FRÉTTABLAÐIÐ

9. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 14. JANÚAR 2021

Starfsmaður lögreglunnar sést hér bera út hafnaboltakylfu og hníf, sem einn af árásarmönnunum nýtti sér við átökin í Borgarholtsskóla í gær. Kennarar reyndu að stöðva átökin, en sérsveitin var kölluð út þegar vopnin litu dagsins ljós. Einn af árásarmönnunum var handtekinn í gær og leituðu sex einstaklingar sér aðstoðar á slysadeild. – Sjá síðu 2 FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Mál lögreglumanns í ferli hjá MDE

Mál Jens Gunnarssonar fyrrverandi rannsóknarlögreglumanns er eitt átján mála af sömu rót og Landsréttarmálið sem eru til meðferðar hjá Mannréttindadómstól Evrópu. Einnig mál Atla Helgasonar sem synjað var um endurheimt lögmannsréttinda árið 2018.

DÓMSMÁL Mál Jens Gunnarssonar, fyrrverandi rannsóknarlögreglumanns er eitt átján mála af sömu rót og Landsréttarmálið, sem tekin verða til efnismeðferðar hjá Mannréttindadómstól Evrópu verði sáttum ekki náð.

Jens var dæmdur í fimmtán mánaða fangelsi fyrir alvarleg brot í starfi í Landsrétti í nóvember 2018. Hann var sakfelldur fyrir að hafa veitt nafngreindum brotamanni, Pétri Axel Péturssyni, upplýsingar sem þagnarskylda ríkti um og fyrir að hafa heimtað peninga af honum í SMS-skilaboðum. Pétur Axel var dæmdur í níu mánaða fangelsi í málinu og er mál hans einnig til meðferðar hjá MDE.

Hæstiréttur synjaði Jens um áfrýjunarleyfi en hann óskaði eftir því meðal annars á þeim forsendum að brot hans væru ósönnuð og sakfelling hefði verið reist á sönnunargögnum sem aflað var með ólögmætum hætti. Þá hafi starfsreglur sem hann var sagður brotlegur við, verið óljósar.

Eins og Fréttablaðið greindi frá 6. janúar, hefur á annan tug mála

» Mál Atla Helgasonar er eitt af málunum átján.

sem byggja á sömu málsástæðum og Landsréttarmálið verið sett í sérstakt sáttaferli hjá MDE áður en til skriflegs málflutnings kemur.

Í erindum sem ríkislögmanni og kærendum málanna bárust frá MDE rétt fyrir jól er vísað til þess að skýrt dómafordæmi liggi nú fyrir og nái málsaðilar ekki sáttum fyrir 16. mars fari málið til

Jens Gunnarsson við aðalmeðferð máls í héraði 2016. MYND/ERNIR

hefðbundinnar efnismeðferðar og dómsálagningar á grundvelli fyrirliggjandi dómafordæmis.

Yfirlit yfir þessi átján mál hefur nú verið birt á vef dómstólsins. Þeirra á meðal er einnig mál Atla Helgasonar sem synjað var um endurheimt lögmannsréttinda sinna árið 2018 vegna dóms sem hann hlaut fyrir manndráp skömmu eftir aldamót.

Þrjú umræddra mála eru sprottin af dómum fyrir kynferðisbrot og fimm af dómum fyrir líkamsárásir.

- aá

Manndrápið var framið í Sandgerði í lok mars. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fjórtán ára dóm fyrir morð

SANDGERÐI Karlmaður á sextugsaldri var í gær dæmdur í fjórtán ára fangelsi fyrir að verða eiginkonu sinni að bana í Sandgerði á síðasta ári. Maðurinn neitaði sök en málið fór fram fyrir lokuðu þinghaldi. Fjallað var um málið í fjölmiðlum í gær en þá var maðurinn úrskurðaður í fimm mánaða gæsluvarðhald eftir að hafa gengið laus undanfarna mánuði.

Fjórum dögum eftir andlát konunnar var maðurinn handtekinn og úrskurðaður í gæsluvarðhald.

Upphaflega var ekki talið að neitt saknæmt hefði átt sér stað við lát konunnar, en í krufningarskýrslu var dánarorsök talin kyrking og var ákæran byggð á því. **– kdi**

Framlínan bólusett

Slökkviliðs- og sjúkraflutningamenn mættu í Orkuhúsið í gær til að fá bólusetningu gegn COVID-19 eins og fleiri framlínustéttir í heilbrigðisþjónustunni. Notaðir voru tólf hundruð fyrstu skammtarnir af Moderna bóluefninu sem kom til landsins á þriðjudag. Í næstu viku er von á þrjú þúsund skömmtum af bóluefni til viðbótar frá lyfjafyrirtækinu Pfizer og þá verður byrjað að bólusetja eldri einstaklinga. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kalli ekki á vopnaleit í öllum framhaldsskólum

AFBROT „Ég man ekki eftir sambærilegu atviki," segir Helgi Gunnlaugsson afbrotafræðingur, um þau átök sem brutust út í Borgarholtsskóla í gær. Sex manns þurftu að leita á slysadeild og að minnsta kosti einn var handtekinn, eftir að þrír einstaklingar mættu vopnaðir í skólann. Kylfum og hnífum var beitt í átökunum sem hófust á einum gangi en breiddust síðan út. Var skólanum lokað og nemendur sendir heim. Verður öllum sem þurfa boðin áfallahjálp.

Helgi segir að uppgjör með alvarlegu ofbeldi gerist yfirleitt á götu úti og um kvöld. Nýlunda sé að þetta gerist í skóla, þar sem er mannmergð og hábjartur dagur. „Þetta er gert fyrir opnum tjöldum og aðstæðurnar ekki þannig að hægt sé að komast upp með þetta," segir Helgi. Bendi þetta til flýtis og lítillar umhugsunar.

Aldur gerendanna liggur ekki

Ég man ekki eftir sambærilegu atviki.

Helgi Gunnlaugsson afbrotafræðingur

fyrir. Samkvæmt Helga er ákærufrestum og barnaverndarúrræðum oft beitt hjá gerendum undir 18 ára. Þegar um alvarlegan ofbeldisglæp sé að ræða gildi það sama um 18 ára og aðra fullorðna, en kerfið reyni oft að komast hjá því að senda yngri en 20 ára í fangelsi með hörðnuðum brotamönnum.

Helgi telur atvikið ekki kalla á aukna öryggisgæslu í skólum. Þetta sé afmarkað og vopnaleit væri íþyngjandi fyrir nemendur. **– khg**

Fjársjóðir úr hreinsun Kolgrafarvíkur sýndir

Í fyrravor ákvað Hrafn Jökulsson að helga sig hreinsun Kolgrafarvíkur í Árneshreppi á Ströndum. Hann hefur nú sett upp sýningu á Geirsgötu með þeim munum sem fundust við hreinsunina, svo sem fjölmörgum beinum.

UMHVERFISMÁL „Kolgrafarvík þekki ég úr bernsku þegar ég var í sveit á þessum slóðum," segir Hrafn Jökulsson, sem hefur ásamt Veraldarvinum beitt sér fyrir hreinsun Kolgrafarvíkur undanfarið ár. Strax og tiltektin hófst ákvað hann að allt sem hreinsað yrði upp í víkinni yrði sett á sýningu sem má nú finna á Geirsgötu 11 undir nafninu „Kolgrafarvík kemur í bæinn".

„Þetta er stórmerkileg ruslasaga hálfrar aldar því að í þessum víkum hefur aldrei verið hreinsað til," segir Hrafn og segir tiltektina í senn fornleifarannsókn. „Nú er þetta allt komið saman á sýningu, ásamt alls konar fjársjóðum sem við fundum."

Góssið úr fjörunni er heldur betur fjölbreytt. Þar má finna margt sem tengist sjávarútveginum á borð við netadræsur, kaðla, spotta og heilu færiböndin úr verksmiðjutogurum. Þá eru ógrynni af rörum af öllum stærðum og gerðum og mikið af stórum hlutum sem Hrafn segir mikilvægt að finna áður en þeir brotni niður.

Mörgum þykir forvitnilegt að sjá hvað það rekur mikið af skóm á land. „Allir einfættir ættu að streyma hingað og finna eitthvað við sitt hæfi," segir Hrafn. „Við erum með allt frá sólstrandarsandölum í vinnustígvél með stáltá."

Hið svokallaða beinasafn hefur líka vakið mikla athygli og umræðu frá gestum á öllum aldri. „Við höfum fundið bein úr alls konar skepnum, bæði lands og sjávar," segir Hrafn, sem vill ekki útiloka að mannabein gætu leynst þar inn á milli. „Við erum ekki viss um sum beinin, þau gætu nú verið úr einhverjum gömlum galdramönnum þarna á Ströndum."

Á sýningunni má meðal annars finna netadræsur, rör, bein, rekavið og sandala sem fundist hafa við hreinsunina. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það dugir ekki að bjarga heiminum á Facebook, heldur verður að láta verkin tala.

Hrafn Jökulsson

Þá hefur Hrafn kenningar um að framandi geimverubein séu hluti af góssinu. „Það eru sögur frá Ströndum að á sautjándu öld hafi brotlent geimskip í Trékyllisvík, þannig að við teljum að sum beinin geti verið ættuð frá þeim árekstri," segir hann. „Það er allt hægt ef ímyndunaraflið er í lagi."

Síðast en ekki síst vill Hrafn einnig vekja athygli á rekaviðnum. „Í fjörum Strandasýslu eru heilu skógarnir frá Síberíu – rekaviðurinn sem var áður ein helsta auðlind okkar en við höfum vanrækt núna í marga áratugi," segir hann. „Við erum að hefja þessa merkilegu auðlind til vegs og virðingar á nýjan leik, og vekja fólk til umhugsunar um hvernig megi nýta hana."

Með verkefninu vill Hrafn hvorki segja neinum fyrir verkum né hneykslast á einum eða neinum. „Það eina sem ég er að gera er að taka til, og sýna hvað ég og Veraldarvinir höfum verið að gera," segir hann. „Ég finn það að okkar starf í fjörunum hefur orðið öðrum hvatning. Greta Thunberg og hennar kynslóð hefur sýnt okkur gamla fólkinu að það dugir ekki að bjarga heiminum á Facebook, heldur verður að láta verkin tala. En með jákvæðum hætti, sem er kjarni málsins."

Sýningin verður opin til 20. janúar. **arnartomas@frettabladid.is**

Herra lagerinn
outlet
líka fyrir konur
Rýming
Troðfull verslun af merkjavöru!
70%
afsláttur af öllum vörum
BOSS HUGO BOSS
SAND COPENHAGEN
POLO RALPH LAUREN
Stenströms
EMPORIO ARMANI
eterna
gardeur
HUGO HUGO BOSS
CORNELIANI
LES DEUX copenhague
OSCAR JACOBSON
Bruun & Stengade
Benvenuto.
FINUCCI
bugatti
TINO COSMA
BARKER ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880
LLOYD
Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen) Opið virka daga frá kl. 11 til 18 laugardaga frá kl. 11 til 17 sunnudaga frá 13 til 17 Sími 568 9512

Ágúst Ólafur ekki meðal efstu fimm í könnun Samfylkingarinnar

STJÓRNMÁL Konur komu mjög vel út úr skoðanakönnun sem haldin var meðal félaga í Samfylkingunni í Reykjavík í desember.

Aðeins einn karlmaður er í hópi þeirra fimm sem flestir vilja að taki forystusæti á listum Reykjavíkurkjördæmanna tveggja í kosningum til Alþingis í haust. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins, en uppstillingarnefnd vinnur nú að uppstillingu framboðslista fyrir Reykjavíkurkjördæmin tvö fyrir komandi kosningar.

Samkvæmt heimildum blaðsins er útlit fyrir að konur leiði bæði kjördæmin: Annars vegar þingkonan Helga Vala Helgadóttir og hins vegar annað hvort Kristrún Frostadóttir hagfræðingur eða þingkonan Rósa Björk Brynjólfsdóttir.

Einhver áhöld munu þó um hvort Rósa verði yfir höfuð á lista í Reykjavík, en áhugi mun vera fyrir því að fá hana í Suðvesturkjördæmi þar sem Guðmundur Andri Thorsson leiddi lista fyrir síðustu kosningar.

Rósa Björk er talin líkleg til að leiða lista Samfylkingarinnar.

Jóhann Páll Jóhannsson, fyrrverandi blaðamaður á Stundinni, er eini karlmaðurinn sem mældist meðal efstu fimm í könnuninni. Hann er sagður vel tengdur í ungliðahreyfingu flokksins sem hefur látið mikið að sér kveða í flokksstarfinu að undanförnu, sem hefur haft fjölda nýskráninga í flokkinn í för með sér.

Samkvæmt heimildum blaðsins náðu ungliðarnir einnig þeim árangri að nýkjörinn formaður samtaka þeirra, Ragna Sigurðardóttir, var einnig meðal efstu fimm í kjörinu.

Af þessu er ljóst að þingmaðurinn Ágúst Ólafur Ágústsson hefur ekki átt upp á pallborð flokksfélaga sinna sem oddvitaefni í Reykjavík. **– aá**

Til stendur að ráðast í mikla uppbyggingu í Hamraborg.

Seldu eign og tóku hana svo aftur á leigu

KÓPAVOGUR Kópavogsbær seldi Fannborg 6 í Hamraborg fyrir rúmar 300 milljónir króna og leigði hana svo af kaupandanum, ef leigusamningnum verður ekki sagt upp mun bærinn borga rúmar 180 milljónir króna í leigu.

Árkór, áður Stólpi, átti lægsta tilboðið í uppbyggingu í Hamraborg. Gerðir voru þrír samningar vorið 2018, einn um kaup Árkórs á Fannborg 2, 4 og 6, annar um uppbyggingu á svæðinu og þriðji var leigusamningur þar sem Kópavogsbær leigir Fannborg 6 af Árkór. Fram kemur í leigusamningnum að hann sé til fimm ára en hægt sé að segja honum upp með hálfs árs fyrirvara.

Verðið á Fannborg 6 kemur ekki fram í kaupsamningnum, heildarverðið fyrir fasteignirnar þrjár er rúmur einn milljarður króna. Flatarmál húsnæðisins er rúmir 1.500 fermetrar. Ef verðinu er deilt niður á fermetra þá má gera ráð fyrir að verðið á Fannborg 6 sé um 300 milljónir króna. Leiguverðið er 2.000 krónur á fermetra á mánuði og gerir það rúmar 180 milljónir króna á fimm árum.

Fram kemur í svari bæjarins við fyrirspurn um málið að eignirnar hafi verið seldar til að skapa skilyrði fyrir gerð nýs skipulags fyrir svæðið í heild sinni.

Fjallað verður um framtíðarskipulag svæðisins á opnum kynningarfundi sem hefst kl. 16.30 á vef Kópavogs. **– ab**

Icelandair byrjar að skikka starfsmenn í vímuefnapróf

Allir starfsmenn Icelandair verða vímuefnaprófaðir, bæði af handahófi og kerfisbundið, í samræmi við nýja stefnu fyrirtækisins um áfengis- og vímuefnalausan vinnustað. Flugfélagið segir það skapa öruggan og heilsusamlegan vinnustað. Þá verður starfsfólk frætt um geðheilsu og áfengis- og vímuefnanotkun.

ICELANDAIR Í febrúar tekur gildi evrópsk reglugerð sem skyldar öll flugfélög sem fljúga til ríkja Evrópusambandsins að láta starfsmenn í flugi og öryggistengdum störfum fara í vímuefnapróf. Icelandair ætlar að láta þetta verklag ná til allra starfsmanna flugfélagsins, hvort sem um er að ræða flugmenn, aðra sem starfa tengt flugi eða almennt skrifstofustarfsfólk. Innleiðing þessarar nýju stefnu og meðfylgjandi verklags hefst nú í janúar.

„Sem fyrirtæki í flugrekstri þar sem öryggi er ávallt í fyrirrúmi, höfum við tekið ákvörðun um að þessi stefna nái til allra, en verklag verður þó mismunandi á milli hópa. Icelandair leggur sig fram við að skapa öruggan og heilsusamlegan vinnustað og þetta er liður í því, en í þessu verkefni verður rík áhersla lögð á fræðslu, forvarnir og stuðning," segir Ásdís Ýr Pétursdóttir, upplýsingafulltrúi Icelandair, í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Auk vímuefnaprófa verður starfsfólk frætt um geðheilsu og áfengis- og vímuefnanotkun en síðar í vikunni verður starfsfólki boðið stutt námskeið þar sem stefnan og verklagið er kynnt. Í lok mánaðarins fá allir starfsmenn tölvupóst með viðauka við ráðningarsamning með ákvæði um vímuefnaprófin.

Starfsmannafélag Icelandair hefur fengið upplýsingar um þessar fyrirætlanir fyrirtækisins en engin mál hafa enn borist til félagsins af þessum sökum. Jón Þór Þorvaldsson, formaður félags atvinnuflugmanna, segir að hann hafi heyrt af málinu og Icelandair hyggist kynna það nánar fyrir félaginu og félagsmönnum þess. Hann segir í samtali við Fréttablaðið að væntanlega fari slík kynning fram í næstu viku.

Icelandair sagði upp fjölmörgum starfsmönnum á síðasta ári vegna samdráttar af völdum COVID-19 faraldursins en um 1.700 manns starfa hjá fyrirtækinu. Farþegafluginu er nú sinnt í takmörkuðum mæli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Sem fyrirtæki í flugrekstri þar sem öryggi er ávallt í fyrirrúmi.**
>
> Ásdís Ýr Pétursdóttir, upplýsingafulltrúi Icelandair

Reglugerðin sem um ræðir felur í sér tæknilegar kröfur og stjórnsýslumeðferðir varðandi stuðningsáætlanir, sálrænt mat á flugáhöfn, sem og kerfisbundna og handahófskennda skimun fyrir geðvirkum efnum, til að tryggja heilbrigði flugliða og öryggis- og þjónustuliða. Flugfélög þurfa að koma á fót kerfisbundnum prófum er flugmenn og annað starfsfólk í flugvélum hefur störf. Reglugerðin tekur bæði til evrópskra flugfélaga og annarra sem fljúga til landa Evrópusambandsins.

Samkvæmt ákvörðun sameiginlegu EES-nefndarinnar frá 7. febrúar í fyrra var reglugerðin felld inn í þann kafla EES-samningsins er fjallar um flutningastarfsemi og tók ákvörðunin gildi daginn eftir.

Í áliti Persónuverndar frá 2013 um vímuefnapróf kom fram að engar lagaheimildir væru fyrir töku sýna hjá starfsmönnum fyrirtækja eða stofnana til þess að kanna hvort starfsmenn væru undir áhrifum ávana- eða vímuefna. Auk þess væri Vinnueftirlitið ekki með lagaheimildir til að bregðast við með fullnægjandi hætti. **thorvardur@frettabladid.is**

7 ára ábyrgð framleiðanda
á öllum nýjum Kia bílum

www.kia.is

Nýtt ár, nýir straumar. Rafmagnaður Kia Niro.

e-niro

100% rafmagn, ríkulega búinn og sportlegur.

Vertu rafmagnaður með Kia Niro á nýju ári. Niro er einstaklega rúmgóður og vel búinn borgarjepplingur með allt að 455 km akstursdrægi og 80% hleðslu á 42 mínútum. Niro er fáanlegur sem 100% rafbíll, Plug-in Hybrid og Hybrid og við eigum eintök af öllum gerðum til afhendingar. Einnig fylgir Niro hin einstaka 7 ára verksmiðjuábyrgð Kia.

Komdu í heimsókn og láttu sjá þig með Niro. Við tökum vel á móti þér.

Askja býður öflugar hleðslulausnir fyrir allar stærðir heimila. Nánar á hledslulausnir.askja.is

KIA

The Power to Surprise

Kia e Niro 39 kWh verð frá:

4.990.777 kr.

Afborgun á mánuði 31.478 kr.**

*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abygd.

**m.v. 50% innborgun og lán til 96 mán. Vextir 4,15%. Heildargreiðsla láns er 2.575.646 kr. Áætluð hlutfallstala kostnaðar er 5,23%

ASKJA · Krókhálsi 11-13 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

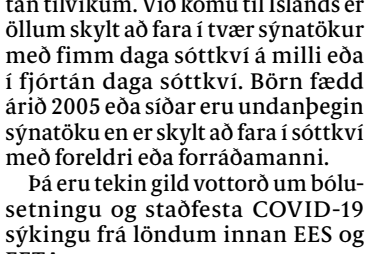
Land Rover Defender 90 TXs.

Sekt fyrir lygi um verð á jeppa

DÓMSMÁL Kona sem fundin var sek um að gefa upp rangt innflutningsverð á Land Rover-jeppa var í gær dæmd til að greiða tæpar 5,3 milljónir króna í sekt.

Fram kemur í dómi Héraðsdóms Reykjaness að konan hafi í júní 2019 flutt inn fjögurra ára gamlan Land Rover Defender 90 Txs-jeppa frá Bretlandi til Reykjavíkurog gefið tollayfirvöldum upprangt kaupverð.Hún hafi sagst hafa greitt 20 þúsund bresk punden bíllinní raun kostað 35.700 pund, sem er jafnvirði 6,6 milljóna króna í dag. Þar með hafi hún ætlað að koma sér undan greiðslu á 2.636.412 krónum í aðflutningsgjöld.

Sektin nemur tvöfaldri þeirri upphæð sem konan hugðist sleppa undan. Greiði hún ekki innan fjögurra vikna þarf hún að sitja 90 daga í fangelsi. **– gar**



Tekin eru vottorð um staðfest smit frá löndum innan EES og EFTA.

Nýjar reglur tóku gildi í gær

COVID-19 Nýjar reglur á samkomutakmörkunum tóku gildi í gær en með breytingunum mega tuttugu manns koma saman í stað tíu áður, líkamsræktarstöðvar mega hafa opið samkvæmt sóttvarnareglum og íþróttaæfingar barna og fullorðinna verða heimilaðar bæði með og án snertingar innan- og utandyra.

Þá er veitingastöðum heimilt að taka á móti tuttugu manns í stað fimmtán og opið má vera til 22 á kvöldin en ekki hleypa gestum inn eftir klukkan 21. Barir, skemmtistaðir og spilasalir eru enn lokaðir.

Skíðasvæðum er nú heimilt að hafa opið og sviðslistir, bíósýningar og aðrir menningarviðburðir mega hefjast að nýju. Sitjandi gestir í sal mega vera 100 fullorðnir og 100 börn fædd 2005 og síðar.

Enn er í gildi tveggja metra regla og er skylda að bera grímu þar sem ekki er hægt að tryggja tveggja metra fjarlægð, svo sem í verslunum og í almenningssamgöngum.

Í gær voru 164 einstaklingar í einangrun með virkt COVID-19 smit og nítján lágu á sjúkrahúsi með sjúkdóminn, enginn var á gjörgæslu. Sólarhringinn á undan greindust sex innanlandssmit og þar af var helmingur í sóttkví við greiningu.

Á landamærunum greindust 26 tilfelli smits og voru sex þeirra virk í fyrri skimum og fjögur í þeirri seinni. Tvö mældust með mótefni en beðið er mótefnamælingar í fjórtán tilvikum. Við komu til Íslands er öllum skylt að fara í tvær sýnatökur með fimm daga sóttkví á milli eða í fjórtán daga sóttkví. Börn fædd árið 2005 eða síðar eru undanþegin sýnatöku en er skylt að fara í sóttkví með foreldri eða forráðamanni.

Þá eru tekin gild vottorð um bólusetningu og staðfesta COVID-19 sýkingu frá löndum innan EES og EFTA. **– bdj**

Stund milli stríða

Liðsmenn Þjóðvarðliðsins fengu sér blund með hólka í hönd í þinghúsinu í gær þegar fulltrúadeildin kaus um rannsókn á Donald Trump. Húsið var umkringt járngirðingum og lögreglan lokaði öllum nálægum umferðargötum. Búist var við því að rannsóknin yrði samþykkt með atkvæðum Demókrata og að minnsta kosti sex atkvæðum frá Repúblikönum. Málið fer þá til öldungadeildar sem kemur saman 19. janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Dreymir um svell við Ísafjörð

Björn Davíðsson sendi á dögunum Ísafjarðarbæ tillögu um að bærinn myndi gera risastóra tjörn. Hún myndi nýtast fuglalífi á sumrin, sem skautasvell á veturna og sem losunarsvæði við dýpkun hafnarinnar

ÍSAFJÖRÐUR „Ef maður ætlar að gera eitthvað þá verður maður að gera það almennilega," segir Björn Davíðsson sem sendi erindi á bæjarráð Ísafjarðar þar sem hann viðrar þá hugmynd að gera tjörn í botni Skutulsfjarðar.

Eins og hugmynd Björns er teiknuð upp yrði stærsti hringurinn sem hægt er að skauta tæpir tveir kílómetrar. Mesta lengd tjarnarinnar yrði 900 metrar og mesta breidd 400 metrar. Hann segir að það sé að sjálfsögðu hægt að hafa tjörnina minni í sniðum, en hugmyndin er að sá hluti sem er næst fyllingunni við bryggjuna framan við Steiniðjuna gæti einnig verið stækkaður og sett þar fleiri bílastæði og bekkir til að hafa góða aðkomu að svæðinu.

Björn segir að hann sé búinn að ganga með þessa hugmynd töluvert lengi í kollinum. Þegar hann heyrði að það þyrfti að fara með umframefni úr höfninni út á rúmsjó hafi þetta allt saman smollið og hann ákvað því að færa hugmyndina úr kollinum og setja hana á blað, en verið er að breyta aðalskipulagi bæjarins, stækka höfnina, auk þess sem gengið hafi verið á land fuglanna.

„Þarna er hægt að slá tvær flugur í einu höggi. Það er ekkert aðgengi að almennilegu skautasvelli á Ísafirði og það þarf að fara langa leið með umframefnið. Annað vandamál sem er viðvarandi er að það er kríuvarp í botni fjarðarins. Kríurnar eru ágengar og verja sitt varp þannig að krakkarnir geta ekki gengið óhultir. Það eru baukar, sem hafa verið settir upp sitt hvorum megin við varpið, sem eru með prikum. Þá grípur fólk prikin og labbar yfir og skilar þeim svo í hinn baukinn," segir hann.

Í bréfinu til bæjarins segir hann að með því að gera stóra tjörn sjávarmegin við Skutulsfjarðarbraut væri ekki bara stækkað búsvæði vaðfugla heldur einnig gert ákjósanlegt svæði fyrir kríu til varps, en krían hefur komið sér upp varpsvæði á Tunguskeiði sem er gangandi vegfarendum töluvert til ama og börnum jafnvel ekki óhætt að leika sér úti á svæðinu vegna ágangs hennar.

Hann vonast til að hugmyndin fái brautargengi, en að mörgu er að huga um hvort hugmyndin verði að veruleika. Bærinn vísaði hugmyndinni til skipulags- og mannvirkjanefndar. „Það eiga verkfræðingar og aðrir eftir að skoða hvort þetta sé gerlegt og framkvæmanlegt og hvort það þurfi að fara í umhverfismat og annað. En hugmyndin er skemmtileg og þau atriði sem ég tel upp í bréfinu finnast mér jákvæð."

Daníel Jakobsson, formaður bæjarráðs og oddviti Sjálfstæðisflokksins, segir að nú fari hugmyndin réttar boðleiðir áður en annað verði ákveðið. „Okkur fannst allavega skemmtileg og snotur hugmynd sem þarna var kynnt."

benediktboas@frettabladid.is

Skautasvellið sem yrði til við hugmyndina yrði 900 metra langt og 400 metra breitt. Það væri hægt að skauta rúmlega tvo kílómetra í einum hring. Hægt væri að búa tjörnina til úr umframefni frá höfninni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hér má sjá hvernig Björn sér tjörnina fyrir sér sem hann vill kalla Fuglatjörn.

Þarna er hægt að slá tvær flugur í einu höggi. Það er ekkert aðgengi að almennilegu skautasvelli á Ísafirði og það þarf að fara langa leið með umframefnið. Annað vandamál sem er viðvarandi er að það er kríuvarp.

Björn Davíðsson

KYOCERA Á TILBOÐI!

LASERPRENTARI KYOCERA P4140 A3

Handhægur A3 laserprentari sem prentar í svarthvítu.
Prentar allt að 40/22 bls. í A4/A3 stærð á mínútu.
Mobile prentun með AirPrint, Mopria,
Google Cloud Print, Direct Wi-Fi, MyPanel og
Kyocera Mobile Print. Tekur undir 18 sekúndur
að hita sig upp.

20% AFSLÁTTUR

NÝ VARA

Laserprentari P4140
KYNNINGARVERÐ: 299.999.-
Fullt verð: 374.980.-

20% AFSLÁTTUR

NÝ VARA

LASERPRENTARI KYOCERA M5521

Litalaser prentari sem
afkastar miklu.
Skannar og ljósritar.
Prentar báðu megin.
Hljóðlát prentun.
Hægt að tengjast með
Wi-Fi og Wi-Fi Direct.
Prentar allt að
21 bls. á mínútu.
Upplausn 1.200 dpi.

Laserprentari M5521
KYNNINGARVERÐ: 63.992.-
Fullt verð: 79.990.-

LASERPRENTARI KYOCERA FS-1041

Prentar í svarthvítu.
Prentar allt að 20 bls. á mínútu í A4.
Sérstaklega hagkvæmur prentkostnaður.
Prentarinn hitar sig upp á innan við 14 sek.

20% AFSLÁTTUR

NÝ VARA

Laserprentari FS-1041
KYNNINGARVERÐ: 15.992.-
Fullt verð: 19.990.-

NÁNARI UPPLÝSINGAR HJÁ FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTU PENNANS 540-2050 OG Á PENNINN.IS

ÖLL KYOCERA DUFTHYLKI Á 25% AFSLÆTTI

VERSLAÐU KYOCERA FYRIR 60.000.- EÐA MEIRA OG FÁÐU VEISLU FYRIR 8 FRÁ BRIKK
GILDIR TIL OG MEÐ 20. JAN.

Afhent 21. janúar

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. Tilboðsverð gilda janúarmánuð. Brauðkörfutilboð gildir til og með 20. janúar. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Kraftmikil jólaverslun glæðir vonir um minni samdrátt

Töluverð aukning milli ára var í innlendri kortaveltu heimilanna í desember. Ber þess lítil merki að atvinnuleysi sé í sögulegum hæðum. Einkaneysla gæti orðið meiri en spá Seðlabanka Íslands gerir ráð fyrir. Verri horfur í bólusetningu gætu haft áhrif á janúar. Velta verslana óx um 20 prósent á milli ára.

Metur Brim á 509 milljónir evra.

Brim hafi náð auknu hagræði

Afkoma Brims á þriðja ársfjórðungi var lítillega yfir væntingum greinanda Jakobsson Capital. Samkvæmt nýju verðmati greiningarfyrirtækisins hækkar verðmatið á Brimi um 10 prósent og hljóðar upp á 509 milljónir evra en eldra verðmat hljóðaði upp á 462 milljónir evra. Markaðsgengi bréfanna er meira en 20 prósentum yfir verðmatsgenginu 42,5.

Rekstrarhagnaður (EBIT) Brims nam 22,9 milljónum evra á þriðja ársfjórðungi 2020 en nam 24,6 milljónum evra á sama tíma árið 2019. Greinandinn bendir á metafkomu á þriðja ársfjórðungi 2019.

„Ástæða lakari afkomu árið 2020 en árið 2019 útskýrist meðal annars af lægri verðum. Verðvísitala uppsjávarafurða hefur lækkað um 2 prósent í íslenskum krónum og 13 prósent í evrum og verð botnfiskafurða hefur staðið í stað í evrum skv. Hagstofu. Á móti kemur að mjög dró úr eftirspurn eftir ferskum fiski en eftirspurn eftir frosnum vörum hefur aukist mikið. Almennt er hærra verð á ferskum afurðum en frosnum," segir í verðmatinu.

Markaðsgengið er meira en 20 prósentum hærra en verðmatsgengið.

Tekjur Brims námu 213,8 milljónum evra á fyrstu níu mánuðum ársins 2020 samanborið við 177,7 milljónir evra á sama tíma árið áður og jukust því um 20 prósent.

„Ástæða 20 prósenta tekjuvaxtar liggur í kaupum Brims á sölufélögum í Asíu sem urðu hluti af rekstri Brims á fjórða ársfjórðungi 2019. Tekjuvöxtur Brims kemur allur frá sölufélögum eða frá öðrum tekjum í ársreikningi," segir í verðmatinu.

Þá sýnist greinandanum að Brim hafi náð auknu hagræði í útflutningskostnaði með kaupunum, þótt framlegð sölufélaganna sé ekki ýkja há.

„Kaup á sölufélögum draga umtalsvert úr heildarframlegðarhlutfalli þar sem velta er mikil en framlegð lág. Rekstur sölufélaga er eðlisólíkur veiðum. Hagnaðartækifærin liggja í að ná aukinni veltu í gegnum sölufélögin og ná þannig kostnaðarhlutföllum niður." – tfh

Innlend kortavelta heimilanna í desember jókst um 6 prósent milli ára á föstu verðlagi, samkvæmt tölum sem Seðlabanki Íslands birti í gær. Veltutölurnar eru merki um að jólaverslun landsmanna hafi verið kröftug þrátt fyrir sóttvarnaaðgerðir. Kortaveltan gefur alla jafna góða vísbendingu um þróun einkaneyslu, stærsta einstaka undirliðs landsframleiðslunnar, og mögulegt er að samdráttur í einkaneyslu verði minni en Seðlabanki Íslands hefur spáð.

„Þetta er sambærileg aukning og í nóvember en mun betri niðurstaða en í október og hvað þá í apríl, þegar áþekkar sóttvarnaráðstafanir voru í gildi," segir Erna Björg Sverrisdóttir, aðalhagfræðingur Arion banka, í samtali við Fréttablaðið.

Innlendri kortaveltu tókst hins vegar ekki að vega á móti 47 prósenta samdrætti í kortaveltu erlendis, svo heildarkortavelta Íslendinga dróst saman um 3 prósent milli ára í desember.

„Innlend kortavelta ber þess lítil merki – að minnsta kosti enn sem komið er – að atvinnuleysi sé í sögulegum hæðum. Það má líklega að einhverju leyti rekja til tvískiptingar vinnumarkaðar, það er að segja þeir sem verða ekki fyrir atvinnumissi finna í sjálfu sér lítið fyrir efnahagsþrengingunum nema í gegnum ferða- og samkomutakmarkanir."

Erna segir að veltutölurnar komi ekki beint á óvart. Fréttaflutningur í desember hafi gefið til kynna að kraftur yrði í jólaverslun og langar raðir hafi myndast í verslunarmiðstöðvum. Augljósasta vísbendingin var hins vegar væntingavísitala Gallup, sem náði hæsta gildi sínu frá því að COVID-19 kom að landi.

„Það hefur sýnt sig að innlend neysla Íslendinga virðist sérstaklega næm fyrir væntingum þjóðarinnar, sem fylgt hafa þróun kórónaveirufaraldursins. Margir fylgdust með í beinni útsendingu þegar fyrstu skammtar bóluefnis komu til landsins rétt fyrir áramót og fréttaflutningur var á þá leið að betri tímar væru fram undan," segir Erna.

