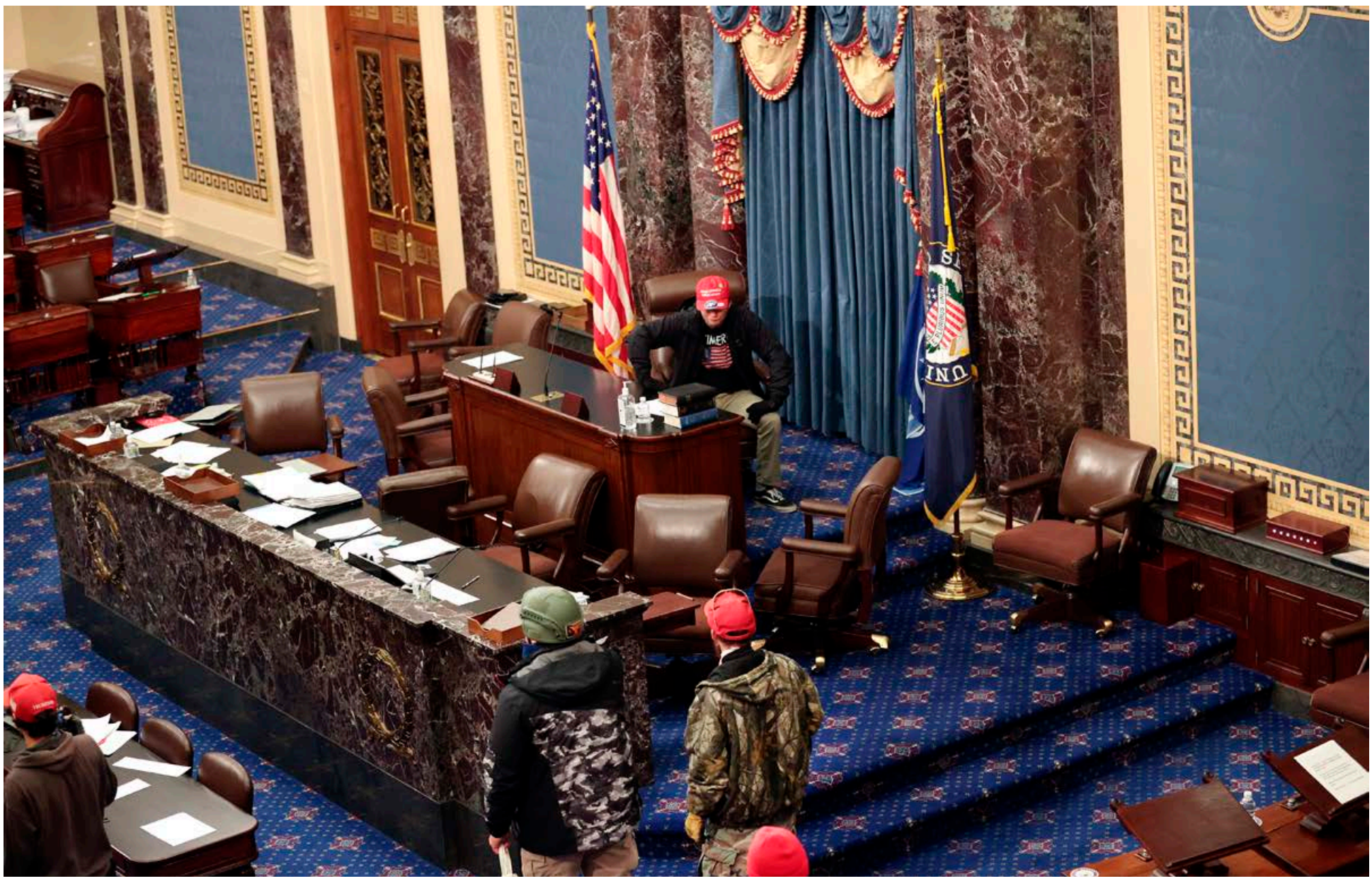
FRÉTTABLAÐIÐ

4. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 7. JANÚAR 2021



Stuðnignsmaður Donalds Trump sat með MAGA-húfu á höfði í stól þingforseta Bandaríkjaþings, meðan heimsbyggðin fylgdist agndofa með atburðum í Washington. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ruddust inn í Bandaríkjaþing

Þingmenn bæði Repúblikana og Demókrata lýstu innrás fjölda manns í þinghúsið í Washington sem tilraun til valdaráns. Herinn var í viðbragðsstöðu og bæði heima- og þjóðarvarnarlið voru kölluð út.

BANDARÍKIN Algert upplausnarástand ríkti við þinghús Bandaríkjanna í gærkvöld þar sem nýkjörið þing var saman komið til að staðfesta kjör Joes Biden í embætti forseta. Stuðningsmönnum Donalds Trump Bandaríkjaforseta tókst að komast inn í bandaríska þinghúsið og brjóta sér leið inn í þingsalinn. Stuttu áður en mótmælendur komust inn í þinghúsið höfðu þeir hlýtt á hvatingarræðu Donalds Trump þar sem hann sagðist ekki ætla að viðurkenna ósigur í forsetakosningunum.

Heima- og þjóðarvarnarlið voru kölluð út á níunda tímanum til að reyna að ná tökum á ástandinu en vopnaðir lögreglumenn gátu ekki varnað lýðnum inngöngu í þingsalinn. Mike Pence varaforseti var fluttur á brott af öryggisástæðum og þingmenn urðu að leita skjóls.

Þingmenn beggja flokka og viðmælendur fjölmiðla vestanhafs lýstu háttseminni sem tilraun til valdaráns og þingfréttaritarar stærstu miðlanna sögðust aldrei hafa upplifað neitt þessu líkt á ferli sínum.

Joe Biden ávarpaði þjóðina upp úr klukkan níu að íslenskum tíma í gærkvöldi og þrýsti einnig á fráfarandi forseta að ávarpa stuðningsmenn sína og biðja þá að yfirgefa þinghúsið og láta af óeirðum.

Fjölmiðlar greindu einnig frá því að ráðgjafar forsetans hefðu beðið hann að senda út skýrari skilaboð en hann hefði þráast við.

» Donald Trump var sakaður um að hafa hvatt til óeirðanna í ræðu þar sem hann beindi orðum sínum til mótmælenda í gær. Hann var tregur til að biðja fólk að róa sig.

Donald Trump flutti svo stutt sjónvarpsávarp rétt fyrir hálf tíu í gærkvöldi sem innihélt hvoru tveggja, fullyrðingar um að kosningunum hefði verið stolið og beiðni um að mótmælendur héldu friðinn og færu heim. Ekkert lát var á óeirðum á götum Washington þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi og líklegt að atburðir hafi verið að skýrast eitthvað inn í nóttina.

Fréttastöðin CNN greindi frá því að kona væri alvarlega slösuð eftir að hafa verið skotin í bringuna fyrir utan þinghúsið en frekari upplýsingar um meiðsl á fólki lágu ekki fyrir þegar blaðið fór í prentun.

– aá / sjá síðu 6

Ísland þurfti að sætta sig við tap gegn Portúgal

HANDBOLTI Íslenska karlalandsliðið í handbolta laut í lægra haldi 26-24 þegar liðið sótti Portúgal heim í undankeppni EM 2022 í gær.

Liðin skiptust á að hafa forystuna framan af fyrri hálfleik en portúgalska liðið náði þriggja marka forskoti þegar skammt var eftir af fyrri hálfleiknum.

Ísland náði að jafna metin þegar skammt var eftir af leiknum en heimamenn voru hins vegar sterkari aðilinn á lokakafla leiksins.

Bjarki Már Elísson og Elvar Örn Jónsson voru markahæstir hjá íslenska liðinu með sex mörk hvor. Portúgal er á toppi riðilsins með fullt hús stiga eftir þrjá leiki en Ísland hefur tvö stig eftir tvo leiki. Liðin mætast á nýjan leik í undankeppninni að Ásvöllum á sunnudaginn kemur. – hó

Íslendingar fá ekki leið á smjöri.

Mikil aukning í sölu á smjöri

VERSLUN Yfir 80 prósenta söluaukning hefur orðið á smjöri síðastliðin tíu ár samkvæmt svari frá Samtökum afurðastöðva í mjólkuriðnaði við fyrirspurn Fréttablaðsins. Ekki seldist meira af smjöri yfir nýliðin jól en í fyrra en sala á rjóma jókst um fimm prósent.

Jóhanna Hreinsdóttir, formaður Samtaka afurðastöðva í mjólkuriðnaði, segir jólin í ár um margt hefðbundin hvað varðar sölu á mjólkurafurðum, lokanir mötuneyta og takmarkanir á veitingastöðum hafi þó haft áhrif á heildina.

Sala Vogaídýfu jókst hlutfallslega mest fyrri part desembermánaðar.

Stella Björg Kristinsdóttir, hjá Kaupfélagi Skagfirðinga

„Breiðu línurnar eru þær að við sjáum á þessu COVID-ári að það seldist meira af ferskri mjólk í desember en að sama skapi seldist minna af mjólk með geymsluþol, G-mjólk, og skýrist það ef til vill af ástandinu og heimavinnu margra," segir Jóhanna og bætir við að nú þegar sé hafinn undirbúningur fyrir næstu jól.

„Sumir ostar þurfa að fá að þroskast í um tólf mánuði eða jafnvel lengur, fara þarf yfir umbúðir, gera áætlanir og byggja þarf upp góða stöðu upp úr miðju ári svo birgðir af smjöri séu nægar fyrir jólatímann."

Sala á Vogaídýfu jókst um fimmtán prósent yfir jól og áramót sé miðað við sama tíma í fyrra og segir Stella Björg Kristinsdóttir, forstöðumaður sölu- og markaðssviðs Kaupfélags Skagfirðinga (KS), að talsverð söluaukning hafi orðið á Vogaídýfum allt árið. KS er eigandi Vogabæjar.

„Sala Vogaídýfu jókst hlutfallslega mest fyrri part desembermánaðar. En þá seldist helmingi meira en á sama tíma árið áður. Þetta gefur okkur vísbendingu um að fleiri hafi verið tímanlega með innkaupin sín þessi jólin en oft áður." **– bdj**

Nemendur aftur í skólana

Staðnám er hafið á nýjan leik í framhaldsskólum landsins en nemendur þurftu að læra í gegnum fjarfundi síðustu vikurnar sökum samkomutakmarkana vegna kórónaveirufaraldursins. Þessir nemendur í Fjölbrautaskólanum í Garðabæ voru mættir í skólann í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Líkfundur var í Vestmannaeyjum.

Maður fannst látinn við höfnina í Eyjum

ANDLÁT Lík af manni fannst í höfninni í Vestmannaeyjum á öðrum tímanum í gær. Ekki leikur grunur á að lát mannsins hafi borið að með saknæmum hætti. Frá þessu var greint á vef Eyjafrétta.

Þar kemur fram að lögreglu hafi borist tilkynning um hádegi í gær um að manns væri saknað og óttast væri um hann. Leit hófst um leið og tók Björgunarfélag Vestmannaeyja meðal annars þátt í henni. Seinna um daginn fannst lík mannsins. Ekki er hægt að greina frá nafni hins látna að svo stöddu. **– hó**

Draumur að koma upp sjóbaðsaðstöðu í Holti

Holtsfjara í Önundarfirði er einn besti sjóbaðsstaður landsins að mati Runólfs Ágústssonar frumkvöðuls á Vestfjörðum. Þar er þó engin aðstaða og því vilja heimamenn breyta og gera Holtsfjöru að sjóbaðsstað á heimsmælikvarða.

FLATEYRI „Þetta er fegursti bletturinn í fegursta firði landsins," segir Runólfur Ágústsson frumkvöðull og verkefnastjóri á Flateyri, en hann skoðar nú ásamt öðrum að koma upp sjóböðum í fjörunni við bryggjuna í Holti í Önundarfirði.

Verkefnið er á byrjunarstigi og verið er að kanna með verkfræðistofunni Eflu, Orkubúi Vestfjarða og íbúaráði Flateyrar hvort hægt sé að vinna næga varmaorku úr sjó til að hita litla laug sem gestir gætu nýtt sér eftir að hafa baðað sig í sjónum.

Runólfur segir að Holtsfjaran og nágrenni sé paradís á þessari jörð sem sé vel nýtt af heimamönnum, sérstaklega yfir sumartímann. „Þarna er alvöru strandstemning á góðum sumardögum. Þá fara heilu fjölskyldurnar í fjöruna og margir skella sér í sjóinn. Fjaran er skeljasandsfjara svipuð og á Rauðasandi. Afskaplega falleg en það skortir aðstöðu fyrir fólk sem er að dýfa sér í sjóinn."

Þá aðstöðu langar Runólf og félaga að búa til, sé það hægt. Sé hagkvæmt að fara í þessar framkvæmdir verður haldið áfram með verkefnið en Þjóðkirkjan á jörðina og er verkefnið unnið í samráði við hana.

Verkefnið fékk styrk frá uppbyggingarsjóði Flateyrar sem ríkisstjórnin setti á fót eftir snjóflóðin en alls bárust 19 umsóknir, sem verður að teljast gott í rúmlega 200 manna þorpi.

„Flateyri er einstakur staður, ég vil eiginlega kalla þetta frumkvöðlaþorp. Það er mikil sköpun í gangi og Skúrin frumkvöðlasetur var sett á laggirnar í sumar þar sem mikið líf er. Það er mikið að gerast í þorpinu og mikil sköpun."

Runólfur er stjórnarformaður Lýðskólans sem stofnsettur var í þorpinu fyrir þremur árum og bendir hann á að það sé mikil stemning í kringum skólann. „Það koma hingað um 30 nemendur á hverju ári og ég held, þó ég segi sjálfur frá, að þetta sé eitt best heppnaða byggðaverkefni síðari tíma. Skólinn er að ljúka sínu þriðja starfsári og það hafa níu nemendur hér sest að og neita að fara. Flutt hingað og níu manns í litlu þorpi skiptir máli. Meðalaldur íbúa er að lækka og það eru mikil verðmæti í þessu fólki okkar."

Komi í ljós að hægt verði að taka næsta skref varðandi sjóböðin segir Runólfur að það þurfi að stíga varlega til jarðar. Þarna sé bæði æðar- og kríuvarp og það þurfi að huga að ýmsum umhverfismálum. „Fyrsta skrefið er að skoða hvort þetta sé hægt, hvort þetta sé fýsilegt og svarar þetta kostnaði? Þegar þeim spurningum er svarað tökum við næsta skref og þá yrði Holtsfjaran flottasti sjósundsstaður landsins."

Í Holtsfjöru er hægt að labba út á bryggju og stinga sér til sunds. Flatmaga í fjörunni og njóta lífsins. Heimamenn vilja þó gera meira. MYND/HOLT INN

Þarna er alvöru strandstemning á góðum sumardögum. Þá fara heilu fjölskyldurnar í fjöruna og margir skella sér í sjóinn.

Runólfur Ágústsson

benediktboas@frettabladid.is

Allt að 80% lán Ástandsskoðun Fjármögnun á staðnum

ALLT AÐ 600.000 kr. AFSLÁTTUR!

TILBOÐ

Á VÖLDUM BÍLUM Í JANÚAR

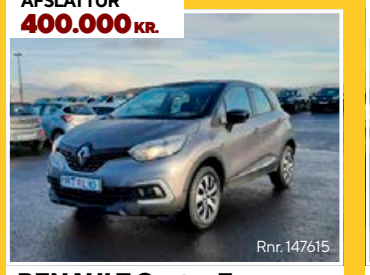
AFSLÁTTUR 500.000 KR.

KIA Optima Premium
Nýskr. 04/16, ekinn 92 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 2.490.000 kr.

***29.660 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

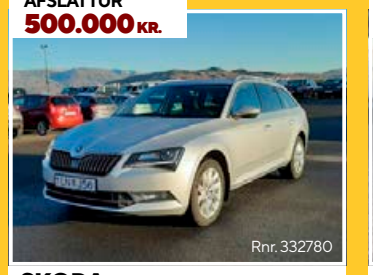


RENAULT Captur Zen
Nýskr. 02/18, ekinn 84 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.890.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 1.490.000 kr.

***17.894 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 500.000 KR.



SKODA Superb Ambition Combi
Nýskr. 08/17, ekinn 87 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.690.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 3.190.000 kr.

***37.896 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 600.000 KR.

HYUNDAI Kona Style 4x4
Nýskr. 05/18, ekinn 27 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 4.390.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 3.790.000 kr.

***44.956 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

SUBARU Outback Premium Eyesight
Nýskr. 06/15, ekinn 97 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.290.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 2.890.000 kr.

***34.367 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

CITROEN C3 Shine
Nýskr. 03/18, ekinn 22 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.890.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 1.390.000 kr.

***16.717 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

DACIA Logan
Nýskr. 05/16, ekinn 112 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.290.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 890.000 kr.

***10.834 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 600.000 KR.

RENAULT Espace Intens Panorama
Nýskr. 06/19, ekinn 3 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 6.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 6.390.000 kr.

***75.548 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 300.000 KR.

NISSAN Micra Acenta
Nýskr. 10/17, ekinn 40 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.890.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 1.590.000 kr.

***19.071 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

HYUNDAI i10 Comfort
Nýskr. 09/16, ekinn 53 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.290.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 890.000 kr.

***10.834 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

FORD C-Max Titanium
Nýskr. 06/17, ekinn 44 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 2.490.000 kr.

***29.660 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

HYUNDAI i30 Classic
Nýskr. 05/18, ekinn 48 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 2.290.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 1.890.000 kr.

***22.600 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

NISSAN X-Trail Acenta Plus 4wd
Nýskr. 01/19, ekinn 68 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 5.390.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 4.890.000 kr.

***57.899 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

RENAULT Clio Zen
Nýskr. 05/18, ekinn 48 þ.km,
disil, sjálfskiptur.
Verð 2.190.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 1.690.000 kr.

***20.247 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 01/16, ekinn 48 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 1.490.000 kr.

***17.894 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

Við erum í spjallfæri á **www.bilaland.is**

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

Opnunartímar:
Mánudaga 10-18, þriðjud.–fimmtud. 9-18
föstudaga 9-17, laugardaga 12-16

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

bílaland

www.facebook.com/bilaland.is

Lykill

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

ENNEMM / SÍA / NM003903

Skriðurnar ollu miklu eignatjóni.

Bannað að byggja þar sem skriðurnar féllu

STJÓRNSÝSLA Sveitarstjórn Múlaþings ákvað á fundi sínum í gær að óheimilt verði að byggja á því svæði á Seyðisfirði þar sem skriðuföll urðu í desember síðastliðnum.

Þannig verður bannað að endurbyggja hús á tíu lóðum, en þar af eru fimm lóðir þar sem gert var ráð fyrir íbúðarhúsnæði.

„Sveitarstjórn Múlaþings heimilar ekki endurbyggingu húsa á eftirfarandi lóðum fyrr en hættumat liggur fyrir og gerðar hafa verið fullnægjandi ráðstafanir á ofanflóðavörnum," segir í samþykkt sveitarfélagsins.

Tillagan var unnin í samvinnu við Náttúruhamfaratryggingar Íslands. Fram kom í máli Björns Ingimarssonar, sveitarstjóra Múlaþings, á fundinum í gær að þeir sem orðið hafa fyrir tjóni fái fullar bætur úr sjóðnum samkvæmt brunabótamati.

Þá kom fram á fundinum í gær að Síldarvinnslan á Seyðisfirði geri ráð fyrir að vinnsla hefjist í næstu viku en dregið verði úr umferð í kringum starfsemina eins mikið og unnt er. **– hó**

Fékk fimm ára dóm fyrir fjórar nauðganir

DÓMSMÁL Jóhannes Tryggvi Sveinbjörnsson var í gær dæmdur í fimm ára fangelsi fyrir að hafa nauðgað fjórum konum. Dómurinn var kveðinn upp í Héraðsdómi Reykjaness en þinghald í málinu var lokað.

Niðurstaðan kom Steinbergi Finnbogasyni, verjandi Jóhannesar Tryggva, á óvart. Málinu verður áfrýjað til Landsréttar.

Jóhannes Tryggvi var ákærður fyrir að nauðga fjórum konum sem hann veitti líkamsmeðhöndlun vegna stoðkerfisvandamála á árunum milli 2007 til 2017.

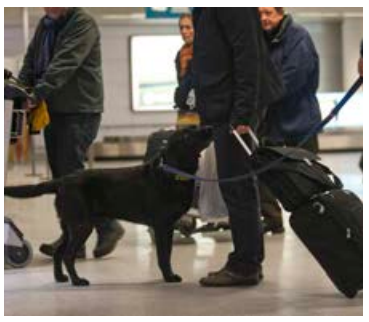
Rannsóknin hófst haustið 2018, það ár fjallaði Fréttablaðið um málið. Jóhannes lýsti yfir sakleysi sínu bæði við rannsókn málsins og fyrir dómi. **– ab**

Fíkniefnasmygl dróst saman um fjórðung í fyrra

LÖGREGLUMÁL Heimsfaraldurinn hefur haft töluverð áhrif á afbrotahneigð landsmanna, ef marka má bráðabirgðatölur ríkislögreglustjóra um afbrotatíðni á nýliðnu ári.

