



Íslenska landsliðið í handbolta tapaði fyrsta leik sínum gegn Portúgal á heimsmeistaramótinu í Egyptalandi 25-23. Lítil sem engin markvarsla var í fyrri hálfleik og sóknarleikurinn var stíður. Staðan var þó 11-10 fyrir Portúgala eftir fyrri hálfleik. Í síðari hálfleik gengu Portúgalarnir á lagið enda sóknarleikur Íslendinga í þeim hálfleik slakur. Sjá síðu 14 FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Blýmengun vofir yfir Álfnesi

Svo virðist sem notkun mengandi blýhagla á skotæfingasvæðum á Álfnesi sé margfalt meiri en fullrytt var samkvæmt skýrslu Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur sem áður hafði sagt blýskotin undantekningu.

UMHVERFISMÁL „Þetta geta verið vísbendingar um að frekari rannsókn sé þörf,“ segir Líf Magneudóttir, borgarfulltrúi Vinstri grænna og formaður Umhverfis- og heilbrigðisráðs Reykjavíkur, um niðurstöður rannsókna Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur (HER) á blýmengun og hljóðmengun frá skotæfingasvæðum á Álfnesi. „Niðurstöður greiningar benda til þess að hlutfall blýhagla sé hærra en búist var við út frá upplýsingum sem HER hefur haft fram að þessu. Telur HER að verði blýhögl notuð á svæðinu í sama hlutfalli og niðurstöður sýna geti það valdið jarðvegsmengun,“ segir í óbirtri skýrslu

Þetta geta verið vísbendingar um að frekari rannsókna sé þörf.

Líf Magneudóttir, formaður Umhverfis- og heilbrigðisráðs Reykjavíkur



heilbrigðiseftirlitsins. Niðurstaðan er sú að hlutfall blýhagla sé um 47 prósent.

Þessi útkoma er mjög á skjön við það sem áður hefur verið gefið upp.

„Það er mitt mat að í mesta lagi 0,1 prósent af skotum sem notuð eru á svæðinu séu blýskot,“ sagði formaður Skotveiðifélags Reykjavíkur í svari til Heilbrigðiseftirlitsins á árinu 2014. „Það er nánast ekkert undanfarin ár,“ sagði framkvæmdastjóri Skotfélags Reykjavíkur um notkun blýskota á sama tíma.

Í tölvupósti til íbúa í janúar 2019 sagði Árný Sigurðardóttir, framkvæmdastjóri Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur, að farið hefði verið í eftirlit á skotsvæðin á árinu 2017.

„Í því eftirliti, á báða staðina, kom í ljós að til undantekninga heyrir að blýskot séu notuð og að skot lendi utan svæða skot-

félaganna,“ útskýrði Árný þá fyrir áhyggjufullum íbúum.

Líf Magneudóttir segir skipulagsyfyrirvöld í borginni vera að skoða málefni skotfélaganna. „Skipulagið hefur verið að leita að annarri staðsetningu sem fellur betur að þessari íþróttaiðkun,“ segir borgarfulltrúinn.

Skýrslan er nýjasta innleggið í deilu sem staðið hefur frá því að skotæfingar hófust á Álfnesi árið 2005. „Þessi tvö ólöglegu skotsvæði hafa haft gríðarlega neikvæð áhrif á lífmargra fjölskyldna og einstaklinga,“ sagði í bréfi með undirskriftalista íbúa árið 2019 til borgarráðs. – gar / sjá síðu 6

Græddu hendur á Guðmund

FRAKKLAND „Hann er enn þá sofandi en það er verið að létta á svæfingunni og hann vaknar núna í rölegheitum,“ sagði Diljá Guðmundsdóttir, dóttir Guðmundar Felix Grétarssonar, þegar Fréttablaðið ræddi við hana í gærkvöldi.



Guðmundur Felix Grétarsson

Guðmundur Felix gekkst undir aðgerð í gær þar sem græddar voru á hann hendur. Segir í yfirlýsingu sjúkrahússins að aðgerðin hafi verið mikil og hafi krafist um 50 lækna og hjúkrunarfræðinga. Spítalinn ætli ekki að tjá sig frekar fyrr en ljóst sé að aðgerðin hafi heppnast og Guðmundur sé úr allri hættu. – bb

HEKLA

KYNNIR 2021

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

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ!



NYTT

FjarSpjall

Þú getur pantað fjarspjall með söluáðgjafa okkar á www.hekla.is/fjarspjall

Volkswagen Caddy 5





Frá opnun H&M á Hafnartorgi þar sem vindur blæs, líkt og stundum á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Biður borgina að laga veðrið

REYKJAVÍK Kolbrún Baldursdóttir, áheyrnarfulltrúi Flokks fólksins, spurði á fundi skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur hvort skipulagsyfirvöld borgarinnar ætluðu að beita sér fyrir því að gera Hafnartorg að lagnari stað og veðursælli.

Í fyrirspurn Kolbrúnar segir hún að Flokkur fólksins hafi áður talað um líkantilraunir í vindgöngum og að umræða um vindstrengi í og við Hafnartorg gefi tilefni til að endurtaka þá umræðu.

Í líkantilraunum sé hægt að mæla hvernig form húsa og staðsetning hafa áhrif á vindstrengi. Kassalaga hús, eins og séu á Höfðatorgi, beini vindi jafnt upp og niður með tilheyrandi vindstrengjum niður við jörð og vill Kolbrún að skipulagsyfirvöld í borginni taki upp þess háttar vinnubrögð. – bb

Gripinn áður en illa fer



Fjölmargir leituðu á bráðamóttöku Landspítalans í gær. Þegar Fréttablaðið ræddi við Jón Magnús Kristjánsson, yfirlækni bráðamóttökunnar, höfðu 30 komið vegna beinbrota og annarra meiðsla en ekki höfðu orðið alvarleg slys. Flughált var á höfuðborgarsvæðinu í gær eftir frostrigingu í fyrrinótt. Þessi ungi maður átti erfitt með að fóta sig á glærinni en þá er gott að eiga sterkan arm sem passar að ekki fari illa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Póstkosning hér á landi muni ógna lýðræðinu

STJÓRNMÁL Sveinn Óskar Sveinsson, oddviti Miðflokksins í Mosfellsbæ, setti varnagla við frumvarp til kosningalaga í umsögn bæjarráðs, það er hvað varðar ný ákvæði um póstkosningu. Lét hann bóka að vinstriflokkarnir bæru ábyrgð á þessu ákvæði sem yrði afturför.

Vísaði hann til Bandaríkjanna í þessu samhengi. En eins og flestir vita hefur Donald Trump barist árangurslaust gegn úrslitum forsetakosninganna og rengt sérstaklega póstatkvæði sem hann þó sendi sjálfur.

„Nýlegar kosningar í Bandaríkjunum og úrslit þar hafa verið mikið til umfjöllunar en þar hefur meðal annars verið deilt um gild atkvæði. Séu áform vinstri manna á Íslandi að koma slíku fyrirkomulagi á hér á landi samfara ágreiningsmálum um kosningar og úrslit þeirra er vá fyrir dyrum,“ segir í bókun Sveins.

Segir hann nýjungar sem þessar

Nýlegar kosningar í Bandaríkjunum og úrslit þar hafa verið mikið til umfjöllunar en þar hefur meðal annars verið deilt um gild atkvæði.

Bókun Sveins Óskars Sigurðssonar, oddvita Miðflokks



ógna lýðræðinu sem standi traustum fótum á Íslandi umfram mörg önnur lönd.

Donald Trump tapaði meira en 60 dómsmálum vegna kosninganna, þar af tveimur í hæstarétti. Sagði yfirmaður opinberrar eftirlitsnefndar kosningarnar þær „öruggustu í sögunni“, áður en forsetinn rak hann. – khg

Eiðistorgið gangi í endurnýjun lífdaga

Oddviti Samfylkingarinnar á Seltjarnarnesi vill andlitslyftingu á Eiðistorgi. Þar verði tónleikar, sýningar og matarvagnar með iðandi mannlífi. Í dag séu þjónustufyrirtækin að hverfa á brott úr kjarnanum og þakið sé míglegt.

SELTJARNARNES „Fyrir fjörutíu árum síðan höfðu bæjarfulltrúar metnað til að skipuleggja Eiðistorg sem framúrskarandi miðbæ á Seltjarnarnesi. En síðan hefur tíminn liðið og ekkert gerst. Torgið drabbast bara niður,“ segir Guðmundur Ari Sigurjónsson, oddviti Samfylkingarinnar á Seltjarnarnesi. Flokkurinn hefur lagt fram tillögu um andlitslyftingu Eiðistorgs.

Samkvæmt tillögunni yrði skipaður starfshópur til að bæta ásýnd, viðhald og skipulag miðbærsvæðisins. Kynningarfundur og hugmyndasamkeppni yrði um verkefni og viðburði til að glæða torgið lífi og íbúafundur til að ræða tillögurnar og koma með eigin hugmyndir.

„Á torginu eru alls kyns fyrirtæki að berjast við að halda sér í rekstri og laða til sín viðskiptavinum. En bærinn hefur misst boltann því að þarna er þakið farið að leka með tilheyrandi óþrifnaði og slyshættu, allar merkingar í rugli og allt viðhald og umhirda um torgið vanrækt,“ segir Guðmundur.

Bendir hann á að árið 2015 hafi verið efnt til arkitektasamkeppni um þróun miðbæjarinnar en þegar einum hluta vinningstillögunnar var hafnað, er varðaði byggingarmagn á einum reit, var hætt við allt saman og hefur síðan ekkert gerst. Guðmundur segir margt sniðugt hafa komið fram í þessari keppni sem vert sé að dusta rykið af.

„Það vantar mannlíf á Eiðistorg. Nú eru komin þangað alls kyns frumkvöðlafyrirtæki en þjónustufyrirtæki eins og bankinn, pósthúsið og sjoppa eru farin,“ segir hann.

Þegar Eiðistorg var opnað var viðburðadagskrá með tónleikum, listsýningum og fleiru. Þetta er vel



Þakið á torginu lekur og veldur óþrifnum og slyshættu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Fyrir fjörutíu árum síðan höfðu bæjarfulltrúar metnað til að skipuleggja Eiðistorg sem framúrskarandi miðbæ á Seltjarnarnesi.

Guðmundur Ari Sigurjónsson, oddviti Samfylkingar



gerlegt aftur að mati Guðmundar, sem og að koma fyrir matarvögnum. „Bærinn byggði þetta torg og það er okkar hlutverk að gera það aðlaðandi rétt eins og torg í öðrum

svæitarfélögum,“ segir hann. „Eiðistorg hefur alla burði til að íða af mannlífi og fólk vill sækja viðburði á sínum heimastað. Torgið er líka svolítið komið í tisku, til dæmis hjá röppurum sem taka upp myndbönd þarna því að útlitslega er það svolítið myndlegt og skemmtilegt.“

Samþykkt var að vísa tillögunni til meðferðar bæjarráðs. Meirihluti Sjálfstæðisflokks tekur undir að tímabært sé að Eiðistorg fái yfirhalingu en telur ráðlagt að fresta þeirri vinnu. Nú sé verið að stofna eitt sameiginlegt rekstrarfélag fyrir torgið og það þurfi að koma að skipulagningunni. Verði þau verkefni sem samþykkt hafa verið, til dæmis sérþýli fyrir fatlað fólk, að hafa forgang hjá skipulagssviðinu. kristinnhaukur@frettabladid.is

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU AFMÆLSKRINGLUNNI - fyrir 25-30 manns

Þessa vöru þarf að sérpanta. S. 561 1433
Netfang: bjornsbakari@bjornsbakari.is

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

www.bjornsbakari.is



NÝR TOYOTA
HIGHLANDER HYBRID

SPÁNNÝR FORINGI SPORTJEPPANNA

KOMDU OG REYNSLUAKTU



Verð frá: 10.690.000 kr.

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



UMHVERFISVERBLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

Árið í fyrra var farsælt fyrir refastofninn á Hornströndum

DÝRAVERND Refastofninn á Hornströndum er að ná sér á strík eftir erfiða tíma. Árið 2019 mældist stofninn í sögulegu lágmarki frá Hornbjargsvita til Kjaransvíkur. Fá got komust á legg og fá ódul í ábúð. Þetta snerist við í sumar og mörg stór got voru um sumarið og æti nægt.

Ester Rut Unnsteinsdóttir, spendýravistfræðingur hjá Náttúrufræðistofnun, segir að svæðið hafi ekki verið heimsótt síðsumars og

því óvist um afdrif yrðlinganna. Ástæða sé þó til bjartsýni.

„Í sumar komu talsvert færri ferðamenn á svæðið í upphafi sumars en undanfarin ár,“ segir Ester.

„Skiptir þá mestu að erlendir ferðamenn voru í algerum minnihluta og íslenskir gestir voru ekki á ferðinni fyrr en seint í júní og byrjun júlí.“ Íslenskir ferðamenn eru í flestum tilfellum gönguhópar sem stoppi stutt við grenin.

Ljóst er þó að ferðamennska mun

aukast aftur og áformar Umhverfisstofnun að setja nýjar reglur til verndar refum. Meðal annars takmarka fjölda þeirra sem stunda kvikmyndatöku og ljósmyndun og gildi það einnig um dróna. Myndataka hefur aukist undanfarin ár samhliða því að viðkoma refsins hafi versnað.

„Mest er ásókn í að mynda unga yrðlinga við greni en þau eru friðuð samkvæmt villidýralögum,“ segir Ester. Frá 1. maí til 31. júlí er óheim-

Hvað refinn varðar þá virðast viðbrögð við drónaflugi geta verið einstaklingsbundin, allt frá mestu rölegheitum yfir í mikinn óróa.

Ester Rut Unnsteinsdóttir spendýravistfræðingur



ilt að valda óþarfa truflun. Þeir sem koma gagnert til að mynda verði að fá leyfi enda haldi þeir til nálægt grenjum dögum saman.

Hvað dróna varðar segir Ester þá hafa áhrif, bæði á refi og fugla. Fálki flaug á dróna fyrir tveimur árum.

„Hvað refinn varðar þá virðast viðbrögð við drónaflugi geta verið einstaklingsbundin, allt frá mestu rölegheitum yfir í mikinn óróa,“ segir hún. – khg



Lögregla á vettvangi árársinnar með hafnaboltakylfuna og hníf.

Gæsluvarðhald vegna árársar

LÖGREGLUMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur úrskurðaði í gær pilt í vikulangt gæsluvarðhald, eða til 21. janúar, vegna árársinnar í Borgarholtsskóla í fyrradag.

Í tilkynningu segir að lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hafi óskað eftir varðhaldi í þágu rannsóknar á líkamsárás í Borgarholtsskóla.

Tveir aðrir piltar, sem einnig voru handteknir vegna málsins, eru hins vegar lausir úr haldi lögreglu, en ekki var fallist á kröfu um gæsluvarðhald yfir þeim.

Í tilkynningunni segir að rannsókn málsins miði vel en sex voru fluttir á slysideild eftir átökin.

Móðir pilsins sem ofbeldið beindist að segir í pistli á Facebook að sonur sinn hafi stöðvað þann sem nú situr í gæsluvarðhaldi frá því að ganga í skrokk á ungru stúlku fyrir nokkru. Síðan þá hafi ofbeldismáðurinn hótad honum og skipulagt árás í Spönginni skammt frá Borgarholtsskóla.

Sonurinn hafi haft veður af þessari árás, hringt í bróður sinn sem mætti í skólann til að róa ofbeldisdrengina. Slagsmál hafi þó brotist út þar sem bræðurnir vörðust eftir best getu sveðjum, verkfærum og hafnaboltakylfum sem árársmennirnir notuðu. Eru bræðurnir þó með djúpa skurði á höfði auk þess sem einn sem aðstoðaði handleggsbrotnaði í átökunum. Móðirin bendir á að ekkert sé hæft í sögum um uppgjör vegna fikniefnaskuldar.

– oæg, jþ

Segir hættulegt börnum að sofa uppi í rúmunum fullorðinna

Herdís Storgaard hjúkrunarfræðingur segir stórhættu felast í því að börn sofi í rúmunum fullorðinna. Svefnumhverfi barna sé háð tiskusveiflum sem geti verið þvert á ráðleggingar um öryggi. Engin staðfesting sé til á því að svonefnd ungbarnahreiddur veiti öryggi. Foreldrar geti óvart lagst yfir barnið.

SAMFÉLAG „Það er mikið í tísku að kaupa notuð ungbarnarúm og taka af þeim hliðina og binda eða staðsetja upp við fullorðinsrúmið en slíkt er stórvarasamt og rekja má tvö nýleg dauðsföll á Norðurlöndum til þessa,“ segir Herdís Storgaard, hjúkrunarfræðingur og forstöðumaður hjá Miðstöð slysavarna barna (MSB).

Herdís fer fyrir námskeiðum um slysavarnir barna hjá MSB þar sem foreldrar geta fengið ókeypis fræðslu um öryggi barna á heimilinu og í bílnum. Þar fjallar hún meðal annars um öryggi í svefnumhverfi barna.