„Í sjálfu sér er það enn þá staðan, en ef marka má nýjustu fréttir gæti þetta orðið nokkuð langdregnari endir en margir væntu í desember, sem gæti endurspeglast í væntingum heimilanna í janúar," bætir hún við.

Kortaveltan gefur alla jafna góða vísbendingu um þróun einkaneyslu, stærsta einstaka undirliðs landsframleiðslunnar. Á fjórða ársfjórðungi síðasta árs dróst heildarkortavelta Íslendinga saman um 6 prósent milli ára. Hagspá Arion banka, er kom út í október, gerði ráð fyrir 5,7 prósenta samdrætti í einkaneyslu á fjórðungnum en Erna segir að miðað við kortaveltutölurnar sé hugsanlegt að samdrátturinn verði lítils háttar minni.

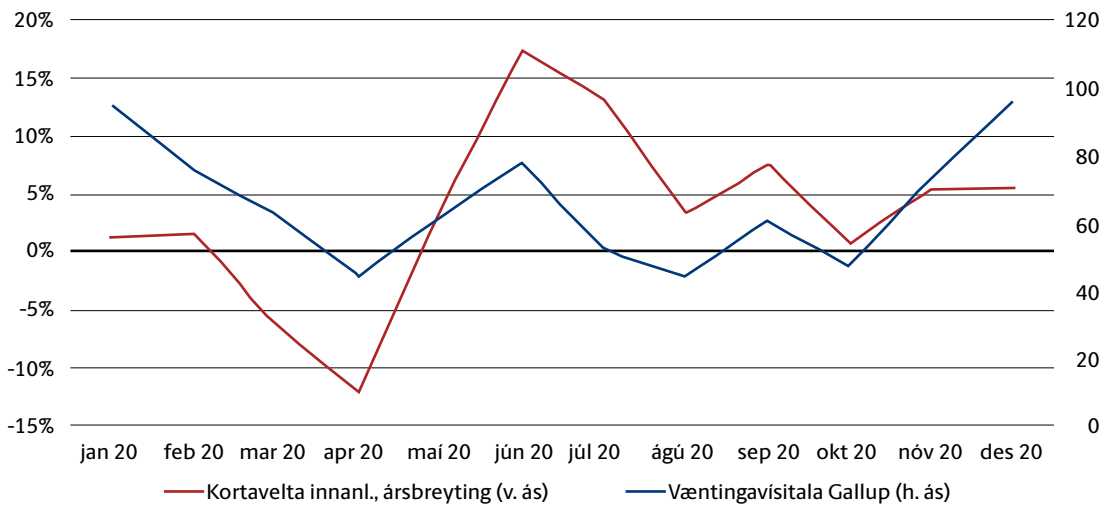
„Ef við gefum okkur til einföldunar að einkaneyslan fylgi kortaveltunni og dragist saman um tæp 6 prósent þýðir það að einkaneyslusamdráttur ársins 2020 mælist 4 prósent," segir Erna og bendir á að nóvemberspá Seðlabankans geri ráð fyrir 5,5 prósenta samdrætti í einkaneyslu á árinu.

„Það bendir til þess að einkaneyslan hafi verið nokkuð kraftmeiri en Seðlabankinn spáði. Þetta er vissulega jákvæð niðurstaða fyrir hagkerfið en maður veltir fyrir sér hvaða áhrif þessar tölur muni hafa á ákvarðanir peningastefnunefndar sem hittist næst í febrúar," segir Erna. thorsteinn@frettabladid.is

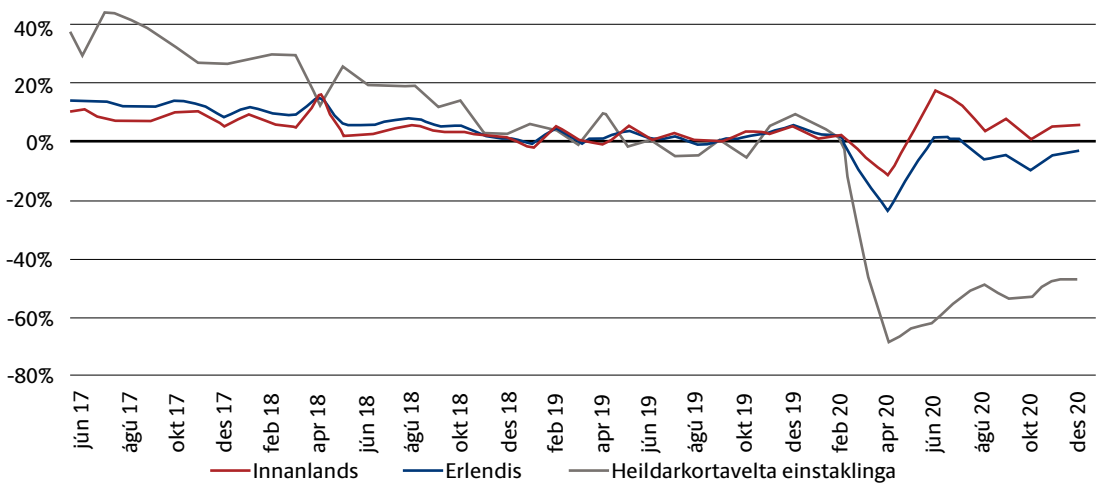
Innlend kortavelta ber þess lítil merki – að minnsta kosti enn sem komið er – að atvinnuleysi sé í sögulegum hæðum.

Erna Björg Sverrisdóttir, aðalhagfræðingur Arion banka

Væntingar heimilanna og innlend kortavelta



Kortavelta einstaklinga - breyting milli ára á föstu gengi og verðlagi



Velta heimilistækja jókst um 41 prósent

Samkvæmt gögnum frá Rannsóknasetri verslunarinnar jókst heildarvelta verslana í desember um 22 prósent milli ára. Þar af nam aukningin í netverslun heilum 159 prósentum.

Sundurliðun á desembertölunum sýnir 23 prósenta aukningu milli ára hjá stórmörkuðum og dagvöruverslunum. Mest var aukningin hjá raf- og heimilistækjaverslunum, eða um 41 prósent. Fataverslanir höfðu 22 prósenta aukningu og verslanir með heimilisbúnað 14 prósent.

Gögnin sýna áframhald á miklum veltuvexti hjá verslunum.

Samkvæmt nóvembertölum rannsóknasetursins jókst velta í stórmörkuðum og dagvöruverslunum um 26,7 prósent samanborið við fyrra ár. Þá jókst velta í raf- og heimilistækjaverslunum um 71 prósent milli ára og 29 prósent í fataverslunum.

Þróunin síðustu tvo mánuði ársins gæti verið þýðingarmikil fyrir afkomu smásölurisanna Haga og Festar.

Aðalsteinn og Steinunn kaupa hús GAMMA á 420 milljónir

Félag í eigu hjónanna Steinunnar Margrétar Tómasdóttur og Aðalsteins Karlssonar, fjárfestis og fyrrverandi eiganda heildverslunarinnar A. Karlsson, hefur gengið frá kaupum á fasteigninni að Garðastræti 37 þar sem starfsemi GAMMA Capital Management, dótturfélags Kviku banka, var til húsa um margra ára skeið.

Kaupin, sem kláruðust undir lok síðasta árs, eru gerð í gegnum eignarhaldsfélagið SMT100 og nemur kaupverðið samtals 420 milljónum króna. Ekki liggur fyrir á þessari stundu hvaða starfsemi mun verða starfrækt í húsinu, að sögn Aðalsteins, en það er um 680 fermetrar að stærð og lóðin um 977 fermetrar.

680

fermetrar er stærðin á húsinu að Garðastræti 37.

Fjármálafyrirtækið GAMMA keypti húsið að Garðastræti 37 árið 2013.

Fasteignamat hússins stendur í tæplega 248 milljónum króna en í árshlutareikningi GAMMA um mitt síðasta ár var virði þess bókfært á 372 milljónir króna.

Húsið að Garðastræti 37, sem GAMMA keypti árið 2013, var reist í lok fjórða áratugs síðustu aldar og er á meðal elstu fúnkishúsa landsins og hýsti meðal annars lengi vel starfsemi Síldarútvegsnefndar.

Gengið var formlega frá kaupum Kviku banka á GAMMA í mars árið 2019. Í kjölfarið fluttist öll starfsemi sem heyrir undir Kviku, sem hafði verið í Borgartúni 25, yfir í Höfðatorgsturninn við Katrínartún.

GAMMA flutti skrifstofur sínar í Katrínartún undir árslok 2019. Höfuðstöðvar félagsins að Garðastræti, en eignin samanstendur af 16 herbergjum, voru auglýstar til sölu í ágúst í fyrra. – hae

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

ÚTSALAN ER HAFIN

20-70% AFSLÁTTUR

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

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

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

Mikið úrval. Gerðu frábær kaup

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

rekkjan
HEILSURÚM

Hornbjarg er stórkostleg náttúrusmíði, ekki síst séð ofan frá en einnig af sjó. Hælavíkurbjarg og Hornvík til vinstri, síðan Horn, Kálfatindur og Eilífstindur fyrir miðju. MYNDIR/ÓMB

Horn sem er skeytin inn

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

Hornvík er með stórkostlegustu stöðum á Íslandi, enda hjarta Hornstranda. Hún er kennd við Horn, þverhnípt klettanes sem skagar í norður líkt og Hælavíkurbjarg vestan hennar. Þarna er eitt stærsta fuglabjarg landsins þar sem milljónir fugla halda til á sumrin, einkum langvía, álka, lundi og stuttnefja en einnig rita og fýll. Enda þótt Hornvík snúi beint í norður, og oft sé stutt í hafís, þá er gróður þarna ótrúlega gróskumikill. Það gerir fugladritið auk þess sem ekkert sauðfé er í friðlandinu. Í staðinn lífga sérlega gæfir refir upp á tilveruna. Fram undir miðja síðustu öld var búið á þremur bæjum í Hornvík, Horni, Höfn og Rekavík bak Höfn. Hefðbundinn búskapur var stundaður við erfiðar aðstæður en veiðar í sjó og ám voru mikil búbót líkt og bjargfugl og egg sem sigið var eftir. Loks var hvönn soðin með mjólk til matar og reki nýttur sem eldiviður og til bygginga.

Frá Ísafirði, Bolungarvík og Norðurfirði á Ströndum er boðið upp á bátsferðir beint í Hornvík, en einnig má komast þangað gangandi með allt á bakinu, til dæmis upp úr Veiðileysufirði yfir Hafnarskarð, eða í lengri göngu frá Hesteyri eða úr Reykjafirði nyrðri. Halda má til á tjaldstæði við eyðibýlið Höfn og leggja í ýmsar dagsferðir þaðan. Annar kostur er skáli Ferðafélags Íslands á Hornbjargsvita en þá þarf að ganga yfir Kýrskarð í Hornvík. Allir ættu að ganga út á Hornbjarg en slíka dagsferð má sameina heimsókn í Hornbjargsvita. Frá Höfn er gengið að Kýrá, hún vaðin og síðan haldið fram hjá Klifi að bænum Horni. Þaðan er stutt ganga út að Hornbjargi. Á bjargbrúninni er lagst á magann og starað niður í brimið sem lemur bjargið nokkur hundruð metrum neðar. Þetta er mergjuð upplifun þar sem fuglagargið yfirgnæfir flest samtöl og fuglar þjóta hjá eins og orrustuþotur. Ótrúlegt nokk var sigið þarna eftir eggjum. Frá Hornbjargi er haldið í austurátt að þumallaga tindi sem heitir Jörundur. Hann telst einn Kálfatinda en sá hæsti er skammt undan og nær 540m hæð. Þeir sem ekki eru lofthræddir ættu að ganga upp á hann því efst er gríðarlegt útsýni yfir Húnaflóa, Hornvík og norðurhluta Hornstranda. Á leiðinni heim er gengið undir Eilífstindi að Almenningaskarði og má velja styttri leið beint aftur ofan í Hornvík eða halda austan Dögunarfells að Hornbjargsvita.

Fókus á hjarta landsins

Ganga upp á Kálfatinda er mögnuð upplifun, en ekki skynsamleg nema í góðu skyggni.

Stemningin við Hornbjarg getur verið dulúðleg og heimsókn þangað lætur engan ósnortinn.

Klæðskerasniðin þægindi

15% afsláttur
af sérpöntunum
til 26. janúar

DUXIANA®

Ármúla 10 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður

Að taka líf

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Í gær var Lisa Montgomery tekin af lífi í Indiana-ríki í Bandaríkjunum. Hún var fundin sek um að hafa banað Bobbie Jo Stinnett árið 2004 sem þá var komin átta mánuði á leið. Hún var einnig sakfelld fyrir að hafa skorið á kvið Stinnett, fjarlægt barnið og látið sem það væri sitt eigið. Barnið lifði og var komið í hendur föðurins í framhaldi af handtöku ódæðismannsins.

Glæpur Montgomery er svívirðilegur en málsvörn hennar byggði á að hún hafi ekki verið fær um að stjórna gjörðum sínum vegna geðraskana. Af fréttum að dæma var það atriði ekki kannað nægjanlega. Engu að síður var refsingin ákvörðuð – hún skyldi tekin af lífi. Á elleftu stundu var aftökunni frestað en hæstiréttur Bandaríkjanna ákvað engu að síður að aftakan skyldi fara fram.

Á síðasta ári sínu sem Bandaríkjaforseti hefur Donald Trump heimilað ellefu aftökur á vegum alríkisins. Fleiri en öll ríkin samanlagt. Þrátt fyrir þetta hafa aftökur í Bandaríkjunum ekki verið færri í 30 ár.

„Sú aftökuhrina sem á sér nú stað á lokamánuðum Trumps í forsetastól er fordæmalaus og gengur þvert á almenna þróun á beitingu dauðarefsingarinnar, bæði í Bandaríkjunum og á heimsvísu," segir Anna Lúðvíksdóttir, framkvæmdastjóri Amnesty á Íslandi, í frétt Fréttablaðsins í síðasta mánuði.

Aftökum hefur farið hratt fækkandi í heiminum á undanförnum árum. Árið 2015 náði fjöldi þeirra hápunkti, 1.634 talsins samkvæmt skýrslu Amnesty, en fjórum árum síðar voru þær 657. Ekki er þó tæmandi talið því til dæmis liggja ekki fyrir tölur frá Kína.

Anna bendir í fréttinni á að 142 ríki heimsins hafi afnumið dauðarefsingar. Aðeins 20 ríki hafi beitt aftökum árið 2019 og mikill meirihluti þeirra í örfáum ríkjum, svo sem Kína, Íran, Sádí-Arabíu, Írak og Egyptalandi. Hvíta-Rússland er eina Evrópulandið sem framkvæmir dauðarefsingar. Þær eru einnig heimilaðar samkvæmt lögum í Rússlandi en síðasta aftakan þar var árið 1996.

Meðal baráttumála Sameinuðu þjóðanna er afnám dauðarefsinga. „Það er ekkert rúm fyrir dauðarefsingar á 21. öldinni," er haft eftir António Guterres, aðalframkvæmdastjóra SÞ, á vef samtakanna.

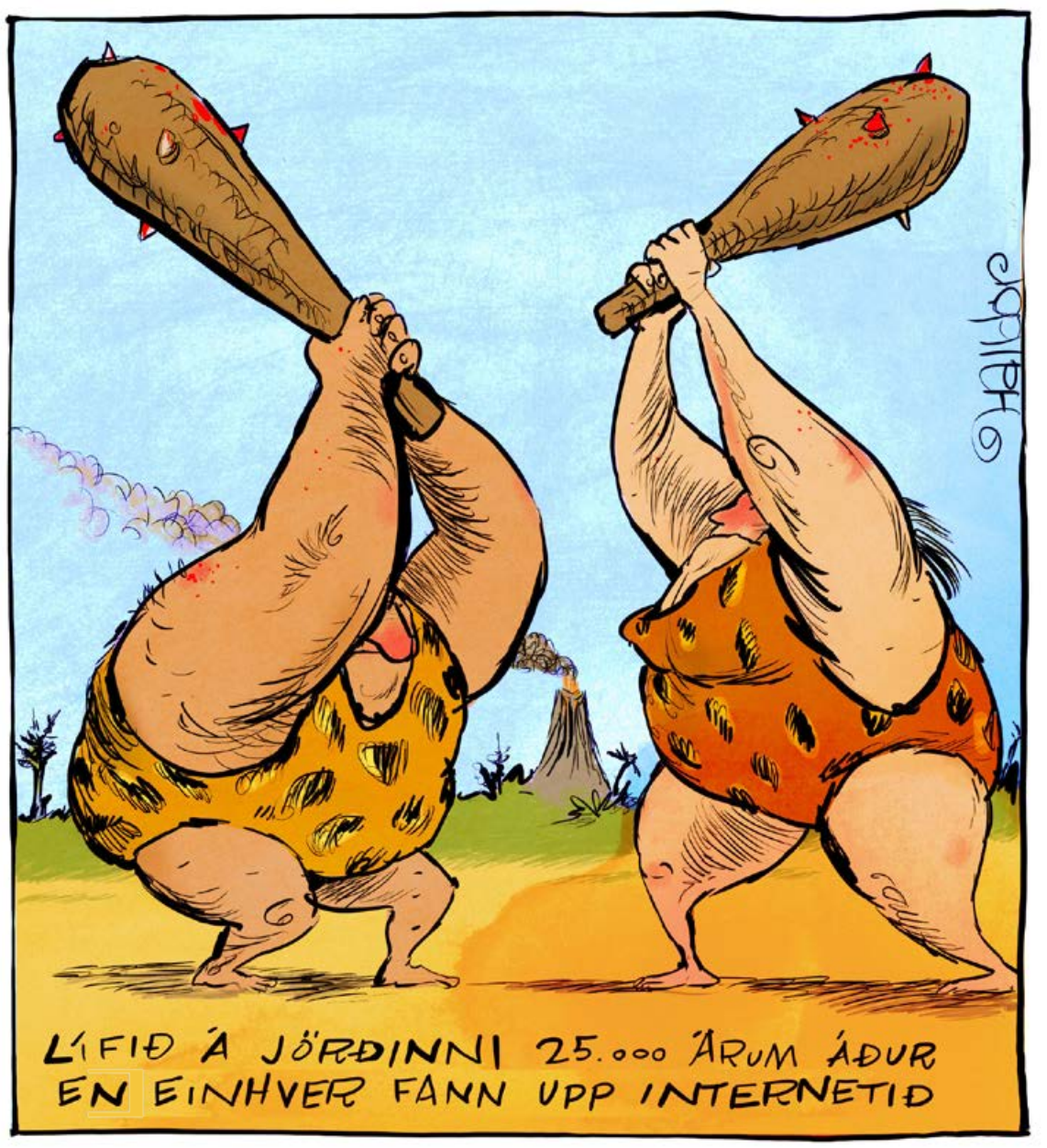
Það er sorgleg og ólíðandi staðreynd að enn skuli koma til álita í heiminum og jafnvel viðurkennt sums staðar að fólki sé refsað með lífláti. Það er lítilsvirðing við mannlegt líf og er þvert á þróun mannréttinda.

Eftir því sem næst verður komist bíða nú um 2.500 fangar aftöku á dauðadeildum fangelsa í Bandaríkjunum einum. Listi afbrota sem þetta fólk var sakfellt fyrir er sannarlega ekki fallegur. En það breytir ekki því að gjaldastefna í refsingum, þar sem gengið er út frá að líku skuli gjalda líkt eða víti sé til varnaðar, dregur ekki úr glæpum. Þar við bætist að vist þess sem bíður árum saman á dauðadeild er ómannúðleg ein og sér.

Viðtakandi forseti Bandaríkjanna hefur lýst yfir andstöðu við dauðarefsingar. Búast má við að Bandaríkin færist til mannúðlegri viðhorfa gagnvart refsingum í framhaldinu og brátt heyri dauðarefsingar þar sögunni til.

> Eftir því sem næst verður komist bíða nú um 2.500 fangar aftöku á dauðadeildum fangelsa í Bandaríkjunum einum.

Halldór



Frá degi til dags

Einn, tveir og sjö

Í röðum Pírata er í smíðum frumvarp um að heimilt verði fleiri en tveimur að ganga í hjúskap. Þannig sé ekki skilgreindur hámarksfjöldi þeirra sem geti verið í einu og sama hjónabandinu. Það eru alþekkt gildandi takmörk um að hámarki tvo í hjónabandi sem eru verulega íþyngjandi og dæmi um að einhverjir hafi farið á svig við þetta fyrirkomulag. Nái hugmyndir Pírata fram að ganga miðast hámarksfjöldi þeirra sem ganga í hjónabandi við gildandi 20 manna samkomubann. En nú hafa bólusetningar hafist og búast má við að samkomubönn verði senn úr sögunni. Má búast við að meðalstærð íbúða í byggingu vaxi í kjölfarið.

Ert þú frændi minn?

Dómsmálaráðherra skipaði í gær fjóra til að vera héraðsdómarar. Byggir skipunin á niðurstöðu hæfnisnefndar. Hæfnisnefndin var undir forystu Eiríks Tómassonar, fyrrverandi Hæstaréttardómara. Hann rak um árabil lögmannsstofu með frændum sínum. Einn þeirra var afi eins umsækjandans og sá var föðurbróðir formanns hæfnisnefndar. Þessi tengsl komu ekki í veg fyrir þátttöku dómarans fyrrverandi í nefndinni og náfrænka formannsins hlaut skipun sem dómari í gær. Hugsanlega er aðgangur að Íslendingabók ekki jafn almennur og menn héldu.

Er eitthvað í fréttum?

Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir
þingmaður Viðreisnar

Það er engin óskastaða að einn fjölmiðill flytji allar innlendar sjónvarpsfréttir og að engin samkeppni ríki á þeim markaði. Sú verður staðan eftir að Stöð 2 tók þá ákvörðun að fréttatíminn standi áskrifendum einum til boða. Staða einkarekinna fjölmiðla hér á landi er þung og hefur verið lengi. Fjölmiðlaumhverfið hefur líka breyst í alþjóðlegu samhengi með risum á netinu, en hér er yfirburðastaða Ríkisútvarpsins lykilbreyta. Fréttastofa Stöðvar 2 fór auðvitað ekki þá leið að loka aðgengi að fréttatímanum vegna tækifærisins sem í því fólst heldur vegna þess að sá kostur var einn eftir í erfiðri stöðu.

Það hefur lengi verið aðkallandi að stjórnvöld bregðist við ástandi á fjölmiðlamarkaði. Þar eru ríkir almannahagsmunir að baki. Öflugir ríkisfjölmiðlar starfa í nágrannaríkjum okkar og þeir eru af hinu góða. Miðlarnir eru reknir af opinberu fé vegna mikilvægis þeirra fyrir fréttamiðlun, lýðræði og menningu. Umgjörðin og samkeppnisstaða verður hins vegar að vera heilbrigð og má ekki verða til þess að samkeppnisaðilar eigi sjálfkrafa erfitt uppdráttar.

Markvissa stefnu og aðgerðir stjórnvalda hefur vantað til að tryggja vandaðan, innlendan fréttaflutning og heilbrigt rekstrarumhverfi, þar sem ríkisrekinn fjölmiðill og einkareknir geta lifað saman. Leiðirnar eru í grunninn tvær, annars vegar styrkir til einkarekinna fjölmiðla sem vantar hér á landi þrátt fyrir að róður þyngist stöðugt og þá þarf ákvörðun stjórnvalda um hvort ríkisfjölmiðill eigi heima á auglýsingamarkaði eða hvernig takmarka má hlut hans þar. Sú ákvörðun liggur ekki heldur fyrir af hálfu stjórnvalda. Á meðan taka alþjóðlegir risar á netinu líka meira til sín.

Athygli ríkisstjórnarinnar á þessu verkefni hefur ekki verið í samræmi við mikilvægi. Það er almannahagsmunamál hvert aðgengi er að innlendri fréttaumfjöllun, sem skerðist nú í kjölfar ákvörðunar Stöðvar 2. Vonandi verður sú ákvörðun til að hreyfa við ríkisstjórninni. Markmiðið hlýtur að vera að almenningur geti gengið að vönduðum innlendum fréttaflutningi vísum.

> Markvissa stefnu og aðgerðir stjórnvalda hefur vantað til að tryggja vandaðan, innlendan fréttaflutning og heilbrigt rekstrarumhverfi.

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

Hættan á nýju normi

Þorsteinn Pálsson

Trumpisminn í Bandaríkjunum hefur í fjögur ár verið óumdeild háborg popúlismans í heiminum. Af sjálfu hefur leitt að forseti Bandaríkjanna hefur verið áhrifamesti popúlisti í heimi. Áður var hann leiðtogi lýðræðisþjóða og frjálsra viðskipta.

Í síðustu viku gerðu stuðningsmenn Donalds Trumps áhlaup á þinghúsið og stöðvuðu framgang lýðræðisins í nokkrar klukkustundir. Tilgangurinn var sá að tryggja honum áframhaldandi setu án tillits til úrslita kosninga.

Fordæmingin

Fáir atburðir hafa verið fordæmdir jafn einarðlega og almennt um víða veröld. Þetta var árás á lýðræðið. Árásin snerti heimsbyggðina fyrst og fremst fyrir þá sök að hún hefur lengi litið til Bandaríkjanna sem forysturíkis lýðræðis og stjórnfestu.

Í sjálfu sér er Bandaríkjaþing bara ríkisstofnun. En hún er fólki í fjölmörgum þjóðríkjum kær af því að hún blasir við sem hátindur mikilvægra gilda, sem þær njóta. Öðrum er hún táknmynd um draum eða málstað, sem vert er að leggja mikið í sölurnar til að gera að veruleika.

En hver eru líkleg áhrif þessa atburðar á stöðu Trumpismans í Bandaríkjunum og popúlismans í Evrópu og hér á landi? Er Trumpisminn dauður? Er popúlisminn í Evrópu úr sögunni?

Þar og hér

Popúlistar eru mismunandi frá einu landi til annars rétt eins og hægri flokkar, vinstri flokkar og frjálslyndir miðjuflokkar. Þeim verður því ekki jafnað saman í einu og öllu. En eigi að síður eru ákveðin stef sameiginleg flestum þeirra. Á hefðbundna pólitíska mælikvarða má finna popúlista lengst til hægri og lengst til vinstri.

Í Evrópu markaði þjóðaratkvæðið um Brexit ákveðin þáttaskil. Þó að áhrif popúlismans hafi dvínað þar og víða annars staðar í álfunni eftir Brexit hefur honum vaxið ásmegin í Póllandi og Ungverjalandi.

Hér á landi er það helst Miðflokkurinn, sem er nálægt því að vera popúlistaflokkur. Einnig má sjá sprota popúlískrar umræðuhefðar í hægri armi Sjálfstæðisflokksins, sem nærðir eru með stjórnmálaskrifum Morgunblaðsins. Sósíalistaflokkurinn er óskrifað blað, en í orðræðu einstaka talsmanna hans má líka greina vísi að popúlisma.

Aðferðafræðin

Aðferðafræði popúlista er að grafa undan trúverðugleika þeirra stofnana, sem mestu máli skipta fyrir lýðræði og valddreifingu. Stjórnvöld í Póllandi og Ungverjalandi beita ráðum af þessu tagi markvisst.

Í báðum ríkjum hefur verið byrjað á því að grafa undan trúverðugleika sjálfstæðra dómstóla. Trúverðugleiki hefðbundinna, sjálfstæðra fjölmiðla, sérstaklega sjálfstæðra ríkisfjölmiðla, hefur skipulega verið dreginn í efa. Þá hefur spjótunum einnig verið beint að trúverðugleika fjölflokka málamiðlunar á þjóðþingum með orðræðu um nauðsyn sterkrar stjórnar.

Þessi sjónarmið hafa svo endurómað vítt og breitt og í smærri skömmtum einnig hér.

Mesti sigur Trumpismans í Bandaríkjunum felst í því að forsetanum tókst að losa sig undan hefðbundnum gildum og viðurkenndum siðareglum og viðmiðum í málflutningi og stjórnarathöfnum. Rökræða gat ekki farið fram af því að menn töluðu út í tómið í fullkomlega aðskildum, pólitískum stjörnukerfum.

Áframhaldandi hætta

Árásin á þinghúsið hefur nú komið stuðningsmönnum forsetans í Repúblikanaflokknum í vörn. Og popúlistar í Evrópu og þeir sem haldið hafa uppi þeim merkjum hér heima hafa ekki fylgt honum yfir þetta strik.

En gunnfáni popúlismans hefur ekki verið dreginn niður.

Mesta hættan er sú að þessi atburður leiði til þess að öll aðferðafræði popúlismans verði viðurkennd upp að því marki að taka þinghús með ofbeldi. Allt hitt verði normalt.

Þessi hætta kallar á samstöðu hefðbundinna lýðræðisafla. Samstarf Evrópuþjóða innan Atlantshafsbandalagsins og Evrópusambandsins hefur sennilega ekki verið mikilvægara í annan tíma. Samvinna Evrópu við ný stjórnvöld í Bandaríkjunum mun einnig skipta sköpum um þróun lýðræðis og viðskiptafrelsis í heiminum.

Viðhorf til þessara grundvallargilda og trúverðugleika þeirra stofnana, sem um þau hafa verið mynduð, þurfa einnig að setja mark sitt á komandi kosningaumræðu hér heima. Stofnanir gegna lýðræðislegu hlutverki við valddreifingu og til að tryggja jafna stöðu borgaranna.

Grímulaus vanhæfni eða valdníðsla

Dagbjartur Gunnar Lúðvíksson
aðstoðarmaður þingflokks Viðreisnar

Of hröð afgreiðsla þingmála eykur hættu á mistökum – eykur hættu á óvandaðri löggjöf. Það er óhjákvæmilegt að brýn mál komi upp sem þingið þurfi að vinna með hraði. Hitt er öllu verra að ráðherrar hafa ítrekað skapað neyðina sjálfir með því að draga að leggja fram mál þar til of seint er orðið að veita þeim þá þinglegu meðferð sem lög krefjast.

Við slíkar aðstæður er þingið svipt möguleikanum á að rýna framlögð þingmál, sinna eftirlitshlutverki sínu og leggja fram tillögur til bóta. Almenningur og hagsmunasamtök eru líka svipt réttinum til að veita umsagnir um frumvörpin. Í desember 2016 felldi þingið til dæmis brott ákvæði sem skyldaði ráðherra til að lögfesta notendastýrða persónulega aðstoð. Þau mistök má vafalaust rekja til þess að umræðan um frumvarpið stóð yfir í samtals 6 mínútur, sem dreifðust á 2 daga.

Það er ekki síður alvarlegt þegar sérstaklega umdeild mál verða að lögum án þess að þingið geti rýnt þau og bætt eða þjöðin krafist þess að þau verði ekki að lögum yfir höfuð. Því miður höfum við mörg nýleg dæmi. Málið sem flaug hæst var sennilega skipun dómara í Landsrétt. „Við þurfum fokking tíma til að vinna þetta mál“, voru fræg orð sem Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata, lét falla í umræðunum vegna þess að þáverandi dómsmálaráðherra lagði fram lista yfir tilnefningar dómara þegar aðeins tveir dagar voru eftir af þinginu. Þingið þurfti að ákveða í mikilli tímaþröng hvort tilnefningarnar yrðu samþykktar eða ekki, og mistök voru gerð.

Sömu aðferðafræði var beitt við lögfestingu undanþáguheimildar fyrir ráðherra til að gefa út rekstrarleyfi til sjókvíaeldis. Heimildin var lögð fram og samþykkt 9. október 2018. Nær tveimur vikum áður hafði Matvælastofnun fellt úr gildi rekstrarleyfi tveggja fiskeldisstöðva og úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála staðfesti ákvörðun Matvælastofnunar 5. október. Undanþáguheimildin var þó ekki borin undir þingið fyrr en degi áður en stöðva átti rekstur fyrirtækjanna. Það er alltaf viðbúið að úrskurðarnefndir staðfesti stjórnvaldsákvarðanir og ráðherra hefði því getað veitt þinginu tæpar tvær vikur til að ræða hið gríðarstóra hagsmunamat sem var uppi: Vernd lífríkis og náttúru á Vestfjörðum á móti lífsafkomu tuga fjölskyldna. Fyrir vikið fór engin umræða fram um hvort aðrar lausnir væru tækar, sem mögulega kynnu að fara bil beggja. Í versta falli hefði ráðherra getað haft frumvarpið tilbúið en beðið niðurstöðu úrskurðarnefndar. Þá hefðu þinginu þó gefist 4 dagar til umræðunnar. Hvers vegna ætli frumvarpið hafi þá ekki verið lagt fram fyrr en að morgni þess 9.?

Fyrir rúmum mánuði voru lög sett á verkfallsaðgerðir flugvirkja hjá Landhelgisgæslunni. Þeir höfðu verið í verkfalli í 3 vikur og allar þyrlur gæslunnar því orðnar ónothæfar. Bregðast þurfti skjótt við, enda öryggi íbúa landsbyggðarinnar og hundraða sjómanna í húfi. Aftur var fyrirsjáanlegt með löngum fyrirvara í hvað stefndi og ráðherra hafði í hendi sér að veita þinginu rýmri tíma en einn dag til að ræða útfærslu lögbundinna takmarkana á verkfallsaðgerðir. Þegar frumvarp um verkfallsbann var lagt fram var það þó þegar orðið of seint og þyrlurnar ekki hæfar til flugs eða björgunar. Það er í raun ótrúleg mildi að ekki hafi farið illa á meðan.

Þrjú síðustu dæmin eru öll frá þessu kjörtímabili og því síðasta, og voru öll á ábyrgð ráðherra Sjálfstæðisflokksins. Þegar þetta er tekið saman málast upp tvær mögulegar myndir. Annars vegar mynd af endurtekinni vanhæfni við að leggja þingmál fram tímanlega svo hægt sé að tryggja lýðræðislega umræðu og aðkomu almennings. Hins vegar mynd af aðferðafræði sem byggir á að skapa tímaþröng til að knýja í gegn umdeild mál án verulegrar mótstöðu. Að mæta grímulausir á fjöldasamkomur er nefnilega ekki það versta sem ráðherrar Sjálfstæðisflokksins hafa stundað. Af þessum tveimur möguleikum veit ég þó ekki hvor er verri: vanhæfni eða valdníðsla.

Aflétting fátæktar í Kína

Jin Zhijian
sendiherra Kína á Íslandi

Uppræting fátæktar er sameiginlegt verkefni mannkyns, og er það verkefni sérstaklega krefjandi í Kína sem er stærsta þróunarríki jarðar með langflesta íbúa af ríkjum heims. Þegar alþýðulýðveldið Kína var stofnað árið 1949, var Kína fátækasta ríki jarðar. Íbúar á landsbyggðinni, sem voru á þeim tíma um 87% af íbúum, höfðu langflestir búið lengi við sára fátækt. Með óþreytandi átaki síðustu 70 árin, hefur Kína náð að lyfta um 850 milljónum manna upp úr fátækt og síðan 2013 hefur 10 milljónum manna verið lyft upp úr fátækt árlega.