Áfengislagabrotum fækkaði mest milli ára eða um 52 prósent. Umferðarlagabrotum fækkaði um fjórðung miðað við árið á undan.

Hegningarlagabrotum fjölgaði hins vegar lítillega milli ára. Mest var fjölgunin í flokki brota gegn friðhelgi einkalífs eða um 27 prósent. Skráð kynferðisbrot voru 532 talsins í fyrra, rúmum fimm prósentum færri en árið á undan, eftir töluverða fjölgun á undanförnum tveimur árum. Öðrum ofbeldisbrotum fjölgaði um tæp sjö prósent.



Takmarkaðar samgöngur milli landa hafa áhrif á tíðni smygls.

Skráðum fíkniefnabrotum fækkaði mjög á síðasta ári eða um rúm 19 prósent. Skráðum brotum sem tengjast flutningi fíkniefna milli landa fækkaði um 24 prósent.

Lagt var hald á 27 kíló af amfetamíni í fyrra, sem er helmingi minna en metárið 2019.

Þá var aðeins lagt hald á tæp átta kíló af kókaíni á nýliðnu ári, sem er 81 prósenti minna en árið 2019. Kókaíninnflutningur hefur ekki verið minni síðan árið 2014. Mun minna var einnig haldlagt af hassi en síðustu ár, en hins vegar voru flutt inn 87 kíló af maríjúana sem er yfir 90 prósenta aukning milli ára. Fjöldi haldlagðra kannabisplantna var svipaður og síðustu ár.

Lagt var hald á 6.600 e-töflur sem er gríðarleg aukning milli ára en magn þeirra er sveiflukennt frá ári til árs. **– aá**

Á þriðja hundrað duftkera í óskilum í hirslum bálstofu

Forstjóri Kirkjugarða Reykjavíkur biðlar til aðstandenda að sækja 271 duftker, sem sum hafa beðið í sjö ár eftir greftrun. Hann segir ýmsar ástæður fyrir því að fólk vitji ekki keranna og komi þeim í jörðu. Enginn viðbótarkostnaður fylgir grafarbeiðnum. Hitamottur gera kleift að taka grafir þótt frost sé í jörðu.

Hluti duftkeranna sem bíða ástvina í bálstofu Kirkjugarða Reykjavíkur. Sum hafa beðið í sjö ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÚTFARIR „Þetta er oft almennur trassaskapur, það á alltaf að fara að gera hlutina en svo frestast þeir," segir Þórsteinn Ragnarsson, forstjóri Kirkjugarða Reykjavíkur þar sem alls 271 duftker bíður þess í hillum í bálstofunni að verða sótt og greftrað.

Að sögn Þórsteins hefur duftker lengst staðið uppi í hillu á skrifstofu kirkjugarðanna í sjö ár og bíður þess enn að vera sótt af aðstandendum hins látna. Hann segir að kirkjugarðarnir beini því eindregið til fólks að sækja kerin. Garðarnir hafi sérstakar hitamottur sem geri kleift að grafa kerin í jörðu þegar kalt er og nú sé tekið á móti grafarbeiðnum.

Um árabil hefur reglulega þurft að biðla til mjög margra um að sækja kerin og koma þeim í jörðu. Þórsteinn segir að aðallega séu þrjár ástæður fyrir því að kerin séu ekki sótt og grafin. Í fyrsta lagi beri fólk fyrir sig að það hafi haldið að jarðsetningin yrði sjálfkrafa framkvæmd af kirkjugörðunum. Í öðru lagi sé oft beðið eftir tilteknum ættingja frá útlöndum sem síðan aðhafist ekkert. Og þá vita aðstandendur stundum ekki af því að málin séu ófrágengin vegna samskiptaleysis innan fjölskyldna.

Kostnaður við að sækja kerin og láta grafsetja þau er enginn, segir Þórsteinn, þar sem sá kostnaður hafi þegar verið greiddur þeirri útfararstofu sem sá um útförina. Fólk eigi því inni hjá stofunum þá þjónustu að senda inn beiðni um að ljúka útfararferlinu. Einnig fá aðstandendur uppgefið á hvaða degi líkbrennslan fari fram og er því hægara um vik að ákveða jarðsetningardag duftkers.

> **Við viljum þó ekki taka frumkvæðið að því að grafa kerin, það hefur ekki gefið góða raun.**
>
> Þórsteinn Ragnarsson, forstjóri Kirkjugarða Reykjavíkur

„Við viljum þó ekki taka frumkvæðið að því að grafa kerin, það hefur ekki gefið góða raun því við það vaknar meðvitund fólks stundum og það verður ósátt," segir Þórsteinn, en allir sem sæki ekki ker síns látna aðstandanda fái bréf með beiðni um að ganga frá málum. Sú aðferð hafi hins vegar borið takmarkaðan árangur. „En það er ákveðin virðing að sinna þessu," undirstrikar hann.

Líkbrennsla hefur færst mjög í vöxt á síðustu árum. Árið 2019 völdu tæp 44 prósent bálför og langt yfir helmingur allra útfara á höfuðborgarsvæðinu var bálfarir, samkvæmt nýjustu tölum Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma. **linda@frettabladid.is**

Ertu klár fyrir nýja normið?

Ávinningur námskeiðsins:

- Stækka þægindahringinn og auka sjálfstraust
- Rækta varanleg sambönd
- Muna nöfn og nota þau
- Veita öðrum innblástur
- Kynna hugmyndir á skýran og hnitamiðaðan hátt
- Takast á við ágreining á háttvísan máta
- Nota sannfæringarkraft og selja hugmyndir
- Stjórna streitu, kvíða og viðhorfi
- Sýna leiðtogafærni

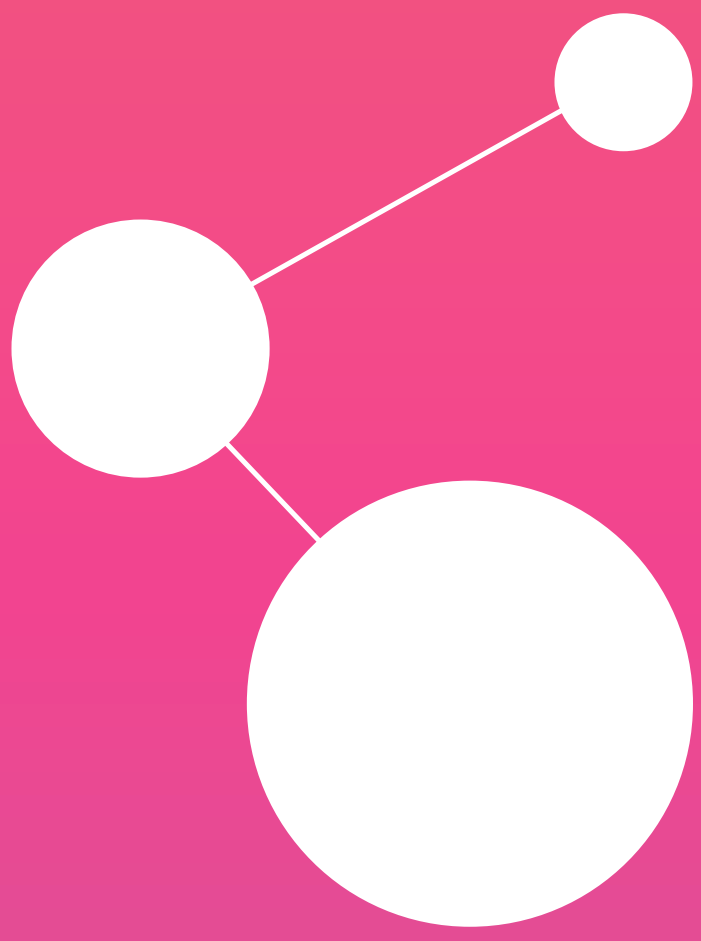
Árið 2021 mun færa okkur nýtt norm. Við þurfum sveigjanleika, frumkvæði og jákvætt viðhorf til að mæta nýjum áskorunum. Dale Carnegie hjálpar þér leysa úr læðingi orkuna sem býr í þér. Sjáðu næstu námskeið á dale.is – Staðbundin eða live online

„Ég er öruggari í tjáningu og finn fyrir meira sjálfstrausti og er tilbúnari að takast við frekari áskoranir. Viðhorf mitt er jákvæðara og ég er spenntari fyrir framtíðinni. Þjálfararnir voru frábærir. Mæli hiklaust með þessu.
- 43 ára gamall þátttakandi á live online námskeiði

Dale Carnegie

Copyright © 2020 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Ad_5x10_dcc_121620

A new way of staying in touch with your loved ones



nian

App Store

www.mynian.com

Powered by Dream Broker

Google Play

Nýtt COVID-greiningartæki Landspítala enn ekki komið í gagnið

COVID-19 Mikil töf hefur orðið á því að nýtt greiningartæki, sem nýtist meðal annars við greiningar á COVID-19, verði tekið í notkun á Landspítalanum. Tækið var keypt um mitt síðasta ár og upphaflega var vonast til þess að það yrði tekið í notkun í nóvember. Það gekk ekki eftir en nú er stefnt að því að tækið verði klárt til notkunar í byrjun febrúar.

Tækið, Cobas 8800 frá framleiðandanum Roche, kostaði stjórnvöld um 100 milljónir króna en það mun þrefalda möguleg afköst Sýkla- og veirufræðideildar Landspítalans. Í dag getur deildin greint allt að 2.000 sýni á sólarhring með sínum tækjabúnaði og hefur því þurft að treysta á aðstoð Íslenskrar erfðagreiningar til þess að ná hámarksafköstunum upp í 5.000 sýni á sólarhring. Þegar hið nýja tæki verður tekið í gagnið verður afkastageta Landspítalans 6.000 þúsund sýni á sólarhring.

Karl G. Kristinsson, yfirlæknir Sýkla- og veirufræðideildar LSH

Tækið kom loks til landsins þann 13. desember síðastliðinn en er svo sérhæft að hvorki tæknimenn Landspítalans né umboðsaðilans Lýru mega koma nálægt því að setja það upp. „Við megum ekki opna kassana sjálf og því verður að bíða með alla uppsetningarvinnu þangað til tæknimenn koma frá fyrirtækinu að utan. Því miður var orðið svo skammt til jóla að við fengum ekki ekki tæknimenn fyrir áramót," segir Karl G. Kristinsson, yfirlæknir á Sýkla- og veirufræðideild Landspítalans. Tæknimennirnir koma til landsins um helgina og hefja uppsetningu í byrjun næstu viku ef sýni þeirra reynast neikvæð. Tækið ætti að óbreyttu að komast í notkun í byrjun febrúar eins og áður segir.

Karl segir að í ljósi mikilvægis tækisins hafi verið reynt að reka á eftir afhendingunni en ekkert hafi verið við það ráðið. „Við höfum ekki fengið aðrar skýringar á töfinni á afhendingu heldur en COVID-19 álag," segir Karl. **– þþ**

Hið nýja tæki mun þrefalda afköst Sýkla- og veirufræðideildar LSH FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Félagsmenn í Oddfellow komast ekki lengur að landsvæði sínu í Ásgarðslandi í Grímsnesi eftir að nýr Búrfellsvegur var lagður. MYND/AÐSEND

Komast ekki að landi sínu

GRÍMSNES „Ég reyni bara að vera jákvæð og treysti því að sveitarstjórnin finni lausn á þessu," segir Ingibjörg Sigmundsdóttir, félagi í Ásgarðsnefnd Oddfellow, en nefndin sendi í desember bréf til sveitarstjórnar Grímsnes- og Grafningshrepps, þar sem hún lýsir yfir óánægju sinni með að við gerð nýs Búrfellsvegar misstu félagsmenn Oddfellow vegasamband við landsvæði í sinni eigu í Ásgarðslandi í Grímsnesi.

„Það er ekki bílfært að landinu nema í gegnum hlið Þórstígsfélagsins svo fólk þarf að þekkja einhvern til að komast í gegn," segir Ingibjörg og bætir við að landinu sem um ræðir hafi verið ætlað að vera opið öllum. „Ekki bara félögum í Oddfellow heldur landsmönnum öllum."

Í bréfinu segir að Oddfellowum standi til boða aðgangur að hliði Þórstígsfélagsins og að í þeim aðgangi felist að fimm símanúmer geti opnað hliðið með símtali. Ingibjörg segir það óásættanlega lausn þar sem félagsmenn séu í það minnsta tvö hundruð talsins og að þau öll, ásamt almenningi, ættu að hafa aðgang að landinu.

„Þetta er ofboðslega fallegt tíu hektara land sem Oddfellowstúkunum var gefið og það er skilyrt þannig að við megum ekki byggja þarna, heldur er þetta skógræktar- og útivistarsvæði. Þarna höfum við plantað miklu af trjám og þetta er bæði mikið berjaland og skemmtilegt útivistarsvæði, það er bara hundfúlt að þetta sé svona en ég trúi því að það finnist á þessu lausn," segir Ingibjörg.

Í bréfinu skorar nefndin á sveitarfélagið að leiðrétta þau mistök sem sem leiddu til þess að umrætt land var skilið eftir vegasambandslaust. Þess er krafist að lausn verði fundin hið snarasta „annars er okkur nauðugur einn kostur að leita réttar okkar".

Málið var tekið fyrir á fundi sveitarstjórnarinnar um miðjan desember og var Ásu Valdísi Árnadóttur, oddvita Grímsnes- og Grafningshrepps, falið að vinna málið áfram í samræmi við umræður á fundinum. Ása Valdís segir málið í skoðun en að engin niðurstaða hafi fengist. „Þetta er bókað fimm mínútur í jól svo það er ekkert búið að gerast í þessu eins og staðan er núna," segir Ása. **– bdj**

Demókratar við völd í báðum þingdeildum

Demókratar náðu í gær meirihluta í öldungadeild Bandaríkjaþings. Stuðningsmenn Donalds Trump ruddust inn í þinghúsið í Washington í gær þar sem fram fór staðfesting á forsetakjöri Joes Biden gegn andmælum Repúblikana.

STJÓRNMÁL Demókratar munu stjórna báðum deildum Bandaríkjaþings næstu tvö árin, en báðir frambjóðendur flokksins fóru með sigur af hólmi í sérstöku kjöri til öldungadeildarinnar í Georgíu í gær.

Þingsæti ríkisins voru skipuð Repúblikönum fyrir kosningarnar en í kjölfar þeirra er öldungadeildin þannig skipuð að Repúblikanar eru með 50 þingmenn á móti 48 þingmönnum Demókrata en tveir óháðir þingmenn bætast þar við, sem fylgja Demókrötum að málum.

Ef atkvæði í þinginu eru jöfn á varaforseti Bandaríkjanna úrslitaatkvæðið og það embætti skipa Demókratar einnig eins og kunnugt er. Demókratar eru því vel settir næstu tvö árin.

Þingmennirnir sem sigruðu í Georgíu í gær eru Raphael Warnock og Kelly Ossoff. Warnock er fyrsti svarti öldungadeildarþingmaðurinn úr röðum Demókrata sem er kjörinn í Suðurríkjunum og Ossoff er yngsti öldungadeildarþingmaðurinn til að ná kjöri frá því að Joe Biden var kjörinn. Warnock mun sitja til 2022 og Ossoff til 2026.

Auk þess að halda um valdataumana í Hvíta húsinu og öldungadeildinni eru Demókratar einnig með meirihluta í fulltrúadeild þingsins og geta þeir því komið ýmislegu í verk næstu árin.

Báðar deildir nýkjörins Bandaríkjaþings komu saman í gær til að telja atkvæði kjörmanna til forseta og þar með staðfesta kjör Joes Biden en kjörmennirnir greiddu atkvæði í desember. Biden fékk þar alls 306 kjörmenn en 270 kjörmenn þarf til að vinna kosningarnar.

Mótmælendur ruddu sér leið inn í þinghúsið í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Demókratar sigruðu í aukakosningum í Georgíu sem fram fóru á þriðjudag og náðu með því völdum í öldungadeild þingsins.

Undir venjulegum kringumstæðum er hlutverk þingsins í forsetakjöri formsatriði, en eftir umdeildar kosningar er staðan önnur.

Trump neitar enn að játa sig sigraðan og heldur því fram að kosningasvindl hafi átt sér stað í nóvember, en nokkrir þingmenn hafa lýst því yfir að þeir muni neita að staðfesta kjör Bidens. Meðan á fundarhöldum stóð í þinginu var mótmælt á götum höfuðborgarinnar og fór svo að mótmælendur ruddust inn í þinghúsið og koma þurfti þingmönnum og öðru starfsliði þingsins í skjól.

Þrátt fyrir mótmæli Donalds Trump og stuðningsmanna hans og andmæli nokkurra þingmanna úr röðum Repúblikana getur nánast ekkert komið í veg fyrir að Demókratinn Joe Biden sverji embættiseið sem 46. forseti Bandaríkjanna þann 20. janúar næstkomandi.

fanndis@frettabladid.is

Mössun og keramíkhúðun

Motormax býður
SONAX® keramíkhúðun
á frábæru **kynningarverði**

Litlir fólksbílar	Verð frá 79.900 kr.
Stórir fólksbílar & jepplingar	Verð frá 99.900 kr.
Jeppar	Verð frá 109.900 kr.
Breyttir bílar & sendibílar	Verðtilboð

Starfsmenn Motormax dekra við bílinn með SONAX® vörum

Profiline CC36 (ceramic coating 36) frá Sonax veitir lakki bílsins langtímavörn gegn UV geislum, eiturefnum og öðrum umhverfisáhrifum, svo sem salti, tjöru og vegryki. Umbreyttar nanóagnir tengjast saman og mynda þannig sérlega sterkan varnarhjúp svo að yfirborðið verður einstaklega vatnsfráhrindandi, hrindir frá sér ryki og verður sérlega auðvelt í þrifum. Varnarhjúpurinn eykur styrk og mótstöðu lakksins, gefur hámarksgljáa, frískar upp á liti og veitir þeim um leið einstaka dýpt.

Vörnin endist í allt að 36 mánuði sé bíllinn þjónustaður árlega.

Bókaðu tíma í keramíkhúðun hjá Motormax
í síma 545 4040 eða á motormax@motormax.is

MotorMax
Bónstöð

Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040

motormax@motormax.is

MARKAÐURINN

Lánaáætlun leggst vel í markaðinn

Dágóður hluti hallarekstrar áranna 2020 og 2021 verður fjármagnaður með eignasölu, erlendum lántökum og lánum Íbúðalánasjóðs til ríkissjóðs. Magnbundin íhlutun Seðlabanka Íslands ekki hluti af lánaáætlun ríkissjóðs, þó að flestir vænti slíkra aðgerða.

Þórður Gunnarsson
thg@frettabladid.is

Lánaáætlun ríkissjóðs fyrir árið 2021 leggst almennt vel í markaðsaðila, en skuldabréfaútgáfa ríkissjóðs á innlendum verður nokkru minni en væntingar stóðu til. Er það einkum vegna fyrirhugaðrar lántöku í erlendri mynt og sölu ríkissjóðs á hlut í Íslandsbanka. Verði fjórðungshlutur seldur í fyrsta kasti, svo dæmi sé tekið, með skráningu bankans á markað gæti það skilað ríkissjóði mögulega 30 til 40 milljörðum. Allir formenn stjórnarflokkanna þriggja hafa lýst sig hlynnta sölu ríkissjóðs á Íslandsbanka og kveðið er á um söluna í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar.

Lánamál ríkisins birtu útgáfuáætlun ársins 2021 eftir lokun markaða á síðasta viðskiptadegi nýliðins árs. Ávöxtunarkrafa óverðtryggðra skuldabréfa flokka ríkisins hefur verið nokkuð stöðug það sem af er vikunni, en nettó lánsfjárþörf ríkissjóðs á þessu ári er áætluð um 352 milljarðar króna. Athygli vekur að magnbundin íhlutun Seðlabanka Íslands á fjármagnsmörkuðum er ekki hluti af áætlun Lánamála ríkisins. Allflestir markaðsaðilar gera ráð fyrir því að einhver hluti skuldabréfaútgáfu ríkissjóðs endi á bókum Seðlabankans, sem mun að óbreyttu verka til lækkunar á ávöxtunarkröfu ríkisbréfa og þar með lækka fjármagnskostnað hins opinbera.

Nettó útgáfa minni en 2020

„Útgáfuáætlunin í ríkisbréfum er lægri en við gerðum ráð fyrir þegar nýtt fjárlagafrumvarp var kynnt síðastliðið haust. Ef við tökum tillit til gjalddaga ríkisbréfa þá er nettó útgáfan rúmlega 70 milljarðar króna í ríkisbréfum í ár samanborið við um 120 milljarða í fyrra," segir Ingólfur Snorri Kristjánsson, forstöðumaður skuldabréfastýringar Íslandssjóða.