„Svefnumhverfi barna er mjög háð tiskusveiflum hverju sinni og fyrir nokkrum árum fór að bera á því að farið var að mæla með því að best væri fyrir ungbörn og brjóstgjöf að hafa þau sofandi á milli foreldra sinna í þeirra rúmi,“ segir Herdís. Ráðleggingarnar segir hún að mestu hafa komið frá foreldrahópum og áhugahópum um brjóstgjöf. „Mjög fljótlega fór þetta að verða hinn heilagi sannleikur þvert á ráðleggingar aðila eins og Bandaríska barnalæknafélagsins sem er leiðandi í rannsóknum á heimsvísu á öryggi í svefnumhverfi ungbarna,“ bætir hún við.

„Það sem gerðist á sama tíma var að framleiðendur fóru að framleiða svokallað ungbarnahreiddur og urðu vinsældir þess gifurlegar ekki bara hér á landi heldur víðs vegar annars staðar,“ segir Herdís.

„Það er mjög mikilvægt að benda á það að engar rannsóknir hafa verið



Mælt er með því að börn undir eins árs aldri noti ekki kodd, segir Herdís Storgaard. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

gerðar sem sýna að notkun hreiðurs veiti ungbarninu öryggiskennnd. Þau koma heldur ekki í veg fyrir að foreldrar óvart leggist yfir barnið þar sem búnaðurinn er mjúkur og ver ekki barnið gegn því,“ segir Herdís. Til að hægt sé að staðfesta öryggið þurfi að vera til staðall sem innihaldi allar upplýsingar um hættur og hvernig það skuli prófað.

„Þegar þessir prófanir liggja fyrir er fyrst hægt að treysta öryggi þeirra.“ Herdís segir að með því að sofa með barn í rúmi fullorðinna sé beinlínis verið að stefna barninu í hættu. Margir telji mestu hættuna felast í því að foreldrar leggist yfir barnið en að svo sé ekki, undir tveimur prósentum barna látist á þann hátt í rúmi fullorðna.

Mjög fljótlega fór þetta að verða hinn heilagi sannleikur þvert á ráðleggingar aðila eins og Bandaríska barnalæknafélagsins.

Herdís Storgaard



„Mesta hættan er rúmið. Dýnur sem framleiddar eru í rúmi fullorðinna eru með ýmsum þægindum sem gerir yfirborð dýnunnar mjúkt og ekki eru gerðar kröfur um öndunarpróf á dýnum fullorðinna en

það er afar mikið öryggisatriði sem gerð er krafa um í staðli um dýnur í ungbarnarúm og vöggur,“ segir Herdís. Þá segir hún að mælt sé með því að börn undir eins árs aldri noti ekki kodd því í honum felist mikil hættu á köfnun og þá séu fullorðinssængur einnig hættulegar börnum.

Herdís segir mikilvægt að fara eftir öryggisstöðlum sem til eru. Þá sé mikilvægt að fylgja stöðlum þegar gamlir hlutir eru nýttir. „Það er til dæmis mikið í tísku núna að nýta gömul barnarúm,“ segir Herdís. „Dauðaslys hafa orðið í eldri rúmunum þegar höfuðið festist og við það þrýstist andlit barnsins niður í dýnuna sem varð þess valdandi að barnið kafnaði.“

birnadrofn@frettabladid.is

Dale á milli starfa Nýtt námskeið fyrir atvinnuleitendur

Markmið námskeiðsins eru:

- Efla sjálfstraust og auka eldmót
- Leita nýrra tækifæra og vinna með styrkleika sína
- Stækka tengslanetið og byggja upp ný sambönd
- Auka tjáningarhæfni til að skapa jákvæð áhrif
- Bæta viðhorf, minnka kvíða og stjórna streitu
- Gerð ferilskráar og styrkja ásýnd á samfélagsmiðlum



Námskeiðið er 6 skipti með viku millibili, 2,5 klst í senn. Verðið er 80.000 kr. og hægt er að fá styrk frá VMST allt að 60.000 kr. Sum stéttarfélög niðurgreiða 100%.

Námskeiðin eru staðbundin en líka í boði í live online fjarþjálfun í rauntíma. Sjáðu næstu námskeið á dale.is

Nánar á dale.is

Dale Carnegie

blómaval

POTTAPLÖNTU DAGAR

NÝ SENDING Í HVERRI VIKU

20-50%
AFSLÁTTUR



-26%

Orkidea
12 cm pottur.
11325000

1.990kr
~~2.690kr~~



-26%

Friðarlilja
12 cm pottur.
11400004

1.990kr
~~2.690kr~~



-20%

Sómakólfur
12 cm pottur.
11328264

2.790kr
~~3.490kr~~



-33%

Philodendron
Hybrid
14 cm pottur.
11328264

1.990kr
~~2.990kr~~



-26%

Jukka
12 cm pottur.
11328354

1.990kr
~~2.679kr~~



-25%

Fíkus
Benjamina, 11,5 cm
pottur. 11328329

1.490kr
~~1.990kr~~



-33%

Ástareldur
10,5 cm pottur.
11328305

999kr
~~1.490kr~~



-20%

Veðhlaupari
Mix í 12 cm potti.
11328196

1.190kr
~~1.490kr~~



-25%

Gúmmífíkus
Robusta, í 13 cm
potti. 11261873

1.490kr
~~1.990kr~~



-21%

Skúfdreki
19 cm potti.
11328154

3.790kr
~~4.790kr~~



-33%

Skúfdreki
24 cm pottur.
11261872

7.990kr
~~11.900kr~~



-36%

Risa Jukka
24 cm potti.
11261625

4.990kr
~~7.790kr~~



KOMDU
Í BLÓMAÁSKRIFT
Sjáðu nánar á blomaval.is

Átt þú rétt á tekjufallsstyrk?

Kynntu þér málið á [Skatturinn.is](https://www.skatturinn.is)

Tekjufallsstyrkir eru ætlaðir þeim fyrirtækjum, þar með talið einstaklingum í sjálfstæðum rekstri, sem orðið hafa fyrir miklu tekjufalli vegna áhrifa frá heimsfaraldri kórónuveirunnar.

- Styrkurinn reiknast miðað við tekjur á tímabilinu 1. apríl til 31. október 2020 í samanburði við 2019
- Tekjufall á milli ára þarf að vera a.m.k. 40%
- Uppfylla þarf ýmis skilyrði m.a.:
 - að vera ekki í vanskilum með skatta og gjöld sem greiða átti fyrir árslok 2019
 - að hafa staðið í skilum með skattframtöl, staðgreiðsluskilagreinar, virðisaukaskattsskýrslur, ársreikninga o.fl.
- Fjárhæð tekjufallsstyrks er byggð á rekstrarkostnaði á tímabilinu 1. apríl til 31. október 2020 með tilteknum skilyrðum og hámarkum

Sótt er um í gegnum þjónustusiðu umsækjanda hjá Skattinum. Umsóknarfrestur er til 1. maí 2021.

Leitaðu nánari upplýsinga á [Skatturinn.is](https://www.skatturinn.is), í þjónustusíma 442 1414 eða með tölvupósti til covid@skatturinn.is



Upplýsingaver opið:
Mán.-fim. 9:00-15:30
Fös. 9:00-14:00



Það er stutt í að Trump fari frá völdum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vilja ekki vopn í farangrinum

BANDARÍKIN Flugfélagið Delta hefur sett farþegum það skilyrði sem ætla að fljúga til Washington á næstu dögum að þeir verði að skilja byssurnar sínar eftir heima. Gríðarleg öryggisgæsla verður um alla Washingtonborg í aðdraganda þess að Joe Biden tekur við embætti af Donald Trump sem forseti Bandaríkjanna. Um 20 þúsund þjódvarðliðar munu standa vaktina.

Ed Bastian, forstjóri Delta-flugfélagsins, sagði í viðtali við Reuters að það væri aðeins að bregðast við ástandinu eins og það blasir við. „Við erum öll á varðbergi eftir atburði síðustu daga og vikna,“ sagði forstjórinn. Borgarstjóri Washington, Muriel Bowser, hefur beðið ferðamenn að láta það vera að koma til að fagna valdaskiptunum. – bb

Banna flug frá sextán löndum

BRETLAND Ferðabann sem Bretar hafa sett á alla sem hyggja á ferð frá Suður-Ameríku og Portúgal tók gildi í nótt en alls settu Bretar ferðabann á sextán lönd. Bretar berjast nú við afbrigði af kórónaveirunni sem dreifir sér hraðar en áður og eru að grípa til áður óþekktra aðferða.

Grant Shapps, ferðamálaráðherra Breta, sagði að ástæðan fyrir banni frá Portúgal væru tengslin við Brasilíu. Komi Bretar frá þessum löndum þurfa þeir að fara í tíu daga einangrun heima hjá sér. Þeir sem ekki fara eftir nýju reglunum munu fá hið minnsta 500 punda sekt, um 88 þúsund krónur. – bb



Silvio Berlusconi er orðinn 84 ára.

Berlusconi var lagður inn vegna hjartavanda

MÓNAKÓ Fyrirverandi forsætisráðherra Ítalíu, Silvio Berlusconi, var lagður inn á sjúkrahús í Mónakó í gær vegna hjartavandamála en er þó við góða heilsu, segir hann í pistli á Facebook. „Ég er við hestaheilsu. Læknarnir báðu mig aðeins að fara í skoðun sem ég og gerði,“ skrifaði forsætisráðherrann. Talsmaður hans sagði í samtali fréttastofu AFP að Berlusconi yrði kominn heim innan nokkurra daga.

Berlusconi, sem er orðinn 84 ára, var á sjúkrahúsi í tíu daga í september eftir að hafa greinst með COVID-19. Hann fór í hjartaáðgerð árið 2016. – bb

Ís í kuldanum



Fyrsti snjórinn lét sjá sig í Sarajevó í gær. Samkvæmt fréttamiðlinum Avaz í Bosníu og Hersegóvínu varð hálfgerð neyðarástand víða um landið vegna snjóþungans. Áfram er spáð þar snjókomu og heldur lágum hitatölum. Þrátt fyrir drunga yfir borginni vegna snjókomunnar og faraldursins skelltu nokkrir sér út að borða og fengu sér ís í eftirrétt. Hér ber starfsmaður veitingahúss nokkurs þrjá ísrétti út í kuldann. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Breskur sjávarútvegur í vanda eftir að Bretland kvaddi ESB

Útgangan úr Evrópusambandinu hefur valdið breskum útgerðum ómældum vanda við að koma afurðum sínum á markaði. Þar að auki fá evrópsk skip áfram að veiða á breskum miðum. Þriðjungur skipa liggur fastur í höfn og aflinn úldnar í geymslum því að ekki tekst að koma honum ferskum úr landi.

BRETLAND Bresk sjávarútvegsfyrirtæki hafa átt í miklum vandræðum með að koma vöru sinni á markað eftir útgöngu úr Evrópusambandinu. Vanalega fara um 70 prósent af aflanum á markaði í Frakklandi, Spáni og öðrum Evrópusambandslöndum. Skrifinniska og tafir á sendingum valda ómældum skaða því að útgerðirnar þurfa að koma ferskum fisk sem hraðast út.

„Við getum ekki selt neitt. Breski markaðurinn er lokaður sem stendur og Evrópumarkaðurinn fyrir fyrsta flokks afurð lokaðist líka. Við komum engu úr landi,“ segir James Cook hjá útgerðinni DR Collin í austurhluta Skotlands við fréttastöðina ITV. Kallar Cook eftir því að ferlið verði einfaldað og lengri undirbúningsfrestur gefinn. Í ljósi ástandsins hafi hann þurft að halda skipum heima.

Smávægileg mistök við útfyllingu eyðublaða geta hæglega kostað að farminum er snúið við á landamærunum. Oft þarf að bíða í fimm klukkutíma á landamærunum og kaupandinn neitar svo að taka við fiskinum á áfangastað.

Endurheimt kvóta og full yfirráð yfir bresku miðunum voru helstu loforð útgöngusinna í kosningabaráttunni árið 2016. Sjávarútvegurinn varð holdgervingur bresks fullveldis þrátt fyrir að vera aðeins prósentubrot þjóðarframleiðslunnar og að breskar útgerðir fullnýttu ekki einu sinn eigin kvóta.

Útgerðarmenn og sjómenn sem börðust fyrir útgöngu urðu fyrir vonbrigðum þegar viðskiptasamningurinn við Evrópusambandið leit dagsins ljós í desember. Evrópsk skip fá áfram að veiða á breskum miðum og þrátt fyrir tilkynningar



Breskir bátar liggja bundnir við bryggju og sigla ekki því að afli þeirra selst ekki. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

um að þau muni missa 25 prósent af kvótanum á næstu fimm árum er raunin sú að þau missa aðeins á bilinu 2 til 3 prósent.

Breskur sjávarútvegur veltur á tollfrjálsum viðskiptum við meginlandið og ólíkt þjónustuviðskiptum náðist samkomulag um tollfrjáls vöruviðskipti, enda var það vilji Evrópusambandsins. Pappirsfjallið í kringum þau eru hins vegar stórt og tyrfið.

Humarveiðimaðurinn Frazer Scott frá Dumfries í Skotlandi segir í samtali við ITV að breska ríkisstjórnin hafi svikið útveginn. Hann siglir ekki út því það sé sóun á tíma og eldsneyti. Á fiskmarkaðinum í Peterhead, nálægt Aberdeen, hefur

Við getum ekki selt neitt.

James Cook útgerðarmaður

fiskverðið hrunið um 80 prósent á sumum tegundum.

Samkvæmt samtökum matvælaframleiðenda í Skotlandi liggur einn þriðji fiskiskipanna í höfn og sá afli sem er veiddur safnast upp og glatar ferskleika sínum. Sumar

útgerðir hafa brugðið á það ráð að sigla til Danmerkur, veiða og landa þar til að koma fiski á markað í Frakklandi.

Hafa samtökin biðlað til ríkisstjórnarinnar að leysa vandann sem sé aðkallandi. Kaupendur í Evrópu séu hættrir að panta breskan fisk því óvíst sé hvort hann skili sér í tæka tíð. Kalla sumar útgerðir eftir fébótum frá ríkisstjórninni vegna ástandsins.

„Við seljum ferska afurð og kaupendurnir búast við henni ferskri,“ segir Santiago Buesa hjá SB Fish í bænum Ayr í samtali við The Independent. „Þeir eru hættrir að kaupa. Þetta er stórslys.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

ILVA



Íttala

ALLT AÐ

50%

AF VÖLDUM VÖRUM

NÚ **19.900**
SPARAÐU 8.000



LARISA sófaborð með rífluðu mynstri. 85 cm.
Áður 27.900 kr. NÚ **19.900 kr.**

NÚ **74.900**
SPARAÐU 25.000



RIA PRIGGJA SÆTA SÓFI
Grænn. L.192 cm. Áður 99.900 kr. NÚ **74.900 kr.**

25%

NÚ **12.900**
SPARAÐU 4.000

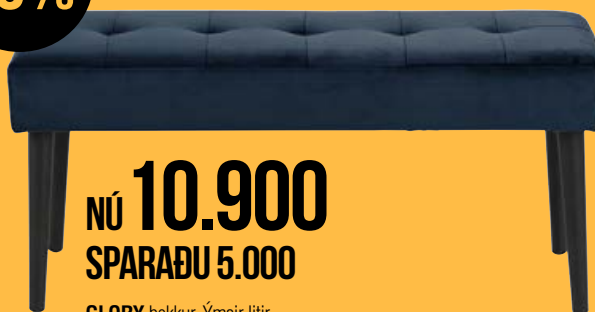


SEAFORD náttborð. Svart.
Áður 16.900 kr. NÚ **12.900 kr.**

30%

NÚ **10.900**
SPARAÐU 5.000

GLORY bekkur. Ýmsir litir.
Áður 15.900 kr. NÚ **10.900 kr.**



NÚ **127.900**
SPARAÐU 32.000



WESTON TVEGGJA SÆTA SÓFI
Bonded leður. L.164 cm. Áður 159.900 kr. NÚ **127.900 kr.**

20%

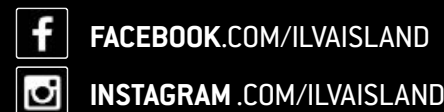
25%



RETINA skemill með geymslu. Ýmsir litir. 60 cm.
Áður 18.900 kr. NÚ **13.900 kr.**

NÚ **13.900**
SPARAÐU 5.000

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
laugardaga og sunnudaga 12-18 - mánudaga - föstudaga 11-18:30



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND

INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Dragbítar



Hörður Áegisson
hordur@frettabladid.is

S umir bregðast aldrei vitlausum málstað. Talsmenn Samfylkingarinnar í efnahagsmálum, ásamt ýmsum fylgihnöttum þeirra í róttækari armi verkalyðshreyfingarinnar, leggja sig fram um að gera það tortryggilegt að til standi að hefja sölu á hlut í Íslandsbanka með hlutafjárútbóði og skráningu í Kauphöll. Röksemdirnar, sem eru fátæklegar, hverfast um að tímasetningin sé óheppileg og að ríkið fari árlega á mis við tugmilljarða arðgreiðslur með því að draga úr eignarhaldi. Ekkert er gert með þá staðreynd að önnur evrópsk ríki hafa fyrir margt löngu talið réttast – jafnvel þótt eignarhlutur þeirra sé hverfandi í samanburði við íslenska ríkið – að hefja þá vegferð að losa um hluti sína í áhættusömum bankarekstri. Samfylkingin er á öðru máli og telur að ríkið eigi áfram að vera með 400 milljarða bundna í tveimur bönkum.

