brauðið frá Myllunni í dag
Aðeins 2,8g kolvetni í hverri brauðsneið!
Lífskorn lágkolvetna gott fyrir dagskammtinn
alla daga!



Nýtt

Lífskorna fjölskyldan er óðum að stækka, finndu þitt uppáhalds Lífskorn. Skoðaðu: myllan.is



Alltaf nýbakað
síðan 1959

> nánar á myllan.is

SPORT

Stefnir í æsispennandi toppbaráttu

Þegar tímabilið í ensku úrvalsdeildinni fer að verða hálfnað eru aðeins sjö stig sem skilja að liðin sem sitja í fyrsta og tíunda sæti. Fréttablaðið fékk stuðningsmenn nokkurra liða til að rýna í stöðuna og finna hentuga kosti fyrir liðin í leikmannaglugganum.

ENSKI BOLTINN Útlit er fyrir spennandi baráttu um meistaratitilinn og Evrópusætin í ensku úrvalsdeildinni í knattspyrnu karla. Gömlu erkifjendurnir Liverpool og Manchester United eru í tveimur efstu sætum en þar fyrir neðan eru svo lið í einum hnapp. Fréttablaðið fékk íslenska stuðningsmenn nokkurra liða í deildinni til að fara yfir fyrri hlutann hjá liðum sínum.

hjorvaro@frettabladid.is

Jóhann Már Helgason, Chelsea:

„Það er ekki hægt að vera sáttur við það að sitja í áttunda sæti deildarinnar. Nýju leikmennirnir hafa margir hverjir staðið sig mjög vel eins og Hakim Ziyech, Thiago Silva, Edouard Mendy og Ben Chilwell. En aftur á móti hafa bæði Kai Havertz og Timo Werner ekki náð sér fyllilega á strik sem er áhyggjuefni.

Reece James er búinn að vera frábær í hægri bakverðinum og hefur hent fyrirliðanum, Cesar Azpilicueta, á bekkinn. Þá er Thiago Silva maðurinn sem bindur þessa vörn saman og leiðir Kurt Zouma í gegnum alla leiki. Mason Mount er svo í aðeins öðruvísi hlutverki en í fyrra, spilar aðeins aftar á miðjunni, en hann er í raun „vélin“ í þessu liði. Ég væri síðan alveg til í að sjá leikmenn eins og Pedro Neto eða Jack Grealish í kóngabláu treyjunni í janúar.“

Jón Kaldal, Arsenal:

„Hluti fyrri umferðar mótsins var hroðalegur, verstí kafli sem ég hef orðið vitni að. Eftir 56 daga án sigurs í deildinni breytti Arteta loks liðinu og taktikinni og uppskar þrjá sigra í röð. Vonandi ávisun á betri tíma en ég er ekki sannfærður. Fjórir ungir leikmenn hafa verið ljóstýra, tveir koma úr akademíunni, Bukayo Saka og Eimie Smith-Rowe, og tveir frá Brasilíu, Gabriel Martinelli og Gabriel Magalhães.

Stærsta vandamál Arsenal er fólkið bak við tjöldin. Félagið mun ekki taka flugið á ný fyrir en festa fæst með öflugum og reynslumiklu stjórnendateymi.

Efstur á óskalistanum er skapandi og vinnusamur miðjumaður sem getur spilað með bakið í markið og liður vel í litlu plássi á sóknarhelmingnum. Mér list best á Housseem Aouar hjá Lyon. Hann er á réttum aldri til að koma inn í nýtt lið sem Arsenal verður að byggja upp.

Birgir Ólafsson, Tottenham Hotspur:

„Maður er nú búinn að halda með Tottenham í einhver 35 ár og ganga í gegnum súr og sætt, aðallega súr. Ég er bara alveg ágætlega ánægður með gengið á tímabilinu, spilamennskan samt verið upp og niður. Líklega ánægðastur með frammistöðu Son Heung-Min og Harry Kane á tímabilinu og svo hvað Pierre-Emil Højbjerg hefur smolið vel inn í liðið.

Það mætti laga varnarleikinn og svo auðvitað þessi gamla klisja að liðið fellur of mikið til baka þegar það er með forystu. Tottenham er með mjög sterkt lið sóknarlega, sem fær kannski ekki nægilega að njóta sín.“



Mo Salah, leikmaður Liverpool, er markahæsti leikmaður deildarinnar eins og sakir standa. FRÉTTABLAÐID/GETTY

Þröstur Guðmundsson, Manchester City:

„Við City-menn erum aldrei sáttir við annað en fyrsta sætið. Það þarf samt að skoða deildina í heild og það er í raun ekkert lið sem er að sýna að það sé klárlega meistari. Ég hefur verið ánægðastur með Rúben Dias sem hefur komið rosalega sterkur inn og bundið saman vörnina. Hann er að spila nánast óaðfinnanlega og hefur að mínu mati verið jafnasti og besti varnarmaðurinn í deildinni þetta tímabilið. Vonandi hefur liðið loksins fundið arftaka Vincent Kompany í hjarta vamarinnar.

Ég held ennþá að Liverpool vinni deildina, mér finnst þeir vera best þjáfaðir og heilsteypasta liðið. Þetta gæti samt orðið æsilegur endaspættur fram á vorið. Það sem þarf að laga er að nýta betur dauðafærin. Ef dauðafærin væru betur nýtt þá væri staða liðsins allt önnur. Okkur vantar framherja þar sem Sergio Agüero er mikið meiddur og Gabriel Jesús hefur ekki fundið stöðugleika. Erling Braut Haaland er framherjinn sem ég vil hest fá og svo væri auðvitað geggjað að landa Lionel Messi.“



Leifur Grímsson, Leeds United:

„Já, ég get varla verið annað en ánægður með byrjun tímabilsins. Fyrir tímabilið var ég að vonast til að við yrðum um miðja deild. Gerði mér þó grein fyrir að það væri til mikils ætlast af liði sem er lítið breytt frá því að það lenti í 13. sæti í næst efstu deild tímabilið áður en meistari Marcelo Bielsa tók við því.

Ég hef verið mjög ánægður með að sá gamli hefur haldið sig við sinn bolta þrátt fyrir smá áföll hér og þar. Það mætti helst laga hvernig liðið verst í föstum leikatriðum og grasið á Elland Road.

Flestir leikmenn liðsins hafa staðið sig vel en vil þó sérstaklega nefna Luke Ayling, Stuart Dallas, Calvin Phillips og auðvitað hinn gáfaða Patrick Bamford. Ég á síður von á að Bielsa bæti við hópinn í janúarglugganum. Hins vegar blasir við að við þurfum styrkingu á miðsvæðinu. Það er eitthvað verið að orða okkur við ungan Spánverja hjá Barcelona, Riqui Puig, mér list vel á að fá hann. Svo mæli ég með því að Leeds kaupi Ísak Bergmann Jóhannesson en ég held að hann smellpassi í „Bielsa ball“.“



Jóhann Gunnar Einarsson, Aston Villa:

„Ég er í skjójunum með gengi Aston Villa á leiktiðinni. Eftir að hafa verið í fallbaráttu fram í síðustu umferð á síðasta tímabili þá hefur byrjunin verið frábær. Við höfum verið að ná frábærum úrslitum og stendur 7-2 sigurinn á Liverpool upp úr. Við gefum öllum liðum leik, ótrúlega skemmtilegir fram á við þar sem Jack Grealish stjórnar umferðinni og svo traustir varnarlega.

Liðið hefur haldið oftar hreinu en á síðasta tímabili nú þegar. Allir sem voru keyptir í sumar hafa smellpassað í liðið. Það er rosalega góður andi í liðinu en ef ég á að taka einhverja út þá hefur Emiliano Martínez verið bestur á tímabilinu. Svo er Grealish eiginlega búinn að vera bestur í deildinni. Hann mætti kannski setja tappann í flöskuna, þá væri ég sáttur.

Ég myndi vilja fá Tammy Abraham aftur frá Chelsea, til að auka breiddina í framlínunni og svo kannski bara Dele Alli til að auka breiddina á miðjunni.“

Halldór Marteinsson, Manchester United:

„Ég er sáttur við gengið í ensku úrvalsdeildinni. Þrátt fyrir að þessi þrjú töl hafi öll verið mikil vonbrigði, hvert á sinn hátt, þá er frábært að vera í öðru sætinu um áramótin og enn í skottinu á toppliðinu. Karakterinn í liðinu þegar kemur að því að snúa tapstöðu í sigur, sérstaklega á útivöllum. Liðið er að skora mikið í lok leikja og það virðist vera að koma upp trú í liðinu að þeir geti alltaf komið til baka.

Á árinu 2020 hefur enginn leikmaður á Englandi verið betri en Bruno Fernandes. Gjörðsamlega frábær leikmaður sem hefur verið algjör vítamínsprauta inn í liðið. Annar leikmaður sem má fá sérstakt hrós fyrir tímabilið er Marcus Rashford.

Helstu stöðurnar sem þyrfti að kaupa í núna í janúar væru topp miðvörður og varnarsinnaður miðjumaður. Ég myndi kaupa Dayot Upamecano frá RB Leipzig í miðvarðarstöðuna. Spurning hvort það sé svo ekki kominn tími á að Inter sendi eins og einn leikmann til baka, myndi alveg þiggja Marcelo Brozovic.“



Leifur S. Garðarsson, Everton:

„Ég er mjög sáttur við liðið það sem af er tímabili. Mesta bætingin hefur legið í því að sigrar jafna leiki, en ekki missa þá í tap eða óþarfa jafntefli. Það ánægjulegasta hefur þó verið að fylgjast með frammistöðu Gylfa Þórs Sigurðssonar undanfarið. Enn á ný sýnir hann og sannar hversu öflugur persónuleiki og íþróttamaður hann er, sigrast á hverri raun þegar vindar blása á móti. „The Sig“ er framúrskarandi leikmaður sem gerir Everton liðið betra með leikskilningi sínum, útsjónarsemi og færni.

Helst myndi maður vilja sjá betri frammistöðu á vængjunum. Richarlison hefur ekki alveg fundið sig og þegar það gerist er hann fýlugjarn. Alex Iwobi á leik og leik eða öllu heldur hluta úr leikjum. Þegar James Rodríguez spilar þá sækir hann meira inn á völlinn en að leika sem vængmaður. Þannig að ég myndi vilja sjá meiri hraða og gæði í vængspili liðsins. Pólski framherjinn Arkadiusz Milik hjá Napoli gæti hresst upp á kantspilið og síðan væri ég til í Oliver Giroud frá Chelsea til þess að bæta framherjafloðuna.

Dominic Calvert-Lewin hefur skorað mikilvæg mörk, Abdoulaye Doucoure tók til sín þegar Allan meiddist, Gylfi hefur verið mjög sterkur undanfarið. En sá sem hefur verið hvað jafnbestur að mínu mati er miðvörðurinn Michael Keane. Hann hefur stjórnað varnarleiknum eins og herforingi og vaxið mjög í leik sínum.“

Kristinn Kjærnested, Liverpool:

„Aðstaður eru náttúrulega afar sérstakar en ég er sáttur við gengi liðsins. Maður gerði sér grein fyrir því að yfirburðirnir frá síðasta tímabili yrðu ekki þeir sömu aftur. Skellurinn gegn Villa var svaðalegur en að vera á toppnum um jölin og það með bestu markatöluna er merki um styrkleika.

Kaupin á Diego Jota voru sterk og hann hefur staðið sig heldur betur. Þá hefur Fabinho verið frábær í miðverðinum. Mo Salah drjúgur í markaskorun en getur tryllt mann þess á milli þar sem hann getur ekki haldið bolta eða hitt á samherja. Fyrirliðinn, Jordan Henderson, er síðan mjög mikilvægur en minn maður er skoska stoðsendingarvélin, Andy Robertson.

Við verðum að kaupa miðvörð. Tel að við sleppum með að kaupa einn en hann verður að koma úr ensku úrvalsdeildinni, hafa reynslu þaðan. Ég væri til í Jan Bednarek frá Southampton.“



ÞRIÐJUDAGUR 5. JANÚAR 2021

Heimili



Það getur tekið á andlega að vinna heima langtímum saman og margir eru orðnir langþreyttir á ástandinu. En þetta er samt staðan og um að gera að reyna sitt besta til að bæta hana. ➔4

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**FINNDU RÉTTA
STARFSKRAFTINN****Beinn sími: 550 5625**

Sölufulltrúar:

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

Hildigunnur hefur í nokkur ár tekið við notuðum jólatrjám og búið til úr þeim jólasveina í ýmsum stærðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Jólatrén fá framhaldslíf

Hildigunnur Smáradóttir textílhönnuður hefur síðustu ár tálgað jólasveina úr gömlum jólatrjám. Hún vill búa til verðmæti úr verðlausu og reynir að endurnýta eins og hún getur. Úr einu jólatré geta orðið til nokkrir jólasveinar. ➔2



Hildigunnur segir að mikil vinna búi að baki hverjum sveini. Fyrst þarf að saga stofninn og snyrta og svo er hann tálgaður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Framhald af forsiðu ➔

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Hildigunnur byrjaði árið 1997 að búa til litla jólasveina úr afklippum til að hengja upp. Hún segir að það hafi verið upphafið á endurnýtingu hennar á trjám. Seinna fór hún að leika sér að tálga úr afklippunum og bjó til engla, hálsmen og ýmislegt skraut. „Það var svo jólin 2017 sem ég óskaði eftir því á Facebook við vini mína að fá trén þeirra eftir jólin. Þá hafði ég verið að búa til jólasveina út mínu eigin tré og ég birti

myndir af þeim á Facebook. Ég lofaði að allir myndu fá jólasvein úr sínu eigin tré,“ útskýrir Hildigunnur. Það fór svo að hún fór að sækja jólatré út um allan bæ en sumir skildu líka jólatrén eftir fyrir utan heima hjá henni. Hildigunnur merkti hvert einasta tré til að vita hver ætti hvað. „Fyrstu jólin voru yfir 30 manns sem gáfu mér jólatré, svo komu færri næstu jöl eftir það, en ég átti fullt af trjám af því ég hef líka sótt tré á Sorpu. En ég neita fólki yfirleitt ekki ef það vill koma með tré,“ segir hún. Hildigunnur notar góða veðrið á sumrin til að saga trén niður eins og hún vill hafa þau. Hún setur þau svo í bréfpoka og merkir þá



Stubbar greinanna nýtast sem hendur fætur, nef og skúfur á húfu.



