



Mikið líf og fjör er í höfninni í Sandgerði um þessar mundir. Línubáturinn Guðrún Petrina kom til hafnar þar fyrir í vikunni og landaði sex tonnum af blönduðum afla. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Nú bíða 1.218 eftir liðskiptum

Af 5.469 manns sem biðu skurðaðgerðar á Landspítalanum í byrjun febrúar biðu 1.218 liðskipta og bið-tíminn hjá þeim er hálf ár. Sem fyrr segist Klíníkin geta gert fleiri slíkar aðgerðir en ríkið sé áhugalaust.

**HEILBRIGÐISMÁL** Bið eftir liðskipta-aðgerðum hjá Landspítalanum er nú sex til sjö mánuðir eftir að fólk er komið inn á biðlista spítalans sjálfs. Alls eru nú 1.218 manns á lista spítalans yfir þá sem biða eftir liðskiptum á mjöðm og hné.

Margrét Guðjónsdóttir, forstöðumaður skurðlækningaþjónustu Landspítalans, segir að á meðan starfsemi hafi verið skert á skurðstofum vegna COVID-19 í fyrra hafi verið unnið að því að ná niður biðlista á göngudeild bæklunarskurðlækna.

„Það er bið eftir mati skurðlækns sem endar oft með því að sjúklingur er settur á biðlista og undirbúningur fyrir skurðaðgerð. Þessi bið hefur farið úr um átta mánuðum í um þrjá mánuði. Með þessu átaki þá komu

sjúklingar hraðar inn á biðlistann á síðasta ári og það skýrir að hluta fjölgun á biðlista eftir liðskiptum 2020,“ útskýrir Margrét.

Að sögn Margrétar er meðalbið-tími þeirra sem núna eru á bið eftir liðskiptum á mjöðm 6,2 mánuðir og sjö mánuðir eftir liðskiptum á hné. Í ársbyrjun 2016 hafi um 870 manns verið á biðlistanum og meðalbiðtíminn þá var níu til tíu mánuðir.

Í upphafi árs 2020 segir Margrét að 728 manns hafi verið á bið og bið-tíminn um sex mánuðir. Í ársbyrjun 2021 hafi 1.100 manns beðið eftir liðskiptum sem skýrist meðal annars af því að um 250 hafi bæst við vegna átaks á göngudeild í að stytta bið þar.

Hjálmar Þorsteinnsson, bæklunarskurðlæknir hjá Klíníkinni Ármúla,

**Með þessu átaki þá komu sjúklingar hraðar inn á biðlistann á síðasta ári og það skýrir að hluta fjölgun á biðlista eftir liðskiptum 2020.**

Margrét Guðjónsdóttir, forstöðumaður skurðlækningaþjónustu Landspítalans

segir fyrirtækið vel í stakk búid til að gera fleiri liðskipta-aðgerðir í ár en í fyrra, sérstaklega ef samið yrði við Sjúkratryggingar Íslands. Ríkið hafi hins vegar ekki sýnt því áhuga

og greiða því allir sem fara í liðskipta-aðgerð hjá Klíníkinni áfram úr eigin vasa.

„Það var útboð hjá Sjúkratryggingum á sérfræðiþjónustu í október síðastliðnum. Við lýstum áhuga á að ganga til viðræðna varðandi liðskipta-aðgerðir og við höfum ekki fengið svar,“ segir Hjálmar.

Þrátt fyrir níu vikna aðgerðastopp segir Hjálmar að Klíníkin hafi gert 178 liðskipta-aðgerðir árið 2020, miðað við 153 aðgerðir 2019.

„Við lentum eins og aðrir í þessu þriggja vikna stoppi nýverið og við erum búin að vinna þann lista í burtu. Miðað við taktinn sem við erum að gera aðgerðir þá væri þetta um 240 til 260 aðgerðir á venjulegu ári og það væri hægt að gera enn fleiri ef ósk væri um slíkt.“ –mj

## Auki kennslu í kristinfræðum

**STJÓRN MÁL** „Saga landsins er sam-ofin kristinni og því ætti hún að njóta sérstöðu innan veggja grunnskólanna,“ segir Birgir Þórarinnsson, alþingismaður Miðflokksins, fyrsti flutningsmaður frumvarps um að kristinfræði verði kennd í grunnskólum með sama hætti og fyrir árið 2007.



**Birgir Þórarinnsson**  
alþingismaður

„Kristinfræðikennsla er ekki trúarleg boðun heldur fræðileg kennsla,“ útskýrir Birgir.

„Kristni er trúarbrögð og falla þar af leiðandi undir trúarbragða-fræðikennslu. Þar að auki er kristni nú þegar gert hærra undir höfði en öðrum trúarbrögðum í skólunum,“ segir Inga Auðbjörg K. Straumland, formaður Siðmenntar. –khg/sjá síðu

Verð frá 4.490.000 kr.



**Rafmagnaður ID.3**

Drægni að þínum þörfum!

Hvert ertu að fara?

HEKLA · Laugavegur 170 · Sími 590 5000 · www.volkswagen.is/id3



#NúGeturÞú





Lögreglumenn við héraðsdóm.

## Fjölskyldurnar ekki í hættu

**LÖGREGLUMÁL** Lögreglan telur ekki nauðsynlegt að sinna verndargæslu fyrir fjölskyldur aðila sem eru viðriðnir morðmálið í Raudagerði.

„Við teljum ekki vera tilefni til þess,“ segir Margeir Sveinsson, yfir-lögregluþjónn hjá miðlægri rannsóknardeild lögreglunnar, sem stýrir rannsókninni. „Ef við teljum fólk vera í hættu þá gerum við viðeigandi ráðstafanir en það á ekki við í þessu máli að okkar mati.“

Rannsókn morðsins er umfangsmikil og teygir anga sína út fyrir landsteinana. Tíu hafa verið handteknir vegna rannsóknarinnar, átta karlar og tvær konur. Annarri þeirra var sleppt í fyrradag en hin er enn í haldi ásamt körlunum átta. Aðeins einn hinna handteknu er Íslendingur; karlmaður á fertugsaldri.

Lögreglan getur að sögn ekki farið út í smáatriði varðandi inn-tak rannsóknarinnar. „Við teljum okkur vera með aðila sem hafa komið að þessu máli á einhvern hátt en ég get ekki farið nánar út í aðild þeirra,“ segir Margeir. – **ilk**

## Rokgengur á Selfossi



„Það rokengur og búið að gera síðan haustið 2019. Staðarhaldari vonast til að fyrsta áfanga verði lokið í síðasta lagi 17. júní,“ segir Gísli H. Halldórsson, bæjarstjóri Árborgar, um framkvæmdir við miðbæ Selfoss. Áætlað er að framkvæmdum ljúki á næsta ári eða árið 2023. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Hreyfihömluðum í fátækt fækkar

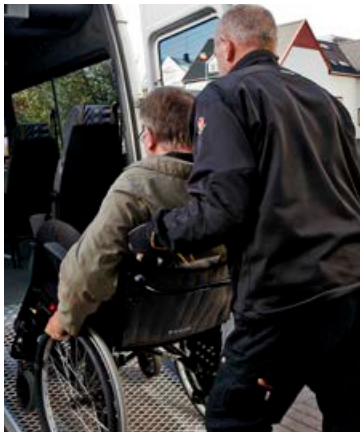
**SAMFÉLAG** Rúmlega 20 prósent fatlaðra Íslendinga með hreyfihömlun búa á heimilum þar sem erfitt er að ná endum saman.

Þetta kemur fram hjá Eurostat, tölfræðistofnun Evrópusambandsins, en nýjustu tölurnar frá Íslandi eru frá árinu 2018.

Er þetta umtalsverð fækkun frá fyrri árum. Árið 2013 bjuggu rúmlega 27 prósent hreyfihamlaðra við fátækt og hefur hlutfallið minnkað stöðugt síðan. Er nú hlutfallið á Íslandi komið undir Evrópumeðaltalið, en árið 2013 var það hærra. Almenn séð hefur hlutfallið í álfunni farið hækkandi um 2 prósent.

Þrátt fyrir að hlutfallið fari lækkanandi á Íslandi er það umtalsvert hærra en hjá öfötlum. Hlutfall ófatlaðra sem bjuggu við fátækt mældist tæplega 14 prósent árið 2018.

Sú tala var einnig mun hærri fimm árum áður, eða tæplega 27 prósent. Í öllum EES-svæðis löndunum mældist fátækt hreyfihamlaðra mun hærri en ófatlaðra



Hreyfihamlaðir búa frekar en aðrir við fjárhagserfiðleika á heimilinu.

en hlutfall ófatlaðra hefur farið lækkanandi.

Umtalsverður munur mældist á kynjunum að þessu leyti. Hjá hreyfihömluðum íslenskum konum mældist fátækt rúmlega 22 prósent en rúmlega 17 prósent hjá körlum. – **khg**

# Blindir á Íslandi gegn erlendum tæknirisum

Í ágúst munu raddirnar Karl og Dóra trúlega hverfa úr Playstore. Blindrafélagið, sem kom að því að koma röddunum á koppinn, slæst við tæknirisana Amazon, Google og Samsung svo notendur þurfi ekki að hlusta á vélmenni.

**SNJALLTÆKI** „Það kæmi upp alvarleg staða í ágúst ef raddirnar Karl og Dóra hverfa úr Playstore,“ segir Hlynur Þór Agnarsson, aðgengis- og upplýsingafulltrúi Blindrafélagsins, um þá stöðu að raddirnar Karl og Dóra hætti að virka ef notendur uppfæra í Android 11 stýrikerfi.

Blindrafélagið mælir ekki með að uppfæra í Android 11. „Það er óþægileg staða að vera í að vita ekki hvað verður eftir hálf ár,“ segir Hlynur.

Notendur reida sig á raddirnar við skjálestur og við alla notkun snjalltækja auk tölvunotkunar, á meðan aðrir nýta þær í námi, við lestur fréttu eða almennan lestur. Stór hópur fólks notar þau Karl og Dóra í sínum tækjum daglega og segir félagið að það sé sorglegt að engar aðrar lausnir séu í vændum.

Barátta félagsins er ekki gegn neinum smá fyrirtækjum því það á í höggi við Microsoft, Samsung, Google og Amazon sem keypti pólska fyrirtækið IVONA forðum daga, sem hannaði Karl og Dóra.

„Eftir að Amazon keypti IVONA þá breyttist rekstrarfyrirkomulagið. Við misstum alla kóða til að geta unnið með raddirnar,“ segir Baldur Snær Sigurðsson tækniráðgjafi Blindrafélagsins.

Baldur segir kóðana trúlega til í einhverri forritunardeild hjá Amazon.

„En það er eitthvað sem við höfum ekkert aðgengi að. Þá gerði Google breytingar á sínum skilmálum um að hugbúnaður verði að vera aðgengilegur í svokallaðri 64 bita útgáfu. Raddirnar eru aðeins til í 32 bita útgáfu og erfitt að breyta án þess að hafa kóðana,“ útskýrir Hlynur.



Baldur Snær Sigurðsson og Hlynur Þór Agnarsson. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

» Íslensku raddirnar Karl og Dóra voru settar á markað fyrir Windows stýrikerfið árið 2012 og stuttu síðar var Dóra aðgengileg fyrir Android stýrikerfið.

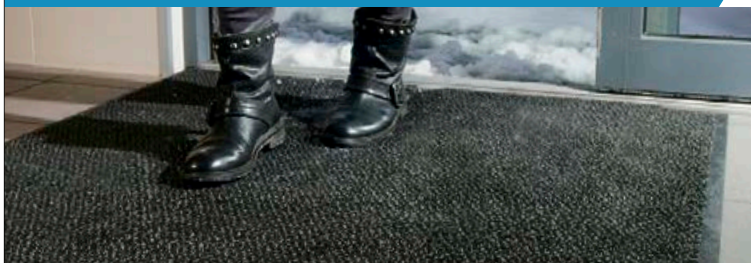
gerast, hvort sem það er hjá Google eða Almannaróm eða hjá sprotafyrirtækjum. Við bara vitum það ekki,“ heldur Hlynur áfram.

Eins og staðan er núna er því félagið í algjörrri óvissu og enginn lausn, að þeim vitandi, að koma sem er jafn góð og Karl og Dóra. Það stefnir því í að blindir, sjónskertir, lesblindir og aðrir sem nota Karl og Dóra þurfi að hlusta á vélmenni lesa bækur, námsefni og fréttir ef ekki tekst að tjónka við tæknirisana.

„Við vitum ekki af neinni annarri lausn sem virkar jafnvel og Karl og Dóra. Við vitum ekki af neinum verkefnum sem eru í gangi sem virka jafnvel. Það eru komnar einhverjar raddir hjá Almannaróm en við vitum ekki stöðuna þar,“ segir Hlynur. [benediktboas@frettabladid.is](mailto:benediktboas@frettabladid.is)

„Það er til rödd en það er rödd róbóta sem getur verið erfitt að hlusta lengi á. Við erum komnir í strand með Karl og Dóra því miður en vonum að það sé eitthvað að

## ER ÞÍN MOTTU TILBÚIN Í VETURINN?



### MOTTULEIGA OG SALA

#### HALDIÐ SNJÓNUM OG SLABBINU ÚTI

- Leigjum og seljum vandaðar gólfmottur í mörgum stærðum.
- Motturnar draga í sig mikinn raka og óhreinindi.
- Sækjum - hreinsum - skilum.

# MOTTA

Sími 583 4000 - [motta.is](http://motta.is)





STÓRSÝNING Á MORGUN LAUGARDAGINN 20. FEBRÚAR KL. 12-16

# JEPPASÝNING TOYOTA KAAPTÚNI

KOMDU OG BÚÐU ÞIG UNDIR FERÐASUMARIÐ MIKLA  
FERÐATÆKI FRÁ ELLINGSEN OG RISA JEPPAR FRÁ ARCTIC TRUCKS

NÝR TOYOTA  
HILUX

NÝR TOYOTA  
HIGHLANDER  
HYBRID

NÝR TOYOTA  
LAND CRUISER  
70<sup>th</sup> ANNIVERSARY

NÝR TOYOTA  
RAV4  
PLUG-IN HYBRID



TOYOTA TRYGGINGAR  
váttrygt af TM



Toyota Kaaptúni  
Kaaptúni 6  
570 5070

toyotakaaptuni.is - info@toyota.is



UMHVERFISVERÐLAUN 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.



# Stoppa í göt með nýju flugleiðsögukerfi fyrir íslenska svæðið

**STJÓRNSÝSLA** Isavia samdi við bandaríska fyrirtækið Aireon um nýtt flugleiðsögukerfi, ADS-B geimkögunarkerfi, og var það tekið í notkun 16. desember síðastliðinn.

Með kerfinu er stoppað í göt sem voru í eldra kerfi.

„Ávinningur er tvöföldun kögunar, það er eftirlits, og uppfylling á kögunargötum yfir suðurhluta

Grænlands sem eykur rekstraröryggi, flugöryggi í formi tíðari staðsetningarupplýsinga og opnar möguleika á bættu verklagi með minnkun aðskilnaðar flugvéla í okkar svæði,“ segir Guðmundur J. Kristjánsson, verkefnastjóri hjá Isavia.

Flugleiðsögusvæði Isavia er gríðarstórt, um 5,4 milljónir fer-

» **Flugleiðsögusvæði Isavia er um 5,4 milljónir ferkilómetra.**

kilómetra. Nær það vestur yfir Grænland, norður til pólsins, austur yfir Færeyjar og suður að Skotlands-eyjum. Fljúga árlega um 30 milljónir farþega um svæðið.

Guðmundur segir að ákvörðun um innleiðingu kerfisins hafi verið tekin í samráði við notendurna í gegnum Alþjóðaflugmálastofnunina. Enda tilheyri stærstur hluti svæðisins annað hvort öðrum þjóðum eða liggur yfir úthafi.

Íslendingar fjármagna verkefnið ekki einir heldur er fjármögnunin bundin í alþjóðlega samninga.

„Samningurinn er hagkvæmur, með takmörkuðum upphafskostnaði og hóflegu notkunargjaldi byggt á flugumferð,“ segir Guðmundur.

Flugleiðsögugjöld Isavia hafi ekki hækkað við innleiðinguna. Fast gjald milli Evrópu og Ameríku er rúmar sjö þúsund krónur og við það bætist gjald reiknað út frá vegalengdinni. – kth



Stefnt er á að ljúka vinnu um fjármögnun björgunarsveita á árinu.

## Öðruvísi fé en frá flugeldum

**FLUGELDAR** Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra undirbýr nú skipun starfshóps til að móta tillögur um varanlega fjármögnun björgunarsveita þar sem flugeldar koma minna við sögu.

Þetta kemur fram í svari Áslaugar við fyrirspurn þingmannsins Andrésar Inga Jónssonar.

Formaður Slysavarnafélagsins Landsbjargar sagði við RÚV í byrjun árs að sveitirnar væru að fá 700 til 800 milljónir á ári fyrir sölu á flugeldum.

» **Sagt var í byrjun árs að björgunarsveitir fá á milli 700 og 800 milljónir króna af sölu flugelda.**

Starfshópurinn skilaði af sér tillögu í janúar um hvernig mætti draga úr neikvæðum áhrifum á lýðheilsu og loftgæði vegna mengunar af völdum flugelda.

Meginniðurstaða starfshópsins var að nauðsynlegt væri að takmarka sem mest mengun sem veldur óæskilegum heilsufarsáhrifum hjá einstaklingum. Hópurinn bendir einnig á að hafa þurfi í huga óæskileg áhrif á atferli og liðan margra dýra.

Jafnframt benti starfshópurinn á að huga þyrfti að loftmengun í viðsamhengi og draga úr mengun þar sem það er mögulegt, til bættra lífs- gæða fyrir allan almenning. – bb

# Kristinfræði verði eins og fyrir

Gangi frumvarp ellefu þingmanna Miðflokks og Sjálfstæðisflokks eftir verður kristinfræði kennd á nýjan leik í grunnskólum eins og fyrir árið 2007. Formaður Siðmenntar telur frumvarpið tímaskekkju.

**STJÓRNMÁL** Frumvarp Miðflokksins og tveggja þingmanna Sjálfstæðisflokks um að kristinfræðsla verði tekin upp á nýjan leik í grunnskólum var rædd á Alþingi í gær.

Birgir Þórarinsson, fyrsti flutningsmaður, hefur talað fyrir þessu á Alþingi síðan 2019. Kennslu í trúarbragðafræði var breytt 2007 eftir átölur frá nefnd Evrópuráðsins gegn kynþáttafordómum og umburðarleysi.

„Ég tel eðlilegt og æskilegt að kristinfræði sé kynnt æsku þjóðarinnar í meira mæli en gert er,“ segir Birgir. „Saga landsins er samofin kristninni og því ætti hún að njóta sérstöðu innan veggja grunnskólanna.“

Ekki er lagt til að kennslu um önnur trúarbrögð verði hætt, heldur yrði námskráin uppfærð og kristninni gefið meira vægi. Samfélagsgreinar hafa í dag ellefu prósent vægi sem er minna en áður.

Birgir segir áherslu kristinfræði lagða í hendur kennara, sums staðar sé hún mjög litil og sums staðar meira kennt um önnur trúarbrögð. Hafi hann fengið jákvæð viðbrögð við frumvarpinu, til dæmis innan úr þjóðkirkjunni.

„Kristinfræðikennsla er ekki trúarleg boðun heldur fræðileg kennsla,“ segir Birgir. Hefur hann ekki trú á átölum frá Evrópuráðinu verði frumvarpið samþykkt. Hinar fyrri hafi verið byggðar á misskilningi. Ráðið hafi ályktað um að ekkert óeðlilegt sé við að meiri áhersla sé lögð á ríkjandi trúarbrögð.

Adeins um 60 prósent landsmanna eru í þjóðkirkjunni. Samkvæmt nýlegri könnun Maskínu segjast aðeins 40 prósent trúadír.

Birgir telur fækkun í þjóðkirkjunni ekki réttlæta að kristinfræðikennslu sé gert lægra undir höfði. Þáttur kristinnar í menningunni skipti Íslendinga ekki minna máli



Ellefu alþingismenn leggja til að kristinfræði verði kynnt börnum í skólum meira en nú er gert. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

» **Sú kristinfræði sem ég fór í var mjög miðuð að því að upphæfja jákvæða boðskapinn úr bibliunni og líta fram hjá hinum neikvæða.**

Inga Auðbjörg K. Straumland, formaður Siðmenntar



en sagan og tungan. Fræðsla um ríkjandi trú hjálpi nemendum af erlendu bergi að skilja betur siði landsins.

Inga Auðbjörg K. Straumland, formaður Siðmenntar, segir frumvarpið tímaskekkju og óþarfa.

„Kristni eru trúarbrögð og falla þar af leiðandi undir trúarbragðafræðikennslu. Þar að auki er kristni nú þegar gert hærra undir höfði en öðrum trúarbrögðum í skólunum,“ segir hún. „Kirkjuferðir um jólin og fermingarfræðsluferðir tíðkast enn þá á skólatíma þrátt fyrir skólaskyldu í landinu.“

Tekur Inga ekki undir að íslenskt samfélag grundvallist á kristnum gildum, heldur þeim gildum sem

þjóðinni þyki mikilvæg hverju sinni sem séu sammannleg og ekki bundin við ákveðin trúarbrögð. Ísland sé nútímalegt fjölmennings- þjóðfélag og söguleg rök um kristinfræðikennslu eigi ekki við í dag.

Ólíkt Birgi telur Inga að kristinfræði, eins og hún var stunduð til ársins 2007, hafi borið merki trúboðs.

„Sú kristinfræði sem ég fór í var mjög miðuð að því að upphæfja jákvæða boðskapinn úr bibliunni og líta fram hjá hinum neikvæða,“ segir hún. „Ég tók þátt í helgileik eins og kristnin væri sameiginlegur partur aflífi okkar allra, sem er alls ekki raunin.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

Tryggðu þér miða

# Framsýning á morgun

[borgarleikhus.is](http://borgarleikhus.is)







Eftirréttir

# Fyrir eftirlætis manneskjuna í þínu lífi

Ljúffeng og freistandi konudagsostakaka  
bíður þín í næstu verslun





# Nýjar reglur vegna COVID-19 taka gildi á landamærunum í dag

**COVID-19** Í dag tekur gildi ný reglugerð á landamærum og ber farþegum skylda frá og með deginum í dag til að framvísa neikvæðu PCR-vottorði sem má ekki vera eldra en 72 klukkustunda gamalt.

Neikvæð niðurstaða PCR-prófs þýðir að veiran greinist ekki. Nýju reglurnar koma til viðbótar við þær reglur sem fyrir eru á landamærunum.