Halli á rekstri ríkissjóðs á árinu 2020 er áætlaður um 270 milljarðar króna. Samkvæmt fjárlögum ársins 2021 verður halli ársins 2021 svo 320 milljarðar króna. Margir höfðu áhyggjur af því að ríkissjóði gæti reynst dýrt að fjármagna halla áranna 2020 og 2021 á innlendum fjármagnsmörkuðum, þar sem stóraukið framboð ríkisskuldabréfa myndi hækka fjármagnskostnað hins opinbera með hækkandi ávöxtunarkröfu.

Minni lántaka á innlendum fjármagnsmörkuðum en vænst var breytir hins vegar þeirri mynd sem margir aðilar á markaði höfðu teiknað upp síðasta haust. „Þetta gerir það að verkum að framboðsþrýstingurinn í ríkisbréfum verður minni en við töldum áður, en auðvitað helst þetta í hendur við að vel takist að fjármagna það sem upp á vantar. Þar vegur líklegast þyngst erlend lántaka og eignasala," segir Ingólfur Snorri.

Lántaka ríkissjóðs á erlendum mörkuðum er fyrirhuguð á næsta ári, en væntingar markaðsaðila um stærðargráðu slíkrar útgáfu eru um einn milljarður evra, eða sem nemur liðlega 156 milljörðum króna miðað við gengi krónunnar um þessar mundir. Sjóðstaða ríkissjóðs í erlendri mynt er rífleg, að því er kemur fram í umfjöllun Lánamála ríkisins, eða um 218 milljarðar króna.

„Miðað hve fjármagnsþörf ríkissjóðs er mikil nú á fyrri hluta árs þá held ég að erlend lántaka ætti að eiga sér stað fyrr en seinna, sem og kaup Seðlabankans á ríkisbréfum," segir Stefán Broddi Guðjónsson, sérfræðingur í skuldabréfum hjá Arion banka. „Heilt yfir líst mér vel á þetta plan. Ég hef samt áhyggjur af því hvernig muni ganga með útgáfu víxla, sérstaklega til skemmri tíma. Í janúar og febrúar eru samtals 80 milljarðar af víxlum á gjalddaga," bætir hann við.

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra mun taka endanlega ákvörðun um sölu á hluta eignar ríkissjóðs í Íslandsbanka síðar í mánuðinum. MYND/GVA

Framþung víxlaútgáfa

Stefán Broddi nefnir einnig að lántaka ríkissjóðs hjá Íbúðalánasjóði (ÍLS) myndi hluta af fjármögnun ríkisrekstrarins á næsta ári, en laust fé ÍLS er það fjármagn sem safnast upp hjá sjóðnum vegna uppgreiðslna heimila á íbúðalánum. „Snemma árs í fyrra þrýsti Seðlabankinn ÍLS út úr beinum innlánum hjá sér með það að markmiði að stuðla að auknu lausu fé í umferð. Aukið laust fé í umferð styður aukin útlán banka og stuðlar að kaupum banka, og annarra lánafyrirtækja eins og ÍLS, á ríkisvíxlum." Taki ríkissjóður lán frá ÍLS, dragi þannig úr getu síðarnefnda aðilans til að taka þátt í víxlaútboðum ríkissjóðs.

ORKURANNSÓKNASJÓÐUR

Ert þú að grúska fyrir grænan heim?

Eitt stærsta verkefni okkar er að skila jörðinni til komandi kynslóða í jafn góðu eða betra ástandi en við tókum við henni. Nútíminn kallar á grænar lausnir til að ná þessu takmarki, og ein stærsta græna lausnin er orkuvinnsla úr auðlindum sem endurnýja sig og valda lítilli losun á gróðurhúsalofttegundum.

Rannsóknaverkefni sem tengjast orku- og umhverfismálum geta skipt sköpum í leitinni að þessum grænu lausnum og Orkurannsóknasjóður styður við slík verkefni á vegum háskóla, stofnana, fyrirtækja og einstaklinga.

Við auglýsum nú eftir umsóknum um styrki frá sjóðnum.
Nánari upplýsingar, auk umsóknareyðublaðs, er að finna á vef Landsvirkjunar
landsvirkjun.is

Umsóknum er skilað á netfangið
orkurannsoknasjodur@landsvirkjun.is

Umsóknarfrestur er til og með
11. janúar 2021

Landsvirkjun

ÚTSALAN ER HAFIN!

ALLT AÐ

50%

AFSLÁTTUR!

STÓRLÆKKAÐ VERÐ Á YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM

tl.is

TÖLVU LISTINN

Ofan skýja á Efri Dyrhamri í Öræfajökli. Á sama tíma rigndi í Skaftafelli, tæpum tveimur kílómetrum neðar. MYND/ÓMB

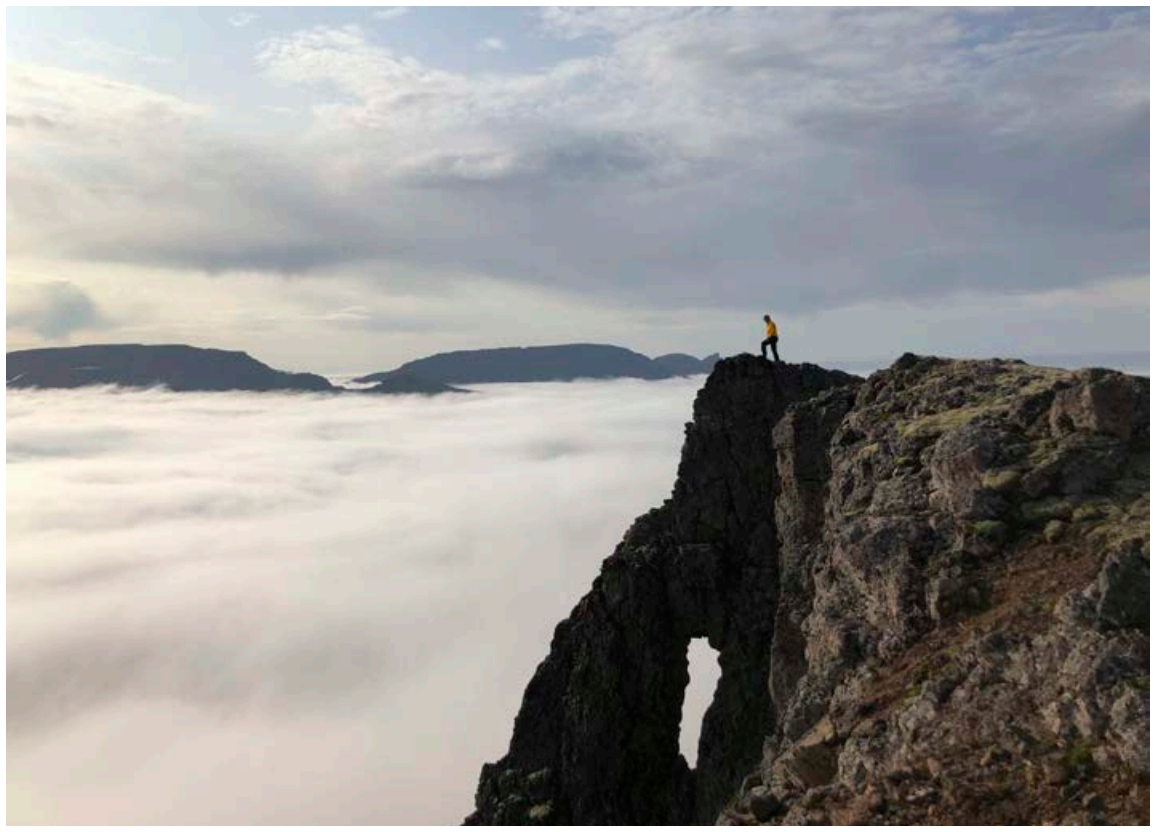
Upp úr kóvinu

Tómas Guðbjartsson hjartaskurðlæknir og náttúruunnandi og **Ólafur Már Björnsson** augnlæknir og ljósmyndari

Kóf er gamalt íslenskt orð sem notað er um snjó sem fýkur með jörðu og er oftar kallað skafrenningur, snjódrif eða skafald. Einnig er talað um skýjakóf, til dæmis þegar flugvél hefur sig til lofts í gegnum skýjahulu uns komið er í heiðskírt. Nýliðið ár var flestum eftirminnilegt og erfitt þar sem COVID-19 gerði okkur jarðarbúum grikk og nánast lamaði heilu samfélögin. Kóvið er nýrði í íslensku yfir ástandið sem skapaðist. En öll él styttir upp um síðir og mikilvægt að rífa sig upp úr erfiðleikunum. Ef bólusetning er undanskilin er sennilega hvergi auðveldara að ná fyrri hæðum en í íslenskri náttúru. Merkilegt nokk varð hún sigurvegari kóvsins þar sem margir kusu að ferðast innanlands, enda lögðust ferðalög til útlanda nánast af. Auk þess var hægt að njóta náttúrperlanna í fámenni þar sem hátt í þrjár milljónir erlendra ferðamanna sem sækja landið heim árlega neyddust til að halda sig heima.

Á Íslandi eru ský ekki óalgeng og oftar en ekki hamla þau útsýni. En það má ganga upp úr þeim og ná frábæru útsýni – ekki ósvipað kóvinu sem heltekið hefur líf okkar. Þetta á ekki síst við um hæstu tinda eins og á Öræfajökli eða í djúpum fjörðum eins og á Hornströndum. Þarna koma nákvæmari veðurspár, sem meðal annars sýna skýjahæð, oft að góðum notum. Þannig má ganga upp úr svartaþoku í frábært veður, til dæmis við Kýrskarð á Hornströndum skammt frá Hornbjargsvita. Sunnan skarðsins er nafnlaus klettur með gati sem minnir á risastóra könnu. Af honum býðst einstakt útsýni yfir Hornvík og oft stinga Kálfatindar og Hælavíkurbjarg sér í gegnum skýjakófið. Á Öræfajökli, sem er eitt af stærstu eldfjöllum Evrópu og hýsir þrjá af hæstu tindum Íslands, er afar algengt að lenda í snjó- eða skýjakófi á leiðinni upp, ekki síst í Dauðabrekkunni alræmdu. En við rætur Hnjúksins léttir veðrinu oft og efst getur verið bongóblíða. Þannig var það að minnsta kosti síðastliðið vor þegar við vorum þarna á ferð með dróna og slógum upp tjaldi á toppnum. Kófi sleppir nefnilega alltaf og hvergi betra að sannreyna það en í ósnortinni íslenskri náttúru.

Fókus á hjarta landsins



Miðnætursól upp af Hornvík sem er eins og teppalögð skýjum. MYND/ SIGRÚN HALLA HALLDÓRSDÓTTIR

Hvanndalshnjúkur (2.210 m) stingur sér upp úr skýjakófi sem gladdi göngufólk á ávölum toppnum. MYND/ÓMB

ÁN
VIÐBÆTTS
SYKURS

Sirius
Rjómasúkkulaði

Þetta sígilda án viðbætts sykurs

NÓI SÍRÍUS

cocoa HORIZONS

FRÉTTABLAÐIÐ
SKOÐUN

Kosningar

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Kosningabaráttan fyrir alþingiskosningar síðar á árinu er um það bil að skella á. Sumir eru reyndar þegar byrjaðir, eins og sjá mátti á pistli sem stofnandi Sósíalistaflokksins, Gunnar Smári Egilsson, skrifaði á dögunum á Miðjuna. Þar dró hann hvergi af sér í gagnrýni á formann Sjálfstæðisflokksins, Bjarna Benediktsson. Orðin sem þar voru notuð eru sannarlega ekki með þeim fegurstu í íslenskri tungu.

Fréttablaðið er borgaralegt blað og til að gæta alls velsæmis er hér ekki vitnað orðrétt í Gunnar Smára. Látum nægja að segja að Gunnar Smári hafi hvergi farið sparlega með notkun á svívirðingum þegar kom að því að lýsa Bjarna Benediktssyni sem stjórnmálamanni.

Gunnar Smári sló ófagran tón í þessari grein sinni, sem er lýsandi fyrir það ofstæki sem of oft má sjá í skrifum þar sem pólitískur andstæðingur er stimplaður sem fyrirlitlegur stjórnmálamaður. Umræða af þessu tagi er ekki nokkuð sem þjóðin þarf á að halda. Í framhjáhlaupi má svo velta því fyrir sér hversu sérkennilegt það er að þeir sem spara ekki ofstækisfull ummæli um aðra eru sjálfir ofurviðkvæmir og grenja reiðilega þegar gagnrýni beinist að þeim sjálfum. Ekki skal þó fullyrt að þetta eigi við um Gunnar Smára – sjáum til.

Hér er sannarlega ekki verið að mæla með krúttlegum og kisulegum umræðum í kosningabaráttu. Þær eiga að vera snarpar en um leið málefnalegar og ekki er verra ef þær eru skemmtilegar. Þrátt fyrir allt er lífið ansi oft skemmtilegt – og það má ekki gleymast. Lífið er líka stutt og þess vegna er um að gera að reyna að njóta þess eins og mögulegt er og muna að innri ró er mikilvægari en veraldlegur auður. Það hljóta allflestir að skilja – líka sósíalistar.

Þetta árið eru kosningar haldnar á sérkennilegum tíma, um haust en ekki vor. Ástæðan er augljós. Ríkisstjórnarflokkarnir vilja halda í völdin eins lengi og mögulegt er. Erfitt er að sjá fyrir sér að þjóðin verði í sumar full eldmóðs vegna tilhugsunar um kosningar sem vitanlega hefði átt að halda nú í vor.

Tímasetning kosninganna kann að vera vísbending um að formenn ríkisstjórnarflokkanna geri sér grein fyrir því að dagar þessarar ríkisstjórnar séu senn taldir. Þess vegna kjósa þeir að hanga á ráðherrastólunum nokkrum mánuðum lengur. Það léttir þeim örugglega ekki lífið að hluti stjórnarandstöðunnar er farinn að tala eins og hún sé um það bil að setjast í ráðherrastólana, við hlið hins ástsæla formanns Vinstri grænna, Katrínar Jakobsdóttur. Ljóst er að Sjálfstæðisflokknum er ætlað að vera úti í kuldanum. Hann mun hafa gott af því, engum einum flokki er hollt að vera of lengi við stjórn. Landsmenn hafa líka gott af því að uppgötva að það er vel hægt að stjórna landinu án afskipta Sjálfstæðisflokksins. Allavega er þá von til þess að látið verði af hinu stórfurðulega og um leið óhugguleg dekri við útgerðarauðvaldið.

Ýmislegt bendir til að breytingar verði í pólitíkinni á þessu ári. Það er til nokkurs að hlakka.

> Ljóst er að Sjálfstæðisflokknum er ætlað að vera úti í kuldanum.

Halldór

Frá degi til dags

Frumkvöðlar fagna

Íslenskir frumkvöðlar hafa verið að gera gott mót utan landsteinanna undanfarna mánuði. Eftir velheppnað hlutafjárútboð í haust hefur gengi fyrirtækisins Unity, sem Davíð Helgason var einn af stofnendum að, margfaldast og á dögunum var greint frá því að hlutur Davíðs væri rúmlega 200 milljarða virði. Í gær var síðan greint frá því að Twitter hefði keypt fyrirtækið Ueno sem Haraldur Þorleifsson stofnaði einn síns liðs árið 2014. Kaupverðið hefur ekki enn verið gefið upp en ljóst er að það hleypur á milljörðum króna. Þessi tíðindi eru afar ánægjuleg og vonandi verða þau til þess að stjórnvöld horfi enn frekar til íslenskrar nýsköpunar.

Bölvun bjúrókrata

Það væri nefnilega mikil þörf á frumkvöðlahugsun inn í íslenska stjórnsýslu og stjórnmál. Íslenskir bjúrókratar hafa nefnilega verið að gera arfaslakt mót utan landsteinanna síðustu mánuði. Í gær var greint frá því að líklega myndu aðeins 8% þjóðarinnar fá bólusetningu á fyrsta ársfjórðungi. Í stað þess að hegða sér eins og frjáls og fullvalda þjóð og leita allra leiða til þess að verða sér úti um bóluefni sem fyrst, þá fóru Íslendingar í skriffinnskuröð Evrópusambandsins og bíða þar kurteisir þar til röðin kemur að þeim. Hvenær sem það nú verður.

Samgöngusáttmálinn vanefndur

Eyþór Arnalds
oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Það var í hittiðfyrra að samgöngusáttmáli sveitarfélaga og ríkis var undirritaður. Í sáttmálanum er kveðið á um að flýta eigi gatnamótum við Bústaðaveg og Arnarnesveg við Breiðholtsbraut. Framkvæmdum við þessu mikilvægu gatnamót eigi að ljúka árið 2021. Nú í byrjun þessa árs, sem við öll bindum vonir við að verði gott, er ekki búið að samþykkja hönnun á þessum framkvæmdum. Hvað þá meira.

Skipulagsmálin eru flöskuháls í borginni í þessu máli sem mörgum öðrum. Hér er það borgin sjálf sem á að klára heimavinnuna en hefur ekki gert það. Þá er það Sundabraut sem er lykilhluti sáttmálans, en borgarstjóri hefur talað fyrir jarðgöngum á meðan formaður skipulagsráð borgarinnar hefur talað fyrir hjólavænni útfærslu ofanjarðar. Helst ekki braut samt. Svo er það Keldnalandið, en það átti að hefja skipulagningu þess árið 2019. Nú er komið árið 2021 og ekkert verið skipulagt. Loks átti að „ráðast strax í markvissar aðgerðir til að nýta nýjar tæknilausnir og bæta umferðarljósakerfi á höfuðborgarsvæðinu“. Það hefur enn ekki orðið, en borgin hefur í staðinn farið í vafasöm útboð á eldra kerfi.

> Borgin er á byrjunarreit með skipulagsmálin. Þar er flöskuhálsinn og óvissan.

Borgin á byrjunarreit

Nú þegar við komumst út úr kófinu munum við aftur vera meira á ferðinni. Það hefði verið gott að nýta tímann síðustu árin til að greiða úr þeim umferðarflækjum sem búnar hafa verið til. Þegar ferðamenn koma aftur til með að aka á bílaleigubílum hefði verið betra að hafa efnt það sem lofað var. Borgin er á byrjunarreit með skipulagsmálin. Þar er flöskuhálsinn og óvissan. Á meðan svo er gerist ekkert þrátt fyrir góðan vilja ríkisins og Alþingis til verkefnanna. Í ljósi þessarar stöðu er rétt að endurskoða sáttmálann. Ekki síst þar sem nú er búið að stofna félagið Betri samgöngur um verkefnin. Tíminn sem átti að nota í að skipuleggja samgönguverkefnin hefur tapast. Nú þarf að stokka spilin og endurskoða sáttmálann í ljósi raunveruleikans.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI: Björn Víglundsson RITSTJÓRI: Jón Þórisson jon@frettabladid.is, FRÉTTASTJÓRAR: Aðalheiður Ámundadóttir adalheidur@frettabladid.is Ari Brynjólfsson arib@frettabladid.is, Garðar Örn Úlfarsson gar@frettabladid.is MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Björk Eiðsdóttir bjork@frettabladid.is MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is
LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

AF KÖGUNARHÓLI

Minna frelsi og meira „fullveldi“

Þorsteinn Pálsson

Viðskiptasamningur Breta og Evrópusambandsins, sem tók gildi um áramótin, var góð lausn fyrir báða aðila eins og málum var komið.

Fyrir Ísland og þau lönd önnur, sem eftir eru á innri markaði Evrópusambandsins, er þetta eigi að síður mjög stórt skref til baka. Þeir sem eru fylgjandi frjálsum viðskiptum geta með engu móti fagnað meiri takmörkunum og fleiri hindrunum.

Tvær grímur renna á breskan almenning

Ríkisstjórn breska Íhaldsflokksins fagnar hins vegar þessum tímamótum með háfleygum yfirlýsingum. Brexit var samþykkt með mjög naumum meirihluta. Nýjustu kannanir sýna aftur á móti að aðeins 38 prósent eru enn fylgjandi útgöngu en 48 prósent eru á móti.

Hugmyndafræðin, sem varð ofan á í breska Íhaldsflokknum, og naumur meirihluti keypti á markaðsverði í þjóðaratkvæðagreiðslunni, byggði á þeirri staðhæfingu að það væri andstætt fullveldi Stóra-Bretlands að deila ákvörðunum með öðrum þjóðum.

Meðan breska Íhaldsflokksstjórnin hrósar happi yfir því að hafa endurheimt fullveldið benda kannanir hins vegar til þess að tvær grímur hafi runnið á meirihluta þjóðarinnar. Hvað veldur því?

Fullveldi fyrir þingmenn en ekki þjóðina

Í flestra augum eru fullveldi og frelsi nátengd hugtök. Sú tenging byggir á því að stjórnvöld nýti fullveldisréttinn til þess að gefa almennum borgurum og fyrirtækjum þeirra sem mest svigrúm til athafna í viðskiptum, vísindum og listum.