Nú á árinu 2020 hefur öllum íbúum á landsbyggðinni verið komið úr sárri fátækt, miðað við núverandi skilgreiningu á fátækt, og hefur Kína náð þeim markmiðum sem sett voru fram í sjálfbærniáætlun Sameinuðu Þjóðanna um að útrýma fátækt, 10 árum á undan áætlun, og nemur það um 70 prósentum af árangri heimsbyggðarinnar í afléttingu fátæktar. Kína hefur ritað glæsilegan kafla í sögu mannkyns með árangri sínum í afléttingu fátæktar. Hér á eftir verður lýst þeim aðferðum sem Kína hefur notað og þeim árangri sem aðferðirnar hafa skilað.

Í fyrsta lagi er hin stöðuga áhersla ríkisstjórnarinnar á afléttingu fátæktar. Aflétting fátæktar, bætt lífsgæði, og það að ná almennri hagsæld eru mikilvæg verkefni og markmið Kínverska kommúnistaflokksins. Kínverska ríkisstjórnin leggur ríka áherslu á fátækraaðstoð og hefur sett afléttingu fátæktar sem eitt af aðalmarkmiðum sínum fyrir 100 ára afmæli kommúnistaflokks Kína, árið 2021. Kína hefur sett fram nokkrar áætlanir í þessa átt sem unnið er ötullega eftir. Á sama tíma og unnið er að efnahagslegum framförum, hefur Kína stöðugt sett fjármagn í fátækraaðstoð. Ríkisstjórn Kína hefur sett 146,1 milljarð RMB (22,3 milljarða Bandaríkjadala) í fátækraaðstoð árið 2020, sem hefur reynst vera mikilvægt framlag við upprætingu fátæktar.

Á sama tíma og Kína tekst á við fátækt heima fyrir, hefur Kína einnig gert sitt besta til að veita öðrum þróunarlöndum aðstoð og lagt sitt af mörkum til útrýmingar fátæktar.

Í öðru lagi, með því að nota vísindalegar og beinskeyttar aðferðir til að ráðast gegn fátækt. Í Kína býr mikill fjöldi fátækra við mjög mismunandi aðstæður. Ástæður fátæktarinnar eru mjög mismunandi og veldur það erfiðleikum við upprætingu hennar. Með því að miða aðstoðina við hinar fjölmörgu mismunandi aðstæður höfum við náð að grípa til fjölbreyttra, og oft mjög skapandi, aðferða til að berjast gegn fátækt. Við höfum skrásett öll heimili þar sem fátækt ríkir, boðið fram þjálfun í einhverri iðngrein, þróað fyrirtæki sem miða starfsemi sína við aðstæður á hverjum stað, komið á fót regluverki til að halda utan um fjárveitingar til umhverfisendurbóta, boðið upp á flutning frá fátækum svæðum til svæða þar sem aðstæður eru betri og komið á almannatryggingakerfi til handa þeim sem hafa misst lífsviðurværi, annað hvort að fullu leyti eða að hluta. Með því að nýta þessar aðferðir sem eru sérsniðnar að hverju tilfelli höfum við náð að hámarka fátækraaðstoðina.

Í þriðja lagi að takast á við fátækt með fjölþættri samvinnu. Við höfum nýtt okkur til fullnustu styrkleika félagshyggjukerfisins með kínverskum einkennum (socialism with Chinese characteristics) og samhæft öll viðbrögð við að ráðast að rót fátæktarinnar á landsvísu. Við höfum virkjað öll félagsleg kerfi og úrræði í baráttunni við fátækt með samhæfðum viðbrögðum hins opinbera, samfélagsins og með markaðsúrræðum. Héruð sem búa við betri efnahag hafa verið pöruð við héruð sem búa við lakari efnahag. Beinskeyttri aðstoð er beint til þeirra sem þurfa. Komið hefur verið á fót verkefninu „10.000 tækifæri til hjálpar 10.000 þorpum“ og skipaðir hafa verið embættismenn í hverju þorpi til fátækraaðstoðar. Með því að nýta til fulls alla mögu-leika, hefur okkur tekist að stuðla að samvinnu héraða, stofnana og fyrirtækja og hefur okkur tekist að virkja allar ríkisstofnanir, fyrirtæki, félagasamtök og einstaklinga til að vinna að hinu sameiginlega markmiði, að útrýma fátækt.

Á sama tíma og Kína tekst á við fátækt heima fyrir, hefur Kína einnig gert sitt besta til að veita öðrum þróunarlöndum aðstoð og lagt sitt af mörkum til útrýmingar fátæktar. Á síðustu 70 árum hefur Kína veitt þróunaraðstoð sem nemur rúmlega 400 milljörðum RMB til næstum 170 landa og alþjóðasamtaka og staðið fyrir um 5.000 hjálparverkefnum erlendis, sent meira en 600.000 manns til aðstoðar, staðið fyrir þjálfun 12 milljóna starfsmanna frá öðrum þróunarríkjum og aðstoðað yfir 120 þróunarríki við að ná þúsaldarþróunarmarkmiðunum.

Kína hefur komið á fót hinum svokallaða „friðar- og þróunarsjóði Kína og Sameinuðu þjóðanna“ og „suður-suður samhjálparsjóðnum“ og einnig stuðlað að framförum í ýmsum samvinnuverkefnum, eins og tilraunasamvinnuverkefninu um afléttingu fátæktar í Austur-Asíu, og samvinnuverkefni Kína og Afríku um afléttingu fátæktar og bætta velferð almennings. Frumkvæðisverkefninu „Belti og braut“ hefur verið vel tekið í Asíu, Suður-Ameríku, Afríku og Evrópu og er vonast til að það verkefni nái að koma 7,6 milljónum manna upp úr sárri fátækt, og aðstoða 32 milljónir manna við að brjótast upp úr fátækt. Kína gaf nýlega út bók þar sem nokkrum aðferðum sem Kína hefur beitt við afléttingu fátæktar er lýst og sem ber nafnið „Upprætting fátæktar: Aðferðum Kína deilt með heimsbyggðinni“. Alþjóðlegt átak gegn fátækt hefur skilað miklum árangri, en við stöndum enn frammi fyrir gríðarlegum áskorunum og erfiðleikum.

COVID-19 faraldurinn hefur leikið hið alþjóðlega samstarf grátt, en alþjóðasamfélagið þarf að byggja upp samstöðu og vinna saman að því að viðhalda fjölþjóðastefnunni, viðhalda friði og stöðugleika, auk þess að hraða því að uppræta fátækt á alþjóðavísu. Kína hefur skuldbundið sig til að taka virkan og mikilvægan þátt í fátækraaðstoð, og er reiðubúið til að standa fyrir alþjóðlegri samvinnu til að stuðla að sameiginlegri þróun og bættri framtíð fyrir mannkyn allt.

Dapurlegar hliðstæður

Þröstur Ólafsson
hagfræðingur

Fortíð okkar skráða í sögu þarf að halda á lofti og túlkun á reynslu kynslóðanna og framgöngu forystumanna lærdómsrík. Viðbrögð þjóða við nýjum aðstæðum eða áskorunum helgast af reynslu kynslóða liðinna alda. Við endurtökum keimlík viðbrögð við nýjar og breyttar aðstæður og uppskerum eftir því. Það er því gagnlegt að grannskoða og endurmeta atburði sem skiptu sköpun fyrir framtíð þjóðarinnar. Einn af þeim viðburðum var Siðbótin (um 1550) og þau umskipti sem þá urðu á kjörum þjóðarinnar. Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri sendi nýverið frá sér bók um Uppreisn Jóns Arasonar biskups. Jón er þar sýndur í nokkuð nýju ljósi sem uppreisnarmaður gegn dönskum konungi – ekki bara gegn Siðbótinni. Það minnir okkur á að mannlegt eðli og togstreita um völd og áhrif er söm og jöfn, þótt aldafar og efnahagur breytist.

Einokun sigrar

Jón Arason notaði andstöðu sína gegn siðbótinni til að efla völd sín í landinu. Hann hafði séð að Hamborgarkaupmenn buðu landsmönnum fjölbreyttari, betri og ódýrari vöru en þeir voru vanir að fá frá þeim dönsku. Þessi viðskipti rýrðu tekjur danskra kaupmanna sem og áhrif kóngsins. Biskup lagðist því á sveif með Hamborgarkaupmönnum. Þessu vildi kóngsi ekki una og hóf að stugga við og hrekja þá þýsku frá verslun við Íslendinga, þótt vissulega hefðu þeir síðarnefndu mikinn hagnað af frjálsari viðskiptum einkum við aðrar þjóðir. Kóngurinn mat stöðu sína svo, að til lengdar fengi hann meiri pólitískan styrk frá dönskum kaupmönnum en Hamborgurum. Þá var allt í lagi að fórna hagsmunum Íslendinga, þeir áttu sér fáa talsmenn hvað þá valdsmenn, nema kannski Jón biskup. Eins og svo oft vill verða um menn sem ekki kunna þau handabrögð sem þeir þurfa að beita á úrslitastund, spilaði biskup rassinn úr buxunum og var hálshöggvinn. Sú niðurstaða bókarinnar að ásökn í völd fremur en kórréttur átrúnaður hafi rekið biskup áfram, er trúverðug. Þegar búið er að ryðja biskupi úr vegi afhendir kóngur dönskum kaupmönnum einokunarvald yfir allri verslun á Íslandi og leiðir þar með miklar, langvarandi hörmungar yfir þjóðina. Einkasala, í hverri mynd sem er, bitnar undantekningarlaust á kaupendum. Hann fórnaði afkomu og velferð heillar þjóðar fyrir hagsmuni fámennrar en harðsnúinnar kaupmannaklíku í höfuðborg sinni um leið og hann treysti eigin völd. Kannast einhverjir við sambærilegt ráðslag á okkar tímum ?

Vel er þekkt, einkum í olíuríkum löndum, að handhafar þjóðarauðlinda slái eign sinni einnig á ríkið sjálft.

Hliðstæður tímanna

Fyrrnefnd bók á erindi til þeirra sem byggja Ísland um þessar mundir. Þótt enginn kóngur skipi okkur lengur fyrir verkum og viðskipti séu að miklu leyti frjáls, þá búum við enn við leifar af gömlu einokuninni á viðskiptum með landbúnaðarafurðir, mikilvægustu nauðsynjavörur landsmanna. Það eru þessar vörur sem ákvarða að miklu leyti afkomu fátæks fólks. Pólitískir bústjórar, sem eftir fullveldistökuna tóku við hlutverki kóngsins, hafa fetað dyggilega í fótspor hans. Hliðstæðan er sláandi. Jónar Arasynir nútímans eru gerðir áhrifalitlir á gang meginmála, með því að tryggja að fjöldi þingmanna þeirra verði sjálfkrafa færri en „kóngsmanna“ sem styðjast vilja við einokun og fákeppni, þegar þeim hentar. Jón biskup tapaði einnig baráttu sinni vegna liðsmunar á úrslitastund. Landfræðileg mismunun er innbyggð í okkar kosningakerfi. En það eru fleiri sögulegar samsvaranir sem bók seðlabankastjóra opinberar. Kóngur sló eign sinni á, og sölsaði undir sig, öflugustu útróðrajarðir á Suðurnesjum og í Vestmannaeyjum. Þannig tryggði hann sér einkaráð yfir ríkustu auðlind landsins og arðrændi hana miskunnarlaust. Landsmenn seldu kóngsmönnum þar að auki eigin afla á nauðungarverði. Auðlindarentan svokallaða eða verðmætaaukinn af fisksölunni, lenti í fjárhirslum konungs. Hún fór í stríðsrekstur og uppbyggingu Kaupmannahafnar. Ef við skiptum kóngi út fyrir útgerðarmenn, sem hafa ekki ósvipuð réttindi yfir sjávarauðlindinni nú og hann hafði, þá, blasir við sama munstur. Þeir hafa einkarétt á nýtingu sjávarauðlindarinnar án þess að greiða auðlindagjald fyrir. Þeir verða að vísu að semja við sjómenn um aflahlut, en greiða aðeins málamyndagjald til ríkisins. Munur er þó á. Kóngsi taldi sig eiga fiskimiðin, meðan íslensk lög segja að sjávarauðlindin sé í eigu þjóðarinnar. Þannig renna árlega tugir milljarða í fjárhirslur útgerðarmanna, sem nota þá meðal annars til að kaupa upp atvinnurekstur og fyrirtæki innanlands . Vel er þekkt, einkum í olíuríkum löndum, að handhafar þjóðarauðlinda slái eign sinni einnig á ríkið sjálft. Ef við höldum áfram óbreyttri, gjaldfrjálsri afhendingu dýrmætustu auðlindar þjóðarinnar mun eins fara fyrir okkur.

ÚTSALA

20-50%

AFSLÁTTUR

40% afsláttur

CAMEBRIDGE

3gja sæta leðursófi

Útsöluverð
321.900 kr.
Verð áður 536.500 kr.
2 litir svargrár og svarbrúnn.

Rúmföt	Heilsurúm	Sófar	Hægindastólar	Gjafavara	Húsgögn
-20%	-20-40%	-20-50%	-20%	-20%	-20-50%

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP STRAX Í DAG

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

Þurfa að breyta um forsendur í rekstri

Spænska knattspyrnufélagið Barcelona er að glíma við mikla fjárhagserfiðleika þessa stundina, en talið er að skuldir félagsins nemi um einum milljarði evra. Þar af þurfi félagið að greiða tæpan hálfan milljarð seinna á þessu ári stuttu fyrir forsetakosningar.

Börsungar hafa verið að rétta úr kútnum innan vallar undanfarnar vikur en á öðrum sviðum virðist rekstur félagsins í rjúkandi rúst. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

FÓTBOLTI Það bíður ærið verkefni þess sem vinnur komandi forsetakosningar hjá spænska knattspyrnufélaginu Barcelona. Skuldir félagsins hafa aukist undanfarin misseri og nú er svo komið að þær eru taldar nema um það bil milljarði evra. Þar af séu skuldir upp á hálfan milljarð sem eru á gjalddaga síðar á þessu ári.

Björn Berg Gunnarsson, deildarstjóri Greiningar hjá Íslandsbanka og sérfræðingur í fjármálum í íþróttum, segir nokkra hluti vega þyngst þegar rýnt sé í slæma fjárhagsstöðu Katalóníufélagsins.

„Þessir fjárhagserfiðleikar hjá Barcelona voru farnir að myndast áður en kórónaveiran skall á og það má segja að rekstur félagsins síðustu fimm til sex árin hafi verið mjög slæmur.

Verkefnið hjá nýjum forseta Barcelona og stjórn hans, sem kosin verður í lok janúar, verður að búa til trúverðuga fjárhagsáætlun sem sannfærir lánardrottna um að félagið geti greitt skuldir sínar til lengri tíma litið.

Skammtímaskuldir sem hafa hlaðist upp eru orðnar verulegar en það er full mikil einföldun að halda því fram, eins og sums staðar hefur heyrst, að þar sem ekki sé hægt að greiða þær eins og er muni þær leiða til þess að Barcelona verði gjaldþrota," segir Björn Berg um stöðu mála hjá Barcelona.

„Þó svo Barcelona sé eitt tekjuhæsta félag heims og fái stærstu auglýsingasamninga sem þekkjast í íþróttum, hefur félaginu tekist að safna umtalsverðum skuldum. Þar er aðalorsökin gríðarlega hár launakostnaður, en fyrir tekjufall liðsins vegna COVID var launahlutfallið ríflega 80 prósent og því augljóslega ósjálfbært eins og staðan er í dag. Þyngst vega greiðslur til Lionel Messi, sem einn og sér þénar á við nokkur minni lið La Liga samanlagt.

Þá hafa kaup leikmanna á borð við Ousmane Dembele, Antoine Griezmann og Philippe Coutinho hvorki skilað sér í árangri innan vallar né fjárhagslegum ábata. Þetta eru dýrir leikmenn sem hafa fallið í söluvirði og af þeim sökum hafa eignir félagsins rýrnað. Barcelona verður að minnka launakostnað sinn en á sama tíma gæta þess að hafa á að skipa liði í hæsta gæðaflokki sem skilar titlum og auglýsingatekjum," segir hann enn fremur um ástæðu þess að félagið sé í jafn slæmum málum fjárhagslega og raun ber vitni.

> **Líklega verður ómögulegt að halda Messi áfram á sams konar launum þótt að það minnki auglýsingatekjur.**
>
>
>
> Björn Berg Gunnarsson, sérfræðingur um fjármál í íþróttum

„Sú tekjuáætlun sem síðast var lögð fram mun ekki ganga upp þar sem forsendur hennar eru brostnar.

Þannig gerði stjórnin ráð fyrir að geta tekið við áhorfendum í fjórðung sæta á Nou Camp í desember og það gekk ekki eftir.

Þá spáðu þeir að félagið gæti fyllt heimavöllinn frá og með febrúar á þessu ári og það er ljóst að það mun ekki gerast. Þar að auki munu áætlaðar tekjur af safni félagsins og keppnisferðum utan landsteinanna, svo eitthvað sé nefnt, ekki skila sér," segir fjármálasérfræðingurinn um áhrif utanaðkomandi þátta.

„Eignarhald á spænskum félögum er þannig að það er illmögulegt að fá inn nýja eigendur til þess að greiða upp skuldir og spýta peningum inn í félögin, eins og þekkist sem dæmi á Englandi. Af þeim sökum þarf Barcelona að horfa inn á við og breyta rekstri sínum til frambúðar. Það er ljóst að með núverandi fyrirkomulagi verður erfitt að standa straum af afborgunum og vöxtum og því bíður stjórnarinnar ærið verkefni.

Sennilega verður lengt í skammtímaskuldum, hafi lánardrottnar trú á rekstri félagsins til framtíðar. Fjármögnunarkjör eru almennt nokkuð góð um þessar mundir. Sala á leikmönnum mun ekki ein og sér bjarga fjárhag félagsins, bæði þar sem mun minni verðmæti er að finna í leikmannahópi liðsins í dag en oft áður og það má illa við því að veikjast enn frekar, eigi það að vera samkeppnishæft um sæti í Meistaradeild Evrópu, sem er gjöful tekjulind.

Það er þó lífsnauðsynlegt fyrir félagið að halda áfram að lækka launakostnað. Það hefur þegar verið gert með þrennum hætti; brotthvarfi launahárra leikmanna, eilitlum launalækkunum og frestun launagreiðslna. Meira þarf þó til. Þessi skuldastaða mun verða til þess að möguleikar Barcelona á að berjast um stærstu stjörnur heims næstu árin verða minni og umtalsverður hluti tekna félagsins næstu áratugi fer í að greiða af skuldum. Þá er líklegt að félagið þurfi að fresta fyrirhuguðum framkvæmdum á Nou Camp.

Fram undan er svo ákvörðun um það hvort það eigi að freista þess að framlengja samninginn við Messi. Líklega verður ómögulegt að halda Messi áfram á sams konar launum, þó það muni minnka auglýsingatekjur að einhverju leyti fari svo að hann yfirgefi félagið.

Barcelona er það rótgróið vörumerki að þrátt fyrir að leikmenn af þeirri stærðargráðu sem Messi er yfirgefi herbúðir félagsins og jafnvel þó svo árangurinn láti á sér standa tímabundið, er ekki víst að það hafi umtalsverð áhrif á möguleikann til þess að afla styrktarsamninga, það hefur reynsla Manchester United sem dæmi sýnt okkur," segir Björn um hvað sé til ráða til þess að lappa upp á bókhaldið.

hjorvaro@frettabladid.is

Algjör lykilleikur um áframhaldið í mótinu

HANDBOLTI Vegferð íslenska karlalandsliðsins í handbolta á heimsmeistaramótinu hefst þegar liðið mætir Portúgal í Kaíró í kvöld. Ágúst Þór Jóhannsson, þjálfari kvennaliðs Vals í handbolta og aðstoðarþjálfari íslenska kvennalandsliðsins, segir fyrsta leik íslenska liðsins á mótinu vera algjöran lykilleik.

„Það lið sem hefur betur í þessum leik er líklegt til þess að fara með fjögur stig inn í milliriðilinn og það er algjörlega himinn og haf á milli þess að fara með tvö eða fjögur stig þangað upp á möguleika á að komast í átta liða úrslit á mótinu. Frammistaða íslenska liðsins í leikjunum tveimur gegn Portúgal í undankeppni EM 2022 á undanförnum dögum vekur góða tilfinningu hjá mér. Að mínu mati er hins vegar klókt hjá Guðmundi [Þórði Guðmundssyni, þjálfara íslenska liðsins] að fara með báða fætur á jörðinni inn í þetta mót," segir Ágúst Þór um komandi verkefni hjá Strákunum okkar.

„Mér hefur fundist varnarleikur Íslands góður í þessum tveimur leikjum við portúgalska liðið og hann styrkist enn frekar ef Alexander Petterson getur spilað í leiknum í kvöld sem ég býst fastlega við. Það er mikilvægt að við náum upp góðri vörn og hraðaupphlaupsmörkum til þess að létta álagið á uppstilltum sóknarleik sem við höfum átt í svolitlum vandræðum með. Við sýndum það hins vegar í seinni hálfleik í leiknum að Ásvöllum að taktíkin okkar gengur upp ef menn eru áræðnir í sínum aðgerðum og hlaup og boltahreyfing fara saman," segir hann enn fremur.

„Ég held að Ágúst Elí [Björgvinsson] hafi unnið sér sæti í byrjunarliðinu með frammistöðu sinni í síðustu tveimur leikjum liðsins. Sú spilamennska hefur orðið til þess að menn bera væntingar til hans sem ég hef fulla trú á að hann standi undir. Útilínan í sóknarleiknum ætti að mínu mati að vera Elvar Örn Jónsson, Janus Daði Smárason og Ómar Ingi Magnússon til að byrja með. Mér finnst Janus Daði mega horfa aðeins meira á markið en hann hefur verið að gera og skjóta meira á markið. Svo hefur Viggó Kristjánsson verið að spila vel, bæði með félagsliðinu sínu og landsliðinu þannig að breiddin hægra megin er góð í sóknarleiknum.

Ýmir lék vel þegar liðin mættust síðast á stórmóti. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Ég vona síðan innilega að Gísli Þorgeir Kristjánsson hrökkvi í gang á þessu móti því við vitum öll hvers megnugur hann er þegar sá gállinn er á honum. Ég er mjög spenntur fyrir þessum leik og orðinn smá stressaður. Ég spái aftur á móti íslenskum sigri og vonandi verð ég sannspár," segir þjálfarinn um komandi leik. **– hó**

FÓLK
Tíska
FIMMTUDAGUR 14. JANÚAR 2021

Að öllum líkindum mun endurkoma þáttanna Sex and the City vekja eftirvæntingu hjá gömlum aðdáendum. Þættirnir fara í framleiðslu í vor en með aðeins þrjár af fjórum aðalleikkonunum. ➔ 4

Fáðu Fréttablaðið sent rafrænt í morgunsárið

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

FRÉTTABLAÐIÐ

Viðurnefnið Maraj festist við Bassa eftir að hann hélt úti aðdáendasíðu fyrir Nicki Minaj. Hér í skyrtu og buxum frá Gay Miami Vibe. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bassi Maraj þarf ekki flík til að stela senunni

Fatastíll Bassa Maraj er sexí og afslappaður. Hann elskar ítalska hátískumerkið Fendi, kynbombuna Nicki Minaj og buxur með útvíðum skálmum. Bassi segist ekki hissa á vinsældum sínum sem vandræðagemsa í þáttunum Æði. ➔2

Framhald af forsíðu

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Tilveran er hreint út sagt æðisleg og ég nýt lífsins til hins ýtrasta," segir Bassi Vilhjálmsson, mörgum kunnur sem sjónvarpsstjarnan Bassi Maraj úr raunveruleikaþáttunum Æði með áhrifavaldinum Patreki Jaime frá Akureyri á Stöð 2.

„Við Patrekur erum bestu vinir. Hlutverk mitt í þáttunum kom þannig til að Binni Glee átti að fara með Patreki til Danmerkur en komst á endanum ekki. Ég fór því utan með Patreki og átti að vera mun minna í þáttunum til að byrja með, en á milli okkar Patreks urðu svo magnaðir straumar að þáttastjórnendur sem og áhorfendur vildu sjá meira af mér, og ég er ekki hissa. Ég er yst sem innst „a whole bad bitch" og hef verið kallaður vandræðagemsi í þáttunum. Eflaust er ég svolítið klikk, en ég meina, hver kærir sig um að vera bara „basic bitch"?" spyr Bassi sposkur.

Gælunafnið Maraj hefur beina tilvísun í átrúnaðargoð Bassa, bandarísk-trínidadísku tónlistarkonuna og kynbombuna Nicki Minaj.

„Ég var lengi með Nicki Minaj-aðdáendasíðu á Instagram, sem seinna varð aðalaðgangurinn minn og í kjölfarið festist viðurnefnið Bassi Maraj við mig," útskýrir Bassi.

Hann sýnir líf sitt án filters í raunveruleikaþáttunum Æði sem byggja á raunverulegri tilveru Patreks Jaime og vina hans.

„Í þáttunum er enginn tilbúningur né stuðst við handrit. Áhorfendur fá bara innsýn í líf okkar eins og það er," segir Bassi sem er 22 ára Reykvíkingur, uppalinn í Grafarvogi. Hann starfar dagsdaglega í leikskóla en vinnur líka að eigin tónlist.

„Það er ótalmargt spennandi í pípunum. Ég er með æðislega plötu í vinnslu og fyrsta lagið mitt, Bassi Maraj, verður frumflutt í seríu tvö af Æði. Ég sem alla mína tónlist sjálfur og er mestmegnis í því að rappa en er frekar dempaður og alveg klárlega næsta Leyoncé, með L-i," segir hann og hlær.

Hver er fyrsta minningin um að hafa verið fínn og flottur í tauinu?

„Það var þegar Emma systir keypti á mig slaufu þegar ég var að fara á ball."

Hugsarðu mikið um hverju þú klæðist?

Bassi kýs að horfa ekki á verðmiðann heldur loka bara augunum og borga við kassann í tískuverslunum. Hér er hann í nýjustu flíkinni sem hann keypti sér á dögunum; kóngablárri peysu frá fransk-japanska tískurisanum Kenzo. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Já, ég geri það í dag en gerði það ekki lengi vel. Ég fór svo að líta í eigin barm og áttaði mig á hvað útlit skiptir miklu máli, það er að segja að vera fínn til fara og vel til hafður."

Hvaðan fékkstu tískuvitið?

„Tískuvitið er samantekt frá öllum vinum mínum en þó aðallega Klöru Lind og Patreki Jaime."

Hvernig er þinn stíll?

„Stíllinn er „sexy casual" og ég er alltaf klæddur eins og úti sé sól og sumartíð, þótt það sé fimbulkalt og hávetur."

Finnst þér gaman að klæða þig upp á?

„Já, og ég er alltaf uppáklæddur nema ég sé að vinna eða í slökun heima hjá mér."

Áttu eitthvað í fórum þínum sem þér er hjartfólgið og tengist tísku?

„Já, það er Tommy Hilfiger-úlpa sem er það síðasta sem pabbi minn gaf mér áður en hann féll frá."

Hver er tískufyrirmyndin?

„Mín eina fyrirmynd og tískuviti er Nicki Minaj, einnig þekkt sem Onika Tanya Maraj."

Hvar kaupirðu fötin?

„Mestmegnis í útlöndum en annars kaupi ég mér föt alls staðar, allt frá nytjamörkuðum til hátískumerkja eins og Fendi, sem er í uppáhaldi."

Ertu með húðflúr og notar þú skartgripi?

„Ég er lítið fyrir skart en ég elska húðflúr og er með lítið letidýr á síðunni. Það heldur á skilti sem á stendur „Let's fuck" og er uppáhaldsflúrið mitt af öllum fjórum, en ég stefni á að fá mér fleiri."

Hvaða ilm notarðu?

„Ég skipti mikið á milli Cloud frá Ariana Grande og Bleu frá Chanel."

Í hvað ferðu þegar þú vilt stela senunni?

„Ég þarf enga flík til þess."

Hver er uppáhaldsflíkin í fataskápnum?

„Fendi-kósíbuxurnar mínar eru þar alltaf í dálæti."

Hvert er besta tískuráðið sem þér hefur hlotnast og hver gaf þér það?

„Það er „Þetta er of mikið!", sem ég fæ að heyra frekar oft frá Emmu systur minni."

Hvað er það dýrasta sem þú hefur nokkru sinni keypt þér á kroppinn?

„Það er án efa Fendi Baguette-taskan mín. Annars kýs ég að líta ekki á færslurnar því þær geta alveg farið með mig. Ég loka bara augunum og borga."

Hvaða flík ætti að banna?

„Ermar. Það eru rasslausu buxur efri líkamans og fer engum vel."

Uppáhaldsmynstrið?

„Mér finnst hlébarðamynstur snilld og það hentar fyrir öll tilefni. Ég gæti hugsað mér að gifta mig í hlébarðamynstri."

Fylgirðu tískudrós eða stælgæja á Instagram?

„Já, ég fylgi Queen Tamara, Nicki Minaj sem er vel þekkt fyrir lúkkin sín, Patreki Jaime og Binna Glee."

Hvaða flík keyptirðu þér síðast?

„Kóngablúa Kenzo-peysu sem er æði."

Hvað hefðirðu viljað vita um eigin stíl þegar þú varst yngri?

Bassi hér í glæsilegri skyrtu frá Fendi og með svarta, töff tösku frá Prada.

„Að láta mömmu ekki kaupa föt á mig. Ég verð að segja það en ekki samt drepa mig, mamma!"

Hvernig líður þér best?

„Þegar ég er búinn að hugleiða á kvöldin, er kominn í súperkósí náttföt og slappa af."

Áttu flík sem þú ert þekktur fyrir?

„Já, buxurnar mínar með útvíðu skálmunum. Ég elska þær og allt útvítt."

Hvaða frægu manneskju dreymir þig að fara í búðaráp með?

„Án efa Nicki Minaj."

Hvaða áratugur heillar þig mest þegar kemur að tísku og hvers vegna?

„Það er níundi áratugurinn eða eitís, eins og það kallast. Ég er „80's bitch" og ef ég hefði vott af þolinmæði væri ég búinn að safna síðu að aftan."

Erum að taka upp nýju vorlínuna frá STUDIO og GOZZIP

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.

Skoðið // www.hjahrafnhildi.is

PBO JAKKI
VERÐ: 31.980
NÚ: 22.386

MOS MOSH ÚLPA
VERÐ: 39.980
NÚ: 27.986

ÚTSALA
30-50%

ROFA KÁPA
VERÐ: 39.980
NÚ: 27.986

ROFA DÚNÚLPA
VERÐ: 55.980
NÚ: 39.186

BARBARA LEBEK VENDIKÁPA
VERÐ: 29.980
NÚ: 20.986

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Tískuskvísur á skjáinn aftur

Að öllum líkindum mun endurkoma þáttanna Sex and the City vekja eftirvæntingu hjá gömlum aðdáendum. Þættirnir fara í framleiðslu í vor en með aðeins þrjár af fjórum aðalleikkonunum.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Upprunalega Sex and the City serían var gerð af Darren Star og byggð á samnefndri bók Candace Bushnell frá 1997. Þættirnir voru frumsýndir á HBO árið 1998 og lifðu til ársins 2004 við miklar vinsældir. Þættirnir voru bæði hafðir til skýjanna og gagnrýndir. Það verður gaman að sjá hvernig framleiðandanum tekst að halda áfram þar sem frá var horfið með mun eldri leikkonum og nýjum viðhorfum í samfélaginu með yngri áhorfendum. Á sínum tíma þóttu þættirnir byltingarkenndir á margan hátt. Fjórar konur töluðu opinskátt um ást sína og kynlíf, hjálpartæki ástarlífsins auk þess sem sýndar voru djarfar kynlífssenur.

Þótt mörgum konum hafi fundist þetta frelsandi efni voru aðrar ekki eins hrifnar. Framleiðendur voru sakaðir um skort á fjölbreytilegri gagnrýni varðandi líf kvenna, til dæmis er varðar kynferðislega áreitni. Sumum fannst auk þess að eilífur eltingarleikur aðalleikkonunnar, Carrie Bradshaw, við Big og undanlátssemi hennar ekki samræmast viðhorfi sjálfstæðra kvenna.

Það eru meira en tuttugu ár frá því þættirnir voru frumsýndir og margt hefur breyst í heiminum. Aðeins þrjár leikkonur verða með í þáttunum, þær Sarah Jessica Parker, Cynthia Nixon og Kristin Davis. Sú fjórða, Kim Cattrall, hafnaði boðinu enda hefur ekki verið gott samband á milli hennar undanfarin ár og Söruh Jessicu. Kim lék hina djörfu Samönthu og hafði mikil áhrif í þáttunum. Það verður skrítið að fylgjast með þeim vinkonum án hennar enda var hún skær stjarna þáttanna. Boðað er að þættirnir verði tíu talsins sem hafa fengið nafnið And just like that ...

Darren Star, framleiðandi þáttanna, er þekktastur fyrir þættina Beverly Hills 90210 og Melrose Place sem margir þekkja en þeir voru vinsælir unglingaþættir á tíunda áratugnum. Síðan kom Sex and the City, Younger og loks Emily in Paris sem Netflix hefur sýnt. Tvær kvikmyndir hafa verið gerðar um Sex and the City. Þættirnir náðu metáhorfi í sjónvarpi um allan heim og voru vinsælastir hjá konum á aldrinum 18-34 ára.

Tískan var mjög áhrifamikill þáttur í Sex and the City og sömuleiði Cosmopolitan kokkteill sem þær stöllur drukku reglulega og margir fylgdu eftir. Þær klæddust eingöngu nýjum glæsilegum tískufatnaði frá helstu hönnuðum heimsins. Skóáhugi Carrie leiddi síðan til þess að skóhönnuðurinn Manolo Blahnik hlaut heimsfrægð sem hann hefði aldrei getað látið sig dreyma um fyrir þættina.

Patricia Field var búningahönnuður Sex and the City og einnig vakti hún athygli fyrir búninga í kvikmyndinni The Devil Wears Prada sem frumsýnd var 2006. Patricia leitaði til helstu tískuhönnuða fyrir Sex and the City og má þar til dæmis nefna Dolce & Gabbana, Chanel, Dior, Gucci, Prada og Vera Wang svo einhverjir séu nefndir. Patricia hefur látið hafa eftir sér að það hafi verið einstaklega skemmtilegt að klæða Söruh Jessicu í þáttunum þar sem hún elskar sjálf glæsilegan lúxusfatnað. Fatnaðurinn var margur hver mjög dýr og nefnir Patricia föt sem Carrie klæddist þegar hún var í París í þáttunum. Hún var í Versace-fatnaði að verðmæti 80 þúsund dalir eða rúmar tíu milljónir króna. Smáhlutirnir skiptu líka máli. Mikið var til dæmis leitað að réttu handtöskunum fyrir skvísurnar sem oftar en ekki voru frumlegar og skemmtilegar. Til dæmis var Carrie eitt sinn með handtösku sem var í útliti eins og Eiffelturninn í París. Patricia hlaut Emmy-verðlaun fyrir búninga sína í Sex and the City.

Fatnaðurinn í þáttunum Sex and the City vakti ávallt mikla athygli enda var ekkert sparað í merkjavöru. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Leikkonurnar þrjár, Kristin Davis, Sarah Jessica Parker og Cynthia Nixon verða með í nýju þáttaseríunni.

Hinn frægi svarti kjóll sem Audrey Hepburn gerði frægan í kvikmyndinni Breakfast at Tiffany's sem þær stöllur klæðast hér.