Það er með eindæmum ósvífíð þegar því er haldið fram, aðeins til að blekkja og rugla, að arðgreiðslur bankanna til ríkisins á sínum tíma – yfir 200 milljarðar 2014 til 2018 – gefi fyrirheit um það sem koma skal í rekstri þeirra. Mikill hagnaður, sem safnaðist upp sem eigið fé þegar höft hindruðu arðgreiðslur í krónum til þáverandi eigenda, stafaði þá af einskriptistekjum vegna uppfarlsu á virði fyrirtekjalána. Í dag er staðan önnur. Arðsemin hefur farið hratt minnkandi – verið litlu meiri en af áhættulausum ríkisskuldabréfum – og það mun reynast áskorun að skila þeirri lágmarkskröfu sem Bankasýslan setur þeim í umhverfi sem einkennist af harðnandi samkeppni og byltingu í fjármálaþjónustu. Að vera með ríkið í bílstjórasæti við þær aðstæður sem eiganda alls hlutafjár er heimskulegt og áhættusamt.

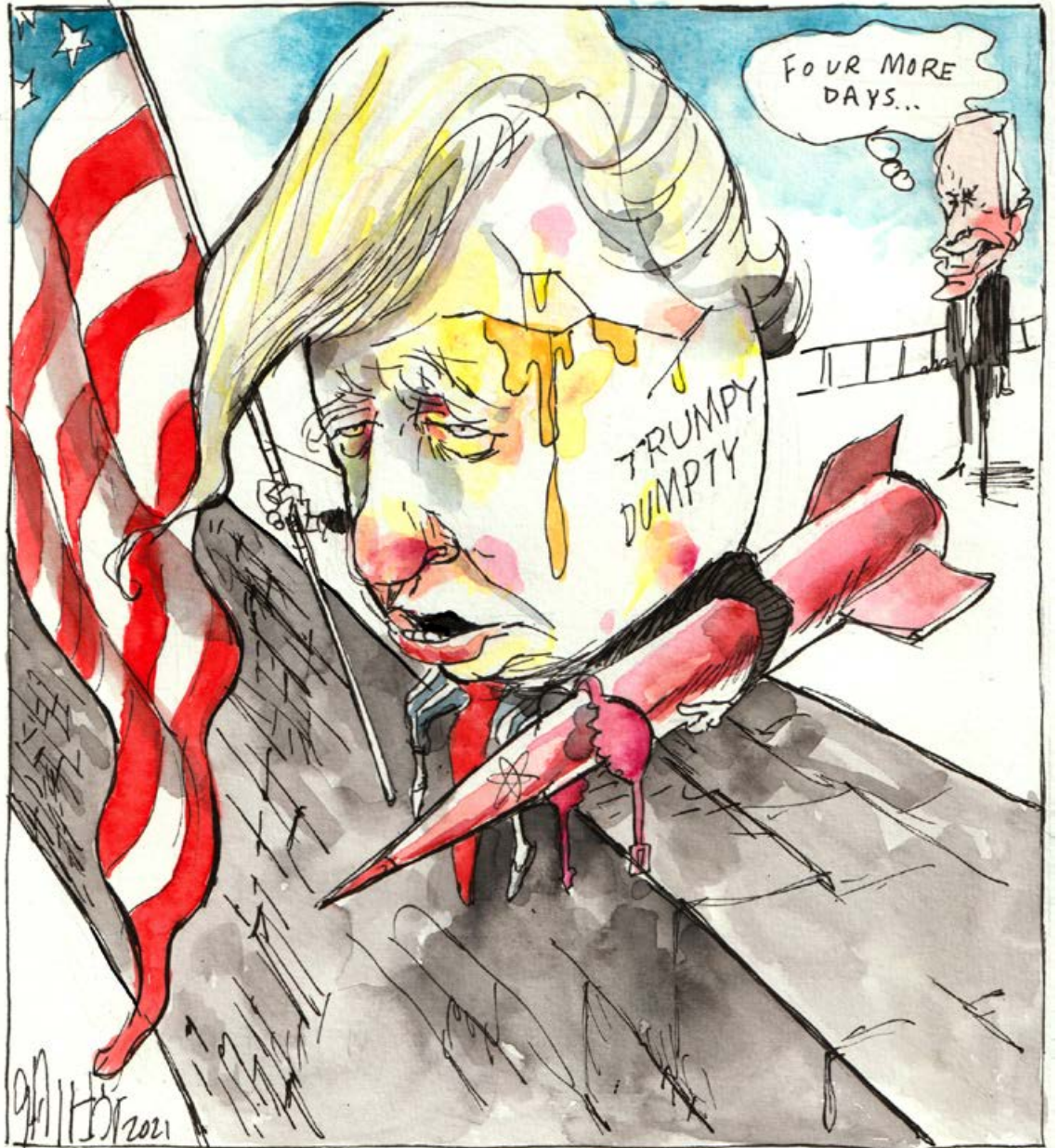
Bankakerfið í dag á ekkert sameiginlegt með því sem féll 2008. Stundum mætti samt halda annað ef marka má þá sem láta eins og ekkert hafi breyst á tveimur áratugum. Þannig sá efnahagsráðgjafi VR ástæðu til þess í vikunni að láta að því liggja að hættan nú væri á að bankinn kæmist í hendur aðþrengdra stórra fjárfesta sem þyrftu á aukinni lánafyrirgreiðslu að halda, eins og gerst hefði í aðdraganda bankahrunsins. Þessi málflutningur, komandi frá fyrriverandi stjórnarmanni í Arion til margra ára, stenst enga skoðun enda hefur allt regluverk um virka eigendur – þeir sem fara með 10 prósent eða meira – og hvað þeir mega eiga í miklum viðskiptum við banka verið hert til muna. Það er því ekki eftirsótt fyrir fyrirtækjasamsteypur og efnameiri fjárfesta að vera stór eigandi af því að það hamlar viðskiptaumsvifum þeirra.

Stjórnvöld eiga ekki að leyfa slíkum dragbítum að aftra því að stigin séu varfærin skref í að minnka umsvif ríkisins á bankamarkaði. Ákvörðun um að hefja söluferlið grundvallast á vandaðri og ítarlegri greiningarvinnu. Ráðist var í útgáfu hvítbókar um framtíðarskipan fjármálakerfisins, salan hefur margsinis verið rædd í ráðherranefnd og eigendastefna ríkisins fyrir fjármálaþjónu var uppfærð á líönu ári. Takmarkaðir fjárfestingakostir, hækkandi hlutabréfaverð og lágvaxtaumhverfi skapar kjöraðstæður til að selja hlut í bankanum á ásettannlegu verði. Við eigum að raungera stöðugleikaframlagið, þegar kröfuhafar framseldu Íslandsbanka til ríkisins 2015, með því að breyta þeirri eign í reiðufé á tímum sem ríkið þarf á því að halda.



Að vera með ríkið í bilstjórasætinu við þær aðstæður sem eiganda alls hlutafjár er í senn heimskulegt og áhættusamt.

Halldór



Frá degi til dags

Doktorinn

Orð Guðrúnar Johnsen, hagfræðings og ráðgjafa VR, í fréttum Ríkissjónvarpsins um að hæpið væri að fá raunvirði fyrir Íslandsbanka hafa fallið í mjög grýttan jarðveg hjá þeim sem telja skynsamlegt að selja bankann núna. Má segja að orðin hafi fallið í allra grýttasta jarðveg sem hægt er að finna og er sjálfur Sprengisandur frjósamt blómabeði í samanburði. Því til staðfestingar notar Viðskiptablaðið alla þrjá goðafræðidálkana sína í að tala um Guðrúnu og hvað skoðun hennar er fráleit.

Hvað er klukkan?

Oddný Harðardóttir, þingmaður Samfylkingarinnar og fyrriverandi fjármálaráðherra, sagði ekki tímabært að selja banka. Það var árið 2016. Svo sagði hún að það væri ekki tímabært að selja banka. Það var árið 2019. Svo sagði hún að það væri ekki tímabært að ræða bankasölu. Það var núna rétt um daginn. Það mun því ekki vera tímabært að ræða bankasölu í góðari né í niðursveiflu né mitt á milli. Tímabær var ekki á óskalista Samfylkingarinnar um hver á að vera á þingi fyrir flokkinn í stað Ágústs Ólafs Ágústssonar, það er því ekki hann. Eina sem er eftir, er að ræða átti málið fyrir hádegi, en hún vill að það sé rétt síðdegis.

Jólagjöf Alþingis til þeirra ríkustu



Sigríður Ingibjörg Ingadóttir
hagfræðingur BSRB

Skattalækkunir á fjármagnstekjur fyrir eignamesta fólkið í landinu sem Alþingi samþykkti með hraði fyrir jól ganga þvert á vilja verkalyðshreyfingarinnar og öll markmið um aukinn jöfnuð. Ófjármagnaðar skattalækkunir á kjörtímabilinu nema nú um 34 milljörðum króna árlega, fyrir utan tímabundnar aðgerðir vegna heimsfaraldursins, og hafa valdið því að rekstur ríkissjóðs er ósjálfbær. Tekjur ríkissjóðs munu því ekki standa undir útgjöldunum í eðlilegu árferði.

Breytingar á tekjuskatti nú í ársbyrjun lækka skatta fólks á lágmarkslaunum um tæplega 3.000 krónur á mánuði eða 34.500 krónur á ári. Á síðustu dögum þingsins fyrir jól var svo samþykkt að hækka fritekju- mark vaxtatekna og nær það nú einnig til arðs og söluhagnaðar af hlutabréfum. Breytingin nýtist þeim sem eru með fjármagnstekjur umfram 150 þúsund krónur á ári og getur árleg skattalækkun þeirra numið allt að 33.000 krónum.

Krónutölulækkun tekjuskatts fyrir fólk á lágmarkslaunum er því nánast sú sama og fólst í jólagjöf Alþingis til eignamesta fólksins í landinu.

Við hjá BSRB höfum kallað eftir því að jöfnunarhlutverk skattkerfisins verði aukid og að fjármagnstekjur verði skattlagðar með sama hætti og aðrar tekjur. Bent hefur verið á að fjármagnstekjuskattur er lægri hér en á Norðurlöndum og öðrum samanburðarlöndum. Skattbyrði hefur aukist á síðustu 20 árum í öllum tekjutiundum nema þeirri hæstu þar sem hún hefur lækkað og það langmest hjá tekjuhæsta eina prósentinu vegna þess að tekjur þeirra eru að stórum hluta fjármagnstekjur.

BSRB hefur ítrekað lýst eftir ábyrgri efnahagsstjórn með áherslu á jöfnuð og sterka samfélagsinnviði. Það veldur því ugg að nú í miðjum heimsfaraldri séu skattar á þá ríkustu lækkaðir á sama tíma og mikilvægar stofnanir ríkisins, til dæmis í heilbrigðis- og menntakerfinu, sæta aðhaldskröfu og frekari niðurskurður sé áformaður á næstu árum.



Krónutölulækkun tekjuskatts fyrir fólk á lágmarks-launum er því nánast sú sama og fólst í jólagjöf Alþingis til eignamesta fólksins í landinu.

Okkar fókus

Hárskol

Lita linsur

Hokus Pokus

www.hokuspokus.is
Verslun og vefverslun
Laugavegi 69 S. 551-7955

Lýðræðið

Í DAG



Guðmundur Steingrímsson

Þegar Bandaríkjamenn tala um lýðræðið sitt, eins og þeim hefur gefist ærið tækifæri til þessa dagana, þá tala þeir gjarnan um „lýðræðistilraunina“ eða „the democratic experiment“. Þegar múgur braust inn í þinghúsið og stöðvaði þingfund með dólglátum, mátti lesa í New York Times að sá alvarlegi atburður væri atlagi að hinni bandarísku lýðræðistilraun.

Þetta orðalag á sér sögulegar og fræðilegar rætur, skilst mér, en fyrir leikmann á norðurhvara, í vindgnaðandi lýðræðissamfélagi sem hér vissulega er, hefur þetta tungutak skapað tilefni til þónokkurra vangaveltna á myrkum morgunstundum yfir kaffibolla og netvafri. Hvers vegna kalla þau lýðræðið tilraun? Er lýðræðið fyrir þeim hálfkæringur? Eru þau að máta það um stundarsakir? Hvað býr hér undir?

Eftir nokkur heilabrot finnst mér ég núna mögulega skilja hvað átt er við. Að kalla lýðræðið tilraun er ansi hreint mögnuð nálgun. Mér virðist hún til þess fallin að draga fram ýmis einkenni lýðræðis sem manni er hollt að minna sig á. Lýðræðið er mannanna verk. Lýðræðið er ófullkomið. Það er ekki sent okkur frá guði, eins og konungar héldu áður fyrir um þeirra stjórnskipulag. Lýðræðið er viðkvæmt. Það þarfnast ástundunar. Það þarfnast gagnrýni, þróunar og sífelldrar aðhlynnningar. Lýðræðið er í raun lífsstíll sem hver og ein manneskja í lýðræðissamfélagi verður að vera reiðubúin að tileinka sér, hvorki meira né minna. Þetta felur meðal annars í sér að fólk verður að vera reiðubúið að lenda í minnihluta og jafnvel vera alla ævi í minnihluta. Það verður að vera reiðubúið að sætta sig við það að meginþorri annarra telji það ekki hafa á neinn hátt rétt fyrir sér. Það verður að vera reiðubúið til þess að leggja þó nokkuð á sig til þess að sannfæra annað fólk um að tiltekna leiðir, lausnir, fyrirkomulag og aðgerðir séu til bóta og aðrar ekki. Það verður að vera reiðubúið að afla sér upplýsinga og menntunar til þess að geta mótað sér afstöðu, sem er krafa sem lýðræðissamfélag gerir til borgara sinna. Fólk verður að vera til í að hlusta riflega á aðra og velta vöngum yfir alls konar hliðum mála, jafnvel þótt það nenni því ekki. Lýðræðið er viðurkenning á því að mannleg tilvist er undirseld óvissu, breyskleika, mistökum og vandræðagangi. Að kalla lýðræðið tilraun er þess vegna svolítið flott: Í þessum aðstæðum sem við erum í sem mannfólk, þá er þetta skást. Að við gerum þetta saman. Við skulum prófa það, og helst sem lengst. Þessi nálgun byggir síðan á því, að meginþorri fólks í hverju samfélagi verður af einlægni að vera til í þetta dæmi, jafnvel þótt það fussi og sveii yfir edlislægum bægsлагangi lýðræðisins. Fólk verður að hafa sameiginlegan skilning á verkefninu. Með því stendur og fellur lýðræðið.

Hér stendur hnifurinn í kúnni. Einu sinni fékk ég stjórnukort frá Gunnlaugi stjórnspekingi í afmælisgjöf. Þar var persónuleika mínum lýst miðað við stöðu himintunglanna á fæðingardegum mínum. Ég er sporðdreki. Ég bjóst því við hinu versta, auðvitað, því

sporðdrekar eru jú almennt taldir siðleysingar. Meginniðurstaðan var sú að ég telst vera, sem kallað er, stjórnsamur einfari. Það þótti mér þunglyndislegur dómur, en að sama skapi spaugilegur. Að vera bæði stjórnsamur og líka einfari er ávísun á tuldur í einveru, blót í slyddu og langar innhringingar í síðdegisþætti útvarpsstöðva. Þetta er uppskrift að besservisser. Ég er ekki viss um að stjórnurnar hafi haft fullkomlega rétt fyrir

sér, því félagslíf hef ég stundað allverulegt um ævina líka, en því er ekki að neita að ég finn þessa tilhneigingu í sálartetrinu, til ráðríkrar einveru.

Hefði ég ekki tangarhald á þessari hneigð mætti ætla að lýðræðistilraunin væri mér einstaklega erfið. Meirihlutaræðið væri mér eitru í beinum og samræður ami. Og kem ég þá einmitt að því: Undanfarið hefur heimsbyggðin orðið vitni að því hversu viðkvæmt

lýðræðið er. Bregðist samkomulagið um leikreglur þess er voðinn vis. Innrás hins æsta múgs, sem minnti mig á senur í bandarísku hrollvekjubáttunum The Walking Dead þegar hópur afturganga gerir innrásir í byggingar, kom til vegna þess að til er vaxandi fjöldi fólks í lýðræðissamfélaginu Bandaríkjunum sem setur það ekki lengur í fyrsta sæti í nálgun sinni á samfélagið að þar ríki lýðræði. Það vill frekar að sin skoðun ráði. Það ótt-

ast hina og fyrirlitur. Það virðist reiðubúið að hætta tilrauninni og öllu því sem hún felur í sér. Þessi háski dregur fram réttmæti þess að kalla lýðræðið tilraun. Það sem getur brugðist þurfum við að vernda. Og spurning lýðræðistilraunarinnar er ævarandi, kynslóð eftir kynslóð, hér á landi sem annars staðar: Getum við það? Getum við stundað lýðræðið? Ég veit það ekki, en hitt sýnist mér kristaltært: Við skulum alltaf reyna.