Aftur á móti er ekki sjálfgefið að stjórnvöld nýti fullveldið á þann hátt. Almenningur í Bretlandi virðist smám saman vera að átta sig á því að hugmyndir forystumanna breska Íhaldsflokksins um fullveldi beindust fyrst og fremst að því að auka að nafninu til svigrúm þingmanna til ákvarðana á kostnað athafnafrelsis borgaranna og fyrirtækja þeirra.

Brexit snerist með öðrum orðum um fullveldi fyrir þingmenn en ekki þjóðina.

Nýjar hindranir

Þó að viðskiptasamningurinn tryggi tollfrjáls viðskipti með vörur er verið að reisa margvíslegar nýjar viðskiptahindranir. Skrifræði eykst til mikilla muna á landamærum með auknum kostnaði fyrir stjórnvöld og fyrirtæki. Viðskiptin ganga líka hægar, jafnvel þó að nýja tölvuvædda skrifræðiskerfið gangi snurðulítið fyrir sig.

Þjónustuviðskipti falla fyrir utan samninginn. Þau eru uppistaðan í breskum þjóðarbúskap. Nýjar hindranir, stórar og smáar, rísa upp á þessu sviði. Ýmis verkefni flytjast yfir til meginlandsins. Frjáls för fólks hefur verið aflvaki fyrir lista- og menningarlíf. Nú er dregið úr því frelsi. Nemendaskipti falla niður og frelsi námsmanna skerðist.

Meira í orði en á borði

Til þess að halda tollfríðindum verða Bretar í öllum meginatriðum að fylgja svipuðum samkeppnisreglum og gilda á innri markaði Evrópusambandsins. Komi upp ágreiningur sker alþjóðlegur gerðardómur úr. Aukið sjálfstæði þingmanna er því fremur í orði en á borði.

Evrópusambandið er með samninga við yfir eitt hundrað ríki. Þó að Bretar nái á næstu árum að gera jafn marga samninga munu þeir ekki vega upp á móti skertu athafnafrelsi á innri markaði Evrópu.

Aukið fullveldi þingmanna að nafninu til þýðir minna frelsi almennra borgara og fyrirtækja þeirra. Minna athafnafrelsi þrengir svo möguleika atvinnulífsins til þess að vaxa með sama hraða og samkeppnislöndin.

Meðan breska Íhaldsflokksstjórnin hrósar happi yfir því að hafa endurheimt fullveldið benda kannanir hins vegar til þess að tvær grímur hafi runnið á meirihluta þjóðarinnar. Hvað veldur því?

Áhrif Breta í alþjóðasamfélaginu dvína. Í augum umheimsins hefur fullveldi Breta veikst en ekki styrkst.

Endurómur Miðflokks og Sjálfstæðisflokks

Miðflokkurinn og Sjálfstæðisflokkurinn hafa um nokkurt skeið endurómað sömu hugmyndafræði og breski Íhaldsflokkurinn. Báðir flokkarnir eru andvígir því að auka athafnafrelsi með fullri aðild að Evrópusambandinu.

Í báðum flokkum er vaxandi andstaða við aðild Íslands að innri markaði Evrópusambandsins. Vegna ágreinings í Sjálfstæðisflokknum tók það ríkisstjórnina til að mynda meira en heilt ár að afgreiða nýjar og bættar evrópskar reglur á sviði orkumála. Ef VG hefði verið jafn sundrað í því máli er eins víst að EES-samningurinn væri í uppnámi.

Nái Miðflokkurinn og Sjálfstæðisflokkurinn saman um myndun nýrrar ríkisstjórnar er hætt við að það verði á kostnað viðskiptafrelsis og neytendaverndar. Það mun veikja sóknarmöguleika íslensks atvinnulífs.

D-VÍTAMÍN Í SKAMMDEGINU

1.198 kr./glasið

Now D-Vítamín
2.000 IU - 120 stk.

998 kr./pk.

Lýsi Heilsutvenna
64 stk.

KOMIÐ AFTUR

1.298 kr./stk.

Ariel Sensitive
fljótandi - 31 þvottur

498 kr./pk.

Gæðabakstur Lágkolvetnabrauð
420 g

1.298 kr./kg

Euro Shopper Kjúklingabringur
900 g

ÝSU BITAR

1.298 kr./kg

Norðanfiskur Ýsubitar
roð og beinlausir

Verð gildir til og með **10. janúar** eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

HIMNESKT

498 kr./750 ml

Himneskt Lífrænt Eplaedik

HIMNESKT

498 kr./750 ml

Himneskt Lífrænn Rauðrófusafi

598 kr./200 ml

Himneskt Lífrænn Engiferskot

BÓNUS PLOKKFISKUR

ÍSLENSKT

998 kr./1 kg

Bónus Plokkfiskur
1 kg - verð áður 1.198 kr

BÓNUS KJÚKLINGASÚPA

ÍSLENSKT

1.598 kr./1 kg

Bónus Kjúklingasúpa
1 kg

BÓNUS KJÖTSÚPA

ÍSLENSKT

1.598 kr./1 kg

Bónus Kjötsúpa
1 kg

195 kr./kg

Vatnsmelónur

ROBIN APPELSÍNUR

295 kr./kg

Robin Appelsínur

BÓNUS
það munar um minna

Almennur afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Bónus Smáratorgi, Skeifunni og Langholti: Mánudaga-Laugardaga; 10:00-19:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00

Guðbjörg á æfingu landsliðsins.

Guðbjörg samdi til tveggja ára

FÓTBOLTI Landsliðsmarkvörðurinn Guðbjörg Gunnarsdóttir skrifaði í gær undir tveggja ára samning við norska félagið Arna-Bjørnar. Guðbjörg var án félags eftir að hafa yfirgefið sænska félagið Djurgården á dögunum. Guðbjörg þekkir vel til í Noregi enda áður leikið með LSK og Avaldsnes.

Guðbjörg sneri aftur inn á völlinn í lokaumferðum sænsku deildarkeppninnar og lék síðustu þrjá leikina fyrir Djurgården eftir að hafa gengið með tvíbura. Guðbjörg sem hefur verið atvinnumaður frá árinu 2009 stóð vaktina í marki Íslands í lokakeppni EM árið 2013 og 2017 og lék einn leik á EM 2009. – **kpt**

Karólína semur við Bayern

FÓTBOLTI Landsliðskonan Karólína Lea Vilhjálmsdóttir er búin að ná samkomulagi við þýska stórveldið Bayern München og fer í læknisskoðun hjá Þjóðverjunum á næstu dögum. Vísir greindi frá þessu í gær og að Karólína myndi skrifa undir samning til ársins 2024.

Karólína sem er uppalin í FH en hefur leikið með Breiðabliki undanfarin ár verður með því annar Íslendingurinn sem leikur fyrir kvennalið Bayern á eftir Dagnýju Brynjarsdóttur. Hin tvítuga Karólína er þrátt fyrir ungan aldur búin að stimpla sig inn í mikilvægt hlutverk hjá íslenska landsliðinu og vakti athygli stórliða með frammistöðu sinni í undankeppni EM.

Karólína er annar Íslendingurinn sem semur við eitt af toppliðum þýska boltans á stuttum tíma, en á dögunum samdi Sveindís Jane Jónsdóttir við Wolfsburg. – **kpt**

Á gráu svæði hvor aðilinn ber siðferðislega ábyrgð í málinu

Kieran Trippier var dæmdur í bann fyrir að leka innherjaupplýsingum um félagaskipti til vinar og banna honum ekki að leggja peninga undir næsta áfangastað bakvarðarins. Erfitt er að segja til um hver ber siðferðislega ábyrgð í slíkum málum, hvenær það telst fréttir og hvenær innherjaupplýsingar.

Orðrómur um heimkomu Trippiers til Englands dó út þegar hann var dæmdur í bannið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

FÓTBOLTI „Þetta er erfið spurning og þunn lína þarna á milli enda huglægt mat hvar ábyrgðin liggur. Hvenær teljast svona upplýsingar sem þú deilir með þínum nánustu sem fréttir og hvenær er þetta nýtt sem innherjaupplýsingar, sem þetta virðist hafa verið hjá Kieran Trippier," segir Þorvaldur Ingimundarson, heilindafulltrúi KSÍ, aðspurður hvort ábyrgðin liggi eingöngu á herðum Kierans Trippier sem var dæmdur fyrir að láta af hendi innherjaupplýsingar um væntanleg félagaskipti til Atletico Madrid til vinar árið 2019.

Ekkert slíkt mál hefur ratað inn á borð KSÍ sem hefur þó rætt áhrif innherjaupplýsinga á íslenska knattspyrnu. Þorvaldur hefur í starfi sínu meðal annars fjallað um skort á regluverki á Íslandi utan um innherjaupplýsingar sem tengjast veðmálastarfsemi á íslenskum knattspyrnuleikjum.

„Við eruð auðvitað ekki komin þangað hér á Íslandi að hér sé veðjað á félagaskipti en hér um árið var frægt þegar skyndilega streymdu áhorfendur á leik hjá öðrum flokki þegar það fréttist að það yrðu lykilleikmenn fjarverandi í öðru liðinu. Ef það hefði komið frétt um þetta um morguninn telst þetta ekki sem innherjaupplýsingar lengur heldur bara fréttir. Þegar ég hef verið að flytja fyrirlestra um þetta mál spyr ég oft fólkið í salnum: Hvað er rétt í þessu? Hvenær er rétt að láta eftir upplýsingar?"

Trippier var árið 2019 nýbúinn að taka þátt í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu með Tottenham, en hann varð fyrsti Englendingurinn í sögu Atletico Madrid þegar gengið var frá félagaskiptunum. Bakvörðurinn hefur sjálfur verið samstarfsfús á meðan rannsókn stóð yfir og gefið Enska knattspyrnusambandinu allar þær upplýsingar sem óskað hefur verið eftir.

Í fjölmiðlum í gær komu í ljós samskipti Trippier við vin sinn þar sem Trippier gaf til kynna að félagaskiptin væru líklegast að ganga í gegn. Þegar vinurinn spurðist fyrir um hvort hann ætti að leggja peninga undir, sagði Trippier að það ætti að vera óhætt þó að hlutirnir væru fljótir að breytast og þetta gæti skyndilega farið úrskeiðis.

> **Trippier var dæmdur sekur í fjórum af sjö liðum ákæru Enska knattspyrnusambandsins.**

Vinurinn sem um ræðir veðjaði tíu sinnum á að Trippier myndi ganga til liðs við Atletico og voru upphæðirnar á bilinu 3-12 þúsund íslenskar krónur. Enski landsliðsbakvörðurinn var dæmdur í tíu vikna bann og dæmdur til að greiða sjötíu þúsund punda sekt en hann hefur áfrýjað dóminum á grundvelli þess að hann hafi sjálfur hvorki veðjað né grætt á veðmálunum.

„Þetta er mjög fín lína og vekur mann til hugsunar um hvað maður lætur frá sér í upplýsingagjöf," segir Þorvaldur. Innan fjármálageirans geta menn átt von á fangelsisvist fyrir brot á reglum um innherjaupplýsingar.

Breskir fjölmiðlar fullyrtu í fyrra að ósætti væri innan Enska knattspyrnusambandsins um dóm yfir Daniel Sturridge, fyrrverandi framherja Liverpool, Chelsea, Manchester City og enska landsliðsins, í sambærilegu máli. Sturridge var gefið að sök að hafa beðið einstakling nákominn sér að setja peninga á næsta áfangastað sinn.

Sturridge var sýknaður í níu liðum af ellefu en var dæmdur fyrir að standa í ólöglegum veðmálum í tveimur liðum. Fyrir það fékk Sturridge í fyrstu sex leikja bann og 75 þúsund punda sekt en því var síðar breytt í fjögurra mánaða bann eftir áfrýjun Enska knattspyrnusambandsins.

Það má ályktа að Enska knattspyrnusambandið sé að reyna að setja fordæmi í dæmi Trippiers um hertar refsingar fyrir slík brot til frambúðar. Undanfarin ár hafa sífellt fleiri leikmenn stigið röngum megin við línuna eins og sást greinilega í bikarleik árið 2017 þegar markvörður utandeildarliðsins Sutton gæddi sér á böku á meðan á leik stóð. Fyrir leik var búið að auglýsa að hægt væri að veðja á hvort umræddur leikmaður myndi gæða sér á böku meðan á leiknum stæði.

kristinnpall@frettabladid.is

Flest félög sammála um nýtt leikjafyrirkomulag ef leyfi fæst

KÖRFUBOLTI Körfuboltasamband Íslands, KKÍ, birti í gær drög að leikjaáætlun fyrir efstu tvær deildir karla og kvenna, í von um að leyfi verði veitt fyrir íþróttaleikjum í næstu aðgerðum stjórnvalda. Aðeins tókst að leika eina umferð í Domino's-deild karla og þrjár umferðir í Domino's-deild kvenna áður en keppnishald var stöðvað í haust vegna aðgerða stjórnvalda til að hefta frekari útbreiðslu kórónaveirunnar.

Hannes S. Jónsson, framkvæmdastjóri KKÍ, tekur undir að það sé erfitt að skipuleggja mótshald þegar óvíst er hvort heimild fáist fyrir keppnisþróttum á ný og hvort enn ein bylgjan muni stöðva allt á nýjan leik.

„Auðvitað hefur verið höfuðverkur að smíða þetta saman en KKÍ gaf út reglugerð í fyrra þar sem kom fram að við gætum þurft að spila fram í júní, svo að við höfum lengri tíma fyrir vikið. Ég held að engan hafi órað fyrir því sem hefur gengið á, að mótinu yrði strax frestað í þrjá mánuði. Þetta fyrirkomulag er teiknað miðað við þær forsendur að við fáum að hefja leik í næstu viku sem er alls ekki víst ennþá. Ef það fæst ekki leyfi þurfum við að setjast aftur við teikniborðið. Það má ekki gleymast að þarna erum við bara að horfa á tvær efstu deildirnar. Við eigum eftir að horfa á næstu deildir fyrir neðan og yngri flokka starf sem er mun meiri fjöldi."

Meistaratitillinn karlamegin hefur dvalið í Vesturbænum frá árinu 2014. KR getur jafnað Íslandsmet með sjöunda titlinum í röð í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Aðspurður hvað gert yrði ef ekki fengist leyfi fyrir keppnisþróttum segir Hannes að þá þyrfti að fara aftur á teikniborðið. Einföld umferð hefur komið til umræðu en stefnt er að því að klára tvöfalda umferð karlamegin. Kvennamegin er áætlað að spila þrefalda umferð í stað fjórfaldrar.

„Við höfum verið í reglubundnum samskiptum við félögin um fyrirkomulagið á þessu. Það eru auðvitað skiptar skoðanir á milli félaganna en í heildina eru held ég að flestir séu sammála um þessa leið ef leyfi fæst til að hefja leik í næstu viku. Miðað við tölur síðustu daga erum við bjartsýn á að fá að hefja leik en við erum háð ákvörðunum stjórnvalda. Mótanefnd er búin að skoða alls konar möguleika og félögin sömuleiðis, meðal annars að hafa einfalda umferð. Margar hugmyndir eru uppi á borði en á einhverjum tímapunkti þarf að taka ákvörðun," segir Hannes. Hann staðfestir að það séu nokkrir gluggar til að færa leiki í ef fresta þyrfti vegna sóttkvíar eða veðurs eins og tíðkast hefur undanfarin ár.

„Það eru göt á milli leikja sem hægt er að færa leiki ef fresta þarf vegna sóttkvíar eða ef lið eru veðurteppt yfir vetrartímann. Munum koma þeim fyrir þótt það verði auðvitað strembið." – **kpt**

FÓLK
FIMMTUDAGUR 7. JANÚAR 2021

Tíska

Sjónvarpsþættirnir The Undoing hafa slegið í gegn víða um heim. Sagt er að áhorfendur hafi tekið vel í spennuþætti í glæsilegri umgjörð á tímum COVID. Ekkert var til sparað í lúxus-fatnaði. ↬6

Fáðu Fréttablaðið sent rafrænt í morgunsárið

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

FRÉTTABLAÐIÐ

Það eru fá orð sem ná að lýsa því hversu tignarleg Harpa Stefánsdóttir er í fermingarkjóinum sínum sem hún notar enn þann dag í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ég er alveg hræðilega rómantísk og dramatísk

Harpa Stefánsdóttir forðast skynditísku eins og heitan eldinn og hefur verið með sömu hárgreiðsluna í 30 ár. Þá á hún engar buxur, notar ennþá fermingarkjólinn og vildi helst klæðast viktorískum síðkjólum alla daga. ↬2

Framhald af forsíðu

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Ég er eilífðarunglingur á fertugsaldri, kisumamma og háskólanemi. Ég hef starfað við vefmál undanfarin ár og er að setjast aftur á skólabekk til að læra meira á því sviði," svarar Harpa þegar hún er beðin um að lýsa sér í stuttu máli.

„Mín hjartans mál eru þó dýra- og umhverfisvernd. Ég er að vinna að vefverkefni þar sem aðaláherslan er á dýravernd og minnkun kolefnisspors og matarsóunar. Það verður vonandi opnað á næstu dögum."

Harpa heitir því að berjast gegn matarsóun á árinu. „Svo strengdi ég það áramótaheit að sóa engum mat. Ég er mikill ástríðukokkur og kaupi mikið af framandi matvöru þannig að það er áskorun að nota allt sem ég kaupi. Ég ákvað að nota mánudaga til að finna skapandi leiðir til að nota það sem ég á til. Það verður hægt að fylgjast með verkefninu á Instagram-síðunni Mánudagar gegn matarsóun."

Á ekki einu sinni buxur

Þegar Harpa er beðin um að lýsa fatastíl sínum greinir hún frá nýtilkomnum grunsemdum um að blátt blóð renni í æðum sér. „Ég myndi lýsa honum sem klassískum og tímalausum. Ég er alltaf í kjól. Alltaf. Ég á ekki einu sinni buxur. Þegar ég vil vera kasjúal til fara þá er ég eins og ég sé að fara á veiðar með Elísabetu Englandsdrottningu, í Barbour-yfirhöfn, kjól og gúmmístígvélum. Ég uppgötvaði þetta þegar ég byrjaði að horfa á The Crown. Ég lifi mig mikið inn í þættina og stend mig reglulega að því að hugsa og tala við sjálfa mig með grunsamlega góðum breskum yfirstéttarhreim og er einhvern veginn orðin öll settlegri í háttum. Það læðist að mér sterkur grunur og ég ætla að fara út í apótek og kaupa svona My heritage DNA test kit."

Hefurðu áhuga á tísku?

„Ég hef mikinn áhuga á fötum og stíl en eltist ekki við tískustrauma."

Hvenær kviknaði sá áhugi?

„Ætli það hafi ekki byrjað snemma á unglingsárunum og smekkurinn hefur kannski ekki mikið breyst. Ég nota fermingarkjólinn minn ennþá og hef verið með sömu hárgreiðsluna í 30 ár."

Eitt af áramótaheitum Hörpu er að kaupa engin ný föt á þessu ári og þá frekar nýta sér saumastofu Hassans til að gera við og breyta flíkum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Þegar ég vil vera kasjúal til fara þá er ég eins og ég sé að fara á veiðar með Elísabetu Englandsdrottningu.

Hvaðan færðu innblástur?

„Ég er hræðilega rómantísk og dramatísk og fæ aðallega innblástur úr skáldsögum og gömlum fallegum ljósmyndum. Helst myndi ég vilja klæðast viktorískum síðkjólum alla daga, en ég hef aldrei látið það eftir mér. Kannski ætti ég bara að láta verða af því, lífið er jú núna. Svo er ég mikil Star Wars-kona og þegar ég finn föt með jedilegu sniði þá kaupi ég þau!"

Harpa í röndóttu kjólnum sem hún segir hafa leitt sig á vit fjölda eftirminnilegra ævintýra.

Röndótt ævintýri

Óhætt er að fullyrða að Harpa sé nýtin hvað fatnað snertir. „Uppáhaldsflíkin mín er ítalskur kjóll með rauðum og hvítum röndum. Hann minnir mig á sirkustjald og ég hef lent í ótrúlegum ævintýrum í þeim kjól, það hefur kannski hjálpað til hvað hann er fleginn. Mest notaða flíkin mín er gamalt klæðskerasaumað pils sem ég keypti á bílskúrssölu hjá finni frú. Það smellpassaði á mig og ég hef notað það óspart í yfir áratug."

Hver er þinn helsti veikleiki þegar kemur að tísku og útliti?

„Svartir, klassískir kjólar og dýr krem. Ég er nýbúin að kynnast Allies of skin húðvörunum og nú er ég í fullri vinnu við að bera á mig krem frá morgni til kvölds."

Eyðirðu miklu í föt?

„Þegar kemur að fatakaupum vel ég gæði frekar en magn og kaupi fáar en frekar dýrar flíkur. Það skiptir mig miklu máli að flíkurnar séu vandaðar og geti þess vegna enst mér út ævina. Ég forðast skynditísku eins og heitan eldinn og það skiptir mig miklu máli að fötin séu framleidd við góðar aðstæður. Eitt af áramótaheitunum var að kaupa engin ný föt á árinu. Ég ætla frekar að fara með föt sem þarfnast viðgerða og breytinga á saumastofu Hassans."