Katerina Andreyeva og Daria Chultsova frá Belsat TV. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

## Fangelsisvist fyrir að mynda fjöldamótmæli

**HVÍTA-RÚSSLAND** Hvítrússnesku blaðamennirnir Katsiaryna Andreyeva, 27 ára, og Darya Chultsova, 23 ára, voru á fimmtudag dæmdar í tveggja ára fangelsi í Minsk, höfuðborg Hvíta-Rússlands, fyrir að hafa tekið upp mótmæli gegn forsetanum Alexander Lukashenko.

Andreyeva og Chultsova, sem starfa fyrir pólsku fréttastöðina Belsat, voru handteknar í nóvember síðastliðnum í íbúð í Minsk þáðan sem þær höfðu streymt fjöldamótmælum vegna dauða mótmælenda sem hafði látist af völdum öryggis-lögreglu nokkrum dögum áður.

Blaðamennirnir héldu fram sakleysi sínu gegn ákærum um að hafa skipulagt mótmælin og fyrir að hafa truflað borgaralegt skipulag. Þær komu fram hnarreistar í réttinum þrátt fyrir að vera hafðar í buri, föðmuðust og gerðu sigurmerki með fingrunum.

„Ég hef allt: æsku, starf sem ég elska, frægð, en fyrst og fremst hreina samvisku,“ sagði Andreyeva í yfirlýsingu. – þsh



Giorgi Gakharia og Nika Melia. SAMSETT MYND/EPA/AFP

## Gakharia segir af sér eftir ólgu

**GEORGÍA** Giorgi Gakharia hefur sagt afsér sem forsætisráðherra Georgíu.

Mikil ólga er í stjórnmalum Georgíu eftir að dómstóll tilkynnti að handtaka ætti stjórnarandstæðinginn Nika Melia. Hann hefur lengi verið þyrnir í augum stjórnvalda.

Ástandið í stjórnmalum Georgíu hefur verið ótryggt frá þingkosningum í haust.

Til stóð að handtaka Melia vegna ákæru um að hafa skipulagt ofbeldisverk í mótmælum gegn stjórninni fyrir tveimur árum.

Innanríkisráðuneyti Georgíu greindi frá því að handtöku Melia hefði verið „frestað tímabundið“ eftir tilkynninguna um afsögn forsætisráðherrans. Ótryggt stjórn-málaástand hefur verið þar eftir þingkosningar í október en stjórnarandstæðingar telja að þar hafi verið brögð í tafla. – þp

Frá og með deginum í dag ber farþegum skylda til að framvísa neikvæðu PCR-vottorði við komuna til landsins.

um um tvöfalda skimun og sóttkví.

Einungis eru tekin gild vottorð sem eru á ensku eða á einhverju Norðurlandtungumáli en þó ekki á finnsku.

Allir sem til landsins koma fara tvisvar í sýnatöku, við komu og aftur fimm dögum síðar. Þá fimm daga sem liða á milli sýnataka er viðkomandi einstaklingur í sóttkví.

Fái einstaklingur jákvæða niður-stöðu úr fyrri sýnatöku skal hann dvelja í sóttvarnahúsi geti hann ekki sýnt fram á videigandi dvalarstað.

Þá er þeim sem greinast með afbrigði veirunnar sem eru meira smitandi en önnur eða valda alvarlegri sjúkdómi gert að dvelja skilvörðislaust í sóttvarnahúsi. Reglur

fyrir farþega sem fljúga til landsins með Icelandair verða í samræmi við útfærslu stjórnvalda.

Í gær voru 26 í einangrun með virkt COVID-19 smit og 27 voru í sóttkví. Enginn greindist með veiruna innanlands sólarhringinn á undan, sjötta daginn í röð en tvö tilfelli greindust á landamærunum. Annað þeirra var virkt. – bdf

# Finni annað en spilakassa til að fjármagna Rauða krossinn

Rauði krossinn á Íslandi vill samtali við stjórnvöld um leiðir til að kosta verkefni félagsins öðruvísi en með spilakössum. Upplýsingafulltrúi segir, aðspurð um það að kosta hjálp við einn hóp í neyð með því að ýta undir neyð annars hóps, að Rauði krossinn hafi lagt sitt af mörkum til aðstoðar fólki í spilavanda.

**SAMFÉLAG** Rauði krossinn á Íslandi hefur óskað eftir samtali við stjórnvöld um leiðir til að reka verkefni félagsins á annan hátt en í gegnum fjármögnum með spilakössum.

Þá hefur Rauði krossinn einnig kallað eftir stefnu stjórnvalda um innleiðingu spilakorta. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Rauða krossinum.

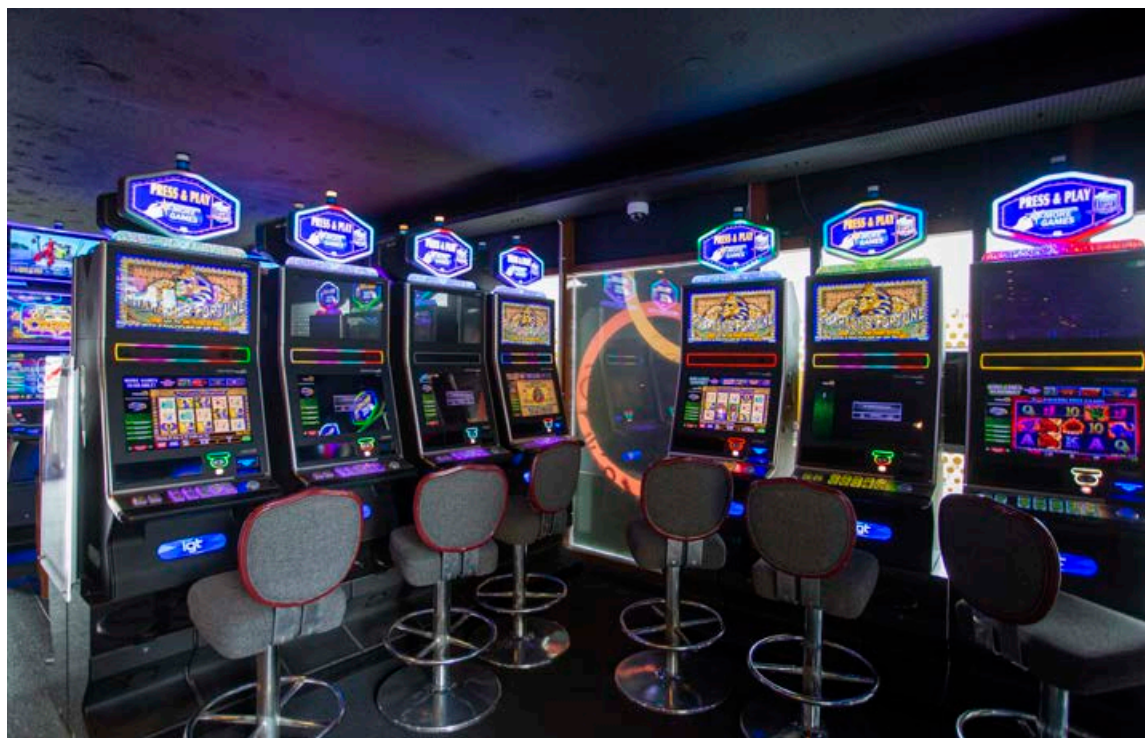
Spilakassar hér á landi eru reknir af fyrirtækjunum Happdrætti Háskólans og Íslandsspilum, en hið síðarnefnda er í eigu Rauða krossins og Slysavarnafélagsins Landsbjargar.

Í tilkynningu Rauða krossins kemur fram að fjöldi mikilvægra verkefna félagsins hafi verið fjármögnum með framlögum frá Íslandsspilum, meðal annars hafi verið brugðist við neyð vegna hamfara og áfalla hér á landi og hópum sem standi höllum fæti hafi verið veittur stuðningur.

Aðspurð að því hvort þversögn felist í því að framlög sem itrekað eru sögð ýta undir neyð ákveðins hóps, þeirra sem eigi við spilavanda að etja, séu nýtt til að bregðast við neyð annars hóps, segir Brynhildur Bolladóttir, upplýsingafulltrúi Rauða krossins á Íslandi, að Íslandsspil hafi „um árabíl lagt sitt af mörkum til að aðstoða fólk sem glímur við spilavanda í gegnum samvinnuverkefnið Ábyrg spilun“.

Sem dæmi hafi Íslandsspil og Happdrætti Háskólans gert þriggja ára samning við SÁÁ um „fjármögnun á sálfræðistuðningi við fólk með spilavanda,“ segir Brynhildur.

Í tilkynningunni segir að viðræður um breytt fyrirkomulag í kringum spilakassa hafa staðið við stjórnvöld í um áratug. Samtök áhugafólks um spilafíkn hafi bent á að taka skuli upp aðgangs- eða



Fjöldi fólks með spilavanda bað um að spilasalir yrðu ekki opnaðir að nýju með tilslökunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Rauði krossinn sinnir ekki meðferðarúræðum af neinu tagi og hefur því hvorki svör né þekkingu til að geta svarað þessari spurningu.

Brynhildur Bolladóttir, upplýsingafulltrúi Rauða krossins á Íslandi



spilakort og að Rauði krossinn taki heilshugar undir þá nálgun. Spilakortin fela í sér að allir þeir sem spila í spilakössum eða öðrum peningaspilum hafi aðgangskort sem lagt er inn á fyrir fram. Þannig sé fjárhæð spilunar innan ákveðinna marka. Einnig geti spilarinn lokað fyrir aðganginn. Slik kort eru í notkun á hinum Norðurlöndunum.

Spurð að því hvort að spilakortin séu videigandi lausn eða hvort að hægt sé að finna leið til að spila umfram það sem kortin leyfa segir Brynhildur að eflaust séu slíkar leiðir fyrir hendi.

„Rauði krossinn sinnir ekki með-

ferðarúræðum af neinu tagi og hefur því hvorki svör né þekkingu til að geta svarað þessari spurningu,“ segir hún.

Þá segir Brynhildur reynsluna hafa sýnt að með spilakortunum minnki tekjur af spilakössum töluvert og að þau virki fyrir þá einstaklinga sem verji hvað mestu í spilun.

Að sögn Brynhildar er stöðugt verið að leita nýrra leiða til að afla fjár til að reka starfsemi Rauða krossins á Íslandi. Því óski félagið eftir „auknu samtali við stjórnvöld í von um að finna leiðir til að reka verkefni Rauða krossins á annan hátt.“ [birnadrofn@frettabladid.is](mailto:birnadrofn@frettabladid.is)

# Lífslíkur Bandaríkjamanna hafa lækkað um heilt ár

**BANDARÍKIN** Lífslíkur í Bandaríkjunum lækkuðu um eitt ár á fyrri árhelmingi 2020 samhliða fyrstu bylgju COVID-19 faraldursins. Samkvæmt gögnum frá Sóttvarnastofnun Bandaríkjanna (CDC) voru meðallífslíkur Bandaríkjamanna 77,8 ár á fyrri árhelmingi 2020 en 78,8 ár á sama tíma 2019.

„Þetta er gríðarleg hnignun. Maður verður að fara aftur til seinni heimsstyrjaldarinnar og 5. áratugarins til að finna sambærilega hnignun,“ segir Robert Anderson sem hafði umsjón með gögnum CDC.

Þegar gögn fyrir fólk af öðrum þjóðfélagsþópum eru skoðuð sérstaklega eru tölurnar enn meira tekin með í reikninginn. Bandaríkin hafa komið einna verst úr faraldrinum á heimsvísu og hafa rúmlega 480.000 manns látið lífið þar í landi vegna COVID-19. – þsh

Maður verður að fara aftur til seinni heimsstyrjaldarinnar og 5. áratugarins til að finna sambærilega hnignun.

Robert Anderson hjá Sóttvarnastofnun Bandaríkjanna

uppruna lækkuðu um 1,9 ár niður í 79,9.

Þá eru líkur á því að þessar tölur muni versna enn meira þegar gögn frá síðari árhelmingi 2020 verða tekin með í reikninginn. Bandaríkin hafa komið einna verst úr faraldrinum á heimsvísu og hafa rúmlega 480.000 manns látið lífið þar í landi vegna COVID-19. – þsh



Öndunarfæraserfræðingur annast sjúkling á gjörgæslu með COVID-19 á Sharp Grossmont sjúkrahúsinu í La Mesa í Kaliforníu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA





# Mannamunur

## á vinnumarkaði

**Málþing Eflingar, Starfsgreinasambands Íslands og Alþýðusambands Íslands um stöðu erlends verkafólks á Íslandi**

**Streymt á miðlum samtakanna dagana 23.-26. febrúar 2021**

**Þriðjudaginn 23. febrúar kl. 15:00-16:00**

### **Veruleiki erlends fólks á Íslandi**

Kristín Heba Gísladóttir, framkvæmdastjóri Vörðu, kynnir helstu niðurstöður nýrrar könnunar varðandi veruleika erlends starfsfólks á íslenskum vinnumarkaði.

Drífa Snædal, forseti ASÍ, stýrir umræðum.

- Anna Wojtynska, nýdoktor í mannfræði við HÍ
- Hallfríður Þórarinsdóttir, framkvæmdastjóri Mirru
- Kristín Heba Gísladóttir, framkvæmdastjóri Vörðu

**Miðvikudaginn 24. febrúar kl. 15:00-16:00**

### **Harkvinna og varnarleysi á íslenskum vinnumarkaði**

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, stýrir umræðum um aðstæður pólsks verkafólks á Íslandi.

- Adda Guðrún Gylfadóttir, félagsfræðingur, HÍ
- Agnieszka Ewa Ziolkowska, varaformaður Eflingar
- Piotr Roicki, fyrrverandi hótélstarfsmaður og félagi í Eflingu

**Fimmtudaginn 25. febrúar kl. 15:00-16:00**

### **Bjargvættir í íslenskri ferðaþjónustu**

Viðar Þorsteinsson, framkvæmdastjóri Eflingar, leiðir dagskrá um framlag erlends verkafólks til íslenskrar ferðaþjónustu.

- „Það á ekki að líta á starfsfólk í ferðaþjónustu sem einnota dót“  
Magnfríður Júlíusdóttir, lektor í mannvistarlandfræði við HÍ.
- Upplifun erlends verkafólks í ferðaþjónustu í Covid  
Arndís Ósk Magnúsdóttir, hjá Rannsóknarsetri Háskólans á Höfn.
- Notum tækifærið, byggjum upp fyrirmyndar ferðaþjónustu  
Guðbjörg Kristmundsdóttir, formaður Verkalýðs- og sjómannafélags Keflavíkur og nágrennis og formaður starfshóps ASÍ um uppbyggingu ferðaþjónustunnar.

**Föstudaginn 26. febrúar kl. 13:00-14:00**

### **Vinnumansal - íslenskur veruleiki**

Halla Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri ASÍ, stýrir umræðum.

- Ragna Björg Guðbrandsdóttir, teymisstjóri framkvæmdateymis um mansal í Bjarkarhlíð.
- Logan Smith Sigurðsson, fórnarlamb mansals og formaður Stop the Traffik Iceland.
- Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastjóri Mannréttindaskrifstofu Íslands og fulltrúi í framkvæmdateymi um mansal í Bjarkarhlíð.



## Nýtum færið



Hörður Áegisson  
hordur@frettabladid.is

**E**ndurreisn ferðaþjónustunnar helst í hendur við hversu hratt tekst til við bólusetningu þjóðarinnar. Þar er mikið undir og væntingar um að atvinnugreinin – sem er haldið á lifi með opinberum stuðningsaðgerðum og lánafrýstingum bankastofnana – myndi rísa upp á nýjan leik í sumar og skapa gjaldeyri fyrir þjóðarþúið fara nú þverrandi. Það gæti reynst mörgum fyrirtækjum, sem eru að verða súrefnislaus, banabiti og um leið mun það óneitanlega hafa áhrif á ríkisfjármálin en í forsendum fjárlaga þessa árs er gert ráð fyrir um 900 þúsund ferðamönnum. Hæpið er að sú spá muni ganga eftir. Það þýðir að atvinnuleysið, sem mælist nú um 11 prósent og kostar ríkissjóð liðlega 100 milljarða á ári, er ekki að fara að ganga niður svo neinu nemi á næstunni.

Stjórnvöld hafa gegnt lykhillutverki við að milda áhrifin af kórónakreppunni. Dregið hefur verið úr taumhaldi í ríkisfjármálum og opinber útgjöld aukist í því skyni að örva innlenda eftirspurn og einkaneyslu. Fáir efast um að slíkt hafi verið efnahagsleg nauðsyn – þó ávallt sé um það deilt hversu langt eigi að ganga. Herkostnaðurinn af þeim úrræðum, ásamt hinu mikla tekjutapi sem ríkissjóður hefur orðið fyrir í þessari dýpstu kreppu lýðveldissögunnar, birtist okkur hins vegar meðal annars í þeirri staðreynd að hreinar skuldir ríkisins hafa hækkað um 240 milljarða undanfarna tólf mánuði. Nú þegar ljóst er að faraldurinn virðist vera að dragast á langinn er hætta á því að hallarekstur ríkisins, sem er áætlaður um 300 milljarðar í ár, verði enn meiri með tilheyrandi auknum vaxtakostnaði.

Forystumenn ríkisstjórnarinnar hafa verið skýr í því að ekki eigi að draga til baka stuðninginn of snemma á meðan áhrifa farsóttarinnar gætir. Sú afstaða er skynsöm og í samræmi við sjónarmið AGS. Það hefur verið okkar gæfa – og gert okkur kleift að fást við þessar hamfarir – að fara inn í þessa kreppu með skuldlettan ríkissjóð og stóran gjaldeyrisforða. Hröð skuldásöfnun – þær hækka úr 30% í 60% til ársins 2025 – kallar hins vegar á mikla lánsfjárbörf ríkisins sem hefur þær afleiðingar að þrýsta upp vöxtum á skuldabréfamarkaði. Til að sporna gegn þeirri þróun boðaði Seðlabankinn kaup á ríkisbréfum, fyrir allt að 150 milljarða, en næri ári síðar hefur bankinn, sem virðist óttast áhrif aukins peningamagns á verðbólgu, kosið að vera á hlíðarlínunni. Niðurstaðan er sú að langtímavextir hafa ekki verið hærri frá því í árslok 2019 – þegar vextir Seðlabankans voru 3% – og íslenska ríkið er því að fjármagna sig á hærri kjörum innanlands en meðal annars Serbía, ríki með sinn eigin gjaldmiðil en lægra lánsþæfismat.

Þetta er staða sem við eigum ekki að sætta okkur við. Komandi þingkosningar í haust munu einkum snúast um sköpun nýrra starfa – og þau þurfa að verða til í einkageiranum, ekki hjá hinu opinbera, eigi að takast að standa undir aukinni skuldsetningu ríkisins án hækkunar skatta og niðurskurðar í komandi framtíð. Hækkandi langtímavextir á markaði, sem er grunnur að vaxtakjörum fyrirtækja, er þess vegna áhyggjuefni á tímum þegar við þurfum að nýta okkur lágvaxtaumhverfið til ýta undir aukna fjárfestingu í atvinnulífnum. Úr þessu þarf að bæta sem fyrst.



Íslenska ríkið er að fjármagna sig á hærri kjörum innanlands en Serbía, ríki með sinn eigin gjaldmiðil en lægra lánsþæfismat.

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

www.bjornsbakari.is Austurströnd 14 • Hringbraut 35

## Halldór



## Frá degi til dags

**Hvaða Franklín?**  
Guðmundur Franklín er mun líklegri til þess að birtast í Silfrinu en bókmenntaþætti Egils Helgasonar. Leiðsögumaðurinn Páll Ásgeir Ásgeirsson kom því af fjöllum þegar hann rakst á nafnið í lok Kiljunnar á miðvikudagskvöld þar sem því var eignaður „lestur“ á kreditlistanum. „Ég er næstum viss um að þetta er vitlaust,“ skrifaði Páll Ásgeir á Facebook og Þórarinn Eldjárn velti þá upp spurningunni um hvort átt væri við Benjamin Franklín áður en Egill sjálfur skarst í leikinn. „Já, eitthvað hefur skolast til. En við Kristján Franklín vorum saman í barnaskóla og æfðum saman borðtennis, svo hann fyrirgefur mér. Enda búinn að vera lesari í Kiljunni frá upphafi.“

**Freudiskir fingur**  
Textarýni, tákn, vísanir og þversagnir eru kjarni góðrar bókmenntaúrvaldunar þannig að eðlilega verða til alls konar hugrenningatengsl þegar Kiljan skiptir út leikara fyrir stofnanda Frjálslynda lýðræðisflokksins. Guðmundur Franklín hefur í gegnum tíðina barmað sér yfir áhugaleysi RÚV á framboðsbrótti hans og ekki útilokað að hann sé einhverjum í Efstaleiti svo ofarlega í huga vegna komandi kosningabaráttu að Freudiskur fingurskjalfti valdi því að á lykilorðum þar breytist Kristján í Guðmund. [toti@frettabladid.is](mailto:toti@frettabladid.is)

## Frú Reykjavík



Heiða Björg Hilmisdóttir  
borgarfulltrúi Samfylkingarinnar og formaður Velferðarráðs

Í vikunni höfum við á vettvangi borgarstjórnar fjallað um framtíðarborgina, grænu, heilsueflandi borgina sem er sannarlega fyrir okkur öll. Því þó að rannsóknir sýni að félagsleg tengsl séu sá þáttur sem skiptir mestu máli fyrir liðan okkar þá skapar hið manngerða umhverfi rammann utan um lífið og getur annað hvort stutt við heilsusamlegar venjur eða ekki. Hið manngerða umhverfi hefur líka sannarlega áhrif á það hvort við sem samfélag náum þeim markmiðum sem við þurfum að ná til að sporna við hamfarahlýnun og mengun sem eru fylgifiskar okkar mannfólksins.

Við samþykktum endurskoðað aðalskipulag til 2040 og sökkum okkur ofan í forhönnun Borgarlínu sem mun þræða sig í gegnum stærstu, núverandi og framtíðar, hverfi höfuðborgarsvæðisins og fram hjá stærstu vinnustöðum. Framtíðin færir nær og við höfum nú tækifæri til að skilja betur hvernig höfuðborgin okkar kemur til með að taka utan um íbúa sína og gesti í framtíðinni.

Það er ekki stefnan að vera bara smart, nútímaleg og skemmtileg því borg sem hefur bara það að markmiði er þá ekki. Nútímaborgir verða að tryggja að þær séu aðgengilegar og hannaðar fyrir fólk sem hefur mismunandi þarfir, uppruna, aldur og svo framvegis. Nútímaborg stuðlar að félagslegum tengslum og félagslegum fjölbreytileika því það er best fyrir okkur. Þess vegna leggjum við í Samfylkingunni í Reykjavík alla áherslu á að borgin okkar verði sannarlega fyrir okkur öll.

Nútímavæðing borgarinnar er á fleygiferð. Áherslan er á sjálfbærni, félagslega blöndun innan hverfa, aðgengi að daglegri verslun og þjónustu í göngufæri og nálægð við græn svæði og náttúru. Hverfi borgarinnar eru alltaf að verða mannvænni og fjölbreyttari og borgarbúar hafa áhrif á hvernig þau þróast með margvíslegum hætti.