MARINE COLLAGEN FYRIR HÚÐ, HÁR OG NEGLUR

Kollagen er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans. Kollagen er í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum og beinum mannslíkamans og:

Arctic Star

- Seinkar öldrun húðarinnar
- Dregur úr sýnilegum hrukkum og fínum línum í húðinni
- Eykur rakastig og stinnleika húðarinnar
- Lagfæra hárræðaslitasvæði
- Stuðlar að upptöku kalsíums og kalsíumuppbótar.

Vítamín C:
- Stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir starfsemi brjósks, beina og húðar
- Stuðlar að eðlilegri starfsemi tauga- og ónæmiskerfisins
- Stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi og draga úr þreytu
- Stuðlar að endurnýjun afoxaðs forms E-vítamíns og aukinni upptöku járns.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,
Framleiðandi er Arctic Star ehf.
Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is
Arctic Star Marine Collagen
Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, og Fjarðakaup.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavik - S: 562-9018 / 898-5618

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

Mánudaga til fimmtudaga kl. 21.00

HRINGBRAUT

Skólar & námskeið

FIMMTUDAGUR 14. JANÚAR 2021

Kynningar: Rannís, Dáleiðsluskóli Íslands, Söngskólinn í Reykjavík, Menntaborg

Rúna Vigdís Guðmarsdóttir og Miriam Petra Ómarsdóttir Awad hvetja fólk til að sækja um sjálfboðaliðastörf, starfsnám, styrki eða nám erlendis í gegnum Erasmus+ og tengda starfsemi. Það er mikið af skemmtilegum verkefnum og fjölbreyttir staðir í boði þar sem þátttakendur geta víkkað sjóndeildarhringinn og öðlast alls kyns frábæra reynslu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mikill ávinningur af öflugu Evrópusamstarfi í Erasmus+

Erasmus+ áætlunin og starfsemi sem er tengd henni gerir ungu fólki um alla Evrópu kleift að sækja um nám, styrki og sjálfboðaliðastörf erlendis. Þetta víðtæka Evrópusamstarf hefur í för með sér mikinn ávinning, bæði fyrir þau sem fara erlendis sem og allt samfélagið í heild. →2

Framhald af forsíðu

RANNÍS sér um framkvæmd Erasmus+ áætlunarinnar og tengda starfsemi. Hún snýst um Evrópusamstarf um mennta- og æskulýðsmál og gerir ungu fólki kleift að fara út í nám og sjálfboðaliðastörf, sækja um styrki og taka þátt í alls kyns samstarfsverkefnum. Starfið er mjög fjölbreytt og víðtækt, það hefur í för með sér samfélagslegan ávinning og þátttakendur eru mjög ánægðir.

„Erasmus+ er áætlun ESB fyrir mennta- og æskulýðsmál sem tengir saman lönd í Evrópu, en Ísland hefur haft aðild síðan árið 1992," segir Rúna Vigdís Guðmarsdóttir, forstöðukona Landsskrifstofu Erasmus+ á Íslandi. „Margir þekkja þetta sem háskólaáætlun og þetta byrjaði þannig, en í dag er þetta víðtækara og nær líka til leikskóla, grunnskóla, framhaldsskóla, fullorðinsfræðslu, starfsmenntunar og æskulýðsmála.

Áætlunin er hugsuð til að stofnanir og samtök sem vinna á þessum sviðum geti eflt sig og aukið gæðin í náminu og starfinu sem þau bjóða upp á, fyrst og fremst með því að tengjast öðrum löndum, stofnunum og samtökum svo þau geti lært hvert af öðru, í stað þess að vera öll að finna upp hjólið hvert í sínu horni," segir Rúna. „Það hefur líka sýnt sig að Evrópusamstarf eykur starfsánægju fólks sem starfar á þessum sviðum.

European Solidarity Corps er svo nýskyld áætlun sem er fyrst og fremst fyrir ungt fólk á aldrinum 18-30 ára, en með henni er fólki gert kleift að taka þátt í sjálfboðaliðastörfum erlendis og láta gott af sér leiða," segir Rúna. „Áætlunin gerir samtökum í æskulýðsgeiranum líka kleift að þróa með sér samstarfsverkefni til að takast á við samfélagslegar áskoranir.

Ísland hefur tekið mjög öflugan þátt í þessu Evrópusamstarfi og við teljum að alls hafi 40 þúsund einstaklingar nýtt tækifærin sem það býður upp á, eða meira en 10% þjóðarinnar. Það eru mjög fáar þjóðir sem státa af svo góðu hlutfalli," segir Rúna. „Við finnum að hér er mikil þörf fyrir að tengjast öðrum löndum og Íslendingar eiga auðvelt með að sjá ávinninginn af því að skiptast á þekkingu."

Þátttakendur ánægðir

„Það skiptir miklu máli fyrir fólk að fara út og taka þátt í þessu starfi. Það getur sótt nám erlendis og við það margfaldast möguleikar þess, en rannsóknir hafa líka sýnt að með því að fara út hluta af námi sínu og þurfa að fóta sig í nýju umhverfi eykur

Með því að fara úr landi margfaldast möguleikar fólks í námi og rannsóknir hafa líka sýnt að við það að þurfa að fóta sig í nýju umhverfi eykur fólk alls kyns hæfni. Vistin hefur líka gríðarleg áhrif á fólk persónulega og það myndar tengsl og vináttubönd sem endast út ævina. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

fólk alls kyns hæfni," segir Rúna. „Nemendur tala um að þetta hafi gríðarleg áhrif á sig persónulega og á hæfni þeirra til að lifa og starfa í síbreytilegu samfélagi. Fólk eykur aðlögunarhæfni sína og myndar ný tengsl og það eru þessi tengsl og vináttuböndin sem myndast og endast út ævina sem standa upp úr hjá þeim sem fara.

Þau sem hafa farið út tala líka um að vera betur meðvituð um styrkleika og veikleika sína og vita betur hvað þau vilja gera í framtíðinni. Þau eru líka líklegri til að verða virkir þátttakendur í samfélagi og lýðræði og eru betur að sér um stjórnmál, samfélagsmál og Evrópumál," segir Rúna. „Margir fara líka ekki út en taka samt þátt í samstarfsverkefnum og njóta þannig góðs af þessu starfi. Ef kennarar eru virkir í samstarfinu og nýta reynslu frá öðrum Evrópulöndum til að efla gæði kennslunnar og fjölmenningarlega vinkilinn, getur það líka verið afar mikilvægt fyrir samfélagið í heild. Það þarf ekki að vera flókið að taka þátt í alþjóðlegu samstarfi – til dæmis geta kennarar unnið með öðrum kennurum í Evrópu gegnum einföld eTwinning vefverkefni og víkkað þannig sjóndeildarhring bæði nemenda og kennara á aðgengilegan hátt.

Við spyrjum alla þátttakendur álits og um 97% þeirra sem hafa tekið þátt eru ánægðir. Það er því engin ástæða til að nýta ekki þetta tækifæri," segir Rúna.

Nýtt og spennandi tímabil að hefjast þessi áramót

„Við stöndum á tímamótum núna, því við erum að klára sjö ára tímabil í Erasmus+ sem stóð yfir frá 2014. Á þeim tíma höfum við á Íslandi úthlutað 60 milljónum evra fyrir um þúsund verkefni, þannig að þetta er mjög umfangsmikið starf," segir Rúna. „Á tímabilinu sem er að hefjast verður byggt á því sem hefur gengið vel hingað til en það verða líka nýjungar.

Það er sérstakt gleðiefni að ESB hefur samþykkt að leggja meira fé í áætlunina en áður, en alls verður 27 milljörðum evra varið í Erasmus+ og European Solidarity Corps á tímabilinu," segir Rúna. „Svo eru áherslur í þessum nýju áætlunum sem ég held að falli vel í kramið. Það verður aukin áhersla á aðgengi að áætlununum, þannig að þessi tækifæri standi öllum til boða. Það er til dæmis verið að bjóða upp á skemmri dvalir í vissum tilvikum, allt niður í eina viku. Þetta hentar okkar unga fólki mjög vel, en þau eiga oft erfiðara með að losa sig frá öllu og taka marga mánuði erlendis en önnur ungmenni í Evrópu. Það er mikilvægt að gefa þeim sem geta ekki verið lengi samt möguleika á að fá alþjóðavinkil í líf sitt.

Það er svo hægt að byggja á þeim grunni með Erasmus+ námi á netinu og það er lögð mikil áhersla á að nýta stafræn tól, en markmiðið er að byggja á því sem við höfum lært í COVID og veita fólki á öllum aldri hæfni til að fóta sig í stafrænum heimi," útskýrir Rúna. „Það er líka mikil áhersla á loftslagsmál og verkefnisstjórar munu fá stuðning til að framkvæma verkefni á sem vistvænastan hátt.

Nýja tímabilið er ekki hafið en fyrstu umsóknarfrestirnir til að taka þátt í verkefnum sem fylgja því verða auglýstir í lok febrúar eða byrjun mars. Við hvetjum fólk til að fylgjast með á síðunni okkar en við vorum að setja í loftið undirsíða um nýja tímabilið á slóðinni www.erasmusplus.is/um/ny-taekifaeri," segir Rúna.

Víðtækt tengslanet í boði

„Eurodesk er upplýsingaveita og samstarfsnet sem miðlar upplýsingum um tækifæri sem bjóðast í Evrópu og víðar til ungs fólks á aldrinum 13-30 ára. Eurodesk vinnur náið með æskulýðsvettvanginum í Evrópu og hefur 1.600 tengiliði í 36 löndum, svo þetta er mjög víðtækt," segir Miriam Petra Ómarsdóttir Awad, verkefnastjóri Upplýsingastofu um nám erlendis og Eurodesk. „Á vefnum Eurodesk.is er leitarvél þar sem hægt er að leita að möguleikum sem í boði eru hverju sinni, hvort sem það er nám, starfsnám, sjálfboðaliðastörf eða styrkir."

Eurodesk styður einnig við þá sem starfa með ungu fólki hér heima með því að miðla upplýsingum sem gagnast í æskulýðsstarfinu hér innanlands.

„Við hvetjum fólk til að sækja um sjálfboðaliðastörf, starfsnám eða nám erlendis. Það er mikið af skemmtilegum verkefnum og fjölbreyttir staðir í boði og það er auðvelt að leita upplýsinga," segir Miriam. „Ef einhver er með fyrirspurn getum við líka nýtt okkar gríðarstóra tengslanet."

Hafsjór af upplýsingum hjá Upplýsingastofu

„Upplýsingastofa um nám erlendis veitir upplýsingar um hvað þarf að gera til að fara í nám erlendis og hjálpar þeim sem eru að fara út á eigin vegum eða velta því fyrir sér," segir Miriam. „Við rekum vefinn farabara.is, þar sem finna má mikið af gagnlegum upplýsingum um hvað þarf til að hefja þetta ferli.

Það er mest spurt um nám á Norðurlöndum og Danmörk er líklega vinsælasta landið. En við fáum líka fyrirspurnir um styrki og erum með undirsíðu þar sem við höfum safnað saman upplýsingum um styrki sem hægt er að skoða eftir fögum og löndum," segir Miriam. „Á vefnum er líka mikið af gagnlegum upplýsingum um námsmat, gögn sem þarf og inntökupróf í ákveðnum löndum. Við bjóðum einnig upp á gagnvirkt landakort sem er hægt að nota til að fá ýmsar upplýsingar um nám í fjölmörgum löndum.

Fólki er velkomið að hafa samband við Upplýsingastofuna. Við getum vísað fólki í rétta átt í umsóknarferlinu og gefið fólki ráð um þau gögn sem þurfa að fylgja umsóknum," segir Miriam. „Við leiðbeinum fólki svo það geti sjálft unnið að því að komast í draumanámið erlendis."

Nánari upplýsingar er að finna á www.erasmusplus.is, www.farabara.is og www.eurodesk.is.

rannís

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | eurodesk Iceland | Erasmus+ | rannís www.rannis.is

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

DISCOVER THE REVOLUTION

MIND THE GUM

SUCCESS
IS A STATE OF MIND
Zlatan Ibrahimović

MIND THE GUM

er byltingarkennt tyggjó sem hjálpar þér að halda einbeitingu.

Sölurstaðir: Iceland, Krambúðin, Kjörbúðin, N1 og Heimkaup.is.

Fæðubótarefni í tyggjó formi sem inniheldur **15 virk efni**, meðal annars **B12-vítamín** sem stuðlar að því að draga úr þreytu.
Einstök formúla af **vítamínum**, **koffíni**, **andoxunarefnum** og **L-theanine** sem finna má í grænu tei.

Sameinar áhuga á fólki og dýrum

Fróði Guðmundur Jónsson lauk nýlega meistaranámi í atferli dýra frá St. Andrews-háskóla í Skotlandi. Lokaverkefnið var rannsókn á simpönsum, en ýmsir möguleikar eru í boði að loknu námi.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Fróði segist alla tíð hafa haft áhuga á hegðun og atferli almennt og því hafi hann lagt stund á sálfræði áður en hann fór út til Edinborgar í meistaranám.

„Það var í raun ekki fyrr en ég var hálfnaður með grunnnámið að ég áttaði mig á því að ég gæti sameinað það áhugamál og áhugann á dýrum með meistaranámi í dýraatferlisfræði. Ég vissi ekki fyrir þann tíma að það væri afmörkuð fræðigrein," segir Fróði og bætir við að hann hafi alltaf horft mikið á dýralífsþætti og lesið bækur um dýr frá unga aldri.

Fróði segir dýraatferlisfræði aðallega vera kennda á Bretlandi en námsframboðið er þó að aukast í Bandaríkjunum og annars staðar í Evrópu eins og til dæmis í Hollandi og í Sviss.

„Ég sótti um í nokkrum skólum en ákvað að lokum að fara til Skotlands í St. Andrews-háskólann. Ég var mjög ánægður með námið þar. Kennararnir voru sérfræðingar á ýmsum sviðum og ég gat tekið fjölbreytta áfanga. Við fórum líka í vettvangsferð til Portúgal og gerðum rannsóknir þar, sem var áhugavert," segir Fróði.

„Dýraatferlisfræði er stórt og vítt fræðasvið því hún snýr að öllu atferli ólíkra dýrategunda. Viðfangsefnin eru allt frá fæðuöflun til félagslegra samskipta og kynhegðunar. Ég sat til dæmis áfanga um samspil rándýra og bráðar og aðra áfanga um hugræna hæfni dýra, félagshæfni og menningu innan dýrasamfélaga."

Lokaverkefni um simpansa

Lokaverkefni Fróða í náminu var rannsókn á simpönsum sem búa í Edinborgardýragarði.

„Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á félagshegðun og líka á hugrænni getu og hvernig hún þróast í samanburði við manninn. Meistaraverkefnið mitt fjallaði um hugræna getu hjá simpönsum og hvernig þeir hegða sér í sambandi við viss áhöld," segir Fróði.

„Upphaflega átti ég að gera rannsóknina úti, en leiðbeinandinn minn stýrir rannsóknastöð í Edinborgardýragarði sem er bara í klukkustundar fjarlægð frá St. Andrews. Það eru fimmtán simpansar sem taka sjálfviljugir þátt í rannsóknum fyrir umbun. Ég átti að framkvæma rannsókn þar í maí en út af COVID varð

Fróði stendur hér fyrir utan skoska St. Andrews-háskólann. MYND/AÐSEND

ég að fara heim í mars og vann þess vegna með myndbandsgögn sem leiðbeinandinn sendi mér," útskýrir Fróði.

Fróði segir að í rannsóknunni á simpönsunum fari fram viss samanburður við hegðun mannsins.

„Þannig að þetta kemur aðeins inn á mannfræði. Mér finnst áhugavert að bera stóru apana, okkar nánustu ættingja, saman við manninn, en það er kannski ekki hentugt ef maður ætlar að búa á Íslandi, en ég hef líka áhuga á að skoða atferli hvala og sela og líka spendýra eins og refa og hreindýra. Ég gæti hugsað mér að fara út í eitthvað svoleiðis," segir Fróði og bætir við að næst á dagskrá hjá honum sé að finna sér skemmtilega rannsóknarvinnu en hann útilokar ekki möguleikann á doktorsnámi einhvern tímann seinna.

Ýmsir möguleikar eftir nám

„Ég væri alveg til í að fá vinnu hjá einhverjum af þessum stóru stofnunum hérlendis sem rannsaka atferli dýra, til dæmis hjá Hafró eða Náttúrufræðistofnun Íslands. Það eru stundaðar alls kyns rannsóknir á dýrum hér á landi, líka hjá minni stofnunum, eins og selir eru til dæmis rannsakaðir hjá Selasetrinu á Hvammstanga, svo eru líka stundaðar fiskirannsóknir hér sem verða áhugaverðar í framtíðinni vegna hlýnunar sjávar.

Svo ef ég finn eitthvað spennandi sem ég vil rannsaka betur þá er alveg opið að skoða það seinna. Dýraatferlisfræði nær yfir svo breitt svið og er góður grunnur fyrir sértækar rannsóknir."

Rekstur og stofnun vefverslunar

Hvað einkennir góða vefverslun?

Fáðu svörin á þriggja vikna fjarnámskeiði.

- Stafræn markaðssetning
- Notkun samfélagsmiðla
- Einföld auglýsingavinnsla
- Hagnýt verkefni

Kennarar eru Edda Blumenstein og Una Helga Jónsdóttir.

Skráðu þig á **bifrost.is**

Kennsla hefst 30. janúar

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
- í fararbroddi í fjarnámi

SÉRSNIÐIÐ

FJARNÁM

ÞEGAR ÞÉR HENTAR

STAÐARNÁM

STARFSTÆKIFÆRI

BÓKHALDS & SKRIFSTOFUNÁM

KERFISSTJÓRNUNARNÁM

FORRITUN DIPLÓMANÁM

GRAFÍSK HÖNNUN

DIGITAL MARKETING NÝTT

GAGNAMEISTARINN- DATA SCIENCE NÝTT

MANNAUÐSSTJÓRNUN Á MANNAMÁLI NÝTT

VERKEFNASTJÓRNUN Á MANNAMÁLI NÝTT

FLEIRI SPENNANDI NÁMSLEIÐIR Í BOÐI, SJÁ HEIMASÍÐU ntv.is

NÁMSKYNNING 21. JANÚAR

NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnamiðuð og fer fram í litlum hópum í nánu samstarfi við kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.

www.ntv.is

ntv

Ofurblíðir naglar

Jónína Guðrún Thorarensen er hörkudugleg sex barna móðir og nú nýlega útskrifaður sjúkraliði. Í náminu eignaðist hún vini fyrir lífstíð og segir hafa komið sér á óvart hversu fjölbreytt og skemmtilegt námið og starfið er.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Ég hugsa að veikindi móður minnar heitinnar hafi ýtt mér út í nám sem tengist umönnun. Mágkona föður míns er líka sjúkraliði og hefur verið mér mikil fyrirmynd í lífinu. Hún hefur staðið þétt við bakið á mér með yndislegu hrósin sín og endalaust pepp í gegnum námið," segir Jónína Guðrún Thorarensen sem útskrifaðist sem sjúkraliði nú fyrir jólin.

Jónína er sex barna móðir og nýlega orðin amma. Hún býr með manni sínum, Halldóri Gunnarssyni sjómanni, í þorpinu Hnífsdal sem hún segir nafla alheimins, en Hnífsdalur stendur utan við Skutulsfjörð á Vestfjörðum, mitt á milli Ísafjarðar og Bolungarvíkur.

„Ég er fædd og uppalin á Ísafirði, dóttir Rósmundar og Kamillu sem bæði voru fædd í Árneshreppi á Ströndum, nánar tiltekið á Krossnesi og Gjögri. Ég hafði unnið við alls konar um ævina áður en ég fór í sjúkraliðanámið, bæði skemmtilegt og grútleiðinlegt. Mig langaði alltaf að eignast mörg börn og hefur aldeilis orðið að ósk minni: Ég á fjóra stráka og tvær stelpur. Sá elsti er að verða 22 ára og sú yngsta er þriggja ára. Svo á ég litla ömmustelpu sem er augasteinninn okkar allra," segir Jónína, sem lætur sér fátt fyrir brjósti brenna og dreif sig í sjúkraliðanám þrátt fyrir miklar annir og barnalán heima fyrir.

„Ég eignaðist tvö börn á meðan á náminu stóð, árin 2017 og 2018, og var því í fæðingarorlofi stóran hluta af náminu. Þetta gat verið rosalega krefjandi. Vinkona mín byrjaði á sama tíma og ég, og við lærðum mikið saman. Þá er maðurinn minn sjómaður og því var ég oft mikið ein að tækla lífið með náminu. Næturnar voru nýttar vel á meðan börnin sváfu og svo næturvaktirnar á spítalanum. Þetta gat því verið heilmikið púsluspil og stundum var ég við það að guggna, en ég er líka ótrúlega heppin með fólkið í

Í takti við tímana þurftu útskriftarnemar að vera með grímur fyrir vitum.

Hanna er sú yngsta í barnahópnum.

Jónína alsæl á útskriftardaginn.

kringum mig og maðurinn minn hefur staðið við bakið á mér eins og klettur."

Tók námið á sínum hraða

Jónína byrjaði fyrst í sjúkraliðanáminu í fjarnámi við Fjölbrautaskóla Suðurnesja árið 2014.

„Skömmu síðar tók við erfiður kafli í lífi mínu sem ég þurfti að kljúfa áður en ég tók upp þráðinn við Menntaskólann á Ísafirði árið 2017. Námið tekur alls sex annir en ég tók það á mínum hraða," segir Jónína sem naut hverrar stundar í bæði bóklega og verklega náminu.

„Það kom mér á óvart hvað nám í sjúkraliðun er fjölbreytt og ekki bara tengt við eitthvað eitt því það býður upp á svo margt til lengri tíma litið. Skemmtilegast fannst mér að ná áföngunum og fá góðar einkunnir og verknámið á bráðamóttöku Landspítalans í Fossvogi

mun lifa með mér það sem eftir er. Erfiðast í náminu þóttu mér hins vegar ritgerðirnar. Hvað er eiginlega málið með þær? Mér þótti þær bæði leiðinlegar og tilgangslausar, og þykir enn," segir Jónína og kímir.

Hún er nú starfandi sjúkraliði á bráðadeild sjúkrahússins á Ísafirði, þar sem hún naut starfsþjálfunar í fyrrasumar.

„Þar líður mér rosalega vel, umkringd snillingum og við erum sannarlega frábært teymi. Starfið er alveg jafn heillandi og ég átti von á og í því finnst mér ég vera á heimavelli. Sem manneskjur eiga sjúkraliðar sameiginlegt að vera ofurblíðir naglar með ríka þörf fyrir að öllum líði vel."

Ekki er allt metið til fjár

Í sjúkraliðanáminu lærði Jónína Guðrún líka sitthvað um sjálfa sig.

„Ég, eins og svo margir, er minn eigin versti gagnrýnandi, en námið sýndi mér fram á að ég get svo miklu meira en ég hafði áður talið mér trú um. Mig langar að gefa það besta af sjálfri mér og verða eins góður sjúkraliði og ég get. Það besta við starfið er að sjá bata sjúklinganna, að vera hluti af þeim

Jónína Guðrún með dótturdóttur sína og augastein fjölskyldunnar, Anítu Þórunni. Yngstu börn Jónínu eru svo fædd 2017 og 2018. MYND/AÐSEND

Jónína og Halldór með fimm af börnum sínum, þegar það sjötta var ófætt.

áfanga að þeir nái bata og komist heilir heim. Það er tilfinning sem verður ekki metin til fjár, enda gefur starf sjúkraliðans svo miklu meira en bara launaseðilinn," segir Jónína, sæl í sínu starfi.

Á Íslandi er mikill skortur á sjúkraliðum og mælir Jónína heilshugar með náminu sem og starfinu.

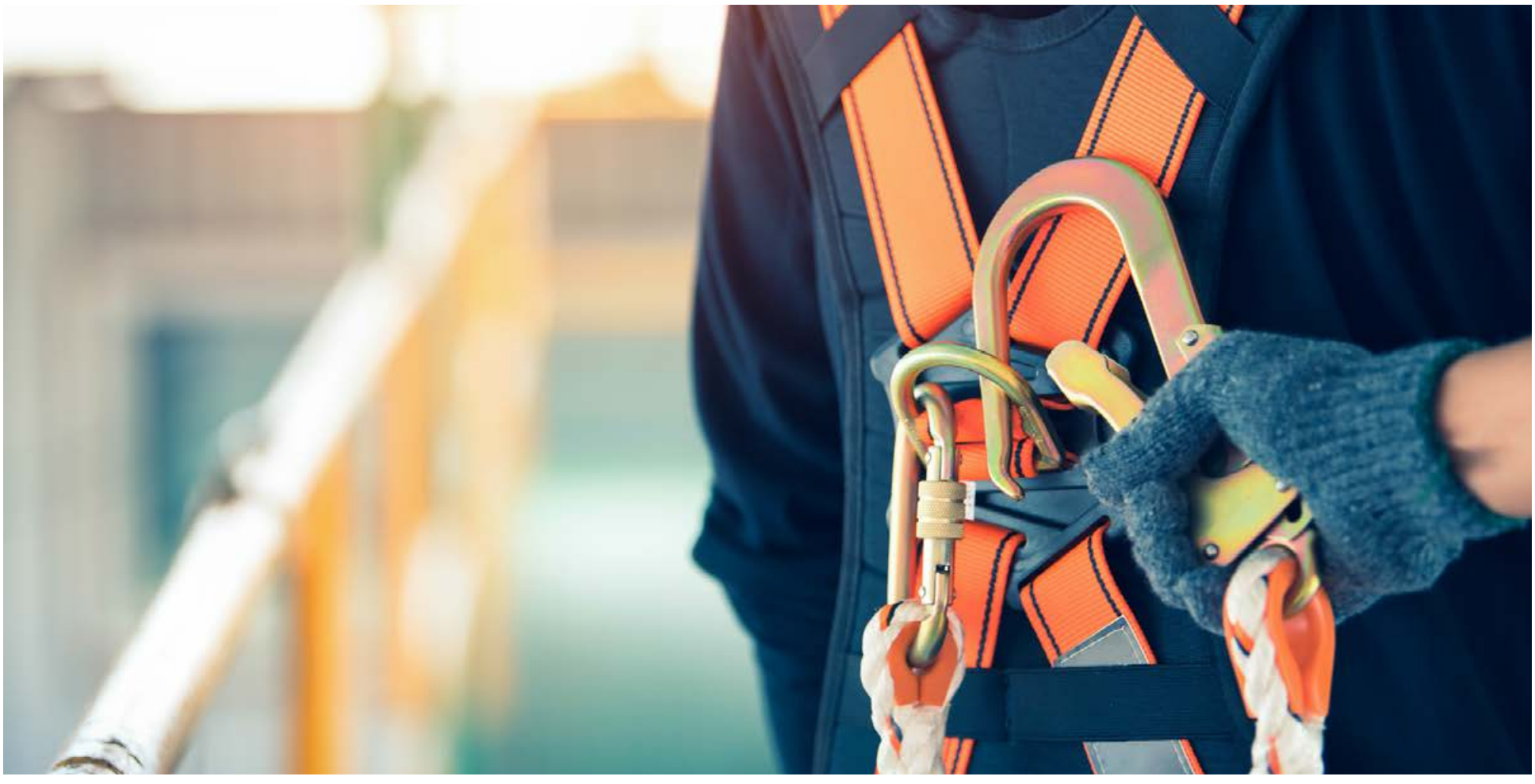
„Ég mæli algjörlega með því við alla sem hafa þetta í sér að fara í námið. Það er ótrúlega skemmtilegt og gefandi og í því eignaðist ég vini til lífstíðar. Það skiptir engu máli þótt lífið sé farið af stað með öllu sínu annríki á öðrum vígstöðvum; það er aldrei of seint að læra eitthvað nýtt, maður tekur það bara á sínum hraða og útskrifast á endanum. Núna er ég að taka áfanga sem ég átti eftir upp í stúdentsprófið og eftir það mun ég halda áfram að mennta mig meira. Ég er sko alls ekki hætt," segir Jónína kát.

Umsóknarfrestur fyrir Nordplus verkefni er 1. febrúar 2021

Ef þig vantar aðstoð við að sækja um, endilega hafðu samband á nordplus@rannis.is

nordplusonline.org

Nordplus



Vinnuverndarskóli Íslands

Fræðsla sem lagar sig að þínum þörfum

Vinnuverndarskóli Íslands sérhæfir sig í sveigjanlegri og skilvirkri vinnuverndarfræðslu sem lagar sig að þörfum hvers fyrirtækis fyrir sig. Leiðbeinendur hafa að geyma áralanga reynslu af vinnuverndarfræðslu og byggja námskeið skólans á nýstárlegum kennsluháttum Keilis.

Nemendur fá aðgang að öllu námsefni og kennslustundum rafrænt áður en námskeið hefst og koma því undirbúnir í vinnustofur sem gerir námið skilvirkara og hagkvæmara. Fá þeir þannig að njóta fyrsta flokks fræðslu sem mótuð er innan formlegs skólakerfis í nýstárlegu og notendavænu umhverfi. Með þessu er komið til móts við þarfir fyrirtækja og fjarvera starfsfólks frá vinnustað verður minni.

Opin fjarnámskeið

Þátttakendur skrá sig og geta hafið nám samdægurs. Allt efni er aðgengilegt um leið og hægt er að skoða það eins oft og hver og einn þarf. Til stendur að bæta námskeiðum um skipskrana og hafnarkrana við framboð opinna fjarnámskeiða á næstu misserum. Vorið 2021 bjóðum við upp á eftirfarandi opin námskeið:

Vinnuvernd 101 á íslensku og ensku
Hreinlæti og sóttvarnir á vinnustað
Grunnnámskeið vinnuvéla
Brúkrananámskeið

Námskeið með vinnustofu

Þátttakendur horfa á fyrirlestra og lesa ítarefni kennara áður en þeir mæta í vinnustofu þar sem þeir hafa færi á að dýpka skilning sinn með samræðum og endurgjöf reynslumikilla leiðbeinenda. Vinnustofur eru haldnar í gegnum forritið Microsoft Teams. Fyrirhuguð námskeið með vinnustofu vorið 2021 eru eftirfarandi:

Öryggistrúnaðarmenn og öryggisverðir
Verkstjóranámskeið
Hættuleg efni
Áhættumat
Vinna í lokuðu rými
Vinnuverndarstarf á skrifstofu
Öryggismenning
Vinnuslys
Vinna í hæð - Fallvarnir
Vinnuverndarnámskeið fyrir stjórnendur

Nánari upplýsingar á **vinnuverndarskoli.is**

Vinnuverndarskóli Íslands

Keilir
Miðstöð vísinda, fræða og atvinnulífs

Ótrúlega gefandi að geta hjálpað

Ingibergur Þorkelsson er klínískur dáleiðandi, skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands og höfundur bókarinnar Hugræn endurforritun. Hann stendur nú fyrir námskeiðum í þessari nýju aðferð.

Ég lærði fyrst dáleiðslu í Skotlandi árið 2009. Hafði lengi haft áhuga en þarna fann ég loks dáleiðslunámskeið og tíma til að fara á það. Það var frábær reynsla að kynnast dáleiðslunni. Alla tíð síðan hefur dáleiðslumeðferð átt hug minn allan.

Ég hef síðan sótt mér þekkingu og reynslu víða, ekki síst til Roy Hunter og dr. Edwin Yager, og ég hef sífellt endurbætt þær meðferðir sem ég hef notað," segir Ingibergur.

„Nokkur undanfarin ár hef ég náð ótrúlega góðum árangri í meðferðarstarfi og hef sameinað öflugustu meðferðirnar í eina meðferð. Ég kom svo fram í sjónvarpsþættinum „Undir yfirborðið" þar sem fjallað var um dáleiðslumeðferð á Hringbraut haustið 2019 sem vakti svo mikla athygli að bókunum rigndi inn hjá mér. Ég þurfti fljótlega að loka fyrir nýjar bókanir en er enn að vinna úr biðlistanum sem varð til. Mér fannst ég þurfa að bregðast við þessari miklu þörf fyrir meðferðardáleiðslu og í lok nóvember í fyrra útskrifaði ég 16 nýja klíníska dáleiðendur sem ég kenndi hugræna endurforritun. Námskeiðið tókst svo vel að þau eru öll byrjuð að starfa við meðferðardáleiðslu, ýmist í fullu starfi eða hlutastarfi. Núna er von til þess að hægt sé að anna betur eftirspurninni eftir meðferð."

Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskólans, hefur sótt sér þekkingu og reynslu í dáleiðslu víða. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Oft gerast kraftaverk

Ingibergur heldur áfram: „Meðferðarstarfið sjálft er mjög krefjandi en um leið mjög gefandi. Dáleiðandinn fer í léttan trans með þeim dáleidda og í þessum sameiginlega transi gerast oft kraftaverk.

Hugræn endurforritun tekur á mörgum sviðum persónuleikans. Fyrst og fremst er unnið með hinum innbyggða lækni sem við öll höfum. Neikvæð afrit af öðru fólki sem tala til meðferðarþegans í huganum eru fjarlægð og unnið með persónuþáttunum sem skiptast á um að vera „ég"," segir Ingibergur.

„Það verða oft ótrúlegar breytingar á fólki þegar það losnar við orsakir vandamálanna. Mjög margir tala um að þeir hafi öðlast nýtt líf."

Hverjir geta lært dáleiðslu?

Aðspurður um hvers konar fólk geti lært dáleiðslu og orðið góðir meðferðardáleiðarar segir Ingibergur: „Þau sem koma í Dáleiðsluskóla Íslands eru fjölbreyttur hópur. Flestir eru á miðjum aldri, fólk með lífsreynslu. Stærsti hópurinn er hjúkrunarfræðingar, kennarar, félagsráðgjafar, sjúkraþjálfarar, nuddarar og aðrir sem vinna með fólk, en einnig fólk úr mörgum öðrum geirum þjóðfélagsins. Fólk sem vill hjálpa sjálfum sér og öðrum.

> **Það verða oft ótrúlegar breytingar á fólki þegar það losnar við orsakir vandamálanna.**

Námskeiðin eru mjög skemmtileg þótt þau séu krefjandi og hópurinn þjappast fljótt saman, enda skiptast á kennsla og æfingar þar sem nemendur dáleiða hver annan oft á dag. Ég segi stundum að við skilum mun betri útgáfum þessara einstaklinga út í þjóðfélagið eftir námskeiðin en þeim sem komu. Ég tel að allir okkar nemendur séu sammála um það.

Það er virkilega gaman að vinna með þeim sem koma á námskeiðin okkar. Ég hlakka til næsta grunnnámskeiðs, sem hefst 19. febrúar! Við komumst vel frá COVID-19 í fyrra með því að leigja stærri sal og áttum auðvelt með að fara eftir öllum sóttvarnareglum. Núna erum við með reynslu í þeim málum. Það er hægt að bóka námskeiðið á dáleiðsla.is."

Hugræn endurforritun tekur á mörgun sviðum persónuleikans.

Dáleiðsluskóli Íslands

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

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

dáleiðsla.is

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.

Ef þú getur ekki orðið meistari í huganum er ólíklegt að þú verðir það í raun...