Hvar kaupir þú helst föt?

„Ég er með allt of dýran smekk miðað við tekjur þannig að ég kaupi aðallega notuð föt. Ég hef keypt mikið á Facebook-síðunni Merkjavara föt, skór og aukahlutir sem Stefán í Stefánsbúð heldur utan um. Þar hef ég til dæmis fengið Louboutin og Gucci skó, Vivienne Westwood, Marc Jacobs og Sonia Rykiel kjóla og Dolce & Gabbana jakka á spottprís. Þá sjaldan ég kaupi mér ný föt er það oftast í Geysi en þar fást mörg af mínum eftirlætis merkjum eins og Isabel Marant, Ganni, Barbour, A.P.C. og Stine Goya."

Áttu þér uppáhaldshönnuð?

„Ég dýrka Vivienne Westwood. Hún notar tískuheiminn sem vettvang fyrir aktívisma og ég lít mikið upp til hennar. Fataval er auðvitað hápólitískt og það skiptir svo miklu máli að taka afstöðu gegn offramleiðslu, ofneyslu, sóun og dýraníði og mannréttindabrotum í tískuiðnaðinum."

Notarðu fylgihluti og skart?

„Ég er alltaf með lykilinn minn frá OrraFinn um hálsinn og hann er eina skartið sem ég þarf. Það bregst aldrei að karlmaður sem kemst nógu nálægt mér spyr: „Að hverju gengur þessi lykill?" og þá get ég svarað að hann gangi að hjartanu á þeim eða öllum buxnaklaufum bæjarins eða að kynlífsdýflissunni minni allt eftir því hvernig stuði ég er í og mér finnst ég alltaf svo sniðug. Þar sem lykillinn er auðvitað fjöldaframleiddur velti ég því stundum fyrir mér hversu margar konur segi þetta nákvæmlega sama þegar þær eru spurðar að því að hverju lykillinn gangi."

Hvað er fram undan hjá þér í haust?

„Ég ætla að setjast aftur á skólabekk og læra vefmiðlun við Háskóla Íslands. Ég var búin að kaupa mér agalega fína skólatösku og pennaveski og allt en svo verður kennslan víst bara á zoom."

ÚTSALAN ER HAFIN
30-50% afsláttur af öllum útsöluvörum

LÍTTU VIÐ Á BELLADONNA.IS
Verslunin Belladonna
belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

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

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

K2 fjallaskíðin þín fást í GG Sport!

Sömu verð og erlendis!

GG SPORT

Stingum af ...

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is

Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Framtíð veirueyðandi efna óljós

Ætli vinsældir veirueyðandi efna haldi áfram að aukast á þessu ári eða hætta þau að skipta máli með tilkomu bóluefna? Því er erfitt að svara, en framleiðendur efnanna eru samt bjartsýnir.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Vinsældir veirueyðandi efna hafa aukist verulega á þessu ári og framleiðendur þeirra eru bjartsýnir á að þær haldi áfram. En það er samt hætta á að áhugi á þeim dvíni þegar bóluefnin enda faraldurinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Veirueyðandi efni náðu nokkrum vinsældum á síðasta ári, af augljósum ástæðum. En tískuvefurinn Women's Wear Daily velti því upp hvort veirueyðandi efni yrðu áberandi í framtíðinni eða hvort þau hætti að skipta máli þegar bóluefnin binda enda á faraldurinn.

Faraldurinn flýtti verulega fyrir þróun veirueyðandi efna. Snemma á síðasta ári, þegar fyrsta bylgjan var að fara af stað og áherslan á öryggi jókst verulega, tóku stórir textílframleiðendur í Evrópu sig til og settu á markað ýmis ný efni með veirueyðandi eiginleika. Þá var talið að slík efni yrðu mjög vinsæl og myndu róa neytendur sem óttuðust COVID-19. En síðan þá hefur komið í ljós að efni og textíll eru ekki miklir smitberar, heldur berst veiran með lofti. Það virðist því ósennilegt að veirueyðandi efni verði mjög vinsæl, sérstaklega núna þegar við sjáum vonandi fyrir endann á faraldrinum.

Bjartsýnir framleiðendur

Engu að síður hefur framleiðsla á efnum með veirudrepandi eiginleika aukist verulega og Fabio Tamburini, framkvæmdastjóri Cotonificio Albini, sem framleiddi ViroFormula-efnið í samstarfi við fyrirtækið HeiQ, segir að nokkur ólík vörumerki vilji nota þessi efni, bæði í götutísku og lúxusvörur. Hann heldur því fram að þó að bóluefnin geri okkur kleift að halda venjulegu lífi áfram, eigi neytendur samt eftir að halda áfram að sækja í veirueyðandi efni. Nú sé fólk meðvitaðra en áður um hættuna og þegar við förum öll að troða okkur aftur inn í pakkaðar almenningssamgöngur, komi fólk til með að vilja tryggja öryggi sitt eftir fremsta megni. Þess vegna eigi eftirspurnin ekki eftir að minnka.

Giorgio Todesco, framkvæmdastjóri Marzotto-ullarframleiðandans, sem framleiðir efni úr náttúrulegu garni sem hafa veirueyðandi eiginleika, segir að ástæðan fyrir velgengni vöru þeirra sé að viðskiptavinir horfi nú í auknum mæli til tæknilegra eiginleika fatnaðarins. Hann segir að efnin þeirra höfði sérstaklega til smásala sem sjá starfsfólki sínu fyrir einkennisbúningum, vörumerkja í Asíu og götutískumerkja.

Luxury Jersey, annar framleiðandi sem nýtti sér líka tæknina frá HeiQ, hefur séð mikla aukningu í eftirspurn frá fyrirtækjum sem framleiða þægilegan íþróttafatnað. Yfirmaður fyrirtækisins, Federico Boselli, telur að fólk verði almennt meðvitaðra um hreinlæti og örverur eftir faraldurinn og því verði veirueyðandi fatnaður vinsæll.

Veirueyðandi efni koma aldrei í staðinn fyrir hlífðarbúnað og eyða ekki hættunni á því að fá smitsjúkdóma, en það er viðbúið að margir vilji gera allt sem hægt er til að tryggja sig og þessi efni virka í raun og veru.

Aukið öryggi

Efnafyrirtækið Rudolf Group hefur gert rannsóknir sem sanna að tækni þess hafi veirueyðandi eiginleika sem virka líka á kórónaveirur. Alberto De Conti, yfirmaður tískudeildar fyrirtækisins, telur að þessi efni eigi áfram eftir að skipta máli, þar sem bæði neytendur og vörumerki vilja aukið hreinlæti, jafnvel þó að eftirspurnin minnki eitthvað vegna nýrra bóluefna. Hann benti líka á að vegna allrar upplýsingaóreiðunnar sé aukinn áhugi og eftirspurn eftir áreiðanlegum og auðskiljanlegum rannsóknaniðurstöðum og textílmarkaðurinn vilji alvöru virkni sem sé hægt að kynna fyrir viðskiptavinum, en ekki hraðsoðnar auglýsingabrellur.

Veirueyðandi efni koma aldrei í staðinn fyrir hlífðarbúnað og eyða ekki hættunni á því að fá smitsjúkdóma, en það er viðbúið að margir vilji gera allt sem hægt er til að tryggja sig og þessi efni virka í raun og veru. Auk þess er aldrei að vita nema annar faraldur gangi yfir og þá gætu smitleiðirnar verið öðruvísi. Sumir telja að þessi markaður eigi bara eftir að vaxa og þannig búa til frjóan jarðveg fyrir frekari rannsóknir og þróun, á meðan aðrir eru meira hikandi. Það er þó ljóst að veirueyðandi efni eru ekki líkleg til að hverfa af markaði, þó að erfitt sé að spá fyrir um eftirspurnina. Þau eiga líka sennilega eftir að njóta sérstakra vinsælda í ákveðnum geirum, til dæmis fyrir einkennisbúninga og kannski líka íþróttafatnað.

Ný árangursrík dáleiðslumeðferð

Hugræn endurforritun er ótrúlega öflug og hraðvirk dáleiðslumeðferð sem Ingibergur Þorkelsson hefur þróað út frá þremur öðrum þekktum meðferðum og nýjustu rannsóknum í taugafræði.

Skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands, Ingibergur Þorkelsson, ræðir um þær nýjungar sem hann hefur verið að kynna.

Hvað varð til þess að þú skrifaðir bók um hugræna enduforritun?

„Ég hef í mörg ár unnið með meðferðir sem virka vel í dáleiðsluástandi. Nokkrar þeirra eru bæði öflugar og fljótvirkar. Dáleiðsluskóli Íslands hefur undanfarin ár kennt þessar meðferðir, þáttameðferð (Parts Therapy), persónuþáttameðferð (Ego State Therapy) og Yager-meðferð (Subliminal Therapy),“ svarar Ingibergur. Ég hef einnig notað áfallameðferð Colin A. Ross M.D. sem heitir „The Trauma Model“.

Hann heldur áfram: „Ég gerði mér grein fyrir að með því að samþætta þessar meðferðir, nýta þá hluta hverrar þeirra sem gáfu mestan árangur væri hægt að skapa frábæra meðferð. Ég hef líka fylgst með nýjustu rannsóknum í taugafræði og nýtt þá þekkingu til að fullkomna ferlið. Mér fannst liggja beinast við að kenna eina sameinaða meðferð frekar en þrjár. Þess vegna skrifaði ég bókina Hugræn endurforritun og skólinn kennir nú þá meðferð auk endurlitsdáleiðslu (Regression Therapy).“

Efnið var tilbúið í huganum

Hvenær var fyrsta námskeiðið kennt sem byggir á nýju bókinni?

„Ég kenndi í fyrsta skipti sameinaða meðferð, Hugræna endurforritun, á haustnámskeiðinu 2020,“ svarar Ingibergur. „Ég fékk fyrstu eintökin með DHL í tæka tíð fyrir námskeiðið, um miðjan október.

Ég byrjaði að skrifa bókina í ágúst og átti ekki von á að gefa hana út í fyrra. En þegar ég byrjaði að skrifa þá rann þetta bara fram, viðstöðulaust. Efnið var greinilega tilbúið í huganum, ég átti bara eftir að koma því á pappírinn.“

Hvernig gekk nemendum að tileinka sér þessa aðferð?

„Nemendur stóðu sig frábærlega,“ segir Ingibergur. „Námskeiðið er mjög krefjandi og nemendur vinna meðferðir hver á öðrum allan daginn á milli þess sem kennt er. Í lok námskeiðsins kom í ljós að allir útskriftarnemarnir voru tilbúnir til að hefja meðferðarstarf og eru að koma sér upp aðstöðu til þess. Þau eru full sjálfstrausts og hafa margsannað sig á námskeiðinu og eftir það. Þetta nám er þroskandi fyrir nemendurna og maður sér miklar breytingar á þeim. Flest segjast hafa öðlast nýtt líf og lært ótalmargt um sjálf sig.“

Hugurinn er undraveröld

Aðspurður að því hvað sé svona merkilegt við þessa meðferð svarar Ingibergur: „Meðferðin felst í því að fá okkar innri lækni til að gera breytingar í huganum. Við fæðumst sem tvennd: Sjálfið og innri styrkur. Sjálfið stjórnar lífi einstaklingsins en innri styrkur styður sjálfið með ráðum og dáð.

Sjálfið nýtir mest dagvitundina en innri styrkur undirvitundina, þar sem er aðgangur að öllum minningum og öllum þáttum hugans. Í hugrænni endurforritun er innri styrkur ávarpaður sem Centrum, sem er sá titill sem dr. Edwin Yager, höfundur Yager-meðferðar notaði. Í raun er innri styrkur/Centrum þinn innri læknir sem getur læknað flest í huga þínum,“ útskýrir hann.

„Í meðferðinni er unnið með þætti hugans sem í raun skiptast á um að vera þú en sem fæstir taka eftir í eigin fari dagsdaglega. Einnig er unnið með afrit af öðru fólki sem þú hefur gert að hluta þíns stjórnkerfis með því að tileinka þér skoðanir og viðhorf foreldra þinna, kennara og annars yfirvalds. Þessi afrit eru svo að tala til þín í huganum og stjórna þér. Sum eru jákvæð en önnur neikvæð og þau þarf að losna við.“

Hvernig fer meðferðin fram?

„Meðferðarvinna í hugrænni endurforritun byggist á því að fá Centrum til þess að gera þær breytingar sem þarf í huga og líkama,“ segir Ingibergur.

„Fátt virðist vera Centrum ofviða og hann gerir allar þær breytingar sem sjálfið óskar eftir með aðstoð meðferðaraðilans eða í beinum samskiptum þegar þeim hefur verið komið á. Meðferðarþegar upplifa Centrum á ýmsan hátt. Þeir lýsa honum/henni sem hluta af þeim sjálfum eða þá sem sálinni sinni, sem æðra mætti, sumir jafnvel heilögum anda. Lækningamátturinn er ótvíræður og fátt sem Centrum telur sig ekki geta læknað, hvort sem það er hugrænt, hugvefrænt eða líkamlegt.“

Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskólans, kenndi nýja meðferð í haust sem kallast Hugræn endurforritun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bjóða meðferðarpakka í dáleiðslumeðferð

Ingibergur hefur nú þjálfað hóp meðferðaraðila sem hafa lokið 220 tíma námi í meðferðardáleiðslu með áherslu á Hugræna endurforritun. Meðferðin hefur reynst mjög áhrifarík í vinnu með fíkn, kvíða, mígreni, ofnæmi, vefjagigt, tengslarof og afleiðingar áfalla og ekki síður til að efla innri styrk, innsæi o.fl. Það hefur sýnt sig að þörfin er mikil fyrir þessa meðferð. Eftir umfjöllun um dáleiðslu í sjónvarpsþættinum Undir yfirborðið á Hringbraut haustið 2019 hefur orðið mikil vakning og eftirspurn eftir meðferð.

Nú býðst heildstæður pakki hjá þessum meðferðaraðilum sem eru þrjú skipti (hver tími er 90-120 mínútur) á samtals 30.000 krónur, sem er um þriðjungur af almennu verði. Einu skilyrði þess að fá þriggja skipta meðferðarpakka á þessum kjörum er að þú samþykkir að mæta í öll þrjú skiptin (á dagsetningum og tímum sem þú ákveður með meðferðaraðilanum) og samþykkir að fylla út eyðublað um líðan eftir hvern tíma. Eyðublaðið er bæði gagnlegt fyrir þig til að átta þig á breytingum á líðan þinni og fyrir meðferðaraðila til að meta árangur af meðferðinni.

Tímana þrjá þarf að greiða í upphafi fyrsta tíma. Innifalið í meðferðarpakkanum er bókin Hugræn endurforritun eftir Ingiberg Þorkelsson, sem nýlega kom út, en þar eru áhrifaríkar reynslusögur og meðferðin vel útskýrð.

Ef þú vilt nýta þér þetta tækifæri þá skaltu fylla út eyðublaðið sem er á síðunni daleidsla.is/medferd

Næsta grunnnámskeið skólans hefst ***19. febrúar, 2021***

Næsta framhaldsnámskeið hefst ***9. apríl, 2021***

dáleiðsla.is

Dularfull og töfrandi Nicole

Sjónvarpsþættirnir The Undoing hafa slegið í gegn víða um heim. Sagt er að áhorfendur hafi tekið vel í spennuþætti í glæsilegri umgjörð á tímum COVID. Ekkert var til sparað í lúxusfatnaði.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Í netmiðlinum Daily Mail er sagt að tískuflíkur eins og Nicole Kidman klæðist í þessum þáttum hafi ekki sést í sjónvarpi frá því að Carrie Bradshaw arkaði um götur New York borgar í Sex and the City. Talað er um að þessi glæsilegi klæðnaður gæti haft áhrif á söluna hjá helstu tískuhúsum heims á næstunni. Sérstaklega vekja kápurnar sem Nicole klæðist mikla athygli. Þá er því spáð að liðað, rauðleitt hár hennar geti orðið að tískubylgju á þessu ári. Mótleikari Nicole er Hugh Grant sem sömuleiðis vekur athygli. Auk þess fer Donald Sutherland með stórt hlutverk. Þættirnir sem eru sex talsins þykja afar vel leiknir og spennandi með morðfléttu sem heldur áhorfandanum við efnið. Hægt er að horfa á þessa þætti á Stöð 2 Maraþon.

Vefútgáfa Los Angeles Times hvetur fólk til að horfa á þættina og skrifar: „Horfið á þetta ótrúlega ríka fólk og sóðalegt líf þess.“ Þættirnir eru byggðir á bókinni You Should Have Known eftir Jean Hanff Koelitz sem kom út árið 2014. Framleiðandinn er hinn virti David E. Kelley en hann hefur getið sér gott orð fyrir margar frábærar sjónvarpsseríur eins og Boston Legal, Ally McBeal, L.A. Law og margar fleiri. Leikstjóri er Susanne Bier sem er dönsk og hefur vakið mikla athygli sem leikstjóri. Búningahönnuðurinn er sömuleiðis danskur, Signe Sejlund, en þær tvær hafa unnið mikið saman.

Árið 2020 var skrítið ár en heimavera gaf mörgum nægan tíma til að horfa á sjónvarpsseríur og þar kom The Undoing sterk inn. Hárgreiðslustofur voru lokaðar og margir komnir með svokallaða COVID-hárgreiðslu. Þættir eins og The Undoing gætu hjálpað fólki að leita sér að breytingu varðandi hárgreiðslu. Norskur hársnyrtir nefnir greiðslu Nicole Kidman í þáttunum á vefmiðli VG og býst við að fólk verði duglegt að fá sér nýja liti í hárið þegar líður á þetta ár, jafnvel öðruvísi klippingu en það hafði áður. „Nýtt útlit með betri tímum. Koparrautt á eftir að vera vinsæll háralitur,“ segir hann.

Þær eru hver annarri glæsilegri kápurnar sem Nicole Kidman klæðist í þáttunum. Kápan var hönnuð af Signe Sejlund búningahönnuði.

Þeim sem ekki hafa séð The Undoing er bent á að fylgjast vel með fatnaðinum sem Nicole klæðist en þættirnir voru teknir upp rétt áður en heimsfaraldurinn skall á. Signe Sejlund búningahönnuður segir að fötin hafi verið valin til að Nicole yrði bæði dularfull og töfrandi í hlutverki sínu sem Grace Fraser. Hún er klædd í ofurlúxus frá toppi til táar. Vínrauð kápa með belti frá Phillip Lim, pils frá The Row og kjólar frá Bottega Veneta, silkikjóll með málmþráðum frá Givenchy og kápa með efni frá Max Mara. Fataskápurinn átti að vera klassískur og tímalaus. Skartgripirnir voru sérvaldir af skartgripahönnuðinum Rebeccu Elbek.

Signe segir að oft hafi fatnaður verið blandaður, aðkeyptur frá hönnuðum og síðan breyttur og lagfærður af henni. Þannig var með Max Mara kápuna rauðu. Nicole er mjög hávaxin og grönn. Það þurfti stundum að laga fatnað að hennar líkama. Signe saumaði sömuleiðis hentugan klæðnað fyrir aðra leikara þáttanna. Sannarlega hugsað út í hvert smáatriði.

Hugh Grant og Nicole Kidman í hlutverkum sínum í sjónvarpsþáttunum The Undoing.

Glæsileg velúrkápa frá Max Mara. Takið eftir hárinu sem er sagt verða tískuhárið 2021. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Glæsileg kápa frá Phillip Lim.

ÚTSÖLUR OG OUTLET

Sérblaðið Útsölur og outlet kemur út **16. janúar** og mun fylgja helgarblaði Fréttablaðsins.

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

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

Nánari upplýsingar um blaðið veitir :

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

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

GEGGJUÐ ÚTSALA Í

Böel

Mandarina Duck bumbag
verð áður kr. 29.000- **nú kr. 20.300**

20-60% AFSLÁTTUR

Vesti Studiob3
verð áður 46.000- **nú kr. 27.600-**

Trippen handgerðir leðurskór
verð áður 54.000- **verð nú kr. 37.800-**

Leður bakpoki K&M
verð áður kr. 32.000- **nú kr. 22.400-**

Trefill/sjal Studiob3
verð áður kr. 17.000- **nú kr. 10.200-**

60% afsláttur á netinu í outlet www.boel.is

Böel

Leggings með leðurbótum K&M
40% afsláttur
verð áður kr. 22.000- **nú kr. 13.200-**

KÍKTU VIÐ HJÁ OKKUR Á ÓÐINSGÖTU 1, 101 REYKJAVÍK
Sími 8341809 BOEL boelisland
Opið mánud - föstud 12-18 laugard 12-16
www.boel.is

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Rúnar Múrari ehf
S - 780 - 28 38

Húsaviðgerðir Tröppuviðgerðir
Flotun Lekaviðgerðir Flísalögn
Málningarvinna-Þakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi.