Borgir eru lykilaðilar í að tryggja að ríki jarðarinnar nái þeim loftslagsmarkmiðum sem þau setja sér og Ísland er þar engin undantekning. Á næstu 20 árum munum við borgarbúar sjá stórkostlegar breytingar á borginni okkar þar sem viðfangsefnið er að stuðla að heilsu, öryggi og bættum lífsgæðum okkar allra um ókomna tíð. Ungfrú Reykjavík er að verða fulloröðin.



Ungfrú Reykjavík er að verða fulloröðin.



# Fjör, frægð og fjármunir

## Í DAG



Þórlundur  
Kjartansson

Best óþolandi eiginleiki flestra frægra leikara er að þegar öllu er á botninn hvolft þá eru þeir mjög hæfileikaríkir, vinnusamir og þrautseigir. Vissulega eru þeir jafnan mjög friðir ásýndum og þægilegasta ályktunin fyrir okkur hin er að allt þetta fólk hafi náð árangri fyrst og fremst í krafti áskapaðrar fegurðar. Fyrir nokkrum árum barst mér til eyrna saga af heimsfrægum amerískum leikara sem fór í hálendisgöngu í góðum hópi á Íslandi. Hann er stórstjarna á hvíta tjaldinu þar sem hann nýtur góðs af því að vera svo snoppufriður að eiga einnig ágætan feril sem fyrirsæta.

Hálendisgöngur geta reynt verulega á líkamleg og andleg þolrif hvers manns, og á það ekki síst við um fólk sem er óvant „íslenskum aðstæðum“ – þar sem veður er býsna ólíkt því sem íbúar byggilegra heimshorna eiga að venjast. Í göngu-hópi leikarans vakti það athygli að þegar komið var í náttstað á kvöldin, og lúnir göngumenn bjuggu sig undir verðskuldaða hvíld og gleði, þá fór stórstjarnan mjög varlega í veitingarnar og laumaðist svo afsíðis þegar liða tók á kvöldið. Í ljós kom að hann þurfti næði til þess að framkvæma sína daglegu æfingarútinu, sem hann sleppti aldrei óháð því hvort hann væri heima eða heiman, saddur eða svangur, sprækur eða illa upplagður.

Undantekningalítið kemur í ljós að dugnaður og seigla eru mikilvægustu eiginleikar þeirra sem ná árangri sem stóruleikarar í kvikmyndum; algjörlega burtséð frá genetískum happdrættisvinnungum. Hið sama gildir vitaskuld um þá sem ætla að verða góðir lögfræðingar, bankamenn, íþróttamenn, veitingamenn, sóttvarnalæknar, kennarar, rithöfundar og lögregluþjónar.

### F-in þrjú

Góður maður sagði mér fyrir skömmu frá þeirri ágætu amerísku kenningu að gott væri að meta starfsánægju út frá þremur þáttum, á ensku eru það kölluð „f-in þrjú“ – fortune, fame, fun – sem útleggja má sem fjármuni, frama og fjör. Til þess að njóta sín í starfi þarf vinnan að uppfylla að minnsta kosti tvo þessara þátta og helst alla þrjá að einhverju leyti. Fjármunirnir skýra sig sjálfir, há laun geta gert vinnu aðlaðandi eða þolanlega. Frami getur hins vegar verið flóknara fyrirbæri, því í honum getur falist að maður njóti virðingar meðal samstarfsfólks eða í jafningjahópi – eða verið landsfrægur eða heimsfrægur. Fjör er svo kannski, þegar öllu er á botninn hvolft, eftirsóknarverðasti eiginleikinn í starfsvali. Að finnast virkilega gaman í vinnunni er örugglega eitt það besta sem getur komið fyrir hverja manneskju. Og ekki nóg með það heldur er það beinlínis fallett þegar fólk hefur köllun, metnað og ástríðu fyrir því hlutverki sem því er treyst fyrir.

Vafalaust er það rétt sem oft er haldið fram að ein mesta hættan við nútímalegt starfsumhverfi sé að fólk brenni yfir eða út. En ef fólk finnst raunverulega vera fjör að vinna, þá er ótrúlegt hversu mikið starfsþrekið getur orðið.

### Með vinnuna á heilanum

Stóruleikarar sem gera armbeygjur á hálendi Íslands löngu eftir að

þeir eru orðnir nógu ríkir til þess að þurfa ekki að vinna framar eru dæmi um einstaklinga sem eru drifnir áfram af ástríðu, gleði og metnaði fyrir hlutskipti sínu í lífinu – það er fjör eða sem drifur þá áfram löngu eftir að framinn og fjármunirnir eru tryggðir til lífstíðar.

Fæst getum við orðið heimsfrægir listamenn. En svipuð lögmál gilda víða um starfsánægjuna. Utum allt er til fólk sem sinnir

sínum hlutverkum af sambærilegum metnaði og alúð. Þetta höfum við séð í tengslum við faraldurinn. Vísindafólk í rannsóknarstofum, hjúkrunarstarfsfólk og fjölmargir aðrir um heim allan hafa gefið allt sem það á – og rúmlega það til að koma samfélögum sínum og heiminum til bjargar. Mjög ósennilegt verður að teljast að fjárhagsleg sjónarmið hafi drifið þetta fólk áfram. Hér heima höfum við horft upp á fyrirmyndir sem hafa unnið

baki brotnu alla daga í heilt ár en aldrei látið toga upp úr sér hálftrú orð um þreytu. Og bakvið tjöldin, útum allt, er fólk sem leggur á sig margfalda vinnu og er vakið og sofið yfir verkefnum sínum. Flest af þessu fólki eru opinberir starfsmenn og ekki með háar tekjur miðað við vinnuframlag og mikilvægi – langt í frá. Þetta er fólk sem þarf að fá laun til þess að geta sinnt hlutverki sínu, en er greinilega ekki einungis að vinna vinnuna sína til að fá launin.

Tímarnir sem við lifum nú hafa sýnt vel hversu dýrmætt það er að í samfélaginu sé til fólk sem er tilbúið að leggja allt í sölnurnar til þess að sinna skyldum sínum. Slikt krefst persónulegra fórnar og fjárhagslegu verðlaunin eru gjarnan rýr. En án fólks sem er tilbúið að leggja á sig slikt erfiði með bros á vör – og hafa vinnuna sína algjörlega á heilanum – væri samfélagið ekki bara fátækara, heldur sennilega óstarfhæft.

## Sjóvá

### Aðalfundur Sjóvá-Almennra trygginga hf. 12. mars 2021

#### Drög að dagskrá fundarins eru svohljóðandi:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins á liðnu starfsári.
2. Endurskoðaðir reikningar félagsins fyrir síðastliðið reikningsár lagðir fram til samþykktar.
3. Ákvörðun um greiðslu arðs og meðferð hagnaðar á síðastliðnu reikningsári.
4. Tillaga stjórnar um starfskjarastefnu félagsins.
5. Tillaga um lækun hlutafjár vegna kaupa á eigin hlutum.
6. Tillögur um breytingar á samþykktum félagsins.
7. Formaður tilnefningarnefndar gerir grein fyrir störfum nefndarinnar.
8. Kosning stjórnar félagsins.
9. Kosning endurskoðanda eða endurskoðunarfélags.
10. Ákvörðun um þóknun stjórnar félagsins og tilnefningarnefndar.
11. Tillaga um heimild til kaupa á eigin hlutabréfum.
12. Önnur mál löglega upp borin.

Stjórn Sjóvá hefur ákveðið að aðalfundurinn verði einnig rafrænn, þ.e. hluthafar geti tekið þátt í fundinum með rafrænum hætti í gegnum aðalfundakerfi Lumi AGM. Rafræn þátttaka mun því jafngilda mætingu á fundinum og veita þátttöku í honum að öðru leyti.

Hluthafar eða umboðsmenn hluthafa sem hafa hug á að sækja fundinn, hvort sem þeir ætla að mæta á fundarstað eða fylgjast með fundinum í vefstreymi, þurfa að skrá sig til að nálgast aðgangsupplýsingar á vefsvæðinu [www.smartagm.com](http://www.smartagm.com). Hluthafar eru beðnir um að skrá sig tímanlega á fundinn og helst eigi síðar en kl. 17:00 þann 11. mars, eða degi fyrir fundardag, þar sem ekki er hægt að tryggja aðgang að fundinum berist skráning eftir þann tíma.

Þeir sem skrá sig til fundar með rafrænum hætti fá aðgang að streymi af fundinum, geta kosið rafrænt og borið upp skriflegar spurningar. Atkvæðagreiðsla á fundinum mun eingöngu fara fram í gegnum aðalfundakerfi Lumi AGM. Allir hluthafar, hvort sem þeir mæta til fundarins á fundarstað eða taka þátt með rafrænum hætti, eru hvattir til að hlaða niður smáforriti Lumi AGM í eigin snjalltæki, en jafnframt geta þeir greitt atkvæði í gegnum vefslóð Lumi AGM á tölvu eða spjaldtölvu. Nánari upplýsingar um skráningu á fundinn og framkvæmd kosninga verðar birtar á vefsvæði félagsins, [www.sjova.is/um-okkur/fjarfestar/adalfundur-2021/](http://www.sjova.is/um-okkur/fjarfestar/adalfundur-2021/).

Hluthafi getur látið umboðsmann sækja hluthafafund fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt eða rafrænt umboð og skal það dagsett. Umboðum skal skila við skráningu á fundinn á slóðinni [www.smartagm.com](http://www.smartagm.com).

[sjova.is](http://sjova.is)

440 2000

Stjórn Sjóvá-Almennra trygginga hf. boðar til aðalfundar sem haldinn verður í fundarsölum H og I á Hilton Reykjavík Nordica, Suðurlandsbraut 2, Reykjavík, föstudaginn 12. mars 2021 kl. 15:00. Jafnframt verður gefinn kostur á rafrænni þátttöku á fundinum.

Hluthafar eiga rétt á að leggja fram mál eða ályktunartillögur fyrir fundinn ef gerð hefur verið skrifleg eða rafræn krafa um það eigi síðar en 10 dögum fyrir fund, þ.e. eigi síðar en kl. 15:00 þriðjudaginn 2. mars 2021. Hafi hluthafar krafist þess að tiltekið mál eða ályktun verði tekið fyrir verða endanleg dagskrá og tillögur uppfærðar á vef félagsins eigi síðar en þremur dögum fyrir aðalfundinn. Hægt er að senda tillögur, ályktanir eða spurningar fyrir fundinn á netfangið [stjorn@sjova.is](mailto:stjorn@sjova.is). Hluthafar geta einnig lagt fram spurningar er varða auglýsta dagskrárlíði á aðalfundinum sjálfum.

Tillögur stjórnar um breytingar á samþykktum lúta í stuttu máli að lækun hlutafjár, orðalagsbreytingu um starfstíma endurskoðanda, heimild til að halda hluthafafund eingöngu rafrænt og heimild til rafrænna skjalasamskipta við hluthafa.

Tilnefningarnefnd er að störfum í samræmi við samþykktir félagsins. Hluthafar og aðrir sem óska eftir tilnefningu nefndarinnar til framboðs til stjórnar á aðalfundi hafa átt þess kost að koma áhuga sínum, og eftir atvikum framboði, á framfæri við nefndina. Samkvæmt fyrirbyggjandi tillögu tilnefningarnefndar gerir hún tillögu um að þau Björgólfur Jóhannsson, Guðmundur Örn Gunnarsson, Hildur Árnadóttir, Ingi Jóhann Guðmundsson og Ingunn Agnes Kro verði kjörin til setu sem aðalmenn í stjórn og þau Erna Gísladóttir og Garðar Gíslason verði kjörin sem varamenn.

Frestur til að tilkynna framboð til stjórnar lýkur fimm sólarhringum fyrir upphaf aðalfundar, þ.e. sunnudaginn 7. mars 2021 kl. 15:00, en vegna eðlis og umfangs starfa tilnefningarnefndar er ekki tryggt að nefndin geti lagt mat á framboð sem berast eftir að tvær vikur eru til fundarins, þ.e. eftir kl. 15:00 föstudaginn 26. febrúar 2021. Framboð skulu berast á netfangið [tilnefningarnefnd@sjova.is](mailto:tilnefningarnefnd@sjova.is). Framboðseyðublað er hægt að nálgast á vefsvæði félagsins. Breytist tillaga nefndarinnar frá því er fram kemur í fundarboði þessu verður endurskoðuð tillaga birt eigi síðar en 10. mars 2021. Upplýsingar um alla frambjóðendur verða birtar á vefsvæðinu [www.sjova.is/um-okkur/fjarfestar/adalfundur-2021/](http://www.sjova.is/um-okkur/fjarfestar/adalfundur-2021/), að lágmarki tveimur dögum fyrir aðalfund.

Endanleg dagskrá aðalfundar og fundargögn, þ. á m. tillögur stjórnar, sem lögð verða fyrir aðalfund, auk annarra upplýsinga og eyðublaða í tengslum við aðalfundinn, verða birt á vefsvæði félagsins, [www.sjova.is/um-okkur/fjarfestar/adalfundur-2021/](http://www.sjova.is/um-okkur/fjarfestar/adalfundur-2021/).

Aðalfundur er lögmætur, án tillits til fundarsóknar, ef löglega er til hans boðað. Aðalfundur og fundargögn verða á íslensku.

Reykjavík 18. febrúar 2021.

Stjórn Sjóvá-Almennra trygginga hf.

SJÓVÁ



# Konudagskaka Hagkaups

BAK  
ARÍ  
ID



Jarðarber - 400 g

**949** kr/pk



Unaðsleg rjómasúkkulaðimousse á ristudum kókos og möndlumjölshotni. Á milli er mjúk karamellufylling með vanillu, þunnur Sacher-botn og þykkt karamellusúkkulaði með muldum kexbitum. Hjúpuð með súkkulaði ganas

**2.999** kr/stk



Cosmopolitan Diva Óáfengt freyðivín

**899** kr/stk

Tilboð gilda út 21. febrúar

**NÝTT**



**Filotea matassine**  
Hágæða ítalskt pasta framleitt úr Durum semolina hveiti

**599** kr/pk

Frábært saman



**Guiliano Tartufi**  
Trufflu olía, trufflu sósa, trufflu balsamic og trufflu duft

verð frá **449** kr/stk



**Konudagsvöndinn færðu**  
í Hagkaup

verð frá **2.399** kr/stk



**BioOrto lífrænar**  
heilir tómatar

**799** kr/stk

Frábært saman



**Bakaríð**  
pizzadeig

**279** kr/pk  
Verð áður 429 kr/pk

**Ekta súrdeigs**  
pizzadeig

**419** kr/pk  
Verð áður 599 kr/pk



**Steinbakað súrdeigsbrauð**

**879** kr/stk

BAK  
ARÍ  
ID



# Meira fyrir ástina

15%  
afsláttur



Eðalsteik- og grillkrydd  
Svartur pipar grófskorinn

Verð frá 599 kr/stk



Íslensk ungnautalund

6.714 kr/kg

Verð áður 7.899 kr/kg



15%  
afsláttur



Lambafile

5.099 kr/kg

Verð áður 5.999 kr/kg



15%  
afsláttur



Ekta ribeye hamborgarar  
2 x 120 g

1.104 kr/pk

Verð áður 1.299 kr/pk



VEGAN

Junkyard  
Gravy

1.199 kr/stk

Junkyard  
Neat-Loaf

3.399 kr/stk

# HAGKAUP



# TÍMAMÓT

## Merkisatburðir

**1600** Perúska eldfjallið Huaynaputina springur, svo úr verður mesta eldgos í sögu Suður-Ameríku.

**1870** Ádeilukvæðið Íslendingabragur eftir Jón Ólafsson ritstjóra birtist í blaði hans Baldri.

**1878 Thomas Edison** fær einkaleyfi á grammófóninum.



**1881** Kansas verður fyrsta ríki Bandaríkjanna til að leyfa sölu alkóhóls.

**1886** Fyrstu hvalfríðunarlög sett á Íslandi. Hvalveiðar voru þá taldar hafa neikvæð áhrif á fiskveiðar.

**1968** Hæstiréttur Bretlands ákveður að 62 börn skuli fá bætur frá lyfjafyrirtækinu sem framleiddi lyfið þalidómið og gerði að verkum að þau fæddust vansköpuð.



**1976** Ísland slítur stjórnmalasambandi við Bretland vegna deilunnar um fiskveiðilögsögu Íslands. Samband kemst aftur á eftir rúma þrjá mánuði.

**1992** Kvikmyndin Börn náttúrunnar er tilnefnd til Óskarsverðlaunanna sem besta erlenda kvikmyndin. Hún hlaut þó ekki verðlaunin.

**2008 Fidel Castro** tilkynnir að hann muni láta af embætti.



Á nýrri plötu hist og sem kom út í desember eru lög sem samin eru af öllum meðlimum hópsins. MYND/ADSEND

## Bleikbúðingsleg plata unnin í Biskupstungum

Hljómsveitin hist og heldur síðbúna útgáfutónleika í Mengi í kvöld fyrir aðra plötu sína, hits of. Platan var tekin upp síðasta sumar í Kjarnholti í Biskupstungum.

Félagarnir í furðulega nefndu hljómsveitinni hist og gáfu í desember út sína aðra plötu, hits of. Sökum samvisku og sóttvarna gátu þeir ekki fagnað plötunni fyrr en nú og verða því haldnir síðbúnir útgáfutónleikar í Mengi í kvöld.

„Orðagrinsaódráttaraflíð er ansi sterkt,“ svarar Eiríkur Orri Ólafsson, trompet-, trommuheila- og hljómborðsleikari sveitarinnar, aðspurður um hvort ekki sé full snemmt að gefa út 'Hits of' plötu svo snemma í sögu bandsins. „Þönnið tekur forgang.“

Ásamt Eiríki skipa sveitina Róbert Sturla Reynisson sem leikur á gítar, bassa og hljómborð og Magnús Tryggvason Eliassen sem leikur á trommur og annað tilfallandi. Þeir hafa í gegnum árin hist og starfað saman í ýmsum hljómsveitum, svo sem múm, amiinu og Sin Fang, sitt í hvoru lagi hafa þeir auk þess starfað með hljómsveitum á borð við Sigur Rós, Kiru Kiru, Benna Hemm Hemm og Seabear.

hist og gáfu síðast út plötuna Days of Tundra árið 2019 sem hlaut góðar viðtökur hlustenda. Tónlistinni lýsir



Bleikt og fallegt plötuumslagíð gerði listamaðurinn Páll Ivan frá Eiðum.



Orðagrinsaódráttaraflíð er ansi sterkt.

sveitin sem innhverfri, úthverfri og slagþrunginni blöndu af djass, raf- og spunatónlist sem kemur víða við. Eiríkur segir að á nýju plötunni kenni ýmissa grasa, bæði gamla og nýrra. „Nýja platan inniheldur lög sem samin eru af öllum meðlimum hópsins og er því kannski aðeins blandaðri heldur en sú fyrri,“ útskýrir hann.

Hits of var tekin upp síðasta sumar í innsveitum Suðurlands, nánar tiltekið í Kjarnholti í Biskupstungum sem er á vegum Mengis. „Við settum upp smá stúdíó í salnum hjá þeim,“ segir Eiríkur og bætir við að sveitin hafi sett ákveðinn svip á plötuna. „Það voru þarna nokkur lömb sem létu okkur lundina.“

Fagurbleikt plötuumslagíð hannaði listamaðurinn Páll Ivan frá Eiðum og á Eiríkur erfitt með að koma orðum að því hvernig hann túlkar það. „Þetta eru einhvers konar bleikbúðingsleg form sem ég kann vel að meta,“ segir hann. Páll Ivan verður sérstakur heiðursgestur sveitarinnar og mun munda bassann ásamt sveitinni á tónleikunum í kvöld.

Húsið opnar klukkan 20.30 í kvöld og er takmarkaður sætafjöldi og grímskylda. [arnartomas@frettabladid.is](mailto:arnartomas@frettabladid.is)



### Amal Rún Qase

lést laugardaginn 23. janúar. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Hún var drottning.

Skúli Isaaq Skúlason Qase.



Ástkær eigenmaður minn, elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

### Stefán Árnason

framhaldsskólakennari, Markarflöt 41, Garðabæ,

lést af slysförum miðvikudaginn 17. febrúar. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 1. mars klukkan 13.

### Marsibil Ólafsdóttir

Hrafnkell Tjörvi Stefánsson

Vésteinn Stefánsson

Bryndís Stefánisdóttir

Kolbrún Hanna Jónasdóttir

Jens Jónsson

og barnabörn.



Elsku eigenmaður minn, faðir okkar, sonur, bróðir og mágur, **Jón Ólafur Skarphéðinsson** prófessor,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi, fimmtudaginn 11. febrúar. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju

23. febrúar kl. 13. Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu ættingjar og vinir, sem munu fá boð, viðstaddir. Útförinni verður streymt og má nálgast hlekkinn á [mbl.is/andlat](http://mbl.is/andlat). Þeim sem vilja minnast hans er bent á Landvernd, Votlendissjóð eða önnur félög sem standa að uppgræðslu landsins eða endurheimt votlendis.

### Hólmfríður Jónsdóttir

Una Björk Jónsdóttir

Ása Karen Jónsdóttir

Halla Oddný Jónsdóttir

Fríðgeir Bjarni Skarphéðinsson

Karl Skarphéðinsson

Hjálmar Skarphéðinsson

Óskar Bjarni Skarphéðinsson

Sigrún Rafnsdóttir

Sara Gylfadóttir

Elin Ólafsdóttir

Dóra Bergrún Ólafsdóttir



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

### Ingibjörg Guðmundsdóttir

sjúkraliði, áður til heimilis að Brautarási 10, Reykjavík,

lést á Hrafnistu Boðapíngi mánudaginn 8. febrúar. Útför hennar fór fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Aðalsteinn Sigurgeirsson

Sigríður Sigurgeirsdóttir

Porkatla Sigurgeirsdóttir

Bergdís Ósk,

Gunnlaugur og Heimir

Sigmarsbörn barnabörn og aðrir afkomendur.



Lea Hjörbjörg Björnsdóttir

Ragnar Jónasson

Hansína Sigurgeirsdóttir

Jón Þórhallur Sigurðsson

Sigurbjörg Sigurgeirsdóttir

Bergdís Ósk, Gunnlaugur og Heimir

Sigmarsbörn barnabörn og aðrir afkomendur.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

### Signý Ósk Ólafsdóttir

Kópavogsbraut 1a, Kópavogi,

lést á líknardeildinni í Kópavogi 10. febrúar. Útförin fer fram frá Lindakirkju mánudaginn 22. febrúar kl. 15. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþökkuð en þeim er vildu minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Ólafur Ragnar Elisson

Sæmundur Bjarni Elisson

Karen Mjöll Elisdóttir

Vilborg Elisdóttir

Hrafnhildur Bjarnadóttir

Kristinn Sigurður Jónsson

Rúnar Þór Björgvinsson

Ómar Björn Jenson

og ómmubörn.