Axel Bragason er sjúkraþjálfari, íþróttaþjálfari og klínískur dáleiðandi auk þess að vera kennari hjá Dáleiðsluskóla Íslands.

Oft er hugurinn og hugarfar helsta hindrun þess að iðkendur nái hámarksárangri í sinni íþrótt, eða bara í lífinu yfirleitt. Þetta er okkur löngu ljóst, en þó er þessari hlið þjálfunar almennt ábótavant," segir Axel.

„Vissulega hefur orðið vakning í þessum málaflokki undanfarin ár og margt íþróttafólk leitar sér nú aðstoðar með hugarfar sitt með einum eða öðrum hætti, í þeim tilgangi að bæta árangur sinn.

Íþróttasálfræðingar hafa verið duglegir að sinna þessum einstaklingum og hópum, en það sem vantar að mínu mati upp á er þekking þjálfara á því hvernig hugurinn raunverulega virkar og hvernig má efla hugræna færni iðkenda og hugarfar. Einnig að þekkja það sem ber að varast í samskiptum við iðkendur. Ekki síst þegar iðkendur eru ungir og hafa takmarkaða gagnrýna hugsun. Þar er ábyrgð þjálfara mikil," heldur Axel áfram.

> **Vissulega hefur orðið vakning í þessum málaflokki undanfarin ár og margt íþróttafólk sem leitar sér nú aðstoðar með hugarfar sitt með einum eða öðrum hætti.**

„Það breyttist verulega mikið hjá mér sjálfum sem þjálfara eftir að ég kynntist aðferðum dáleiðslunnar og þeim kenningum sem þar liggja að baki. Margar þjálfarafyrirmyndir sem ég hafði í mínum huga hurfu þaðan í kjölfarið og nálgun mín við iðkendur í dag er önnur en hún var.

Ekki það að maður sé að dáleiða iðkendur lon og don á æfingum og það sé aðalmálið, heldur frekar að maður noti dáleiðsluþekkinguna til að efla iðkendur á jákvæðan og árangursríkan hátt.

Einnig nota ég dáleiðslu til að auka áhrif skynmyndaþjálfunar og annarra aðferða hugrænnar þjálfunar minna iðkenda og annarra sem til mín leita.

Dáleiðsla er einnig gagnleg þegar iðkandi á við einhvers konar frammistöðukvíða eða ótta að etja. Eða jafnvel til að finna falin hugræn vandamál sem hafa neikvæð áhrif á iðkandann og takmarkandi áhrif á frammistöðu hans.

Oft má sjá mjög dramatískar breytingar á iðkendum eftir dáleiðslumeðferð og gæti ég nefnt ótal dæmi þess.

Gildir þá einu hvort verið er að tala um ungt, upprennandi íþróttafólk, atvinnu- eða áhugafólk."

Axel Bragason segir þekkingu á dáleiðslu hafa breytt verulega nálgun sinni við iðkendur í starfi sínu sem íþróttaþjálfari. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gísli Freyr Eggertsson flutti stofu sína á netið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Dáleiðir í gegnum netið

Gísli Freyr Eggertsson er klínískur dáleiðandi og kennari við Dáleiðsluskóla Íslands.

„Það er svo magnað að í dag þarftu ekki einu sinni að fara út úr húsi til að fá dáleiðslutíma. Tæknin er orðin svo góð að það að sitja heima hjá sér í sínum uppáhaldsstól með síma og láta dáleiða sig getur verið jafn áhrifaríkt og að mæta á stofu hjá dáleiðara." segir Gísli Freyr hjá Verbis dáleiðslu sem, eftir að COVID kom upp, flutti sína stofu yfir á netið með góðum árangri.

„Mér fannst náttúrulega ekkert annað koma til greina eins og staðan var orðin. Raunin er svo að árangurinn er mjög svipaður og áður, helsti munurinn er sá að fólk þarf ekki að gera sér ferð til að komast á staðinn. Ég hef verið að fá fólk með alls konar vandamál eins og reykingar, lítið sjálfstraust og ofnæmi fyrir köttum og hundum svo dæmi séu tekin."

Gísli hefur verið að læra dáleiðslu í um tuttugu ár og hefur lært hjá nokkrum af helstu dáleiðurum og meðferðardáleiðsluaðilum samtímans. Hann hjálpar einstaklingum að ná fram breytingum með aðstoð dáleiðslunnar.

„Dáleiðslan er fyrst og fremst verkfæri til að ná sambandi við undirvitundina og ná fram þeim breytingum sem meðferðarþeginn vill ná fram. Öllum okkar viðbrögðum er stjórnað af undirvitundinni og ef við breytum viðbrögðunum þá er vandamálið ekki til staðar lengur," segir Gísli Freyr.

> **Það er svo magnað að í dag þarftu ekki einu sinni að fara út úr húsi til að fá dáleiðslutíma. Tæknin er orðin svo góð.**

Hann heldur áfram: „Dáleiðsla er jafn öflug í gegnum netið og skjáinn og þegar þú hittir fólk í eigin persónu. Ég þurfti alveg að venjast þessu aðeins en síðan hefur þetta ekki verið neitt mál. Fólki líður líka vel heima hjá sér, það er ekki á einhverjum ókunnugum stað og ekkert vandamál að finna út hvernig það á að koma sér á staðinn."

Gísli segir að einfalt sé að panta tíma.

„Þú einfaldlega ferð á heimasíðuna, verbisdaleidsla.is, og velur lausan tíma og þegar kemur að honum þá hittumst við á netspjallsforritinu Zoom. Það er líka hægt að panta frían samtalstíma fyrst ef vill."

Gríðarlega öflug og hraðvirk verkfæri

Álfheiður Eva Óladóttir starfar sem klínískur dáleiðandi á eigin meðferðarstofu auk þess að kenna dáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands.

„Ég hef alltaf haft áhuga á huganum og sálarlífi fólks og lærði sálfræði í Háskóla Íslands. Áhuginn á dáleiðslumeðferð vaknaði snemma en það var þó fyrir hálfgerða tilviljun að ég fór á námskeið í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands í byrjun árs 2018," segir Álfheiður.

„Upphaflega hafði ég áhuga á að nota þessar aðferðir til eigin sjálfseflingar. Þegar ég kynntist dáleiðslunni fann ég fljótt að ég vildi ekki síst nota hana til að hjálpa öðrum. Ég upplifði þetta sem ákveðna köllun, ég yrði að fara í frekara nám og þjálfun og miðla þessari þekkingu áfram. Það varð ekki aftur snúið. Það sem hefur komið mér mest á óvart er hversu gríðarlega öflug og hraðvirk þessi verkfæri eru og hvað það er hægt að nota þau á víðtækan hátt," heldur Álfheiður áfram.

„Ég hef persónulega fengið bata af ýmsum kvillum sem hafa hrjáð mig í gegnum tíðina, meðal annars losnaði ég alveg við vefjagigt. Einnig hef ég upplifað merkilegar og jákvæðar breytingar á sjálfri mér síðustu ár sem ég tengi alfarið við meðferðardáleiðslu. Mín skoðun er að það ætti að nýta þessar aðferðir víða innan heilbrigðiskerfisins og ég vona að vaxandi þekking og umræða um möguleika meðferðardáleiðslu muni ryðja þá braut.

Í dag rek ég eigin stofu og tek á móti fólki með ýmis vandamál af sálrænum og sálvefrænum toga. Vandamálin eru eins fjölbreytt og þau eru mörg og ég hef virkilega notið þess að geta aðstoðað fólk til að ná betri líðan og bættum lífsgæðum.

Ég hef meðal annars unnið talsvert með fælni og kvíða. Mín reynsla er að meðferðardáleiðsla sé mjög góður valkostur í þeim efnum og það eru fjölmörg dæmi þess að einstaklingar hafa fengið verulegan bata af kvíða og fælni af ýmsum toga.

Ég hef einnig kennt á grunnnámskeiði Dáleiðsluskóla Íslands. Það hefur verið mjög lærdómsríkt og gefandi að kynnast öllum þessum frábæru nemendum og geta kynnt áhrifamátt og möguleika dáleiðslunnar fyrir þeim."

Hægt er að bóka meðferðartíma hjá Álfheiði Evu á síðunni daleidsla.is/medferd.

Álfheiður vonar að meðferðardáleiðsla verði nýtt betur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ef Hugræn endurforritun væri lyf:

Eyðir m.a. kvíða, astma, vefjagigt, mígreni, ofnæmi, áfallastreitu, fíkn, þunglyndi, hvers konar fælni, flughræðslu, skeiðarkrampa, frestunarárátttu, spilafíkn, höfnunarkennd, kynlífvanda, afleiðingum áfalla, svefnleysi og leysir fólk úr álögum

Þekktar aukaverkanir (allt að 90%):

Hugarró, hamingja, sjálfstraust, frelsi og áhyggjuleysi

Guðsgjöf að uppgötva sjósundið

Þegar óvæntur frítími myndaðist í lífi Helgu Helenu ákvað hún að skella sér á sjósundsnámskeið. Eftir fyrsta skiptið var hún fallin fyrir sjósundinu og segir því fylgja einhverja vellíðan og gleði.

Heimsfaraldurinn setti strik í reikninginn hjá Helgu Helenu Sturlaugsdóttur á fyrri hluta síðasta árs eins og hjá flestum Íslendingum. Helga er í kvennalandsliðinu í bridge sem átti að fara á Evrópumótið í Madeira í júní, en því var frestað vegna COVID. Í stað þess að eyða vorinu í stífar æfingar með landsliðinu átti Helga allt í einu frítíma aflögu og lét gamlan draum rætast, að skella sér á sjósundsnámskeið. „Frænka mín, Heiða Mjöll Stefánsdóttir, hefur stundað sjósund í talsverðan tíma og oft haft orð á því hversu frábært það væri. Margir hafa líka sagt frá því að sjósund hjálpi við bólgum og verkjum og fyrir vikið hef ég oft hugsað með mér hvort ég ætti að prófa því ég er oft þreytt eða verkjuð. Þar sem ég átti óvæntan frítíma í vor ákvað ég að ef ég drifi mig ekki núna þá myndi ég aldrei fara.“

Kveið fyrir fyrsta skiptinu

Fyrrnefnd frænka hennar benti henni á sjósundsnámskeið Ernu Héðins og segir Helga það hafa verið hvílíka guðsgjöf að skrá sig á það. „Ég viðurkenni fúslega að ég kveið gríðarlega fyrir að fara og var nánast sannfærð um að ég myndi deyja úr kulda við það eitt að dýfa tánni ofan í sjóinn. Ég náði að plata Siggu Stínu vinkonu mína með og skjálfandi á beinunum (af hræðslu, ekki kulda) fórum við svo í fyrsta tímann hjá Ernu.“

Námskeiðið var byggt þannig upp að þátttakendur hittust fjórum sinnum. Helga segir að Erna hafi haldið ótrúlega vel utan um hópinn og meðal annars leiðbeint þeim um réttan búnað, sundfatnað og brýnt fyrir þeim að borða áður en farið væri út í kaldan sjóinn. „Við fengum reyndar „hörðu“ útgáfuna af námskeiðinu því aðstaðan í Nauthólsvík var lokuð vegna COVID. Fyrir vikið gátum við ekki farið í heita pottinn eða í sturtu eftir sjóinn.“

> **Við vorum bara í sjónum í um eina til tvær mínútur í fyrsta skiptið ef ég man rétt og hvílíkur sigur sem það var.**

Fyrstu skrefin árangursrík

Áður en hópurinn fór í sjóinn í fyrsta skiptið fór Erna yfir öndunina og hvernig best væri að fara rólega ofan í. „Við vorum bara í sjónum í um eina til tvær mínútur í fyrsta skiptið ef ég man rétt og hvílíkur sigur sem það var. Síðan gaf Erna okkur heitt kakó og við spjölluðum saman. Næstu þrjú skiptin fórum við svo aðeins lengur og lærðum grunninn betur. Erna stofnaði Facebook-hópinn „Sjósundklúbbur Ernu“ svo við gætum átt samræðu- og samverugrundvöll eftir að námskeiðinu lauk. Sá hópur hittist tvisvar sinnum í viku í sjósundi eftir að COVID-takmarkanirnar féllu niður.“

Hún segir fyrstu skrefin hafa gengið ótrúlega vel. „Eftir fyrsta skiptið var ég algjörlega fallin fyrir sjósundinu og því átti ég svo sannarlega ekki von á. Ég get fullyrt að sjósundið virkar á bólgur og verki því verkur sem ég hafði verið með í spjaldhrygg stanslaust frá því ég lenti í bílslysi 2018 hvarf og ég hef ekki fengið hann síðan. Þessu fylgir einhver vellíðan og gleði sem er erfitt að útskýra. Þegar ég er í sjónum finn ég hvergi til, mér líður vel í líkamanum og vel í sálinni. Hugurinn hreinsast og skapið verður betra. Þetta hljómar eins og ódýr auglýsing fyrir einhverja skyndilausn en svona er þetta bara. Ég hef í gegnum tíðina oft byrjað á einhverju af fullum krafti og svo fengið leið á því og byrjað á einhverju allt öðru. En sjósundið er eins og bridge, gjörsamlega frábært.“

„Þessu fylgir einhver vellíðan og gleði sem er erfitt að útskýra. Þegar ég er í sjónum finn ég hvergi til, mér líður vel í líkamanum og vel í sálinni. Hugurinn hreinsast og skapið verður betra,“ segir Helga Helena.
MYNDIR/AÐSENDAR

Öryggið skiptir máli

Hún segist svo sannarlega mæla með sjósundsnámskeiðum Ernu. „Hún passar vel upp á alla og tekur tillit til hvers og eins. Það er líka svo mikilvægt að byrja ekki bara með því að henda sér út í heldur finna að maður sé öruggur og læra inn á sjálfan sig án þess að stofna sér í einhverja hættu.“

Fram undan er endalaus sæla þegar kemur að sjósundi ársins segir Helga. „Ég stefni á að fara að minnsta kosti þrisvar í viku í sjóinn og jafnvel reyna við Viðeyjarsundið ef ég er þannig stemmd.“

The INFACT School

Ert þú fagaðili í heilbrigðis- eða félagsgreinum, fíkniráðgjafi eða einkaþjálfi sem dæmi?

- *Hefur þú glímt við skjólstæðinga sem virðast ekki geta haldið sig frá ofáti?*
- *Hefur þú lagt þig alla/n fram um að hjálpa sjúklingum þínum til að ná og viðhalda heilbrigðri þyngd með takmörkuðum árangri?*
- *Ert þú ráðþrota í viðleitni þinni að hjálpa skjólstæðingum þínum að ná tökum á matarþráhyggju sinni?*

Námið í INFACT skólanum kennir þaulreyndar aðferðir sem meðhöndla átvandann sem misnotkun og ánetjun!

Sem fyrsti og eini skóli á heimsvísu sem býður uppá nám fyrir fagfólk í meðhöndlun á sykur-matarfíkn, hefur Infact skólinn nú þegar útskrifað yfir 80 nemendur frá 15 þjóðlöndum. Útskriftarnemar geta sótt um alþjóðlega vottun sem FAP (Food Addiction Professional). Annarsvegar frá European Certification Board og fyrir Bandaríkin frá New Jersey Certification Board, USA.

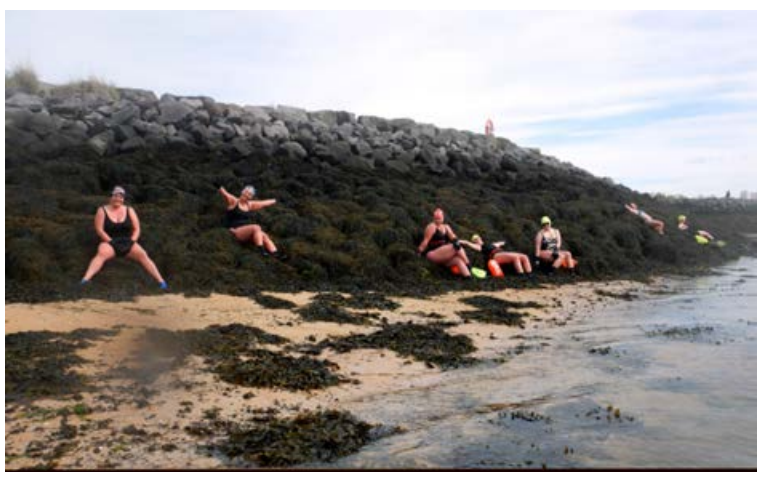
Næsta INFACT námskeiðið hefst með 6 daga lotu á fjarfundabúnaði 1. mars 2021.

Opnað hefur verið fyrir umsóknir og skráningu.
Takmarkaður inntökufjöldi!

Vinsamlega skoðið vefsíðuna okkar, þar eru ýtarlegar upplýsingar um námið og skráningarsíða: **https://infact.is**

Fyrir nánari upplýsingar hafið samband við Esther Helgu Guðmundsdóttur skólastjóra:
esther@infact.is eða í síma 699 2676.

INTERNATIONAL SCHOOL FOR FOOD ADDICTION COUNSELING AND TREATMENT!
Síðumúli 33, 108, Reykjavik, Iceland – www.infact.is - +354-699-2676



Það getur verið notalegt að liggja í þaranum og slaka á milli sundspretta.

Stemningin í sjósundinu er einstaklega notaleg og skemmtileg.

Hvetjandi en krefjandi söngnám

Söngskólinn í Reykjavík hefur löngum verið vinsæll kostur hjá þeim sem vilja leggja fyrir sig söng á lífsleiðinni. Skólinn hefur átt farsælan feril frá árinu 1973, þegar Garðar Cortes stofnaði hann.

Söngvarar framtíðarinnar fyrir framan Söngskólann á Laufásvegi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Garðar Cortes rak Söngskólann í Reykjavík sem einkastofnun til ársins 1978. Hann starfaði fyrst í eigin húsnæði að Hverfisgötu 45 en flutti að Laufásvegi 49 haustið 2018. Söngskólinn í Reykjavík starfar samkvæmt lögum um tónlistarskóla frá 1985 og nýtur styrkja sem nema launum kennara, samkvæmt Þjónustusamningi við Reykjavíkurborg og Jöfnunarsjóð sveitarfélaga. Skólagjöld nemenda eiga að standa undir rekstrarkostnaði. Við skólann starfa 21 kennari með 12 stöðugildi og fjöldi nemenda er að jafnaði 100-120 hvert ár. Námsgreinar við skólann eru einsöngur, hóp- og kórsöngur og píanóleikur, auk allra hliðargreina tónlistarnámsins. Skólastjóri og listrænn stjórnandi er Garðar Cortes.

Á 48 ára starfsferli Söngskólans í Reykjavík hafa á fimmta þúsund nemendur stundað nám við skólann um lengri eða skemmri tíma.

Nemendaópera sviðsetur árlega sýningar og blómlegt tónleikahald er innan skólans, eða að jafnaði, 25-30 tónleikar á hverju skólaári. Skólinn hefur frá upphafi verið í samstarfi við Samband konunglegu tónlistarskólanna í Bretlandi, The Associated Board of the Royal Schools of Music (ABRSM). Próf-dómarar frá þeim dæma öll próf skólans, svo prófskírteini njóta alþjóðlegrar viðurkenningar og auka möguleika á að sækja um styrki ABRSM til náms við tónlistarskóla sambandsins.

Meðal nemanda skólans eru Ellert Blær Guðjónsson sem stundar nám í framhaldsdeild, Margrét Björk Daðadóttir sem er sömuleiðis í framhaldsdeild og Sara Guðnadóttir, nemi í miðdeild. Nemendur voru spurðir um ástæður þess að þeir völdu Söngskólann í Reykjavík til náms.

Hefur vaxið sem söngvari

Ellert Blær segist hafa valið skólann vegna þess að frá blautu barnsbeini hafi söngur verið það sem helst heyrðist frá honum sem barni. „Ég var í kór í grunnskóla og móðir mín stakk upp á því að ég skyldi prófa að syngja meira einn. Það var eftir að ég söng „Nóttin var sú ágæt ein“ á jólatónleikum Drengjakórs Reykjavíkur. Móðir mín hafði síðan samband við Ólöfu Kolbrúnu Harðardóttur söngkennara, sem tók mig í einkatíma í Langholtskirkju. Þegar frá leið kom í ljós að Söngskólinn bauð upp á þjónustu sem hentaði mér betur en hún gat boðið í kirkjunni,“ segir Ellert Blær. „Ég hef stundað nám hjá henni í Söngskólanum í Reykjavík síðan,“ bætir hann við.

Ellert stefnir á að verða atvinnumaður sem klassískur söngvari. „Ég er á samsvarandi braut og læri þar einsöng, samvinnu með píanóleikurum, góða sviðsframkomu, mannasiði og holla líkamsstöðu, auk þess að læra píanóleik, tónfræði og hljómfræði, tónhlustun og nótnalestur,“ útskýrir hann. „Ég er afar ánægður með námið í Söngskólanum. Mér fer ánægjulega fram en það eru auðvitað lautir þar sem erfitt er að öðlast næsta tól í verkfærakassann sinn. Þau tímabil þar sem allt er svo framúrskarandi ömurlegt að mér er skapi næst að snúa baki við tónlistinni eru hluti af söngnáminu, en það fyrirfinnst í jöfnum mæli á öllum þeim sviðum þar sem maður ber sjálfur ábyrgð á eigin frammistöðu. Þá er það kennarinn sem styður mann í gegn og það eru fáir sem ég er þakklátari fyrir en kennurum skólans, sem hafa ávallt hjálpað mér að yfirstíga þær hindranir sem á vegferð minni verða í gegnum námið,“ segir Ellert Blær, sem er búinn að læra söng í átta ár og er núna á sjöunda stigi.

„Ég byrjaði sem lítill sópransyngjandi kórdrengur í DKR og hef þroskast í stærri barítónsyngjandi einsöngvara í þjálfun. Ólöf Kolbrún hefur verið með mér alla tíð og er orðin hálfgerð „söngmamma“. Mér finnst einsöngurinn auðvitað bestur og þar af finnst mér frábært að flytja „lieder“ sem eru lög sem innihalda ríkan söguþráð og bjóða upp á mikla túlkun fyrir framan áheyrendur,“ segir Ellert Blær.

Gefandi nám

Margrét Björk hóf sönginn í Gradualekór Langholtskirkju árið 2014 og ári seinna mælti kórstjórinn með því að hún færi í söngnám. „Söngskólinn og kórastarfið í Langholtskirkju hafa lengi unnið náið saman. Ég ákvað að skella mér í söngnámið og hef stundað það síðan.

Við erum öll að læra klassíska söng. Þó fáum við að velja hvaða lög við syngjum og getum lagað námið að okkur. Mér hefur líkað mjög vel við námið. Það er krefjandi og ýtir manni út fyrir þægindarammann, en er á sama tíma mjög gefandi. Einnig er mjög hjálplegt að hafa góða kennara og samnemendur í kringum sig en þar stendur Söngskólinn sig vel.

Í skólanum hef ég ekki aðeins lært að syngja, ég hef einnig eflt sjálfstraustið, eignast góða vini og lært sjálfstæð vinnubrögð, en Söngskólinn hjálpar upprennandi söngvurum að finna sína eigin rödd og hvað hentar þeim,“ segir Margrét, sem hefur stundað söngnám í fimm og hálft ár. Söngkennari hennar er Harpa Harðardóttir og Hólmfríður Sigurðardóttir er meðleikari.

Þegar hún er spurð hvað sé skemmtilegast, svarar hún: „Ég verð að segja að uppskeran er alltaf skemmtilegust, hvort sem það er stigspróf eða tónleikar. Þegar ég fæ loksins að sjá að mér hafi farið eitthvað fram. Það er líka svo gefandi að stíga út fyrir þægindarammann og stíga upp á svið. Óháð því hvernig gengur, þá er alltaf hægt að vera ánægður með sig. Geta síðan samglaðst með öðrum nemendum og fagnað því að vera búin með þetta verkefni. Einnig þykir mér mjög gaman að kynnast þeim fjölbreytta nemendahóp sem stundar nám við skólann, en nemendur eru á öllum aldri og með gjörólíka söngreynslu,“ segir Margrét.

Ellert Blær Guðjónsson söngnemi.

Margrét Björk Daðadóttir söngnemi.

Sara Guðnadóttir söngnemi.

Skólinn eins og fjölskylda

Sara Guðnadóttir kemur úr músíkalskri fjölskyldu og er alin upp í kringum mikla tónlist. „Ég er búin að var syngjandi síðan ég man eftir mér,“ segir hún. „Afi minn og frændfólk starfar við Söngskólann þannig að ég vissi alltaf af honum og hafði ávallt mikinn áhuga á að fara í söngnám. Þegar ég komst loksins á aldur til að geta sótt um gerði ég það og ég sé ekki eftir því,“ segir hún.

„Söngskólanum í Reykjavík er skipt upp í deildir. Þegar ég hóf námsferilinn minn í skólanum var ég tíu ára að verða ellefu og fór því í ungdeild, sem er fyrir krakka á aldrinum átta til fimmtán ára. Ég var þar í nokkur ár og fór síðan smátt og smátt að byrja að mæta í tíma hjá grunndeildinni, sem er deildin fyrir ofan ungdeildina. Þegar ég var 16 ára hætti ég alfarið að mæta í opna ungdeild og fór að mæta í opna grunndeild. Ég var þar í um þrjú ár samanlagt, tók grunnpróf í söng og tónfræði og fór síðan yfir í miðdeild. Núna er ég í miðdeild og stefni á að taka miðpróf í söng og tónfræði á næsta skólaári og mun líklegast fara yfir í framhaldsdeild eftir það,“ segir Sara og bætir við að námið hafi reynst henni rosalega vel.

„Þetta er krefjandi nám en jafnframt hvetjandi og lærdómsríkt, en á sama tíma gífurlega mikil skemmtun. Það koma upp alls konar tækifæri þegar maður er í svona námi. Ég hef tekið þátt í mörgum uppsetningum á vegum skólans, til að mynda Kalla og sælgætisverksmiðjunni, Skilaboðaskjóðunni, Töfraflautunni og Fiðlaranum á þakinu. Í síðustu uppsetningu skólans fékk ég þann heiður að vinna með Þórhildi Þorleifsdóttur, sem er stórt nafn í leik- og söngheiminum. Það var lífsreynsla sem kenndi mér margt í þessum bransa. Námið ýtir manni smávegis út fyrir þægindarammann og stækkar hann á sama tíma,“ segir Sara, sem hefur stundið nám við Söngskólann í Reykjavík í bráðum sjö ár.

„Ég byrjaði í skólanum árið 2014 og er búin að læra heilmargt í gegnum árin sem mun hjálpa mér í framtíðinni varðandi tónlist, leik og framkomu á ýmsum sviðum,“ segir hún, en kennari Söru er Sibylle Köll. „Ég er ævinlega þakklát fyrir að vera nemandi hennar því hún er áhrifamikill kennari. Þegar maður er búinn að vera með sama söngkennara í svona langan tíma þá myndast ákveðið samband sem er byggt á trausti sem manni þykir vænt um. Hún er frábær í því sem hún gerir og ég mæli tvímælalaust með henni. Hún er mikil fyrirmynd,“ segir Sara.

„Mér finnst mjög skemmtilegt í skólanum og þykir vænt um þetta litla samfélag. Við erum eins og ein lítil fjölskylda. Maður myndar endalaus vinatengsl og fólkið er yndislegt, starfsfólkið og nemendur. Eitt það skemmtilegasta sem ég geri í lífinu er að koma fram og syngja eða leika. Það er ólýsanleg tilfinning að standa uppi á sviði í einhverjum ham að syngja úr sér lungun en það er einmitt eitt af því sem Söngskólinn hefur upp á að bjóða.“

Ánægjulegt að sjá fólk blómstra

Fyrirtækjum og einstaklingum býðst úrval námskeiða, markþjálfun og ráðgjöf hjá ráðgjafarfyrirtækinu Vali og virði. Í boði eru vinnustofur, námskeið og fleira. Næsta námskeið er í næstu viku.

Val og virði er ungt ráðgjafarfyrirtæki sem býður upp á fjölbreytt námskeið, markþjálfun, ráðgjöf og vinnustofur fyrir bæði fyrirtæki og einstaklinga. Stofnandi og eigandi fyrirtækisins er Þóra Valný Yngvadóttir sem hefur yfir 20 ára reynslu af vöruþróun, innleiðingu, verkefnastjórnun og þjálfun úr fyrri störfum sínum hjá Kaupþingi og Landsbankanum auk þess sem hún hefur haldið námskeið í Opna háskólanum og fyrir fyrirtæki víða í atvinnulífinu. „Ég varð fljótlega vör við að það lá vel fyrir mér að halda námskeið og þjálfa starfsfólk. Mér líður vel í því hlutverki, finn fyrir eldmóði og móttökur hafa verið frábærar. Því ákvað ég að leggja kraftana þar sem styrkleikarnir eru og starfa sjálfstætt og því stofnaði ég Val og virði."

Lifandi námskeið

Fyrirtækjum bjóðast vinnustofur, námskeið og stjórnendamarkþjálfun hjá Vali og virði. „Ég býð upp á NBI greiningu sem er ný og öflug greining til að skoða liðsheildir og hvernig þær vinna saman. Fyrirtækjum standa til boða opin námskeið sem hluti af sínu fræðsluframboði eða sérsaumuð námskeið fyrir sérstök viðfangsefni." Hún segist leggja mikla áherslu á að öll námskeið skili virði og varanlegum framförum. „Því skiptir mjög miklu máli að hafa námskeiðin lifandi, með skemmtilegum verkefnum og eftirfylgni til að festa í sessi breytingar. Það er ekkert jafn ánægjulegt og gefandi og að sjá jákvæðar breytingar innan fyrirtækis og sjá fólk blómstra."

Frábær aðferð

Einstaklingum standa til boða námskeið og markþjálfun, sem er frábær aðferð fyrir alla sem vilja ná fram því besta í sjálfum sér, segir Þóra Valný. „Markþjálfun hefur það grunnviðmið að bera fullkomna virðingu fyrir viðmælandanum. Þannig er ekki verið að segja þér hvað þú átt að gera, heldur er verið að vinna með þér að því að finna þínar eigin lausnir án þess að gefa neinn afslátt af mikilvægi þess að markþjálfunin færi þér árangur."

Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu valogvirdi.is eða Facebook (valogvirdi). Einnig er velkomið að hafa samband beint með tölvupósti á tvyeinka@gmail.com eða í síma 892-8510.

Námskeið ætluð fyrirtækjum

Sala – Ráðgjöf – Þjónusta

Markmið námskeiðsins er að stytta sölutímann og fjölga lokuðum sölum. Hér er áherslan lögð á að þarfagreina viðskiptavininn og læra að nota spurningaraðferðina í sölunni frekar en kynningaraðferðina. Þetta skilar sér í aukinni ánægju sölumanna og viðskiptavina og um leið auknum tekjum til fyrirtækisins.

Skipulag og tímastjórnun

Á námskeiðinu er farið í val og virði, þ.e. að velja í hvað tímanum er varið og að verið sé að nota tíma starfsmanna í það sem skilar mestu virði. Eitt af fjölmörgu sem við lærðum á árinu 2020 er að fundartími getur verið miklu styttri og allt of miklum tíma er eytt í óskilvirka fundi. Sama má segja um margt annað, þar sem við viljum stytta vinnutíma og auka skilvirkni.

„Það er ekkert jafn ánægjulegt og gefandi og að sjá jákvæðar breytingar innan fyrirtækis og sjá fólk blómstra," segir Þóra Valný Yngvadóttir hjá Vali og virði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Námskeið ætlað einstaklingum

Operation: Kjörþyngd

Þetta námskeið hefur þyngdarbreytingu að markmiði en inniheldur hvorki líkamsrækt né megrunarkúr. Í umræðunni um þyngdarstjórnun vantar alveg að nota mikilvægasta verkfærið sem er hugurinn. Ef ekki er byrjað á hugarfarinu, þá er þetta eins og að fara að byggja hús en sleppa því að steypa grunninn. Námskeiðið hefst þriðjudaginn 19. janúar.

Fjárhagsleg heilsa

Þetta er námskeið fyrir þig ef þú vilt nýta peningana þína betur til að gera meira af því sem þig langar að gera og þér finnst skemmtilegt. Hér erum við að spyrja spurningarinnar: „Hvað vilt þú fá út úr peningum þínum þannig að þeir þjóni hagsmunum þínum?"

Að námskeiði loknu hafa þátttakendur næga þekkingu til að setja sér fjárhagsleg markmið og stýra fjármálum sínum af öryggi til að uppfylla þau markmið.

Námskeiðið hefst miðvikudaginn 27. janúar í fjarnámi.

Heima í flíspeysu og ullarsokkum

Kristín Guðrún Jónsdóttir, framhaldsskólakennari, segir undanfarið ár hafa verið einkennilegt en lærdómsríkt. Hún reynir að halda í rútínuna en segir dagana stundum verða dálítið langa.

Ég er enskukennari og félagsmálafulltrúi við FB og hef verið þar síðan 2016. Ég var áður að vinna sem forstöðumaður í félagsmiðstöðinni Hólmaseli í Breiðholti. Ég hef mikinn áhuga á að vinna með ungu fólki og finnst það bæði skemmtilegt og gefandi," segir Kristín sem er með BA í ensku frá Háskóla Íslands, MS í íþróttastjórnun (Sport management) frá ODU (Old Dominion University) og MA í kennslufræði.

Mismikið álag milli daga

Kistín er gift, á einn strák sem er í fyrsta bekk og smáhund sem er að verða þrettán í febrúar. Hún segir vinnuna í félagsmiðstöðinni ekki hafa passað vel við foreldrahlutverkið. „Ég var mikið að vinna um kvöld og helgar og fór oft í ferðir, og svo var maðurinn minn að vinna hjá WOW í vaktavinnu þannig að þetta var oft frekar mikið púsluspil. Það hafði lengi blundað í mér að fara í kennarann svo að ég endaði á því að nýta fæðingarorlofið í kennaranám."

Kristín segir venjulegan dag hefjast á því að koma drengnum út. „Fyrir COVID mætti ég svo beint í skólann. Ég byrja alltaf að kenna klukkan 9.50, sem er frábært þegar maður er með barn, og er búin á milli 15-16. Þegar kennslu er lokið bíða mín mismunandi verkefni, stundum er ég lengi fram á kvöld að fara yfir nemendaverkefni og svo koma rólegar stundir inn á milli. Síðan taka félagsmálin við á kvöldin, ég er oft í sambandi við nemendaráðið seinni hluta dags og jafnvel fram á kvöld. Dagurinn er stundum langur og þessu getur fylgt dálítið áreiti."

Kristín G. Jónsdóttir segir kennaranámið hafa heillað lengi áður en hún tók af skarið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Getur verið ruglingslegt

Kristín segir undanfarna mánuði hafa verið sérkennilega. „Maður er náttúrulega bara búinn að vera einn heima hjá sér síðan í mars. Eftir að öllu var lokað þá varð allt rafrænt. Ég hef lítið farið inn í skólann, fór aðeins í upphafi haustannar þegar ég var með próf í skólanum."