PFAFF

SKÍNANDI

UTSALA

15-50% VERÐLÆKKUN

BLOW loftljós
Verð áður 44.500 kr.
Tilboð: 29.900 kr.

Verð áður 25.900 kr.
Tilboð: 15.000 kr.

Verð áður 17.900 kr.
Tilboð: 12.500 kr.

Verð áður 19.900 kr.
Tilboð: 12.900 kr.

Verð áður 29.900 kr.
Tilboð: 19.900 kr.

Verð áður 29.900 kr.
Tilboð: 19.000 kr.

Verð áður 39.900 kr.
Tilboð: 29.900 kr.



10%
afsláttur

Vegan mataræði hefur rutt sér til rúms undanfarin ár, og fjölgar sífellt í hópi þeirra sem kjósa að neyta engra dýraafurða, innbyrða hvorki kjöt, egg, fisk, né mjólkurafurðir. Í Hagkaup má finna fjölbreytt úrval af vegan mat og réttum.

Beyond Burger

989 kr/pk
Verð áður 1.099 kr/pk

Tilboð gilda út 24. janúar.

VEGAN

20%
afsláttur



Vegetarian Plus

Verð frá **959** kr/pk
Verð áður frá 1.199 kr/pk

VEGAN

15%
afsláttur



Tofurky

Verð frá **560** kr/stk
Verð áður frá 659 kr/stk

VEGAN

30%
afsláttur



Alpha Pizza

699 kr/pk
Verð áður 999 kr/pk

NÝTT

25%
afsláttur



Nick's - súkkulaði

30%
afsláttur



Now vítamín

20%
afsláttur



Feel Iceland



Yfir 1.000 vörur á tilboði
Skannaðu kóðann og skoðuðu glæsilegt Hagkaupsblað um heilsu og lífsstíl.

Heilsa og lífsstíll

Dagana 14.-24. janúar



Kjúklingabringur

1.949 kr/kg
Verð áður 2.599 kr/kg



Kjúklingalundir

2.039 kr/kg
Verð áður 2.549 kr/kg



Kjúklingavængir

374 kr/kg
Verð áður 499 kr/kg



Heill kjúklingur

697 kr/kg
Verð áður 929 kr/kg



Kjúklingaleggir

649 kr/kg
Verð áður 999 kr/kg



Kjúklingabitar

649 kr/kg
Verð áður 999 kr/kg

Eldamennskan hefur aldrei verið einfaldari

Tilbúinn
kjúklingur

HREINT - FULLELDAD

KRYDDAD - FULLELDAD

20%
afsláttur



HAGKAUP

Pétur spilar með FH í sumar

FÓTBOLTI Miðvörðurinn Pétur Viðarsson hefur framlengt samning sinn við knattspyrnudeild FH en samningurinn gildir út yfirstandandi keppnistímabil.

Pétur spilaði fjórtán leiki í deild og bikar á síðustu leiktíð en hann hefur spilað alls 251 leik fyrir FH á ferlinum og skorað í þeim tólf mörk. „Það eru spennandi tímar fram undan hjá FH. Það er sterkt FH-DNA í mér og með nýjum þjálfurum og nýju fólki skynja ég hungur. Mikið af ungunum leikmönnum sem geta náð langt og við erum komnir með lið sem er vel samkeppnishæft.

Það er mikil tilhlökkun í mér að byrja knattspyrnusumaríð 2021,“ segir Pétur í samtali við heimasíðu FH eftir undirskriftina. – hó



Þjálfarateymi Aston Villa.

Frestað hjá Villa í þriðja sinn

FÓTBOLTI Enska úrvalsdeildin tilkynnti í gær að ákveðið hefði verið að fresta leik Aston Villa og Everton sem var á dagskrá um helgina. Þetta er í þriðja sinn í vetur sem fresta þarf leik hjá Aston Villa en í annað skiptið sem leikur fellur niður hjá Everton vegna áhrifa kórónaveirufaraldursins.

Villa er enn að glíma við afleiðingar kórónaveirusmits og eru leikmenn ýmist í einangrun eða í sóttkvi og var því samþykkt beiðni Aston Villa um að fresta öðrum leiknum í röð. Áður var búið að fresta leik Aston Villa gegn Tottenham á miðvökudaginn. Þá var leik Aston Villa gegn Newcastle frestað fyrir mánuði eftir að kórónaveirusmit kom upp hjá Newcastle.

Þetta er annar deildarleikurinn á tveimur vikum sem hefur verið frestað hjá Everton eftir að smit kom upp hjá andstæðingi þeirra. Áður var leik Everton og Manchester City frestað undir lok síðasta árs. – kpt

Jón Guðni aftur til Svíþjóðar

FÓTBOLTI Landsliðsmaðurinn Jón Guðni Fjóluson samdi í gær við sænska félagið Hammarby sem verður þriðja sænska félagið sem Þorlákshafnarmaðurinn leikur með á eftir Sundsvall og Norrköping.

Miðvörðurinn lék með Brann í Noregi á lokakafla síðasta tímabils eftir að hafa komist að samkomulagi við rússneska félagið Krasnodar um starfslok síðasta sumar.

Jón Guðni hefur verið atvinnumaður í tíu ár síðan hann samdi við Beerschot í Belgíu en hann á að baki sautján leiki fyrir íslenska landsliðið og hefur skorað eitt mark. – kpt

Ekki orðið raunverulegt en á sama tíma mjög spennandi

Fram tilkynnti í gær að fyrrverandi landsliðskonan Stella Sigurðardóttir hefði ákveðið að taka fram skóna á ný eftir sjö ára hlé. Stella var nýkomin í atvinnumennsku og í lykilhlutverki hjá landsliðinu þegar höfuðmeiðsli neyddu hana til að hætta. Stella, sem er einkennalaus í dag, er spennt að byrja á ný.

HANDBOLTI „Mér finnst þetta ekki orðið raunverulegt enn þá en á sama tíma er þetta mjög góð tilfinning. Ég er ekki alveg farið að átta mig á þessu en það kemur kannski þegar ég fer að mæta á videófundina og tek meiri þátt í því sem liðið er að gera. Þá kemur alvaran í þetta,“ segir Stella Sigurðardóttir, fyrrverandi landsliðskonan í handbolta, aðspurð hvernig sé að vera byrjuð í handbolta á ný. Framarar tilkynntu í gær að Stella hefði ákveðið að taka skóna úr hillunni og leika með uppeldisfélaginu á ný. Stella hefur ekkert leikið handbolta undanfarin sjö ár eftir að hafa fengið tvö höfuðhögg með stuttu millibili sitt hvorum megin við áramótin 2013/2014.

Á sínum tíma lék Stella 72 landsleiki og skoraði í þeim 205 mörk og var hluti af liði Íslands sem komst í lokakeppni stórmóts þrjú skipti í röð þó að hún hafi misst af EM 2010 vegna meiðsla.

Stella segist hafa fundið fyrir tilfinningu í fyrra um að það væri gaman að gefa handboltaferlinum eitt tækifæri til viðbótar.

„Á bikarúrslitahelginni í fyrra var maðurinn minn að keppa og Framstelpurnar. Þá kom svona þessi saknaðartilfinning og þá kom í fyrsta sinn löngun til að prófa aftur. Að vera hluti af liði í þessari stemmingu sem myndast í Höllinni.“

Aðspurð segist Stella ekki vera smeyk við að fara inn á völlinn á ný vegna fyrri meiðsla þó að höfuðhöggin hafi haft áhrif á líf hennar utan vallar.

„Ég er í raun ekkert smeyk við að fara aftur inn á völlinn enda búin að vera einkennalaus nokkuð lengi. Við bjuggum lengi úti og ég hafði í raun aldrei áhuga á að byrja aftur að spila erlendis. Ég fann það á milli barneigna að ég var orðin bara góð, gat hlaupið og byrjaði í raun að spila smá fótbolta en tilfinningin að byrja aftur í handbolta kom ekki upp þegar ég bjó úti. Ég hef meiri áhyggjur af þúsluspilinu með fjölskyldulífið þegar við erum bæði á æfingum,“ segir Stella hlæjandi en hún á tvö börn með Tandra Má Konráðssyni, fyrrverandi landsliðs-



Stella í leik Íslands og Svartfjallalands á EM 2012 sem er síðasta stórmót kvennalandsliðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ég er í raun ekkert smeyk við að fara aftur inn á völlinn enda búin að vera einkennalaus nokkuð lengi.

Stella Sigurðardóttir, handbolta-kona



manni í handbolta, sem leikur með Stjórnunni í Olis-deild karla.

Tillagan um að Stella myndi koma aftur til æfinga kom fyrst upp síðasta sumar þegar Stefán Arnarson, þjálfari Fram, sló á þræðinn til

að taka á henni stöðuna í aðdraganda tímabilsins.

„Stefán hringdi í mig í sumar til að taka stöðuna á mér og við ræddum hugmyndina um að ég myndi prófa að mæta á eina æfingu og sjá hvernig mér liði. Ef mér myndi liða vel væri hægt að bæta við æfingum. Ég mætti eitthvað en gat lítið sinnt því, meðal annars vegna anna í meistaranáminu og svo kom heimsfaraldurinn. Í desember fer ég svo að mæta oftar og það leiddi til þessarar ákvörðunar.“

Stella var einn besti leikmaður deildarinnar þegar Fram og Valur háðu einvígi um alla þá titla sem í boði voru á sínum tíma. Hún vann Íslandsmeistararitilinn með uppeldisfélagi sínu árið 2013 og hélt

sama ár út í atvinnumennsku með SønderjyskE í Danmörku. Þá vann Stella tvo bikarmeistararitla með Fram.

„Ég veit ekki hvaða hlutverk ég fæ í byrjun en það er frábært að geta byrjað að æfa og hjálpa liðinu. Þetta er mjög þægilegt því ég fæ að stjórna álaginu sjálf. Það mikilvægasta er að ég finni það sjálf hvernig mér líður. Ég verð í allt öðru hlutverki en fyrir átta árum þegar ég spilaði síðast og þurfti oft að klára sóknirnar,“ segir Stella sem hittir fyrir margar af æskuvinkonum sínum í Safa-mýrinni.

„Það er líka bara frábært að fá að koma aftur inn í lið sem flestar af bestu vinkonum mínum eru að spila með.“ kristinnpall@frettabladid.is

Tapaðir boltar dýrkeyptir í sigri Portúgal

HANDBOLTI Tapaðir boltar í sóknarleiknum fóru illa með íslenska liðið þegar Strákarnir okkar töpuðu 23-25 gegn Portúgal í fyrsta leik liðanna á HM. Strákarnir voru skrefinu á eftir Portúgólum stærstan hluta leiksins og kostuðu tækni-feilar íslenska liðið oft í atlögu að forskoti Portúgalanna. Fimmtán tapaðir boltar reyndust dýrkeyptir á ögurstundu.

Íslenska liðið byrjaði leikinn vel en þegar liða tók á fyrri hálfleik hrökk Alfredo Quintana í marki Portúgals í gang og Portúgalarnir náðu frumkvæðinu. Íslendingar voru aldrei langt undan en portúgalska liðið var skrefi á undan og leiddi með einu marki í hálfleik þrátt fyrir að markvarslan hefði ekki verið góð hjá íslenska liðinu.

Í upphafi seinni hálfleiks kom



Alexander Petersson kom að þremur mörkum í leiknum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

» Ísland var með fimmtán tapaða bolta í sóknarleiknum í gær en Portúgal aðeins sjö tapada bolta í leiknum.

slæmur kafli hjá íslenska liðinu sem lagði grundvöllinn að sigri Portúgalanna. Vörn Íslands hikstaði á sama tíma og sóknarleikurinn var stífari og komust Portúgalar fimm mörkum yfir eftir tíu mínútna leik í seinni hálfleik. Strákarnir okkar náðu inni á milli að saxa á forskotið og náðu því niður í tvö mörk en lengra komust þeir ekki.

Dýrkeypt stig fóru í súginn hjá íslenska liðinu en Strákarnir okkar fá stuttan tíma til að sleikja sárin fyrir leikinn gegn Alsír á morgun. – kpt

FÓLK

FÖSTUDAGUR 15. JANÚAR 2021

Íslenskt
láttu það ganga



Sólrún segir það hafa verið magnaða upplifun að komast á tind Kilimanjaro, þrátt fyrir hvítleiðar aukaverkanir lyfja við háfjallaveiki. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kennslukonan sem kleif Kilimanjaro

Enskukennarinn, spéfuglinn og fjallageitin Sólrún Inga Ólafsdóttir ræðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur en hún hefur farið, eða skokkað, upp á Esjuna oftar en hún getur talið auk þess að hafa klifið hæsta tind Afriku. ➔2

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING á Hringbraut
og hringbraut.is



Fylgstu með!

Þorramatur

FÖSTUDAGUR 15. JANÚAR 2021

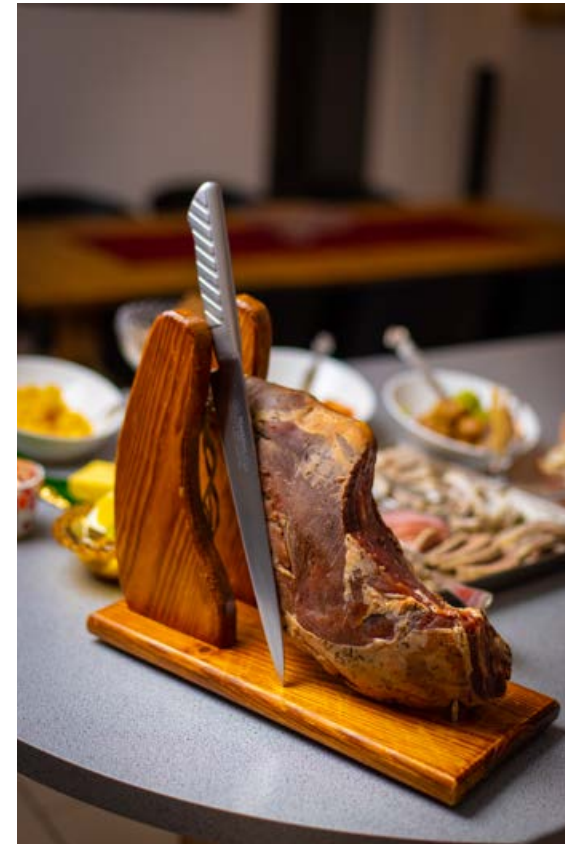


Hallgrímur Sigurðarson matreiðslumaður sló upp veislu á heimili sínu og bauð fjölskyldunni í þorramat enda er súrmaturinn í miklu uppáhaldi. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN NÍELSSON

Hefðin má ekki gleymast

Bóndadagur er eftir viku og efalaust margir sem hlakka til að gæða sér á þorramat. Þótt þorra-blótin verði ekki eins og áður er vel hægt að gleðjast heima því víða má kaupa þorrabakka. ➔2

Harðfiskurinn er algjörlega ómissandi á borðum, segir Halli. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN



Framhald af forsiðu →

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hallgrímur Sigurðarson, matreiðslumeistari á Akureyri, eða Halli eins og hann er kallaður, er einn af fjölmörgum aðdáendum þorramatarins. Hann segist alltaf hlakka til þessarar árstíðar og fær sér reglulega þorramat meðan á þorranum stendur. „Ég er alinn upp við þennan mat og finnst hann góður.“ segir hann. „Þorramatur var alltaf á boðstólum hjá foreldrum mínum. Faðir minn var mjög ánægður með þennan tíma árs. Það stóð tunna úti á svölum þar sem geymt var saltað hrossakjöt og fleira góðgæti. Mér fannst mjög spennandi að fá að fara út og sækja bestu bitana. Foreldrar mínir voru báðir úr sveit, Norðlendingar í húð og háir. Sjálfur er ég hreinræktaður Akureyringur.“ segir Halli og bætir við að það hafi alltaf skapast mikil stemming á þorranum í bænum.

Fjör í sveitunum

„Hér er stórt landbúnaðarhérað og ég hef alltaf tengt þennan árstíma við mat. Ég hef margsinnis farið á þorrablót hér í sveitunum og verð að segja að það er miklu meira fjör þar en inni í bæjum. Svona meira ekta. Ég hef ekki oft unnið sem kokkur á þorrablótum en það hefur komið fyrir.“ segir hann.