FÖSTUDAGUR 19. FEBRÚAR 2021

Íslenskt  
láttu það ganga



Elenora Rós Georgesdóttir sem einungis er tvítug að aldri er orðin fræg fyrir hæfileika sína í bakstri og er þessa dagana að ljúka síðasta ári í námi sínu sem bakaranemi. →4



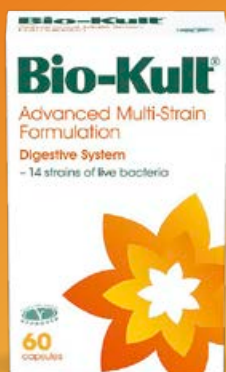
Ingibjörg Björnsdóttir, sérfræðingur Samtaka atvinnulífsins, annast rekstrarráðgjöf til félagsmanna Samtaka atvinnulífsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## SA veitir fyrirtækjum rekstrarráðgjöf í COVID

Ingibjörg Björnsdóttir, sérfræðingur Samtaka atvinnulífsins, annast rekstrarráðgjöf til félagsmanna samtakanna. Ingibjörg segist vera rekstrarnörd sem brennur fyrir rekstri fyrirtækja og þeim áskorunum sem í honum felst. →2

**Bio-Kult®**

Stendur vörð um þína heilsu!



bio-kult.is



## Framhald af forsiðu →

Árið 2020 ætlaði Ingibjörg reyndar að útvíkka áhugamálin, taka upp karate og jafnvel ferðalög. Svo skall kórónuveiran á og allar slíkar áætlanir runnu út í sandinn. „Svo ég hélt mig bara við það að þæla í rekstri,“ segir hún, létt í bragði.

„Að byggja upp sterkan rekstrargrunn er stærsta áskorun þeirra sem standa í rekstri. Ef þeim tekst vel í þeim efnum er það grunnurinn að árangri til langs tíma, bæði fyrir rekstraraðila og samfélagið í heild. Það er þó ekki nóg að byggja upp sterkan rekstrargrunn heldur þarf einnig að viðhalda honum, sem getur verið jafnmikil áskorun og að byggja hann upp. Í gegnum störf mín sem lögmaður, rekstrarráðgjafi, bókarari en ekki síður sem fyrirtækjaeigandi hef ég öðlast mikið rekstrarlæsi.

Rekstur og skipulag hefur verið mitt áhugamál í gegnum tíðina líkt og ég sagði og lítið annað komist að en að skipuleggja rekstur jafnt nýjan sem gamlan,“ segir Ingibjörg, sem finnst fátt ánægjulegra en að sjá árangurinn af vel gerðu skipulagi, framkvæmdum af framúrskarandi teymi. Karate-iðkunin verði að biða betri tíma að sinni.

## Fyrirtæki af öllum stærðum skipa mikilvægan sess

Hún segir aðild SA hafa mikið að segja fyrir fyrirtæki af öllum stærðargráðum. „Það liggja mörg tækifæri í aðildinni en hana viljum við hjá SA þróa áfram og aðlaga að þörfum félagsmanna okkar enn frekar. Nýjasta viðbótin við aðild að SA er rekstrarráðgjöfin sem ég sinni en áður höfðu SA og aðildarfélag boðið upp á margvíslega rekstrarfræðslu í gegnum samvinnuverkefnið Litla Ísland. Rekstrarráðgjöfin hefur nýst félagsmönnum vel á tímum kórónuveirunnar, sérstaklega við að greina rekstur sinn og hvernig megi byggja ofan á hann þegar fer að rofa til.“

Þjónustan er ekki eingöngu hugsuð fyrir fyrirtæki í rekstraraanda heldur nýttist hún ekki síður fyrir fyrirtæki í örum vexti, sameiningarferli og þau sem þurfa að sýna fram á rekstrarhæfi sitt í tengslum við fjármögnun. „Auk rekstrarráðgjafar er mikið virði í beinni þjónustu lögfræðinga vinnumarkaðssviðs samtakanna sem aðstoða félagsmenn við túlkun kjarasamninga, starfsmannamál og samskipti við stéttarfélag og lögmennt þeirra þegar ágreiningsmál koma upp. Margvíslega fræðsla er að finna innan SA og aðildarféлага, til dæmis inn á vinnumarkaðsvef SA, sem er gagnleg fyrir félagsmenn og svo eru auðvitað mörg tækifæri í því fölginni að sinna tengslanetinu sínu með því að hitta aðra félagsmenn á hinum ýmsu viðburðum, bæði á staðnum og í gegnum fjárfundabúnað,“ segir Ingibjörg.

## 82 prósent sem nýttu sér úrræðin voru litil fyrirtæki

Ingibjörg segir félagsmenn Samtaka atvinnulífsins ólíkan hóp fólks, sem standi í ólíkum rekstri. „Það er gríðarlega mikilvægt fyrir SA að heyrja sjónarmið fyrirtækja, hlusta vel og framkvæma. Samtalið við félagsmenn er tækifæri fyrir SA til að gera betur fyrir sína félagsmenn og samtökin munu ávallt leggja sig fram við að mæta þörfum þeirra, jafnt litilla sem stórra fyrirtækja.

Hagsmunabaráttu SA fyrir litil og meðalstór fyrirtæki hefur verið gríðarlega virk í kórónaveirufaraldrinum. Árangur af baráttu SA við að koma sjónarmiðum sinna félagsmanna á framfæri við mótun



Ingibjörg Björnsdóttir segir að rekstrarráðgjöfin hafi nýst félagsmönnum vel á tímum kórónuveirunnar, sérstaklega við að greina rekstur sinn og hvernig megi byggja ofan á hann þegar fer að rofa til. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



úræða af hálfu stjórnvalda má best sjá af tölfraði yfir þá sem hafa nýtt sér úrræðin.

Lítill fyrirtæki eru nú 82% þeirra sem nýttu sér úrræðin. Það má meðal annars rekja til þeirra umbóta sem gerðar voru á úrræðunum á umræðustigi að tillögu SA vegna sjónarmiða sinna

félagsmanna. Þá sérstaklega lítilla og meðalstórra fyrirtækja,“ skýrir hún frá.

Ingibjörg segir enn fremur að þó ekki hafi verið tekið tillit til allra sjónarmiða SA við útfærslu úrræða stjórnvalda, til dæmis varðandi tekjuviðmið, hafi engu að síður náðst fram mikill árangur

**Rekstrarráðgjöf Litla Íslands er nú hluti beinnar þjónustu SA til félagsmanna og hefur þjónustan verið eflað á síðustu tveimur árum.**

fyrir litil og meðalstór fyrirtæki. „Við fögnum öllum tillögum og hugmyndum sem geta gagnast fyrirtækjum. Við munum áfram beita okkur eins og hægt er fyrir okkar félagsmenn. Huga þarf vel að götum í framkvæmd og sérstaklega að þeim fyrirtækjum sem hafa orðið fyrir miklu tekjufalli eða tjóns vegna kórónuveirunnar en hafa einhverja hluta vegna fallið utan úrræða stjórnvalda. Því fleiri fyrirtæki sem eru innan SA því sterkari verður rödd þeirra og öll hagsmunabaráttu öflugri.“

## Bankarnir gegni lykilhutverki

Ingibjörg segir eitt mikilvægasta hagsmunamál fyrirtækja um þessar mundir vera aukin aðgengi að fjármagni. „Eigendur hafa oft sett allt sitt í reksturinn og hafa ekki frekara fjármagn eða ábyrgðir að veita. Viðskiptabankar gegna því oft lykilhutverki og mat þeirra á rekstrarhæfi fyrirtækja getur skipt úrslitum. Það er mikilvægt að rekstrarhæf fyrirtæki geti haft aðgengi að fjármagni og þannig varðveitt þau verðmæti sem skapast hafa í rekstrinum,“ útskýrir Ingibjörg og heldur áfram.

## Til staðar fyrir félagsmenn - hvað felst í rekstrarráðgjöf SA?

Rekstrarráðgjöf Litla Íslands er nú hluti beinnar þjónustu SA til félagsmanna og hefur þjónustan verið eflað á síðustu tveimur árum. Þjónustan hefur þó ekki verið auglýst mikið opinberlega en það er eitthvað sem unnið er að svo fyrirtæki viti hvað er í boði hjá SA. Auk almennrar rekstrarfræðslu geta félagsmenn fengið sérstök rekstrarráðgjöf fyrir sinn rekstur og með því hefur SA verið til staðar fyrir félagsmenn sína á erfiðum tímum. Fyrirtæki geta bókað tíma í rekstrarviðtal þar sem farið er almennt yfir lykilhutverki í rekstri en það hefur nýst félagsmönnum vel að geta nýtt tímann til að huga að rekstrargrunni sínum og styrkja hann til að auka viðspyrnugetu eftir kórónuveiruna. Eins geta félagsmenn pantað rekstrarúttekt sem er greining og úttekt á stöðu rekstrar. Í framhaldi er hægt að bóka í endurskipulagningu og aðstoðar SA þá félagsmenn í að halda utan um úrbætur sem þarf mögulega að ráðast í eða vísa áfram á sérfræðinga í atvinnulífinu til að styrkja rekstrargrunn fyrirtækis samkvæmt niðurstöðum rekstrarúttektar.

„Lánveitendur hafa oft einungis ársreikninga til grundvallar lánaákvörðunum sem eru stundum ekki nægilegur grundvöllur fyrir frekari lánveitingum. Til að geta metið rekstur heildstætt getur gefið góða raun að láta lánveitendur fá frekari upplýsingar um rekstur fyrirtækisins sem um ræðir. Rekstrarúttekt sem sýnir styrkleika rekstrargrunnsins, ásamt upplýsingum úr ársreikningum, ætti að auka líkur fyrirtækis á jákvæðri afgreiðslu síns banka, sé rekstrargrunnur þess á annað borð sterkur og tækifæri í kortunum.“

Líkt og fyrr segir þurfi að huga að þeim fyrirtækjum sem mögulega lenda milli skips og bryggju í úrræðum stjórnvalda og skoda möguleika á viðspyrnulanum. Lán sem tækju ekki bara til nýsköpunar heldur einnig fyrirtækja í hefðbundnum rekstri, fyrirtækja sem búin eru að standa af sér byllinn sjálf án aðstoðar en geta ekki hreyft sig frekar og veitt viðspyrnu, að mati Ingibjargar. „Mikilvægt er að þau geti vaxið og unnið að þeim sóknartækifærum sem eru til þess fallin að skapa verðmæti, og ekki síður atvinnu, til framtíðar. Langtímalán á hagkvæmum kjörum er lykillinn hér.“

Ingibjörg segir að í starfi samtaka á borð við SA, bæði í hagsmunabaráttunni og í þjónustunni, sé mikilvægt að huga alltaf að því hvað við gerum vel, hverju má breyta og hvað má bæta. „Við erum um þessar mundir að fara að kanna hjá félagsmönnum okkar hvaða mál brenna helst á þeim. Ekki síður munum við spyrja félagsmenn hvaða þjónustu þeir vilja sjá eflast hjá okkur frekar. Við viljum auðvitað stilla aðildina þannig að sem flestir rekstraraðilar sjái sér hag í henni. Rödd lítilla og meðalstórra fyrirtækja sem eru grasrót íslensks atvinnulífs þarf að heyrast betur og því er mikilvægt að fjölga þeim enn frekar innan SA. Saman eru litil og meðalstór fyrirtæki sterkari og saman getum við náð fram úrbótum og eflt samkeppnishæfni landsins og verðmætisköpun öllum til hagsbóta.“





SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT  
ÍSLANDS

# 20 2020 | SINFÓNÍAN 21 | STÍGUR Á SVIÐ FÁÐU ÞÉR SÆTI

Sinfóníuhljómsveit Íslands býður upp á fjölbreytta og spennandi tónleika öll fimmtudagskvöld í Eldborg. Tónleikarnir eru um klukkustundarlangir án hlés. Við leggjum áherslu á ábyrgt viðburðahald og fylgjum ávallt gildandi sóttvarnareglum. Sætaframboð er takmarkað og því gott að tryggja sér miða sem fyrst á [sinfonia.is](http://sinfonia.is) – sjáumst í Hörpu!

25|02

KL. 20:00

## Stuart Skelton syngur Wagner

**Bohuslav Martinů**  
Konsert fyrir óbó og kammersveit  
**Richard Wagner**  
Forspil og Liebestod úr Tristan og Ísold  
**Richard Wagner**  
Wesendonck-söngvar

Hljómsveitarstjóri **Eva Ollikainen**  
Einleikari **Julia Hantschel**  
Einsöngvari **Stuart Skelton**

04|03

KL. 20:00

## Úr nýja heiminum

**Julia Perry**  
A Short Piece for Orchestra  
**Antonín Dvořák**  
Sinfónía nr. 9, „Úr nýja heiminum“

Hljómsveitarstjóri **Eva Ollikainen**



KONTOR REYKJAVÍK

Miðasala  
[sinfonia.is](http://sinfonia.is)

Sími  
528 5050



# Súrdeigsbrauð með eplum og kanil

Elenora Rós Georgesdóttir, sem einungis er tvítug að aldri, er orðin fræg fyrir hæfileika sína í bakstri og er þessa dagana að ljúka síðasta ári í námi sínu sem bakaranemi.

## Matarást Sjafnar

Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn@torg.is



**E**lenora Rós hefur brennandi áhuga á bakstri og var smástelpa þegar hún ákvað að verða bakari og hefur að eigin sögn fengið að blómstra í faginu. Í lok síðasta árs gaf hún út bókina Bakað með Elenoru Rós sem flaug inn á metsölulista með glæsibrag.

Elenora Rós vinnur á Deig um helgar og er á samningi hjá Bláa lóninu samhliða náminu. Við máttum til að kasta fram þessari klassisku spurningu, kanntu brauð að baka? Og það stóð ekki að svari. „Já, heldur betur, eins hlédræg og ég get verið þá er þetta spurning sem ég get klárlega svarað játandi. Súrdeigsbrauð er skemmtilegasta brauð sem ég baka og er súrdeigsbakstur algjörlega mín hugleiðsla. Ég hef unnið í nokkrum bakaríum þar sem mikið er lagt upp úr því að gera góð og flott brauð úr gæða hráefnum. Það var samt ekki fyrr en í COVID fyrir ári síðan sem ég fór á fullt í brauðbakstur. Mér finnst ekkert fallegra en góð, mjúk og bragðmikil brauð sem er búið að skera fallega í og hafa lyft sér vel. Ég vann besta brauðið í nemaleppninni í bakstri árið 2019 en þá bjó ég til súrdeigsbrauð með lakkrís og trönuberjum sem er eitt mest spennandi brauð sem ég hef búið til og slær alltaf í gegn. Ég gaf einnig út bók síðasta haust sem inniheldur allskyns skemmtileg brauð, rúgbrauð, beyglur, súrdeigsbrauð, focaccia, brauðrétti, samlokur og fleira.“

## Ást og tilfinningar bak við brauðin

Þegar kemur að því að spyrja Elenoru Rós hvort hún eigi sér sitt uppáhalds brauð og hvort einhver saga fylgi því á hún mjög erfitt með að gera upp á milli. „Ég átti svakalega erfitt með að gera upp á milli braudanna minna. Það er alltafsaga, mikil ást og sterkar tilfinningar á bak við öll brauðin mín. Trönuberja- og lakkrísbrauðið mitt var til dæmis búið til fyrir fyrstu keppnina sem ég tók þátt í. Beikonsultubrauðið mitt var búið til rétt áður en COVID skall á og bakararnir í vinnunni minni



Elenora Rós Georgesdóttir bakaranemi er snillingur í súrdeigsbakstri og hefur gaman af því að búa til eitthvað nýtt og spennandi. MYNDIR/ADSENDAR

hjálpðu mér, sýndu mér tækni og aðferðir þegar ég var að búa það til. Ég elska að búa til öðruvísi brauð og koma fólki á óvart þegar bragðið á brauðinu leikur við bragðlaukana. En uppáhaldsbrauðið mitt þessa dagana er súrdeigsbrauð með eplum og kanil. Ég er sjúk í allt með eplum og kanil núna og hef sett það ofan á marengs, inn í snúða og núna ofan á brauð. Það er svo lokkandi að finna ilminn á meðan brauðið bakast og lygilega gott að fá sér brauðið heitt þannig smjörrið bráðnar ofan í brauðið.“

## Ylvolgt smjör ávallt best

Aðspurð segist Elenora Rós vilja njóta brauðsins til fulls án álegs. „Án þess að hljóma ótrúleg klisjukennnd þá er það rosalega misjafnt en mér finnst brauðið alltaf eiga að vera það gott að þú viljir njóta þess að finna bragðið af brauðinu en ekki stútfylla það með áleggi. Þegar ég til dæmis geri súrdeigsbrauð vil ég einungis borða það með smjöri, helst ylvolgt svo smjörrið bráðni inn í brauðið. Ég



„Þegar ég til dæmis geri súrdeigsbrauð vil ég einungis borða það með smjöri, helst ylvolgt svo smjörrið bráðni inn í brauðið,“ segir bakaraneminn.



Súrdeigsbrauð með eplum og kanil.

- borð og léttmótað í litla kúlu.
- Deigið fær svo að standa með viskustykki yfir og hvíla á borðinu í hálf tíma.
  - Deigið er síðan fullmótað, sett í hveitistráða hefunarörfu og inn á kæli yfir nóttina eða í a.m.k. 10-12 klukkutíma.
  - Eftir nóttina er ofninn forhitaður í klukkustund áður en brauðið fer inn.
  - Ofninn er hitaður á eins háum hita og ofninn þolir eða a.m.k. í 250°C. Steypujárnspotturinn er látinn sitja inni í ofninum í þessa klukkustund á meðan ofninn er að hitna svo að hann hitni vel líka og brauðið bakist rétt.
  - Eftir klukkutímann er brauðinu hvolft úr körfunni og á bökunarpappír, hérna er besti tíminn til að skera í brauðið ef það er eitthvað sem þið viljið gera. Þetta er sett snögglega ofan í pottinn og beint inn í ofninn.
  - Ofninn lækkaður strax niður í 235°C um leið og brauðið fer inn og bakað í 25 mínútur.
  - Svo er lokið tekið af og þá er brauðið bakað á 210°C í 20 mínútur eða þar til það er orðið fallgætt á litinn og tómahljóð heyrst þegar bankað er undir það.

Kælið vel áður en skorið er í það.

geri yfirleitt súrdeigsbrauð með miklu og góðu bragði eins og með sesam og graslauk, chili og havarti osti, lakkrís og trönuberjum, beikonsultu eða epli og kanil. Þá finnst mér ég ekki þurfa mikið álegg. Annars finnst mér virkilega gott að fá mér ost og gúrku, pestó eða einhvers konar salat eins og ostasalat eða túnfisksalat á brauð. Ef ég er að fá mér hvítt franskbrauð er þó í miklu uppáhaldi að fá skólakæfu á brauðið mitt því þrátt fyrir að vera gömul sál þá er ég enn þá bara fimm ára í anda.“

Við fengum Elenoru Rós til að gefa uppskriftina að súrdeigsbrauðinu með eplum og kanil sem allir sælkerar eiga eftir að elska.

## Súrdeigsbrauð með eplum og kanil

500 g sterkt hveiti  
400 g vatn  
150 g súr  
15 g salt

## hálf epli 15 g kanil

Aðferð

- Sterku hveiti, vatni og súr blandað hægt saman í 12 mínútur með krók.
- Salti bætt saman við og hrært hratt í 3 mínútur.
- Deigið er látið standa í klukkustund með viskustykki yfir skálinni.
- Á meðan er gott að skera eplið niður í mjög smáa teninga.
- Þegar deigið hefur staðið í klukkustund er komið að því að toga og brjóta það í fyrsta skipti. Stráid eplunum og kanilnum yfir deigið, togid og brjótið deigið og látið eplin og kanilinn enda innan í deiginu.
- Síðan er deigið togað og brotið á hálf tíma fresti í tvö skipti til viðbótar.
- Þegar deigið hefur verið togað og brotið í þriðju skipti fær deigið að hvíla í annan hálf tíma í skálinni.
- Síðan er deigið sett á hveitistráð

## Leyndarmál hvannarrótar

- Loft í maga?  
Glímur þú við meltingartruflanir?
- Næturbrotilt  
Eru tíð þvaglát  
að trufla þig?

**ICEHERBS**  
NATURAL SUPPLEMENTS  
**hvannarrót**  
100% náttúruleg hvannarrót  
60 HYLKI | FÆÐUBÓKUNARSTEFNI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun, Hagkaupum og Nettó.



# Unaðsvörur

FÖSTUDAGUR 19. FEBRÚAR 2021

Kynningar: Hermosa, Artasan, The Mistress



Kristin Björg Hrólfsdóttir og Vilhjálmur Þór Gunnarsson eru eigendur Hermosa. Þau leggja mikinn metnað í að bjóða upp á fyrsta flokks þjónustu og vandaðar vörur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Fullnægðir viðskiptavinir og framúrskarandi þjónusta

Hermosa er netverslun sem selur mikið úrval af hágæða endurhlaðanlegum unaðsvörum og fylgihlutum. Áhersla er lögð á bjóða hagstætt verð, vandaða þjónustu og einfalda netverslun. ➔



## Framhald af forsiðu →

Kristín Björg Hrólfssdóttir er annar eigenda Hermosa og hún segir markmið fyrirtækisins vera skýrt. „Við horfum ekki á Hermosa sem verslun heldur þjónustufyrirtæki. Við viljum einfaldlega verða besta netverslun á landinu, hvort sem við erum að tala um kynlífstækjaverslanir eða aðrar netverslanir.“

Hún nefnir nokkur atriði sem geri þeim kleift að uppfylla markmið sín. „Þetta gerum við með einfaldri vefsíðu, gegnsæi í verðum (sem þýðir að viðskiptavinir þurfa ekki óttast um falin verð sem bætast við í kaupferlinu) og með spjallinu okkar þar sem hægt er að hafa beint samband við starfsmann. Eins og sjá má á umsögnunum okkar er þjónustunni hrósað mikið.“

## Toppþjónusta og lágt verð

Þjónustan miðar öll að því að tryggja ánægju viðskiptavina og einfalda kaupferlið. „Við stáum okkur af betri þjónustu en það sem að við gerum sem aðrir eru ekki að gera er til dæmis það að við bjóðum upp á 30 daga skilafrest í stað 14 daga sem er samkvæmt lögum og við erum með þetta „live“ spjall á síðunni. Við erum með fría afhendingu á öllum vörum, óháð verði, þannig að jafnvel þó að þú kaupir bara sleipiefni þá geturðu treyst því að afhendingin sé frí,“ segir Kristín.