Minni sveinana má til dæmis nota sem skraut til að hengja á jólatréð.

„Fyrst þarf að saga stofninn niður og snyrta hann. Oft eru miklar pælingar hvar á að saga til að þetta komi sem best út. Ég nota síðan tálguhníf til að laga til alla endana. Málningarvinnan er líka drjúg. Ég mála allt tvisvar sinnum og nota málningu sem þolir að vera úti. Það eru alltaf einhverjir sem vilja hafa karlana úti, sérstaklega þessa stóru.“

Hildigunnur hefur unnið mikið úr normannspín en hún segir gott að nota hann því það er svo mikið af greinum á honum. „Maður fær svo fjölbreyttan stofn úr normannspíninum. Það er hægt að nota greinarnar fyrir nef og hendur, fyrir skúf í húfu og fætur. En ef fólk er með furu þá tek ég hana líka en þá verða jólasveinarnir einfaldari, það eru færri greinar sem koma úr furunni.“ Hildigunnur er útskrifaður textilhönnuður og hugsar mikið um að búa til verðmæti úr verðlausu. Hún þæfir efni og saumar kjóla á englana sem hún hefur tálgað og reynir alltaf að halda efniskostnaði í lágmarki. Karlana býr Hildigunnur til heima hjá sér.

Endurnýtir mikið

„Ég er svolítið „húkt“ á endurnýtingu. Ég endurnýti mikið í öllu sem ég geri. Mér finnst þetta voða gaman. Áður en ég byrjaði á körlunum þá hafði ég aldrei séð neitt líkt þeim. Hugmyndin kviknaði bara þegar stofninn af mínu jólatré var búinn að vera veltast á pallinum hjá mér eitt sumarið. Ég næ að gera í mesta lagi tíu karla úr einu tré, en þeir eru þá misstórir, oftast geri ég svona fimm til sex karla úr einu tré. Englana bý ég bara til úr litlum stubbagreinum. Oftast úr birki,“ segir Hildigunnur. Jólasveinarnir eru alveg frá svona 15 cm háir og upp í 50 cm en hún segir að algengast sé að þeir séu svona 30-35 cm. „Draumurinn væri að það væri einhver staður sem ég gæti selt karlana mína á. Mér finnst svo gaman að búa þá til en er vonlaus solumanneskja og að koma þeim á framfæri,“ segir hún og hlær. „Best væri auðvitað að geta bara gefið þá, en líka gott að fá eitthvað fyrir vinnuna sína, því það er heilmikil vinna við hvern svein.“



Jólasveinarnir eru skemmtilegir og hægt er að nota þá til að skreyta úti og inni. MYND/ AÐSEND



Hildigunnur hefur einnig tálgað engla og saumað á þá kjóla úr þæfðu efni.

eiganda trésins. Fyrir jólin keyrir hún svo út jólasveina til fólksins sem gaf henni tré árið áður. **Fólkið sem átti tréð fær að velja sér einn karl til að eiga** „Yfirleitt þegar ég er búin að vinna hvert og eitt tré þá sendi ég mynd á þann sem átti tréð og bið fólki að velja sér einn karl, fólk gerir það og stundum vill það kaupa fleiri

karla úr sínu tré,“ segir hún. „Ég er ekki mikil sölukona og finnst erfitt að markaðssetja mig en fyrir síðustu jöl og jólin þar á undan var ég með opið hús heima hjá mér þar sem fólk gat skoðað jólasveinana og keypt þá. Ég gerði það samt ekki fyrir þessi jöl út af COVID,“ upplýsir hún. Hildigunnur útskýrir að bak við hvern svein sé mikil vinna.

ÚTSALAN HEFST Í DAG

Tískan

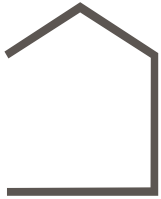
BRAX MaxMara B/A/S/L/E/R

Skiphöfti 21 | Sími 551 0770

Fasteignablaðið

1. TBL. ÞRIÐJUDAGUR 5. JANÚAR 2021

FASTEIGNIR. FRETABLADID.IS



LANDMARK FASTEIGNAMIDLUN



Andri Sigurðsson
Lögg. fast. og eigandi



Sigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandi



Sveinn Eyland
Lögg. fast. og eigandi



Þórey Ólafsdóttir
Lögg. fast. og eigandi



Júlíus Jóhannsson
Lögg. fast. og eigandi



Monika Hjálmtýsdóttir
Lögg. fast. og eigandi



Þórarinn Thorarensen
Lögg. fast. og eigandi



Ingibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.



Eggert Mariusson
Löggiltur fast.



Jón Óskar
Löggiltur fast.



Guðrún D. Lúðvígsson
Löggiltur fast.



Helga Snorrardóttir
Skrifstofa/skjalavinnsla



Ása Þell Ragnarsdóttir
Skjalavinnsla/móttaka

Hlíðasmára 2
201 Kópavogi
Sími: 512 4900
www.landmark.is
landmark@landmark.is



MIDBORG

fasteignasala

ERT ÞÚ Í SÖLUHUGLEIÐINGUM?
Við erum til þjónustu reiðubúin

-örugg fasteignaviðskipti



Elín Viðarsdóttir
Löggiltur fasteignasali



Björn Þorri Viktorsson hrl.
Löggiltur fasteigna- og skipasali



Sólveig Friða Guðrúnardóttir
Nemi til löggildingar í fasteignasölu og lögfræðingur.

MIDBORG FASTEIGNASALA - SUNDAGARÐAR 2 - 104 REYKJAVÍK - SÍMI: 533 4800

www.midborg.is



FOLD
FASTEIGNASALA
Sími 552 1400

Útsýnið yfir smábátahöfnina og út á sæinn er glæsilegt úr rúmgóðri og bjartri stofunni á Hafnarbraut 9 í Kópavogi.

Glæsileg íbúð við smábátahöfnina

Fold fasteignasala kynnir glæsilega endaíbúð að Hafnarbraut 9 í Kópavogi, á frábærum stað við smábátahöfnina, ásamt staði í bilageymslu. Íbúðin er á fyrstu hæð, yfir bílageymslu á jarðhæð, og stendur því hátt og nýtur útsýnis.

Eignin skiptist í þrjú rúmgóð svefnherbergi, stóra stofu, opið eldhús, baðherbergi og gestasnyrtingu.

Komið er inn í anddyri með fataskáp. Svefnherbergin þrjú eru öll rúmgóð með hvítum fataskápum. Baðherbergi er flíslagt með

„walk-in“-sturtuklefa og tengi fyrir þvottavél. Gestasnyrting er flísalögð að hluta.

Stofan er mjög rúmgóð. Úr henni er gengið út á suðursvalir og verönd í vestur og þaðan á sameiginlega lóð.

Eldhúsið er með fallettri, ljósri innréttingu, AEG-spanhelluborði, háfi og AEG-ofni í vinnuhæð. AEG-uppþvottavél er í eldhúsinu og kælskápur með frysti er innbyggður í eldhúsinnréttinguna.

Gólfefni á íbúðinni er ljóst harðparket nema á votrýmum þar sem eru flísar. Íbúðin er björt og

lofthæð góð. Staðsetningin er einstök við sjávarsíðuna og smábátahöfnina.

Vinsamlegast bókið einkaskoðun. Skipti eru möguleg á minni eign og verðið er gott. Eignin er laus fljótlega.

Fold fasteignasala er í Söltúni 20 í Reykjavík. Sími 552 1400. Utan skrifstofutíma er hægt að hringja í Viðar: 694 1401, Einar: 893 9132 og Guðaf: 895 7205. Netfang Foldar er fold@fold.is og Fold fasteignasala er líka á Facebook.

Einstök útsýnisíbúð með tvöföldum bílskúr
Freyjubrunnur 23 í Ulfarsárdal



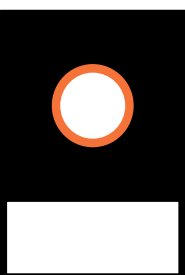
Sýnum daglega hafið samband

Thelma sími 860 4700

Tveggja herbergja 122,8 fm þakíbúð
Skemmtilegar 25 fm útsýnisvalir
Tvöfaldur bílskúr, innangengt í stigagang
Verð 63,9 m.

FJÖLHÚS
FASTEIGNASALA

www.fjolphus.is Ármúla 3 sími 511 1020



heimili

fasteignasala
á traustum grunni

Finnbogi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.



Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 6500 • heimili@heimili.is • heimili.is



Vantar allar gerðir eigna á söluskrá. Mikil sala. Skoðum og verðmetum samdægurs. Hafðu samband.



**FASTEIGNA
MARKAÐURINN** ehf.

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is

Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali

Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



Guðmundur Th.
Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is



Elin D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is



Úlfar Freyr
Jóhannsson
hdl og lögg.
fasteignasali
ulfar@fastmark.is



Gisli Rafn
Guðfinnsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
gisli@fastmark.is



Hallveig
Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fast-
mark.is

Gleðilegt nýtt ár. Þökkum viðskiptin á liðnu ári

Ólafsgæisli. Einbýlishús á útsýnisstað.



- Einstaklega fallegt og vandað 320,0 fm. einbýlishús á þremur hæðum á einstökum útsýnisstað við Ólafsgæisla í Grafarholti.
- Miklar fastar sérsníðaðar innréttingar eru í húsinu. Fataskápar í öllum herbergjum, miklar innréttingar í þvottaherbergi og í baðherbergjum. Eikarparket og flísar eru á gólum.
- Fimm herbergi. Samliggjandi stofur. Ópið eldhús. Þrjú baðherbergi.
- Eignin stendur á 660,0 fm. Lóð með stórrí hellulagðri innkeyrslu og stöttum fyrir framan og norðan við húsið og stórrí og skjólsælli veröld til suðurs og vesturs.

Auðarstræti – Heil húseign



- Vel staðsett 266,7 fm. heila húseign með 4 x stúdíóíbúðum auk 3 x íbúðaherbergja með sameiginlegu baðherbergi og eldhúsi á góðum stað í miðborginni.
- Miklir tekjumöguleikar í langtímaleigu.
- Skipulagi eignarinnar var nýlega breytt og innréttaðar fjórar 2ja herbergja íbúðir auk 3ja íbúðarherbergja. Allar eldhúsinréttingar, öll baðherbergi og gólfefni að stórum hluta eru nýleg.
- Lóðin er 650,0 fermetrar, frágengin og tyrfd. Á lóð er nokkuð rúmgóður geymsluskúr.

Verð 135,0 millj.

Sólborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.



- Sólborg er vandað fjölbýli með afar vönduðum 2ja – 5 herbergja lúxusíbúðum.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist.
- Eignin er byggð úr afar vönduðum byggingarefnum og eru m.a. allir gluggar úr áli og klæðning hússins úr anodiseraðri álklaðningu. Klæðningin er sérhönnuð og meðhöndluð með sérstakri aðferð. Hljóðvist er verulega aukin í eigninni og er gengið mun lengra í þeim efnum en alla jafna tíðkast í íslenskum byggingum.
- Hönnuðir byggingarinnar eru THG Arkitektar og Studio Arnhildur Palmadóttir.
- Byggingaraðili er ÍAV hf. sem er eitt stærsta, elsta og öflugasta verktafyrirtæki landsins.
- Nánari uppl. um bygginguna á www.105midborg.is

Stuðlaborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.



- Stuðlaborg er vandað fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist. Stórbotið útsýni yfir sundin blá, miðbæinn og borgina.
- Áhersla á fjölbreytileika og gæði í hönnun, efnisvali og frágangi. Þýskar gylltar álklaðningar ásamt stórum swiss pearl steinplötum. Sérstök hljóðgölf í öllum íbúðum, þykkir veggir og full loft-ræsting skapa góða hljóðvist. Gólfisóðir gluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni.
- Hin margverðlaunaða og heimspekta danska arkitektastofa Schmidt Hammer Lassen (SHL) hannar Stuðlaborg ásamt VA arkitektum.
- Nánari upplýsingar um bygginguna á www.105midborg.is

Bogahlið. 4ra herbergja íbúð



- Falleg og vel skipulögð 4ra herbergja 97,8 fm. íbúð á 2. hæð við Bogahlið í Reykjavík.
- Íbúðinni fylgir sér íbúðaherbergi í kjallara með aðgengi að baðherbergi og er það herbergi í útleigu. Yfirbyggðar stórar og opnanlegar svalir útaf stofum til vesturs.
- Íbúðin að innan er þó nokkuð endurnýjuð, m.a. fataskápar, innihurðir, raflagnir, rafmagnstafila og baðherbergi uppgert. Sameign er öll mjög snyrtileg.
- Húsið að utan er í góðu ástandi og nýlega var skipt um megnið af gleri og gluggum í húsinu.

Verð 53,9 millj.

Asparhvarf – Kópavogi. Efri sérhæð með útsýni.



- Mjög góð 134,3 fm. 4ra - 5 herbergja efri sérhæð í tvíbýlishúsi á frábærum útsýnisstað við Elliðavatn. Sér bílastæði í bilageymslu. Skjólsgóðar svalir til suðurs.
- Íbúðin sem er með gluggum í 4 áttir er mjög björt og vel skipulögð. Bæði gestasnyrtir og baðherbergi eru í íbúðinni, stórt þvottaherbergi með glugga og aukin lofthæð.
- Stórar og bjartar stofur með gluggum til suðurs og vesturs. Rúmgott hjónaherbergi. Tvö barnaherbergi. Sjónvarpshol.
- Útsýnisstaður innst í botnlanga. Stutt er skóla, leikskóla og útivistarvæði.

Verð 74,9 millj.

Eiðistorg 13 – Seltjarnarnes. 3ja herbergja íbúð.



- 3ja herbergja 108,6 fm. íbúð á 2. hæð í nýlega viðgerðu og máluðu fjölbýlishúsi með lyftu við Eiðistorg 13 á Seltjarnarnesi.
- Aukin lofthæð er í íbúðinni. Rúmgóð og björt stofa með svölum til vesturs. Útsýnis nýtur til vesturs og norðurs. Geymsla/Þvottaherbergi innan íbúðar.
- Eignin getur verið laus til afhendingar fljótlega. Aðkoma að íbúðinni frá yfirbyggðu torgi og inn í stigahúsi en einnig frá bílastæðum vestan við húsið.