Hún segir fjarkennslunni fylgja bæði kostir og gallar. „Það er þægilegt að kenna í gegnum netið en ókosturinn er sá að maður missir dálítið tengslin við nemendur og kemur ekki endilega saman nafni við andlit. Þú verður stundum hálfruglaður þegar þau senda póst og áttar þig ekki alveg strax á því í hvaða hópi viðkomandi er. Þau finna þetta líka og treysta manni þar af leiðandi kannski ekki jafn vel."

Að sögn Kristínar er misjafnt hvernig þetta fyrirkomulag leggst í nemendur. „Mörgum finnst þetta mjög þægilegt, að geta bara rúllað sér yfir á hina hliðina og kveikt á tölvunni. Þetta á ekki síst við um þá nemendur sem eiga erfitt félagslega, þeim finnst gjarnan gott að geta bara verið á spjallinu."

Reyni að halda mig í rútínu

Kristín reynir eftir fremsta megni að halda sig í rútínu. „Ég reyni að temja mér að vera sest fyrir framan tölvuna tæplega níu og hef þá smá undirbúningstíma fyrir kennsluna. Ég er oftast bara í ullarsokkum og flíspeysu, maður er ekkert að stríla sig upp í fjarkennslunni."

Þá hefur hún einnig þurft að finna nýjar leiðir til að stunda hreyfingu. „Ég fer vanalega mikið í ræktina en hún er auðvitað búin að vera lokuð svo ég hef þurft að finna mér eitthvað annað eins og að fara út að ganga, hvort sem það er að sækja og taka þá kannski auka hring eða hlaupa þegar veður leyfir. Síðan er ég með æfingahjól heima og tek stundum túr á því á meðan ég horfi á sjónvarpið."

Þetta getur þó tekið á til lengdar. „Maður finnur það alveg eftir langa daga að maður er farinn að þrá að komast út og hitta fólk. Maður saknar þess að sjá nemendur og eiga í samskiptum við þá og kollegana."

Nám sem veitir mikilvægt forskot til framtíðarinnar

Algorithmics Reykjavík býður upp á frístundakennslu fyrir krakka í forritun. Hægt er að velja á milli námskeiða þar sem nemendur geta meðal annars lært forritunarmálið Python og tölvulæsi. Námið er skapandi, eflir rökhugsun, og veitir nemendum mikilvægt forskot til framtíðar.

Birgit Eriksen er eigandi fyrirtækisins hér á landi. „Þetta er alþjóðlegt fyrirtæki sem starfar undir sérleyfi (franchise) og það er komin gríðarleg reynsla á þetta erlendis. Nú þegar hafa meira en 200.000 nemendur um allan heim lokið einu eða fleiri námskeiðum svo þetta er orðið vel gagnreynt. Skólinn starfar í 35 löndum og býður upp á staðkennslu og fjarkennslu.

Dýrmæt þekking

Birgit segir hugmyndina hafa hafa kviknað síðasta vor. „Ég er menntaður viðskiptafræðingur og hefur lengi langað til að vinna með eitthvað sjálfstætt á eigin vegum. Það getur verið erfitt að byrja frá grunni svo ég fór að leita í kringum mig. Ég kem úr mikilli kennarafjölskyldu en tvær systur mínar, pabbi, mamma, frænkur og frændur eru öll kennarar, svo ég hef alist upp í þessu umhverfi og þetta heillaði mig samstundis.“

Þörf sé á að bjóða upp á nám af þessu tagi. „Ég fann hvað þetta skiptir miklu máli og vildi leggja mitt á vogarskálarnar fyrir samfélagið. Það liggur því mikil hugsjón að baki, þessi heimur er í stöðugum vexti og þróun og það er áríðandi að vera tölvulæs og helst kunna eitthvað að forrita,“ segir Birgit.

„Ég fór að skoða þetta, hvort þetta væri kennt í skólum hérna, hvort það væri þörf fyrir þetta og bera saman við önnur lönd, en það veltur á hverjum skóla fyrir sig hvort þetta sé í boði eða ekki, til dæmis út frá þeim kennurum sem þar starfa. Ég byrjaði svo síðastliðið haust að setja þetta upp, finna kennara og senda þá í þjálfun.“

Vel þjálfaðir kennarar

Birgit segir mikilvægt að skoða vel starfsreynslu þegar sóst er eftir starfsfólki. „Það er mikill kostur ef viðkomandi kann eitthvað meira en gengur og gerist, það eflir nemendur, veitir þeim enn frekara forskot og er nauðsynlegt í mörgu samhengi. Kennararnir okkar eru menntaðir í tölvunarfræði, við erum með einn hugbúnaðarverkfræðing og tveir þeirra eru núna að þjálfa sig upp í leikjahönnun,“ segir Birgit. Þeir læra að kenna og þurfa að standast meðal annars verklegt próf til að öðlast réttindi til að starfa hjá skólanum.

„Kennararnir fara í gegnum ákveðið prógramm hjá höfuðstöðvunum þar sem þeir læra að kenna og þurfa að standast meðal annars verklegt próf til að öðlast réttindi til að starfa hjá skólanum. Það er einnig mikið lagt upp úr því að þeir búi yfir hæfni til þess að starfa með krökkum, en allir kennararnir hjá okkur búa yfir góðri reynslu á því sviði. Það er gaman að segja frá því að allir kennararnir okkar fengu mjög góðar umsagnir að utan.“

Einstaklingsmiðað nám

Námsefni er þróað af alþjóðlegu teymi sérfræðinga og námsframboð er fjölbreytt. „Það er hægt er að velja á milli mismunandi námsleiða innan hvers náms. Þetta er einstaklingsmiðað nám, nemendur staldra þá aðeins við ef þeim þykir efnið flókið og svo geta kennarar lagt fyrir flóknari verkefni fyrir lengra komna. Það eru ekki allir á sama stað, rétt eins og í venjulegum skóla, en við höfum meiri tækifæri til þess að einstaklingsmiða námið fyrir hvern nemanda.“

Áhersla er lögð á sveigjanleika. „Kennslugrunnurinn er alltaf aðgengilegur, nemendur geta nálgast verkefnin allan sólarhringinn og ef eitthvað næst ekki í tíma er hægt að fara í kennslugrunninn, reyna aftur við verkefnin eða halda áfram. Það er mikið efni í boði og undir hverjum og einum komið hversu miklum tíma viðkomandi vill eyða, eða leggja sig fram. Grunnurinn er í boði fyrir bæði staðnemendur og fjarnemendur,“ segir Birgit.

„Þetta er sjónræn kennslustofa (visual classroom) og hámarksfjöldi nemenda er sex, en yfirleitt eru 4-5 í hóp og kennari. Kennslan fer fram eins og á fjarfundum almennt, kennarar og nemendur deila skjá og verkefni eru unnin í tímanum. Kennarinn sér hvað hver og einn er að gera, hvar viðkomandi er staddur og leiðbeinir út frá því.“

Fjölbreytt námskeið

„Í Mars Academy námskeiðinu eru nemendur á bilinu 8-12 ára en það er góður aldur til að byrja. Námið er mjög sjónrænt og þau eru ekki að skrifa kóða en eru samt að forrita með því að búa til leiki og teiknimyndir. Þau læra þannig að búa til sjálf og eru ekki bara að leika sér. Þau forrita á sjónrænan hátt og geta sýnt fram á færni sína í lok námskeiðs,“ útskýrir Birgit.

„Við erum svo með Python fyrir byrjendur sem eru 11-13 ára, en það er með vinsælustu forritunarmálum í heiminum og hægt að nýta það í margt. Þetta er sveigjanlegt mál sem hægt er að beita í ýmsu samhengi en þar má til dæmis nefna tölvuleikinn Eve online sem er forritaður með Python og var upphaflega búinn til sem kennsluefni í forritunarmáli. Python náði svo mikilli útbreiðslu einfaldlega vegna þess hvað það er gott, en grunnhugsunin þar er að nemendur læri frá grunni og kennslunálgunin er öll mjög rökrétt. Við bjóðum líka upp á framhaldsnám í Python fyrir 14-17 ára.“

„Síðan bjóðum við upp á Tölvulæsi fyrir yngstu krakkana sem eru á bilinu 7-9 ára. Það er dálítið öðruvísi námskeið þar sem er mikið unnið með grunnfærni í notkun á tölvum. Það þarf að kenna þeim um hluti eins og pixla og línurit. Sumir skilja forritun og eru eldfljótir að átta sig, en kunna kannski ekki alveg að lesa skjáinn og vantar þessa grunnfærni til að skilja umhverfið, ýta á rétta takka og svo framvegis,“ segir Birgit.

Frír kynningartími og hægt að nota frístundastyrk

„Við erum ákaflega stolt af námsefninu okkar og bjóðum upp á frían kynningartíma sem er um klukkutími að lengd. Þar segir kennarinn frá náminu og svo er farið í praktísk atriði í lokin. Við viljum endilega að foreldrar séu með ef það skyldi vera vafi um hvaða námskeið henti.“

Námskeiðin eru mislöng og því ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. „Við bjóðum upp á að kaupa 4 vikur sem er lágmarksskuldbinding, 8 vikur, 12 vikur og svo 16 vikur, sem er ein skólaönn. Þá er tekið hlé og svo bjóðum við einnig upp á sumarnámskeið. Einnig er hægt að fara í nám sem spannar tvö ár,“ segir Birgit.

„Það er hægt að nota frístundastyrkinn og við erum búin að semja við flest stærstu sveitarfélögin. Foreldrar geta skráð börnin sín í gegnum skráningar- og greiðslukerfið NORA og svo er 10% systkinaafsláttur og 10% afsláttur ef keyptar eru 12 vikur eða fleiri.“

Sjá nánar á: reykjavik.alg.academy

Birgit Eriksen ásamt þeim Einari Heluani og Elíasi Þorsteinssyni en þeir, auk Eric Scholtz, voru efstir á Íslandi í alþjóðlegri forritunarkeppni Algorithmics í aldursflokknum 8-11. Á myndina vantar Eric. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> Ég fann hvað þetta skiptir miklu máli og vildi leggja mitt á vogarskálarnar fyrir samfélagið. Þessi heimur er í stöðugum vexti og þróun og það er áríðandi að vera tölvulæs og helst kunna eitthvað að forrita.

Þessar stúlkur hlutu verðlaun fyrir fyrsta sæti á Íslandi í alþjóðlegri forritunarkeppni Algorithmics, „Bjargaðu jólunum“ í aldursflokknum 12-15 ára. Snæfríður Edda Thoroddsen er lengst til vinstri, Líf Young í miðju og lengst til hægri er Lóa Margrét Hauksdóttir. MYND/RAGNARJÓNRAGNARSSON

Yfirgripsmikið ferli

Einar Lúðvík Ólafsson. MYND/AÐSEND

Einar Lúðvík Ólafsson er einn þriggja kennara í Algorithmics Reykjavík. „Ég er tölvunarfræðingur, útskrifaðist úr HÍ, og útskrifaðist með BA gráðu í myndlist frá LHÍ í sumar, í miðjum heimsfaraldri. Ég var að leita mér að starfi þar sem ég gæti unnið að hluta og líka sinnt myndlistinni, sá þetta auglýst sem nýtt fyrirtæki sem var að byrja og sótti um.“

Hann segir ferlið hafa verið afar lærdómsríkt. „Þetta er mjög yfirgripsmikið ferli og skilvirkur vettvangur sem námsefnið er unnið út frá, sem við þurfum að læra á. Mér þótti mikið til koma hvernig þau halda utan um námskeiðið og að læra um allt sem við getum gert, til dæmis í Python og leikjagerð.“

Einar, sem hefur áður unnið með börnum, meðal annars á tækniverkstæði á bókasafni og sem frístundaleiðbeinandi, segir starfið bæði skemmtilegt og gefandi. „Ég var nýlega með fyrsta staðtímann þar sem ég tók á móti nemendum í persónu og það var mikið fjör og ærslagangur. Það er ótrúlega gaman að sjá hvað börn í dag eru fljót að tileinka sér þessa tækni og tölvukunnáttu.“

Núna er einmitt nýtt tungl

Brynja Ósk Rúnarsdóttir, sem starfar við höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferðir, er hásumarbarn en hún fæddist sumarið 1969 við Heklurætur á Svínhaga á Rangárvöllum.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Ég er fædd og uppalin í sveit og hef starfað sem bóndi uns ég flutti á Hellu um áramótin. Með fram bústörfum hef ég unnið hin ýmsu hlutastörf og átti svo barn þegar ég var átján ára. Ég hafði ekki beint bestu möguleikana til að mennta mig og hún háði mér líka, gamla sagan um að hafa mig ekki strax út í það sem mig langaði að gera, og að hafa ekki trú á sjálfri mér," segir Brynja.

Fluga í höfuðið

Brynja á fimm börn, sem nú eru öll komin upp, en það yngsta er 17 ára og hið elsta er 34 ára. Þá á hún sex barnabörn og það sjötta er á leiðinni. „Ég fann loks tíma og þörf til þess að skrá mig á námskeið í heilun árið 2011. Áður hafði ég nýtt mér meðferðir í heilun og fleiru, sem hjálpuðu mér mikið að vinna úr mínum áföllum. En árið 2011 fékk ég einfaldlega þá flugu í höfuðið að byrja að læra þetta. Ég hafði lengi leitað leiða til bættrar heilsu og eins og flestir á ég mér mína áfallasögu, því fæst komumst við klakklaust í gegnum lífið. Spurningin er bara hvernig við vinnum í úr áföllunum. Þetta var mín leið.

Árið 2013 fór ég svo í nám í höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferðum, eða Cranio, hjá Erlu Ólafsdóttur í Upledger á Íslandi. Þar fann ég leið sem hjálpaði mér að vinna almennilega úr áföllum mínum og losa og leiðrétta stíflur og skekkjur í líkamanum. Þeim sama og er svo klár að heila sig. Þarna tók ég CST 1 og rúmu ári síðar CST 2. Þetta er einstakt nám sem kallar á mikla sjálfsvinnu og veitir magnaðar upplifanir. Þá er unnið með himnukerfi líkamans.

Á næstu árum tók ég svo SER 1 og SER 2 hjá Chas Perry. SER stendur fyrir sálræna vefvinnu og gengur út á sálræna vinnu og samtalstækni. Í apríl 2017 fór ég svo á lokanámskeið ADV 1, einnig hjá Chas Perry, en mitt mottó í dag er að læra svo lengi maður lifir. Árið síðar í febrúar fór ég svo til Azoreyja með hópi kvenna frá Íslandi í námskeið í Sjálfsumhyggju. Dvaldi ég þar í tíu daga og í dag bý ég enn að öllu sem þar átti sér stað. Þær Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir jógakennari og Helga Arnarsdóttir, sem starfar sem jákvæður sálfræðingur, stóðu fyrir þessari einstöku ferð.

Á námsferli mínum hef ég fylgst að með traustri vinkonu minni, en mér hefur þótt það ómissandi að hafa einhvern með mér í ferlinu. Það er mjög mikil heimavinna í kringum námið og við unnum vel með hvorri annarri."

Tengingin við jörðina

Haustið 2019 skellti Brynja sér í spennandi níu mánaða nám í Shamanisma hjá Sólveigu Katrínu Jónsdóttur. „Þetta er mjög öflug leið til þess að tengjast náttúrunni, móður jörð, líkama sínum og tilfinningum. Þetta er líka nám í visku og að fara inn í heilindin okkar, en í Shamanisma myndi ég segja að maður sé markvisst að styrkja sínar tengingar og finna innri frið og styrk í jafnvægi. Það fer fram mikil hugleiðsla sem ég hef nýtt mér og stunda daglega í leit minni að eigin leið og mínu hlutverki hér á jörð. Því þegar þú ert í tengingu við sjálfa þig þá nærðu betri tengingu við jörðina. Við mannfólkið erum stórkostlegar verur."

Mokaði út áföllunum

„Ástæðan fyrir þessum námsferli mínum og vegferð er og hefur alltaf verið sú sama. Ég vil öðlast bætta heilsu, betra líf, hef löngun til að vaxa og þroskast og ná betri tengingu við sjálfa mig. Það er þessi þrá að verða betri útgáfa af sjálfri mér. Ég vil öðlast innri ró og styrk og í því finn ég jafnvægi. Við alla þessa sjálfsvinnu þá styrkist maður og trúir betur á sjálfan sig.

Í dag er ég búin að vinna úr mínum áföllum og þau eru ekki lengur með mér og íþyngja mér. Ég hef mokað þeim út, svo að segja, og þá hef ég búið til pláss í sjálfri mér fyrir allt hið góða sem lífið hefur upp á að bjóða. Í desember í fyrra opnaði ég stofu á Hellu þar sem ég tek á móti fólki í meðferðir. Það er frábært að vinna með fólki og þá sérstaklega börnum. Það er yndislegt að fá þau til mín, því þau kenna manni svo margt. Ég finn að ég hef þörf fyrir að miðla öllu því sem hefur gert mér svo gott og leyfa öðrum að njóta með mér."

Nýtt tungl, ný tækifæri

Brynja segist ekki vera ein af þeim sem tengir við áramótaheit eða setur sér þau að staðaldri. „En ég var svo heppin að í fyrra var stödd stúlka á Hvolsvelli sem er jógakennari. Ég sótti tíma hjá henni og var með dagbókina mína. Þar sem við vorum að vinna í okkur komu til mín eins konar einkunnarorð sem ég hef sett mér síðan þá, en það eru orðin „sannleikur, kærleikur og heiðarleiki" enda hefur leikurinn alltaf, í öllum sínum myndum, verið mér mikilvægur. Það er svo mikilvægt að leika sér og rækta barnið í sér. Þannig finnur maður hamingjuna, einfaldlega með því að gleðjast yfir litlu hlutunum eins og fegurðinni í hafinu, himninum og tunglinu, en núna þegar við ræðum saman er einmitt nýtt tungl."

Hugur, líkami og sál

Undanfarið hefur Brynja sótt hóptíma hjá Andagift enda er hún hvergi nærri hætt að læra. „Þau sem þar kenna eru einstök. Núna er ég að byrja á Möntru máttar námskeiði hjá Láru Rúnars en hluti af því námskeiði er að opna rödd sína, því tjáningin er svo mikilvæg í þessu starfi og að miðla betur. Það er líka mjög mikilvægt fyrir mig að hitta fyrir fólk sem er eins þenkjandi og ég, því það gefur mér byr undir báða vængi. Til allrar lukku hefur orðið vitundarvakning frá því 2013 þegar námsferillinn var að hefjast. Fólk er miklu meira farið að hugsa um manneskjuna sem heild, þar sem allt tengist saman, hugur, líkami og sál."

Hér má sjá Brynju (t.h) ásamt miðjudóttur sinni, Bjarnveigu (t.v).

Brynja hefur náð að vinna úr öllum sínum áföllum og nýtur þess að horfa á fegurð náttúrunnar, himininn og hafið í barnslegri gleði og kærleik.

Söngskólinn í Reykjavík

Almenn deild
Unglingadeild
7 vikna námskeið

Alltaf opið fyrir
INNRITUN

552 7366 - songskolinn.is
songskolinn@songskolinn.is
rafraen.reykjavik.is

Unnið með fjölbreytt val tónlistar!

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN
www.stilvopnid.is
Ritlistarnámskeið og ráðgjöf.

NEMAKORT STRÆTÓ

STRÆTÓ Í SKÓLANN

4.542 KR. / MÁN. FULLT VERÐ 54.500 KR.

STRÆTÓ.IS

Nám víkkar sjóndeildarhringinn

Að læra eitthvað nýtt og spennandi getur haft mjög jákvæð áhrif á sjálfsmyndina. Þegar við náum árangri í einhverju nýju, lærum nýja tækni eða öðlumst skilning á einhverju áður óþekktu, þá upplifum við aukið öryggi á fleiri sviðum en áður.

Að ná tökum á nýjum áskorunum og gera það vel ýtir undir þá hugmynd hjá okkur að við séum fær um að læra og þroskast og það veitir gjarnan meiri lífsfyllingu. Að uppgötva jafnvel nýtt áhugamál í gegnum nýtt nám eða námskeið bætir líka geðheilsuna.

Að hafa eitthvað fyrir stafni og kynnast öðru fólki sem hefur áhuga á því sama víkkar sjóndeildarhringinn og eykur lífsgæðin. Lífið er stutt og það er um að gera að nýta það sem best og læra sér til gagns og gamans.

Stúdentar í Háskóla Íslands að læra eitthvað nýtt og spennand. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Bandaríska stórfyrirtækið Amazon er að opna Amazon Academy í Indlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Amazon skóli á Indlandi

Bandaríska stórfyrirtækið Amazon ætlar að bjóða upp á svokallaðan Amazon Academy skóla í Indlandi, en skólinn er hannaður til að hjálpa indverskum nemendum að komast inn í virta verkfræðiháskóla.

Skólinn verður aðgengilegur í gegnum nýtt app fyrir Android-stýrikerfið og vefsíðu. Hann er hannaður til að hjálpa nemendunum að undirbúa sig fyrir inntökupróf sem er haldið fyrir ákveðna verkfræðiháskóla á Indlandi.

Amazon segir að skólinn muni bjóða upp á alls kyns námsefni, fyrirlestra og námsmat og það verði líka boðið upp á æfingapróf sem líkja eftir inntökuprófinu sjálfu.

Í tilkynningu kom fram að þetta sé bara fyrsta skrefið hjá Amazon Academy í átt að því að bjóða upp á hágæðamenntun á viðráðanlegu verði fyrir alla og að námsefnið sé ókeypis og verði það næstu mánuði, en það þýðir að það stendur til að byrja að rukka fyrir það á einhverjum tímapunkti.

Þetta er ekki eina námstengda starfsemi Amazon. Fyrirtækið býður líka upp á kennslu um skýþjónustu sína og Amazon Ignite hjálpar þeim sem skapa kennsluefni að selja það.

Með góðri lestrartækni er hægt að ná betri árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Heilræði við lestur námsbóka

- Lítið yfir efnið áður en byrjað er að lesa og athugið vel um hvað það er, lesið fyrirsagnir og myndatexta.
- Farið yfir spurningar sem hugsanlega fylgja áður en lesið er vel yfir.
- Lesið efnið vel yfir í smáskömmtum. Eftir hverja grein eða klausu er gott að endursegja efnið með eigin orðum.
- Lesið aftur yfir klausuna og merkið við aðalatriðin, til dæmis með því að strika undir, strika yfir með yfirstrikunarpenna, skrifa á spássíu eða skrifa niður minnispunkta á blað um aðalatriðin. Ef skrifaðir eru minnispunktar er ráð að merkja blaðið með bókarheiti, kafla og blaðsíðutali. Einnig er mjög árangursríkt að búa til eigin spurningar úr efninu.
- Þegar búið er að lesa vel yfir allan textann á þennan hátt, svarið þá spurningum og leysið verkefni sem fylgja.
- Lítið loks aftur yfir efnið sem lesið var og rifjið upp helstu atriði. Skoðið minnispunkta, undirstrikanir eða spurningar.
- Munið að halda athyglinni vel vakandi meðan lesið er og hafið umhverfið rólegt.

ENN MEIRI AFSLÁTTUR
40%-60%

Fylgdu okkur á Facebook

BERNHARÐ LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

TRAUST Í 80 ÁR

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

Blandaði saman tignarleika og götustílnum

Rapparinn Slick Rick hefur haft mikil áhrif á hipphopp-tískuna í gegnum tíðina með óhefðbundnum og auðþekkjanlegum stíl sínum, en hann var einn af þeim fyrstu til að blanda saman fínum og dýrum fötum og götustíl.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Rapparinn Slick Rick, sem hefur haft mjög mikil áhrif á hipphopp-tískuna í gegnum árin, á 55 ára afmæli í dag. Slick Rick er þekktur fyrir stórar og fyrirferðarmiklar gullkeðjur, lepp fyrir auga og sérhannaða Wallabee-skó frá Clarks, en hann er líka frumkvöðull þegar kemur að því að klæðast fínum tískumerkjum og jakkafatajökkum í yfirstærð, sem hefur haft mikil áhrif.

Slick Rick, sem heitir réttu nafni Richard Martin Lloyd Walters, fæddist í London en flutti til Bronx-hverfis í New York-borg þegar hann var 11 ára. Hann sló í gegn á 9. áratugnum og hefur haldið áfram að vera áhrifamikill síðan þá og er í dag eitt þekktasta andlit og nafn rappheimsins, þrátt fyrir að vinsældir hans hafi dalað og hann hafi ekki gefið út nýja plötu síðan árið 1999.

Alltaf í eins skóm

Í næstum 30 ár hefur Slick Rick valið að klæðast sérhönnuðum þykkbotna Wallabee-skóm frá Clarks með alls kyns breytingum og skrauti. Hann hefur haldið tryggð við merkið þrátt fyrir að orðinn sé til meiriháttar iðnaður í kringum strigaskó eftir að rapp náði almennum vinsældum. Fyrr í mánuðinum gaf hann líka út örheimildarmynd í samstarfi við Clarks um tengsl hans við skóna í gegnum árin.

„Stundum finnum maður fína skó, en Clarks Wallabee-skórnir verða alltaf mínir uppáhalds," segir Slick Rick sjálfur. „Þeir hafa ákveðið „swag" og eru flottir á fæti og hafa verið það síðan á 9. áratugnum. Þangað til ég sé aðra skó sem eru jafn fínir á fótum minnihlutahóps verð ég að nota það sem virkar."

Hannar allt sjálfur

Slick Rick líkir samsetningu klæðnaðar síns við handverk. Hann hannar sjálfur klæðnaðinn og alla aukahlutina sem hann notar á sviði og þar sýnir hann oft margbrotnar samsetningar. Hann gerir oft breytingar á fatnaði sem hann fær frá lítt þekktum merkjum og kynnir þannig merkin fyrir nýju fólki.

„Ég gerði það flott að ganga í merkjum eins og Bally og Kangol og skapaði meiri tekjur fyrir þessi fyrirtæki en nokkru sinni áður," segir Slick Rick. „Ég hjálpaði líka við að kynna Clarks-merkið á sama hátt. Aðdáendur eru fljótir að bera kennsl á einstakan og einkennandi stíl minn."

Menningararfleifðin

Slick Rick skapaði útlit sem varð hluti af grunninum í hipphopp-tískunni og vegna þess er einn af höttunum hans og augnleppur til sýnis á þjóðminjasafni Bandaríkjamanna af afrískum uppruna (National Museum of African American History).

Þegar Slick Rick kom fyrst fram á sjónarsviðið var stíll hans áður óséð blanda af tignarleika og fínleika í bland við götutísku og það er mikilvægasta arfleifð hans í tískuheiminum. Hann kynnti útlit sem hafði gríðarleg áhrif á hipphopp-tísku. Útlit hans hefur þróast í gegnum tíðina, en hann hefur alltaf haldið í sérkennin.

Slick Rick hefur gaman af því að blanda fínum og dýrum merkjum og aukahlutum saman við einfaldan götustíl. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Slick Rick er meðal annars þekktur fyrir að hafa gengið í alls kyns sérhönnuðum Wallabee-skóm frá Clarks síðustu þrjá áratugi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Keðjur í yfirstærð, hattur og augnleppur eru allt þekktir hlutar af útliti Slick Rick, en stíll hans hefur haft gríðarleg áhrif síðustu þrjá áratugi. Þó að stíllinn hafi breyst gegnum árin hefur hann haldið í sérkennin. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

KONUR Í ATVINNULÍFINU

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

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

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

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

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

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Við notum Probi® Mage mjólkursýrugerla fyrir meltinguna, þarmaflóruna og varnir líkamans

Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi® Mage** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.
- ***Sigríður Rita Ragnarsdóttir***

Þórunn Kristjónsdóttir

Ég hef notað **Probi® Mage** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.
- ***Þórunn Kristjónsdóttir***

Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi® Mage** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

Birgir Þórðarson

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi® Mage** gerði honum gott og tekur það inn daglega.

Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi® Mage** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - ***Fríða Britt Bergsdóttir***

Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!

abel heilsuvörur

Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólasín - fyrir aukna uppöku járns og til að viðhalda góðum járngildum

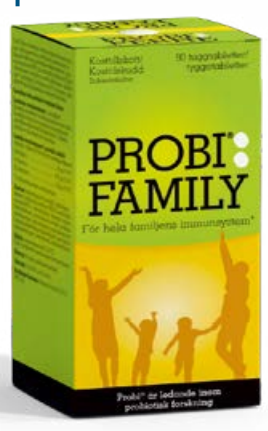
Algengt er að einungis örlítill hluti af járni úr hefðbundnum háskammta járnbætiefnum nýtist í líkamanum og óupptekið járn getur því valdið óþægindum á borð við magaverk, ógleði og hægðatregðu.

Probi® Járn vinnur gegn járnskorti á alveg nýjan máta, með því að auka **upptöku** járns, ekki eingöngu inntöku. Útkoman er því jafnari upptaka járns, magi og melting í jafnvægi og heilbrigðari þarmaflóra.

Probi® Járn er milt í maga og er góð leið til að viðhalda góðum járngildum. Hentar einnig á meðgöngu.

Probi® Family - mjólkursýrugerlar, fólasín, D-vítamín og B-12 vítamín fyrir ónæmiskerfið

Stór hluti ónæmiskerfis okkar er staðsett í meltingarveginum. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveruflóru hans, þarmaflórunni.



Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern. **Probi® Family** eru bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.

Smáauglýsingar

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

Þjónusta

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU.
2 herb. Íbúð, Lindarsmára 29, Kópavogi. 165þ. á mánuði. Uppl. 897 3317

Geymsluhúsnæði

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

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

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET
Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

Einkamál

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

gott cbd léttir lífið

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

RÁÐNINGAR

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

EYJALIND
Varahlutir í VOLVO Vinnutæki

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Bílsætaviðgerðir-, mótorhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

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

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Selfyssingurinn í leik með U19 ára liði Íslands, en henni tókst að brjóta sér leið inn í A-landslið Íslands í síðustu undankeppni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Barbára Sól á láni til Celtic yfir vetrartímann

FÓTBOLTI Barbára Sól Gísladóttir, landsliðskona í knattspyrnu, sem er samningsbundin Selfossi, mun leika með skoska liðinu Celtic á láni fram á vorið. Þetta staðfesti framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar í samtali við Fotbolta.net í gær.

Barbára Sól er 19 ára gömul en hún lék sinn fyrsta A-landsleik á síðasta ári þegar Ísland mætti Lettlandi í undankeppni EM 2022. Bakvörðurinn lék tvo landsleiki á árinu.

Celtic situr í þriðja sæti skosku úrvalsdeildarinnar með 16 stig eftir sjö umferðir en liðið er tveimur stigum á eftir Rangers og Glasgow City sem eru á toppnum.

Hlé er á keppni í skosku deildarkeppninni þessa stundina vegna kórónaveirufaraldursins en Barbára Sól mun fara til Skotlands þegar byrjað verður að spila á nýjan leik.

Þrátt fyrir ungan aldur hefur hin nítján ára gamla Barbára leikið fimmtíu leiki í efstu deild á Íslandi.

Þessi uppaldi Selfyssingur sem hefur leikið allan sinn feril með Selfossliðinu mun snúa aftur til Íslands áður en úrvalsdeildin byrjar í sumar.

Barbára Sól verður annar íslenski leikmaðurinn sem mun leika í skosku úrvalsdeildinni á yfirstandandi leiktíð en Arna Sif Ásgrímsdóttir, leikmaður Þórs/KA gekk til liðs við Glasgow City á láni frá norðankonum á dögunum. – hó

Heimir á skilið lof fyrir frammistöðu Al Arabi nýlega. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hársbreidd frá lengstu sigurgöngu í fimmtán ár

FÓTBOLTI Íslenska þjálfarateymið, með Heimi Hallgrímsson fremstan í flokki sem stýrir liði Al Arabi í Katar, var hársbreidd frá því að vinna fimmta leikinn í röð í Qatar Stars League í gærkvöldi, en vítaspyrna á lokamínútu leiksins kom í veg fyrir það. Með því kom Al Gharafa í veg fyrir að Heimir yrði fyrsti þjálfari Al Arabi til að stýra sínu liði til sigurs í fimm deildarleikjum í röð í rúm fimmtán ár.

Í aðdraganda bikarúrslitanna var rætt um að staða Heimis væri í hættu í Doha, enda var Al Arabi skyndilega í fallbaráttu með sex stig úr níu leikjum. Síðan þá hefur Al Arabi fengið þrettán stig af fimmtán úr fimm leikjum. Það er jafn-besti árangur liðs í deildinni í síðustu fimm leikjum með Al Sadd undir stjórn Xavi.

Þetta var í fjórða skiptið síðan í desember árið 2005 sem Al Arabi

Aðeins Al Sadd hefur fengið jafn mörg stig og Al Arabi í síðustu fimm leikjum í Qatar Stars League.

var búið að vinna fjóra leiki í röð en líkt og áður mistókst að vinna fimmta leikinn. Þá hefur Al Arabi á sama tíma sjö sinnum unnið þrjá leiki í röð í deildarkeppninni. Á þessum fimmtán árum hefur Al Arabi leikið 365 leiki í röð án þess að vinna fimm leiki í röð.