„Þá bjóðum við enn fremur upp á að samdægurs afhendingu, ekki einungis á höfuðborgarsvæðinu heldur líka í nærumhverfi. Vörur sem eru pantaðar lengra í burtu úti á landi eru yfirleitt afhentar daginn eftir. Við leggjum líka gríðarlega mikla áherslu á lágt verð og erum oftast með betra verð á vörunni þótt að heimsendingin sé frí. Síðan viljum við benda fólki á við erum með svokallaðan Unaðsklúbb þar sem viðskiptavinir fá afslátt af næstu kaupum.“

Hermosa er eingöngu á netinu en býður viðskiptavinum úrval afhendingarmáta þar sem valið stendur á milli þess að sækja vörur í vöruhús, fá heimsent (höfuðborgarsvæðið), sækja á N1 eða útíby flytjanda, hvað sem hentar hverjum viðskiptavini fyrir sig.

## Vinsælustu vörurnar í fyrria

Kristín segir vinsælustu vöruna í fyrria hafa verið Fullnægingarvöndinn eða Satisfyer Wand, sem sé í senn öflugur, mjúkur viðkomu og fallegur á að líta. Hann henti líka vel í forleik og er fullkominn í að nudda líkamann og uppgötva og örva næmu staðina á bólfélaganum.

Næstvinsælust var Multifun 3 sem er hægt er að nota á marga, eða nánar tiltekið 32, vegu og jafnvel fleiri ef þú ert hugmyndarík/ur. Það er frábært hvort sem maður er ein/n síns líds eða með félag og það er tilvalið að prófa það á hvort öðru í forleik.

Þriðja vinsælasta varan var Satisfyer Pro 3 sem er sogtæki en þau eru ein árangursríkasta leiðin til þess að örva snípinn. „Það sem er líka svo stórkostleg við tækið er að það er einnig með titring og hægt er að velja á milli 11 sogstillinga og 10 stillinga af titringi. Það er því hægt að leika sér endalaust með tækið og það er líka svo nett að það er ákaflega þægilegt í notkun,“ útskýrir Kristín.

„Fyrir þau sem eru að stiga sín fyrstu skref í heimi unaðstækja er svo sérstök síða í netversluninni þar sem hægt er að skoða vörur sem eru fullkomnar fyrir byrjendur. Þar eru sogtækin áberandi en þau hafa reynst afar vel og hvað titrara snertir þá er Slimline kanínutitrarinn óviðjafnanlegur.“



Kristín Björg segir viðskiptavinum Hermosa nú standa til boða enn rýmri skilafrestur ef varan uppfyllir ekki þeirra kröfur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Fun Factory Lava Egg er í senn kraftmikið og mjúkt.



Unaðsleg múffa sem svikur engan.



Love Triangle sogtækið er vinsælt.

umhverfisvænna þar sem þetta er ekki flutt langar vegalengdir eins og frá Kína til Þýskalands og þaðan hingað svo dæmi sé tekið.“

## Bjóða upp á ánægjuvernd

Kristín segir þau sífellt leita nýrra leiða til að auka ánægju viðskiptavina. „Sérstáðan okkar er vissulega þjónusta og við erum alltaf að hugsa upp á einhverju nýju til að bæta þjónustuna enn frekar. Núna erum við að byrja á „ánægjuvernd“ (Satisfaction guaranteed) sem þýðir að ef viðskiptavinurinn er ekki ánægður með vöruna getur hann skilað henni og fengið nýja sambærilega vöru í staðinn.“

Þessi þjónusta njóti algjörar sérstöðu, ekki einungis hér á landi heldur sennilega einnig á heimsvisu. „Þetta er engin kynlífstækjaverslun á landinu að bjóða upp á, og í raun færir í heiminum sem bjóða þetta. Ánægðir viðskiptavinir okkar auka metnaðinn okkar í að finna nýja hluti til að gera enn betur.“

Kristín segir þau mikið hafa velt fyrir sér hverjir séu þeirra helstu viðskiptavinir en hópurinn er fjölbreyttur og á öllum aldri. „Það er gaman að segja frá því að karlmenn eru ekki síður að versla hjá okkur en konur og eru þeir ótrúlega duglegir að versla fyrir konurnar sínar.“



Fun Factory Ladi Bi titrarinn býður upp á ótal ánægjulegra möguleika.



Satisfyer Monoflex er æðislegur.

## Strangt og kröfuhart ferli

Kristín segir ríkan metnað lagðan í að finna og bjóða upp á bestu hugsanlegu vörurnar. „Fyrst skoðum við hvað er að seljast mikið hjá okkar byrgjum. Við förum yfir þessar vörur og tökum út þær vörur sem ekki eru endurhlaðanlegar því við viljum þær ekki. Næst skoðum við umsagnir um vörurnar. Ef að umsagnir eru góðar, byrginn staðfestir að lítið sé um bilanir og framleiðandinn er áreiðanlegur þá pöntum við inn.“

Ferlið tryggir það að vörurnar geti uppfyllt ítrustu kröfur viðskiptavina. „Við erum með mjög strangt ferli í að taka inn nýjar vörur, sérstaklega ef það er framleiðandi sem við höfum ekki prófað áður, sem verður til þess að við tökum bara inn hágæðavörur. Um leið og við sjáum að vara bilar oft (um 5% skil vegna galla sem almennt telst eðlilegt þó) þá tökum við ekki inn þá vöru aftur. Það hefur þó eingöngu gerst einu sinni hjá okkur þar sem að við erum með ítarlegt ferli áður en við tökum vörurnar inn.“

Meðal þeirra vara sem hafa fengið afar góðar viðtökur eru FunFactory vörurnar. „Við höfum að flytja inn vörurnar frá þeim á síðasta ári en þetta eru háklassa vörur frá Þýskalandi og fer öll framleiðsla fram þar með tilheyrandi gæðastimpli. Þetta er líka mun



Eins og sjá má þá eru tækin ákaflega nett og fallega hönnuð.

Hægt er að skoða úrvalið á: hermosa.is



# Astroglide sleipiefnin geta aukið ánægju kynlífs

Fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á heilsusamlega kosti þess að stunda kynlíf reglulega. Að njóta kynlífs felur í sér að upplifa nánd og ástúð og getur styrkt nán tengsl við makann.

**K**ynlíf hækkar magn hamingjuhormóna í líkamanum en við fullnægingu losna meðal annars gleði- og vellidunarhormónin oxytocin og endorfín úr læðingi. Aukin framleiðsla líkamans á þessum hormónum hefur góð áhrif á svefn, áhyggjur, kvíða, streitu og þunglyndi.

## Þörf á aukinni umræðu um kynheilbrigði kvenna

Það er svo sannarlega heilsuþætandi að stunda reglulega kynlíf og því skiptir kynheilbrigði miklu máli. Kynheilsa kvenna getur haft mikil áhrif á líðan og sjálfstraust og ef viðvarandi óþægindi eru til staðar á kynfærasvæði getur það haft áhrif á ánægju í kynlífi og upplifun konunnar sem kynveru. Leggangapurkurur getur haft ýmis óþægindi í för með sér og m.a. dregið úr ánægjunni við að stunda kynlíf og þannig haft áhrif á lífs-gæði kvenna og jafnvel myndað togstreitu í samböndum. Það er því miður algengt að konur leiti sér ekki aðstoðar vegna þurrks í leggöngum eða kynni sér hvaða lausnir eru í boði. Ástæðan fyrir því getur verið feimni við að ræða þetta málefni af því það tengist kynlífi en einnig að konur geri sér ekki grein fyrir hversu algengt þetta vandamál er og upplifi sig einar um þennan vanda. Mikil þörf er á aukinni umræðu um þetta málefni meðal kvenna á öllum aldri því þurrkur í leggöngum tengist ekki eingöngu konum á breytingaskeiðsaldri.

## Þurrkur í leggöngum algengt vandamál hjá konum

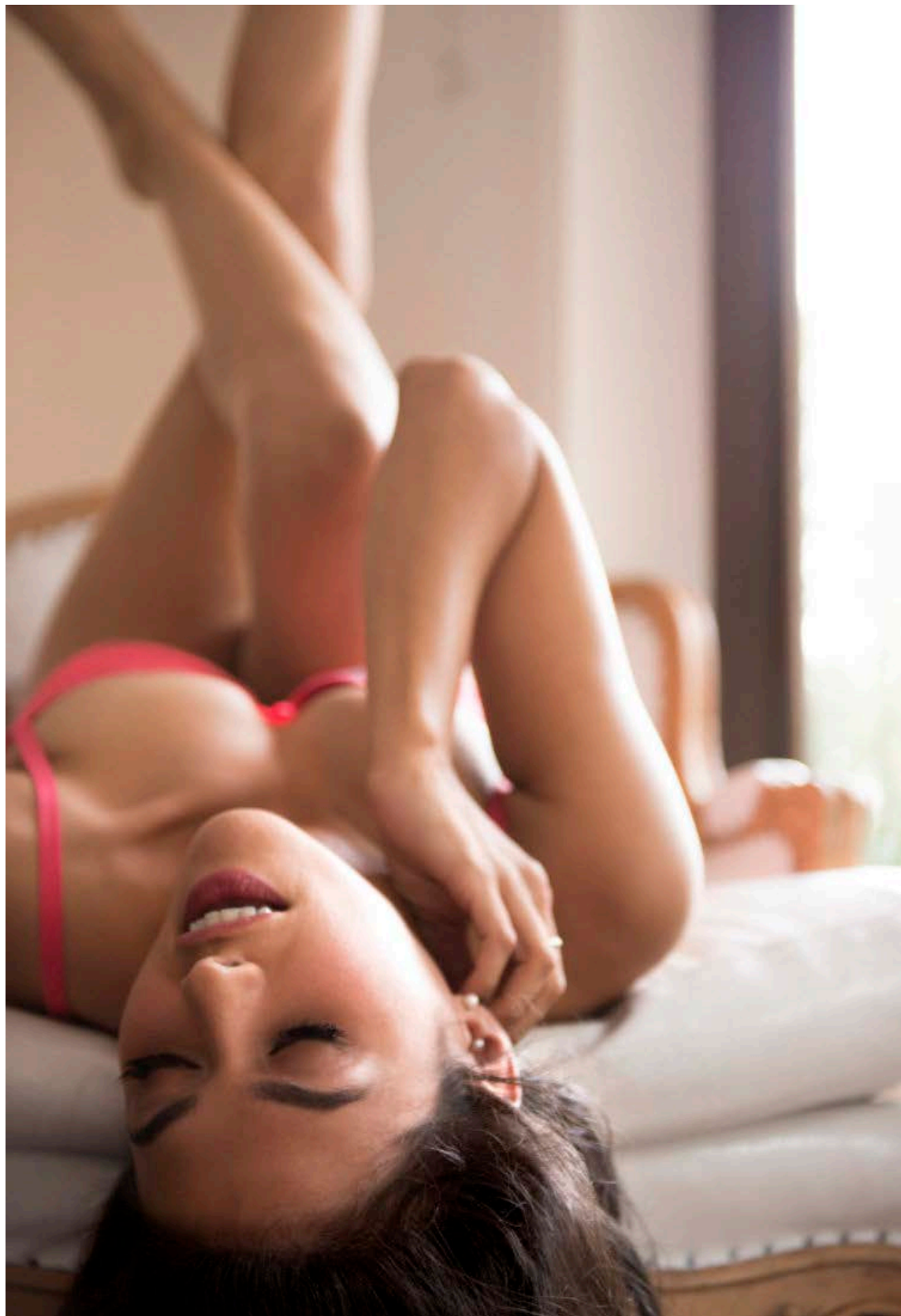
Flest allar konur upplifa þurrk í leggöngum einhvern tíma á lífsleiðinni.

Með hækkandi aldri þynnist slímhúð í leggöngum og hún framleiðir minni raka. Miklar hormónabreytingar eiga sér stað í líkama kvenna þegar þær ganga í gegnum breytingaskeiðið, við það minnkar framleiðsla á kvenhormóninu estrógen sem stjórnar framleiðslu á náttúrulegu sleipiefni líkamans sem venjulega heldur leggöngunum rökum og við það þornar slímhúðin. Þó að þurrkur í kynfærum sé algengur um og eftir tíðahvörf geta konur á öllum aldri upplifað þurrk í slímhúð því estrógen lækkar ekki einungis við tíðahvörf heldur getur það einnig gerst á meðgöngu, eftir fæðingu og þegar kona er með barn á brjósti. Einnig getur þurrkur í leggöngum orsakast af fleiri ástæðum, til dæmis vegna notkunar lyfja sem hafa áhrif á hormónabúskapinn eða vegna mikillar notkunar á sápu, innleggjum eða tíðatöppum.

## Einkennin mismunandi

Þegar slímhimnan í leggöngunum þynnist og þornar getur örveruflóran einnig raskast. Slímhimnan verður viðkvæm fyrir ertandi efnum og árásum sýkla úr umhverfinu og líkurnar á því að fá sýkingar aukast.

- Kláði, sviði eða eymsli í leggöngum eða við leggangaopið
- Óþægindi eða verkir við samfarir og stundum litlar blæðingar



Það er heilsuþætandi að stunda reglulegt kynlíf og því skiptir kynheilbrigði miklu máli. MYNDIR/ADSENDAR

- Brunatilfinning
- Tíðari þvaglát
- Tíðari þvagfærasýkingar

## Sleipiefni Astroglide gera gott kynlíf enn betra

Vönduð sleipiefni mýkja slímhúð í leggöngum og minnka núning, sem leiðir til minni óþæginda við samfarir og getur því reynst konum með þurrk í leggöngum afar vel. Sleipiefni eru ekki eingöngu hugsuð sem lausn við þurrk í leggöngum heldur geta þau gert gott kynlíf enn betra. Þegar valin eru sleipiefni er mikilvægt að nota alltaf sleipiefni sem eru vatnsblönduð eða vatnsuppleysanleg, aðeins súr (pH-jafnvægi) í samræmi við aðra líkamsvessa. Sýrustigið gerir það að verkum að það hindrar vöxt



Astroglide er ekki aðeins sleipiefni heldur stuðlar það einnig að heilbrigði slímhúðar og eykur ánægju við kynlíf. Inniheldur engin skaðleg aukaefni.

**”Flest allar konur upplifa þurrk í leggöngum einhvern tíma á lífsleiðinni. Þurrkur í leggöngum þarf ekki að vera vandamál því það eru svo sannarlega til lausnir.**

óæskilegra baktería og kemur í veg fyrir sveppasýkingu í leggöngum. Aldrei skal nota oliublandaðar vörur eða matarolíur sem sleipiefni því slík efni geta auðveldlega sært viðkvæma slímhúð legganga og truflað eðlilega bakteríuflöru þeirra. Einnig skaða slíkar blöndur smokka og hettur, þ.a.l. skerðast áhrif þeirra sem getnaðarvarna.

Hvað segja notendur sleipiefna? 70% kvenna segjast fá meiri ánægu út úr kynlífi þegar þær nota sleipiefni. 65% notenda segja kynlíf verða þægilegra með sleipiefnum. Sjaldgæft er að einstaklingar upplifi aukaverkanir samhliða notkun sleipiefna.

## Notkun smokka og sleipiefna

Astroglide sleipiefnin eru vatnsblönduð og vatnsuppleysanleg og henta vel með smokkanotkun og gera kynlífið öruggt og ánægjulegt.

## Astroglide Original

Eykur ánægju við kynlíf, er ekki aðeins sleipiefni heldur stuðlar einnig að heilbrigði slímhúðar.

- Vatnsblandað
- Vatnsuppleysanlegt
- Hentar vel með smokkanotkun
- Frábært með kynlífsleikföngum

## Astroglide Gel

### Rakagefandi sleipiefni

- Þykkari lausn
- Vatnsblandað
- Vatnsuppleysanlegt
- Hentar vel með smokkanotkun

## Astroglide Ultra Sensitive Skin Allt náttúrulegt, endist lengi.

- Vatnsblandað
- Vatnsuppleysanlegt
- Má nota með latexsmokkum
- Mjúkt og þægilegt
- Langtímaverkun

## Astroglide Premium

### Silicon baserað sleipiefni

- Silkimjúkt gel
- Rétt viðnám
- Frábær ending

## Engin skaðleg aukaefni

- Án Glycerin
- Án rotvarnarefna
- Án parabens



Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



# Skrifaði fyrst um kynlíf í bændablað

Halldóra Bjarnadóttir hjúkrunarfræðingur er ein sú fyrsta sem skrifaði opinskátt um kynlíf hér á landi. Hún skrifaði pistla á femin.is á sínum tíma en hóf ritferilinn á Degi.



**Halldóra var ein þeirra fyrstu sem skrifaði opinberlega um kynlíf á mannamáli.** MYND/AD-SEND

**H**alldóra útskrifaðist sem hjúkrunarfræðingur 1978. Hún starfaði lengi á Sjúkrahúsinu á Akureyri og varð síðar framkvæmdastjóri hjá Krabbameinsfélagi Akureyrar og nágrennis.

„Ég sá um það í tólf ár. Ég fór í alla skóla í Eyjafirði, Skagafirði og alveg yfir á Húsavík. Ég talaði við krakka frá 12-16 ára og var með tóbaksfræðslu og náði reykingatíðninni gífurlega niður á Akureyri. Svo var ég skipuð formaður Tóbaksvarnarfélags Íslands og var það í fjögur ár, ég hætti þar '97 minnir mig. Ég skipulagði reyklausu daginn í alveg sjö ár örugglega,“ segir Halldóra.

„Svo flutti ég suður og kynnist þá Írisi Gunnardóttur sem stofnaði femin.is. Ég kynntist henni í gegnum Herbalife en við vorum báðar að vinna í því líka. Hún réði mig til að stjórna kynlífsíðunni á femin.is. Ég skrifaði þarna eina grein á viku og átti svo að svara átta til tíu fyrirspurnum á viku en ég held ég hafi fengið átta fyrirspurnir á dag,“ segir Halldóra og hlær.

„Ástæðan fyrir að þær báðu mig um þetta var að þegar ég var að vinna fyrir norðan þá tók Stefán Jón Hafstein við ritstjórninni á Degi. Ég fór á skrifstofuna hans og óskaði honum til hamingju með nýja starfið og sagði honum að mér fyndist vanta heilsusíðu í blaðið. Ég var búin að vera alltaf með þessa forvarnarhyggju, ég held maður spari ríkinu svo mikinn pening með fræðslu og forvörnum.“

## Kynlífpistlar á mannamáli

Það varð úr að Stefán féllst á að hafa heilsusíðu í degi og bað Halldóru að skrifa á hálfa síðuna.

„Ég spyr Stefán hvað ég eigi að skrifa um, reykstóbak, munntóbak eða neftóbak? Þá segir hann, þú átt sko ekki að skrifa um tóbak, þú átt að skrifa um kynlíf. Ég spurði hann bara hvort hann væri eitthvað geðveikur. Þetta væri bændablað. En hann sagði, nei þú baðst um þessa síðu og þú átt að skrifa um kynlíf,“ Halldóra skellir upp úr.

„Þannig að ég byrjaði bara að skrifa um kynlíf, um blöðruhálskirtilsvandamál og samfarir og sjálfsfróun og hitt og þetta. Ég get sagt þér það, að maðurinn minn hitti stundum fólk úti í búð sem sagði við hann: Jæja þá veit maður hvað þið hjónin voruð að gera um helgina. Ég var sú fyrsta til að skrifa opinberlega á mannamáli um kynlíf. Síðan fóru fleiri að koma á eftir mér.“

Halldóra segir að það hafi legið

vel við henni að skrifa um kynlíf, enda finnst henni jafn eðlilegt að tala um kynlíf eins sykursýki, botnlangaskurð eða geðveiki.

„Það var kannski út af því að ég

hafði svo langa reynslu af að halda fyrirlestra. Ég hafði meðal annars kennt kennurum að kenna börnum og unglingum um kynlíf. Ég var líka með fyrirlestra á kvöldin. Meðal

annars um breytingaskeið karla. Ég var sú fyrsta sem byrjaði að tala um það. Við vorum að safna pening fyrir brjóstamyndatökutæki fyrir konur til að nota fyrir norðan og þá

hélt ég oft fyrirlestra í karlahópum, eins og Lions og Kiwanis, en þeir gáfu peninga fyrir tækinu.“

Halldóra skrifaði fyrir Dag þangað til hún flutti suður og þá byrjaði hún að skrifa inn á Femin.is.

„Ég fór líka í morgunsjónvarpið, ég var frekar stressuð yfir þessu því ég er ekki með neina sérmenntun í þessum fræðum, en ég er mjög viðlesin þar sem ég hef verið að skrifa svo mikið um kynlíf. Við ákváðum í byrjun vikunnar hvað við ætluðum að tala um í morgunsjónvarpinu, ég skrifaði svo um það grein á Femin og fjallaði svo um efni greinarinnar í sjónvarpinu á fimmtudögum,“ útskýrir Halldóra.

## Eðlilegt að hjón noti egg

„Ég var með hjálpartæki og hitt og þetta og var að tala um það. Mér finnst eðlilegt að fólk sem er í hjónalífi noti sín egg og svona. En á þessum tíma voru engar netverslanir hér á landi með kynlífstæki. Fólk þorði kannski ekki inn í svona búðir. Þannig að ég sagði frá þessum vörum í sjónvarpinu og mig langaði að gera þær aðgengilegri fyrir fólk.“

**Þá segir hann, þú átt sko ekki að skrifa um tóbak, þú átt að skrifa um kynlíf. Ég spurði hann bara hvort hann væri eitthvað geðveikur. Þetta væri bændablað.**

Halldóra er núna komin á eftirlaun í hjúkruninni en hún segist hafa verið heppin að vera á 95 ára reglunni og gat því farið á eftirlaun sextug. Þessa daga er hún því að einbeita sér að eigin fyrirtæki.

„Ég er að selja krem og hjálpartæki. Dr. Warming Critical Care krem og kynlífstæki frá Belladot. Það er hægt að lesa um þetta á síðunni minni halldorabjarna.is. Ég tók líka að mér að vera með kynlífsfyrirlestra fyrir COVID í kvenfélögum og fleira, og þá sýndi ég tækin min og gaf prufur af kreminu,“ segir Halldóra.

„Konur hafa oft verið að skoða og spyrja hvort þær megi hringja í mig og fá ráðgjöf. Ég er náttúrulega ekki menntaður ráðgjafi svo ég tek ekki pening fyrir það, en ég ráðlegg fólki samt oft sem er í einhvers konar kynlífsvanda eða fullnægingarvanda.“

En ég hef þó tekið þá ákvörðun að svara ekki leyninúmerum. Þá lendir maður bara oft í einhverjum sem eru að gera at. En það eru fullt af konum sem geta ekki fengið fullnægingu og þá geta þessi kynlífstæki hjálpað mikið.“

ER ALLT KLÁRT  
FYRIR  
KONUDAGINN?