Verð 49,9 millj.

Grenimelur 32. 3ja herbergja íbúð - sérinngangur.



- 3ja herbergja rúmgóð og björt íbúð með sérinngangi í kjallara í nýlega viðgerðu og steinuðu þríbýlishúsi á þessum eftirsóttu stað í vesturbænum.
- Íbúðin er þó nokkuð endurnýjuð m.a. baðherbergi og gólfefni að stórum hluta sem og ofnar og ofnagagnir að mestu leyti.
- Húsið var allt viðgert að utan og steinað upp á nýtt fyrir um 7 árum síðan.
- Lóðin er gróin og rækuð með tyrfdri flöt, trjágróðri, nýlegri hellulögn upp við húsið og steiptum veggjum í kring.

Verð 47,9 millj.

Laufásvegur. 3ja herbergja íbúð - sérinngangur.



- Mikil endurnýjuð 3ja herbergja 108,3 fm. íbúð á jarðhæð með sérinngangi í góðu steinsteypu húsi við Laufásveg í Reykjavík.
- Íbúðin var öll innréttuð á vandaðan og smekklegan hátt árið 2017 m.a. gólfefni, innihurðir, eldhúsinréttingar og tæki, baðherbergi og raflagnir. Loft voru tekin niður að hluta og sett í þau innfelld lýsing.
- Lofthæð í íbúðinni er um 2,75 metrar. Rúmgóð og björt stofa með gluggum í tvær áttir. Þvottaherbergi innan íbúðar.
- Íbúðin er með sérinngangi, en einnig er hægt að ganga inn í hana úr sameiginlegu stigahúsi hússins.

Verð 59,8 millj.

Lundur 22 – Kópavogi. Ein íbúð eftir !



- Glæsileg 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í 3ja hæða glæsilegri nýbyggingu við Lund 22 í Kópavogi.
- Íbúðin verður afhent án gólfefna, nema á baðherbergi og þvottahúsi verða flísar.
- Innréttingar eru frá Brúnás ehf.
- Arkitektar: Guðmundur Gunnlaugsson (Archus) og Gunnar Páll Kristinnsson (Rýma arkitektar). Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf., www.bygg.is
- Íbúðin verður afhent á tímabiliinu des 2020.

BÚSETURÉTTIR TIL SÖLU

Reykjavík: Grafarvogur, Grafarholt, Norðlingaholt, Miðbær og Fossvogur.



LAUFENGI 5 · 112 RVK.



83,8
ferm.

3ja
herb.

304
íbúð nr.

Búseturéttur: 4.963.640 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 169.355 kr.
Mögulegt lán: 1.000.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Byrjun apríl.

LAUFENGI 5 · 112 RVK.



83,8
ferm.

3ja
herb.

301
íbúð nr.

Búseturéttur: 4.963.640 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 169.355 kr.
Mögulegt lán: 1.000.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Miðjan feb.

BJALLAVÆÐ 7 · 110 RVK.



71,7
ferm.

2ja
herb.

102
íbúð nr.

Búseturéttur: 3.130.716 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 155.836 kr.
Mögulegt lán: 1.000.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Tilb. til. afh.

EINHOLT 6 · 105 RVK.



107,9
ferm.

4ra
herb.

407
íbúð nr.

Búseturéttur: 11.902.477 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 257.285 kr.
Mögulegt lán: 5.951.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Samkomulag.

SKÓGARVEGUR 16 · 103 RVK.



84,3
ferm.

3ja
herb.

307
íbúð nr.

Búseturéttur: 9.947.649 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 213.646 kr.
Mögulegt lán: 4.973.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Byrjun feb.

HAMRAVÍK 34 · 112 RVK.



123,1
ferm.

4ra
herb.

302
íbúð nr.

Búseturéttur: 4.416.360 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 204.168 kr.
Mögulegt lán: 1.500.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: S.p. mars.

KIRKJUSTÉTT 11 · 113 RVK.



102,5
ferm.

4ra
herb.

106
íbúð nr.

Búseturéttur: 5.214.525 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 207.156 kr.
Mögulegt lán: 1.500.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: S.p. feb.

ÞVERHOLT 19 · 105 RVK.



80,3
ferm.

2ja
herb.

201
íbúð nr.

Búseturéttur: 8.064.778 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 192.748 kr.
Mögulegt lán: 4.030.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Sem fyrst.

ÞVERHOLT 19 · 105 RVK.



76,9
ferm.

2ja
herb.

102
íbúð nr.

Búseturéttur: 7.485.430 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 191.274 kr.
Mögulegt lán: 3.742.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Sem fyrst.

ÞVERHOLT 15 · 105 RVK.



91,2
ferm.

3ja
herb.

405
íbúð nr.

Búseturéttur: 10.064.182 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 226.151 kr.
Mögulegt lán: 5.023.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: 15. mars.

ÞVERHOLT 21 · 105 RVK.



109
ferm.

3ja
herb.

206
íbúð nr.

Búseturéttur: 11.080.561 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 255.473 kr.
Mögulegt lán: 5.540.280 kr.
Afhending að ósk seljanda: Í janúar.

ÞVERHOLT 19 · 105 RVK.



83,3
ferm.

2ja
herb.

301
íbúð nr.

Búseturéttur: 8.201.838 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 197.348 kr.
Mögulegt lán: 4.100.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Samkomulag.

ÞVERHOLT 19 · 105 RVK.



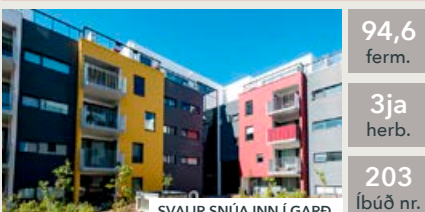
110,2
ferm.

3ja
herb.

302
íbúð nr.

Búseturéttur: 11.025.545 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 255.181 kr.
Mögulegt lán: 5.512.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Sem fyrst.

ÞVERHOLT 21 · 105 RVK.



94,6
ferm.

3ja
herb.

203
íbúð nr.

Búseturéttur: 10.160.086 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 230.075 kr.
Mögulegt lán: 5.080.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Samkomulag.

ÞVERHOLT 17 · 105 RVK.



95,5
ferm.

3ja
herb.

202
íbúð nr.

Búseturéttur: 10.353.493 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 227.403 kr.
Mögulegt lán: 5.176.746 kr.
Afhending að ósk seljanda: Samkomulag.

ÞVERHOLT 23 · 105 RVK.



84,5
ferm.

3ja
herb.

304
íbúð nr.

Búseturéttur: 9.441.626 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 209.381 kr.
Mögulegt lán: 4.720.813 kr.
Afhending að ósk seljanda: Samkomulag.

ÁVINNINGUR

- Örugg búseta
- Minni fjárbinding
- Réttur til vaxtabóta
- Lægri kaup- og sölukostnaður
- Búseti sér um ytra viðhald

Birt með fyrirvara um villur og breytingar

INNIFALIÐ Í BÚSETUGJALDI

Fjármagnskostnaður, skyldutryggingar, hiti, fasteignagjöld, hússjóður, þjónustugjald og framlag í viðhaldssjóð.

BUSETI@BUSETI.IS

ÁÐUR AUGLÝSTAR ÍBÚÐIR

Fyrsta umsækjenda gefst kostur á að ganga frá kaupum óháð félagsnúmeri. Ef ekki berst hámarkstilboð hefur seljandi rétt til að gera gagntilboð eða hafna tilboðinu.

S. 556 1000

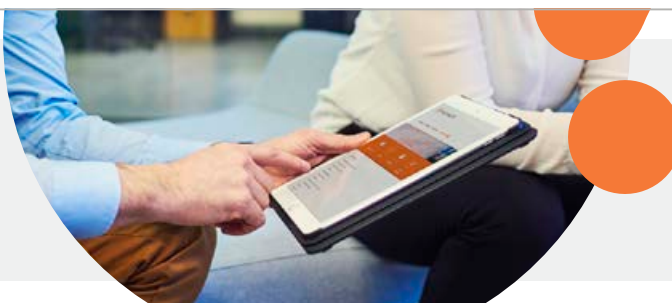
NÝTT Í SÖLU

Umsóknarfrestur: Til 13. jan. kl. 16.
Rafræn úthlutun: 14. jan. kl. 12.
Umsækjendum er ráðað í röð þar sem hæstbjóðandi er efstur. Þegar um sömu tilboðsfjárhæð er að ræða er farið eftir félagsnúmeri.

BUSETI.IS

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is



HAGVANGUR

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.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. Wium
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/

job

Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**



Hólaberg 82, 111 Rvk., EINBÝLI MEÐ AUKABYGGINGU



BÓKIÐ SKOÐUN

Fallegt og vel viðhaldið 293,1 fm einbýlishús á tveimur hæðum + kjallari og 177,5 fm atvinnuhúsnæði, samtals 470,6 fm. Eign sem býður uppá mikla möguleika, t.d. að breyta atvinnuhúsnæðinu í íbúðir. Húsið er byggt 1981. Parket og flísar á gólfum. Íbúðarhúsið er á tveimur hæðum og í kjallara og er sérinngangur í kjallarann. **Verð 119,9 millj. Nánari upplýsingar á skrifstofu og velkomið að panta tíma fyrir skoðun: fold@fold.is.**

Hafnarbraut, Kóp., 4ra hrb. + st. í bílag. SKIPTI MÖGULEG Á MINNI EIGN



BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsileg endaíbúð á frábærum stað við smábátahöfnina í Kópavogi ásamt staði í bílageymslu. Laus fljótlega. Eignin skiptist í þrjú rúmgóð svefnherbergi, stóra stofu, opið eldhús, baðherbergi og gestasnyrtingu. Gólfefni eru ljóst harðparket nema á votrýmum, þar eru flísar. **Verð 69,9 millj. Vinsamlegast bókið skoðun hjá fasteignasölum Foldar s. 5521400/fold@fold.is SKIPTI MÖGULEG Á MINNI EIGN!**

Víkurgata 2, Garðabæ: STÓRGLÆSILEG 1.HÆÐ M. STÓRUM PALLI OG ÚTSÝNI



BÓKIÐ SKOÐUN

Víkurgata 2, Gbæ: Stórglæsileg rúmlega 141 fm. 4ra herbergja íbúð á 1. hæð á frábærum stað í Urriðaholtinu. Íbúðin er vel skipulögð, með 3 svefnherbergjum, 2 baðherbergjum, þvottaherbergi innan íbúðar og geymslu á hæðinni, vel búið eldhús með fallegri hvítri innréttingu. Útengt er á fjórum stöðum úr íbúðinni á pall sem er í kringum íbúðina. Staði í bílageymslu fylgir auk sér staðis við húsið. **Verð 79,9 millj.**

Miklabraut 78, 105 Rvk., 2JA HERBERGJA.



BÓKIÐ SKOÐUN

Mikið endurnýjuð og falleg 65 fm 2ja herbergja íbúð í kjallara. Nýleg gólfefni. Endurnýjað eldhús og baðherbergi. Frábær staðsetning og stutt í margvíslega þjónustu. **Verð aðeins kr. 30,9 millj.**

Greniteigur 4, 230 Reykjanesbæ, EINBÝLI M/AUKAÍBÚÐ.



BÓKIÐ SKOÐUN

Vel skipulagt 120 fm einbýlishús á tveimur hæðum auk 36,5 fm íbúðarskúrs. Eignin skiptist í 4 svefnherbergi, stofu, borðstofu, 2 baðherbergi, eldhús, þvottahús og íbúðarskúr. Húsið er einstaklega vel staðsett á rólegum og fjölskylduvænum stað í Reykjanesbæ. Stutt er í verslanir, leikskóla, skóla og íþróttasvæði. Aukaíbúð í bílskúr. **Verð 54,9 millj. Pantíð tíma fyrir skoðun, 552-1400 / fold@fold.is.**

Gleðilegt nýtt ár.

Óskum eftir

- íbúðum í öllum hverfum Reykjavíkur til kaups eða leigu fyrir opinberan aðila
- traustar greiðslur
- langur leigutími
- nánari upplýsingar á skrifstofu

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is



Gleðilegt nýtt ár



vinnvinn

Takk fyrir frábærar móttökur á síðustu mánuðum

Smáauglýsingar

550 5055

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

Þjónusta

Hreingerningar



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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,
fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsviðhald



Rúnar Múrari ehf
S - 780 - 28 38
Steypuviðgerðir Húsviðgerðir
Lekaviðgerðir Tröppuviðgerðir
Málningarvinna-Þakmálun o.m.fl.
40 ára reynsla í utanhússviðhaldi.

Vid gerum tilboð þér að
kostnaðarlausu.

runarmur@gmail.com



**FLÍSLAGNIR - MÜRVERK
- 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.**

Þjódum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

**Keypt
& Selt**

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 fæðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opð mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herb. til leigu á svæði 201. Með
aðgangi að eldh., baðherb. og
þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

Húsnæði óskast

**EINBÝLISHÚS EÐA GÓÐ ÍBÚÐ
ÓSKAST TIL LEIGU**

Íslensk fjölskylda óskar eftir
3 svefnherbergja húsnæði
miðsvæðis í 3 mánuði
frá miðjum janúar.

Reyklaus fjölskylda.
Engin gæludýr.
Góðri umgengni heitið.

Heildargreiðsla kr. 1.000.000.
Tryggingar og traustir
ábyrgðaraðilar.
Sími 775 1400

Geymsluhúsnæði

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

**GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464**

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

Atvinna

Atvinna í boði

Óska eftir húsasmið í vinnu. Þarf að
vera vanur sökkklum. Uppl. í s. 893-
5374 og nybygg@gmail.com Björn

Tilkynningar

Einkamál



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



Lifandi þáttur um matargerð
og bakstur í bland við innanhúss-
arkitektúr, hönnun og fjölbreyttan
lífsstíl.

mánudaga kl. 20.30



Ódýrasti smájeppinn fyrir íslenskar aðstæður

AÐEINS
33.830
Á MÁNUÐI*



DACIA^{4x4} DUSTER

VERÐ FRÁ AÐEINS

2.790

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku
á öllum tegundum bifreiða

- Beinskiptur
- Bensín
- 114 hö.