„Það er afar sérstök stemming á þorrablótum í sveitinni. Hér inni í Eyjafjarðarsveitinni eru skemmtileg þorrablót þar sem menn gera gjarnan grín hver á öðrum. Oft er þetta persónuleg gamanyrði og mikið hlegið. Margar skemmtilegar sögur eru látnar fjúka á svona kvöldum. Fólk er tilbúið til að sleppa sér og hafa gaman. Það tíðkast gjarnan í Eyjafirðinum að fólk kemur með sitt eigið trog sem geymir eitt og annað sem fólk hefur verið að búa til heima. Aðrir fá síðan að smakka á veitingunum.“

Fjölskylda konu minnar, Þóru Hlynisdóttur, er ættuð innan úr firði og mér fannst alltaf mikil stemming að setja í trogið með tengdamömmu og skunda svo á þorrablót. Hún hafði alltaf kaldar kótelettur í raspi með í troginu sem mér fannst skrytið en það var vinsælt. Oftar en ekki eru einhverjir úr sveitinni sem troða upp og það er mikið dansað.“ segir hann.

Hákarlinn ómissandi

Sjálfur borðar hann allan þorra-



mat. „Mér finnst súrsaður matur mjög góður. Hvort sem það er slátur, hrútsþungar, sviðasulta eða lundabaggar. Síðan er hákarlinn algjörlega ómissandi með góðum snafs. Við þabbi vorum oft staðnir af því að vera inni í bílskúr að gæða okkur á hákarli og brennivíni. Þá var oft líka magall á borðum. Við vorum ekki taldir húsam hæfir með þetta inni í stofu.“ segir Halli og brosir þegar hann minnst þessa tíma. „Lyktin hefur aldrei truflað mig.“ bætir hann við. „Mér finnst að Íslendingar eigi að halda í þessa hefð. Það má vera skötulykt á þorlákssmessu eða hákarlslykt á þorra.“

Við eigum að upphefja þennan sið og kenna unga fólkinu að útbúa og borða þorramat. Matreiðslumenn þurfa líka að læra að verka þennan mat. Við borðum alltaf þorramat hér heima og dóttir mín sem er að verða átta ára finnst hann góður.“

Halli rifjar upp að þessi gamla geymsluáferð að súrsa mat, salta eða reykja hafi komið til vegna þess að engir voru ísskáparr eða frýstar í gamla daga. „Þorramatur var upphaflega miðsvetrarhátíð. Orðið þorramatur eða þorrablót verður ekki til fyrr en árið 1960 þegar Naustið fór að bjóða upp á slíkt. Það var gert fyrir fólk sem hafði flutt úr sveitum til borgar-

innar. Þorrablótin urðu strax mjög vinsæl og ýmis áthagafélög fóru að koma saman og blóta þorra.“

Þorrablótíð heima í ár

Engin fjölmenn þorrablót verða haldin á þessu ári svo margir eiga líklega eftir að færa það í heima-hús. „Það verður örugglega mikill söknuður í sveitunum þar sem sterk hefð er fyrir þorrablótum. Fólk hlakkar alltaf mikið til þessarar blóta. Réttir og þorrablót eru alveg sérstakir viðburðir hjá bændum. Eins konar hápunktur ársins.“

Kokkurinn var að undirbúa heimaþorrablót þegar ljósmynd-

Tvíreykt geitalæri sem Halli fékk að gjöf frá góðum vini og kollega. Kjötíð var taðreykt á gamla máttann í Kjós.

Það er ekkert til sparað í glæsi-leikanum þegar kemur að þorra-hlaðborðum eftir því sem Halli segir og sjálfsgagt að halda í þessa gömlu hefð.

ara bar að garði. „Ég er að elda rófustöppuna, taka til hákarlinn, sviðasultuna og hangikjötíð. Síðan er ég alltaf með síld og rúgbrauð að ógleymdum harðfiskinum sem er ómissandi. Mér áskotnaðist þetta frábæra tvíreykta geitalæri frá góðum vini mínum og kollega. Hann færði mér geitalæri um jólin og það verður haft á borðum. Auk þess er ég með magál og laufabrauð. Þetta verður veisla.“ segir Hallgrímur sem rekur krá á Akureyri sem heitir R5.

Hann segir að það hafi verið erfitt að reka bar síðustu mánuði vegna sóttvarnareglna. „Staðurinn hefur verið lokaður en í staðinn hef ég verið að dytta að honum, mála, smíða og þess háttar. Ég er ekki með veitingar á barnum svo mér var gert að loka. Ef ég hefði boðið upp á samlokur hefði ég lent í öðrum flokki.“ segir hann.

Þættir á N4

Halli segist sakna þess að vera ekki í eldhúsi en hann rak lengi veitingastaði í Menningarhúsinu Hofi. Hann slasaðist illa í alvarlegu vélsleðaslysi fyrir nokkrum árum og hefur ekki náð sér að fullu. Halli á því erfitt með að standa allan daginn við pottana. „Ég er ekki bógur í miklar stöður og hlaup eins og tíðkast í eldhúsum veitingastaða.“ segir hann. „Þar sem kollurinn er í lagi gæti ég hins vegar stjórnað eitthvað og unnið við aðra þætti veitingamennskunnar. Ég hefði mikinn áhuga fyrir því.“ segir Halli sem var um tíma með ferða- og matargerðarþætti á sjónvarpsstöðinni N4.

„Það var ákaflega spennandi verkefni. Ég fór um landið, helst á fáfarna staði og spjallaði við fólk um mat. Merkilegt hvað fólk var að dunda við í matargerðinni víða um landið, margt spennandi. Ef tækifæri byðist til að halda slíku áfram væri það spennandi. Það er svo margt að gerast og gaman að kynna Ísland fyrir Íslendingum. Þrátt fyrir langan feril sem matreiðslumaður finnst mér alltaf gaman að fást við mat og elda gjarnan heima. Mér finnst gaman að prófa eitthvað nýtt og elda sjaldan sama matinn tvisvar.“

Ef fólk ætlar að halda þorrablót heima núna á skritnum tímum mæli ég með að prófa allt. Reyndið að fá trog og gerði þetta alvöru. Ekki sjóða pasta fyrir börnin eða panta pitsu heldur kenna þeim að borða þennan mat. Hangikjöt og saltkjöt er vinsælt hjá flestum og um að gera að hafa það með. Ekki gleyma harðfiskinum.“

Úrvals hráefni í þorrabakkanum

Pótt engin þorrablót verði haldin í ár er óþarfi að sleppa þorramatnum. Mammamia.is býður upp á tvenns konar þorrabakka sem henta sérstaklega vel í take-away og í Zoom þorrablótin í ár.

Það er nauðsynlegt að landsmenn láti ekki góðar hefðir deyja út, segir Sigmar Vilhjálmsson, veitinga- og athafnamaður sem meðal annars rekur Barion matbar í Mosfellsbæ, Barion Bryggjuna úti á Granda í Reykjavík og Minigarðinn. Þorinn gengur í garð eftir rúma viku og þótt heimsfaraldurinn hafi stöðvað öll hefðbundin þorrablót þýðir það ekki að Íslendingar þurfi að sleppa þorramatnum í ár. „Kristnitakan kom ekki í veg fyrir þorrablótin þannig að Covid ætti svo sannarlega ekki að stoppa það heldur. Við bjóðum upp á tvenns konar úrvals þorrabakka í ár. Annar inniheldur smakk af vinsælasta þorramatnum en hinn fjölbreyttara úrval af ósýrdum þorramat. Báðir koma þeir í vakúmpökkuðum og þar af leiðandi lyktarlausum pakkingum og því þarf enginn að hafa áhyggjur af lykt í bílnum. Þessir bakkar eru frábær kostur í take-away og fyrir Zoom-þorrablótin í ár.“

Sérvalið hráefni

Hann segir Barion hafa vandað vel val á framleiðendum og því innihaldið bakkarinn einungis vörur frá bestu framleiðendum sem völ er á. „Við bjóðum til dæmis upp á hákarl frá Bjarnarhöfn, síldin er

» Þorrabakkana er hægt að panta á **mammamia.is**, hægt er að velja hvenær þeir eru sóttir og hvar.

hátíðarsíldin frá Norðanfiski sem var valin besta síldin árið 2020, allt kjötmeti kemur frá Esju og brauðmetið frá Gæðabakstri. Allt í bakkanum er því sérvalið og einungis er um framúrskarandi hráefni að ræða. Það er því óhætt að segja að bakkarinn standist allar gæðakröfur þorramatarunnenda.“

Súri þorrabakkinn kostar 1.995 krónur og segir Sigmar leitun að bakka á betra verði þegar tillit er tekið til gæða. „Stóri bakkin sem inniheldur ósýrðan þorramat er ætlaður fyrir tvo eða fyrir einn ef viðkomandi vill borða þorramat tvo daga í röð. Hann kostar 5.995 krónur og í honum eru 2 kíló af mat sem telst ansi vel útilátið.“

Þarf að smakka á öllu

Sjálfur er Sigmar mikill þorramatur og talsmaður hefða. „Mér finnst mikilvægt að halda í íslenskar hefðir þótt það sé bara einu sinni á ári. Þorranum fylgir sérstök

stemning og sjálfur hef ég sótt tvö til þrjú þorrablót undanfarin ár. Auðvitað finnst mér þorramaturinn misgóður en það er bara hluti af stemningunni að smakka á öllu saman. Mér finnst til dæmis hákarlinn frábær á þorranum en ég borða hann ekki á venjulegum þriðjudegi. Ég á þrjá syni og finnst líka nauðsynlegt að halda hefðum að þeim og mér sýnist þeir njóta þorramatarins betur og betur með hverju árinu.“

Þorrabakkana er hægt að panta á **mammamia.is** en þar er hægt að velja hvenær þeir eru sóttir og hvar, en valið stendur á milli Barion í Mosfellsbæ, Barion á Granda eða Minigarðsins í Skútuvogi.

Allar nánari upplýsingar á **mammamia.is**.



Þorramaturinn kemur í fallega hönnuðum öskjum. Bæði er hægt að fá súran og ferskan mat.



Sigmar Vilhjálmsson, veitinga- og athafnamaður, býður upp á glæsilega og fjölbreytta þorrabakka frá **mammamia.is**. MYNDIR/ÁSENDAR



Glæsilegur þorramatur frá **mammamia.is**.

ÞAR SEM TVEIR KOMA SAMAN, ÞAR ER MARGMENNNI.

ÞORRABAKKI

Platti fyrir tvo (nýmeti)

VERÐ 5.995 KR.

Hangikjöt – sviðakjamar – sviðasulta – lifrapylsa – harðfiskur – hákarl frá Bjarnarhöfn – hátíðarsíld – ítalskt baunasalat – rófustappa – rúgbrauð – flatbrauð – smjör

SÚRMATS SMAKK

Platti fyrir tvo.

VERÐ 1.995 KR.

Pungar – lundabaggar – sviðasulta – lifrapylsa – blóðmör

VALKVÆTT

Þorrabjór – **Verð 995 kr.**

Brennivín í minature flösku – **Verð 1.200 kr.**

2x. Pristamús – **Verð 995 kr.**



Fá tilboð fyrir hópinn í síma: **419-000** eða sendu okkur póst á **mammamia@mammamia.is**

BARION
MATBAR

Mamma Mia
Mia

Kabarettandi á þorrablótum

Skemmtikrafturinn Margrét Erla Maack hefur verið veislustjóri á fjölda þorrablóta og á margar skemmtilegar sögur frá þeim. Hún segir lyklatríðið við góða veislustjórn vera að hafa gaman.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Margrét hefur marga fjöruna sopið þegar kemur að veislustjórn en hún segir að helsti munurinn á veislustjórn á þorrablótum og til dæmis í brúðkaupum sé að á þorrablótum sé hún gjarnan beðin um að búa til dansatriði með þorrablótnefndinni eða vera með í leiknum sketsum og þviumlíkt.

„Annars er ég mest ráðin því að fólk vill magadans, vill twerk-kennslu, vill sirkusatriði og búrlesk. Veislustjórnin á þorrablótum snýst mikið um að raða skemmtiatriðum, smala fólki í salinn og taka skvaldur niður. Oftast er mikið af heimatilbúnum skemmtiatriðum og ofan á það er maturinn hlaðborð en ekki sitjandi borðhald eins og í hinum partiunum. Margir eru kannski ekki að borða matinn – eða borða lítið – og eru meira á barnum þannig að þetta er ákveðin fókusstjórn,“ útskýrir Margrét sem segist sjálf ekki borða þorramat.

„Ég ber það fyrir mig að vera í vinnunni og fara þess vegna ekki á hlaðborðið, en þessi matur fer illa í mig og ég þarf að vera góð í magnum ef ég ætla að dansa maga-

dans og gleypa sverð,“ segir hún og talinu viku aftur að veislustjórn.

„Lykillinn þegar skemmtiatriðum er raðað er að hugsa út frá fjölbreytni, en líka að passa upp á að ef atriðin eru þess eðlis að fólk þurfi að heyra mikið að hafa þau snemma,“ bætir hún við.

Aðspurð að því hvað þurfi til að vera góður veislustjóri segir hún lógíska og leiðinlega svarið vera samskipti, við eldhús, við yfirþjón og við önnur skemmtiatriði.

„Almenn hlustun og vita hvenær fólk vill bara tala saman og fara á trúno. Í veislu skiptir mestu máli með hverjum þú lendir á borði. Tala við fólk, treysta þeim sem halda partið en koma með þína reynslu að því borði. En skemmtilega svarið er að það skiptir máli að þér þyki gaman í vinnunni því þannig geturðu gefið af þér. Það er svo gaman þegar það er gaman,“ segir hún.

Nýorðin ófrísk og þoldi ekki lyktina af þorramatnum

Þorrablótin ganga ekki alltaf snurdulaust fyrir sig og Margrét á nokkrar minningar frá slíkum blótum.

„Í þorravertíðinni 2019 var ég nýorðin ófrísk, vissi það ekki sjálf og var sérstaklega lyktnæm og átti erfitt með að kynna það sem var á



Margrét segir glímubúning koma sér alveg sérstaklega vel við veislustjórn á þorrablótum. MYND/LEIFUR VILBERG



eyjabiti
ómissandi
á þorranum

boðstólum. Á þorrablót á Kjalarnesi var ekki hægt að kveikja ljósin á sviðinu svo nefndin reddaði vinnukastara sem Brynhildur vinkona mín og aðstoðardrottning hélt á. Fólk reddar sér,“ segir hún.

„Það misheppnaðasta er alltaf tengt ölvun einstaklinga sem eiga erfitt með að hemja sig, sérstaklega þegar svona matur er borinn á borð sem kannski ekki allir fíla það vel að þeir borði sig sadða – sem getur leitt af sér leiðinlega ölvun og áreitni og almenn leiðindi. En tölum um eitthvað skemmtilegra,“ bætir hún við og rifjar upp skemmtilegustu blótin sem hún hefur unnið á.

„Þau hafa mörg verið skemmtileg, en þetta á Kjalarnesinu stendur upp úr. Bæði var félagsheimilið æðislegt og hentaði partiinu vel, nefndin var draumur að vinna með og þetta var svona „best of both worlds“ sveitaþorramatstemning en stutt fyrir mig að aka heim.“

Aðspurð hvort þorrablót séu ólík eftir því hvar á landinu þau eru haldin svarar hún að hún hafi verið veislustjóri að minnsta kosti á einu þorrablót í hverjum landshluta, en það sé of lítið til að gera almennilegar samanburðarrannsóknir á milli þeirra.

„Ég get þó sagt að hinn íslenski kabarettandi svifur yfir vötnum utan höfuðborgarsvæðisins. Því nær sem þetta er höfuðborginni,



Margrét og Lalli töframaður, sem gjarnan skemmtir með henni, eiga glímubúninga í stíl og sýna oft saman fimleika-glímuaatriði. MYND/MUMMI LÚ

þeim mun meiri líkur eru á að öll skemmtiatriðin séu videó – en því lengra sem þú ferð frá, því meira er um dansatriði, hæfileika, uppstand, spilað á skrytna hluti og svoleiðis.“

Glímubúningur heppilegur

Aðspurð hvernig veislustjóri á þorrablótum klæðist svarar hún: „Það kemur sér afar vel að eiga glímubúning til að veislustýra á þorrablótum. Búningurinn stendur alltaf fyrir sínu, og minnkar vesnið að velta fyrir sér í

hverju kona á að vera á þorrablót.“

Margrét segir að lokum að hún hafi ekki verið bókuð á nein þorrablót í ár en að nokkrar fyrirspurnir séu í loftinu.