MIKIÐ ÚRVAL AF VÖNDUÐUM UNAÐSVÖRUM

bedroom.is



20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM MEÐ KÓÐANUM "KONA" DAGANA 19.-21. FEBRÚAR



helgi sem segir

SEX

gerðu konuna glaða  
við komum alla daga



# Gerir gott kynlíf enn betra

Sigga Dögg kynfræðingur segir engum þurfa að standa ógn af kynlífstækjum. Þau séu hönnuð til að veita unað og gleði í kynlífi, og séu mörgum ómissandi til að njóta sín til fulls við kynlífsiðkun.

Pórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Þegar kemur að kynlífi er alltaf best að taka allt í samtali, hvort sem um er að ræða stellingu eða græju," svarar kynlífsfræðingurinn Sigga Dögg, spurð hvort æskilegt sé að draga fram dótakassann með kynlífs-tækjum og unaðsvörum strax við fyrstu nánu kynni fólks.

„Kynlíf snýst um unað og því ber alltaf að virða það sem hverjum og einum þykir þægilegt og notalegt. Viltu ekki að bólfélaganum þínum líði sem best og njóti sín til fulls í kynlífinu? Fyrir mjög marga þýðir það að kynlífstæki sé notað og það er ekkert nema gleði og gaman.“

## Ekkert feimnismál lengur

Sigga Dögg segir dótakassa trúlega meira uppi við en áður þegar fólk faldi þá undir rúmum og inni í skápum.

„Ég held að kynlífsdótakassar séu orðnir hversdagslegri og minna feimnismál í dag því umræðan hefur opnast svo mikið, bæði um kynlíf almennt og svo um kynlífstæki. Með tilkomu samfélagsmiðla og netverslunar



Kynlífsdúkkur geta glatt marga.

með kynlífstæki hefur sýnileiki og aðgengi á unaðsvörum líka batnað, sem er ekkert nema frábært! Umbúðir og hönnun tækjanna eru líka betri í dag og allt styður það við að gera þetta bæði eðlilegra og sjálfsgaðara.“

Sigga Dögg nefnir að unaðsvörur séu alls ekki skyldueign á hverju heimili en að þau geri kynlíf óneitanlega skemmtilegt og spennandi.

„Kynlífstæki og sleipiefni voru hönnuð til að gera kynlíf ánægju- legra, það er bara þannig. Hver og einn má svo hafa sína hentisemi en engum þarf að vera ógnað af kynlífstækjum. Þau eru eingöngu hugsuð til að gera gott kynlíf enn betra.“



Sigga Dögg segir gott kynlíf fela í sér notkun kynlífstækja fyrir marga. Það sé bara gleði og gaman. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Silkisvefn

Þú átt hann svo sannarlega skilið



Kíktu á heimasíðuna okkar  
[www.silkisvefn.is](http://www.silkisvefn.is)  
og skoðaðu úrvalið!

Sími: 618 0707 • [silkisvefn@silkisvefn.is](mailto:silkisvefn@silkisvefn.is)

tantraverslun



LUBRICANTS



LYKILL AÐ GÓÐU SAMBANDI

**TANTRA**  
ERÓTISK VERSLUN

MEÐ YKKUR SÍÐAN 2002

Orgie

Dare Yourself.



Satisfyer

Hlíðasmára 13 - 201 Kópavogur - sími:5876969 - [www.tantra.is](http://www.tantra.is)

## Gott sleipiefni ómissandi

Kynlífsfræðingurinn Sigga Dögg tekur fram að öll kyn geti átt gott og fullnægjandi kynlíf með hjálpartækjum ástarlífsins.

„Kynlífstæki hafa gjarnan verið sérstaklega hönnuð og markaðssett fyrir konur, svo ég reikna með að þær eigi meira af þeim í sínum fórum en karlar, en sem betur fer er þetta að breytast og hver sem er getur átt og notað allskyns kynlífstól- og tæki.“

Af öllu því sem freistar í unaðsvörubúðum sé einna helst ómissandi að eiga gott sleipiefni.

„Kynlífstæki eru alveg klárlega fyrir alla aldurshópa, óháð kyni og kynhneigð, kynfærum og meira að segja sambandsstöðu! Þau má nota og njóta í eigin kynlífi, með sjálfum sér og með öðru fólki. Kynlífstæki eru gerð til þess að bæta kynferðislega upplifun og eru mörgum nauðsynleg til að ná að njóta sín til fulls í kynlífinu.“

Fylgstu með Siggu Dögg á Instagram: @sigga\_dogg\_kynfræðingur



Sigga Dögg segir kynlífstæki vera fyrir öll kyn og aldur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI





Undirfatnaður getur bæði verið fallegur og kynþokkafullur.

# Kynþokki og þægindi

The Mistress er glæsileg undirfataverslun með fjölbreytt úrval af kvenundirfatnaði sem er staðsett í Firðinum í Hafnarfirði og á netinu themistress.is. Undirfötin og náttfötin henta öllum glæsikonum.

**A**uður Ragnarsdóttir og Bylgja Rán eru eigendur verslunarinnar The Mistress. Þær kynntust þegar þær störfuðu saman á hjúkrunarheimili en báðar tóku þær næturvaktir. „Við tóluðum oft um það í hálfgerðu gríni hversu mikill draumur það væri að reka okkar eigin fyrirtæki. Einn daginn tókum við ákvörðun og kýldum á það,“ segja þær. „Okkur fannst tilvalið að opna undirfataverslun þar sem okkur hefð fundist erfitt að finna fallega brjóstahaldara í okkar stærðum á góðu verði.“

Verslunin hefur núna verið starfrækt frá því í september 2019 og við höfum fengið frábærar viðtökur, sérstaklega hjá konum sem hafa komið í mælingu hjá okkur. Margar segja að þetta sé í fyrsta sinn sem þær fái þægilegan og passlegan brjóstahaldara. Það er ekki óalgengt að fólk labbi út í glænýjum haldara sem er mörgum skálastærðum stærri en sá sem þær komu inn í. Eins hefur fólk haft orð á því að það hafi vantað svona verslun sem er bæði með hversdagsundirföt og spariundirföt án þess að vera „dónó“,“ segja þær.

Þegar þær eru spurðar hvort fólk sé ófeimið við að koma inn og skoða úrvalið svara þær því játandi. Sem betur fer eru flestir ófeimnir að koma inn og skoða. Nafnið á búðinni hefur stundum fælt sumu frá en við viljum ekki breyta því – okkur finnst skemmtilegt hvað orðið „mistress“ hefur margar ólíkar merkingar en fyrir utan að þýða viðhald og dominatrix átti það áður fyrr líka við um allar konur í valdastöðu eins og húsfreyjur, skólastýrur og lærðar konur,“ segir Auður og bætir því við að fólk af öllum kynjum versli

„Brjóstateipið er rosalega vinsælt, enda algjör snilld og einfalt í notkun. Settin frá Gorteks eru líka rosa vinsæl, þau eru þægileg og falleg auk þess að vera fánleg í næstum öllum stærðum.“

hjá þeim og fólki liði vel að koma inn í verslunina.

„Helsta óöryggi sem við verðum vör við er þegar fólk veit ekki hvaða stærð það eigi að kaupa á ástvin en þá gerum við okkar besta að áætla réttu stærð.“

*En hvaða vörur eru vinsælastar?*

„Brjóstateipið er rosalega vinsælt, enda algjör snilld og einfalt í notkun. Settin frá Gorteks eru líka rosa vinsæl, þau eru þægileg og falleg auk þess að vera fánleg í næstum öllum stærðum. Við reynum að bjóða upp á mjög breitt úrval af stærðum. Markmið okkar er að vera verslun þar sem heill vinnuhópur gæti komið og allar fundið eitthvað fallegt á sig,“ segja þær.

„Við bjóðum upp á frekar fjölbreytt vöruúrval, má þar helst nefna undirföt, háa sokka, korselett, náttföt og leggings, svo má auðvitað ekki gleyma öllum fylgihlutunum og árstíðabundnu vörunum sem við erum með og



Auður Ragnarsdóttir og Bylgja Rán eru eigendur verslunarinnar The Mistress. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



The Mistress býður einnig fallega náttkjóla.

húðvörnum frá Skin Candy. Við erum bæði með sexý og hefðbundinn undirfatnað í bland. Eitthvað fyrir flest tækifæri en við erum aðallega að bjóða tvö merki og leggjum áherslu á þau, það eru Gorteks Lingerie de Femme sem er hannað og framleitt í Póllandi og býður upp á fjölda stærða frá bandstærð 65 til 100 og skálar A til H. Svo er Bluebella ótrúlega fallegt merki með fágáðar og ógrandi vörur. Síðan eru ýmis önnur stór merki sem leynast í búðinni svo það er um að gera að koma og skoða hjá okkur,“ segja þær.

The Mistress er á annarri hæð í Firðinum, Hafnarfirði og er með netsíðuna themistress.is.

Mikið úrval er hjá The Mistress af fallegum undirfatnaði.





# Frá lækningataeki til kynlífstóls

Sú kenning að læknar hafi notað titrara á móðursjúkar konur fyrir á öldum er byggð á veikum grunni. Titrerar voru hins vegar eitt sinn taldir allra meina bót, en fengu svo nýtt hlutverk.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is

Það hafa margir heyrt þá sögu að á 19. öld hafi læknar fyrst notað titrara á konur sem meðferð við móðursýki, en það er hugtak sem var notað til að lýsa ótal mismunandi veikindum og vanlíðan. Sagan gengur út á að meðferðin hafi falist í að gefa konum fullnægingu og titrarinn hafi verið notaður til að auðvelda verkið. Þetta er gripandi saga sem mörgum finnst spennandi en samkvæmt umfjöllun á vef BBC virðist þetta ekki rétt.

Þessi hugmynd á rætur að rekja til bókarinnar „The Technology of Orgasm: „Hysteria“, the Vibrator, and Women's Sexual Satisfaction“ eftir sagnfræðinginn Rachel Maines, sem kom út árið 1999. Samkvæmt rannsókn sem birtist í ritrýnda vísindaritinu Journal of Positive Sexuality byggði Maines þessa tilgátu ekki á góðri heimildavinnu.

## Notaðir í nudd

Sagnfræðingurinn Hallie Lieberman, einn af höfundum rannsóknarinnar komst að annarri niðurstöðu en Maines. Rafmagnstitrerar voru



Í dag er hægt að fá titrara í alls kyns stærðum og gerðum og það er hvorki bannað né feimismál að auglýsa þá. Læknar hafa aldrei notað þá á kynferðislegan hátt og eru ekki líklegir til að byrja á því. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Titrerar áttu að vera allra meina bót á sínum tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Þessi titrari átti að lækna ýmsa kvilla. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## PURITY HERBS UNAÐSVÖRUR

Góð náttúruleg leið til að krydda kynlífið.

Komdu maka þínum á óvart í ástarlífinu og bjóddu upp á unaðslegt dekur með unaðsvörum frá Purity Herbs  
[www.purityherbs.is](http://www.purityherbs.is)



auglýstir mikið sem lækningataeki á 19. öld og notaðir til að auðvelda læknum að nudda sjúklinga. Það eru samt engin merki um að þeir hafi verið notaðir í annað en hefðbundnið nudd.

Vissulega voru titrarar notaðir á kynferðislegan hátt af konum snemma á 20. öld, en það eru engar heimildir fyrir því að það hafi verið gert á 19. öld, þegar titrarar voru seldir til lækna en ekki almennings. Lieberman segir líka að það hafi alls ekki verið þannig að læknar hafi ekki skilið fullnægingu kvenna en samt notað titrara til að lækna konur af móðursýki.

## Gölluð heimildavinnu

Maines hélt því fram að titrarar hafi verið notaðir til að gefa kvenkyns sjúklingum fullnægingar sem meðferð við móðursýki. Hún hélt því líka fram að læknar hefðu notað fullnægingar á þennan hátt síðan á tímum Rómverja, án þess að átta sig á að þetta væri eitthvað kynferðislegt.

Lieberman þykir ólíklegt að læknar á 19. öld hafi gert þetta án þess að skilja hvað þeir voru að gera, því að á þessum tíma voru læknar orðnir meðvitaðir um snípinn og kynferði kvenna. Hún bendir líka á að heimildir Maines standist ekki skoðun. Maines vísar til fimm heimilda til að styðja þá tilgátu að læknar hafi notað titrara á þennan hátt, en Lieberman segir að þær styðji ekki allar tilgátuna.

Titrerar áttu að vera allra meina bót á 19. öld og móðursýki var meðal þeirra veikinda sem þeir áttu að virka gegn, en Lieberman telur að þá hafi þeir verið notaðir til að gefa róandi bak- eða hálsnudd. Hún segir líka að engar heimildir séu fyrir því að konum hafi verið gefnar fullnægingar á læknaostofum. Hún tekur fram að kannski hafi einhverjar læknar gert það, en það hafi þá í raun verið kynferðisofbeldi.

Sjálfr segir Maines að hún taki gagnrýninni opnum örmum en að hún breyti ekki skoðun sinni.

## Mistúlkað og misskilid

Lieberman er ekki sú fyrsta til að gagnrýna tilgátu Maines. Sagn-

fræðingurinn Helen King hefur líka gert það og fært rök gegn því að læknar hafi gefið konum fullnægingar síðan í Grikklandi og Róm til forna.

King segir að Maines hafi verið svo upptekin af því að segja þá sögu að þetta hafi verið stundað frá tímum Hippókratesar að hún hafi bæði mistúlkað og misskilid heimildir sínar og sleppt öllu sem passaði ekki við þá niðurstöðu sem hún vildi. King bendir á að á fornöld hafi læknum alla jafna ekki verið hleypt nálægt konum og segir að Maines geri ekki greinarmun á satíru og raunverulegri læknisfræði frá Rómartímanum.

## Ný öld, nýtt hlutverk

Snemma á 20. öld hættu læknar að nota titrara. En það hafði heill iðnaður byggst upp í kringum framleiðslu titrara, svo framleiðendurnir markaðssettu titrara til almennings. Árið 1903 var kynlífstólíð Hygeia auglýst fyrir konur og karla, en það er elsta heimildin sem Lieberman fann um að titrari sé tengdur kynlífi. En á þessum tíma var reyndar talið dónalegt og jafnvel ólöglegt að auglýsa kynlífstól.

Árið 1915 lýstu læknasamtök Bandaríkjanna því yfir að titrarar væru ekki lækningataeki og þá var farið að auglýsa þá sem þægilegt tæki til að nudda sig heimavið. Með tímanum urðu þessar auglýsingar svo sífellt kynferðislegri, en það var ekki sagt hreint út að þeir væru kynlífstæki svo það er erfitt að segja nákvæmlega hvenær þeir urðu þekktir þannig.

Lieberman segir að titrarinn eins og við þekkjum hann í dag hafi fyrst birst á 6. áratugnum og orðið algengari og seldur á opin-skárrí hátt á 7. áratugnum, en að þá hafi þeir enn verið umdeildir.

Lieberman viðurkennir að niðurstöður hennar séu ekki eins gripandi eins og tilgáta Maines, en það er einmitt vegna þess að hún er svo gripandi sem tilgáta Maines hefur náð svo miklum vinsældum og útbreiðslu, en hún hefur verið kennd í háskólum, höfð fyrir satt í læknisfræði og fjallað hefur verið um hana í fjölmörgum, á sviði og skjánum. En sannleikurinn er sagna bestur, þó að hann skemmi kannski góða sögu.



3.990.000

Nýir 2020

# MITSUBISHI OUTLANDER

Plug-in hybrid

ÁBYRGÐ

5 ára ábyrgð  
8 ár battery  
12 ára ryðvörn

Tegund	Vél	4 Hjóladrif	Drægni	Verð kr
Basis með staðalbúnaði	2,4 Bensín/plugin 224hð	X	54 km	3.990.000.-
Basis Diamant	2,4 Bensín/plugin 224hð	X	54 km	4.690.000.-
Top	2,4 Bensín/plugin 224hð	X	54 km	5.690.000.-

## Staðalbúnaður:

- Stafrænt útvarp með 8" skjá
- 18" álfelgur
- AVAS-hljóðviðvörðunarbúnaður
- Bakkmyndavél
- Baksýnispegill m. sjálfvirkri deyfingu
- Brekkuaðstoð
- CCS hraðhleðslubúnaður
- Dökkar rúður að aftan
- ECO akstursstilling
- Loftþrýstingsnemar í hjólbörðum
- EV rafmagnsakstursstilling
- Fjór hjóladrifval
- Flapsar til endurvinnslu bremsuorku
- 5m hleðslukapall
- 12V tengi til hleðslu fyrir aukahluti
- Leðurklætt aðgerðarstýri
- Lykillaustr aðgengi og ræsing
- Rafknúid afstýri
- Rafstýrð miðstöð
- Rafstýrð handbremsa
- Regn- og ljósaskynjari
- Aðfellanlegir speglar
- Silfraðir þakbogar
- Sjálfvirk miðstöð
- Mitsubishi snjallsímaapp
- SRS hliðarloftþúðar og loftþúðatjöld
- SRS hnéloftþúði fyrir öikumann
- SRS loftþúðar fyrir fremstu röð
- ASC og TCL stöðugleika stýring
- Vindskeið að aftan
- Þrjár ISO-FIX festingar
- Hiti í framsætum
- Hraðastillir (Cruise control)
- Krómlistar á hliðum
- Led aðalljós
- Led þokuljós
- 4WD
- ISOfix

### Basis Diamant: staðalbúnaður +

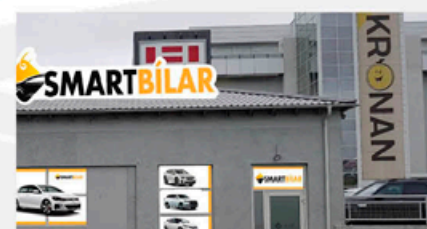
- Leður á slitflötum
- Tom-Tom Leiðsögukerfi
- Forhitari (bíllinn alltaf heitur)
- Rafdrifið öikumannssæti

### Aukabúnaður fyrir Mitsubitshi

Heilsársdekk	97.000
Gúmímottur 4 stk	15.000
Gúmímotta í skott	20.000
Krókur	145.000

### Top: staðalbúnaður +

- Tom-Tom Leiðsögukerfi
- Forhitari (bíllinn alltaf heitur)
- Blindsvæðisviðvörn
- Neyðarhæmlun
- Adaptive Hraðastillir
- 360° myndavél
- Akreinavari
- Tígla leður
- Rafmagn í framsætum
- Hiti í stýri
- Topplúga
- Rafdrifinn afturhleri



Smartbilar  
Bildshöfða 20

546 0088

smartbilar@smartbilar.is

www.smartbilar.is



# Stafrænt graffití er ný vídd

Listamaðurinn Odee varpaði stafrænu graffití á vegg þekktra bygginga í gjörningi nýlega. Hann segir að myndvörpun gefi myndlistarmönnum nýja möguleika til að koma verkum á framfæri.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Listamaðurinn Oddur Eysteinn Friðriksson, eða Odee, sem vakti mikla athygli með MOM Air gjörningnum á síðasta ári, stóð fyrir öðrum gjörningi í desember síðastliðnum þar sem hann notaði myndvarpa til að spila tölvuleiki á veggjum margra þekktra bygginga. Odee kallar þetta stafrænt graffití og segir að þessi aðferð geti nýst á ýmsa vegu.

## Fékk mikinn stuðning

MOM Air gjörningurinn var hluti af verkefni sem Odee vann fyrir Listaháskóla Íslands. Hann vakti mjög mikil viðbrögð og var stór frétt hjá mörgum af stærstu miðlum heims og gerði Odee kleift að framkvæma þennan síðasta gjörning.

„MOM Air opnaði gáttina fyrir þetta,“ segir hann. „Eftir það var mér boðið í lokaðan 200 manna alþjóðlegan listamannahóp sem kallar sig The most famous artist. Það var mikill heiður að fá að vera með í hópnum, sem stóð meðal annars fyrir uppsetningu á málmsúlum víðs vegar um heiminn seint á síðasta ári sem vöktu mikla athygli. Hópurinn seldi svo hverja súlu fyrir tæplega sex milljónir króna.

Ég vakti svo mikla athygli með MOM Air að ég nýt töluverðar virðingar innan hópsins og var strax fenginn í að halda fyrirlestra,“ útskýrir Odee. „Þannig að þegar ég fékk hugmynd að nýjum gjörningi var auðvelt að fá fjárhagslegan stuðning til að framkvæma hann.“

## Opnar á nýja vídd

„Þegar kemur að vegglist eða úti-listaverkum er alltaf mikil áhersla á leyfi, en ég gat ekki fundið nein lög sem banna manni að varpa einhverju svona,“ segir Odee. „Mér fannst það spennandi tilhugsun að opna inn á þessa vídd fyrir myndlistarmenn til að koma listaverkum, ádeilu eða mótmælum á framfæri. Þetta er gert kringum vetrarhátíðina og listahátíðir en bara þá, væntanlega af því að þetta er kostnaðarsamt, en ég þurfti að leigja 60 kg skjávarpa, lítinn sendibíl og rafstöð.

Það var skemmtilegt og krefjandi



Fólk kippti sér ekkert upp við það þegar Odee spilaði Minecraft framán á Stjórnarráðinu.

## Greip almættið inn í?

„Verkið heitir Playing Outside og þegar kom að því að velja staðina til að varpa á datt mér strax í hug Stjórnarráðið, Alþingi og Bessastaðir,“ segir Odee. „Mig langaði að spila PlayStation því mig langaði að nota þessa formlegu staði á hversdagslegan hátt. Það var eiginlega til að segja mína skoðun á þessum vettvöngum, ég hef ekki mjög hátt álit á þeim.

Um miðjan desember varpaði ég Mortal Kombat á Alþingishúsið. Ég sá tengingu þarna á milli því Alþingi nær aftur til víkingaaldar þegar menn drápu hvorn annan til að leysa deilumál,“ segir Odee. „Lögreglan ræddi við mig eftir þetta en vissi ekki alveg hvað hún átti að gera við mig og leyfði mér að fara eftir að hún lét mig blása.

Í kjölfarið fór ég á lögreglustöðina í Kópavogi og spilaði Grand Theft Auto utan á lögreglustöðinni,“ segir Odee. „Þannig að ég var að draga að mér lögregluathygli bæði innan og utan leiksins. Mér fannst það eitthvað svo fjarlæg þæling að myndlistarmaður væri að fremja glæpi og skjóta á löggur á lögreglustöðinni í Kópavogi.

Ég spilaði líka Minecraft utan á Stjórnarráðinu. Mér fannst það videigandi því hann gengur út á auðstjórnun, að safna hlutum, geyma þá og byggja eitthvað,“ segir Odee. „Það var fyndið hvað fólk kippti sér ekkert upp við þetta. Það voru leigubílstjórar í röð þarna og enginn leit upp, þó að ég væri að tala við svín og reyna að gefa því að borða utan á Stjórnarráðinu.