Listaverð hjá umboði: 4.450 þús

Komið og reynsluakið

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18

**2017-
2019**

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Vísitablaðið keldan

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

Auglýsing um skipulag í Kópavogi

Breyting á Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024.

Hamraborg - miðbær. Fannborgarreitur og Traðarreitur vestur.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 27. október 2020 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breyttu Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024 fyrir Hamraborg – miðbær, Fannborgarreitur og Traðarreitur vestur. Breytingin nær til svæðis sem afmarkast af Vallartröð í austur, Digranesvegi í suður, Digranesvegi 1, Hálsatorgi og Fannborg 8 í vestur og Hamraborg 10 til 38 (sléttar tölur) í norður. Í gildandi aðalskipulagi er landnotkun á umræddu svæði, sem er um 4,3 ha að flatarmáli, skilgreind sem miðbæjarsvæði fyrir íbúðir, verslun og þjónustu. Í fyrirhugaðri aðalskipulagsbreytingu verður landnotkun svæðisins áfram skilgreind sem miðbæjarsvæði auk þess sem það verður skilgreint sem nýtt þróunarsvæði (þéttingarsvæði). Jafnframt er talnagrunni aðalskipulagsins breytt. Í framlagðri tillögu er miðað við að núverandi byggingar á lóðunum Fannborg 2, 4 og 6 (gömlu bæjarskrifstofurnar) á reit B1-1 í rammahluta aðalskipulagsins verði rifnar og nýjar byggingar reistar í þeirra stað fyrir allt að 270 íbúðir ásamt verslun og þjónustu alls um 18.000 m². Nýtingarhlutfall ofanjarðar er áætlað um 2,04 og með bílastæðakjallara um 3,56. Hámarksfjöldi bílastæða á reitnum er 1 bílastæði á íbúð og fyrir verslunar- og þjónustuhúsnæði er 1 bílstæði fyrir hverja 100 m². Lágmarksfjöldi reiðhjólasterða á reitnum er 2 reiðhjólasterði á íbúð og 1 reiðhjólasterði fyrir hverja 100 m² verslunar- og þjónustuhúsnæðis. Að auki er heimild fyrir allt að 200 stæði í bílakjallara á reitnum fyrir verslun- og þjónustu og aðliggjandi byggð á skipulagssvæðinu.

Þá er í tillögunni gert ráð fyrir breytingum á sk. Traðarreit - vestur, reit B4 í rammahluta aðalskipulagsins, þar sem núverandi íbúðarhús við Neðstutröð 2, 4, 6, 8 og Vallartröð 1, 3, 5 og 7 verða rifin og nýtt húsnæði byggt í þeirra stað fyrir allt að 280 íbúðir auk húsnæðis fyrir verslanir og þjónustu alls um 22.000 m². Nýtingarhlutfall ofanjarðar er áætlað um 2,42 og með bílastæðakjallara um 3,9. Á Traðarreit – vestur er gert ráð fyrir bílastæðum neðanjarðar og er hámarksfjöldi bílastæða 1.25 bílastæði fyrir hverja íbúð á reitnum. Hámarksfjöldi bílastæði fyrir verslunar- og þjónustuhúsnæði á reitnum er 1 bílstæði fyrir hverja 75 m². Að auki er heimild fyrir allt að 200 stæði í bílakjallara á reitnum fyrir verslun- og þjónustu og aðliggjandi byggð á skipulagssvæðinu. Lágmarksfjöldi reiðhjólasterða á reitnum er 2 reiðhjólasterði á íbúð og 1 reiðhjólasterði fyrir hverja 75 m² verslunar- og þjónustuhúsnæðis. Ekki eru ráðgerðar breytingar við Hamraborg 10 til 38 (sléttar tölur), við Fannborg 1 til 9 (oddatölur) og Digranesvegi 5 og 7 þ.e. á reitum B1-3 og B2 í rammahluta aðalskipulagsins. Tillagan er sett fram í greinargerð þar sem m.a. er fjallað um nügildandi stefnu skipulagsins, tengsl við aðrar skipulagsáætlanir s.s. svæðisskipulag höfuðborgarsvæðisins, forsendur og markmið fyrirhugaðra breytinga, umhverfisáhrif, samráð og kynningarferli. Tillagan er sett fram í greinargerð dags. 11. ágúst 2020 m.á.b. 16. desember 2020 sbr. ábendingar Skipulagsstofnunar frá 3. desember 2020 og á uppdrætti í mkv. 1:10.000 dags. í nóvember 2020. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Deiliskipulag.

Hamraborg - miðbær. Fannborgarreitur og Traðarreitur vestur.

Í samræmi við ofangreinda breytingu á aðalskipulagi Kópavogs var á fundi bæjarstjórnar Kópavogs 27. október 2020 jafnframt samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir Fannborgarreit og Traðarreit – vestur á miðbæjarsvæði Hamraborgar í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Breytingin nær til svæðis sem afmarkast af Vallartröð til austurs, Digranesvegi til suðurs, Fannborg 8 í vestur og Hamraborg 10-38 til norðurs. (Reitir B1-1 og B1-3 og B4 í rammahluta Aðalskipulags Kópavogs 2012-2024). Stærð skipulagssvæðisins er um 4.3 ha að flatarmáli.

1) Á Fannborgarreit (á reit B1-1) standa nú þrjár byggingar fyrir atvinnuhúsnæði á 2, 3 og 4 hæðum (gömlu bæjarskrifstofurnar í Fannborg 2, 4 og 6) alls um 5300 m². Í tillögunni er gert ráð fyrir að þessar byggingar verði rifnar og nýtt húsnæði á 1-7 hæðum, með stöku byggingum sem eru 8 og 12 hæðir, rísi á svæðinu fyrir allt að 270 íbúðir ásamt verslun og

þjónustu. Á jarðhæðum sem snúa að göngugötu (mannlífsás) sem mun verða milli fyrirhugaðra nýbygginga og núverandi íbúðarhúsa við Hamraborg 30-38 er gert ráð fyrir verslun og þjónustu. Áætlað heildar byggingarmagn verður um 18.000 m² að samanlögðum gólfleti þar af 2000 m² fyrir verslun og þjónustu. Hámarksnýtingarhlutfall er áætlað 2.04 án bíla- kjallara og 3.56 með bílastæðakjallara. Gert er ráð fyrir allt að 1 bílastæði fyrir hverja íbúð og 1 bílastæði fyrir hverja 100 m² í verslunar- og þjónustuhúsnæðis og að lágmarksfjöldi reiðhjólasterða er 2 reiðhjólasterði á íbúð og 1 reiðhjólasterði fyrir hverja 100 m² verslunar- og þjónustuhúsnæðis. Að auki er heimild fyrir allt að 200 stæði í bílakjallara á reitnum fyrir verslun- og þjónustu og aðliggjandi byggð á skipulagssvæðinu. Gert er ráð fyrir bílastæðum neðanjarðar. Lóðarmörk og aðkoma breytast.

2) Á Traðarreit-vestur standa nú 8 byggingar á einni til þremur hæðum með samtals 13 íbúðum, þar af 2 atvinnuhúsnæði, sem byggð voru á árunum 1952-1958 alls um 3000 m². Í tillögunni er gert ráð fyrir að þessar byggingar viki fyrir nýrri byggð á 1-7 hæðum fyrir allt að 280 íbúðir auk verslunar- og þjónustuhúsnæðis alls um 22.000 m² að samanlögðum gólfleti þar af 1.000 m² fyrir verslun og þjónustu. Hámarksnýtingarhlutfall er áætlað 2.42 án bílakjallara og 3.90 með bílastæða kjallara. Á Traðarreit – vestur er gert ráð fyrir bíla- stæðum neðanjarðar og miðað við 1.25 bílastæði á íbúð og 1 bílstæði fyrir hverja 75 m² verslunar og þjónustuhúsnæðis. Að auki er heimild fyrir allt að 200 stæði í bílakjallara á reitnum fyrir verslun- og þjónustu og aðliggjandi byggð á skipulagssvæðinu. Lágmarksfjöldi reiðhjólasterða á reitnum er 2 reiðhjólasterði á íbúð og 1 reiðhjólasterði fyrir hverja 75 m² verslunar- og þjónustuhúsnæðis. Lóðarmörk og aðkoma breytast.

3) Gert er ráð fyrir göngugötu (mannlífsás) allt frá Vallartröð að Hálsatorgi fyrir verslunar- og þjónustuhúsnæði.

Tillagan er sett fram á deiliskipulagsuppdrætti ásamt greinargerð, skýringarmyndum og skipulagsskilmálum í mkv. 1:1000 og í mkv. 1:500 dags. í október 2020. Í tillögunni er tilgreint fyrirhugað byggingarmagna, fjöldi fermetra í íbúðum og í verslun og þjónustu; fjöldi bílastæða og hjólasterða ásamt nýtingarhlutfalli. Tillögunum fylgja jafnframt minnisblað frá Verkfræðistofunni Mannviti dags. 11. nóvember 2019 m.s.b. þar sem nánar er fjallað um möguleg umhverfisáhrif af fyrirhugaðri uppbyggingu; minnisblaði VSO-ráðgjöf dags 23. september 2019 þar sem fjallað er nánar um umferðargreiningu af fyrirhugaðri uppbygg- ingu og greinargerð verkfræðistofunnar Öruggr, Fannborgarreitur og Traðarreitur – vestur, vindgreining deiliskipulags dags. 15. október 2020. Nánar um tillöguna vísast til kynningar- gagna.

Ofangreindar tillögur að skipulagi á Fannborgarreit og á Traðarreit – vestur á miðbæjar- svæði Hamraborgar, *tillaga að breyttu aðalskipulagi og tillaga að deiliskipulagi*, eru auglýstar samtímis og eru aðgengilegar á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 þriðjudaginn 2. mars 2021.** Gögn málsins eru á heimasíðu bæjarins www.kopavogur.is undir *íbúar*, skipulagsmál og síðan *[skipulag og framkvæmdaleyfi í kynningu](#)*.

Vakin er sérstök athygli á því að fimmtudaginn 14. janúar nk. milli kl. 16:30 til 18:00 verður haldinn kynningarfundur í beinu streymi um fyrirhugaðar skipulagsbreytingar á miðbæjarsvæði Hamraborgar. Verður hann aðgengilegur á heimasíðu Kópavogs, www.kopavogur.is. Upptaka af fundinum verður síðan gerð aðgengileg á heimasíðu bæjarins eftir fundinn. Enn fremur mun kynningarefni fundarins verða aðgengilegt á heimasíðunni. Hægt verður að senda inn fyrirspurnir til starfsmanna skipulags- og byggingardeildar meðan á fundinum stendur á tölvupóstfangið skipulag@kopavogur.is

Skipulagsstjóri Kópavogs.



Kópavogsbær

kopavogur.is

ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

Tilkynningar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögu að breytingu á hverfisskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á hverfisskipulagi í Reykjavík.

Rofabær 7-9

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 2. desember 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 10. desember 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á hverfisskipulagi fyrir Árbæ skilmálaeiningu 7-2-4 vegna lóðarinnar nr. 7-9 við Rofabæ. Í breytingunni felst breyting á byggingarreit lóðarinnar ásamt því að uppskipting kjallara í bílarkjallara og önnur rými er tekin út og texti um spennistöðvar við nýbyggingu er tekinn út. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillöguna má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 5. janúar 2021 til og með 16. febrúar 2021**. Einnig má sjá tillöguna á vefnum, **www.reykjavik.is**, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 16. febrúar 2021. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 5. janúar 2021
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is



Útboð nr. 20340

Viðgerð á árlökum við Ísakot Búrfellsstöð

Óskað er eftir tilboðum í viðgerðir og viðhaldsaðgerðir á tveimur af fjórum árlökum (yfirfallslokum) í straumgáttum lokumannvirkis við Ísakot sem staðsett er austan við Bjarnalón, inntakslón Búrfellsstöðvar.

Verktími
15.4.2021 – 15.10.2022

Vettvangsskoðun
12. janúar 2021, kl. 10

Útboðsgögn og skil á tilboðum eru í gegnum útboðsvef Landsvirkjunar utbod.landsvirkjun.is

Skilafrestur á tilboðum
2.2.2021, kl. 14

Nöfn bjóðenda og heildarfjárhæðir verða birtar eftir kl. 14. sama dag á útboðsvefnum.

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

SKIPULAGSBREYTING

Breyting á deiliskipulagi Kapelluhrauns 2. áfangi í Hafnarfirði – Álhella 1

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 17.11.2020 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar Álhella 1 í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr.123/2010.

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar staðfesti afgreiðslu skipulags- og byggingarráðs þann 25.11.2020.

Deiliskipulagsbreytingin felur í sér að í stað þess að vera lóð fyrir varaafstöð Landsvirkjunar verði lóðin í flokki B3. Nýtingarhlutfall verði skilgreint 0,5.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði Norðurhelli 2, frá 05.01. til 16.02. 2021. Einnig er hægt er að skoða deiliskipulagstillöguna á www.hafnarfjordur.is undir íbúar/skipulag í kynningu.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagssviðs Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 16.02. 2021 á netfangið skipulag@hafnarfjordur.is eða á heimilisfangið:

Hafnarfjarðarbær
b.t. umhverfis- og skipulagssvið
Norðurhella 2
221 Hafnarfjörður

Nánar á hafnarfjordur.is



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 hafnarfjordur.is

ÚTSALAN ER HAFIN 30-50% AFSLÁTTUR

hjá
Hrafnhildi

Haldið heilsu í heimavinnu

Það getur tekið á andlega að vinna heima langtímum saman og margir eru orðnir langþreyttir á ástandinu. En þetta er samt staðan og því um að gera að reyna sitt besta til að bæta hana.

Oddur Freyr

Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Faraldurinn hefur haldið okkur heima lengur en við kærur okkur um og mörgum finnst erfitt að þurfa að vinna að heiman í svo langan tíma. Starfsfólk sem er lengi að vinna eitt heima er líka í meiri hættu á að upplifa kulnun en aðrir, svo það er um að gera að nýta öll ráð til að gera þetta tímabil auðveldara.

Hreyfðu þig

Í stað þess að halda sér bara gangandi með kaffi er gagnlegt að taka hlé til að hreyfa sig. Það gefur aukna orku og skýrari hugsun og því er tilvalið að fara í göngutúr í hádeginu eða taka heimaæfingu.