Við gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
runarmur@gmail.com

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum 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 fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið 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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Skipulagsauglýsing

VESTURBYGGÐ

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi deiliskipulagi:

Deiliskipulag lóðar við íþróttahús á Bíldudal.

Auglýst er tillaga deiliskipulagi fyrir lóð við íþróttahús við Hafnarbraut á Bíldudal.
Lóðin er staðsett á landfyllingu við Hafnarbraut, um er að ræða nýja lóð.

Samkvæmt 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýstar tillögur að eftirfarandi breytingum á aðalskipulagi Vesturbyggðar 2006-2018.

Breyting á aðalskipulagi á Aðalskipulagi Vesturbyggðar 2006-2018 vegna stækkunar íbúðarsvæðis við Hafnarbraut

Breytingin felur í sér stækkun á íbúðarsvæði við Hafnarbraut á kostnað opins svæðis Ú7.

Tillögurnar liggja frammi á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 75, frá og með 7. janúar til 19. febrúar 2021 og er einnig til sýnis á heimasíðu Vesturbyggðar, www.vesturbyggd.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir til 19. febrúar 2021.

Skila skal athugasemdum á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 75, 450 Patreksfirði.

Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Virðingarfyllst,
Skipulagsfulltrúi Vesturbyggðar

Skipulagsbreyting

Tillaga að breytingu greinargerða deiliskipulaga Skarðshlíðar 2. og 3. áfanga, Hafnarfirði

Á fundi bæjarstjórnar Hafnarfjarðar þann 06.01.2021 var samþykkt að auglýsa tillögu að breyttu orðalagi greinargerða skipulagsskilmála 2. og 3. áfanga Skarðshlíðar og að málsmeðferð fari skv. 1. mgr. 43.gr. skipulagslaga.

Í breytingunni felst viðbót við 5. kafla greinargerða, gr. 5.1 er fjallar um almennar heimildir á lóðum. Samkvæmt gildandi greinargerðum er ekki hægt að verða við fjölgun íbúða á einstaka lóðum. Breyting á gr. 5.1 felst í að mögulegt verði að fjölga íbúðum almennt á lóðum. Ákvæðið nær til allra lóða í 2. og 3. áfanga Skarðshlíðarhverfis. Eftirfarandi viðbótartexti verður færður inn í gr. 5.1 í gildandi greinargerðir skipulagsskilmála fyrir 2. og 3. áfanga Skarðshlíðarhverfis:

Skipulags- og byggingarráð getur heimilað breytingar á deiliskipulagi Skarðshlíðar er varða fjölgun íbúða innan hverfisins. Leggja skal fram uppdrátt ásamt greinargerð er gerir grein fyrir breytingunni. Skipulags- og byggingarráð tekur afstöðu til umfangs breytinga, áhrifa á umhverfi og götumynd og metur með hvaða hætti tillaga skuli auglýst eða kynnt þeim sem hagsmuna kunna að hafa að gæta. Um málsmeðferð slíkra breytinga fer skv. skipulagslögum 123/2010.

Tillögur að breytingum verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhellu 2, frá 07.01.-18.02.2021. Einnig er hægt að skoða gögnin á **hafnarfjordur.is** undir **íbúar/skipulag í kynningu**.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar eigi síðar en 18.02.2021. Skal þeim skilað skriflega á netfangið **skipulag@hafnarfjordur.is** eða á:

Hafnarfjarðarkaupstaður
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Norðurhella 2
221 Hafnarfjörður

Hafnarfjordur.is

Hafnarfjörður

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

7. JANÚAR 2021 FIMMTUDAGUR

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

dr. Jakob Magnússon

fiskifræðingur,

lést 1. janúar á Hrafnistu í Hafnarfirði. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju, miðvikudaginn 13. janúar kl. 15.

Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu ættingjar viðstaddir. Útförinni verður streymt á slóðinni: utfor-dr-jakobs-magnussonar.is

Vilhelmína Vilhelmsdóttir,
börn, tengdabörn og barnabörn.

ÞETTA GERÐIST: 7. JANÚAR 1965

Hljómsveitin The Swinging Blue Jeans kom til Íslands

Breska hljómsveitin The Swinging Blue Jeans kom til Íslands þennan mánaðardag árið 1965, fyrst erlendra sveita sem tengdar voru við bítlatónlist. Hún var þekktust fyrir smellinn Hippy Hippy Shake frá 1963. Hér kom hún fram í Austurbæjarbíói við mikinn fögnuð unga fólksins sem klappaði og söng með og elti svo goðin milli tónleikastaðar og gistihússins.

Hljómsveitin var upphaflega stofnuð 1959 í Liverpool af Ray Ennis, Ralph Ellis, Les Braid, Paul Moss og Norman Kuhlke, sem Blue Genes. Hún kom fram á tónleikum með Bítlunum, Gerry and the Pacemakers og The Searchers, svo nokkrar séu nefndar. En það merkilega er að The Swinging Blue Jeans varð fræg á undan Bítlunum. Sveitin hafði hreiðrað um sig í kjallaraholu á hafnarsvæði Liverpool sem síðar varð þekkt sem Cavern-klúbburinn. Þangað bauð hún óþekktum sveitum einu sinni í viku, ein þeirra var The Beatles, sem kom, sá og sigraði.

Ástkær bróðir okkar,

Guðmundur Ívarsson Andersen

fv. rannsóknarmaður hjá Vegagerðinni og Snigill,

lést á Landspítalanum við Hringbraut föstudaginn 1. janúar.

Ingibjörg Ívarsdóttir
Erla Ívarsdóttir
Gretar Ívarsson
og fjölskyldur.

Ástkær eiginmaður minn,

Sveinn Sveinsson

sjómaður, Vopnafirði,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Sundabúð 31. desember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Vopnafjarðarkirkju laugardaginn 9. janúar klukkan 13.00. Jarðsett verður í Hofskirkjugarði. Streymt verður frá athöfninni í Facebook-hópnum „Útför Sveins Sveinssonar".

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Valgerður H. Friðriksdóttir

Ástkær eiginmaður, faðir, afi, langafi og langalangafi,

Jón Halldórsson

Þrastarási 44, Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum í Fossvogi 26. desember. Útförin fer fram í Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 8. janúar 2021 kl. 13. Í ljósi aðstæðna verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á livestream.com/accounts/5108236/events/9471837

Ragnhildur Jónsdóttir
María Sigrún Jónsdóttir — **Þorsteinn Gíslason**
Sigrún Jónsdóttir
Hrafnhildur Jónsdóttir — **Eyvindur Gunnarsson**
Úlfar Jónsson — **Helga S. Sigurgeirsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Elskulegur bróðir okkar og mágur,

Sigurður Kristinn Einarsson

Álftarima 3, Selfossi,

lést á Ljósheimum mánudaginn 4. janúar.

Jarþrúður Einarsdóttir — **Einar Hólm Ólafsson**
Margrét Einarsdóttir — **Sigurbjörn Árnason**
Sonja I. Einarsdóttir — **Hrafn Stefánsson**

Ástkær faðir okkar, bróðir, tengdafaðir og mágur,

Einar Hallsson

hestabóndi, Hólum í Flóa,

lést af slysförum 3. desember. Útför hans fer fram frá Stokkseyrarkirkju laugardaginn 9. janúar kl. 13. Í ljósi aðstæðna er athöfnin aðeins fyrir nánustu aðstandendur, streymt verður frá athöfninni á vefslóðinni promynd.is/einarh? Blóm og kransar eru afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast Einars er bent á Alzheimersamtökin.

Sophia Oddný
Sigurður Elmar, Elín Hulda og börn
Guðmundur, Hrefna Sigríður og börn

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

Margrét Nikulásdóttir

frá Ási, Kelduhverfi,

lést á Kristnesspítala 22. desember 2020. Útför hennar fer fram frá Glerárkirkju þriðjudaginn 12. janúar kl. 13.30. Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Streymt verður frá athöfninni á Facebooksíðunni Jarðarfarir í Glerárkirkju – beinar útsendingar. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Kristnesspítala.

Smári, Þorvaldur, Axel, Kristinn, Auður, Ásgeir
og fjölskyldur.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Eiríkur Sigurjónsson

Álfaskeiði 74, Hafnarfirði,

lést á heimili sínu þann 1. janúar síðastliðinn. Útförin fer fram í Víðistaðakirkju þann 14. janúar kl. 13.00.

Guðbjörg Eiríksdóttir — **Sveinn Lárusson**
Bjarni Bergþór Eiríksson
Ragnheiður Gunnarsdóttir — **Jón Guðni Kristinsson**
Sigurður Gunnarsson — **Salóme Eiríksdóttir**
Ragnar Þór Gunnarsson
afa- og langafabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Hilmar Pétursson

rafvirki,

lést fimmtudaginn 31. desember 2020 á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, föstudaginn 15. janúar kl. 13.00. Í ljósi aðstæðna verður aðeins nánasta fjölskylda viðstödd. Streymt verður beint frá athöfninni á slóðinni facebook.com/groups/hilmarpetursson/

Kristinn Hilmarsson — **Sara Bertha Þorsteinsdóttir**
Aðalheiður Héðinsdóttir
Hörður Hilmarsson — **Guðrún Finnsdóttir**
afa- og langafabörn.

Elsku hjartans móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Ansnes

(Núra)

lést þann 23. desember á heimili sínu. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Kærar þakkir færum við starfsfólki Heru fyrir auðsýnda alúð og hlýju.

Esther J. Steinsson — **Jóhann Einarsson**
Sólveig Steinsson — **Gísli Sigurgeirsson**
Halla Steinsson
Valdís Harrysdóttir — **S.T. Czarnecki**
Inger S. Steinsson — **Eiríkur K. Gunnarsson**
Anna Rut Steinsson
Þorvaldur A. Steinsson — **Sara Halldórsdóttir**
ömmu- og langömmubörnin.

Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Kristínar Jónsdóttur

Kópavogstúni 4, áður að Bræðratungu 1, Kópavogi.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk hjúkrunarheimilisins Sunnuhlíðar í Kópavogi fyrir einstaka alúð og kærleika við umönnun Kristínar. Megi nýja árið færa ykkur öllum gæfu, gleði og góða heilsu.

Gunnar Smári Þorsteinsson
Jón Bjarni Gunnarsson — **Elín Björt Grímsdóttir**
Hrefna Gunnarsdóttir — **Kristján Björgvinsson**
Ella Björg Rögnvaldsdóttir — **Arndís Pétursdóttir**
Björgvin Smári Kristjánsson — **Iðunn Elva Ingibergsdóttir**
Kristín Jónsdóttir — **Sverrir Már Bjarnason**
Hrefna Björk Jónsdóttir — **Barði Freyr Þorsteinsson**
Bryndís Helga Jónsdóttir — **Bjarki Steinn Aðalsteinsson**
Gunnhildur Kristjánsdóttir
og barnabarnabörn.

Elsku hjartans dóttir mín, mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma,

María J. Valgarðsdóttir

frá Sauðárkróki,

lést 26. desember á lungnadeild Landspítalans í Fossvogi. Útförin fer fram frá Glaumbæjarkirkju laugardaginn 9. janúar kl. 14.00. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verða einungis nánustu ættingjar viðstaddir. Athöfninni verður streymt á vefslóðinni: youtu.be/0LTVOLhxLJA

Jakobína R. Valdimarsdóttir
Finna Guðrún Ragnarsdóttir — **Garðar Smárason**
Valgarður I. Ragnarsson — **Jórunn Sigurðardóttir**
Ragna María Ragnarsdóttir — **Guðmundur Hreinsson**
ömmu- og langömmubörn.

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

Frjáls framlög

SAMFERÐA
GÓÐGERÐARSAMTÖK

enginn kostnaður!

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

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

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.
907 1083 – 3.000 kr.
907 1085 – 5.000 kr.
907 1090 – 10.000 kr.

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

www.facebook.com/samferdafoundation

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-7 °C | 3 ←	-5 °C | 12 ↗	-7 °C | 2 ↗
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
-9 °C | 2 →	-6 °C | 4 ↓	-15 °C | 6 ↗

Breytileg átt 3-8 m/s framan af deginum, áfram víða léttskýjað og frost 3 til 14 stig, kaldast inn til landsins. Bætir í vind vestantil á landinu síðdegis, þykknar upp þar með snjókomu og síðar rigningu eða slyddu um kvöldið og hlýnandi veðri.

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6 °C | 12 ↗	5 °C | 14 ↗	6 °C | 23 ↗
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
3 °C | 4 ↑	4 °C | 7 ↗	0 °C | 18 ↑

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-3 °C | 7 ↗	-5 °C | 7 →	-5 °C | 3 ↗
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
-7 °C | 10 →	-6 °C | 11 ↘	-12 °C | 14 →

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

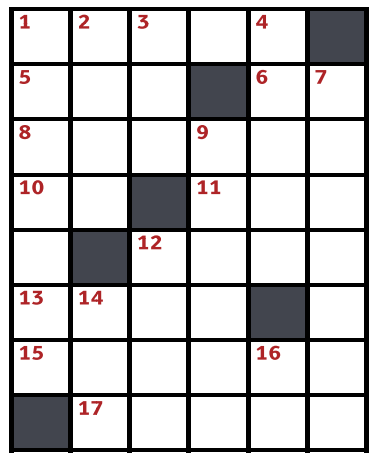
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 sigketill
5 gapa
6 tveir eins
8 þéttast
10 nóta
11 ónóg
12 harðneskjulegt
13 urgur
15 granaldin
17 stagl

LÓÐRÉTT
1 neita
2 áfall
3 klastur
4 kk. nafn
7 gaspra
9 mylja
12 úrgangur
14 þangað til
16 tvíhljóði



LÁRÉTT: 1 askja, 5 fía, 6 gg, 8 þykkna, 10 as, 11 van, 12 hart, 13 kurr, 15 ananas, 17 staut.
LÓÐRÉTT: 1 afþakka, 2 slys, 3 kák, 4 agnar, 7 gantast, 9 kvarna, 12 hrat, 14 uns, 16 au.

Skák Gunnar Björnsson

Guðmundur Kjartansson (2488) fann einu jafnteflisleiðina gegn Arnari Gunnarssyni (2422) á Íslandsmótinu í atskák.

46. Be2+! Dxe2 47. Da4+ Kb7 48. Dd7+ Kb8 49. Dd7+ ½-½. Jafnteflið tryggði Guðmundi keppnisrétt í úrslitum þar sem hann tapaði fyrir Hjörvari Steini. Óskar Maggason sigraði á síðasta þriðjudagsmóti TR sem fram fór á netinu.

www.skak.is: Ný fundargerð stjórnar SÍ.

Hvítur á leik

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

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

BÍLAR

Tesla Model 3 mest seldi bíll ársins á Íslandi

Njáll Gunnlaugsson
njall@frettabladid.is

Það var nokkuð afgerandi munur á efstu þremur bílunum og öðrum í vinsældum á árinu 2020. Í fyrsta skipti er vinsælasti bíllinn hreinn rafmagnsbíll, enda fluttur inn í skipsförmum snemma á árinu, en Tesla seldi 856 slíka á árinu.

Samkvæmt fréttatilkynningu frá Bílgreinasambandinu voru nýskráningar nýrra fólksbíla 9.369 talsins á árinu 2020. Er það undir meðaltali síðustu ára og um 20,1% færri bílar en voru nýskráðir á árinu 2019 þegar þeir voru 11.728 talsins. Einstaklingar keyptu til að mynda 7,1% fleiri fólksbíla en árið 2019 og almenn fyrirtæki keyptu sömuleiðis 7,1% fleiri fólksbíla. Bílaleigur drógu hins vegar úr kaupum um 57,4% á milli ára og því ljóst að heildarsamdráttinn má fyrst og fremst rekja til minni umsvifa í ferðaþjónustunni, sem á sér augljósar skýringar.

Toyota vinsælasta merkið

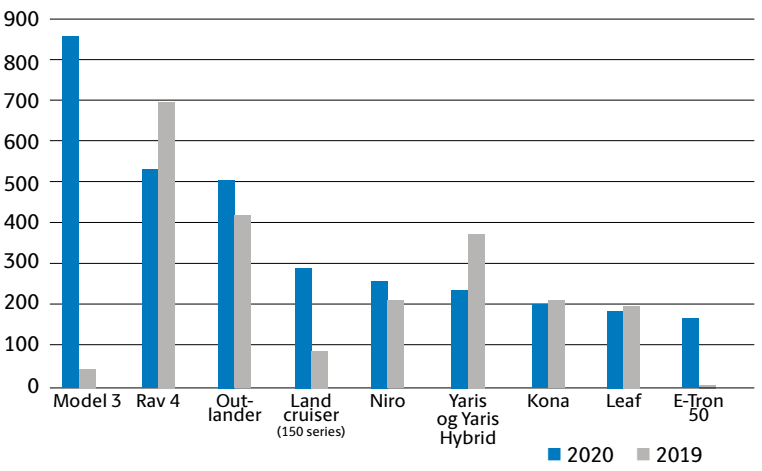
Það er athyglisvert að skoða sölu merkja í tölum Samgöngustofu, en samkvæmt þeim er Toyota vinsælasta bíltegundin með 1.383 selda bíla á árinu sem er 14,8% markaðshlutdeild. Munar þar mest um sölu á RAV4 og Land Cruiser en einnig komst Corolla á lista með um 140 bíla og Yaris með 235 bíla. Í öðru sæti yfir vinsælustu merkin er Kia með 9,9 % markaðshlutdeild og 929 selda bíla. Eru það bílar eins og Kia Niro, Sorento, Ceed og Sportage sem halda uppi sölunni þar. Þriðja vinsælasta merkið er Tesla með 9,6% af markaðinum en Model 3 sér nánast einn um að halda uppi sölu 903 bíla í heildina. Volkswagen er fjórða mest selda merkið en var í þriðja sæti í fyrra. Nissan og Ford hafa dottið niður um nokkur sæti en í stað þeirra hefur Hyundai komist í fimmta sætið með 697 selda bíla.

Nærri þreföldun á sölu rafbíla

Árið 2020 var einstakt þegar kemur að skráningum nýorkubíla (rafmagn, tengiltvinn, hybrid og metan) og varð stórt stökk á milli ára í nýskráningum þeirra, sem hlutfall af heildarskráningum.

Tesla Model 3 kom, sá og sigraði árið 2020 með 856 slíka skráða á árinu, sem fylltu Sundahöfnina á tímabili.

Samanburður á söluhæstu bílunum 2019 og 2020



Athyglisvert er að sjá miklar sveiflur milli ára vegna tilkomu rafbílanna.

Samtals stóð þessi hópur bíla fyrir 57,9% nýskráninga en til samanburðar var hlutfallið 27,6% árið 2019. Hreinir rafmagnsbílar fóru þarna fremstir í flokki með 25,2% af öllum nýskráningum eða 2.920 bíla miðað við 1.178 í fyrra. Þar næst komu tengiltvinnbílar með 19,9%, hybrid bílar með 12,5% og metanbílar með 0,4% en þar seldust aðeins 42 miðað við 69 í fyrra. Vinsælasti hreini rafbíllinn var eins og áður sagði Tesla Model 3 en næstur kom Nissan Leaf með 184 bíla. Þriðji var Audi e-Tron 50 með 163 selda bíla, en nýjasti bíllinn í flokki hreinna rafbíla er ID.3 sem er kominn með 124 bíla á árinu.

Gangstéttarvespur sáu um að fjölga skráningum bifhjóla um helming.

Helmingi fleiri bifhjól skráð

Þegar aðrir ökutækjaflokkar eru skoðaðir má sjá að hjólhýsi voru 606 skráð á árinu sem er talsverð aukning síðan í fyrra, og munar þar líklega talsvert um ferðalög innanlands hjá landanum í sumar. Dráttarvélar voru 461 talsins miðað við 408 í fyrra. Bifhjól voru samtals 827 sem er rúmlega helmingsaukning frá árinu 2019 þegar þau voru samtals 408. Eru tölur yfir þung bifhjól og torfæruhjól svipaðar og í fyrra en létt bifhjól 447 á móti 33 í fyrra. Telur þar eflaust mest að farið er að skrá létt bifhjól í flokki 1, sem stundum eru kallaðar gangstéttarvespur. Hópbifreiðar eru aðeins 43 skráðar á árinu í báðum flokkum, en voru 119 í fyrra og þar spila áhrif heimsfaraldursins greinilega inn í.

Vinsælasti rafbíllinn í Noregi var Audi e-tron sem fór fram úr Tesla Model 3 með 9.227 slíka selda.

Meirihluti sölu 2020 rafbílar í Noregi

Samkvæmt fréttaveitunni CNN Business hefur Noregur farið fram úr markmiðum sínum í sölu rafbíla á síðasta ári en 54% bíla sem seldir voru í landinu árið 2020 voru rafbílar.