Svo spilaði ég Doom á Háteigskirkju og mér fannst videigandi að vera djöflabani utan á kirkju. Það voru líka rauð ljós í kirkjunni sem pössuðu mjög vel við leikinn og sköpuðu frekar surrealistisk andrúmsloft,“ segir Odee. „Þegar ég var þar slökknadi skyndilega á öllu og ég hélt að þessi margmilljón króna búnaður sem ég var með væri ónýtur. Á tímabili var ég farinn að halda að almættið hefði gripið inn í en svo kom í ljós að það hafði bara slegið út.

Ég fór líka á Bessastaði klukkan þrjú um nótt og spilaði þar. Lögreglan kom þá en þau vissi greinilega hver ég var og hvað var að gerast og sögðust ekki vilja trufla mig meira,“ segir Odee. „Þá voru þau greinilega búin að finna út að þetta væri ekki ólöglegt.“



Fyrst spilaði Odee Mortal Kombat á framhlið Alþingishússins.



Það skapaðist surrealistisk andrúmsloft þegar Odee var að drepa djöfla í Doom utan á Háteigskirkju.

að útfæra þetta verkefni fyrir skólann og gaman að fá stuðning til að geta framkvæmt þetta,“ segir Odee. „Ég held að þetta opni nýja vídd og sýni að svona sé ekkert bundið við hátíðir. Þetta er bara ljósberta og einu lögin um hana er að finna í byggingarreglugerðum, en þar er átt við varanlegt ljós. Þannig að svona stafrænt graffití er ekki ólöglegt.

Þetta verkefni var líka smá ádeila á ástandið. Við erum öll föst heima í COVID og ég var búinn að vinna með þetta flugfélag og löngunina til að komast til útlanda en núna vildi ég brjótast út af sófanum og hætta að spila PlayStation þar og gera það frekar úti,“ segir Odee. „Mér fannst margir áhugaverðir snertifletir á þessu og sé fyrir mér að framkvæma þetta aftur seinna annars staðar.“



Odee framkvæmdi gjörninginn Playing Outside í desember síðastliðnum til að sýna hvernig myndlistarmenn geta notað myndvörpun. MYNDIR/ODEE

## SAMFÉLAGSÁBYRGÐ FYRIRTÆKJA

Föstudaginn 26. febrúar gefur Fréttablaðið, í samstarfi við Festu, miðstöð um samfélagsábyrgð, út sérblað um Samfélagsábyrgð fyrirtækja.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Arnar Magnússon, sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími: 550-5652 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



# NÝIR BÍLAR



2021 Volvo XC40  
**5.990.000**



2021 BMW iX3  
**8.990.000**



2021 Volvo XC60  
**7.290.000**



2021 BMW X5 eDrive45e  
**10.550.000**



2021 Volvo XC90  
**10.690.000**



2020 BMW X3 eDrive30e  
**7.590.000**



## Tilkynningar



## Mat á umhverfisáhrifum

### Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir:

- Aukið malarnám í Bugamel, landi Norðurkots, Reykjavík
- Arnarnesvegur, breyting á gatnamótum við Breiðholtsbraut

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanir liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is). Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **22. mars 2021**.

## Þjónusta

## Hreingerningar



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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðafl. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Bókhald

**FRAMTALSADSTOD - BOKHALDSPJONUSTA**

Bjóðum einstaklingum framtals- aðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma  
8548080/5168080  
retta.is  
olafur@retta.is



## Málarar

221 Málarar ehf geta bætt við sig verkum inni. Sími 772 1765

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

## Húsviðhald

**Húsmiður getur bætt við sig verkefnum**

- Öll almenn húsmiði.
- Vönduð vinnubrögð.
- Góð umgengi.

[www.fagsol.is](http://www.fagsol.is)  
fagsolbyggir@gmail.com  
S. 773-3376



Rúnar Múrari ehf  
S - 780 - 28 38

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

40 ára reynsla í utanhúsviðhaldi.

Við gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.  
[runarmur@gmail.com](mailto:runarmur@gmail.com)

**PROSTONE**

- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,  
fyrirtæki og húsfélög

519 7780  
[prostone@prostone.is](mailto:prostone@prostone.is)

**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

**ALLT Á EINUM STAD**

Viðgerðarþjónusta fyrir heimilinn  
S 888 4322 eða Facebook  
Viðgerðarmaðurinn Albert

## Nudd

**NUDD NUDD NUDD**

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

## Múrarar

Get bætt við mig flísalögnum og múrvinnu, 20 ára reynsla. Uppl. í s. 866 3300

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## Önnur þjónusta



Parketslipun, parketlagning og alhliða málningarþjónusta í 25 ár. [www.parketogmalun.is](http://www.parketogmalun.is) 7728100

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu

**Gítarinn ehf.**

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
[www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is)

**Kassagítarar á tilboði**

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali  
Verð við allra hæfi

## Óskast keypt

**STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!**

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

[www.kaupungull.is](http://www.kaupungull.is)

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

Upplýsingar í síma 782 8800

## Heilsa

## Nudd

**TANTRA NUDD**

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 [www.tantratemple.is](http://www.tantratemple.is)

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

**TIL LEIGU.**

Íbúð til leigu í Garðabæ fyrir einstakling eða ungt par með sérinnangang, reyklaust og rólegt. Er laus nú þegar.

Upplýsingar í síma: 892-8825.

## Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

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

**GEYMSLUR.IS****SÍMI 555-3464**

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)



Reykjavíkurborg  
Umhverfis- og skipulagssvið

## Auglýsing um tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

**Hvassaleitisskóli**

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 3. febrúar 2021 og borgarráðs Reykjavíkur þann 11. febrúar 2021 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir Hvassaleitisskóla að Stóragerði 11A. Í tillögunni eru sýndar endurbætur er stuðla að auknu öryggi nemenda og starfsmanna skólans, bæði er varðar bætt aðgengi að skólalóðinni og bættari aðstöðu til leikja innan hennar. Færa á almennu bílastæðin (30 stk.) frá norðurhluta skólalóðar yfir á suðurhluta með nýrri aðkomu frá Brekkugerði sem er á borgarlandi. Staði hreyfihlaða (2 stk.) verða áfram á núverandi stað fyrir framan aðalinngang skólans. Deiliskipulagsmörk verða útvíkuð og skólalóð verður stækkuð auk þess sem komið verður fyrir skólarútustæði og sleppistæði í Stóragerði. Nýjum byggingarreitum undir færanlegar kennslustofur og nýtt sorpgerði er komið fyrir innan skólalóðarinnar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

**Hlemmur, reitur 1.240.0**

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 3. febrúar 2021 og borgarráðs Reykjavíkur þann 11. febrúar 2021 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Hlemmur og nágrenni, eða deiliskipulag stgr. 1.240, Hlemmur og nágrenni og Hlemmur,umferðarskipulag, sem samþykkt var 19. mars 2020 í borgarráði og tók gildi við birtingu auglýsingar í B deild Stjórnartíðinda þann 7. apríl 2020. Breytingin felur í sér að norðvestur horn skipulagssvæðisins er teygð í norður meðfram Snorrabraut að sjávarmáli. Vestari ytri mörk deiliskipulagsins fylgja áfram lóðarmörkum lóða sem liggja vestan megin við Snorrabraut, nú alla leið framhjá lóð við Skúlagötu nr. 21. Við þetta er borgarland fært sem hluti af deiliskipulagi Hlemms og nágrennis. Austari ytri mörk fylgja lóðarmörkum Guðrúnartúns nr. 1. Frá lóðarlínum og norður að sjávarmáli er miðað við að mörk deiliskipulagssvæðisins nái 35 m í hvora átt frá miðlínu Snorrabrautar. Undantekning er gerð vegna séráfnatæris meðfram lóð Skúlagötu nr. 21, sem áfram verður hluti af deiliskipulagi Skúlagötusvæðis. Gert er nánari grein fyrir stígagerð fyrir gangandi og hjólandi vegfarendur. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

**Borgartúnsreitir vestur, reitur 1.216**

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 3. febrúar 2021 og borgarráðs Reykjavíkur þann 11. febrúar 2021 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Borgartúnsreits vestur, afm. af Borgartúni, Snorrabraut, Sæbraut og Katrínartúni, samþykkt þann 7. apríl 2011. Þessi breyting felst í breyttum skipulagsmörkum við Snorrabraut og Borgartún og er lögð fram vegna breytinga á aðliggjandi deiliskipulagi fyrir Hlemm og nágrenni. Breyta þarf gild. deiliskipulagi svo ekki verði skörun á skipulagsmörkum á milli deiliskipulagssvæða. Breytingin felur í sér að deiliskipulagsmörk eru færð að austurhlíð lóðamarka Sætúns nr. 1. Þá eru deiliskipulagsmörk færð að lóðarmörkum lóða við Borgartún, það eru lóðir við Borgartún nr. 1, 3 og 7 ásamt suðurhlíð lóðar við Sætún nr. 1. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

**Skúlagötusvæði**

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 3. febrúar 2021 og borgarráðs Reykjavíkur þann 11. febrúar 2021 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Skúlagötusvæðis, samþykkt 13. maí 1986. Frá samþykkt hafa verið gerðar allnokkrar breytingar en sú nýjasta tók gildi þann 27. apríl 2020. Í breytingunni felst breyting á skipulagsmörkum á austurenda svæðisins, nánar tiltekið deiliskipulagsmörk við Snorrabraut, vegna breytinga á aðliggjandi deiliskipulagi fyrir Hlemm og nágrenni. Þar stendur til að færa gatnamót Snorrabrautar ásamt borgarlandi inn í þá skipulagsáætlun. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

**Sundaborg 1-15 og 8**

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 3. febrúar 2021 og borgarráðs Reykjavíkur þann 11. febrúar 2021 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Sundaborgar 1-15 og 8. Í breytingunni felst að bætt er við heimild í skilmála til að setja upp auglýsingaskilti á austurhlíð Sundaborgar 1. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14, 1. hæð**, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **19. febrúar 2021 til og með 7. apríl 2021**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 7. apríl 2021. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 19. febrúar 2021  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur



NÝR 100%  
RAFBIÐ 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



FORD F350 LARIAT ULTIMATE  
SPORT FX4 TREMOR OFF ROAD  
VERÐ ÁN VSK: **10.950.000 KR.**

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



# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Föstudagur

Reykjavík ☁ 2   5 °C   ↵	Ísafjörður ☁ -2   2 °C   ↑	Akureyri ☁ 0   4 °C   ↑
Egilsstaðir ☁ -3   0 °C   ○	Kirkjubæjarkl ☁ 2   3 °C   ↵	Hveravellir ☁ -5   2 °C   ↵

Norðaustan 8-15 og skýjað með köflum en þurrt að kalla í dag en hægari vindur og dálítill slydda eða snjócoma norðaustantil. Frost 0 til 5 stig en hiti 0 til 4 stig með suðurströndinni.

## Laugardagur

Reykjavík ☁ 7   4 °C   ↵	Ísafjörður ☁ 3   5 °C   ↵	Akureyri ☁ 2   2 °C   ↵
Egilsstaðir ☁ 1   2 °C   ↵	Kirkjubæjarkl ☁ 6   5 °C   ↑	Hveravellir ☁ 1   8 °C   ↑

## Sunnudagur

Reykjavík ☁ 3   1 °C   ↵	Ísafjörður ☁ 3   2 °C   ↵	Akureyri ☁ 3   1 °C   ↵
Egilsstaðir ☁ 1   2 °C   ↑	Kirkjubæjarkl ☁ 2   6 °C   ↵	Hveravellir ☁ -3   4 °C   ↵

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

### Krossgáta

- LÁRÉTT**  
 1 niðurfelling  
 5 lána  
 6 upphrópun  
 8 reipi  
 10 mynni  
 11 fram að  
 12 harmur  
 13 ókyrr  
 15 matjurt  
 17 allslaus
- LÓDRÉTT**  
 1 etanol  
 2 þus  
 3 hvíld  
 4 kvarði  
 7 ódæði  
 9 dugur  
 12 brúðl  
 14 æði  
 16 tveir eins

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10			11		
		12			
13	14				
15				16	
	17				

LÁRÉTT: 1 afrám, 5 lá, 6 æi, 8 kadal, 10 ós, 11 til, 12 sorg, 13 ófor, 15 laukur, 17 snauð. LÓDRÉTT: 1 alkóhól, 2 fjas, 3 náð, 4 mællir, 7 ill-geð, 9 atorka, 12 sóun, 14 ras, 16 nu.

## Skák Gunnar Björnsson

Píasetki átti leik gegn Rajko-  
vic í Stip árið 1977.

1. Be6! Hxe6 2. Hb6! h1D (2... Hxb2 3. e8D+ Kf5 4. Dh5+).  
 3. e8D+ Kf5 4. Dxe6+ Kxf4  
 5. Dh6+ 1-0. Vignir Vatnar Stefánsson vann Benedikt Briem í úrslitaeinvigi um unglíngameistararitil Íslands í skák og meistararitil Skákskóla Íslands. Yrðlingamótið hófst í gær.

www.skak.is: Barna- og unglíngameistaramót Reykjavíkur.



Hvítur á leik

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

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

## Pondus



Eftir Frode Øverli

## Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

## Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

# FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

## Deila ellilífisárum á lífið

**Snæfríður Ingadóttir** segir uppeldið í Vottum Jehóva hafi gert það að verkum að henni líði alltaf utangátta um jólin og kjósi því frekar að leggjast í ferðalög á þeim árstíma. Það hefur hún gert með fjölskyldunni árum saman en dvalirnar hafa nú lengst enda segist hún ekki vilja biða eftir ellilífeyrinum til þess að lifa lífinu.



**Vill frekar að fólk skynji en skilji Kristín Jóhannesdóttir** er ein okkar ástæslustu leikstjóra bæði á sviði og í kvikmyndum en hún á að baki kvikmyndir eins og Á hjara veraldar og Svo á jörðu sem á himni. Kristín leikstýrir nú Söllumaður deyr, fyrstu stóru uppsetningu leikársins hjá Borgarleikhúsinu.

## Á sögu-slóðum

**Einar Magnús Magnússon** hefur unnið að rannsóknum og ritun handrits að leiknum sjónvarpsþáttum um hrakningar strandmanna á Skeiðarársandi í janúar árið 1903. Nýlega fór hann í leiðangur á sögu-slóðir með vöskum hópi.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi





Caldera 5



Ghost 13

Cascadia 15

Divide 2

Hyperion Tempo

Glycerin 19

Catamount

Ný sending af Brooks komin í hús, ný tækni, nýtt útlit.



# FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Full þjónusta við val á skóm sem henta þínu fótlagi og markmiðum.  
Göngugreining, hlaupagreining, íþróttafatnaður og allt fyrir hlauparann.

Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - Faeturtoaga.is - Sími 55 77 100



**LÍFRÆNAR TÓMATVÖRUR  
FRÁ ÍTALÍU**



**398** kr./750 ml

Himneskt Lífrænt Eplaedik  
750 ml



**598** kr./200 ml

Himneskt Lífrænt Engiferskot  
200 ml



**198** kr./425 ml

Himneskt Tómatpassata  
Himneskt Maukaðir Tómatar  
425 ml

**5KIND NUDDGELIÐ ER MEÐ  
VIRKU INNIHALDSEFNI ÚR HAMPÍ**



**2.998** kr./stk.

5KIND Hemp Nuddgel  
300 ml

**E45 KREMIÐ  
VIRKAR VEL Á ÞURRA HÚÐ**



**1.259** kr./stk.

E45 Krem  
350 g



**3.598** kr./pk.

Gillette Fusion Rakvélablöð  
8 stk. í pk.



**69** kr./dósin

Coca-Cola / Coca-Cola Zero / Fanta Zero  
330 ml

**KOFFÍNLAUSIR  
Íþróttadrykkir**



**ÓMISSANDI  
Í RÆKTINA**

**98** kr./stk.

upGrade Zero  
500 ml





**KOMNAR  
AFTUR**

**AÐEINS BETRA VERÐ**



**1.898** kr./pk.

Svartar Andlitsgrímur  
50 stk. í pk. - verð áður 1.979

**Hægmeyrnað - 4-6 vikur**



**5.798** kr./kg

Íslandsnaut Nautaribeye  
Hægmeyrnað



**2.598** kr./kg

KS Pykkar Lambakótilettur  
frosnar

**1.598** kr./kg

KS Lambalæri í Sneiðum  
frosnar



**359** kr./400 g

Wewalka Súrdeigs Pizzudeig  
400 g



**PIZZUDAGUR**

- 01 PIZZADEIG: 518 kr./2 pk. Wewalka Pizzadeig
- 02 PIZZASÓSA: 198 kr./stk. Bónus Pizzasósa
- 03 RIFINN OSTUR: 829 kr./pk. MS Pizzasostur
- 04 PEPPERÓNÍ: 398 kr./stk. Bónus Pepperóni

Pú færð allt í TVÆR gómsætar pepperóni pizzur á 1.943 kr. í Bónus (972 kr. pizzan)



## Föstudagur

KRYDD

veitingahús

Heitur matur fyrir  
fyrirtækið þitt  
1750 kr á mann



STRANDGATA 34  
220 HAFNARFJÖRÐUR  
KRYDDVEITINGAHUS.IS  
KRYDD@KRYDDVEITINGAHUS.IS

## HRINGBRAUT

- 20.00 Lífið er lag (e)** Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árána. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
- 20.30 Karlmenntan (e)** Feminískt sjónarhorn á karlmennsku, karla og jafnrétti í feðraveldissamfélagi
- 21.00 Helgarjóna (e)** Í Helgarjóna með Þóru Rós róm við okkur niður í núvitundinni – og verum til staðar í stundinni.
- 21.30 Bílalíf (e)** Bílalíf er fjórlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi. (e)

## RÚV SJÓNVARP

- 08.55 HM í alpgreinum** Bein útsending frá fyrri ferð í stórsvigi karla á HM í alpgreinum.
- 11.20 Spaugstofan 2008-2009**
- 11.45 Kastljós**
- 12.00 Menningin**
- 12.10 Heimaleikfimi**
- 12.25 HM í alpgreinum** Bein útsending frá seinni ferð í stórsvigi karla á HM í alpgreinum.
- 13.55 Kvöldstund með listamanni 1986-1993** Sigrún Hjálmtýsdóttir
- 14.50 Smáborgarasýn Frímans**
- 15.05 Frankie Drake**
- 15.50 Landakort Bach**
- 15.55 Sirkussjómennirnir**
- 16.25 Manndómsár Mikkos - Fyrsta þrautin - kajakróður**
- 16.55 Tímaflakk Doctor Who**
- 17.50 Táknafréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Ósagða sagan**
- 18.35 Húllumhæ**
- 18.50 Landakort**
- 19.00 Fréttir** Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi.
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.40 Gettu betur FÁ - Tækniskólinn** Lið Fjölbrotaskólans við Ármúla og lið Tækniskólans mætast.
- 20.55 Vikan með Gísla Marteini**
- 21.45 Frankie Drake** Kanadískir þættir um einkaspæjarann Frankie Drake að störfum á stofu sinni Drake Private Detectives í Toronto á þriðja áratugnum. Aðalhlutverk: Lauren Lee Smith, Chantel Riley og Rebecca Liddiard.
- 22.30 Unga Viktoria The Young Victoria** Söguleg mynd frá BBC um fyrstu ári Viktoríu sem drottning og hjónaband hennar og Alberts prins af Saxe-Coburg og Gotha. Aðalhlutverk: Emily Blunt, Rupert Friend, Paul Bettany, Miranda Richardson og Harriet Walter. Leikstjóri: Jean-Marc Vallée. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
- 00.10 Innrásin frá Mars War of the Worlds**
- 01.05 Dagskrárlok**

## GOLFSTÖÐIN

- 09:20 PGA Tour 2021** Útsending frá Genesis Invitational.
- 13:20 PGA Tour 2021** Útsending frá Sentry Tournament of Champions.
- 18:05 PGA Highlights 2021**
- 19:00 PGA Tour 2021** Bein útsending frá Genesis Invitational.
- 23:00 PGA Special: FedEx Cares Charity Challenge**

## SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify**
- 13.00 Dr. Phil**
- 13.45 The Late Late Show**
- 14.30 Superstore**
- 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 Starsky and Hutch** Gamanmynd frá 2004 með Ben Stiller og Owen Wilson í aðalhlutverkum. Hún fjallar um tvo félagi í lögreglunni, Ken Hutch" Hutchinson og Dave Starsky, sem hafa afar ólíkar skoðanir á lifinu og tilverunni. Núna neyðast þeir til þess að vinna saman til að leysa flókið sakamál.
- 23.15 Black Sea**
- 04.00 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Í ljósi sögunnar**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfreginir**
- 10.13 Óskastundin**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegð**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegð seinni hluti**
- 13.00 Dánarfreginir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Málið er Að lifa eftir að hafa orðið valdur að dauða annarra**
- 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 Veðurfreginir**
- 18.53 Dánarfreginir**
- 19.00 Flugur Bragi Hliðberg, fyrsti þáttur**
- 19.45 Lofthelgin**
- 20.35 Mannlegi þátturinn**
- 21.30 Kvöldsagan. Grettis saga (4 af 21)**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfreginir**
- 22.09 Lestur Passíusálma (15 af 50)**
- 22.15 Samfélagið**
- 23.05 Lestarklefinn**
- 00.00 Fréttir**
- 00.05 Næturútlit Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

- 10.35 Western Stars**
- 12.00 Music of Silence**
- 13.50 My Cousin Vinny**
- 15.45 Western Stars**
- 17.10 Music of Silence**
- 19.00 My Cousin Vinny**
- 21.00 Dark Crimes** Jim Carrey fer með aðalhlutverk í þessum glæpsamlega spennutrylli frá 2016. Lögreglumaðurinn Tadek finnur líkindi með morði á lögreglumanni og glæp sem sagt er frá í bók rithöfundarins Krystov Kozlow.
- 22.30 I Still See You**
- 00.05 Sideways**
- 02.10 Dark Crimes**

## STÖÐ 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 Veronica Mars**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 The O.C.**
- 10.05 Supernanny**
- 10.50 Who Do You Think You Are?**
- 11.45 Shipwrecked**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 Friends**
- 13.15 Manifest**
- 14.00 Lóa Pind. Bara geðveik**
- 14.30 Who Wants to Be a Millionaire**
- 15.15 GYM**
- 15.35 Brother vs. Brother**
- 16.15 Modern Family**
- 16.40 All Rise**
- 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 gíg**
- 19.45 The Masked Singer**
- 21.00 Bennett's War**
- 22.30 The Dark Knight Rises** Átta ár eru liðin síðan Batman tók á sig ábyrgðina fyrir glæpi glæpaforingjans Two Face. Nú er kominn nýr hryðjuverkaleiðtogi fram á sjónarsviðið, Bane. Hann veldur ógn og skelfingu í Gothamborg, og svartir riddarinn, Dark Knight, ákveður að snúa aftur til borgarinnar sem lítur á hann sem óvin, og hjálpa lögregluliði Gotham.
- 01.10 Autopsy of Jane Doe**
- 02.30 Tag**

## STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 08.00 Barnaefni**
- 20.00 Friends**
- 20.20 Friends**
- 20.45 The Office**
- 21.10 Roswell, New Mexico**
- 21.55 Flash**
- 22.35 Angie Tribeca**
- 23.05 American Dad**
- 23.25 Bob's Burgers**
- 23.45 Friends**
- 00.10 Friends**
- 00.30 The Office**

## STÖÐ 2 SPORT

- 09.50 Dominos Körfuboltakvöld - kvenna**
- 10.35 Afturelding - ÍBV** Útsending frá leik í Olís deild karla.
- 12.00 Gróttá - Fram**
- 13.20 Þór Ak. - Þór Þ.** Útsending frá leik í Dominos deild karla.
- 15.00 KR - Stjarnan**
- 16.45 Dominos Tilþrífing 10. umferð**
- 17.35 Njarðvík - ÍR**
- 19.20 Haukar - Selfoss** Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
- 21.15 Seinni bylgjan - karla**
- 22.45 Stjarnan - ÍA**
- 00.25 Selfoss - Hrunarmenn** Bein útsending frá leik í 1. deild karla í körfubolta.