Fylgdu áætlun

Margir sem eru alltaf heima eiga erfitt með að hafa skil á milli heimilisverka, vinnunnar og hvíldar, en þessi skil eru afar mikilvæg fyrir heilsuna. Það er ekki hægt að búast við því að fólk haldi sínu striki eins og venjulega í heimavinnu og þess í stað þarf að búa til áætlun sem hentar hverjum og einum og halda



síð svo við hana. Það að halda sig við rútinu gerir mikið fyrir andlega heilsu og auðveldar það að skila góðum afköstum. Það er líka gott að skipuleggja tíma sinn vel, en gera um leið ráð fyrir sveigjanleika.

Svo er líka mjög mikilvægt að halda sig við vinnutímann, hætta um leið og honum lýkur og nýta svo fritímann í eitthvað sem hleður batteriinn, eins og að stunda áhugamál og eyða tíma með maka eða vinum.

Aftengist

Zoom, Teams, Slack og tilkynningar í símanum eru alveg nauðsynleg tól til að halda sambandi við samstarfsfélagana og það er bæði mikilvægt að halda uppi góðum samskiptum og treysta á samstarfsfélagana. En það þarf að aftengjast þessum stafræna heimi þegar vinnutímanum lýkur. Það er líka allt í lagi að þagga niður í tilkynningum í símanum þegar maður þarf ekki að sinna honum.

Endalaust píp og dingl í símanum dregur úr framleiðni og getur farið illa með andlega heilsu.

Vinnið saman

Húsverkin geta orðið meiri byrði þegar allir eru sífellt heima, það þarf til dæmis að elda meira og þrifa meira. Það getur verið gott ráð að skiptast á húsverkum við maka sinn í einn dag eða eina viku. Það hjálpar ykkur báðum að skilja hversu mikið álag fylgir þessum

Margir sem eru alltaf heima eiga erfitt með að hafa skil á milli heimilisverka, vinnunnar og hvíldar, en þessi skil eru afar mikilvæg fyrir heilsuna.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

verkum. Þá verður líka auðveldara að gera ráð fyrir þörfum hvort annars og koma til móts við þær, jafnvel án þess að beðið sé um það. Er einhver betri leið til að sýna ást en að sinna þrifum og húsverkum þegar það er ekki einu sinni komið að þér?

Passaðu vinnusvæðið

Það er mikilvægt að hafa hreint og skipulagt vinnuumhverfi og ef hægt er ætti að vera fast vinnusvæði á heimilinu sem er bara notað í vinnu og ekkert annað. Lýsingin skiptir líka miklu, hún á að vera næg til að sjá vel til en ekki svo mikil að hún skapi óþarfa álag á augun. Hún má heldur ekki vera svo lítil að það valdi syfju.

Klæddu þig

Ef maður fer í letifötin er erfðara að komast í vinnugírinn. Með því að klæða sig í fót sem maður getur farið í út úr húsi er hægt að hafa góð áhrif á hugarfarið og gera sig tilbúnari í slaginn. Það er óþarfi að fara í eitthvað óþægilegt eins og gallabuxur, en að vera ekki í letigallanum breytir miklu. Þá er líka auðvelt að stökkva út í göngutúr eða ná í mat.

WWW.LAXDAL.IS



Fylgdu okkur á Facebook



LAXDAL ER Í LEIÐINNI

TRAUST Í 80 ÁR



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

ÚTSALA

ALLT Á 20-70% AFSLÆTTI



ERTU MEÐ VERKI?

- Undir iljum eða hælum?
- Í hnjám, mjöðmum eða baki?
- Í hásinum, kálfum eða framan á leggjum?
- Eymsli í tábergi eða pirring í fótum?

**Þá ættir þú að koma í
GÖNGUGREININGU**

Bókaðu tíma á faeturtooga.is



OPIÐ

Virka daga 10-18

Laugardaga 11-16



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Höfðabakki 3
Kringlan 3.hæð
Sími: 55 77 100
faeturtooga.is

TÍMAMÓT



Ástkær faðir, tengdafaðir,
afi, langafi og bróðir,
Helgi Ólafsson

lést á gjörgæsludeild Landspítalans
eftir erfiða baráttu við Covid-19
mánudaginn 28. desember,
umvafinn sínum nánustu.

Útförin fer fram í Garðakirkju 8. janúar kl. 15.
Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verða eingöngu nánustu
aðstandendur viðstaddir. Streymi frá athöfn verður á
facebook.com/groups/424218875595333/

Heiðbjört Jóhanna Helgadóttir **Willem Johan**
Gunnar Örn Helgason **Leendert van Beek**
Guðrún Ólafsdóttir **Rannveig Hrönn Brink**
Elsa Ólafsdóttir
Jóhanna Ólafsdóttir
Hulda Ólafsdóttir
Ólafía Ólafsdóttir
barnabörn og barnabarnabarn.



Ástkær sambylismaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,
Friðrik Hafsteinn
Guðjónsson

framkvæmdastjóri hjá
Jens Árnasyni ehf.,
Miðleiti 7,

lést á hjúkrunarheimili Hrafnistu Sléttuvegi sunnudaginn
20. desember. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju í dag,
þriðjudaginn 5. janúar, kl. 11.00. Vegna aðstæðna verða
einungis nánustu aðstandendur viðstaddir en streymt
verður frá athöfninni á youtu.be/KIAKxXc3J6w

Guðbjörg Sigríður Kristjónsdóttir
Sjófn Friðriksdóttir **Snorri Sigurðsson**
Guðríður Óskarsdóttir
Sigrún Snorradóttir
Hafdis Björk Jensdóttir **Ívar Freyr Hafsteinsson**
og barnabarnabörn.



Okkar ástkæra
Ingigerður Benediktsdóttir
Borgarnesi, áður Kolsstöðum,

lést á dvalarheimilinu Brákarhlíð þann
24. desember. Útför hennar fer fram
frá Borgarneskirky þann 6. janúar kl. 14.
Vegna fjöldatakmarkana verða einungis
nánustu aðstandendur viðstaddir útförina en athöfninni
verður streymt á kvikborg.is. Þeim sem vilja minnast
hennar er bent á minningarsjóð Brákarhlíðar, Borgarnesi.

Sigurður Guðmundsson **Margrét Gyða Jóhannsdóttir**
Jakob Guðmundsson **Dóra S. Gisladóttir**
og fjölskyldur.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Elsa Þórdís Óskarsdóttir

verður jarðsungen frá Akureyrarkirkju í
dag, þriðjudaginn 5. janúar, kl. 13.30.
Athöfninni verður streymt á
Facebooksiðunni Jarðarfarir í
Akureyrarkirkju – beinar útsendingar.

Eygló Jensdóttir **Björn Austfjörð**
Dýrleif Skjöldal **Rúnar S. Arason**
Hafdis Skjöldal **Nanna Björg Hafliðadóttir**
Kristján Skjöldal ömmu- og langömmubörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 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

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



Auk þess að safna röddum barna vill Jóhanna Vigdís fleiri raddir þeirra sem hafa íslensku sem annað mál. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Tækin eiga að skilja fólk

Almannarómur og Háskólinn í Reykjavík efna á næstu vikum til lestrarkeppni milli grunnskóla í landinu til að stafræn tæki framtíðarinnar náti tíðnisviði barnaradda.

Keppnin fer þannig fram að nemendur lesa inn setningar sem þeir fá sendar og sá skóli sem sendir inn flestar þrúfur hann vinnur. En við skiptum skólum í þrjá flokka, eftir fjölda nemenda,“ segir Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Almennaróms, um lestrarkeppni sem hleypt verður af stökkunum meðal grunnskóla landsins upp úr miðjum þessum mánuði.

„Ástæðan fyrir því að við erum að safna röddum barna og ungmenna sérstaklega er að tíðnisvið radda þeirra er annað en fullorðinna og með því viljum við tryggja að stafræn tæki skilji þegar börn og unglingar tala við þau,“ segir hún. „Auk þess viljum við líka fleiri raddir þeirra sem hafa íslensku sem annað mál. Tækin verða að skilja sem flesta og það gerist ekki af sjálfu sér,“ útskýrir hún.

Skemmtilegar setningar
Jóhanna Vigdís segir setningarnar koma



Þetta er önnur keppnin okkar, við hentum í eina í miðju kófi á fyrri hluta síðasta árs og þeir sem tóku þátt stóðu sig rosalega vel en við erum að vonast eftir meiri þátttöku núna.

úr gagnagrunni sem byggi meðal annars á Vísindavefnum. „Það eru margar skemmtilegar setningar sem koma þaðan og eru teknar úr samhengi,“ lýsir hún og segir raddstöfnunina vera lið í að setja á stofn opinn gagnabanka fyrir þróun máltækniþúnaðar til að tryggja stöðu íslensks máls í stafrænum heimi. Hún tekur fram að raddstöfnun fullorðinna Íslendinga hafi staðið í rúmt ár og gengið mjög vel. Tekist hafi að safna yfir 300 íslenskum raddsynum á vefsiðunni samromur.is en Samrómur sé

samstarfsverkefni HR og Almennaróms, miðstöðvar um máltækni.

Gagnagrunnurinn verður opinn öllum sem vilja nota hann til að þróa máltækniþúnað, að sögn Jóhannu Vigdísar. „Gögnunum verður skilað inn á sameiginlegt svæði sem er Clarin-miðstöðin á Íslandi, þar getur almenningur sótt þau. Máltækniáætlunin er fjármögnuð af stjórnvöldum, okkur skattborgurunum.“

Forsetahjónin verndarar

Öllum grunnskólum landsins er frjálst að taka þátt í væntanlegri lestrarkeppni en Jóhanna Vigdís segir engan skyldaðan til þess. „Þetta er önnur keppnin okkar, við hentum í eina í miðju kófi á fyrri hluta síðasta árs og þeir sem tóku þátt stóðu sig rosalega vel en við erum að vonast eftir meiri þátttöku núna,“ segir hún. Klykkir út svo með að upplýsa að forsetahjónin, Guðni Th. Jóhannesson og Eliza Reid, muni hleypa keppninni af stökkunum, verða verndarar hennar og veita verðlaun að henni lokinni.

gun@frettabladid.is



Ástkær eiginmaður,
faðir, bróðir og afi,
Þorleifur Jóhannsson
(Leibbi)

tónlistarmaður og listasmíður,
Stekkjarartúni 9, Akureyri,

lést á heimili sínu í faðmi fjölskyldunnar
23. desember 2020. Útförin fer fram í Akureyrarkirkju
mánudaginn 11. janúar kl. 13.30 í viðurvist nánustu
ættingja og vina. Streymt verður frá útförinni á
Facebook-síðu Akureyrarkirkju. Þeim sem vilja minnast
hans er bent á Krabbameinsfélag Akureyrar.

Ellen Einarsdóttir
Rakel Þorleifsdóttir **Lúðvík T. Lúðvíksson**
Agnes Þorleifsdóttir
Einar Freyr Þorleifsson
Sverrir Freyr Þorleifsson **Ása Björg Valgeirsdóttir**
Simon Jón Jóhannsson og barnabörn.



Innilegar þakkir sendum við öllum
þeim sem sýndu okkur samúð, vináttu
og hlýju við andlát og útför ástkærs
föður, tengdaföður, afa og bróður,

Bjarna Kristjánssonar

fyrirverandi bónda,
Þorlákstöðum í Kjós.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki á Hrafnistu við
Sléttuveg og starfsfólki Landspítalans fyrir alúð og hlýju
við umönnun Bjarna.

Kristján Bjarnason
Jón Bjarnason **Þórunn Björk Jónsdóttir**
Runólfur Bjarnason
Guðrún Bjarnadóttir
Ágúst Bjarnason **Christina Miller**
Inga Rún og Runólfur
Kristófer Logi og Kolbrún Lind
systkini og fjölskyldur.

Geðhjálp fékk afhentan styrk úr Minningarsjóði Gunnars Thoroddsen

Þegar kemur að vanlíðan og mögulegum geðröskunum ætti notendum ætíð að vera gefið val. Við ættum að nýta næstu misseri til að taka til í hugmyndafræði geðheilbrigðis, leita í auknum mæli annarra leiða en eingöngu lyfjalausna, ræða aukna þátttöku notenda í eigin meðferð og annarra og vinna með manneskjur út frá styrkleikum þeirra.

Þetta sagði Héðinn Unnsteinsson, formaður Geðhjálp, er hann tók við styrk upp á hálfa milljón króna úr Minningarsjóði Gunnars Thoroddsen við hátíðlega en fámenna athöfn í sal Ráðhússins, rétt fyrir áramót. Sjóðurinn var stofnaður af hjónunum Bentu og Valgarði Briem 29. desember 1985. Þá voru liðin 75 ár frá fæðingu Gunnars Thoroddsen, borgarstjóra og ráðherra. Þetta var í 34. sinn sem styrkur er veittur úr sjóðnum til mannúðar-, heilbrigðis- og/eða menn-ingarmála. –gun



Við afhendingu styrksins. Dagur B. borgarstjóri og Héðinn formaður. MYND/ÁSEND



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Guðbjörg Svava Eysteinsdóttir

frá Broddadalssá,

sem lést á Hrafnistu Hafnarfirði þriðjudaginn 22. desember, verður jarðsungen frá Hólmavíkurkirkju, 7. janúar 2021, kl. 14.00. Vegna samkomutakmarkana verða aðeins nánustu ættingjar viðstaddir en útförinni verður streymt á Facebook í hópnum „Útför Guðbjargar Svövu Eysteinsdóttur“. Slóðin er: facebook.com/groups/3768958526481442

Gunnhildur Halldórsdóttir
Ásdís Halldórsdóttir
Guðrún Halldórsdóttir
Torfi Halldórsson
Jón Halldórsson

Sigurkarl Ásmundsson
Már Sveinbjörnsson
Unnur Þorgrímsdóttir

barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.



Elsku maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Haukur Magnús Arinbjarnarson

rafvirkjameistari, Borgarnesi,

lést þann 28. desember sl.

Útför hans fer fram frá Borgarneskirkju laugardaginn 9. janúar kl. 14 og verður vegna aðstæðna streymt á www.kvikborg.is

Fjölskyldan þakkar auðsýnda samúð og vinarhug.