„Ég held að núna séum við bara mjög æst í allt sem heitir að hitta fólk, þegar það má og samkvæmt reglum. Fyrirspurnirnar um þorrablótin í ár eru allar þannig að fólk segir: „Höldum það í febrúar, kannski með fjarfundarbúnaði, kannski í kjótheimum. Fólk er aðeins að biða með að taka ákvarðanir.“

ALLT FYRIR ÞORRANN Í NETTÓ



GÓÐI



Stór þorrabakki
7 tegundir

2.839 KR/PK



Lítill þorrabakki
4 tegundir

1.999 KR/PK

nettó

Lægra verð - léttari innkaup



INNKAUPIN

hafa aldrei verið eins leikandi létt.
Þú færð þorramatinn á netto.is

Aðrar skrítnar matarhefðir

Mannfólkið hefur fundið upp á ýmsum misgeðslegum leiðum til að lifa af í gegnum árpúsundin og um allan heim er hægt að finna hefðbundinn mat sem fær erlenda gesti til að kúgast.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Þeir sem ekki alast upp við þorramat fúlga yfirleitt við honum og telja okkur Íslendinga jafnvel eitthvað skrítna í hausnum fyrir að vilja leggja okkur þetta til munns. En íslenska þjóðin er alls ekki ein um að hafa matarsíði sem fólki frá öðrum löndum finnst skrítnir eða jafnvel ógeðslegir. Hér eru nokkur misgeðsleg dæmi.

Ormaostur

Casu martzu er ostur frá Sardiníu sem er fullur af skordýralirfum. Nafnið þýðir „rotinn ostur“ en hann er oftast kallaður ormaostur og hefur verið bannaður af heilsufarsástæðum.

Osturinn er gerður úr kindamjólk og líkist pecorino-osti, en það er búið að setja lirfur ostafluglu (Piophila casei) í hann. Osturinn gerjast þegar lirfurnar melta fituna í ostinum og hann verður mjög mjúkur og vökvi fer að seytla út. Það þarf að borða ostinn á meðan lirfurnar eru enn á lífi, annars telst hann eittraður. Lirfurnar geta stokkið þegar þær eru truflaðar, þannig að það þarf líka að passa sig á fljúgandi ormum, en í venjulegum osti eru þúsundir þeirra.

Fuglahreiðurssúpa

Kínverjar gera súpu úr hreiðrum svölunga sem er kölluð kavíar austursins. Svölungar gera hreiður sín fyrst og fremst úr munnvatni og það er eitthvað í munnvatninu sem gefur hreiðrunum einstaka og hlaup- eða gúmmikennda áferð. Þessi réttur er ein dýrasta dýraafurð sem er borðuð í heiminum, því hreiðrin eru fágæt og það er erfitt og hættulegt að safna þeim. Skálin kostar á bilinu 3.800-13.000 krónur og talið er að þessi réttur hafi góð áhrif á kynhvötina, en hann er einnig mjög næringarríkur.



Casu martzu er ostur frá Sardiníu sem er fullur af skordýralirfum. Nafnið þýðir „rotinn ostur“ en hann er oftast kallaður ormaostur og hefur verið bannaður af heilsufarsástæðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Kínverjar gera súpu úr hreiðrum svölunga, en þeir gera hreiður sín fyrst og fremst úr munnvatni. Súpan er kölluð kavíar austursins. FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Steiktar tarantúlur

Í Kambódíu er vinsælt að borða þönnusteiktar tarantúlur með salti og hvítlauk. Tarantúlurnar eru steiktar í heilu lagi, með löppum, vígtönnum, hárum og öllu. Sagt er að þessi réttur hafi náð útbreiðslu þegar fólk svalt á dögum Rauðu khmeranna en í dag er hann vinsæll meðal ferðamanna. Tarantúlurnar eru víst stökkar að utan en mjúkar að innan og bragðast svipað og kjúklingur eða þorskur. Það er lítið kjöt í löppunum en meira í búknunum og hausnum. Afturhlutinn er hins vegar fullur af eggjum, innyflum og saur.

Frjónuguð egg

Á Filippseyjum er mjög vinsælt að borða frjónuguð egg, kölluð balut. Andaregg eru vinsælust en hænu-egg eru líka notuð. Eggjin eru soðin stuttu áður en ungarnir klekjast út þannig að þau innihalda föstur. Það er misjafnt hversu þroskuð egg fólk vill fá, en þau sem eru lengst komin innihalda kjúklingaföstur sem er með gogg, klær, bein og fjaðrir.

Þau er talin góð fyrir kynhvötina og innihalda mikið prótein. Eggjin eru krydduð með salti, sitrónusafa, svörtum pipar og kóriander, en sumir kjósa frekar eld pipar og edik.

Surströmming

Þessi sænska sild er kæst í einn til tvo mánuði í tunnum áður en hún er sett í dósir, þar sem hún heldur áfram að kæsast mánuðum saman. Það skapast svo mikill þrýstingur í dósunum að þær belgjast oft út og það þarf að opna þær varlega svo illa þefjandi vökvi sprautist ekki um allt. Þó nokkur flugfélög hafa bannað fólki að ferðast með surströmming vegna þrýstingsins í dósunum.

Surströmming er yfirleitt borðuð með stökku flatbrauði og soðnum kartöflum og fólk skolar henni niður með mjólk, vatni eða bjór.

Þorrablótíð heima!

Með Þorramat frá Múlakaffi

SÁ SÚRI
Þorir
þú?

SÁ NÝI
Ef þú þorir
ekki!



Hjónabakki, nýmeti

4199 kr. pk.

Hjónabakki, súrmeti

2999 kr. pk.

KRONAN



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Meltingarensímin frá **ENZYMEDICA**[®] hafa rækilega slegið í gegn á Íslandi



Meltingarensím geta hjálpað fólki við fjölmörg vandamál tengd meltingunni. Ég finn sjálf hvað meltingarensímin auðvelda mér lífið og gefa mér aukna orku. Ég mæli heilshugar með ensímunum frá Enzymedica.
*Kristín Steindórsdóttir
Næringarþerapisti.*

– hafa umbylt lífi fjölda fólks



Uppþemba og óþægindi í meltingu hurfu eftir að ég fór að taka Digest Gold.
Ásdís Sól.



Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímin því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin er ekki alveg að þola. Ég verð útþanin og fæ óþægindi sem ég losna algerlega við þegar ég tek ensímin inn með matnum.
Anna Steinsen, eigandi KVAN



Digest Spectrum ensímin hafa haft gríðarlega góð áhrif á Nökkva. Hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur núna og við þurfum ekki lengur að hafa áhyggjur yfir því hvað hann borðar þegar við mætum í veislur. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við. -
Ingibjörg Vala, móðir Nökkva.



Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi eftir að ég byrjaði að prófa ensímin, öll einkenni sem tengdust fæðuóþoli minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Þegar ég tek Digest Spectrum verð ég hvorki uppþembd né fæ ógleði eftir máltíðir.
Guðbjörg Inga



Ég hef öðlast verulega bætt lífsgæði eftir að ég fór að taka Digest Basic meltingarensímin og finn ekki lengur fyrir verkjum í maga og uppþembu eftir máltíðir.
Erna



Með því að taka inn Digest Gold veit ég að líkaminn nær að nýta næringarefni úr fæðunni betur. Ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.
Kristín Sif Þjálfari



Ég mæli heilshugar með að fólk prufi þessi ensím. Var algjör himnasending fyrir mig.
Anna Gréta.



Leiðin að hjarta mannsins er í gegnum magann, segir máltækið en þó er það samveran og einlæg samskipti sem standa upp úr. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Þorran ber upp á í dulúð skammdegisins og er rómantískt að kyssast undir norðurljósum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Það tilheyrir líka að kjassa girnilegan sviðakjamma upp á grín og glens á þorranum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Dagur til að dekra og elska bændur

Bóndadagurinn er í dag, fyrsti dagur Þorra. Á bóndadeginum hefur skapast sú rómantíska og hugljúfa hefð að konur gefi bónda sínum blóm eða aðra ástargjöf og dekri við hann á alla lund.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Í bréfi Jóns Halldórssonar í Hítardal, til Árna Magnússonar árið 1728, kemur fram að þá þegar sé sú hefð tilkomin á meðal almennings að húsmóðirin fari út kvöldið fyrir bóndadag og bjóði þorran velkominn, og inn í bæ eins og um tiginn gest væri að ræða.

Í þjóðsögum Jóns Árnasonar segir svo að bóndi skuli bjóða þorra velkominn með því að fara fyrstur á fætur morguninn sem þorri gengur í garð. Á hann þá að fara á skyrtnunni einni, berfættur og berlæraður, en í annarri buxna-

skálminni og draga hina á eftir sér, ljúka upp bæjarhurðinni og hoppa á öðrum fæti í kringum bæinn með brókina í eftirdragi og bjóða þorra velkominn í garð eða til húsa.

Því er rík ástæða til að dekra við alla bændur, eiginmenn og kærasta í dag og halda þeim eftirminnilega þorraveislu heima fyrir.

Í tilefni dagsins er auðvitað við-eigandi að bera fram girnilegan þorrabakka til að njóta saman, með súrsuðum eða súkkuladilhúduðum hrútsprungum, sviðum, kæstum hákarli, súru slátri, harðfiski, hangikjöti, lundabagga, sviðasultu, rófustöppu og öllu tilheyrandi, en ef áhugi á þorramat er takmarkaður er líka hægt að elda dýrindis steik eða annan gömsætan bita sem

hittir bóndann í hjartastað.

Það kitlar líka að færa honum óvænta bóndadagsgjöf. Hún þarf hvorki að vera stórtæk né dýr fyrir budduna, það sem skiptir máli er að gjöfin sýni hug þinn til hans.

Það sem eftir stendur að loknum göðum kvöldverði og jafnvel sætri gjöf ert þú sjálf og ykkar ástarsamband. Það er núið sem skiptir máli og að tala saman á meðan við eigum hvert annað að.

Leyfðu honum því að vera kóngur einn dag, og helst alla daga. Láttu hann vita að þú sért þakklát fyrir að hafa hann í lífi þínu. Hann er ekki endilega meðvitaður um það en finnst örugglega gott að fá staðfestingu á því að hann sé þér mikilvægur og standi sig vel sem

eiginmaður, kærasti og heimilisfaðir.

Austu hann gullhömrum, fyrir útlit hans sem þú heillast af, framkomu hans við þig og líka aðra, góðmennsku, handlagni eða hvað sem er og gleður hann í sál og sinni. Láttu hann vita að hann ilmi vel, sé í fallettri skyrtu, sé duglegur, góður við þig, frábær elskhugi, eða hvað sem þér liggur á hjarta og er sönn gjöf frá þér til hans.

Taktu honum ekki sem gefnum. Þakkaðu honum og kysstu fyrir öll húsverkin og viðvikin og láttu hann vita að hann gerði það allt vel. Útásetningar drepa niður alla löngun til frekari verka. Biddu fallega í stað þess að skipa fyrir

og vera tilætlanarsöm. Munurinn felst í orðalagi og raddblænum, hvort hann skilur það sem skipun eða bön.

Taktu frumkvæði í ástálifinu og komdu honum á óvart í svefnherberginu. Klæddu þig upp á og gerðu þig fina. Honum þykir gott að þú lítir vel út og sért upp á þitt besta. Slökktu svo á farsímanum og sýndu honum óskipta athygli. Þetta er tíminn ykkar saman og hann á skilið að upplifa sig mikilvægari en vinir þínir á samfélagsmiðlum.

Sýndu honum líka virðingu. Margir menn óttast að vera ekki nóg fyrir maka sinn. Treystu dómgreind hans og sýndu honum að þú hafir trú á honum og traust.

SÝRT HVALRENGI af langreyði, framleitt af Hval hf.

Fæst m.a. á eftirfarandi stöðum á þorranum:

BÓNUS - Um allt land
DEPLA, Kolaportinu, Reykjavík
FERÐAÞJÓNUSTAN BJARTEYJARSANDI, Hvalfjarðarsveit
FISKBÚÐIN SUNDLAUGAVEGI 12, Reykjavík
FISKBÚÐIN TRÖNUHRAUNI 9, Hafnarfjörður
FISKBÚÐIN HAFBERG - Gnoðarvogi 44, Reykjavík
FISKBÚÐIN HÓFGERÐI 30, Kópavogur
FISKBÚÐ HÓLMGEIRS - Þönglabakka 6, Reykjavík
FISKVERSLUN HVERGERÐIS - Breiðamörk 2, Hveragerði
FISK KOMPANÍ - Kjarnargata 2 við bónus, Akureyri
FISKBÚÐIN MOS - Háholti 13-15, Reykjavík
FISKBÚÐ FJALLABYGGÐAR - Aðalgötu 27, Siglufirði
FISKBÚÐ SJÁVARFANGS EHF. - Sindragötu 11, Ísafirði
FISKBÚÐ SUÐURLANDS - Eyrarvegi 59, Selfoss
FISKBÚÐIN VEGAMÓT - Nesvegi 100 - Seltjarnarnes
FISKIKÓNGURINN - Sogavegi 3, Reykjavík
FJARÐARKAUP - Hólshrauni 1b, Hafnarfjörður
GALLERY FISKUR - Nethyl 2, Reykjavík
HAFBJÖRG FISKVERSLUN Hjallabrekku 2, Kópavogi
HAFIÐ - Spönginni 13, Reykjavík og Hlíðarsmára 8, Kópavogi

HAGKAUP - Um allt land
HNÝFILL EHF. - Drefingaraðili - Brekkugötu 36, Akureyri
KASSINN - Norðurtanga 1, Ólafsvík
KAUPFÉLAG VESTUR HÚNVETNINGA - Strandgötu 1, Hvammstangi
KJÖRBÚÐIN - Um allt land
KJÖTHÖLLIN - Skippholti 70 og Háaleitisbraut 58-60, Reykjavík
KJARVAL - Um allt land
KJÖRBÚÐIN - Um allt land
KRAMBÚÐIN - Um allt land
KRÓNAN - Um allt land
KRÆSINGAR EHF. - Sólbakka 11, Borgarnes
LITLA FISKBÚÐIN - Helluhrauni 16-18, Hafnarfirði
MELABÚÐIN - Hagamel 39, Reykjavík
MÚLAKAFFI - Hallarmúla 1, Reykjavík
NETTÓ - Um allt land
SAH AFURÐIR - Húnarbraut 39, Blönduós
SKAGFIRÐINGABÚÐ - Ártorgi 1, Sauðárkrúkur
VILLT OG ALIÐ - Pingskálar 4, Hella
VERSLUNIN EINAR ÓLAFSSON EHF. - Skagabraut 9-11, Akranes
VERSLUNIN RANGÁ - Skipasundi 56, Reykjavík

HVALUR hf.

Reykjavíkurvegi 48 | 220 Hafnarfjörður | Skrifstofa: 555 0565 | Frystihús (pantanasími): 555 0165



Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS

ÞAÐ ER GOTT ÁR TIL AÐ SELJA SUMARHÚS

PANTAÐU SKOÐUN OG VERÐMAT hjá Jóni Rafni í síma 695 5520

Nú er sala sumarhúsa sem hafa verið í eigu sama aðila í 7 ár skattfrjáls að ákveðnum skilyrðum uppfylltum.

- Mjög mikil eftirspurn eftir öllum stærðum sumarhúsa á suður- og vesturlandi.
- Hafðu samband og kynntu þér málið.



Nánari upplýsingar veittir:
Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

20 ára reynsla í sölu sumarhúsa
• Fagleg ljósmyndataka
• Árangursrik vinnubrögð
• Skoða og verðmet

MIKLABORG

569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is



Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldir framkvæmdir:

- Efnistaka vegna endurbóta Þórisósstíflu, Ásahreppi
- Breyting á starfsleyfi Arnarlax, heimild til notkunar ásætuvarna sem innihalda koparoxíð, í Patreksfirði og Tálknafirði
- Breyting á staðsetningu eldissvæða og útsetningaráætlun í Fáskrúðsfirði, Fjarðabyggð

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 10-6 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 15. febrúar 2021.



Endurskoðun deiliskipulags iðnaðar- og orkusvæðis á Reykjanesi

Grindavíkurbær og Reykjanesbær auglýsa hér með sameiginlega skipulagslýsingu vegna endurskoðunar á gildandi deiliskipulagi iðnaðar- og orkuvinnslusvæðis á Reykjanesi, skv.1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 6. gr. laga um umhverfismat áætlana nr. 105/2006.

Viðfangsefni endurskoðunar deiliskipulagsins eru skipulagsskilmálar um umfang og fyrirkomulag mannvirkja, orkuvinnslu og atvinnustarfsemi, verndarsvæði, minjar og tækifæri fyrir ferðaþjónustu og útivist. Deiliskipulagssvæðinu verður skipt í tvo hluta við sveitarfélagsmörk Reykjanesbæjar og Grindavíkurbæja. Skipulagslýsing er aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna: grindavik.is/skipulag og reykjanesbaer.is/skipulag.

Ábendingar og athugasemdir skulu berast skriflega og má skila þeim til:

Grindavíkurbæjar, b.t. Atla Geirs Júlíussonar, sviðsstjóra skipulags- og umhverfissviðs, Víkurbraut 62, 240 Grindavík eða í tölvupósti á atligeir@grindavik.is.