## STÖÐ 2 SPORT 2

- 07.05 Leipzig - Liverpool**
- 08.50 Meistaradeildarmörkin**
- 09.20 Wolfsburg - Tottenham**
- 11.00 Antwerp - Rangers**
- 12.40 Real Sociedad - Manchester United**
- 14.20 Benfica - Arsenal**
- 16.20 La Liga Show**
- 16.50 Inside Serie A**
- 17.20 Fiorentina - Spezia** Bein útsending.
- 19.40 Watford - Derby** Bein útsending.
- 21.45 Evrópu deildarmörkin**
- 22.30 Real Sociedad - Manchester United**
- 00.15 Cagliari - Torino**



# ILVA

Sparaðu

# 20-25%

## AF BORÐSTOFU- HÚSGÖGNUM

11. FEB. – 1. MARS



NÚ **12.720**  
SPARAÐU 3.180

**CORBY** BORÐSTOFUSTÓLL  
svört plastseta, svartir fætur.  
Áður 15.900 kr. Nú **12.720 kr.**



NÚ **11.175**  
SPARAÐU 3.725

**ARIANA** BORÐSTOFUSTÓLL  
grænt áklæði, svartir fætur.  
Áður 14.900 kr. Nú **11.175 kr.**



NÚ **7.920**  
SPARAÐU 1.980

**ENIX** BORÐSTOFUSTÓLL  
hvít plastskel með krómfótum.  
Áður 9.900 kr. Nú **7.920 kr.**



NÚ **13.520**  
SPARAÐU 3.380

**ALLY** BORÐSTOFUSTÓLL  
Cognac leðurlíki. Svartir fætur.  
Áður 16.900 kr. Nú **13.520 kr.**



NÚ **14.925**  
SPARAÐU 4.975

**CHARLTON** BORÐSTOFUSTÓLL  
ljósgrátt áklæði, fætur úr eik.  
Áður 19.900 kr. Nú **14.925 kr.**



NÚ **13.520**  
SPARAÐU 3.380

**BARNES** BORÐSTOFUSTÓLL  
grænblátt velúr, svartir fætur.  
Áður 16.900 kr. Nú **13.520 kr.**



NÚ **38.935**  
SPARAÐU 20.965

**ZORANO** BORÐSTOFUSTÓLL  
svart áklæði, svartir fætur.  
Áður 59.900 kr. Nú **38.935 kr.**



NÚ **23.920**  
SPARAÐU 5.980

**HYPE** BORÐSTOFUSTÓLL  
svart leðurlíki, svartir fætur.  
Áður 29.900 kr. Nú **23.920 kr.**



NÚ **6.230**  
SPARAÐU 2.670

**TIMON** BORÐSTOFUSTÓLL  
grátt flauel, svartir fætur.  
Áður 8.900 kr. Nú **6.230 kr.**

ILVA Korpustorgi, s: 522 4500 [www.ilva.is](http://www.ilva.is)  
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró  
VALITOR



[FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ilvaisland)



[INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ilvaisland)





Guðmundur Þór og dóttir hans Tinna hjálpast að við að klára Wonder Woman búninginn fyrir öskudaginn í ár. Guðmundur segir að Tinna hafi hugað vel að smáatriðunum.



Tinna vildi endilega vera Wonder Woman eftir að hafa farið með foreldrum sínum á nýjustu myndina um ofurhetjuna. MYNDIR/ GUÐMUNDUR ÞÓR KÁRASON

# Heillandi að gera eitthvað úr engu sem lifnar síðan við

Það eru eflaust fáir sem leggja jafn mikinn metnað í búningagerð fyrir öskudaginn og **Guðmundur Þór**. Í ár var dóttir hans Tinna engin önnur en Wonder Woman. Hann starfaði við brúðugerð hjá Latabæ og byrjaði að gera búninga á synina fyrir fimmtán árum.

Þegar blaðamaður Fréttablaðsins fór á stúfana í leit að fjölskyldum sem fara alla leið á öskudaginn þá kom sífellt upp sama nafnið; Guðmundur Þór Kárasón. Hann byggir á gifurlegri reynslu í búningagerðinni en hann hannaði brúður fyrir Latabæ á sínum tíma og talsetti karakterinn Sigga sæta á íslensku og ensku ásamt því að leikstýra brúðunni.

„Ég byrjaði að gera búninga á syni mína fyrir um fimmtán árum, þegar þeir voru tveggja og þriggja ára. Ég hef alltaf verið að búa til hluti, alveg frá því að ég var krakki. Ég man að ég fékk mikið æði fyrir flugvélum og amma mín safnaði fyrir mig eldhúsrúllum svo ég gæti búið til flugvélar úr þeim. Svo þurfti að henda fleiri fleiri plastpokum af flugvélum gerðum úr serióspökkum og eldhúsrúllum,“ segir Guðmundur.

Hann segist því alltaf hafa haft ótrúlega gaman að því að skapa, þá oft mikið tengt kvikmyndum og sjónvarpi.

„Þannig að þetta lá nú smá beint við. Fyrstu búningarnir voru einföldustu búningarnir. Þá fór ég og keypti flísteppi í Ikea og saumaði Súperman-búning og Spiderman-búning. Þegar maður getur þetta og á börn, þau hafa svo ótrúlega gaman að þessu.“

Guðmundur segir strákana vera vaxna upp úr því að fara í búninga á öskudaginn og því hafi hann bara þurft að gera búning á dóttur sína Tinnu í ár.

„Það var bara „piece of cake“.

**FYRSTU BÚNINGARNIR VORU EINFÖLDUSTU BÚNINGARNIR. ÞÁ FÓR ÉG OG KEYPTI FLÍSTEPPI Í IKEA OG SAUMADI SÚPERMAN-BÚNING OG SPIDERMAN-BÚNING.**

Áður þurfti maður alltaf að gera tvenna búninga. Strákarnir mínir hafa samt mjög gaman af þessu, þótt það sé ekki kúl lengur að mæta í búningi í skólann,“ segir Guðmundur og hlær.

Hann minnst sérstaklega þegar hann gerði búninga á synina úr Hobbítanum, en þeir fóru sem Gandálfur og dvergurinn Dvalinn „Svo mættu þeir á frumsýningu myndarinnar í búningunum, sátu þarna fremst í fullum skrudu.“

**Tættust upp í leikgleði**

Annar sonur Guðmundar hafði mikinn áhuga á þórseðlum þegar hann var yngri. Því kom ekki annað til greina en að gera þórseðlubúning það árið.

„Þetta var svolítið veigamikill og þungur búningur með langan hala og háls. Oft þegar krakkar mæta í leikskólann í búningum fara þau úr búningunum þegar liður á daginn, sérstaklega ef þeir eru fyrirferðarmiklir. En þegar við konan mín



Bjartur var Gandálfur eitt árið og Orri var dvergurinn Dvalinn.

komum að sækja hann þá hallaði hann upp við vegg, enn í búningunum, alveg búinn á því.“

Sem barn hafði Guðmundur gaman af því að smíða ýmis vopn til að leika sér með.

„Strákarnir mínir höfðu ótrúlega gaman af öllum þessum aukahlutum. Smíðaði axir og sverð. Síðan gátu þeir leikið sér með þetta. Fólk spyr mig oft hvort ég eigi þetta ekki ennþá en ég leyfði þeim bara að djöflast með þetta, þeir voru bara að lemja hvorn annan með þessu, þetta tættist upp í leikgleði,“ segir hann hléjandi.

**Þældi mikið í smáatriðum** Undirbúningurinn fyrir hvern bún-

Guðmundur var snemma mjög handlaginn. Hann þakkar ömmu sinni sérstaklega fyrir að hafa verið dugleg að styðja hann í áhugamálinu og skaffa honum efnivið



Guðmundur byrjaði að gera brúður þegar hann var fjórtán ára gamall og vann við brúðugerð hjá Latabæ, sú reynsla nýttist vel í búningagerðina.

mér, hún er mjög handlagin, ég vil ekki gleyma að minnst á það.“

Guðmundur segist eiga auðvelt með að móta hluti í þrívídd.

„Ég byrjaði að smíða brúður um fjórtán ára aldur. Ég er alinn upp í leikhúsi. Þetta tengist samt alltaf kvikmyndagerð meira hjá mér, ég hef aldrei verið í einhverju brúðuleikhúsi beint. Ég hef mest verið að búa til fyrir sjónvarp. Það er eitthvað við galdurinn að búa eitthvað til sem lifnar við í sjónvarpi sem er heillandi. Þú tekur eitthvert efni, eins og til dæmis svamp, og þetta verður allt í einu járn eða brynja og eins og þetta sé þúsund ára gamalt. Ég elska þennan galdur að gera eitthvað úr engu sem lifnar síðan við.“

Líkt og áður kom fram var dóttir Guðmundar, Tinna, Wonder Woman í ár.

„Í hitteðfyrri var hún til dæmis hestaprinsessa, hún er svo mikil hestamanneskja af því við eigum tvo hesta. Við mamma hennar fórum með hana á Wonder Woman í bíó. Hún var svo rosalega hrifin af karakternum þannig hana langaði mikið að vera Wonder Woman á öskudaginn. Hún hefur verið í Hjallastefnunni og þar er lögd svo mikil áhersla á sterkar stelpur, kraftmiklar og duglegar. Þannig að hún vildi fara alla leið, vera með sverðið og skjöldinn. Svo þældi hún mikið í smáatriðunum.“

Mun fleiri myndir og skemmtileg myndbönd af búningunum í gegnum árin er hægt að finna á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

[steingerdur@frettabladid.is](mailto:steingerdur@frettabladid.is)

ing tekur mislangan tíma.

„Stundum hef ég verið alveg á síðustu stundu, kannski verið sprejandi bara nóttinni áður. Enn þá sprejlykt af búningunum daginn eftir. Ég byrjaði að gera Wonder Woman búninginn á föstudaginn. Konan mín Sigrún var að mála með





blómaval

# FYRIR ÞIG

## Konudagurinn

Opið um land allt í Blómvali  
sunnudaginn 21. febrúar



Konudagsvöndur  
Blómavals

**4.990** kr

Veglegur blómvöndur sem  
gleður, nokkrir litir í boði



Nettilboð

Konudagsvöndur og belgískt  
konfekt, heimsending innifalin

**7.990** kr

Pantaðu á [blomaval.is](http://blomaval.is) og við sendum heim á konudaginn.



Pottaplöntur  
**20-50%**  
afsláttur

Ný sending í hverri viku

28%

Friðarlilja  
12 cm pottur.  
11623437

**1.990** kr  
~~2.790~~ kr



26%

Orkidea  
12 cm pottur. 11325000

**1.990** kr  
~~2.690~~ kr



28%

Hawaiiros  
11328066

**2.490** kr  
~~3.490~~ kr





# DV

## DV ER KOMIÐ ÚT!



**Aðeins 995 kr.!**\*

Guðdómlegar  
fermingaruppskriftir  
fylgja blaðinu.

Nældu þér í eintak í  
næstu verslun eða á  
heimkaup.is.

**H** HEIMKAUP.IS

Tryggðu þér áskrift að DV

☎ 512 7000

🖱 [www.dv.is/askrift](http://www.dv.is/askrift)

✉ [askrift@dv.is](mailto:askrift@dv.is)

\*Sendingarkostnaður ekki innfalinn í verði



Ragna og Hildur stofnuðu RED RIOT síðasta vor, þegar COVID-faraldurinn var rétt að byrja. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Við drögum fram það besta í hvor annarri

**Hildur** og **Ragna**, einnig þekkt sem Cell7, tóku höndum saman í upphafi COVID-faraldursins og stofnuðu hljómsveitina RED RIOT. Þær segja tónlistina gjörólíka því sem þær hafa áður verið að gera.

Fyrsta lagið með hljómsveitinni RED RIOT kemur út í dag en hljómsveitin er skipuð ofurteyminu Hildi Kristínu Stefánsdóttur og Rögnu Kjartansdóttur, einnig þekkt sem Cell7. Báðar eru þær sjóaðar í tónlistarmennskunni, Hildur hefur bæði gefið út lög og samið fyrir aðra og Ragna er án alls vafa einn fremsti rappari landsins. Þær snúa nú bókum saman og gefa út lagið Bounce back í dag. Þær eru sammála um tónlistin frá RED RIOT sé gjörólík því sem þær hafa sjálfar gefið út til þessa.

„Við kynnumst í raun þannig að mig vantaði söngkonu og hringi eiginlega blint í Hildi. Ég var búin að skoða alls konar á netinu frá henni og það sem hún var að gera með Rökkuró á sínum tíma. Ég hugsaði „Þessi er kúl, mig langar að hafa hana með mér sem söngkonu“,“ segir Ragna og þær hlæja báðar.

„Þetta var árið 2015 eða 2016. Ég hef komið fram með Cell7 nokkuð oft, á Airwaves og fleira, sem söngkona. En þá var ég ekki að koma fram sem Hildur heldur meira bara að syngja í lögunum hennar,“ segir Hildur.

### Aggressíf danstónlist

Þegar COVID-19 var á byrjunar stigi fyrir ári síðan ákváðu þær að byrja að vinna saman að tónlist.

„Þá heyrumst við og fórum að pæla í því af hverju við værum ekki að gera tónlist saman. Við tókum fyrsta „session-ið“ í maí og höfum við verið á fullu að semja síðan. Um leið og við byrjuðum þá kom strax þessi hljómur sem við bjuggumst ekki alveg við,“ segir Hildur.

„Þetta er algjörlega ólíkt því sem við höfum verið að gera hingað til. Þetta er „full on“ bassadrifin dans-tónlist,“ segir Ragna.

**ÉG ER MEIRA Í LAG-LÍNUM OG RAGNA ER MEIRA Í TAKTI OG SAMAN FUNDUM VIÐ EINHVERJA GULLNA BLÖNDU.**

Hildur

„Það var smá fyndið, við vorum ekkert búnar að ákveða hvernig tónlist við ætluðum að gera. Við prófuðum að gera bara eitthvað og síðan kemur mjög fljótt danstónlist. Við erum búnar að vera að hlæja að því að það sé líklegast af því að við söknum þess að fara á klúbbsinn, við söknudum þess að dansa. Þannig þegar allir voru í einhverju COVID-völæði þá vorum við með harðan bassatakt í gang að gera það sem við söknudum,“ segir Hildur.

### Bæta hvor aðra upp

Þær eru sammála að stofnun RED RIOT hafi bjargað þeim frá því að heimsfaraldurinn næði að hafa lýjandi áhrif á sköpunargleðina hjá þeim.

„Við fundum mjög fljótt ákveðinn kraft í hvor annari. Það hélt manni við efnið. Við vorum mjög fljótar að skapa og búa til lögin, þau urðu mjög fljótt til. Áður en maður vissi af var tíminn í raun búinn að liða mjög fljótt. COVID-vonleysið hefði verið hræðilegt ef það hefði ekki verið fyrir þetta verkefni. Við urðum meira þetta eftir því sem leið á,“ segir Ragna.

„Það er hundrað prósent staðreynd að það gerði mikið fyrir sköpunargleðina að vera að semja með einhverjum öðrum, ekki bara einn heima hjá sér. Það er alveg ótrúlega mikill munur. Við höfum báðar

verið sóló-listamenn það lengi og maður verður alltaf smá samdauna því sem maður er að gera. Maður er svo vanur því að semja einn þannig það var svo ótrúlega gaman að geta kastað hugmyndum á milli. Svo komum við líka úr svo ólíkum áttum í tónlistinni, þannig að mér finnst við bæta hvor aðra upp. Ég er meira í laglínunum og Ragna er meira í takti og saman fundum við einhverja gullna blöndu,“ segir Hildur.

### Vinna vel saman

Samvinnan hefur gengið mjög vel að þeirra sögn.

„Þetta gat samt alveg verið mjög fyndið, því Ragna getur verið mjög hörð með það hvað hún fílar og fílar ekki. Sem er mjög gott í svona samvinnu, að vita strax ef eitthvað er ekki að passa,“ segir Hildur.

„Það má alveg segja að ég sé aðal stopparinn í okkar samvinnu. Hildur er svo svakalega frjóg og kemur með svo mikið af hugmyndum. Hún kastar öllu út alveg rosalega hratt og ég þarf að vera smá sigti, hreinsa út,“ segir Ragna.

„Svo þegar við lendum á einhverju sem virkar þá „high five“-um við,“ segir Hildur bætur svo við „Mér finnst við draga út í hvor annari eitthvað sem við hefðum ekki gert annars. Það er ótrúlega gaman. Ragna hefur verið að rappa og ég að syngja og ég man í byrjun þá hugsaði ég að það væri enginn séns að ég myndi rappa. Svo fórum við í bústað og búnar með eitt raudvinsglas þegar Ragna segir „Hey Hildur, ég er með hugmynd! Hvað með að þú rappir smá?“

„Við erum draga fram það besta í hvor annari,“ segir Ragna.

Von er á breiðskífu frá stöllum á næstunni. Lagið Bounce Back kemur á allar helstu streymisveitur í dag.

[steingerdur@frettabladid.is](mailto:steingerdur@frettabladid.is)







550 5000

RITSTJÓRN  
ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGAÐEILD  
auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN  
Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf.  
dreifing@postdreifing.is

## BAKÞANKAR

Jóhönnu Vigðisar  
Guðmundsdóttur



## Fjögur á ferðalagi

Eitt það mikilvægasta þegar farið er í frí með ómegðina, fjóra unglina, er að tryggja gott netsamband og helst ókeypis WiFi. Annars verður bara tuðað hringinn og ég get staðfest að það er ekki gaman að hlusta á það.

Líf okkar og samfélag eru orðin svo háð tækni og tengingum að halda mætti því fram að við værum orðin vélrænar lífverur, þar sem líkami og tæki renna saman. Fyrsta iðnbyltingin stillti manninum upp andspænis vélunum en í fjórðu iðnbyltingunni virðumst við hafa runnið saman við vélina. Hin fjögur fræknu, tæknivæddu unglínarnir mínir, eru með eitt auga á símanum og hitt á undrum íslenskrar náttúru, í hringferðum kófsins. Sjálf-ræðið í samrunanum, ein stærsta síðferðisspurning okkar tíma, kannski umdeilanlegt.

Engu að síður er framtíð mannkyns að miklu leyti undirorpin tæknilausnum sem framlangja líf okkar. Hver er munurinn á því að taka efnasambönd í formi lyfja, til að ráða við sjúkdóma og lífa lengur, og því að vera með tæknilausnir undir húðinni? Gangráðurinn sem tengdapabbi er með sýnir samruna líkama og tækni, sem við erum orðin vön. Þó að eitthvað hafi aldrei verið gert þá þýðir það ekki að það sé ekki hægt.

Tæknin færir okkur margar áskoranir en einnig fjölda tækifæra. Samband okkar við tæknina er flókið og líklega þurfum við að uppfæra ýmis síðferðileg álitamál sem tækifærin færa okkur. Það væri voða þægilegt að láta græða RFID flögur í hin fjögur fræknu, til að vera viss um staðsetningu þeirra í ferðalögum lífsins. En ég veit það má ekki. Ennþá.



CLASSICO



YORK



LIGNE



MAGNIFIQUE



## FIMM STJÖRNU LÚXUS HÓTEL RÚM – HEIM TIL ÞÍN –

Fimm stjörnu Hótel-rúmalínan frá Serta er fánleg í verslunum Betra Baks í Reykjavík, á Akureyri og Ísafirði. Metsölubókin „Þess vegna sofum við“ í íslenskri þýðingu fylgir rúmunum.

**5 STJÖRNU HÓTEL RÚMIN** frá Serta eru framleidd til að fullnægja yfstrustu kröfum. Fjadrandi botn gefur 5 svæða heilsudýnni óvið-jafnanlega fjöðrun og stuðning, lúxus yfirdýnan lagast að þér og þér líður eins og þú svífir. Velkomin í þitt 5 stjörnu heilsurúm, heima hjá þér – allar nætur – alltaf.

**CLASSICO, YORK OG LIGNE** eru með Serta Splendid Royal heilsudýnu frá Serta. Hún er fimm svæðaskipt pokagormadýna með góðum stuðningi við bak en mýkra gormakerfi á axla- og mjaðmasvæði. Hægt er að velja um tvo stífleika á dýnunni eftir því hvað hentar hverjum og einum. Yfirdýnan er millistíff, úr kaldpressuðum svampi og vinnur vel á móti fjöðruninni í botni og dýnu.

**MAGNIFIQUE** rúmið er með Serta Royalty Superior heilsudýnu sem sker sig frá Splendid Royal m.a. með því að vera með tvískiptu gormakerfi og aukinni kantstyrkingu.

Áklæðið á rúmunum er slitsterkt bómullaráklæði, ofnæmisfrítt og andar einstaklega vel. Það er fánlegt í nokkrum litum sem eru mismunandi eftir rúmgerðum. Hægt er að velja mismunandi fætur og einnig eru fánleg náttborð í stíl.

Verðdæmi: Classico 160 x 200 cm

Verð: 349.900 kr (botn, fætur, dýna, yfirdýna og gafl)

(Bókin Þess vegna sofum við fylgir í kaupunum)

Ábendingahnappinn  
má finna á:

**BARNAHEILL.IS**



Bókin Þess vegna sofum við, eftir dr. Matthew Walker fylgir kaupum á rúmunum úr 5 stjörnu hótélrúmalínunni frá Serta. Bókin hefur slegið í gegn um heim allan. Bókin opnar augu almennings fyrir mikilvægi svefnis í tengslum við heilsu, vellíðan og árangur.

Verðmæti: 3.490 kr.



Matthew Walker er prófessor við Harvard háskóla og sérfræðingur í svefni, sálfræði og taugalífeðlisfræði. Hann er virtur vísindamaður á þessu sviði og hefur birt fjölmargar ritrýndar vísindagreinar.