Ragnheiður Hrönn Brynjúlfssdóttir
Halldór Hauksson
Brynja Hauksdóttir
Arinbjörn Hauksson
Einar Bragi Hauksson

Hanna Dóra Sturludóttir

Jocelyn Cabaluna Adlawan
Jóhanna Guðmundsdóttir

og barnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Lára Jóhannsdóttir

Fróðengi 7,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir, Grafarvogi, 24. desember.

Útför hennar fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 8. janúar klukkan 13. Vegna takmarkana í þjóðfélaginu verða einungis nánustu ættingjar viðstaddir.

Sigurður Jóhann Ágústsson
börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Gunnar A. Þormar

tannlæknir,

lést á hjartadeild Landspítalans við Hringbraut, sunnudaginn 3. janúar.

Kristín Þormar
Andrea Þormar
Ólafur Þormar
Sveinbjörn Þormar

Atli Már Jósafatsson

Kristín Þórsdóttir
og fjölskyldur.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Guðmundsdóttir

Skálatúni 5, Akureyri,

lést á Öldrunarheimilinu Hlíð

24. desember. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 11. janúar kl. 10.30. Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur verða viðstaddir. Athöfninni verður streymt á Facebooksiðunni Jarðarfarir í Akureyrarkirkju – beinar útsendingar. Sérstakar þakkir til starfsfólks á Beykilið fyrir góða umönnun.

Ingibjörg Guðlaugsdóttir
Baldur Guðlaugsson
Guðmundur Guðlaugsson

Eiríkur Sigurðsson
Halldóra Vebjörnsdóttir
Guðrún Sigtryggssdóttir

ömmu- og langömmubörn.



Okkar ástkæri

Sverrir Gunnarsson

skipasmiðameistari, Herjólfsgötu 38, Hafnarfirði,

lést á Líknardeild Landspítalans

1. janúar. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju 14. janúar kl. 13. Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir.

Kristrún Stefánsdóttir

Inga María Sverrisdóttir
Svanhildur Kr. Sverrisdóttir
Marteinn Sverrisson

Guðinnur Einarsson
Bjarni Bjarnason
Margrét Halldórsdóttir

barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.



Ástkær eiginkona mín,

Ragnheiður Þóra Kolbeins

lést á krabbameinslækningadeild Landspítalans sunnudaginn 27. desember síðastliðinn.

Þeim sem vilja minnst hennar er bent á námssjóð dóttur okkar, Rósu Guðbjargar. Nánari upplýsingar um sjóðinn ásamt upplýsingum um útfarardag verður komið á framfæri á næstu dögum.

Ást og friður.

Guðmundur Pálsson og fjölskylda.



Ástkæra móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Vilhelmina Þorvaldsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Eir/Eirarholti

19. desember. Útför hennar fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 7. janúar kl. 13.00. Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Eirarholts fyrir frábæra umönnun. Streymi frá athöfn er á youtu.be/TAdQYrHJm7w Þeim sem vilja minnst hennar er bent á: Skjólíð á vegum Hjálparstarfs kirkjunnar eða bergid.is/styrkir.

Elisabet Vernharðsdóttir
Sunna Hansdóttir
Kristján Erlandsson
Sólveig Hansdóttir

Hans Erlandsson
Joakim Ojanen

Sigríður Snjólaug Vernharðsdóttir
Vernharður L. Reinhardsson
Elisabet S. Reinhardsdóttir

Tinna Björk Hilmarsdóttir
Tómas Helgi Stefánsson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, systir og amma,

Dóra Lydía Haraldsdóttir

Geitlandi 3, Reykjavík,

varð bráðkvödd á heimili sínu

20. desember. Útförin fer fram frá

Hvítasunnukirkjunni Filadelfíu

fimmtudaginn 7. janúar klukkan 15.

Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur verða viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á vefslóðinni: filadelfia.is/live

Arinbjörn Árnason
Pálína Árnadóttir
Margrét Árnadóttir
Haraldur Haraldsson
Páll Haraldsson

Joanne Árnason

Þórður Mar Sigurðsson

Aron James og Joshua Ben



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og bróðir,

Guðmundur Hannes Ólafsson

Hamarstíg 16, Akureyri,

lést á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Hlíð

25. desember. Útför Guðmundar fer fram frá Höfðakapelli 15. janúar klukkan 13.30. Vegna aðstæðna verða eingöngu nánustu aðstandendur viðstaddir.

Ólafur Stefán Guðmundsson
Jóhanna Bergland Guðmundsdóttir
Soffía Rut Guðmundsdóttir
Helga Amelia Bergland Guðmundsdóttir

Hrannar Kjartansson
barnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Beta Guðrún Hannesdóttir

áður til heimilis að Hamrabergi 7, Reykjavík,

lést 28. desember á Hrafnistu í Reykjavík.

Útförin fer fram frá Fella- og Hólakirkju föstudaginn 8. janúar kl. 13. Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu ættingjar viðstaddir. Sérstakar þakkir eru til starfsfólks á Vitatorgi Hrafnistu í Reykjavík. Útförinni verður streymt á slóðinni: nn.is/x3P2Y

Börn, tengdabörn, barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Bryndís Jónsdóttir

Suðurlandsbraut 62,

sem lengst af bjó á Laugarásvegi 61, Reykjavík,

lést 26. desember. Útför hennar verður frá Áskirkju miðvikudaginn 6. janúar kl. 15 að viðstöddum nánustu ættingjum. Streymi frá athöfn: youtu.be/6mgsNgYudf8

Sigríður Snæbjörnsdóttir
Jónas Snæbjörnsson
Herdís Snæbjörnsdóttir

Sigurður Guðmundsson
Þórdís Magnúsdóttir

og fjölskyldur.

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

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík

2 | 2

°C | ↑

Ísafjörður

-2 | 6

°C | ↗

Akureyri

2 | 6

°C | ↗

Egilsstaðir

2 | 1

°C | ↘

Kirkjubæjarkl

0 | 3

°C | ↘

Hveravellir

-5 | 5

°C | ↑

Vestlæg átt, 3-10 í dag. Éi um landið vestan-vert, dálítill rigning eða slydda suðaustanlands, en þurrt norðaustantil á landinu. Hiti kringum frostmark.

Miðvikudagur

Reykjavík

1 | 7

°C | ↘

Ísafjörður

-5 | 7

°C | ↗

Akureyri

-4 | 9

°C | ↗

Egilsstaðir

-6 | 4

°C | ↘

Kirkjubæjarkl

-3 | 2

°C | ↗

Hveravellir

-7 | 6

°C | ↘

Fimmtudagur

Reykjavík

-4 | 4

°C | ↘

Ísafjörður

-8 | 4

°C | ↑

Akureyri

-8 | 3

°C | ↑

Egilsstaðir

-12 | 3

°C | ↑

Kirkjubæjarkl

-4 | 2

°C | ↓

Hveravellir

-13 | 5

°C | ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

1 slitrur
5 nöldur
6 ekki
8 talin
10 tveir eins
11 svolítið
12 mjög
13 verkfæri
15 rembast
17 kryddjurt

LÓÐRÉTT

1 aðstoðar
2 íþrótt
3 regla
4 renta
7 eðli
9 kynngi
12 skynfæri
14 niðurlag
16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 hrafi, 5 jag, 6 ei, 8 allir, 10 ill, 11 ögn, 12 afar, 13 alur, 15 rogast, 17 karsl.
LÓÐRÉTT: 1 hjálpar, 2 rall, 3 agl, 4 leiða, 7 inn-
rætt, 9 töfrar, 12 auga, 14 lok, 16 ss.

Skák Gunnar Björnsson

Simagin átti leik gegn Dsagurov í Moskvu árið 1936.

1.... Rg3! 2. Kxg3 Bxe1+ 3. Dxe1 Hxb1 0-1.

Teimor Radjabov (2.758) vann fyrra einvígið á móti Levon Aronian (2.778) í úrslitum Airthings Masters sem hófst í gær. Aronian þarf því nauðsynlega á sigri að halda í síðari einviginu til að komast í fram- lengingu með styttri umhugs- unartíma.

www.skak.is: Airthings Masters.

Svartur á leik

Sale

comma,

SMÁRALIND

COMMAICELAND

Pondus

Flott, Pondus! Þú ert byrjaður að ná tökum á þessu!

Í brekk- unni skaltu aldrei... HRAS!

Hvað tekur svo við næst? Bláfjöll?

Næst tekur við að tína brotin af skiðunum úr peysunni minni!

Gelgjan

Pabbi, ég þarf að fá tölvuna þína lánaða!

Ég er að nota hana. Hvað er að þinni?

Það er, öh, tæknilegt vandamál sem ég get ekki útskýrt fyrir þér.

Reyndu.

Ég get ekki opnað hana fyrir límniðum.

Það er símtal við tæknideildina sem ég vil hlusta á.

Barnalán

Mamma, mig langar svo í snjallsíma.

Ég veit, þú sagðir mér það.

Gefðu mér eina góða ástæðu fyrir því að níu ára barn þarf jafn brothætt og dýrt tæki.

Þú fengir loksins fylgjanda á Instagram.

Ég er með þrjá, takk fyrir!

Hey, Joe!



50% afsláttur fram á föstudag

Við bjóðum vini okkar hjá Joe & The Juice velkomna á Orkustöðina við **Miklubraut**, Kringlumegin. Þetta er fyrsti lúgustaður Joe & The Juice í heimi og verða allar veitingar á hálfvirði fram á föstudag, 8. janúar. Sjáumst!



MENNING

Skrattinn í tónlistinni ... og víðar

Jónas Sen fjallar um tónlistarlífið á árinu 2020, en COVID-19 setti sitt mark á það. Meðal tíðinda ársins voru að Ashkenazy dró sig í hlé og Sinfóníuhljómsveit Íslands var tilnefnd til Grammy-verðlaunanna.

Seint á nítjándu öldinni birtist frétt í ónefndu blaði, þar sem sagði að tónlistarkennara hefði tekist að kenna apa að spila á píanó. Apinn hefði náð ótrúlegri færni, hann gæti meira að segja spilað fjórhent alveg sjálfur, það er bæði með höndum og fótum. Og ekki bara það, hann fletti nótnablöðunum með rófunni.

Ég hugsa að fæstir hafi trúað fréttinni. En hefði maður trúað því um þarsíðustu áramót, ef völvu hefði spáð ósköpunum sem komu fyrir á árinu 2020? Slikur spádómur hefði þótt að minnsta kosti jafn fjarstæðukenndur og frétt af píanó-spilandi, rófuflettandi apa.

Ashkenazy af sjónarsviðinu

Með COVID í huga verður að segjast að hinn 82 ára gamli Vladimir Ashkenazy valdi rétta tímann til að draga sig í hlé frá tónleikalíf-inu. Hann gerði það 17. janúar og birtist frétt um það í öllum helstu heimsmiðlunum. Ashkenazy var lengi kallaður tengdasonur Íslands, kvæntur Þórunni Jóhannsdóttur. Hann varð heimsfrægur þegar hann vann fyrstu verðlaunin (ásamt John Ogdon) í Tsjajkovskíkeppninni í Moskvu árið 1962. Ferill hans varð afar farsæll, bæði sem píanóleikari og síðar sem hljómsveitarstjóri, og plöturnar hans eru óteljandi. Þær eiga eftir að verða ódauðlegar.

Óperuhúsunum lokað

Skömmu eftir að Ashkenazy lét sig hverfa fóru fréttir að berast af lokunum óperuhúsa, og hver sinfóníuhljómsveitin á fætur annarri hætti störfum. Þetta gerðist auðvitað líka hér. Sinfóníuhljómsveit Íslands dró sig að mestu í hlé, en náði samt að halda upp á sjötugsafmælið sitt snemma í mars. Nýfenginn aðalstjórnandi, Eva Ollikainen, stjórnaði af festu og öryggi, og fyrsta sinfónían eftir Mahler lék í höndunum á henni og hljómsveitinni. Einleikarinn var Grammy-verðlaunahafinn Augustin Haderlich sem spilaði fiðluloksertinn eftir Sibelius. Það var göldrum líkast.

Talandi um Grammy-verðlaunin, þá hlotnaðist hljómsveitinni sá heiður á árinu að geisladiskur með leik hennar, þar sem hún flytur ný íslensk verk undir stjórni Daniels Bjarnasonar, var tilnefndur til verðlaunanna. Það var gaman að heyra.

Snautlegt afmæli Beethovens

Og meira um afmæli, því sjálfur höfuðmeistari klassískrar tónlistar, Ludwig van Beethoven, átti 250 ára afmæli seint á árinu. Fyrirhuguð var spennandi tónleikaröð



Vikingur Heiðar Ólafsson og Halla Oddný Magnúsdóttir gerðu stutta og einstaklega skemmtilega sjónvarpsþætti. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

í Salnum í Kópavogi. Þar áttu allar píanósónötur Beethovens, þrjátíu og tvær talsins, að vera fluttar af íslenskum píanóleikurum. Röðin hófst í haust, en svo óheppilega vildi til að um svipað leyti fór COVID-19 tilfellingunum að fjölga aftur, og herlegheitunum var frestað. Ég sat þó upphafstónleika raðarinnar, með grimu auðvitað.

Tónleikarnir voru undarlegir. Kristín Jónína Taylor, sem er búsett í Bandaríkjunum, flutti sönötu eftir meistaran. Eiginmaður hennar, Bryan Stanley sem er líka píanóleikari, lék aðra sönötu. Þau voru ekki einu sinni á staðnum. Vegna COVID-19 komust þau ekki hingað til að spila. Í staðinn var upptökum með leik þeirra varpað á tjaldið fyrir ofan sviðið. Það var frekar þunnur þrettandi.

EKKI MÁ ÞÓ GLEÝMA FRÁBÆRUM ÚTVARPSÞÁTTUM ÁRNAS HEIMIS INGÓLFSSONAR UM BEETHOVEN. ÞEIR ERU ÁKAFLEGA FRÓÐLEGIR OG VANDAÐIR, TÓNSKÁLDIÐ BIRTIST MANNI LJÓSLIFANDI. ÉG HVERT FÓLK TIL AÐ HLUSTA Á ÞÆTTINA.

Mislukkað streymi

Zoom varð vinsælt á árinu 2020, og í tónlistarlífínu var að sama skapi

boðið upp á streymistónleika. Maður virðir auðvitað viljann til að gera gott úr ástandinu, mikil ósköp, en það var bara ekki alltaf nógu vel að þessu staðið.