Tesla hafði hingað til verið mest selda rafbílamerkið þar í landi en nú bregður svo við að Volkswagen Group kemur sterkt inn og selur meira. Alls var hlutfall rafbíla 42% af sölu árið 2019 en þá var mest seldi bíllinn Tesla Model 3. Í fyrra var það hins vegar Audi e-tron sem seldist meira en alls seldust 9.227 slíkir í Noregi árið 2020. Tesla seldi samt vel af Model 3 og hefði eflaust selt fleiri bíla ef þeir hefðu átt þá til, en alls seldust 7.770 slíkir. VW ID.3 kom skammt á eftir með 7.754 bíla, en hann kom á markað síðsumars í Noregi. Athyglisvert er að Volkswagen er að koma inn af krafti með framleiðslugetu sína og Tesla virðist ekki geta haldið lengur forskoti sínu þess vegna.

Tesla hefur hingað til verið mest selda rafbílamerkið í Noregi en nú kemur VW Group sterkt inn.

Í Noregi er eftir sem áður mikill skattaafsláttur af rafbílum og greinilegt er að almenningur er duglegur við að nýta sér það. Afsláttur-inn verður til þess að í raun verður ódýrara að kaupa rafbíl en sambærilegan bíl með brunahreyfli. Þessu til viðbótar njóta ökumenn rafbíla fríðinda eins og að mega aka á strætóreinum og borga minni veggjöld og fyrir ferjuleiðir. Í Noregi eru nú 10.000 hleðslustöðvar fyrir almenning og hvergi eru fleiri hleðslustöðvar miðað við höfðatölu.

Toyota frumsýnir um helgina nýjan Highlander auk nýrrar útgáfu af Hilux.

Fjórir fjórhjóladrifnir á fjórum stöðum

Toyota byrjar nýtt ár með krafti og býður til bílasýningar laugardaginn 9. janúar hjá viðurkenndum söluaðilum í Kauptúni, á Selfossi, Akureyri og í Reykjanesbæ.

Fjórir fjórhjóladrifnir bílar verða í aðalhlutverki, nýr Highlander Hybrid sem nú er frumsýndur á Íslandi, 70 ára afmælisútgáfa Land Cruiser með aflmeiri vél, nýr Hilux með stærri vél og aukinni dráttargetu og RAV4 Hybrid og Plug in Hybrid. Nýr Toyota Highlander Hybrid kemur nú á markað í fyrsta sinn í V-Evrópu og þar með á Íslandi. Góð reynsla er komin á Highlander víða um heim frá því hann kom fyrst á markað árið 2000. Highlander er stór sportjeppi með mikið innanrými, tveggja tonna dráttargetu og veghæð sem sæmir jeppa eða 20,3 cm. Hröðun frá 0-100 km/klst. er 8,3 sek.

Nýr Toyota Hilux verður sýndur með verulegum breytingum. Ber þar hæst ný vél sem er 2,8 lítra í stað 2,4 lítra. Ný fjöðrun er komin í Hilux ásamt fleiri breytingum. 33" breyting með heilsársdekkjum og felgum fylgir þegar keyptir eru aukahlutir fyrir 300.000 kr. eða meira hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota. Verðmæti kaupaukans er um 570.000 kr. Toyota Land Cruiser heldur upp á 70 ára afmæli á þessu ári og er nú kominn með endurbætta vél sem eykur afl og hröðun bílsins.

Skoðaðu útsölublaðið á **husa.is**
yfir **100 blaðsíður** af útsöluvörum
Gildir einnig í vefverslun

ÚTSA

Sjáðu verðið!

Electrolux

67.990kr
~~76.985kr~~

Þvottavél 8kg EW6F428WU
Electrolux þvottavél EW6F428WU. 8 kg þvottageta. 1200 snúninga vinda. A+++ orkunýtingarflokkur, hljóðstig 58 dB og 79 dB. Hefðbundinn mótor. **1860084**

25%

DOMO
Kaffivél
DOMA, 12 bolla.
1841178
5.990kr
~~8.190kr~~

33%

BLACK+DECKER
Borvél 12V + 100 fylgihlutir
Rafhlaða 1.5Ah - Lion , 2 stk. Hersla 25Nm. 10 mm patróna. **5245566**
14.495kr
~~21.495kr~~

60%

damixa™
Eldhústæki
Fern. **8000150**
5.995kr
~~14.990kr~~

9 ltr.
30%

JOTUN
Jotun vegg- og loftamálning
Hentar bæði á loft og veggi, þekur vel og gefur góða útkomu. **7119784**
7.995kr
~~11.435kr~~

30%

NEO TOOLS
Vörutrilla
Ber 90 kg, samanfellanleg.
5080151
5.595kr
~~7.995kr~~

30%

BerlingerHaus
Pönnusett 3 stk. I-ROSE
Títanhúðaðar pönnur með 3ja laga Non-stick Marble húðun **2002807**
8.190kr
~~11.745kr~~

30%

Blandari 1 L
Blandari 1 ltr., 300 - 350W.
1829152
4.610kr
~~6.585kr~~

24%

GROHE
Handlaugartæki
Króm, GROHE SilkMove tryggir auðvelda og nákvæma notkun. **7911061**
19.995kr
~~26.385kr~~

28%

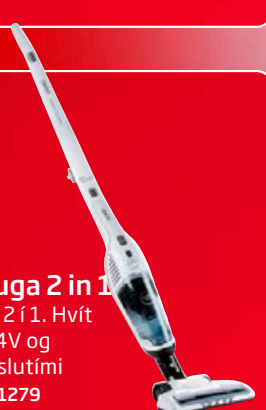
Electrolux
Ofn EEA4235POX
Ryðfrítt útlit, katalískur sjálfhreinsi-búnaður, mjúk lokun, orkuflokkur A, tekur 72 ltr. **1841248**
64.990kr
~~89.990kr~~

blómaval
Túlípanar 10 stk.
1.990kr
~~89.990kr~~

Sjáðu verðið!

Frigor
Frystikista TM300
Frystikista 248 ltr., orkunýting B, ein karfa, stærð: 1020x600x850 mm, þyngd 53 kg. frystigeta 18 kg, 24 klst. **1805487**
69.990kr
~~82.465kr~~

25%



DOMO
Skaftryksuga 2 in 1
Skaftryksuga 2 í 1. Hvít með LED, 14,4V og Lithium, hleðslutími 4 - 6 klst. **1841279**
18.740kr
~~24.990kr~~

Sjáðu verðið!

enox enjoy life
89.990kr
~~99.990kr~~

Snjallsjónvarp 65” Ný 2021 lína
Sérstaklega aðlagað að Netflix, líka Netflix takki á fjarstýringu. Upplausn 3840x2160. 60Hz.
1860800

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

LA

0%

pplyklasett
fastir lyklar
" -1/2" 82 stk.
575
1.395kr
695kr

5%

lfisk
prýstidæla
öör, 1.8kW, 520 ltr./
8 m slanga, Click &
n kerfi. 5254208
26.995kr
995kr

1%

RRO
rtusett með
ndunartæki
ty. 7810200
9.995kr
55kr

0%

ORX
vél 20V
erShare rafhlöðukerfi 20V. 2
2.0Ah Li-ion rafhlöður og taska.
721
9.745kr
95kr

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Við **berjum** niður verðið

Allt að **60%** afsláttur

Ólafur Jóhann metsölurithöfundur.

Snerting mest selda bók ársins 2020

Snerting, skáldsaga Ólafs Jóhanns Ólafssonar, var mest selda bók ársins samkvæmt Bóksalalistanum, en Arnaldur Indriðason hefur venjulega verið þar í fyrsta sæti. Arnaldur vermir annað sætið með Þagnarmúr og Yrsa Sigurðardóttir er í þriðja sæti með Bráðina. Ragnar Jónasson er í því fjórða með Vetrarmein og Orri óstöðvandi eftir Bjarna Fritzson er fimmta mest selda bók ársins samkvæmt listanum.

Þess má geta að tveir metsölulistar eru gerðir fyrir jól, Bóksalalistinn og metsölulisti bókabúða Eymundsson, en á báðum listum er Ólafur Jóhann í fyrsta sæti í uppgjöri ársins með Snertingu.

Fjallað verður um ljósmyndina sem listgrein á föstudag. MYND/AÐSEND

Facebook-erindi um ljósmyndina

Ljósmyndin sem listgrein er yfirskrift erindis um stöðu ljósmyndarinnar sem listgreinar og birtingarmynd hennar í listsýningum frá 1970 til samtímans.

Erindið flytur Brynja Sveinsdóttir en það er hluti af Föstudagsfléttu Borgarsögusafns og fer fram á Facebook-síðu Ljósmyndasafns Reykjavíkur föstudaginn 8. janúar klukkan 11.00-11.50.

Erindið tengist yfirstandandi sýningu í Ljósmyndasafni Reykjavíkur; Fjarski og nánd. Íslensk samtímaljósmyndun. Sýningin er unnin í samstarfi við Félag íslenskra samtímaljósmyndara og í tengslum við efni bókarinnar Fegurðin er ekki skraut. Íslensk samtímaljósmyndun. Ritstjórar bókarinnar eru Sigrún Alba Sigurðardóttir og Æsa Sigurjónsdóttir sem er jafnframt sýningarstjóri sýningarinnar. Brynja er einn af greinarhöfundum bókarinnar.

Brynja Sveinsdóttir er sýningarstjóri og starfandi forstöðumaður Gerðarsafns.

Verkið ævi var undurfagurt og dulúðugt. MYND/AÐSEND

Dansað í kófinu

Sesselja G. Magnúsdóttir skrifar um dansárið 2020 sem var danslistamönnum landsins gjöfult en að sama skapi erfitt.

Dansárið 2020 hófst á sýningu sviðslistahópsins Marmarabörn á verkinu Eyður í Þjóðleikhúsinu. Eyður fjallar um fólk sem skolar á land á óþekktri eyju sem virðist að mestu vera úr plastrusli. Verkið sýnir síðan hvernig þessar manneskjur skapa sér veröld í nýjum heimkynnum úr þeim efnivið sem til er.

Eyður er eftir-heimsendaverk. Í upphafi er ekkert nema hafið og endalaust plast og lífsnauðsynjar eins og vatn varla að finna. Smám saman kemst regla á óreiðuna og nýtt lítið samfélag verður til. Þegar verkið var frumsýnt loguðu eldar í Ástralíu, þeir mestu í manna minnum, flóttamannastraumurinn frá Sýrlandi var mikill og ástandið í flóttamannabúðum víða í heiminum var ekki skárra en sá veruleiki sem beið persónanna í verkinu. En þrátt fyrir skírskotanir í hörmungar heimsins þá hafði verkið ekki yfir sér bölsýnan brag heldur trú á mennskuna og aðlögunarhæfni mannsins.

Það urðu ekki margar frumsýningar á árinu. Íslenski dansflokkurinn náði þó tveimur. Í lok febrúar sýndi flokkurinn dansverkið Rhythm of Poison eftir finnska danshöfundinn Elinu Pirinen. Áhugavert verk þar sem unnið var með tengsl dansara og áhorfenda. Þeir síðarnefndu sköpuðu sviðsmynd verksins þar sem þeir sátu á sjálfu dansgólfinu en dansararnir dönsuðu í kring og ofan í þeim. Í september náðist að sýna verkið Ævi eftir Ingu Maren Rúnarsdóttur, undurfagurt og dulúðugt sóló sem lét engan ósnortinn.

Á Safnanótt sýndi FWD Youth Company – Forward with Dance, danshópur fyrir unga dansara, dansverkið Festa eftir Sóleyju Frostadóttur í opna rýminu í Hafnarhúsi en tilurð þessa flokks er mikilvægur vettvangur fyrir unga dansara til að æfa, sýna og vinna með danshöfundum á meðan þeir undirbúa sig fyrir áframhaldandi dansnám eða starf í dansflokki.

> COVID-19 LÉK SVIÐSLISTAMENN GRÁTT EN ÚTHALD OG HUGVITSSEMI MARGRA ÞEIRRA VAR ÞÓ AÐDÁUNARVERÐ.

COVID-19

Árið einkenndist af COVID-19, samkomubanni og lokun leikhúsanna. Dagbók dansgagnrýnandans breyttist dag frá degi. Hver viðburðurinn á fætur öðrum fékk á sig stimpilinn „frestað vegna COVID-19“. Reykjavík Dance Festival náði aðeins að halda einn af þremur viðburðum ársins. Síðsumars fengu danshöfundarnir Ásrún Magnúsdóttir, Sveinbjörg Þórhallsdóttir og Katrín Gunnarsdóttir aðgang að Dansverkstæðinu til að vinna að listsköpun sinni án skilyrða um lokaútkomu. Aðeins var gert ráð fyrir að dansunnendum væri boðið í hús til að eiga samtal við listamennina.

COVID-19 lék sviðslistamenn grátt en úthald og hugvitssemi margra þeirra var þó aðdáunarverð. Unnur Elísabet Gunnarsdóttir hafði áætlað frumsýningu á verkinu Á milli stunda, þriðja hluta sýningarraðar hennar, Ég býð mig fram, snemma hausts. Ekkert varð þó af frumsýningunni vegna samkomubanns. Unnur og samstarfsfólk brugðu þá á það ráð að hanna sýninguna upp á nýtt þannig að hvert atriði hennar hefði afmarkað rými og áhorfendur gengu á milli rýmanna í litlum hópum. Frábær lausn, en þegar allt var tilbúið barst tilkynning um algjöra lokun leikhúsanna. Engar sviðslistasýningar voru leyfðar. Í staðinn fyrir að leggja árar í bát var kvikmyndatökulið kallað til og allt dansverkið tekið upp. Áhorfendur gátu nú keypt netaðgang að „sýningunni“ og notið hennar heima í stofu, nokkuð sem undirrituð gerði.

Íslenski dansflokkurinn vann til verðlaunanna Subjektprisen 2020 fyrir dansverkið DuEls sem var frumsýnt í Vigelandsafni í Osló. MYND/AÐSEND

Uppskera

Kórónaveiran náði að kæfa marga fallega sprota innan dansheimsins í ár en ekki alla. „Danssýningin“ Eldblóm, dansverk fyrir flugelda og flóru eftir Siggu Soffíu, fallega ræktað og plantað blómabeð, var opnuð á þjóðhátíðardaginn og gladdi vegfarendur fram á haust. Enn og aftur tókst Siggu Soffíu að sprengja utan af sér hefðbundna skilgreiningu á því hvað dans er. Erna Ómarsdóttir, listrænn stjórnandi Íslenska dansflokksins, átti líka þátt í að færa danssköpun út fyrir hið hefðbundna en hún sá um hreyfingar og kyrrstöðumyndir í Solastalgia eftir Antoine Viviani og Pierre-Alain Giraud en verkið er innsetning í gagnauknum veruleika, sett upp í Listasafni Íslands, afurð samvinnu alþjóðlegs teymis listamanna.

Á Grímunni 2020 þar sem horft var til baka til leikársins 2019-2020 var uppskera danslistamanna/kvenna óvenju góð. Þar ber hæst að Ingibjörg Björnsdóttir, dansari, danshöfundur og skólastjóri Listdansskóla Íslands til fjölda ára, hlaut heiðursverðlaun Grímunnar og Reykjavík Dance Festival hlaut verðlaun sem sproti ársins, „fyrir að helga hátíðina á þessu leikári öllum þeim sem ekki hafa átt kastljósið á sviði ... eins og börnum, eldri borgurum, unglingum, fötluðum og konum“. Sigurinn var góður endir á farsælu starfi Ásgerðar G. Gunnarsdóttur og Alexanders Roberts sem verið hafa listrænir stjórnendur hátíðarinnar undanfarin ár en Brogan Davison og Pétur Ármannsson taka nú við keflinu. Eyður, dansverkin Spills eftir Rósu Ómarsdóttur og Þel eftir Katrínu Gunnarsdóttur fengu margar tilnefningar á hátíðinni, meðal annars í flokknum sýning ársins.

Árinu lauk svo með þeim gleðilegu tíðindum að Íslenski dansflokkurinn hefði unnið norsku menningarverðlaunin, Subjektprisen 2020 fyrir sviðslistaverk ársins, dansverkið DuEls eftir Ernu Ómarsdóttur og Damien Jalet. Dansverkið var frumsýnt í hinu sögufræga Vigelandsafni í Osló þar sem dansararnir fluttu verkið innan um höggmyndir Gustavs Vigeland.

Árið 2020 var danslistamönnum landsins gjöfult en að sama skapi erfitt. Margt af því besta sem frumsýna átti á árinu komst aldrei á fjalirnar, en það verður vonandi á þessu ári. Við kveðjum því árið 2020 full tilhlökkunar fyrir árinu 2021 og öllu því sem það hefur upp á bjóða.

Sesselja G. Magnúsdóttir

NÝTT ÁR, NÝTT SKIPULAG!

Bréfabindi 75mm A4
TILBOÐSVERÐ: 359.-
Verð: 599.-

Millispjöld fyrir bréfabindi
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 322.-
Verð frá: 429.-

Dagbók Pennans 2021
TILBOÐSVERÐ: 1.599.-
Verð: 1.999.-

Ártalsmiðar fyrir bréfabindi (100 stk.)
TILBOÐSVERÐ: 1.244.-
Verð: 1.659.-

Ársyfirlit 2021
TILBOÐSVERÐ: 799.-
Verð: 999.-

Orlofsblað 2021-2022
TILBOÐSVERÐ: 423.-
Verð: 529.-

Fjölnotapappír Pennans A4 80gr (500 blöð í pk.)
TILBOÐSVERÐ: 734.-
Verð: 1.049.-

ISO 14001 · ISO 9706 ARCHIVING · EU Ecolabel

Lampi Success 66 (án peru)
TILBOÐSVERÐ: 20.246.-
Verð: 23.819.-

Áherslupenni Schneider
TILBOÐSVERÐ: 300.-
Verð: 429.-

KYOCERA DUFTHYLKI
25% AFSLÁTTUR

Laserprentari Kyocera FS-1041
TILBOÐSVERÐ: 15.992.-
Verð: 19.990.-

Skrúfblýantur (0,5 eða 0,7)
TILBOÐSVERÐ: 559.-
Verð: 799.-

Lofthreinsitæki TruSens
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 24.479.-
Verð frá: 28.799.-

Framúrskarandi fyrirtæki

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

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

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

PENNINN Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gilda út janúarmánuð 2021. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Finndu rétta starfskraftinn með því að auglýsa í

MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

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

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Víkurfréttir ehf.
21.00 21 - Fréttaþáttur á fimmtudegi er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Sir Arnar Gauti Arnar Gauti snýr aftur á skjáinn með umfangsmikinn lífsstílsþátt sem tekur saman allt sem snýr að heimilum, hönnun, innlitum, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og mörgu, mörgu fleiru.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Gamalt verður nýtt
09.20 Spaugstofan 2007 - 2008
09.45 Gestir og gjörningar. Gaukur á stöng
10.40 Grænir fingur 1989-1990
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.30 Í víngarðinum
12.00 Heimaleikfimi
12.10 Grænir fingur 1989-1990
12.25 Taka tvö. Gísli Snær Erlingsson
13.15 Rætur
13.40 Síðasti séns
14.10 Dreymir um Ísland
15.00 Á leið í skólann
16.15 Séra Brown
17.00 Matur og munúð
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Allt um dýrin
18.25 Lars uppvakningur
18.40 Jörðin. Framtíð jarðar
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Hamingjan býr í hæglætinu Heimildarmynd um samfélagið á Djúpavogi sem hefur tileinkað sér hugmyndafræði um hæglæti, svonefnt Cittaslow. Í myndinni er innleiðingu hugmyndafræðinnar í grunnskólann og leikskólann fylgt eftir. Hvernig má hafa hæglætið hugfast í kennsluumhverfinu og lífinu sjálfu? Myndin er gerð af Obbosí fyrir Djúpavogshrepp.
21.00 Njósnir í Berlín. Berlin Station
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Lögregluvaktin. Chicago PD
23.00 Sæluríki. Lykkeland
23.50 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

06.40 European Tour 2020 Útsending frá lokadegi Oman Open.
12.05 LPGA Tour 2020 Útsending frá lokadegi á ISPS Handa Women's Australian Open.
17.20 PGA Tour. The Cut Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.
17.45 PGA Tour 2020 Útsending frá lokadegi Sentry Tournament of Champions.
23.00 PGA Tour 2021 Bein útsending frá Sentry Tournament of Champions.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
14.00 Man with a Plan
14.25 The Block
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 The Kids Are Alright
19.30 Single Parents
20.00 Vinátta Áhugaverð þátta-röð þar sem fjallað er um vináttu frá ýmsum hliðum. Við köfum í sögulegt samhengi vináttunnar, ræðum samskipti, blóðtengsl, einmanaleika, einelti og vinamissi.
20.30 Devils
21.20 How to Get Away with Murder
22.05 The Twilight Zone (2019)
22.55 The Late Late Show with James Corden
23.40 The Good Fight
00.25 Stumptown
04.00 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 Hádegið
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegiðeftir fréttir
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Á tónsviðinu
15.00 Fréttir
15.03 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið. Lækirnir mæta Voffunum
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óperukvöld Útvarpsins. MarpurgiMarpurgi
21.00 Mannlegi þátturinn
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.05 The Children Act
12.50 Three Identical Strangers
14.20 Almost Friends
16.00 The Children Act
17.45 Three Identical Strangers
19.20 Almost Friends
21.00 Bird on a Wire
22.45 The Green Mile Áhrifamikil stórmynd með Tom Hanks í aðalhlutverki. Hér segir af risanum John Coffey sem hefur verið dæmdur fyrir morð á tveimur börnum. Þetta er enginn venjulegur maður og ýmislegt óvenjulegt gerist á göngum dauðadeildarinnar.
01.50 Peppermint
03.30 Bird on a Wire