Ásamt Heimi og Aroni eru Freyr Alexandersson og Bjarki Már Ólafsson hjá Al Arabi, en Freyr og Bjarki eru hluti af starfsteymi Heimis í Katar. Heimir hefur sjálfur starfað í Katar í rúm tvö ár. – kpt

VINNINGASKRÁ

1. flokkur 2021
Útdráttur 12. janúar 2021

HAPPDRÆTTI

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000

59293

AUKAVINNINGAR kr. 100.000

59292 59294

PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

3440 6828 11849 19858 44353 55747 62222 70558 77737 79460

PENINGAVINNINGAR kr. 100.000

1216	4802	10738	16916	20678	27681	33109	37055	44476	47819	54956	61109	67929	72328	76759
1795	4890	10860	17089	21394	28449	33367	40031	45127	49032	55771	61968	68249	72360	76793
2510	7613	11096	17135	21898	28840	33427	40264	45368	49552	56803	65329	69174	74089	
3491	7689	11965	17731	23328	29553	33437	40618	45795	50006	58957	65349	70103	75355	
3771	8703	13843	18596	25693	29760	33657	41394	46886	50263	59801	65669	70177	75548	
3980	10355	15605	18946	26333	30213	34906	43329	47203	53610	60304	65836	71584	75741	
4778	10627	16786	19157	26888	30423	35541	44258	47499	54571	60514	67815	71956	76343	

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

213	5563	11883	18104	24664	29352	34276	38073	44239	48178	52083	56924	62419	67148	71847	73928	76846
1211	7922	12522	19242	24869	29732	34432	38320	44766	48179	52111	57204	62809	67225	71980	74032	77145
1539	8050	12752	19471	25123	30711	34990	38616	45327	48257	52866	58031	64588	67571	72113	74273	77689
1544	9024	12795	20020	25251	30837	35283	38962	45541	48504	53044	58139	64653	67585	72447	74297	77760
1984	9419	13209	20211	25560	31928	35493	40268	45569	48868	54400	59163	64741	68750	72457	74563	78804
2494	10087	13626	20626	26025	32459	35987	40936	45685	49720	54575	60197	64807	68974	72501	74861	79856
2758	10169	13699	22555	27321	33075	36247	41247	46191	49892	55191	60966	64979	69518	72709	74941	79909
3935	10243	15165	22684	27614	33377	37239	41286	46353	50198	55227	61451	65068	70152	73084	75644	79938
4057	11186	15205	22933	28515	33726	37487	41746	46492	50371	55471	61454	66029	70524	73327	76427	
4388	11506	15386	23159	28968	33758	37604	41869	46645	50649	55627	62053	66686	70785	73547	76566	
4530	11745	16217	23925	29169	33763	37873	42265	47309	50686	56031	62218	66804	71070	73620	76670	
4942	11874	17371	24019	29210	34232	38069	43576	47447	51458	56616	62279	67011	71122	73751	76799	

VÖRUÚTTEKT kr. 30.000

75	4022	9428	15131	19630	24327	30180	34102	38527	44161	49213	52841	57651	63583	67547	73400	77805
87	4671	9645	15181	19805	24646	30187	34139	38630	44193	49339	53300	57861	63683	67686	73541	77913
149	4690	10077	15323	19856	24839	30201	34292	38683	44304	49412	53307	58126	63875	67698	73681	77962
470	4710	10173	15622	20189	25057	30547	34364	38823	44380	49468	53459	58378	63891	67751	73836	77973
490	4842	10179	15691	20242	25148	30556	34378	38829	44578	49532	53872	58673	63892	67953	74144	78147
585	5109	10190	15770	20393	25232	30582	34563	38927	44592	49599	53922	58725	63994	67961	74203	78330
604	5685	10259	15956	20515	25262	30692	34610	39019	44652	49721	54026	58826	63998	68370	74216	78339
792	5880	10397	15967	20540	25265	30946	34747	39051	44729	49789	54099	58833	64133	68429	74232	78351
843	6152	10412	16017	20703	25425	31012	34956	39073	44966	49798	54187	59052	64158	68499	74300	78690
1086	6252	10419	16188	20752	25669	31065	34986	39245	45072	49806	54274	59131	64231	68507	74456	79026
1131	6395	10436	16374	20928	25786	31142	35255	39404	45164	49859	54275	59156	64264	68529	74691	79381
1274	6455	10638	16499	21003	25946	31524	35291	39436	45192	49916	54355	59279	64286	68717	74693	79640
1381	6482	10756	16571	21029	26350	31538	35336	39438	45195	49930	54431	59289	64295	68803	74735	
1558	6505	10835	16625	21233	26574	31673	35594	39475	45221	50015	54459	59394	64836	68830	74811	
1596	6521	10885	16670	21431	26743	31680	35632	39489	45395	50031	54514	59419	64859	69074	74812	
1685	6522	11212	16934	21596	26819	31713	35651	39546	45410	50102	54544	59481	64909	69087	74912	
1769	6554	11229	16948	21624	26835	31955	35776	39720	45443	50134	54568	59617	65064	69142	74994	
1872	6586	11383	17082	21648	26866	31961	35817	39768	45500	50162	54579	59839	65196	69442	75606	
1887	6661	11488	17145	21743	27052	32293	35857	40272	45584	50298	54648	60045	65264	69489	75671	
2001	6755	11493	17308	21786	27182	32302	35867	40302	45650	50421	54707	60110	65399	69574	75763	
2063	6944	11494	17408	21824	27195	32361	35896	40539	46083	50443	54904	60279	65438	69652	75811	
2516	7083	11873	17795	21918	27500	32399	35967	40786	46305	50529	55017	60734	65444	69959	75917	
2562	7239	12119	17965	21946	27635	32633	36038	40972	46402	50585	55279	60794	65655	70055	75968	
2670	7316	12171	18172	21967	27778	32680	36162	41142	46806	50685	55701	60920	65702	70069	75984	
2743	7617	12297	18310	22212	27785	32742	36285	41496	46860	50776	55750	60958	65760	70180	76158	
2776	7872	12564	18315	22302	27879	32770	36385	41601	46893	50841	55916	61036	65901	70436	76251	
2852	7897	12642	18348	22484	28096	32898	36617	41806	46966	50874	55940	61102	65907	70650	76426	
2894	8071	13279	18399	22513	28169	32919	36632	41965	47084	50891	56023	61560	65944	70872	76480	
2987	8194	13438	18536	22568	28325	33097	36652	41978	47281	50906	56111	61632	66005	71352	76607	
3167	8235	13530	18599	22613	28389	33104	36656	42046	47584	50981	56181	61686	66220	71356	77054	
3293	8341	13668	18904	22662	28511	33158	36733	42147	47597	51144	56486	61775	66269	71601	77077	
3462	8370	13698	18912	22845	28644	33202	36889	42260	47686	51305	56487	61891	66434	71700	77387	
3480	8371	13751	18993	22871	28685	33230	37300	42489	47843	51768	56577	62092	66521	71899	77439	
3604	8478	13762	18999	23119	28757	33311	37440	42532	47988	51817	56598	62135	66551	72082	77449	
3635	8511	13911	19068	23395	28771	33430	37747	42601	48249	51860	56741	62406	66758	72201	77464	
3645	8600	14249	19072	23412	28806	33503	37775	42751	48265	51936	56814	62504	66842	72312	77538	
3653	8615	14317	19151	23578	28808	33556	37829	42933	48325	52401	56880	62725	66860	72417	77565	
3737	8724	14484	19223	23626	28846	33716	37865	43092	48338	52430	56883	62993	66953	72846	77592	
3763	8800	14531	19231	24204	28996	33844	37940	43121	48524	52490	56964	63214	67018	73091	77595	
3982	9046	14622	19301	24262	29097	34010	38218	43236	48645	52539	56973	63225	67038	73101	77618	
3997	9207	14813	19306	24268	29100	34011	38233	43752	48659	52676	56983	63300	67406	73216	77682	
3998	9301	14885	19344	24274	29335	34040	38258	43969	49037	52689	57041	63311	67450	73254	77686	
4015	9310	14888	19548	24297	30173	34050	38332	44128	49065	52832	57360	63484	67472	73303	77758	

PENINGAVINNINGAR kr. 25.000

67	5282	10603	14992	19996	23569	28463	33834	39074	44315	49019	52910	56489	60936	65142	69610	74733
164	5314	10628	15032	20012	23667	28502	33932	39139	44352	49172	52976	56681	61103	65492	70106	74971
261	5564	10721	15147	20017	23760	28674	34043	39213	44361	49184	53006	56705	61129	65510	70376	75106
274	5604	10807	15265	20019	23776	28852	34096	39291	44461	49211	53041	56709	61203	65539	70776	75193
417	5644	10895	15307	20053	23788	29030	34424	39448	44537	49274	53140	56792	61240	65547	70987	75196
437	5818	11158	15632	20068	23796	29259	34462	39678	44572	49322	53206	56795	61247	65683	71092	75296
482	6487	11238	15640	20214	23922	29535	34601	39683	44648	49325	53232	57443	61248	65743	71121	75894
508	6507	11430	15664	20255	24069	29706	34632	39707	44817	49337	53282	57698	61405	65773	71139	76539
510	6528	11466	15743	20280	24080	29790	34654	39853	44854	49352	53303	57879	61440	66131	71235	76624
561	6574	11832	15757	20463	24245	29914	34951	39955	44891	49428	53385	57880	61443	66239	71304	76709
631	6853	11869	15951	20498	24266	29987	35132	40135	45104	49618	53468	58053	61488	66256	71363	76760
756	6865	12026	16215	20509	24305	30028	35227	40136	45258	49790	53603	58054	61544	66261	71507	76855
774	7026	12032	16228	20778	24383	30229	35340	40197	45282	49935	53624	58476	61638	66273	71511	76999
832	7094	12046	16246	20875	24444	30398	35385	40610	45426	50016	53631	58494	61712	66506	71543	77132
1004	7150	12215	16316	20917	24611	30529	35459	40680	45520	50081	53647	58526	61876	66580	71562	77216
1185	7286	12287	16503	21132	24613	30553	35708	41132	45581	50110	53731	58577	61888	66610	71638	77241
1223	7416	12305	16698	21203	24617	30648	35894	41178	45716	50152	53825	58657	62042	66723	71743	77257
1267	7711	12385	16777	21206	24648	30665	36063	41209	45815	50277	53902	58757	62100	66870	71764	77291
1287	7743	12390	16901	21293	24728	30712	36155	41334	45816	50397	53912	58785	62121	66995	71839	77376
1314	7855	12399	17023	21311	24750	30716	36264	41515	45853	50466	53921	58797	62156	67219	71866	77406
1344	7980	12483	17225	21376	24878	30803	36305	41644	45869	50481	53923	58807	62227	67260	71890	77446
1418	8014	12513	17254	21439	24943	30907	36399	41688	45994	50531	53927	58907	62300	67263	71929	77461
1531	8083	12517	17273	21459	25106	30985	36409	41800	46506	50641	53984	58914	62461	67363	72064	77535
1687	8130	12692	17359	21483	25241	31040	36463	41904	46557	50655	54011	59004	62489	67395	72223	77598
1862	8210	12882	17380	21533	25293	31047	36483	42290	46564	50677	54048	59086	62550	67437	72299	77896
1927	8316	12961	17573	21657	25558	31314	36644	42326	46576	50682	54098	59090	62763	67469	72349	78007
2227	8374	13006	17575	21749	25671	31469	36738	42517	46623	50684	54361	59114	62892	67515	72374	78061
2250	8467	13151	17670	21843	25794	31727	36923	42721	46673	50858	54409	59187	63077	67531	72440	78139
2490	8575	13200	17881	22019	26182	31730	37022	42883	46835	51067	54416	59309	63117	67532	72561	78189
2590	8592	13307	17933	22226	26241	31948	37029	42897	46870	51112	54530	59345	63266	67542	72845	78192
2771	8786	13346	17942	22411	26250	32209	37033	43062	47023	51127	54669	59381	63526	67561	72960	78810
2825	8822	13389	18257	22444	26263	32233	37248	43094	47161	51129	54740	59429	63558	67592	73095	78840
3129	9125	13440	18298	22492	26643	32241	37264	43104	47519	51224	54886	59496	63568	67880	73182	78880
3622	9234	13457	18376	22577	26824	32498	37309	43189	47545	51274	54897	59539	63705	67927	73423	78926
3625	9316	13514	18404	22649	26831	32504	37337	43337	47620	51487	55046	59653	63722	67933	73437	79009
3643	9344	13838	18409	22938	27203	32584	37396	43377	47711	51522	55143	59737	63744	68227	73447	79012
3651	9415	13862	18641	23000	27217	32590	37547	43519	47939	51626	55164	59799	64182	68250	73639	79122
3920	9609	13906	18691	23040	27269	32710	37702	43593	47985	51646	55188	60092	64351	68314	73731	79259
3988	9807	14012	18850	23042	27690	32735	37793	43805	48042	51930	55216	60171	64414	68382	73746	79337
4093	9963	14094	18973	23071	27695	32747	37947	43865	48139	52029	55258	60206	64489	68422	73876	79575
4129	9987	14183	19080	23125	27952	32827	37955	43873	48143	52055	55268	60252	64497	68542	73920	79608
4228	10076	14329	19271	23240	28136	32862	38229	43919	48160	52199	55344	60293	64504	68589	73932	79694
4425	10123	14347	19329	23306	28172	32863	38244	43947	48418	52254	55390	60301	64519	68755	74040	79834
4428	10266	14513	19466	23310	28178	32953	38344	43966	48561	52290	55562	60590	64612	68843	74114	79840
4664	10381	14571	19483	23350	28247	33148	38349	44033	48681	52727	56027	60686	64759	68900	74226	79917
4665	10486	14722	19486	23358	28249	33302	38552	44145	48707	52753	56038	60732	64978	69320	74235	79931
4788	10531	14727	19491	23402	28258	33303	38697	44163	48896	52773	56068	60756	65021	69331	74412	79944
4978	10532	14790	19502	23469	28324	33346	39060	44203	48903	52808	56146	60836	65045	69550	74442	79981
5220	10549	14929	19764	23550	28409	33580	39071	44306	48995	52857	56167	60903	65112	69609	74667	

H·N Markaðsrannsóknir / SÍA

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 20. janúar 2021
Birt án ábyrgðar um prentvillur

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

14. JANÚAR 2021 FIMMTUDAGUR

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Inga Ólafsdóttir

lést á Vífilsstöðum föstudaginn 1. janúar. Jarðarförin fór fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Una Árnadóttir
Einar Hörðdal Jónsson
Ólöf Ingibjörg Baldursdóttir
Gústaf Adolf Skúlason
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginmaður minn, sonur, faðir, stjúpfaðir og afi,

Gísli Pálsson

Sjávargrund 8A, Garðabæ,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans laugardaginn 9. janúar sl. Jarðarför verður auglýst síðar.

Dagný Björk Pétursdóttir
Soffía Stefánsdóttir
Ólivía Gísladóttir
Páll Gíslason
Fríða Sædís Gísladóttir
Anný Rós Ævarsdóttir
Andri Pétur Dalmar Dagnýjarson
Andri, Sunna, Emilía, Jenný og Gabríel

Okkar ástkæri

Eysteinn Tryggvason

jarðeðlisfræðingur,

lést 11. janúar sl. á Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Húsavík. Útförin fer fram frá Húsavíkurkirkju þann 16. janúar kl. 14 og verður henni streymt beint á Facebook-síðu Húsavíkurkirkju, facebook.com/Húsavíkurkirkja-172561236418

Fyrir hönd annarra aðstandenda,
Þröstur, Kristinn og Guðrún Eysteinsbörn.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Valgerður Friðþjófsdóttir

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi þann 9. janúar. Útförin fer fram þann 15. janúar klukkan 13.00. Vegna samkomutakmarkana geta aðeins 100 manns mætt og því verður athöfninni streymt á Facebook-síðunni „Valla Mamma Okkar“ facebook.com/groups/vallamamma

Friðbergur Ólafsson
Jón Sölvi Ólafsson
Guðbjörg Stefánsdóttir
Valgeir Ólafsson
Natalia Boyko
Ólafur Helgi Móberg
Gísli Þór Ingólfsson
og barnabörn.

†

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður, tengdaföður og afa,

Róberts Ólafs Grétars McKee

kennara,
Klukkubergi 18, Hafnarfirði,

sem lést fimmtudaginn 17. desember 2020. Sérstakar þakkir og hlýhug sendum við starfsmönnum MND-teymis og lungnadeildar, Sólrúnu, Bryndísi og Karen, Landspítala háskólasjúkrahúsi, Fossvogi.

Helga Margrét Sveinsdóttir
Anton Sveinn McKee
Karitas Irma McKee
Högni Grétar Kristjánsson
Arnar Róbertsson
Marín Ólafsdóttir
og barnabörn.

Vesti var það, heillin!

Prjónagleði er árleg hátíð á Blönduósi í júní. Í aðdraganda hennar er efnt til samkeppni sem jafnan er góð þátttaka í. Svanhildur Pálsdóttir er verkefnisstjóri þetta árið.

Samkeppnin að þessu sinni snýst um að handprjóna vesti á barn eða fullorðinn úr íslenskri ull og þemað er áferð í náttúru Íslands. Skilafrestur er til 1. maí. Það verður spennandi að sjá vestin og sögurnar bak við hugmyndina.“ Þetta segir Svanhildur Pálsdóttir, húsfreyja á Stóru-Ökrum í Skagafirði, innt frétta af árlegri hönnunar-og prjónasamkeppni sem haldin er í tengslum við Prjónagleði á Blönduósi. Hún bendir á að orðið áferð bjóði upp á skemmtilegar útfærslur, ekki bara í litum og mynstri heldur sé íslensk ull til í margs konar grófleika, fjölbreytnin sé alltaf að aukast með tilkomu smáspunaverksmiðja og heimaframleiðslu. „Það er mikil vakning í ullarvinnslu,“ tekur hún fram.

Íslenska ullin er hluti okkar menningararfs en hún tengir fólk og það gerir prjónaskapur líka,” segir Svanhildur. MYND/AÐSEND

Verðlaun eru veitt

Prjónagleði hefur verið haldin árlega aðra helgi júnímánaðar frá 2016, að undanskildu síðasta ári. Hún byggist á fjölbreyttum námskeiðum, fyrirlestrum og prjónatengdum viðburðum og er jafnan vel sótt, að sögn Svanhildar. „Fyrir hátíðina er alltaf efnt til hönnunar- og prjónakeppni, afurðirnar sýndar á Prjónagleðinni og verðlaun veitt fyrir efstu þrjú sætin. Þar hefur margt flott komið fram á síðustu árum enda er verið að virkja sköpunargáfu þátttakenda, en ekki endilega prjóna eitthvað sem hentar til fjöldaframleiðslu.“

Þræðir liggja milli landa

Svanhildur segir muni í keppnina koma víða að, meðal annars frá erlendum listamönnum sem hafa notið dvalar í Textílmiðstöðinni á Blönduósi. Margir haldi tengslum við staðinn og taki þátt í því sem þar er í boði. „Á síðasta ári var ekki tekið við munum í keppnina, enda fyrirsjáanlegt að engin Prjónagleði yrði, en fólki bauðst að senda inn myndir af verkefninu sem samkeppnin snerist um, það var áin Blanda, útfærð í húfu. Þá komu margar myndir erlendis frá. Fólk kaupir ull þegar það er á landinu og svo fæst lopi líka víða um heim, kona sem fæst við hönnun í París notar til dæmis mikið íslenskan plötulopa. Svo er verslað á netinu. Okkar prjónaheiðir og mynstur flæða úr landi eins og annað flæðir inn. Íslenska ullin er hluti okkar menningararfs en hún tengir fólk og það gerir prjónaskapur líka, það liggja þræðir milli landa.“

Mikið prjónalíf

Á Prjónagleðinni segir Svanhildur yfirleitt boðið upp á fjölda námskeiða í Kvennaskólanum. Einnig sé sölutorg þar sem allt snýst um prjón og vörur tengdar því. „Félagsheimilið hefur oft verið notað fyrir sölutorgið og aðra viðburði,“ segir hún. „Við erum um þessar mundir að skipuleggja prjónatengda viðburði næstu hátíðar, búa til spennandi dagskrá og virkja sem flesta.“

Oft kemur fólk langt að á Prjónagleðina að sögn Svanhildar. „Hér á Norðvesturlandi vestra er líka mikið prjónalíf, eins og annars staðar. Það þarf bara að dreifa orðinu og draga fólk með sér.

Prjónagleði er frábær vettvangur til að koma sér og sínu á framfæri. Líka að upplifa eitthvað skemmtilegt með öðrum sem prjóna og eiga sameiginleg áhugamál.“

Við erum um þessar mundir að skipuleggja prjónatengda viðburði næstu hátíðar, búa til spennandi dagskrá og virkja sem flesta.

gun@frettabladid.is

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Betu Guðrúnar Hannesdóttur

áður til heimilis að Hamrabergi 7, Reykjavík.

Birna Jónsdóttir
Kjartan Jónsson
Brynja Sigurjónsdóttir
Hannes Jónsson
Erla Jónsdóttir
Svanur Jónsson
Ingibjörg Karlsdóttir
Hrönn Jónsdóttir
Þröstur Erlendsson
Kristjana Jónsdóttir Helgason
Illugi Óðinn Helgason
Sólveig Jónsdóttir
Jón Rúnar Jónsson
og fjölskyldur.

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Helgi Sveinbjörnsson

Smáratúni 44, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, laugardaginn 9. janúar. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, fimmtudaginn 21. janúar kl. 13. Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur vera viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á facebook.com/groups/helgisveinbjornsson

Sveinbjörn Helgason
Riina Elisabet Kaunio
Þorbergur Grétar Helgason
Anna Bryndís Óskarsdóttir
Sæþór Helgason
Sólveig Harpa Helgadóttir
Skúli Helgason
Tatiana Matejová
Andri Helgason
Kristjana Hjaltadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Við segjum fréttir

Í 34 ár hefur fréttastofa Stöðvar 2 verið hluti af daglegu lífi íslensku þjóðarinnar. Á þessum tíma hefur samfélagið tekið miklum breytingum og fjölmiðlar hafa ekki farið varhluta af því. Frá og með 18. janúar tekur Stöð 2 þeim breytingum að útsending verður aðeins aðgengileg áskrifendum. Á sama tíma kynnum við áður óþekkt verð á Stöð 2 og Stöð 2+ efnisveitunni ásamt sveigjanlegri áskriftarskilmálum.

Við hlökkum til að fylgja þjóðinni áfram og færa henni traustar, nútímalegar fréttir til framtíðar.

\+ =

Lægra verð á áskrift!

7.990 kr./mán.

Stöð 2 og Stöð 2+ eru nú saman á 7.990!

Engin binding á áskrift

Skilmálar okkar eru einfaldir og þægilegir. Þú getur sagt upp eða breytt áskrift til og með 25. hvers mánaðar. Breytingin tekur þá gildi fyrsta dag næsta mánaðar.

Stöð 2+

3.990 kr./mán.

Tryggðu þér áskrift á stod2.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5 °C | 7 ↑	2 °C | 7 ↑	1 °C | 3 ↗
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
5 °C | 2 ↘	1 °C | 3 ↙	-2 °C | 6 ↑

Sunnan 8-15 í dag, hvassast V-til. Skúrir eða slydduél S- og V-lands, einkum síðdegis, dálítil rigning austast fram eftir morgni en annars yfirleitt þurrt og víða léttskýjað N- og A-lands síðdegis. Heldur kólnandi.

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3 °C | 5 ←	1 °C | 4 ↑	1 °C | 2 ↑
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
0 °C | 2 →	2 °C | 9 ←	-2 °C | 8 ↑

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2 °C | 5 ↘	1 °C | 4 ↓	1 °C | 2 →
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
4 °C | 3 ↙	2 °C | 5 ↘	-2 °C | 7 ↘

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

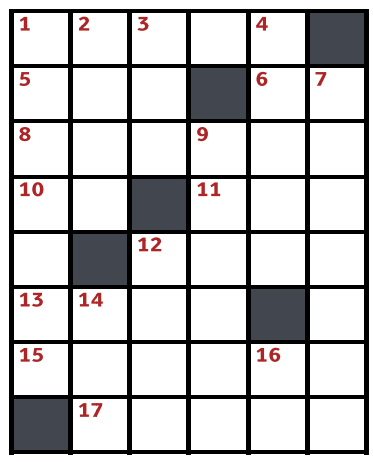
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 eldhúsáhald
5 kuldaþel
6 þvaga
8 hætta
10 skóli
11 fálm
12 tegund
13 ólmur
15 efnismagn
17 dok

LÓÐRÉTT
1 fallvaltur
2 hanga
3 stafur
4 skjólur
7 í allt
9 fyrirhuga
12 ýmist
14 albúinn
16 utan



LÁRÉTT: 1 sleif, 5 kal, 6 ós, 8 afláta, 10 ma, 11 fum, 12 sort, 13 æfur, 15 rúmmál, 17 stans.
LÓÐRÉTT: 1 skammær, 2 lafa, 3 ell, 4 fótur, 7

Skák Gunnar Björnsson

Popovici átti leik gegn Podgorni í Rúmeníu árið 1979.

1. Hxf6! Bxe3 2. f8D+ Hxf8 3. Hxf8+ Kh7 4. Be4+ g6 5. Hhf1! (5. Hxf7+ ásamt 6. dxe6 er önnur vinningsleið). 5...Bd4 6. H1f7+ Bg7 7. h5 1-0. Skáklíf í raunheimum byrjar á ný um helgina þegar Íslandsmót barna- og unglingasveita fer fram á laugardaginn.

www.skak.is: Skák í raunheimum.

Hvítur á leik

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

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

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

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

Þú finnur blað dagsins, Markaðinn, Atvinnublaðið sérblöð og safn eldri blaða á frettabladid.is

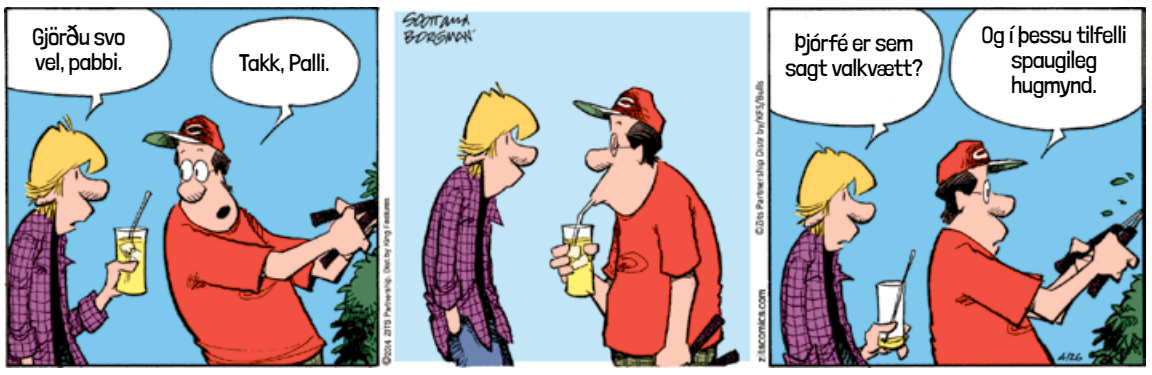
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Pondus

Eftir Frode Øverli

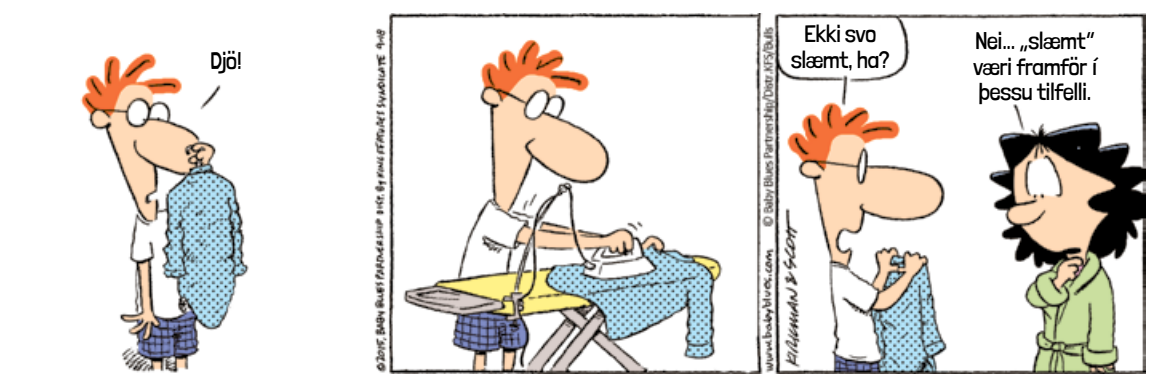
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



BÍLAR

Hyundai 45 tilraunabíllinn var frumsýndur haustið 2019 og er talsvert líkur Ioniq 5.

Hyundai með myndaröð af Ioniq 5

Næsti bíll Hyundai merkisins er handan við hornið, en það er undirtegundin Ioniq og kallast nýi bíllinn einfaldlega Ioniq 5. Bíllinn er rafdrifinn blendingsbíll og verður frumsýndur í næsta mánuði og er „grundvallarbreyting í hönnun rafdrifinna bíla“ eins og talsmenn Hyundai hafa sagt.

Myndaröðin sýnir útlit Ioniq 5 frá ýmsum hliðum og eins og sjá má eru pixluðu aðalljósin frá Concept 45 tilraunabílnum enn til staðar.

Ioniq 5 er fyrsti bíllinn frá Hyundai/Kia samsteypunni sem kemur á nýja E-GMP rafbílaundirvagninum. Hyundai lét frá sér í vikunni myndaröð sem sýnir skuggamynd af útliti bílsins frá flestum hliðum hans. Myndirnar sýna að bíllinn virðist vera nokkuð líkur 45 tilraunabílnum sem hann er byggður á. Kostir þessa undirvagns eru öflug hraðhleðsla, sem getur bætt 100 km við drægi bílsins á aðeins fimm mínútum. Það sem sjá má af útliti bílsins sýnir að hann verður búinn pixluðum aðalljósum og 20 tommu felgum svo eitthvað sé nefnt.

Ioniq 5 er fyrstur þriggja bíla sem væntanlegir eru frá undirmerkinu á næstu fjórum árum. Næstur í röðinni er Ioniq 6 sem kemur á næsta ári og er sportlegur fólksbíll af stærri gerðinni. Stór jepplingur sem kallast einfaldlega Ioniq 7 er svo í kortunum fyrir 2024. Hyundai áætlar að hafa kynnt alls 16 rafbíla árið 2025 og að árleg sala þeirra nái þá hálfri milljón eintaka, sem er 10% af sölu bíla Hyundai árið 2019.

Þessar 20 tommu felgur eiga að minnka loftmótstöðu bílsins í akstri.

Sony hefur prófanir á Vision-S

Ári eftir að þessi hugmyndabíll Sony var frumsýndur á CES tæknisýningunni hefur Sony látið frá sér þetta myndband af bílnum við prófanir í Austurríki. Þar sést frumgerð hans í léttum dulbúningi á númerum við vetrarprófanir.

Á myndbandinu sést hinn háþróaði tæknibúnaður sem Sony er að þróa í þessum bíl. Bíllinn var fyrst hugsaður til að sýna afþreyingarkerfi Sony ásamt hugbúnaði fyrir sjálfkeyrandi bíla. Ekkert bendir til þess enn þá að bíllinn muni fara í fjöldaframleiðslu. Fyrir nokkrum dögum kom fram að Hyundai ætti í viðræðum við Apple um þróun á sjálfkeyrandi bíl, svo að samstarf Sony við einhvern aðila úr bílaheiminum væri ekki alveg út í hött. Einnig gæti þróunin verið í þá átt að búa til þessi kerfi fyrir aðra framleiðendur. Sony bíllinn var þróaður og smíðaður í samstarfi við Magna Steyr, Bosch og Nvidia og er með tveimur 268 hestafla rafmótorum.

Sony hefur hafið prófanir á tæknibúnaði hugmyndabílsins.

Golf er vinsæll þrátt fyrir vandræði með hugbúnað. MYND/TRYGGVI ÞORMÓÐS.

Hugbúnaðarinnköllun á Volkswagen Golf

Samkvæmt vefmiðli AutoExpress hefur Volkswagen innkallað 56.000 eintök af nýjustu kynslóð VW Golf, en bætir því við að eigendur ráði því sjálfir hvort þeir komi með bílana eða ekki.

Er innköllunin gerð vegna galla í hugbúnaði tengdum upplýsingakerfi og bakkmyndavél bílanna og er því ekki skylda. Að sögn Gunnars Smára Eggertssonar Claessen, vörustjóra Volkswagen á Íslandi, koma uppfærslur á hugbúnaði reglulega á bíla almennt og eru keyrðar inn í þjónustuskoðunum.

„Fram undan er að bílar verða uppfærðir í gegnum netið og þá möguleiki á tíðari uppfærslum án komu í þjónustuumboð. Það er væntanleg uppfærsla á hugbúnaðinn og við fylgjumst með og uppfærum bíla okkar viðskiptavina ef upp koma vandræði,“ sagði Gunnar Smári og bætti því við að innkallanir séu sendar á alla viðskiptavini Heklu um leið og þær berast frá framleiðanda.

Fresta þurfti frumsýningu VW Golf árið 2019 vegna flókins hugbúnaðar bílsins og því þarf þessi hugbúnaðarinnköllun ekki að koma á óvart. Einnig þurfti að fresta afhendingum í Evrópu í mars síðastliðnum vegna galla í e-call búnaði bílanna, en sá búnaður hringir út upplýsingar til neyðarþjónustuaðila ef slys ber að höndum. Einnig heftur nýi rafbíllinn VW ID.3 glímt við hugbúnaðarvandamál.

Þrátt fyrir þetta hefur eftirspurn eftir Golf verið mikil og í fyrra voru 312.000 eintök af honum seld í Evrópu. Einnig var nýr Golf mest seldi bíllinn í Þýskalandi í fyrra.

Geely og Foxconn í samstarf um framleiðslu

Kínverski bílarisinn Geely og Foxconn frá Taiwan tilkynntu í gær um samstarf sitt um mögulega bílaframleiðslu fyrir aðra bílaframleiðendur. Samningurinn er merkilegur fyrir marga hluti, eins og að fyrirtækin eru frá löndum sem borið hafa fjandskap í brjósti hvort til annars. Foxconn er einn aðalbirgir Apple tæknirisans en hefur áður verið í samstarfi við kínverska bílaframleiðandann Byton.

Hvort fyrirtæki mun fara með 50% eignarhlut í samstarfinu, sem meðal annars mun frumsýna fyrsta rafknúna undirvagn Geely í september næstkomandi. Er ætlunin að geta boðið upp á undirvagninn til fleiri bílaframleiðenda ásamt hugbúnaðarlausnum.

Geely á meðal annars Volvo bílamerkið og 9,7% hlut í Daimler AG.

VTOL dróninn mun aðeins taka einn farþega ef hann verður að veruleika.

Framtíð Cadillac liggur í loftinu

GM og Cadillac hafa sýnt fjöldann allan af tækninýjungum sem eru í þróun hjá bílarisanum og meðal þeirra er dróninn VTOL. Stendur skammstöfunin fyrir lóðrétt flugtak og lendingu á ensku og er farartækið í raun og veru dróni sem sér sjálfur um að koma sér milli staða innan borga.

Farartækið tekur einn farþega og er búið 90 kWst. rafhlöðu og getur flogið um á allt að 90 km hraða.

Þótt þróun slíkra farartækja gefi ákveðna vísbendingu er framleiðsla þeirra þó ekki alveg á næsta leiti, enda þarf margt að gerast í uppbyggingu borga og flugumhverfi almennt áður en slíkt getur orðið að veruleika.

Yfir 100 síðna
útsölublað á husa.is
Gildir einnig í vefverslun

ÚTSA

Sértilboð
Gildir á meðan útsölu stendur

AEG

Þvottavél AEG 8 kg, 1400 sn.
Þvottavél með kolalausum mótor. Prosense tæknin vigtar sjálfkrafa þyngd þvottar, velur ákjósanlegan þvottatíma. Styttir þannig bæði tíma, vatn og orku. **1860502**

79.990kr
~~89.990kr~~

40%

Russell Hobbs

Kaffivél Oxford
1,25 lítrar, lagar 10 stóra bolla, 15 litla, kaffiskeið fylgir Glerkanna. **1801043**

6.987kr
~~11.645kr~~

blómaval

Tilboð
Túlípanar 10 stk.