Heima í Hörpu var tónleikaröð þar sem valdir listamenn komu fram í tómr Eldborginni, og flutningnum var sjónvarpað á netinu. Auðvitað þarf sjónarhornið að vera áhugavert þegar svo ber undir, en upptökustjórnin var stundum óþarflega óróleg. Sífellt var verið að skipta um sjónarhorn, og það var ekki alltaf í takt við tónlistina.

Fyrir kom að útkoman var fáránleg. Á einum tónleikunum var reynt að gera framúrsteftnulegt verk fyrir Hörpu áhugavert með nærmyndum afstrengjum hljóðfærisins, sem litu út eins og kappakstursbrautir. Í þokkabót var stiginn dans við tónlistina, en dansarinn valhoppaði inn og út úr mynd í sífellu. Þarna var kvikmyndatakan ekki nægilega vel undirbúin.

Gott og slæmt

Tvennum tónleikum sem sýndir voru í beinni í sjónvarpinu var líka klúðrað. Á Sinfóníutónleikum í vor eyðilagðist annars sannfærandi



Árni Heimir gerði ákaflega vandaða útvarpsþætti um Beethoven.



Geisladiskur þar sem Daniel Bjarnason stjórnaði Sinfóníunni var tilnefndur til Grammy-verðlauna.

túlkun Hallveigar Rúnarsdóttur sóprans á premur aríum eftir Mozart. Söngurinn var himneskur, en brestir í hljóðinu voru það ekki, og var heildarupplifunin því mikil vonbrigði.

Sömu sögu er að segja af nýafstöðnum tónleikum Sinfóníunnar þar sem upprenkandi söngstjarna, Álfheiður Erla Guðmundsdóttir, söng af yfirburðum tónlist eftir Händel og Mozart. Hljóðið var klént og helminginn vantaði af kreditlistanum.

Hinn stafræni vettvangur var samt ekki alsælur. Útvarpsþættir Víkings Heiðars Ólafssonar um píanógóðsagnir voru opinberun. Sömu sögu er að segja um Músík-mola, stutta sjónvarpsþætti sem Vikingur gerði með konunni sinni, Höllu Oddnýju Magnúsdóttur. Þar lék Vikingur aðallega af geisladiski sínum með tónlist Rameaus

og Debussys. Ekki má heldur gleyma mögnuðum streymistónleikum Stuarts Skeltons og Bjarna Frimanns Bjarnasonar á vegum Íslensku óperunnar. Þeir voru flottir.

Að lokum ...

Nú er þetta annus horribilis, hið hræðilega ár, á enda. Svo ég haldi áfram með latinuna, þá má kalla árið Diabolus in musica, það er skrattann í tónlistinni, þó hugtakið hafi upphaflega verið um stækkaða ferund, sem þótti svo ljótt tónbil í den. Vonandi náum við hjarðónæmi, vonandi fer menningarlífið aftur í fullan gang, vonandi fáum við lífið okkar til baka. Ég óska lesendum mínum alls hins besta í framtíðinni og þakka þeim samfylgdina á þrautagöngunni á liðnu ári.

Jónas Sen

Snerting Ólafs Jóhanns Ólafssonar var mest selda bókin í Eymundsson árið 2020

Snerting eftir Ólaf Jóhann Ólafsson er mest selda bókin í Eymundsson árið 2020. Í öðru sæti er Vetrarmein eftir Ragnar Jónasson. Arnaldur Indriðason verður að láta sér nægja þriðja sætið þetta árið með bók sinni Þagnarmúr. Í fjórða til sjötta sæti eru Gata mæðranna eftir Kristínu Mörju Baldursdóttur, Bráðin eftir Yrsu Sigurðardóttur og Dýralíf Auðar Övu Ólafsdóttur.

Mest selda kilja ársins 2020 í Eymundsson er Fórnarlamb 2117 eftir Jussi Adler Olsen. Vegahandbókin er mest selda fræðibókin. Þín eigin undirdjúp er mest selda barnabókin en höfundur hennar er hinn sívinsæli Ævar Þór Benediktsson. Gervilimrur Gísla Rúnars var vinsælasta ljóðabókin í Eymundsson á síðasta ári og Vampírur, vesen og annað tilfallandi eftir Rut Guðnadóttur var mest selda ungmennabókin.



Rut Guðnadóttir á ungmennabókina á toppnum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Ólafur Jóhann Ólafsson er á toppnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



ÚR & GULL

Firði - Miðbæ Hafnarfjarðar



allt að
60%
afsláttur af
VÖLDUM VÖRUM

KONA



30-50%
afsláttur af
VÖLDUM VÖRUM

konatiskuverslun.is

SKÓHÖLLIN

A Firði



allt að
60%
afsláttur af
VÖLDUM VÖRUM

Janúartilboð

Lúxus andlitsboð ásamt litun og pökkun
~~21.400 kr~~ 17.100 kr

Klassískt andlitsboð ásamt litun og pökkun
~~18.100 kr~~ 14.500 kr

Smá andlitsboð ásamt litun og pökkun
~~14.600 kr~~ 11.600 kr



allt að
20%
afsláttur af
ÖLLUM
VÖRUM

Beauty Salon
Snyrtistofa

beautysalon.is

The Mistress



allt að
90%
afsláttur af
VÖLDUM VÖRUM

themistress.is



allt að
50%
afsláttur af
VÖLDUM VÖRUM

foreverfashion.is

FYLGSTU MEÐ   /FJORDUR

FJARDARGATA 13-15, 220 HAFNARFJÖRDUR

Þriðjudagur

HRINGBRAUT

20.00 Bókahornið Þátturinn fjallar um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.
20.30 Lífið er lag Þáttur um mál-efni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áráanna. Umsjón Sigurður K. Kolbeinsson.
21.00 21 - Fréttapáttur á þriðju-degi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Stjórnandinn Niðurtalning í Viðurkenningarhátíð FKA sem haldin verður 27. janúar 2021. Á hátíðinni kemur framlína íslensks viðskiptalífs og félagskonur FKA saman til að heiðra konur úr atvinnulífinu.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Kastljós
09.25 Menningin
09.35 Spaugstofan 2007 - 2008
10.05 Innlit til arkitekta
10.35 Merkis dagar - Ferming
11.05 Útsvar 2007-2008 Mosfellsbær - Höfn í Hornafirði
11.55 Landakort Leikið á hrosskjálka og vatnsbrúsa
12.00 Grænir fingur 1989-1990
12.15 Heimaleikfimi
12.25 Fullveldisöldin Miðlar
12.40 Skyndimegrunartilraunin
13.30 Besta mataræðið
14.30 Það kom söngfugl að sunnan Fyrri hluti
15.45 Heragi
16.35 Íþróttaafrek sögunnar Pat Cash og Nawal El Moutawakel
17.05 Matur og munúð
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Óargardýr
18.29 Anna og vélmennin
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Heragi Tribal Boot Camp
20.50 Gert við gömul hús Byggnadsvárdarna
21.00 Síðasta konungsríkið Last Kingdom Þriðja þáttaröð ævin-tyrálegra spennuþátta sem gerast í Englandi á síðari hluta niundu aldar. Heilsu Alfreðs hrakar og draumur hans um sameinað Eng-land fjarlægist. Uhtred verður að grípa í taumana og takast á við nýja ógn, hina dönsku Sigríð. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
22.00 Tíufréttir
22.15Veður
22.20 Blóð Blood
23.05 Svíkamylla Bedrag
00.05 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

09.00 LPGA Tour 2020 Útsending frá lokadegi Gainbridge LPGA at Boca Rio.
11.00 PGA Tour 2020 Útsending frá Farmers Insurance Open.
16.30 PGA Highlights 2020
17.20 European Tour 2020 Útsending frá lokadegi Saudi International.
21.45 PGA Special. Bubba Watson and Friends Match
23.50 PGA Special. Arnold Palmer Special

ÚTVARP

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

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

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

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

FM 102,9 Lindin

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

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.08 The Late Late Show
13.48 American Housewife
14.09 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
19.05 Speechless
19.30 mixed-ish
20.00 The Block
21.00 Innan vi dör
22.00 Why Women Kill
22.45 The Chi
00.15 The Good Fight
01.00 Stumptown
01.45 Nurses
02.30 Gold Digger Vönduð bresk þáttaröð með Julia Ormond í aðal- hlutverki.
03.25 The Arrangement
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 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegð
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegðeftir fréttir
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Lofthelgin
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Krakkakastið
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Atómstöðin (16 af 17)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Nætúrútlarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.45 Housesitter
11.20 Lorenzo's Oil
13.35 Leave No Trace
15.20 Housesitter
17.00 Lorenzo's Oil
19.10 Leave No Trace
21.00 Commuter Hörkuspennandi mynd frá 2018 með Liam Neeson í aðalhlutverki.
22.40 My Friend Dahmer Sann- söguleg mynd um unglingarsár fjöldamorðingjans Jeffreys Dahmer, Dahmer (1960-1994) var einn alræmdasti fjöldamorðingi í sögu Bandaríkjanna.
00.25 The Equalizer Spennumynd frá 2018 með Denzel Washington.
02.25 Commuter

STÖÐ 2

08.00 Grey's Anatomy
08.40 The Goldbergs
10.30 First Dates
11.35 NCIS
13.00 Grand Designs
13.45 Eldhúsið hans Eypórs
14.15 Your Home Made Perfect
15.15 Life and Birth
16.55 Veep
18.26 Vedur
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkin
18.55 Ísland í dag
19.10 MasterChef Junior
19.55 Shark Tank
20.40 Hell's Kitchen USA
21.30 S.W.A.T.
22.15 Warrior
23.00 True Detective
00.00 True Detective
02.20 First Dates Frábærir þættir þar sem fylgst er með stefnumótum nokkurra einstaklinga í hverjum þætti.
03.25 NCIS

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
19.35 Friends
19.55 Friends
20.25 Stelpurnar
20.45 Slicon Valley
21.35 The Bold Type
22.20 Orange is the New Black
23.20 Whiskey Cavalier
00.05 Friends
00.25 Friends
00.50 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

09.00 Keflavík - KR Útsending frá leik í 8 liða úrslitum Dominos- deildar karla.
10.20 Njarðvík - ÍR. Leikur 5 Út- sending frá leik 5 í einvigi í 8 liða úrslitum Dominosdeildar karla 2018/2019.
12.00 Tindastóll - Þór Þorl.. Leikur 5 Útsending frá leik 5 í einvigi í 8 liða úrslitum Dominosdeildar karla.
13.50 Þór Þorl. - KR. Leikur 2 Út- sending frá leik 2 í einvigi í 4 liða úrslitum Dominosdeildar karla.
15.30 Stjarnan - ÍR. Leikur 3 Út- sending frá leik 3 í einvigi í Dom- inosdeild karla.
17.15 Stjarnan - ÍR. Leikur 5 Út- sending frá oddaleik í undanúr- slitum Dominosdeildar karla.
19.00 KR - ÍR. Leikur 1 Útsending frá leik 1 í úrslitaeinvigi í Dominos- deild karla árið 2019.
20.55 ÍR - KR. Leikur 2 Útsending frá leik 2 í úrslitaeinvigi í Dominos- deild karla árið 2019.
22.40 Annáll 2019. Körfubolti karla og kvenna

STÖÐ 2 SPORT 2

08.35 Lokasóknin
09.05 Ítölsku mörkin
09.55 Football League Show
10.20 Valencia Basket Club - Herbalife Gran Canaria Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
11.55 Villarreal - Levante
13.35 Real Betis - Sevilla
15.15 Brentford - Bristol City
16.55 Valencia - Cadiz
18.40 Spænsku mörkin
19.35 Tottenham - Brentford Bein útsending frá leik í enska deilda- bikarnum.
21.40 Lokasóknin
22.10 Getafe - Real Valladolid
23.50 Real Madrid - Celta

ÚTSALAN ER HAFIN

20-70% AFSLÁTTUR



Cadence FM
Queen size rúm 153cm
20% afsláttur
Útsöluverð 195.360 kr.
Verð áður 244.200 kr.
Innifalið í verði. Dýna botn og króm fætur

Corinna rúm 160cm
30% afsláttur
Útsöluverð 114.800 kr.
Verð áður 164.000 kr.
Innifalið í verði. Dýna botn og króm fætur

Poppy stök dýna 160cm
70% afsláttur
Útsöluverð 9.552 kr.
Verð áður 31.840 kr.
Stök dýna

Mikið úrval. Gerðu frábær kaup

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan
HEILSURÚM

Áhugavert efni á Amazon Prime

Á þessum fordæmalausum tímum er gott að geta leitað í streymisveitur. Nú er tækifærið til að hámhorfa á þætti, svona í ljósi þess að mælt er með að forðast öll helstu mannámót. Hér eru nokkrir góðir frá Amazon Prime.



Fleabag

Þættirnir eru byggðir á einleik úr smíðju Phoebe Waller-Bridge, en hún skrifar og fer með aðalhlutverk í þáttunum. Þeir fjalla um líf og ástir konu á fertugsaldri sem hefur kómiska sýn á lífið. Waller-Bridge hefur gert gífurlega góða hluti undanfarin ár. Hún er höfundur þáttanna Killing Eve og meðhöfundur að nýjustu Bond-myndinni, No Time to Die.



The Office

Einir vinsælustu þættir allra tíma dattu út af Netflix í fyrra en eru nú komnir með nýtt heimili á Amazon Prime. Þættirnir eru eins og flestir vita byggðir á breskum þáttum undir sama nafni úr smíðju Ricky Gervais. Steve Carrell fer með hlutverk Michael Scott í bandarísku seríunni. Þeir fjalla um skrifstofulífið á Dunder-Mifflin í Scranton, þar sem persónurnar eru vægast sagt litríkir.



The Grand Tour

Þeir Jeremy Clarkson, Richard Hammond og James May sneru aftur í þáttunum The Grand Tour en þeir stjórnuðu áður þáttunum Top Gear á BBC. Í þáttunum ræða þeir um og prufa hina ýmsu bíla, en fá einnig til sín þekktu gesti.