STÖÐ 2

08.00 The Goldbergs
08.20 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Divorce
10.35 All Rise
11.20 Matarbíll Evu
11.40 Fresh off the Boat
12.00 Friends
12.35 Nágrannar
12.55 Gossip Girl
13.35 Jamie Cooks Italy
14.25 Doghouse
15.10 Friends
15.35 Music of Silence
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Vedur
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Temptation Island Stórskemmtilegir raunveruleikaþættir þar sem ástin er í aðalhlutverki.
19.50 Masterchef UK
20.55 NCIS
21.40 NCIS. New Orleans
22.20 Running with Beto
23.50 Honour
00.40 Honour
01.25 Veep
02.00 The Goldbergs
02.20 Divorce
02.50 Music of Silence
04.40 Matarbíll Evu

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDAN

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 Stelpurnar
21.10 Brother vs. Brother
21.55 Steypustöðin
22.25 Nashville
23.10 Roswell, New Mexico
23.55 Friends
00.15 Friends
00.40 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

10.00 Selfoss - FH Útsending frá leik 3 í undanúrslitum Olís deildar karla árið 2018.
11.20 FH - Selfoss
13.15 Selfoss - FH
14.35 ÍBV - FH Útsending frá leik 1 lokaúrslitum Olís deildar karla árið 2018.
16.00 FH - ÍBV
17.35 ÍBV - FH
19.05 FH - ÍBV
20.45 Alfreð Gíslason Sigursælasti handboltaþjálfari Íslandssögunnar, Alfreð Gíslason, fer yfir glæstan feril sinn.
21.50 Lið áratugarins - Hannes Þór Halldórsson - Pétur Viðarsson
22.20 Lið áratugarins Sex heimildarþættir þar sem Stöð 2 Sport velur Úrvalslið áratugarins í Pepsi Max deild karla frá árunum 2010-2020.
22.55 Lið áratugarins

STÖÐ 2 SPORT 2

06.50 The Fifth Quarter
07.05 Crotone - Roma
08.45 Lazio - Fiorentina
10.25 Sassuolo - Genoa
12.05 Torino - Hellas Verona
13.45 Atalanta - Parma
15.25 Bologna - Udinese
17.05 Sampdoria - Inter Milan
18.45 NFL Gameday
19.20 MoraBanc Andorra - Monbus Obradoiro Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
21.10 Athletic Bilbao - Barcelona
22.50 Cagliari - Benevento

ÚTVARP

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

SIR ARNAR GAUTI

LÍFSSTÍLSÞÁTTUR

ALLA FIMMTUDAGA
KL. 21:30

SIR ARNAR GAUTI

Lífsstílsfrömuðurinn Arnar Gauti mætir aftur á skjáinn með glænýjan lífsstílsþátt. Í þáttunum heimsækir hann falleg og vel hönnuð íslensk heimili og sýnir áhorfendum fyrir og eftir breytingar. Hann kynnir sér íslenska veitingahúsamenningu, skoðar uppbyggingu nýrra hverfa þar sem nútíma arkitektúr er í fyrirrúmi og fjallar einnig um ýmis lífsstílstengd málefni.

Sir Arnar Gauti er á dagskrá Hringbrautar alla fimmtudaga kl. 21:30.

ÖRYGGIS MIÐSTÖÐIN

HÚSASMIÐJAN

Öryggismiðstöðin og Húsasmiðjan
bjóða landsmönnum upp á Sir Arnar Gauta

HRINGBRAUT

Komdu á skíði í vetur

20% afsláttur af öllum gönguskíðapökkum

Swix Strive Jkt W
Frábær dömujakki í skíðagönguna
Verð 19.995,-

Swix Race Jkt M
Frábær herrajakki í skíðagönguna
Verð 31.995,-

Swix Cross Glove
Góðir alhliða hanskar
Verð 4.995,-

Swix Blizzard Beanie
Hlý og góð húfa
Verð 3.995,-

Swix RaceX Warm W
Undirfatnaður fyrir dömur
Verð 11.995,-

Swix RaceX Carbon LS M
Undirfatnaður fyrir herra
Verð 7.495,-

Rudy Project Cutline
Frábær sólgleraugu í allar íþróttir
Verð 31.995,-

Northug Classic Performance
Frábær sólgleraugu í allar íþróttir
Verð 13.995,-

Skijack
Ómissandi í bílskúrinn
Verð 10.995,-

Mikið úrval af Swix skíðaáburði

Everest

Skeifunni 6 | 108 Reykjavík | Sími: 533 4450 | everest.is
everest@everest.is | facebook.com/everestverslun

Þingmaðurinn æfði karate á meðan ljómi Bruce Lee var enn yfir bardagaíþróttinni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Með svarta beltið í karate og gult í skák

Alþingismaðurinn **Karl Gauti Hjaltason** var með svarta beltið í karate þegar hann hætti og vonast til að Cobra Kai-þættirnir geri það sama fyrir karatefélögin og Queen's Gambit fyrir skákina.

Í „viðbragðsstöðu“ eins og það var orðað í texta við mynd GVA í DV 1987.

Netflix-þættirnir Cobra Kai eru vægast sagt síðbúið framhald á átakasögu Daniels og Johnny, sem hófst með kvikmyndinni The Karate Kid 1984. Þættirnir hafa slegið hressilega í gegn og í kjölfar frumsýningar þriðju seríu á nýársdag hafa þeir verið öruggir í efstu sætum vinsældalista Netflix á Íslandi.

„Ég reyndar horfði á fyrsta þáttinn í gær,“ segir Karl Gauti Hjaltason, þingmaður Miðflokksins, sem veit ýmislegt um karateklúbba og hina fornu japönsku sjálfsvarnaríþrótt í kvikmyndum þótt hann hafi ekki haft tíma til að kafa djúpt ofan í Cobra Kai.

Bruce Lee.

Hann var frekur til fjörsins á árum áður, meðal annars sem stofnandi og formaður Karatefélagsins Þórshamars frá 1979–1985 og formaður Karatesambands Íslands frá 1985–1998 og þegar hann hætti var hann löngu kominn með hið eftirsótta svarta belti.

„Þetta hafði mikil áhrif á áttunda áratugnum. Þá var Bruce Lee náttúrlega látinn,“ segir Karl Gauti, sem æfði karate í dýrðarljóma goðsagnarinnar Bruce Lee. „Hann deyr 1973 en myndirnar gengu lengi og það var alltaf horft til hans eins og hins eina sanna.

Þumbinn Chuck Norris

Menn horfðu á þessar myndir hans og þá sérstaklega Í klóm drekans, sem var náttúrlega toppurinn og allir voru búnir að sjá hana. Margoft jafnvel,“ heldur Karl Gauti áfram um Lee. „Síðan komu alls konar aðrar myndir og alltaf fylltust bíóhúsin og karatenámskeiðin fylltust í kjölfarið.

Chuck Norris var talinn svona þumbi og þunglamalegur og það var ekki eins gaman að honum. Mér fannst hann aldrei skemmtilegur.“ Norris átti þó seinna meir eftir að fá uppreist æru sem internetbrandari.

„Þetta er fyrst og fremst hugsað sem sjálfsvarnaríþrótt. Alveg frá grunni. Og það kemur fram í öllum þessum myndum, alveg sama hvort það eru Bruce Lee-myndirnar, Karate Kid, eða þetta Cobra Kai,“ segir Karl Gauti. „Menn eru að þjálfa sig upp. Þeir verða fyrir einhverjum ágangi og góði gæinn náttúrlega bíður og lætur berja sig aðeins áður en hann tekur til varna.“

Bruce Lee og bílabón

Bruce Lee-myndirnar og þær sem fjalla um Karate Kid eiga það líka sameiginlegt að hafa laðað fólk að íþróttinni. „Það gerist það sama þegar Karate Kid kemur þarna 1984, en það var kannski ekki alveg eins áberandi og þetta höfðaði kannski líka til yngri krakka meira en þessar Bruce Lee-myndir.

Daniel í Cobra Kai.

„Þarna var ungur strákur sem var lagður í einhvers konar einelti og fór svo að æfa hjá eldri manni og maður áttaði sig alveg á því hvað var að gerast þótt aðrir hafi kannski ekki gert það,“ segir reyndur karatebjálfarinn um þann sérkennilegan kennslugrunn herra Miyagi að láta Daníel hinn unga bóna bíla.

„Þetta voru náttúrulega allt saman ákveðnar hreyfingar og svo kom þetta allt heim og saman í lokin og þetta olli því að krakkar fylltu þarna alla byrjendahópa,“ segir Karl Gauti sem lét staðar numið fyrir rúmum tveimur áratugum.

Gula beltið í skák

„Svona eftir á að hyggja þá eyddi ég rosalegum tíma í að æfa, kenna, stjórna og dæma. Það fór gríðarlegur tími hjá mér í þessi fjögur atriði í áraraðir,“ segir Karl Gauti, sem lét af formennsku Karatesambandsins eftir þrettán ár og sagði skilið við sportið þegar hann gerðist sýslumaður í Vestmannaeyjum.

„Ég sneri mér reyndar mjög hratt að annarri nördaíþrótt þegar ég villtist inn á æfingu hjá Taflfélagi Vestmannaeyja með sonum mínum. Ég er enginn sérstakur skákmaður en stuttu seinna var ég orðinn formaður Taflfélagsins. Ég er ekki kominn með svarta beltið í skák, ætli ég sé ekki bara rétt að ná gula. Eitthvað svoleiðis,“ segir Karl Gauti, sem afgreiddi skákþættina Queen's Gambit á Netflix mun hraðar en Cobra Kai. „Ég vona bara að þessi karatesería hafi sömu áhrif á starfsemi karatefélaganna og Queen's Gambit hefur gert fyrir skákfélögin.“

toti@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrimsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

Miklu meira en bara ódýrt

ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali

Hjólafesting
á bíl
frá 4.995

Viðgerðar-
kollur
7.495

Jeppatjakkur
2.25T 52cm
19.995

49.999
Vélagálgi 2T

Viðgerðarbretti
4.895

Hjólatjakkur
2T m/tösku
4.795

1.999
Álskóflur

9.985
Vélastandur 500kg

AirBrush
loftdæla
19.995

6T Búkkar
605mm Par
9.999

frá 1.495
Startkaplar

4.995
Hleðslutæki 12V 6A

39.995
Verkfæraskápur
á hjólum

99.999
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum

frá 795
Mikið úrval af
verkfæratöskum

Steðjar í
miklu úrvali

7.995
1/2 Toppasett

3.995
1/4 Toppasett

Vice Multi
angle
6.985

14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk

5.995
Verkfærasett
108 stk

4.995
Skrall-lyklar 8-17

Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla

15.995
Ranamyndavél

Mikið úrval af LED
kösturum og ljósum

Verðmæta-
skápar
frá 5.995

Sandkassa-
grafa
4.995

Lyklabox
í miklu
úrvali

4.995
Verkfæraset

1.995
Burstasett í borvél

Lím-
byssur
frá 995

Vasaljós og lugtir,
yfir 30 gerðir

13.995
Flísasög 80mm

Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995

9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm

Fjölsög
Höfftech
5.999

Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali

Útskurðarsett

24.995
Súluborvél 350W

16.995
Metabo
KS216 bútsög

14.995
SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-

Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:

Listverslun.is

Framúrskarandi fyrirtæki 2020

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

ÚTSALA 25% AFSLÁTTUR af Nature's Luxury 20% af botni

Nature's **LUXURY**
heilsurúm með classic botni

Frábær heilsudýna með yfirdýnu fyrir enn betri hvíld.

Natures Luxury er frábær heilsudýna með 20 cm háum svæðaskiptum pokagormuum. 5 mismunandi svamplög. Dýnan er millistíf.Natures Luxury er tilvalin á venjulegan botn sem og í stillanleg rúm.

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

Stærð í cm	Fulltverð m/Classic botni og löppum	ÚTSÖLUVERÐ m/ botni og löppum
80x200	105.900 kr.	**80.825 kr.**
90x200	109.900 kr.	**83.925 kr.**
100x200	113.900 kr.	**87.025 kr.**
120x200	119.900 kr.	**91.725 kr.**
140x200	129.900 kr.	**99.425 kr.**
160x200	149.900 kr.	**114.675 kr.**
180x200	169.900 kr.	**129.925 kr.**

Nature's Bedding

ÚTSALA 25% AFSLÁTTUR af Sealy Portland 20% af botni

Sealy **PORTLAND**
heilsurúm með classic botni

Frá einum stærsta framleiðanda heilsudýna í heimi.

Vönduð og góð, millistíf heilsudýna með pokagormum sem gefa fullkominn stuðning. Hún er svæðaskipt og því mýkri á okkar þyngstu stöðum eins og öxlum og mjöðmum. Náttúrulegt Talalay latexi í bland við mismunandi svamptegundir gefur henni meira loftflæði..

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

Stærð í cm	Fulltverð m/Classic botni og löppum	ÚTSÖLUVERÐ með botni og löppum
120x200	155.900 kr.	**118.725 kr.**
140x200	169.900 kr.	**129.425 kr.**
160x200	184.900 kr.	**140.925 kr.**
180x200	199.900 kr.	**152.425 kr.**
180x210	214.900 kr.	**163.925 kr.**
200x200	239.900 kr.	**182.925 kr.**

SEALY

ÚTSALA 25% AFSLÁTTUR

LICATA
u-sófi

Glæsilegur u-sófi í Licata línunni í Dorma. Kentucky koníak áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Svartir nettir járnfætur. Stærð: 366 x 226 H: 82 cm.

Fullt verð: 349.900 kr.

Aðeins **262.425 kr.**

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

ROMA
svefnsófi

Vel bólstraður og mjúkur click-clack svefnsófi í sterku áklæði sem fæst í 5 mildum, fallegum litum. Hægt er að lyfta höfða- eða fótahluta. Bak er tvískipt; hægt er að leggja annan eða báða hluta niður. Hæð sófa í svefnstöðu er 50 cm og svefnpláss er 120x200 cm.

Fullt verð: 99.900 kr.

Aðeins **79.920 kr.**

ÚTSALA 25% AFSLÁTTUR

AUSTIN
hægindastóll – rafdrifinn

Stillanlegur hægindastóll.
Svart eða grátt leður á slitflötum.
Stærð: 90x95 H: 98 cm.

Fullt verð: 104.900 kr.

Aðeins **78.675 kr.**

ÚTSALA 50% AFSLÁTTUR

DALBY
hægindastóll með skemli

Nettur og fallegur hægindastóll úr svortu PU-leðri ásamt skammeli á frábæru verði. Fáanlegur bæði með krómuðum fæti eða svörtum. Stærð: 125 x 72 H: 108 cm.

Fullt verð: 59.900 kr.

Aðeins **29.950 kr.**

Dorma Luxury Ice
heilsukoddi

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

Einstakt, kælandi áklæði umlykur Luxury Ice koddann. Innra byrði koddans léttir á þrýstingi og veitir samfelldan og óraskaðan stuðning. Stærð: 65 x 48 x 16 cm.

Fullt verð: 10.900 kr.

Aðeins **8.720 kr.**

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

Allar **ZONE** vörur

Affari

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

Allar **Affari** vörur

Bolze

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

Allar **Bolze** vörur

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

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

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

Upplýsingareru birtar með fyrirvara um prentvillur.

DORMA

Láttu drauminn rætast

Ótrúleg útsala í fjórum búðum og á dorma.is

Smáratorg | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

www.dorma.is

VEFVERSLUN

ALLTAF OPIN

Janúar útsala

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

SEALY

BOSTON heilsurúm

Dýna, botn, fætur og gafl

Boston City heilsurúmin frá Sealy fást í tveimur stærðum; 160x200 og 180x200 cm.
Þau koma í tveimur gráum tónum af Viva áklæði, dökkum og ljósum. Botn, dýna og gafl eru klædd sama áklæði sem gefur rúminu glæsilegt útlit. Dýnan er svæðaskipt pokagormadýna. Efst er mjúk og þægileg yfirdýna sem styður vel við líkama þinn. Botninn er með gormum (Boxspring) sem gefur viðbótarfjöðrun.

Boston 160 x 200 cm heilsurúm – Fullt verð: 279.900 kr.

ÚTSÖLU AFSLÁTTUR 90.000 krónur

Aðeins **189.900 kr.**

Boston 180 x 200 cm heilsurúm – Fullt verð: 299.900 kr.

ÚTSÖLU AFSLÁTTUR 100.000 krónur

199.900 kr.

DORMA

Láttu drauminn rætast

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

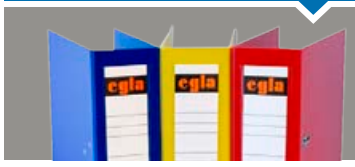
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

Áramótatilboð Múlalundar
Gildir til 31. janúar eða á meðan birgðir endast
MÚLALUNDUR



Egla möppur
TILBOÐ kr. 849
mulalundur.is

BAKÞANKAR

Kolbeins Marteinssonar

Hlauptu

Í vor þegar karateklúbburinn minn og World Class skelltu í lás var mér vandi á höndum þar sem skipulögð líkamsrækt var ekki lengur möguleg. Því varð úr að ég lét undan konu minni og fór að hlaupa. Ég fann fljótt að hlaup eru frábær líkamsrækt sem maður getur stundað nánast hvar sem er. Það er líka djúp heimspeki í hlaupum, eini andstæðingurinn er maður sjálfur og ef lögð er stund á langhlaup þá eru þau eins og lífið sjálft, stundum erfið og stundum auðveld, en mesta baráttan er alltaf í manns eigin höfði.

Ég hafði því miður haft mikla fordóma gagnvart hlaupum sem má rekja til þess að þegar ég fór út að hlaupa þá hljóp ég eins hratt og ég gat því mér fannst þau svo leiðinleg. Þess vegna voru allar tilraunir mínar til hlaupa skammlífar og ég lá yfirleitt óvígur eftir með blóðbragð í munni og æðaslátt í höfði. Eftir að hafa rætt þessa reynslu við eiginkonuna setti hún mig á hlaupaprógramm. Þar lærði ég að við hlaup skiptir mestu að byrja að hlaupa hægt til að byggja upp líkamann og þolið. Fljótlega gat ég síðan aukið vegalengdir og ég fór að hafa mjög gaman af hlaupunum.

Hlaup eru samt ekki gallalaus og þeim fylgja nokkrar áskoranir. Sú ósanngjarnasta er að þol eykst og styrkist mun hraðar en stoðkerfið. Því eru meiðsli óhjákvæmileg, nema mikillar hófsemi og varfærni sé gætt enda fylgir hlaupum mikið álag. Slík nálgun á verkefni leiðist mér mjög og því setti ég mér strax metnaðarfull markmið um að hlaupa 850 kílómetra og hálft maraþon á árinu 2020. Bæði markmið náðust, með naumindum þó og með þeim fórnarkostnaði að ég er ófær um að hlaupa þessa dagana. Markmiðið 2021 verður því að geta hlaupið, meiðslalaus.

Ábendingahnappinn má finna á
BARNAHEILL.IS
ÁBENDINGALÍNA
SAFT
INNHOPE insafe

BYKO

Þú sérð öll tilboðin á byko.is

ÚTSALA

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

...og fjöldi stakra vara á frábæru verði

schou EST. 1963

Tilboðsverð
Straujárn
1850w hvítt.
4 stillingarmöguleikar.
2.797
41725068
Almennt verð: 3.995
-30%

Tilboðsverð
Gufubursti
1650w Gufuburstinn hentar vel fyrir jakkaföt, dragtir, skyrtur og blússur.
10.797
65103781
Almennt verð: 17.995
-40%

Russell Hobbs

Russell Hobbs

Tilboðsverð
Samlokugrill
með burstuðu stáli og viðloðunarfríum plötum, auðvelt að þrífa.
4.557
65103783
Almennt verð: 7.595
-40%

GROHE
Tilboðsverð
Eldhústæki
Lágt krómað eldhústæki með einu handfangi.
11.197
15333281
Almennt verð: 15.995
-30%

GROHE
Tilboðsverð
Handlaugartæki
snertifrítt með innrauðum skynjari.
32.148
15336451
Almennt verð: 45.925
-30%

BOSCH
Tilboðsverð
Rafhlöðuborvél
EASY1200. Létt og þægileg skrúfvél 12V með 2x1,5Ah rafhlöðum.
16.196
74864070
Almennt verð: 21.595
-25%

Verslaðu í vefverslun BYKO
SENT HEIM
Gerðu frábær kaup!
Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Verslaðu á netinu byko.is