Reykjanesbæjar, b.t. Gunnars Kristins Ottóssonar, skipulagsfulltrúa, Ráðhúsi Tjarnargötu 12, 230 Reykjanesbæ eða í tölvupósti á gunnar.k.ottosson@reykjanesbaer.is

Athugasemdafrestur lýsingar er til og með 31. janúar 2021.

www.reykjanesbaer.is | www.grindavik.is

Þjónusta

Hreingerningar



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

Málara

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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



Húsviðhald



Húsviðgerðir Tröppuviðgerðir Flotun Lekaviðgerðir Flísalögn Málningarvinna-Pakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhúsviðhaldi.

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

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

job

Erum við að leita að þér?



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

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.



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR ÞAÐ ER TIL AÐ KOMA FYRIR TÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Eucerin®



1. VIKA

2. VIKA

8. VIKA

12. VIKA

NÝTT




**MINNKAR ALDURSBLETTI Á
TVEIMUR VIKUM***

*Fyrsti sjáanlegi árangur á 2 vikum.

FERSK UPPLIFUN



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

 Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætufrni í tyggigúmmii

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík 3 4 °C ←	Ísafjörður 1 2 °C ↑	Akureyri 0 2 °C ↑
Egilsstaðir 1 3 °C ↗	Kirkjubæjarkl 2 7 °C ↘	Hveravellir -1 9 °C ↑

Gengur í austan 13-20 sunnanlands eftir hádegi í dag með rigningu eða slyddu. Mun hægari vindur og þurrt á norðurhellingi landsins. Hiti 0 til 5 stig, en kringum frostmark fyrir norðan.

Laugardagur

Reykjavík 2 7 °C ↘	Ísafjörður 3 9 °C ↘	Akureyri 1 3 °C →
Egilsstaðir 3 5 °C ↘	Kirkjubæjarkl 4 7 °C ↘	Hveravellir -2 7 °C ↘

Sunnudagur

Reykjavík 2 7 °C ↘	Ísafjörður 1 9 °C ↘	Akureyri 2 1 °C ↑
Egilsstaðir 3 2 °C ↗	Kirkjubæjarkl 1 7 °C ↘	Hveravellir -2 5 °C ↘

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 torveldust
- 5 tryllingur
- 6 borða
- 8 fugl
- 10 tveir eins
- 11 áhald
- 12 virki
- 13 álit
- 15 geymir
- 17 févana

LÓDRÉTT

- 1 þvælast
- 2 afbragðs
- 3 stígandi
- 4 söngrodd
- 7 tepur
- 9 dugnaður
- 12 neitun
- 14 umstang
- 16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 verst, 5 æðli, 6 er, 8 fasan, 10 líl, 11 töl, 12 borg, 13 svar, 15 tankur, 17 snauð. LÓDRÉTT: 1 væflast, 2 eðal, 3 ris, 4 tenör, 7 til-gerð, 9 atorka, 12 bann, 14 vas, 16 uu.

Skák Gunnar Björnsson

Tompa átti leik gegn Barczay í Ungverjalandi árið 1978.

1...Hxe6! 2. Hxe6 (2. Bxe3 Hg6+! 3. fxe6 Bc8+; 2. fxe6 Bg2!) 2...Dg5+ 3. Kh3 Dxf5+ 4. Dg4+ Bg2+! 5. Kh4 Bg5+! 6. Kh5 Bf3 0-1. Tata Steel-mótið hefst á Wijk aan Zee á morgun. Magnús Carlsen meðal keppenda. Skráningarfrestur á Skákkþing Reykjavíkur rennur út á morgun.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

Svartur á leik



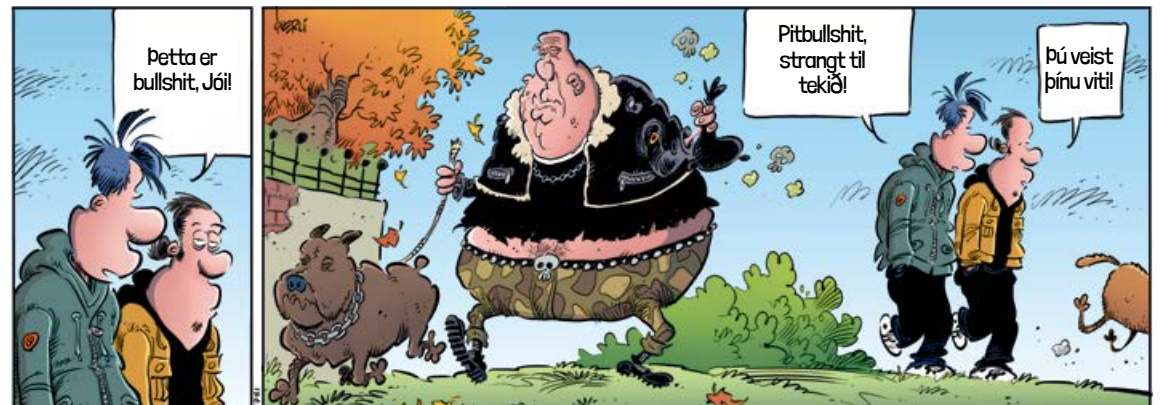
2	9	8	5	6	3	1	7	4
4	1	5	7	2	9	8	3	6
6	7	3	8	4	1	5	9	2
5	2	1	9	7	4	6	8	3
3	8	4	6	1	5	7	2	9
7	6	9	2	3	8	4	5	1
8	4	2	1	9	7	3	6	5
9	3	7	4	5	6	2	1	8
1	5	6	3	8	2	9	4	7

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

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

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

Pondus



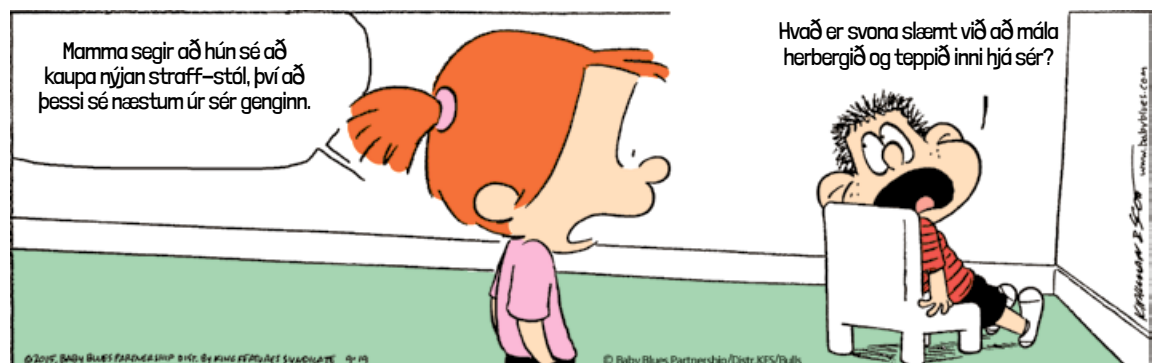
Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Ég er eins og þið

Í heilt ár hafa þau **Héðinn Unnsteinsson** og **Unnur Ösp Stefánsdóttir** átt í listrænu tilhugalífi þar sem Héðinn hefur hleypt Unni jafnvel alla leið í dagbækur sínar, suma daga skrifaðar á geðdeild. Unnur segist hafa kolfallið fyrir sjálfsævisögulegri bók Héðins, Vertu úlfur, en þar lýsir Héðinn reynslu sinni af geðhvörfum og nauðungarvistun. Nú er bókinn við það að lifna við í Þjóðleikhúsinu í leikgerð og leikstjórn Unnar Aspar.



Vegan í fjórar vikur

Lóa Pind Aldísardóttir nýtti sér kolvískubitið sem fór að bóla á hjá henni eftir bekkjargrillveislu hjá yngri syninum. Hún framleiddi þáttaröð þar sem fjórar kjötæufjölskyldur gerast vegan í fjórar vikur, sjálf tók hún líka þátt og segir niðurstöðurnar hafa komið verulega á óvart.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Rannsakar tímabilin barokk, klassík og rómantík

Hróðmar Ingi Sigurbjörnsson, tónskáld og dósent við Listaháskólann, fæst við bókarskrif þessi misserin, auk þess að kenna gegnum netið, eins og reglur hafa kveðið á um. Svólítið segist hann líka semja.

Gunnþóra
Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Það hittist þannig á að ég var á síðasta ári í rannsóknarleyfi frá Listaháskólanum og hef dvalið í Brussel,“ byrjar Hróðmar Ingi Sigurbjörnsson tónskáld þegar forvitnast er um afköst hans á veirutímum. „Eftir að hafa þurft að kenna á netinu í COVID-ástandinu mun ég halda því áfram á þessu ári frá Brussel,“ bætir hann við.

Skrifar kennslubók

Hróðmar Ingi kveðst vera að skrifa kennslubók fyrir háskóla í hljómfærði og greiningu tónlistar, þar sem hann fari í gegnum tímabilin barokk, klassík og rómantík. „Rannsóknarleyfið nýttist vel í að undirbúa bókina, lesa og endurnýja mig í fræðunum. Það hafa reyndar verið ótrúlega miklar rannsóknir í gangi á klassískri tónlist í Evrópu og Ameríku undanfarin tuttugu ár og því er afskaplega gefandi að vinna að þessu.“

Eins og alltaf þegar tekist er á við verkefni af þessum toga hefur vinnan við það orðið miklu meiri en reiknað var með í upphafi, að sögn Hróðmars Inga. „Nú fer allur minn tími í þá vinnu. Það hefur því ekki gefist mikill tími fyrir tónsmíðar en ég hef þó haldið mér aðeins við með



Hróðmar Ingi er kominn á kaf í ritstörf í Brussel og mun halda áfram að kenna gegnum netið á þessu ári. MYND/ADSEND

**AD VINNA AD TÓN-
SMÍÐUM EDA ÖÐRU
SKAPANDI Á EINANGRUNAR-
TÍMUM SEM ÞESSUM HELD ÉG
AD ÆTTI AD GANGA VEL. HJÁ
FLESTUM ER MEIRI RÓ OG
FRÍÐUR OG MIKLU MINNA
ÁREITI EN VENJULEGA.**

samningu kórverka fyrir Kammerkór Norðurlands haustið 2019 og Kammerkór Skagafjarðar síðastliðið haust. Svo eru nokkur verk í farvatninu en ég veit ekki alveg hvenær ég kemst í að ljúka þeim.“

Gott samband við gamla nema

Hróðmar er spurður hvort hann hafi einhverjar njósnir um andagift annarra íslenskra tónskálda og hann svarar: „COVID-ástandið fer misjafnlega í fólk, það sem er skrytnast við þetta tímabil er að það er ekki hægt að fá tónverkin flutt nema í undantekningartilfellum en það færast nú væntanlega til betri vegar þegar líður á árið.“

Ég hef ekki náð að fylgjast vel með hvað einstök tónskáld hafa samið fyrir utan gamla nemendur sem ég er alltaf í góðu sambandi við og þar er ýmislegt áhugavert að gerast. Að vinna að tónsmíðum eða öðru skapandi á einangrunartímum sem þessum held ég að ætti að ganga vel. Hjá flestum er meiri ró og fríður og miklu minna áreiti en venjulega. Það hentar mér allavega mjög vel.“

Frumsaminn djassbræðingur

Rákir er nýr íslenskur geisladiskur með sveit sem kallar sig Ludvig Kári Quartet. Í tilkynningu segir að á disknum sé frumsaminn djassbræðingur, innblásinn af þoturákum í veðrahvolfi norðursins. Þarna er flogið hátt. Best að heyra í höfuðpaurnum, Ludvig Kára Forberg, tónlistarkennara á Akureyri. „Ég er alinn upp svólítið nálægt fluginu og hef áhuga á því. Er með tæknirómantík í sambandi við flugvélar og sum lagaheitin tengjast henni. Það er fastur liður í tilverunni að horfa á þoturákir,“ útskýrir hann.

Ludvig Kári kveðst hafa samið

öll lögin sjö á disknum og útsett þau. „En við félagarnir unnum þau saman. Þeir eru allir einstakir hljódfæraleikarar og frábærir samstarfsmenn,“ tekur hann fram. Þar á hann við þá Phil Doyle sem spilar á saxófóna, Stefán Ingólfsson á bassa og Einar Scheving á trommur.

Tónlistin á disknum var tekin upp í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri árið 2019 af Hauki Pálmasyni upp-tökumanni. „Svo hefur verið vinna í henni, þetta er eiginlega stúdíóplata,“ segir Kári. „Lögin sjö eru bara brot af því sem ég er búinn að semja og það eru þælingar um áframhaldandi samstarf okkar félaga og fleiri diska.“ –gun



Þeir Phil Doyle, Ludvig Kári, Stefán Ingólfsson og Einar Scheving skipa kvartettinn. Hann spilaði á Jazzhátíð Reykjavíkur 2019. MYND/ADSEND

HAMPBYLTINGIN

Föstudaginn 22. janúar mun sérblaðið Hampbyltingin fylgja Fréttablaðinu.

Í þessu blaði verður farið yfir þá ótalmörgu möguleika sem hampurinn býður upp á. Við verðum með áhugaverð viðtöl við hampræktendur og sérfræðinga. Við viljum bjóða auglýsendum að taka þátt í blaðinu með okkur og kynna fyrirtæki, vörur og starfsemi sína.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

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



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



FLJÓTLEGUR KJÚKLINGARÉTTUR



1.259 kr./pk.

Rose Kjúklingalæri
700 g - frosin - úrbeinuð



259 kr./stk.

Patak's Indverskar Sósur
450 g



1.598 kr./kg

Ali Grísalundur
ferskar



1.398 kr./kg

Ali Grísakótilettur
ferskar



1.398 kr./kg

Ali Grísahnakkasneiðar
ferskar



189 kr./1 ltr.

D-vítamínbætt Léttmjólk
D-vítamínbætt Nýmjólk



498 kr./pk.

McCain Franskar Super Quick
650 g



598 kr./kg

Stjörnugrís Grísabógur
ferskur

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

Vegan

anamma

Vegan



359 kr./pk.

Anamma Vegan Réttir
300 g - margar tegundir



298 kr./pk.

Euro Shopper Brokkolí Mix
1 kg



398 kr./pk.

Euro Shopper Bláber
500 g



498 kr./pk.

Euro Shopper Jarðarber
1 kg

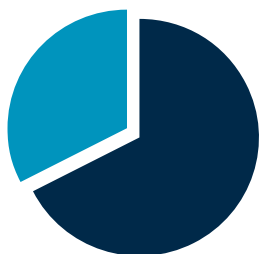
BONUS
pað munar um minna

DAGSKRÁ

Föstudagur

ÞÚ ERT AÐ HORFA Á
HRINGBRAUTFRÉTTAUMRÆÐA,
MENNING, HEILSA,
NÁTTÚRA OG
LÍFSREYNSLA

62%

landsmanna 50 ára og
eldri horfa reglulega á
Hringbraut í hverri viku*

43%

landsmanna 30 ára og
eldri horfa reglulega á
Hringbraut í hverri viku*

*MMR, 15-22 nóv 2019

Við miðlum
af reynslu!

HRINGBRAUT

HRINGBRAUT

- 20.00 Lífið er lag** Þáttur þar sem fjallað er um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árána. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
- 20.30 Karlmenntan** Femínískt sjónarhorn á karlmennsku, karla og jafnrétti í feðra-velðissamfélagi
- 21.00 21 - Úrval á föstudegi** Samantekt úr bestu og áhugaverðustu viðtölunum úr Tuttuguogeinum í liðinni viku.
- 21.30 Viðskipti með Jóni G.** Í viðskiptaþættinum með Jóni G. Haukssyni er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda atvinnulífsins.