Nú er flóknu ári lokið og við tekur nýtt, vonandi betra, ár. Fólki er þó enn þá skikkað til að forðast mannámót og streymisveitur sem betur fer komnar til sögunnar. Netflix hefur verið einna vinsælust hérlandis en fleiri veitur eru í boði. Amazon Prime er þeirra á meðal og skapar fram úr þegar kemur að eigin framleiðslu. Nú í ár fengum við loksins framhald af Borat, þökk sé Amazon Prime. Árið 2020 náði Amazon að ná einum vinsælustu sjónvarpsþáttum allra tíma í sínar raðir, The Office. Þættirnir The Boys slógu rækilega í gegn árið 2019 og önnur sería einnig 2020. steingerdur@frettabladid.is



The Boys

Ofurhetjubættir sem slógu rækilega í gegn árið 2019. Þeir fjalla um teymi af ofurhetjum í hliðarheimi sem tilheyrir flokkninum Seven og eru dýrkaðar og dáðar. Í þáttunum fylgjum við líka sögu Billy the Butcher sem fyrirlitur ofurhetjur og hans baráttu til að koma í veg fyrir vafasama hegðun af hálfu þeirra sem bera ofurkrafta.



Borat Subsequent Moviefilm: Delivery of Prodigious Bribe to American Regime for Make Benefit Once Glorious Nation of Kazakhstan

Á síðasta ári fengum við loksins framhald af Borat, sem kom út fyrir fjórtán árum. Sacha Baron Cohen sneri loks aftur í hlutverki sínu sem Borat Sagdiyev. Maria Bakalova þótti sýna stjórnuleik í hlutverki sínu sem Tutar Sagdiyev, dóttir Borats. Myndin vakti þó nokkurn usla rétt fyrir forsetakosningarnar í Bandaríkjunum fyrir þær sakir að fyrrverandi borgarstjóri New York og ráðgjafi og partur af lögfræðingateymi Donalds Trump þótti sýna af sér ósæmilega hegðun.



The Marvelous Mrs. Maisel

Þáttaröð úr smíðju Amy Sherman-Palladino sem er einna þekktust fyrir sjónvarpsþáttaröðina Gilmore Girls. Rachel Brosnahan hefur hlotið mikið lof fyrir titilhlutverkið. Þættirnir fjalla um húsmóður í New York á sjötta áratug síðustu aldar, sem byrjar að koma fram sem grínisti við góðar undirtektir. Von er á fjórðu seríu á þessu ári.



House

Hugh Laurie fer með hlutverk læknisins Dr. Gregory House í þáttunum sem upphaflega voru sýndir á sjónvarpsstöðinni Fox. House er bæði sérvitur og sérfróður, en skapar fram úr á sínu sviði sem læknir. Hann kemst þó ansi oft upp á kant við samstarfsfólk sitt og sjúklinga. Allar átta seríurnar er að finna á Amazon Prime.

KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samtarfi við **FKA - Félag kvenna í atvinnulífinu**.

Blaðið verður gefið út þann **27. janúar** eða sama dag og árleg viðurkenningarhátíð FKA fer fram, þar sem þrjár glæsilegar konur fá sérstakar viðurkenningar fyrir að hafa verið öðrum konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd. Daginn eftir munu svo viðtöl við þessar glæsilegu konur birtast í Fréttablaðinu.

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

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is



JAGUAR I-PACE



BÍLL ÁRSINS HÖNNUN ÁRSINS 60 ÖNNUR VERÐLAUN



TRYGGÐU ÞÉR I-PACE S EV320 Í FORSÖLU Á EINSTÖKU VERÐI: 9.590.000 KR.

Bíll ársins er rafbíllinn I-Pace. Einn mest verðlaunaði bíll sögunnar: 62 alþjóðleg verðlaun á einu og sama árinu segja allt sem segja þarf um þennan rafmagnaða gæðing.

Nú bjóðum við sérstaka útgáfu í takmörkuðu magni af þessum glæsilega sigurvegara með 320 hestafla vél, 470 km drægi* og heimahleðslustöð auk búnaðar og þæginda sem eiga sér fáar hliðstæður.

Komdu og reynsluaktu!

JAGUAR

HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

**HEIMAHLEÐSLU-
STÖÐ FYLGIR
NÝJUM JAGUAR
I-PACE S EV320**

Á fyrsta árinu frá frumsýningu hlaut Jaguar I-Pace 62 verðlaun. Hann var valinn bíll ársins 2019, hönnun ársins 2019 og græni bíll ársins í World Car Awards. Hann var valinn bíll ársins í Evrópu, bíll ársins í Þýskalandi, Noregi og Bretlandi, rafbíll ársins hjá BBC TopGear magazine, græni bíll ársins í Kína og hlaut ECOBEST verðlaun Autobest auk fjölda annarra alþjóðlegra verðlauna.

*Úppgefnar bíllur um drægi taka mál á við nýjum WLTP prófum. Aðstæðing, hlæðing og ástand vegna hafa algerandi áhrif á drægi bílla.

Bíll á mynd er HSE 422" fölgum.

ENNEEM / SIA / NMO003236

Alda Karen segir frá leyndarmálum

Bókin 50 lífslyklar, sögur & leyndarmál, eftir vinkonurnar **Öldu Karen Hjaltalín** og Silju Björk Björnsdóttur byggir á dagbókum og fyrirlestrum þeirrar fyrrnefndu. Alda Karen segist kjafta frá mörgum leyndarmálum en hún líti ekki á sig sem sjálfshjálpargúru sem tefli fram 50 lykllum gegn tólf lífsreglum dr. Jordans Peterson.

Bókin er byggð á þessum LIFE Masterclass-fyrirlestrum mínum sem ég er örugglega búin að halda hátt í þrjú hundruð sinnum á síðustu fjórum árum,“ segir fyrirlesarinn og markaðsráðgjafinn Alda Karen Hjaltalín um bókina 50 lífslyklar, sögur & leyndarmál sem hún skrifar með Silju Björk Björnsdóttur og kemur út í dag.

„Lífslyklarnir“ fimmtíu sem þær Silja Björk taka saman í bókinni hafa að sögn Öldu Karenar hjálpað henni að öðlast jafnvægi og lífs-hamingju og gert henni kleift að láta drauma sína rætast og með því að deila þeim vonist þær til þess að geta orðið öðrum innblástur.

Kjaftað frá

„Ég er alltaf að kjafta frá og ég segi frá hellingi af leyndarmálum sem ég hef bara átt fyrir mig,“ segir Alda Karen hlæjandi þegar hún er spurð út í leyndarmálin í undirtitlinum.

„Og það er svo fyndið að þótt bókin byggji náttúrlega á þessum fyrirlestrum þá er hún líka rosa-lega mikið byggð á dagbókunum mínum sem ég hef haldið lengi. Þetta hafa bara verið svona hugs-anir og meðvirknisgryfjur sem maður hefur fallið í.

Þannig að þetta er eiginlega bara, hvað á maður að segja, sjálfsvinna í bláköldum íslenskum raunveru-leika,“ segir Alda Karen og bætir síðan við að hún sé hundrað pró-sent einlæg í bókinni og hún líti alls ekki á sig sem einhvern sjálfshjálpargúru. „Ég er meira bara að vera fullkomlega ég sjálf og segja frá öllum mínum mistökum. Það er til dæmis einn kafli í bókinni sem heitir bara Mistök mín í meðvirkni og ég held að margir eigi eftir að tengja við.“

Fimmtíu lyklar á móti tólf

Lyklarnir 50 leiða hugann eigin-lega óhjákvæmilega að tólf öðrum sjálfshjálparlykllum, eða lífsreglum, sem dr. Jordan Peterson kynnti sem mótefni við glundroða í bók sem kom út 2018.

„Er ég að skora Jordan Peterson á hólmi? Nei, ég myndi ekki leggja í það,“ segir Alda Karen og skelli-hlær. „Ég er bara svona ung kona á Akureyri að deila lífsreynslu minni. Ég er ekki að reyna að bjarga neinum.“



Forsala bókarinnar fór langt fram úr væntingum útgefandans og Alda Karen segir bæði for-söluna og fyrstu viðbrögð vera ótrúlega góð þannig að þær Silja Björk megi vel við una.

MYND/EYÞÓR JÓNSSON

ÉG TEK SJÁLFA MIG EKKERT ROSALEGA ALVARLEGA OG HEF ALDREI GERT OG GERI YFIRLEITT MEST GRÍN AÐ SJÁLFRÍ MÉR.

Helvitis fokk

Alda Karen segir stíl sinn meira í ætt við Mark Manson, höfund bókanna The Subtle Art of Not Giving a F*ck og Everything Is Fucked sem séu báðar í miklum metum hjá henni.

„Fyrstu orðin í þessari bók eru: Helvítis fokking fokk. Þannig að þetta er sjálfsvinna eins og hún hefur aldrei sést áður á íslenskri kilju.

Stundum þarf maður bara að segja helvitis fokking fokk og lifa með því. Þetta er meira svona í þá áttina, frekar en í áttina að Jordan Peterson.“

Tíu lítrar

Alda Karen segir þær Silju Björk

hafa þekkt alla ævi en Silja Björk er ári eldri og ömmur þeirra eru bestu vinkonur. Silja Björk hefur látið mikið að sér kveða í umræðum um geðheilbrigðismál og var í hópi þeirra sem ýttu #ég-erekkítábú-herferðinni af stað. Þá gaf hún nýlega út bókina Vatnið, gríman og geltið þar sem hún sagði meðal annars frá sjálfsvígstilraun-um og baráttu sinni við þunglyndi og geltandi, svarta hunda.

Alda Karen er mun umdeildari og vanari því að lenda í hakkavél samfélagsmiðlanna. Eftirminni-legastur í því samhengi er vita-skuld frasinn hennar „Þú ert nóg“ auk þess sem einhver stormur varð

í Twitter-vatnsglasinu nýlega við þessi orð hennar á Instagram: „Ef þú drekkur 10 lítra af vatni á dag hefur þú ekki tíma fyrir óparfa drama. Drekkum vatn.“

Frjáls til að skjóta fast

„Það er svo skemmtilegt að það er einmitt heill kafli í bókinni sem heitir Listin að vera slétt sama og ég fer svolítið djúpt í það í bókinni að ég er svolítið frjáls undan skoð-unum annarra,“ segir Alda Karen og bendir á að vatnslitraupphlaup-ið hafi að visu farið alveg fram hjá henni.

„Það er svo mikið frelsi sem fylgir því að vera ekki með þessa þörf til

þess að leiðrétta eða reyna að koma sínum sannleika á framfæri. Ef fólk skilur ekki eitthvað eða misskilur eitthvað þá er það bara þeirra.

Ég gef samfélaginu ekkert eftir í þessari bók og er með fullt af hörðum skotum á svona fastmót-uð form í samfélaginu sem meika engan sens lengur. Er það ekki oft þannig að maður þorir ekki að gera eitthvað af því maður er svo hræddur um hvað öðrum finnst? Mér finnst það svo áhugavert en ég er ekki mikið í því. Ég tek sjálfa mig ekkert rosa-lega alvarlega og hef aldrei gert og geri yfirleitt mest grín að sjálfri mér.“

toti@frettabladid.is



SENSITIVE heitir núna **PEAUX SENSIBLES**

Nýjar umbúðir – sama góða varan



Frá hugmynd til áhrifa

Taktu þátt í að skapa
sjálfbæra framtíð

Umsóknarfrestur er til 17. janúar nk.
www.snjallraedi.is



BAKÞANKAR

Óttars
Guðmundssonar



Sr. Hallgrímur í Ásmundarsal

Í ólaguðspjallið var landsmönnum ekki efst í huga um þessi jól heldur Þorláksmessuævintýri fjármálaráðherra. Hann fagnaði með góðum vinum í Ásmundarsal. Veislu-gestir báru ekki grímu enda erfitt að drekka og spjalla með tusku eða pappírsserviettu fyrir munni.

Talsverður fjöldi var samankominn enda eru fámenn parti fremur leiðinleg. Lögreglan leysti upp veisluna undir réttmætum fúkyrðum gesta.

Hallgrímur heitinn Pétursson hefur um aldir verið þjóðinni uppspretta huggunar og hollráða. Hann segir í Passiusálmum sínum: „Hvað höfðingiarnir hafast að, / hinir meina sér leyfist það.“

Þegar fjármálaráðherra brýtur sóttvarnalög fylgir pöpullinn á eftir og skeytir engu um tuðið í þríeykinu. Alþýða manna fylgist grannt með höfðingjunum til að geta apað eftir hátterni þeirra. Mikil hneykslunaralda gekk yfir landið eða eins og sr. Hallgrímur segir: „Háðung, spottyrði, hróp og brigsli, / hver lét með öðrum ganga á vixl.“

Bjarni baðst afsökunar á athæfi sínu og sagðist ekki hafa áttað sig á gildandi sóttvarnareglum. Um þetta segir sr. Hallgrímur: „Góð meining öngva gerir stoð, / gilda skal meira drottins boð.“ Stórar yfirlýsingar og gott hugarfar duga skammt gegn pestinni.

Bjarni hefur ásamt öðrum ráðamönnum brýnt þjóðina til dáða og samstöðu: „Við sigrumst á kóvíð 19 saman.“ Þessar góðu fyrirætlanir dugðu skammt í Ásmundarsal.

Um þetta segir sr. Hallgrímur: „Þetta sem helst nú varast vann, / varð þó að koma yfir hann.“ Sá sem átti að ganga fyrir með góðu fordæmi sat skyndilega eftir grímulaus í fjölmiðlafari. Og hvað er til ráða annað en að iðrast og sýna auðmýkt: „Lát af illu, en elska gott. / Allan varastu hræsnisþvott.“

Gleðilegt nýtt ár!

Þú færð gas
hjá okkur



Kvikk
ON THE GO



★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

ÚTSALA



30 ÁRA AFMÆLI SVEFNS & HEILSU

30 ár eru síðan eigendur byrjuðu með innflutning á heilsudýnum. Af því tilefni bjóðum við upp á frábæra afslætti!

OUTLET ÚTSALA 30-70% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

30% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÖRUM Í VERSLUN

GERÐU FRÁBÆR KAUP ★ FYRSTUR KEMUR – FYRSTUR FÆR

Svefn & heilsa



Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu



BALDURSNES 6 - AKUREYRI



LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK



LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK



Framúrskarandi
fyrirtæki



2018-
2020
Fréttablaðið

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233
BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150
UMBODSADILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði
og Bara snilld, Egilsstöðum | svefnogheilsa.is