1.990kr
~~2.490kr~~

60%

damixa™
Handlaugartæki
Fern, með smellitappa. **8000155**

5.995kr
~~14.990kr~~

25%

HiKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS
Borvél 18V, 2 stk., 1.5Ah
2 stk., 2.5Ah Li-Ion rafhlöður, 13 mm patróna, taska HSC. Þyngd: 1,7 kg. **5247085**

37.480kr
~~49.978kr~~

30%

NEO TOOLS
Vörutrilla
Ber 90 kg, samanfellanleg. **5080151**

5.595kr
~~7.995kr~~

9 ltr.
30%

Græn vara
JOTUN
Jotun vegg- og loftamálning
Hentar bæði á loft og veggi. **7119784**

7.995kr
~~11.435kr~~

20%

LAUFEN
Vegghengt salerni með setu
PRO-N veggskál+seta kit. **7920021**

47.876kr
~~59.845kr~~

TOPEX
30%
Verkfærataska
19". **5024804**

1.395kr
~~1.995kr~~

30%

GROHE
Eldhústæki
GROHE StarLight áferð, auðveldar þrif. **7911066**

12.895kr
~~18.485kr~~

33%

BLACK+DECKER
Borvél 12V + 100 fylgihlutir
Tvær rafhlöður, 1.5Ah - Lion. Hersla 25Nm. 10 mm patróna. **5245566**

14.495kr
~~21.495kr~~

33%

BLACK+DECKER
Skrúfvél 3,6V
Hraðhleðsla, 60 mín., kemur í tösku, Led ljós sem auðveldar vinnu, 5.5Nm hersla. **5246076**

5.995kr
~~8.995kr~~

30%

BerlingerHaus
Pönnusett, 3 stk., I-ROSE
Títanhúðaðar pönnur með 3ja laga Non-stick Marble húðun. 20 cm, 24 cm og 28 cm. Laust við PFOA, blý og kadmíum. **2002807**

8.222kr
~~11.745kr~~

30%

raaco
Smáhlutabox 4 stk., í setti
4 mismunandi smáhlutabox, stærð: 310x376x265 mm. **5024794**

11.825kr
~~16.895kr~~

20%

Electrolux
Ryksuga
Ryksuga fyrir parket. **1805300**

17.590kr
~~21.990kr~~

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

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Við **berjum** niður verðið

Allt að **60%** afsláttur

Verkfæratöskur **30%** • NEO topplyklasett **30-50%** • Ryksugur **20%** • Rafmagnsverkfæri **20%**
Strauborð og þvottasnúrur **25%** • Valin smáraftæki **25-40%** • Handverkfæri **20%** • Búsáhöld **25%**
Pottar og pönnur **20-30%** • Flísar **25-40%** • Matarstell, glös og könnur **30-50%** • Blöndunartæki **20-60%**
Bökunarvörur **20%** • Matvinnsluvélar **30%** • Smáhlutabox **30%** • Loftpressur (Stanley) **20%** • Glös og diskar **30%**
Barnaöryggisvörur og bílstólar **30%** • Eldhúsáhöld **30%** • Vinnuljós og kapalkerfi **25-35%** • Hillurekkar (Avasco) **20%**
Geymslukassar og plastbox **25%** • Moppur og kústar **25%** • Hreinsiefni og hreingerningaráhöld **25%**
Slökkvitæki og reykskynjarar **25-30%** • Hnífapör **30%** • Vinnufatnaður **20-25%** • Herðatré **30%**
Andlitsgrímur og öryggisvörur **30%** • Handsótthreinsivörur **30%** • Skálar og eldföst mót **30%** • Worx vélar **20%**
Háþrýstidælur (Nilfisk) **25%** • Vegg & Tak innimálning **30%** • Spreybrúsar **20%** • Útivistarfatnaður **25%** ... **o.fl.**

50%

NEO

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

4.495kr
~~8.995kr~~

31%

FERRO

Sturtusett með blöndunartæki
Trinity. **7810200**

19.995kr
~~28.855kr~~

23%

Frigor

Frystikista G115
Frystikista 103 ltr., orkunýting A+, stærð: 600x860x550 mm. **1805483**

32.990kr
~~43.855kr~~

30%

STANLEY

Búkkar
Samanbrjótanlegir 2 stk. í pakka. Stærð 1017x758x125 mm Hvor búkki ber 340 kg. **5079930**

12.595kr
~~17.995kr~~

Hlakkar til að opna dyr hússins á nýjan leik

Magnús Geir Þórðarson hefur nýlokið fyrsta starfsári sínu sem Þjóðleikhússtjóri. Þrátt fyrir að það væri krefjandi og róðurinn þyngdist vegna heimsfaraldursins, er hann ánægður og bjartsýnn á framtíðina.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

„Við höfum reynt að létta lund landsmanna og veita þeim andlega næringu í samkomubanninu," segir Magnús Geir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Það er mikill hugur í fólki hér í leikhúsinu og eftirvænting. Á síðustu mánuðum höfum við brugðist við aðstæðum og lagað skipulagið að síbreytilegum reglum," segir Magnús Geir Þjóðleikhússtjóri. „Þó síðasta ár væri erfitt öllum sviðslistum, því sýningahald hefur verið óheimilt að mestu síðan um miðjan mars, þá höfum við nýtt tímann afskaplega vel. Miklar umbætur hafa orðið á ýmsu í húsinu sjálfu sem áhorfendur hafa ekki enn séð. Það verður ótrúlega gaman að fá að opna dyrnar fyrir þeim á nýjan leik."

Sterkt innlegg í samfélagið

Nýtt, íslenskt verk verður frumsýnt 22. janúar, að sögn Magnúsar Geirs. Það nefnist Vertu úlfur, er byggt á samnefndri sögu Héðins Unnsteinssonar og fjallar um mann sem glímir við geðsjúkdóma, sjálfan sig og kerfið. „Þetta er sýning sem átti að vera í Kassanum en okkur fannst verkið vera svo sterkt innlegg í þá tíma sem við lifum nú að við ákváðum að flýta uppsetningu og flytja það á stóra sviðið. Sýningin er áhrifarík og lætur engan ósnortinn, er sniðin inn í núgildandi samkomutakmarkanir og kallast á við stöðu mála í heiminum. Björn Thors leikur eina hlutverkið og Unnur Ösp Stefánsdóttir skrifaði leikgerðina og leikstýrir. Valgeir Sigurðsson sér um tónlistina en Emilíana Torrini semur titillag verksins. Elín Hansdóttir er með leikmyndina og Filippía Elísdóttir búninga, þannig að þetta er einvalalið."

Nú um helgina verður sýning fyrir yngstu kynslóðina frumsýnd, Geim-mér-ei sem er sett upp í samstarfi við leikhópinn Miðnætti. „Þetta er falleg sýning fyrir yngsta hóp áhorfenda, okkur hefur tekist að sinna honum í faraldrinum. Þá erum við með fjórar sýningar sem eru að fara í æfingar og við stefnum á að frumsýna fyrir vorið. Benedikt Erlingsson leikstýrir Nashyrningunum, og Ásta, nýtt leikrit sem Ólafur Egill Egilsson skrifar og leikstýrir, það byggir á ævi og höfundarverki Ástu Sigurðardóttur. Harpa Arnardóttir undirbýr sýningu á heillandi, nýju íslensku barnaleikriti sem nefnist Kafbátur, það er eftir Gunnar Eiríksson. Svo stendur undirbúningur sem hæst fyrir kraftmikla stórsýningu á Rómeó og Júlíu Shakespeares í leikstjórn Þorleifs Arnar Arnarssonar. Ég er ekki í vafa um að hún mun tala sterkt til ungs fólks."

Eitthvað magnað að verða til

COVID-19 hefur vissulega haft áhrif og afleiðingar í Þjóðleikhúsinu eins og annars staðar. Skyldi hafa verið æft með grímur? „Nú mega listamenn á sviði vera í nánd hver við annan án grímna, að hámarki 50 talsins. Sú heimild var ekki til staðar í október og nóvember og það takmarkaði hvað við gátum æft. Við höfum endurskoðað áætlanir jafnóðum í samræmi við tilmæli yfirvalda. Blessunarlega hefur gengið vel og engin smit verið að hrjá okkur. Þegar við máttum taka á móti gestum var það gert með ábyrgum hætti og þannig verður það áfram."

> VIÐ ÁKVÁÐUM AÐ NÝTA TÍMANN TIL AÐ VINNA SÝNINGUNA ENN BETUR OG EKKI ER VAFI Á AÐ HÚN MUN NJÓTA ÞESS AÐ HAFA FENGIÐ SVONA LANGAN MEÐGÖNGUTÍMA. ÞETTA VAR LÆRDÓMSRÍKT.

Þrjár sýningar náðist að setja á svið í haust og frumsýna, Upphaf, Kópavogskróniku og Kardimommubæinn og Magnús Geir kveðst þakklátur fyrir það. „Síðan þurftum við að stoppa en bíðum eftir að geta hafið sýningar á ný. Vorum líka langt komin með að æfa Framúrskarandi vinkonu, stóra og metnaðarfulla sýningu, byggða á bókum Elenu Ferrante, þegar allt stoppaði. Það var auðvitað áfall – en við ákváðum að nýta tímann til að vinna sýninguna enn betur og ekki er vafi á að hún mun njóta þess að hafa fengið svona langan meðgöngutíma. Þetta var lærdómsríkt ferli enda höfum við verið með mikilsvirtan, erlendan leikstjóra, Yael Farber, við stjórnvölinn. Þarna er eitthvað alveg magnað að verða til. Auk þess vorum við svo heppin að Yael var fáanleg til að vera með námskeið fyrir starfandi leikstjóra hér á landi. Hún er frá Suður-Afríku en hefur verið búsett í Kanada og starfar um allan heim, enda eftirsótt."

Grýla var á tröppunum

Engar hefðbundnar sýningar voru í nóvember og desember, samt var sitthvað að fást við, að sögn Magnúsar Geirs. „Við færðum okkur yfir í samfélagsverkefni sem við töldum að væru verðmæt fyrir þjóðina. Vorum með aðventuvagn sem keyrður var milli dvalarheimila í borginni og víða um land. Þar var skemmt með tónlist, ljóðalestri og gamanmálum. Við buðum skólum í leikhúsið og sýndum tvær ólíkar sýningar, Leitina að jólunum og Ég get, hvora sýningu fjórum sinnum yfir daginn. Við vorum með hljóðleikhús og svo var sett upp barnafjölskyldusýning á tröppum leikhússins á aðventunni, fallegt prógramm með þekktum persónum úr barnaleikritum, jólasveini, Grýlu og fleiru skemmtilegu. Kærkomið fyrir börnin því jólaböll voru fátíð vegna takmarkana. Þetta hefur því verið frjór tími og þó ég ætli ekki að segja að við höfum kosið þetta ástand, þá gaf það okkur tækifæri til að kanna óþekktar slóðir."

Verkið Vertu úlfur verður frumsýnt á stóra sviðinu 22. janúar, ef allt gengur samkvæmt áætlun. Hér er Björn Thors í hlutverkinu eina. MYND/ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

Margir að skrifa leikrit

Meðal þess sem Magnús Geir kveðst hafa hugað að er undirbúningur fyrir næsta leikár, þróun með höfundum og þess háttar. Skyldi eitthvað vera að fæðast af íslenskum leikritum? „Það er fjöldi nýrra verka í þróun hjá okkur og margt spennandi í farvatninu. Við köllum eftir verkum í nýtt Hádegisleikhús og það bárust 249 verk. Eins kölluðum við eftir hugmyndum að nýjum, íslenskum barnaleikverkum í mars með skilafrest í maí, það komu um 150 hugmyndir og sum handrit voru fullbúin, eitt þeirra, Kafbátur, er á dagskrá með vorinu og sex eru í þróun. Einhver þeirra rata á svið á næstu árum. Þannig að það er kraftur og bjartsýni í Þjóðleikhúsinu. Þessir tímar hafa kennt okkur að læra að meta það sem við höfum hingað til tekið sem sjálfsögðum hlut. Nú skulum við njóta þess að fá að koma saman og segja sögur. Við hlökkum til að draga tjöldin frá og hrífa áhorfendur."

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:

Framúrskarandi fyrirtæki 2020

Listverslun.is

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

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

Fimmtudagar á Hringbraut

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut og hringbraut.is

HRINGBRAUT

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 Kastljós
09.25 Menningin
09.35 Spaugstofan 2007 - 2008
10.00 Gestir og gjörningar
10.50 Bækur og staðir
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.40 Grænir fingur 1989-1990
12.00 Heimaleikfimi
12.10 Taka tvö
13.00 Háski í Vöðlavík
13.50 Árný og Daði í Kambódíu
14.20 HM í handbolta
16.05 Séra Brown
16.50 Loftslagsþversögnin
17.00 Matur og munúð
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Allt um dýrin
18.25 Lars uppvakningur
18.39 Dansinn okkar
18.43 Tilfinningalíf
18.47 Hugarflug
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir og veður
19.15 HM í handbolta (Portúgal - Ísland) Bein útsending frá leik Portúgals og Íslands á HM karla í handbolta.
21.05 HM stofan Umfjöllun um leiki dagsins á HM karla í handbolta.
21.30 Menningarvitar
22.00 Tíufréttir
22.20 Veður
22.25 Lögregluvaktin
23.05 Sæluríki Leikin, norsk þáttaröð í átta hlutum sem gerist í Stafangri við lok sjöunda áratugar síðustu aldar og segir frá breytingunum sem urðu í samfélaginu þegar olía fannst í sjónum úti fyrir bænum og norska olíuævintýrið hófst.
23.50 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 PGA Tour 2020
14.05 PGA Tour 2021
18.10 PGA Highlights 2021
19.05 2020 Champions Tour: Year in Review
19.35 2020 Playoffs Official Film
20.25 PGA Tour 2020
00.00 PGA Tour 2021

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.08 The Late Late Show
13.48 Man with a Plan
14.09 The Block
14.59 Amazing Hotels: Life Beyond the Lobby
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
20.30 Devils
21.20 Fargo Ein allra besta sjónvarpsþáttaröð síðari ára. Fargo-þættirnir eru í anda samnefndrar kvikmyndar frá 1996 sem Coen-bræður leikstýrðu, en þeir eru jafnframt framleiðendur þáttanna. Í hverri þáttaröð er sögð ný saga en allar tengjast þær á einhvern hátt.
22.10 The Twilight Zone
23.00 The Late Late Show
23.45 The Good Fight
00.30 Des
01.20 Your Honor
02.20 Cold Courage
03.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
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
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Mannlegi þátturinn
20.00 Sinfóníutónleikar
21.00 Segðu mér
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.25 Music of Silence
13.15 Lego DC Super Hero Girls: Super-Villain High
14.35 Holy Lands
16.10 Music of Silence
18.05 Lego DC Super Hero Girls: Super-Villain High
19.20 Holy Lands
21.00 The Hurricane Heist
22.40 Hotel Artemis
00.10 The Mule
02.05 The Hurricane Heist

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
11.15 Matarbíll Evu
11.35 Fresh off the Boat
12.35 Nágrannar
12.55 Gossip Girl
13.35 Jamie Cooks Italy
14.20 Years and Years
15.20 Doghouse
16.10 Two Weeks to Live
16.35 You're the Worst
17.00 You're the Worst
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Temptation Island
19.50 Masterchef UK
20.55 The Blacklist 8
21.40 NCIS
22.25 NCIS: New Orleans
23.05 Briarpatch
23.50 Shameless Ellefta og jafnframt síðasta þáttaröðin um snarrugluðu og bráðfyndu Gallagher-fjölskylduna. Núna er allt í gangi og það kemur ekkert annað til mála en að berjast allt til endaloka. Með aðalhlutverk fara William H. Macy og Emmy Rossum.
00.45 History of Love
02.55 Divorce
03.25 All Rise
04.05 Veep
04.35 Matarbíll Evu

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Dóra könnuður
08.20 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.45 Mæja býfluga
08.55 Áfram Diego, áfram!
09.20 Svampur Sveinsson
09.40 Stóri og Litli
18.45 Lotte and the Moonstone Secret
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Stelpurnar
21.10 Brother vs. Brother
21.50 Steypustöðin
22.25 Nashville
23.10 Roswell, New Mexico
23.55 Friends
00.15 Friends
00.40 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

08.50 Domino's körfuboltakvöld
09.00 Fjallamennska
10.25 Andleg heilsa
10.40 Sund
11.00 Hreyfing barna
11.20 Hjólreiðar
11.40 Supersport 2006
11.45 Supersport 2006
11.50 Supersport 2006
11.55 Supersport 2006
12.00 Hestalífið: Áslaug Arna
12.15 Hannes og Pétur Viðars
12.55 Eiður Aron og Danni Lax
13.25 Óskar Örn og Atli Guðna
14.05 Davíð Viðars og Haukur Páll
14.40 Seinni bylgjan - karla
15.40 Domino's körfuboltakvöld
17.00 Domino's körfuboltakvöld - kvenna
18.05 Stjarnan - Höttur
20.10 ÍR - Valur
22.10 Domino's tilþrifin 2. umferð
22.55 Steven Lennon og Heimir G.
23.35 Atli Viðar og Patrick P.

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

Allt að 80% lán Ástandsskoðun Fjármögnun á staðnum

ALLT AÐ 800.000 kr. AFSLÁTTUR!

TILBOÐ

Á VÖLDUM BÍLUM Í JANÚAR

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

RENAULT Kadjar Bose 2wd
Nýskr. 09/17, ekinn 60 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.390.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 2.890.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

BMW I3 REX 94ah
Nýskr. 11/17, ekinn 66 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.490.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 2.990.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

SUBARU Forester Premium
Nýskr. 06/17 ekinn 131 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 Comfort
Nýskr. 04/19, ekinn 63 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.290.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 2.890.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

DACIA Sandero
Nýskr. 04/18, ekinn 87 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.290.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 890.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

RENAULT Captur Zen
Nýskr. 04/18, ekinn 7 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 2.390.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 1.990.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 300.000 KR.

HYUNDAI i20 Comfort
Nýskr. 08/17, ekinn 58 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.090.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 1.790.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 300.000 KR.

HYUNDAI Ioniq Premium 28kwh
Nýskr. 01/19, ekinn 27 þ.km,
rafmagn, sjálfskiptur.
Verð 4.190.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 3.890.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

RENAULT Clio Zen
Nýskr. 04/18, ekinn 54 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 1.490.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

HONDA Civic Comfort
Nýskr. 06/17, ekinn 73 þ.km,
bensín, 6 gírar.
Verð 2.690.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 2.290.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

NISSAN Juke Acenta Plus 4wd
Nýskr. 04/17, ekinn 65 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.690.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 2.290.000 kr.

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

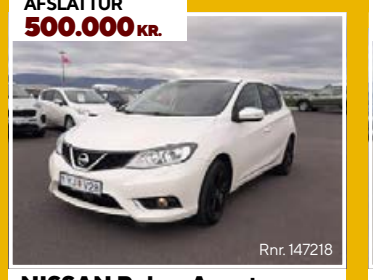
AFSLÁTTUR 400.000 KR.

FORD Focus Edition
Nýskr. 11/13, ekinn 63 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.190.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 790.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 500.000 KR.



NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 12/15, ekinn 75 þ.km,
bensín, 6 gírar.
Verð 1.890.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 1.390.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

RENAULT Megane IV Zen
Nýskr. 06/18, ekinn 34 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.890.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 2.490.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 800.000 KR.

NISSAN Murano Acenta 4wd
Nýskr. 06/15, ekinn 87 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.790.000 kr.

TILBOÐSVERÐ! 2.990.000 kr.

35.543 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 bílalána frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

ENNEMM / SÍA / NM-004030

Frægur leynifundur úti í kjörbúð.

Mjólkurköld viðskipti

Enginn skortur er á fundarstöðum á Stór-Reykjavíkursvæðinu þegar hafa þarf verðsamráð eða ræða önnur mál sem þola illa dagsljósið. Öskjuhlíðin, til dæmis, en auðvitað er líka alveg óvitlaust að hittast bara úti í búð.

Í gögnunum segir frá því að Anton hafi „síðan farið að Samkaupum í Kópavogi“ og „hitti Steindór við mjólkurkælinn,“ sá sem þarna bar vitni sagðist ekki hafa séð „hvort Anton hefði rétt Steindóri peninga inni í versluninni“ en þegar út var komið hafi hann verið

Víða má funda þegar svo ber undir.

OFT ER SNJALLT AÐ FELA SIG FYRIR ALLRA AUGUM.

einhverju vísari.

Þá er margsannað, ekki síst í glæpamyndum, að oft er snjallt að fela sig fyrir allra augum.

Hvað er eðlilegra og sjálfsagðara en að rekast á sér kunnuga við til dæmis mjólkurkælinn í Nettó uppi í Salahverfi?

Þann leik léku Barbara Stanwyck og Fred MacMurry í hlutverkum elskendanna Phyllis Dietrichson og Walter Neff í rökkurmyndinni Double Indemnity 1944. Þau þorðu ekki að láta sjá sig saman eftir að hafa fargað eiginmanni hennar og brugðu því á það ráð að hittast úti í búð.

Spillta löggan Colin lekur varnaðarorðum í glæpaforingjann Costello. Engin gögn um þá hafa ratað á Bland.is.

Leki daglegs amsturs úr undirheimum

Kannski rökrétt að umfangsmikill og umtalaður gagnaleki um meinta spillingu innan lögreglunnar hafi ratað á Bland.is, þar sem hann afhjúpar ekki síst kliskjukennda löggu- og bófaleiki þar sem hápunktar eru súlustaður, mjólkurkælir og Jólagestir Björgvins.

Þeir sem kjafta frá, leka upplýsingum í lögguna eða aðra glæpahópa eru stundum kenndir við gras eða rottur og meðal annars kallaðir „skvílerar“ í bíómyndunum. Einn slíkur tók sig til undir lok síðustu viku og sendi feitan gagnapakka úr fórum héraðssaksóknara á fjölmiðla, auk þess sem hann taldi rétt að leka gögnunum inn á sölusíðuna Bland.is, af öllum stöðum.

Rannsóknargögnin hverfast um meinta spillingu innan lögreglunnar, rannsókn á fíkniefnalöggunni Steindóri Inga Erlingssyni og grun um að Anton Kristinn Þórarinsson hafi lengi notið friðhelgi gegn því að halda Steindóri upplýstum um hreyfingar og viðskipti í fíkniefnaheiminum.

Rétt er að halda því til haga að Steindór var ekki ákærður fyrir meint brot, því rannsakandi héraðssaksóknara gat hvorki sannað neitt um meint ólöglegt samband hans og Antons, né að Anton sé sá mikli lekaliði sem sá sem lak á Bland.is virðist vilja meina og koma á framfæri.

Lítill vafi er hins vegar á því að ýmislegt í lekanum þoli varla dagsljósið þar sem það varpar niðurdrepandi skugga plebbalegs hversdagsleikans á undirheimalífið, þar sem mikilvægar vörður í atburðarásinni sem var til rannsóknar eru á súlustað, Jólatónleikum Björgvins Halldórssonar, Þjóðhátíð í Eyjum, auk þess sem málinu er í rannsóknargögnunum fundin hliðstæða í laginu Kaupmaðurinn á horninu eftir Bubba Morthens og Rúnar Júlíusson, um þennan sem hafði aldrei setið inni, vann höndum og læðinn slægði net „í lausamennsku var hjá Fíknó og átti Íslandsmet.“

Þótt margt í gögnunum sé með slíkum ólíkindum að einhver gæti talið að það væri ekki hægt að skálda þetta þá er það nú einmitt tilfellið og allt hefur þetta verið gert áður.

Spilltar löggur

Laganna verðir sem leika tveimur skjöldum, ekki síst gagnvart hverjum öðrum, selja sál sína og upplýsingar fyrir fé og fíkniefni, hafa skotið upp kollinum allar götur síðan lágmarksskipulagi var komið á glæpi og ekki er nokkur leið að koma tölu á slíka í glæpamyndum og sjónvarpsþáttum.

Matt Damon lék einn slíkan í The Departed eftir krimmamyndakónginn Martin Scorsese 2006. Jack Nicholson lék þar glæpaforingjann Costello, sem meðvitaður um gildi þess að eiga löggu í vasanum, byrjaði að móta hinn unga Colin sem uppljóstrara áður en hann útskrifaðist úr lögregluskólanum.

Gary Oldman er ein eftirminnilegasta spillingarlögga seinni ára, en hann fór hamförum sem útúrspíttaði lögregluforinginn Norman Stansfield í leigumorðingjadramanu Léon 1994. **toti@frettabladid.is**

Tony Soprano og gengi hans átti sitt varnarþing á súlustaðnum BadaBing! FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Nakin spilling

Yfirheyrslur eru nokkuð áberandi í lekanum og í einni slíkri yfir Antoni má finna setningu sem gæti verið upphaf á hádramatískri glæpasögu: „Þetta byrjaði þannig að ég var staddur á Goldfinger...“

Nektarstaðir eru svo algengir í glæpaskáldskap að það er í raun klisja að láta menn með misjafnt í huga funda á slíkum með naktar konur í bakgrunni. Gögnin greina frá fundi Antons og Steindórs á Goldfinger í Kópavogi, en samkvæmt yfirheyrslum ræddu þeir „bílamál.“

Bílamál voru rædd á Goldfinger.

NEKTARSTAÐIR ERU SVO ALGENGIR Í GLÆPASKÁLDSKAP AÐ ÞAÐ ER Í RAUN KLISJA.

Súlustaðurinn BadaBing! er líklega þekktasta strípibúllan í poppkúltúrnum, en þar var Tony Soprano með skrifstofu í þáttunum The Sopranos og fundaði þar reglulega með sínum mönnum og átti meðal annars einnig samtöl við löggu sem hann hafði á sínum snærum í reykmettuðu hálfrökkrinu.

Silvio Dante eigandi BadaBing!

Krúttlegt þegar upplýsingarnar leka undir jólasöng

Krúttlegur hversdagsleikinn nær frostrósóttum hápunkti í gagnapakkanum þegar fært er til bókar að Anton hafi hitt lögmann sinn á Jólagestum Björgvins í desember 2015, þar sem honum var tjáð að rannsókn væri í gangi gagnvart honum og Steindóri.

Mjúkraddaðir söngvarar leggja oftar en ekki til tilfinningarika bakgrunnstóna í mafíumyndum og þar ber vitaskuld hæst söngvarann Johnny Fontane sem skuldaði Guðföðurnum feitan greiða í The Godfather frá 1972.

Fontane söng til dæmis fyrir Marlon Brando í hlutverki Don

Bjöggi er óumdeild stjarna og jafnast vel á við Frank Sinatra.

MJÚKRADDAÐIR SÖNGVARAR LEGGJA OFTAR EN EKKI TIL TILFINNINGARÍKA BAKGRUNNSTÓNA Í MAFÍUMYNDUM.

Corleone í upphafsatriði myndarinnar, brúðkaupi dóttur guðföðurins. Eitt verst geymda leyndarmál Hollywood er svo að sjálfsögðu að persóna Fontane er byggð á sjálfum Frank Sinatra og sá á vitaskuld aðeins einn raunverulegan jafnoka á Íslandi, Bó.

Al Martino syngur sem Johnny í Guðföðurnum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

KFC

Í ÍÞRÓTTAFÖTUM

VELDU HM-TILBOÐ:

15 VENJULEGIR HOT WINGS **EÐA** 15 BBQ HOT WINGS
EÐA 15 BUFFALO HOT WINGS **EÐA** 9 ORIGINAL LEGGIR

ÁFRAM ÍSLAND!

1.999 kr.

KOMDU Í LÚGUNA
KFC
OG VERTU SNERTILAUS

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

Bubbi segir mánudaga vera uppáhaldsdagana sína því þá sé öll vikan fram undan. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gefur ekkert eftir þrátt fyrir faraldurinn

Í dag kemur út lagið Á horni hamingjunnar með **Bubba.** Hann stendur fyrir streymitónleikum á Valentínusardag. Von er á ljóðabók frá Bubba á árinu, sem elskar að vakna alla daga.

Nýtt lag með Bubba Morthens kemur út í dag, en það heitir Á horni hamingjunnar. Hann segir lagið í miklu uppáhaldi hjá sér.

„Þetta er þetta er lag um brotnar vonir en líka um manneskjur sem finna hvort annað í sorginni og upp úr því sprettur ást. Ef þú bíður nógu lengi og horfir til hamingjunnar, þá mun hamingjan finna þig. Svo ég er alltaf að færa mig meira og meira í píanóið, sem er mjög áberandi í þessu lagi.“

Þann 14. febrúar heldur Bubbi sína árlegu Valentínusar-tónleika, en hann hefur staðið fyrir þeirri hefð síðustu fimm árin.

„Ég verð með beint streymi frá Hlégarði í Mosfellsbæ. Þetta eru 90 mínútna tónleikar, bara með ástarlögum. Eða lögum um ástina, þar sem ég segi sögur af ástinni í allri sinni mynd. Nýja lagið er hreinræktað ástarlag, en fjallar engu síður um manneskju sem kemur úr fangi sorgarinnar og í lendir í fanginu hjá ástinni sinni.“

> **ALLIR STÓRKOSTLEGUSTU HLUTIR HEIMSINS HAFA ORÐIÐ TIL ÚT AF ÞVÍ AÐ ÁSTIN Á ÞAR Í HLUT.**

Ástin er einstök

Bubbi segist ekki vera sammála Paul McCartney þegar hann söng „This is just another silly love song.“

„Ég held að ástin sé það fallegasta, mikilvægasta og það dýpsta sem fyrirfinnst í mannlífinu. Allir stórkostlegustu hlutir heimsins hafa orðið til út af því að ástin á þar í hlut. Vissir þú að Napóleon Bonaparte skrifaði stundum tuttugu ástarbréf til Jósefínu á dag? Maður sem var kannski í miðri orrustu en hafði samt tíma til að skrifa ástarbréf. Þetta er geggjað,“ segir hann.

Þorláksmessutónleikar Bubba voru í beinu streymi í ár og salan á þá gekk ótrúlega vel. Miðar fyrir um 20 milljónir seldust á einungis fimm dögum.

„Þar sem COVID er ekki að leyfa okkur að halda Valentínusartónleikana í sinni upprunalegu mynd, þá ætlum við að streyma þeim beint, bara nákvæmlega eins og á Þorlák. Svo ætla ég að bjóða fólki úr fjölskyldunni minni og bestu vinum að koma og horfa.“

Dagur í lífi Bubba

Bubbi segir ástandið í heimsfaraldrinum í raun ekki hafa haft mikil áhrif það hvernig hann semur og skapar.

„Ég hef ekki upplifað það. Það er engin breyting á því hvernig ég vinn og skrifa núna og fyrir tíu árum. Ég er mjög harður við sjálfan mig og með gríðarlegan aga. Ég vakna, kíki í gufubaðið, fæ mér kaffi. Síðan fer ég í æfingafötin og út í bílskúr, þar sem ég æfi eins og brjálæðingur, í um það bil 80 mínútur. Svo er það aftur gufubað og sturta. Eftir það fer ég inn og byrja að skrifa. Og ef ég er ekki að fara í bæinn þá er ég að skrifa í kannski fjóra til fimm klukkutíma.“

Von er á plötu þann 6. júní í sumar, á afmælisdegi Bubba. Dugnaðurinn hefur skilað sér, því hann segist eiga efni í nokkrar plötur í viðbót og svo er von á ljóðabók frá honum á árinu.

„Aðalmálið er að þegar þú ferð að sofa á kvöldin, að hafa eitthvað að hlakka til á morgnana. Mér þykir svo gaman að vakna. Ég er svo spenntur að fara að skrifa og takast á við daginn. Mér finnst enginn dagur leiðinlegur. Mánudagar eru til dæmis uppáhaldsdagarnir mínir, því þá er heil vika fram undan. Mér finnst ógeðslega gaman að vera til og mér mun finnast það þar til að ég hætti að vera til,“ segir hann.

Bubbi lofar kósítónleikum ársins þann 14. febrúar, eins og hann orðar það sjálfur.

„Öll pör og elskendur. Takið þið þetta kvöld frá. Þið eigið að hlusta á Bubba og svo þurfið ekkert að segja meira hvað þið ætlið að gera,“ segir Bubbi og hlær.

Lagið Á horni hamingjunnar er hægt að nálgast á öllum helstu streymisveitum í dag. Miðar á Valentínusartónleikana fást á tix.is

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:
Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is*
FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *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*

BYKO

Þú sérð öll tilboðin á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

ÚTSALA

Vatns-helt

-35%

Tilboðsverð

Vinyl korkparket

Stærð borða er 1225x195mm, 6mm þykkt.

5.455kr/m²

19091001

Almennt verð: 8.389kr/m²

cortex
Excellence in Cork

LAUFEN
Bathroom Culture since 1892 www.laufen.com

Tilboðsverð

Handlaug

í borð 55x41cm, tæki fylgir ekki með.

17.217

12951035

Almennt verð: 24.595

-30%

GROHE

Tilboðsverð

Eldhústæki

Eurosmart Cosmopolitan hátt, krómað.

19.527

15332843

Almennt verð: 27.895

-30%

-40%

SALTER
SINCE 1760

Tilboðsverð

Panna

24cm marmarahúðuð panna, þarf litla sem enga olíu.

2.997

41114821

Almennt verð: 4.995

Russell Hobbs

Tilboðsverð

Samlokugrill

með burstuðu stáli og viðloðunarfríum plötum, auðvelt að þrífa.

4.557

65103783

Almennt verð: 7.595

-45%

BOSCH

Tilboðsverð

Háþrýstidæla

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

26.956

74810238

Almennt verð: 33.695

-20%

• **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%** Heimilisröppur • **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

Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Verslaðu á netinu á byko.is

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000 **RITSTJÓRN** ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Torg ehf. **DREIFING** Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

BAKÞANKAR

Thomasar Möller

Inn með gleði og frið

Vinsælt jólalag sem Pálmi Gunnarsson syngur við texta Magnúsar Eiríkssonar byrjar svo: „Út með illsku og hatur“. Sú ósk virðist vera að rætast.

Nú er tæp vika til forsetaskipta í Bandaríkjunum. Síðustu fjögur ár þar í landi hafa einkennst af hatursorðræðu Trumps sem endaði með mannskæðri innrás í þinghúsið í Washington af hatursfullum fylgjendum hans. Trump hefur allan tímann alið á hatri milli þjóðfélagshópa og haldið uppi hvatningu til sundrungar, kynþáttafordóma og ofbeldis.

Þarna endurtekur sagan sig þar sem leiðtogar fyrri alda hafa nýtt sér sundrungu og hatur sér til framdráttar. Nægir að nefna gyðingahatur, andúð á innflytjendum og þjóðfélagshópum þar sem hópum er skipað í „við og þið“.

Trump hefur átt sína áhangendur um allan heim en þó síst á Íslandi þar sem aðeins um 4% landsmanna styðja hann samkvæmt nýjustu skoðanakönnun. Hvað veldur því að hann hefur minnst fylgi í heiminum hér? Ég tel að skýringin felist einmitt í því sem skiptir mestu máli þegar við viljum forðast hatur, sundrungu og kynþáttafordóma ráðamanna. Svarið felst í öflugu menntakerfi og menntun!

Við þurfum að efla menntun á öllum stigum um sögu hatурshvetjandi leiðtoga, mikilvægi samúðar, miskunnsemi og umburðarlyndis og ekki síst að kenna fólki að elska náungann eins og sjálfan sig.

Næsta setningin í jólalaginu hans Magga Eiríks er „inn með gleði og frið“.

Látum það verða hvatningu á nýju, friðsælla og haturslausu ári.

Úrlausn hjá Nova!

Úr er allt sem þarf!

Hringdu, hlustaðu á tónlist og taktu á móti símtölum í snjallúrinu, án þess að síminn sé nálægur. Farðu út að leika og upplifðu fullkomið sím-zen.

Apple Watch
Series 6 LTE 40mm

99.990 kr.

Apple Watch
Series 6 LTE 40mm

139.990 kr.

Stainless Steel

Samsung
Active 2 40mm

64.990 kr.

Samsung
Galaxy Watch 3 41mm

74.990 kr.

Samsung
Galaxy Buds+

29.990 kr.

Apple
AirPods

26.990 kr.

Stærsti skemmtistaður í heimi!

NOVA

www.nova.is