RÚV SJÓNVARP

- 09.00 Heimaleikfimi**
09.10 Lífsins lystisemdir
09.35 Spaugstofan 2007 - 2008
10.05 Kvöldstund með listamanni 1986-1993
10.40 Alþjóðlegi jazzdagurinn
11.35 Menningarvitar
12.00 Heimaleikfimi
12.10 Besta mataræðið
13.10 Allt upp á einn disk
13.40 Óvæntur arfur
14.40 Áramótaskaup 2020
15.40 Lífsbaráttu í náttúrunni: Í hnotskurn
15.45 Tónatal
16.45 Smáborgarasýn Frimanns
17.00 Matur og munúð
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Lúkas í mörgum myndum
18.35 Húllumhæ
18.50 Landakort
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Gettu betur - Stjórnustríð Stjórnustríð er skemmtiþáttur í anda Gettu betur þar sem þekkt andlit úr sögu þáttanna: Spylar, spurningahöfundar, stiga-verðir og keppendur snúa aftur auk keppnisliða úr óvæntum áttum. Þau hafa engu gleymt, nema svörunum!
- 21.00 Víkan með Gísla Marteini**
21.45 Poirot
23.25 Do the Right Thing Kvikmynd frá 1989 í leikstjórn Spikes Lee. Myndin fjallar um lífið í hverfi í Brooklyn og rekur atburðarás sem hefst þegar Sal opnar pítsustaðinn sem hann hefur rekið í 25 ár að morgni heitasta dags sumarsins og endar með óeirðum sama dag. Meðal leikenda eru: Danny Aiello, Spike Lee, Giancarlo Esposito og Samuel L. Jackson. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.
- 01.20 Dagskrárlok**

GOLFSTÖÐIN

- 09.00 PGA Special: Delivering a Decade of Champions**
09.20 PGA Tour 2021
12.50 PGA Tour 2020
18.45 PGA Special: Tiger Tales
19.30 PGA Highlights 2021
20.25 PGA Tour 2021
00.00 PGA Tour 2021

ÚTVARP

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

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify**
12.30 Dr. Phil
13.09 The Late Late Show
13.49 Superstore
14.11 The F Word
14.54 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 American Housewife
19.30 Man with a Plan
20.00 The Bachelor
21.30 Transformers: Revenge of the Fallen Eftir brjáluðu viðburði fyrstu myndarinnar vill Sam ekkert meira en að lifa eðlilegu lífi í háskólanum með kærustu sinni, Mikaelu. Optimus Prime, leiðtogi Autobots-vélanna, flytur honum þær fréttir um að friðurinn eigi ekki eftir að endast lengi og ef til vill sé stríðið milli þeirra og Decepticon-vélanna rétt að byrja.
- 00.00 The Expendables 2**
01.40 The Impossible
03.30 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegisfréttir
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegisfréttir
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Málið er
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Vinill vikunnar
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Egils saga
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 10.35 2 Years of Love**
12.00 Teen Spirit
13.35 Little Women
15.45 2 Years of Love
17.15 Teen Spirit
18.45 Little Women
21.00 Downton Abbey
23.00 The Book of Love
00.45 Halloween
02.25 Downton Abbey

STÖÐ 2

- 08.00 The Goldbergs**
08.20 Claws
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.10 Supernanny
10.50 Who Do You Think You Are?
11.50 Shipwrecked
12.35 Nágrannar
12.55 Manifest
13.40 Blokk 925
14.05 Who Wants to Be a Millionaire
14.50 Making Child Prodigies
15.20 Tónlistarmennirnir okkar
16.05 GYM
16.30 The Great British Bake Off
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Í kvöld er gigg
19.45 The Masked Singer
20.55 I Still See You
22.35 Dark Crimes
00.05 White Boy Rick
01.55 I Kill Giants
03.40 Shipwrecked
04.25 Who Wants to Be a Millionaire

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 08.00 Dóra könnuður**
08.20 Mörgæsinar frá Madagaskar
08.45 Mæja býfluga
08.55 Áfram Diego, áfram!
09.20 Svampur Sveinsson
09.40 Stóri og Litli
09.50 Strumparnir
10.15 Skoppa og Skritla út um hvippinn og hvappinn
18.40 Madditt
20.00 Friends
20.20 Friends
20.55 Stelpurnar
21.25 Roswell, New Mexico
22.05 Flash
22.55 Angie Tribeca
23.15 American Dad 16
23.35 Bob's Burgers
00.00 Friends
00.30 Friends
00.55 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

- 09.00 Dominos Tilþrífín 2. umferð**
09.50 Dominos Körfuboltakvöld - kvenna
10.35 Kóngur um stund
11.05 Kóngur um stund
11.35 Hermann Hreiðarsson
12.10 Eiður Smári Guðjohnsen
12.50 Stjarnan - Höttur
14.30 ÍR - Valur
16.10 Dominos Körfuboltakvöld - kvenna
16.55 Dominos Tilþrífín 2. umferð
17.45 Dominos Körfuboltakvöld - Upphitun
18.10 Grindavík - Þór Ak.
20.10 Keflavík - Þór Þorlákshöfn
22.10 Dominos Körfuboltakvöld
23.35 Seinni bylgjan - kvenna
00.40 David James
01.10 Gunnleifur Gunnleifsson
01.40 Guðni Bergsson

STÖÐ 2 SPORT 2

- 06.50 Roma - Inter Milan**
08.30 Newport - Brighton
10.10 Stockport - West Ham
11.50 Marine - Tottenham
13.30 FA Cup - Highlight Show 2021
14.00 Fiorentina - Cagliari
15.40 Atlético Madrid - Sevilla
17.20 Granada - Osasuna
19.05 Inside Serie A
19.35 Lazio - Roma
21.40 Lokasóknin

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-iðFM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útlit Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



Í KVÖLD ER GIGG



Í KVÖLD 18:55

Í kvöld er gigg

Glæný þáttaröð þessara frábæru tónlistarþátta með Ingó, einum vinsælasta tónlistarmanni landsins. Áhorfendur heima í stofu fá hér einstakt tækifæri til að læðast baksviðs og upplifa ósvikna stemningu þegar skemmtikraftar koma saman og telja í gott gigg.



+



=

7.990 kr./mán.

Lægra verð á Stöð 2 & Stöð 2+ saman

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



Franska ballerínan Aurelie Dupont töffaraleg með klút á tiskuvíkunni í París.



Natalia Verza með fallegan klút frá Dior.



Það getur líka komið vel út að vera með einlitan klút í öðruvísi lit.



Rithöfundurinn Latham Thomas er glæsileg með klút um höfuðið.

Ekki bara fyrir ömmur

Silkiklútar um höfuðið koma sterkir inn á þessu ári ef eitthvað er að marka erlenda tiskumiðla. Þá er vinsælt að breiða þá yfir hárið og binda í hnút, líkt og margar ömmur gerðu til að vernda lagninguna.

Margir eiga minningar af ömmu með fallegan silkiklút til að vernda lagninguna. Nú er þetta aðeins frjálstlegra, maður getur bundið þá upp eins og hentar en þó virðist vinsælt að breiða þá einfaldlega yfir hárið og binda hnút að framan. Það er aðeins hvers-

dagslegra að binda þá að aftan en engu síður flott. Klútarnir geta verið í hinum ýmsu litum, einlitir eða munstraðir. Þetta er flott leið til að poppa útlitið aðeins upp og svo er ákveðinn plús að þeir verja hárið fyrir veðri og vindum. steingerdur@frettabladid.is



Giedre Dukauskaite flott með silkiklút á tiskuvíkunni í París. MYNDIR/GETTY IMAGES

Lika fyrir karla sem þora. Fyrirsætan Cheikh Kebe með klút frá Gucci.



Öðruvísi klútur með grafisku munstri sem fæst í H&M.



Skemmtilega öðruvísi klútur í flottum litum sem fæst í Lindex.



Þessi munstraði klútur fæst hjá Lindex.



Fallegur munstraður klútur úr H&M.

ÓMÓTSTAÐILEGT HEINZ BRAGÐ ENGINN VIÐBÆTTUR SYKUR & SALT



HEINZ

ESTD 1869

DV

DV ER KOMIÐ ÚT!



- Ásta Fjeldsted ræðir fullkominunaráttuna og metnaðinn sem knýr hana áfram
- Heiðurstengt ofbeldi á Íslandi
- Neteinelti

Tryggðu þér áskrift að DV

á dv.is eða nældu þér í eintak í næstu verslun



Birnir gat ekki séð fyrir sér að neinn annar en Páll Óskar gæti sungið lagið með honum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Háleitar Spurningar sem vekja okkur von

Tónlistarmennirnir **Birnir** og **Páll Óskar** blása landsmönnum von í brjóst á viðspyrnutímum. Þeir hafa ýmsar spurningar, ekki öll svörin, en eru samt sem áður vissir um að allt fari vel á endanum.

Ég held að þetta sé með betri popplögum sem ég hef nokkurn tíma fengið að koma nálægt," segir Páll Óskar Hjalmtýsson um lagið Spurningar, sem hann og tónlistarmaðurinn Birnir gáfu saman út í gær.

Þegar poppkóngur Íslands lætur svo stór orð falla um lag, sem var óútkomið þegar Fréttablaðið náði tali af Birni og Palla, rekur blaðamaður upp stór augu. Er hann að boða útgáfu eins besta popplags Íslandssögunnar? Lagið er nú komið út og myndband með því og geta lesendur því sjálfir kveðið upp úrskurð sinn um málið.

Alltaf verið aðdáandi Palla
Lagið varð til þegar þegar Birnir og pródúsentinn Þormóður Eiríksson komu saman við gerð vantanlegrar plötu Birnis, sem kemur út í mars. „Ég er mikill aðdáandi Palla og mig hefur alltaf langað til að vinna með honum. Allt í einu er ég með þetta lag í höndunum og sé fyrir mér hversu fullkomið það væri að fá hann með mér á það. Þannig að ég sendi honum bara línu og demó af laginu," segir Birnir.

En það er ekki sjálfsgöður hlutur að fá Pál Óskar til að hoppa á lag. Hann hefur í gegnum tíðina ekki komið fram sem gestasöngvari í mörgum lögum, hvað þá með ungu tónlistarmönnum. „Ég hef ekki mikið verið að því, nei. En það er svo sannarlega kominn tími á það," segir Páll.

„Og ég get reyndar viðurkennt það fyrir þér að stundum þarf svolítið mikið til þess að ég slái til. Ég fer alltaf eftir eyranu á mér og legg

ÉG ER MIKILL AÐDÁ-ANDI PALLA OG MIG HEFUR ALLTAF LANGAÐ TIL AÐ VINNA MEÐ HONUM.

Birnir

ÉG BRENN Í SKINNINU AÐ FÁ AÐ SPILA FYRIR FÓLK AFTUR... ÉG ER AÐ VERÐA ALVEG VITLAUS HÉRNA.

Páll Óskar

ekki af stað í svona verkefni nema ég sé þess fullviss að það sé eitthvert kjöt á beininum. Ég þykist nú vita hvenær popp er gott og hvenær ekki og ég heyrði það strax að hérna var alvörulag á ferð. Þetta var eins og klæðskeraskiðið fyrir mig."

Tilfinning sem allir þekkja
Páll segir það spila einn stærstan þátt í gerð góðs popplags að hafa melódiurnar fallegar og gripandi en einfaldir og sterkir textar skipta ekki síður máli. En þó texti Spurninga sé einfaldur á yfirborðinu tekur hann á heldur flóknum málum.

„Ég myndi eiginlega segja að lagið fjalli að mörgu leyti um að geta verið svolítið óviss með tilfinningar

sinar," segir Birnir. „Lagið fangar í raun þessa tilfinningu sem allir þekkja þar sem maður er kannski að drepa úr efasemdum um það hvort eitthvað sem maður þráir sé að fara að gerast eða ekki. Og þá hefur maður allar þessar spurningar en er alls ekki með svörin."

Páll tekur undir þetta: „Og á sama tíma, þó textinn sé kannski drekkladinn af óvissu og maður sé að kafna úr spurningum, þá er samt svo mikil von í lagiðunni." Myndbandið við lagið á þá ekki síður að blása fólki von í brjóst enda tekið upp í gláðasólskinu síðasta sumar.

Viðspyrnulag

Lagið er þannig í raun löngu tilbúið og hafa þeir félagar setið á því í nokkra mánuði. Þeir hafa ekki viljað gefa það út í hallæri síðustu mánaða vitandi að þeir gætu ólíklega fylgt því eftir með tónleikahaldi. Nú sjá þeir hins vegar fram á bjartari tíma, það glittir í sólna með komu æ fleiri bóluafnaskammta til landsins.

Páll gerist raunar svo djarfur að spá fyrir um að hægt verði að halda tónleika í einhverri mynd í apríl eða maí. „Ég er að vona það með sjálfum mér. Ég brenn í skinninu að fá að spila fyrir fólk aftur... ég er að verða alveg vitlaus hérna."

Lagið er því í takti við liðandi stundu og er að mati Birnis og Páls Óskars einmitt það sem þjóðin þarf á að halda: „Það er svo mikil von sem fylgir þessu ári. Þetta er viðspyrnuárið mikla."

Og hvað er betra til að hefja viðspyrnuna og blása landsmönnum von í brjóst en gott popplag?

ottar@frettabladid.is

NÝR 100%
RAFBÍLL 40 KWH

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ OG TRYGGÐU ÞÉR NISSAN LEAF Á VERÐI SEM Á SÉR ENGAN SAMANBURÐ

COOPERTIRES
VETRARDEKK
FYLGJA MEÐ



NÝR NISSAN LEAF - OKKAR VERÐ **3.890.000 KR.** HLAÐINN AUKABÚNAÐI
NÚ FYLGJA MEÐ GÆÐA VETRARDEKK, COOPER WM SA2+, AÐ VERÐMÆTI 95.960 KR.

AUKAHLUTIR INNIFALDIR M.A.

- SYNTHETIC LEÐURÁKLÆÐI
- HITI Í STÝRI, FRAM- OG AFTURSÆTUM
- LYKILLAUST AÐGENGI OG RÆSING
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ 360° MYNDAVÉL
- 17" ÁLFELGUR
- INTELLIGENT CRUISE CONTROL HRAÐASTILLIR

- SJÁLFBIRK MIÐSTÖÐ MEÐ LOFTKÆLINGU
- 6 LOFTPÚÐAR
- ISOFIX FESTINGAR FYRIR BARNABÍLSTÓL
- BLINDHORNSVIÐVÖRUN
- BLUETOOTH TIL AÐ STREYMA TÓNLIST OG SÍMA

TIL
AFHENDINGAR
STRAX

SÖLUAÐILI



100 BÍLAR EHF • STEKKJARBAKKA 4 • 109 REYKJAVÍK • S. 517 9999
WWW.100BILAR.IS • 100BILAR@100BILAR.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-15

NÝR BÍLL

FORD F350 TREMOR



TIL
AFHENDINGAR
STRAX

FORD F350 LARIAT
ULTIMATE SPORT FX4
VERÐ ÁN VSK: **10.750.000 KR.**

FORD F350 LARIAT ULTIMATE
SPORT FX4 TREMOR OFF ROAD
VERÐ ÁN VSK: **11.250.000 KR.**

SÖLUAÐILI



100 BÍLAR EHF • STEKKJARBAKKA 4 • 109 REYKJAVÍK • S. 517 9999
WWW.100BILAR.IS • 100BILAR@100BILAR.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-15

550 5000

RITSTJÓRN
ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGAÐEILD
auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN
Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is



Egla möppur
TILBOÐ kr. 849

mulalundur.is

BAKÞANKAR

Svanborgar
Sigmarsdóttur



Er Óðni aflýst*?

Norrænar goðsagnir er ein af mínum uppáhalds bókum en ég þori ekki lengur að hafa hana uppi við, því ég vil ekki að fólk haldi að ég sé eitthvað tengdur öfga-hægri öflum,“ sagði aðdáandi Neil Gaiman við hann í tísti.

Öfga-hægrið hefur löngum rennt löngunaraugum til sagna og merkja norrænu goðsagnanna. Við þurfum ekki einu sinni að fara aftur til hinna upprunalegu nasista og áhuga þeirra á norrænum goðum til að upphalda ímyndinni um hinn hreina stofn.

Mjöllnir var áberandi í Charlotteville. „Sjáumst í Valhöll,“ skrifaði fjöldamorðinginn í Christchurch. Hugmyndafræði innrásarmanna í bandaríska þingið var augljós, enda skreyttir myndum af Yggdrasil og Mjöllni.

Við getum ekki falið okkur á bak við afsakanir um að þetta sé bara einhver erlendur óþjóðalyður sem skilur ekki menningararfinn. Hér á landi hafa sprottið upp hópar undirmálsmanna sem telja sig öðrum æðri vegna húðlitar og uppruna – og tengingar við Óðin.

Við megum vera stolt af menningararfinum okkar en nýtum hann ekki til að lyfta okkur upp yfir aðra. Við getum reynt að útskýra fyrir heiminum að öfga-hægrið hafi engan rétt á okkar táknmyndum. En best væri að sýna frjálslýndið og jafnrétti allra í verki og styðja fjölbreyttar birtingarmyndir goðanna sem rifur niður ímyndina um yfirburði þeirra sem eru hávaxnir, ljóshærðir og hvítir. Eins og Neil Gaiman, sem birtir Óðin sem dökkan yfirlitum og frekar smávaxinn mann. Og son hans svartan í þáttunum um amerísku guðina sem ég horfi á á miðvikudögum.

*Aflýstur er íslenskun á enska hugtakinu „cancelled“.

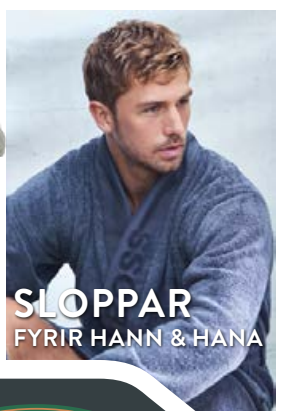
STILLANLEG RÚM | HEILSURÚM OG -DÝNUR | GAFLAR | SÆNGUR | KODDAR | SVEFNSÓFAR | STÓLAR | SÆNGURFÖT, O.F.L.



Betra
BAK

JANÚARÚTSALAN Í FULLU FJÖRI – EKKI MISSA AF ÞESSU!

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR
ÚTSALA



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

KRINGLUNNI
Reykjavík
820 6015

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

OPNUNARTÍMI
einstakra verslana sjá
www.betrabak.is

Betra
BAK