

Dauðinn er síðasta undrið

Vilborg Davíðsdóttir rithöfundur hefur kynnst sorg og dauða af eigin raun. Hún segir brýnt að við leysum okkur frá óttanum við að tala um dauðann og leyfum bæði sorg og dauða að vera hluta af lífinu. ➔26



Þegar dauða Björgvins bar að komst ég að því að það er engin leið að undirbúa sig fyrir ástvinamissi.



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Óttast dauðsfall

Sóley Hafsteinsdóttir hefur glímt við átraskanir og segir stöðu átröskunarteymisins áhyggjuefni. ➔34



Hér er ekki til siðs að rífast

Forseti Hæstaréttar lýsir starfinu á tímamótum í sögu réttarins. ➔10



Hvað er ég að gera hérna?

Salka Margrét er aðeins 28 ára en hefur starfað fyrir bresku ríkisstjórnina í fimm ár. ➔38



FYRIR JÓLABÖRN Á ÖLLUM ALDRI

Þú finnur réttu jólagjöfina á elko.is

ELKO

Kringlan
Allskonar í einum pakka
GJAFAKORT
OPIÐ Í DAG FRÁ
KL. 11-20





Bill Clinton, fyrrverandi forseti, fékk sér á eina pylsu með miklu sinnepi árið 2004. FRÉTTABLAÐID/GVA

Kallað Pylsu-eða Pulsutorg

STJÓRNSÝSLA Í bókun meirihluta borgarráðs vegna fyrirspurnar Sjálfstæðisflokksins um kostnað við Tryggvatorg kemur fram að hið eiginlega Tryggvatorg standi við hringtorg á Selfossi þar sem pylsu-vagn bæjarins er.

Torgið í Reykjavík hafi því hlotið nýtt nafn sem sé Bæjartorg. „Þótt gárungarnir kalli það Pylsutorg eða Pulsutorg,“ segir í bókun fjármála- og áhættustýringarsviðs, enda stendur hinn rómaði Bæjarins bestu-vagn þar.

Þess má geta að framkvæmdunum við Tryggva-, Bæjar-, Pylsu- eða Pylsutorg er lokið og nam kostnaður 43,3 milljónum króna. – **bb**

Grýla og Leppalúði í Ráðhúsinu



Tjarnarsalnum í Ráðhúsi Reykjavíkur hefur verið breytt í ævintýrlegan jólaskóg og í gær komu leikskólabörn frá Tjarnarborg þangað í heimsókn. Börnin fengu bæði heitt kakó og smákökur og hittu Grýlu og Leppalúða sem sögðu þeim sögur af sonum sínum, jólasveininum. Fyrsti jólasveinin, Stekkjarstaur, kom til byggða í nótt og gladdi þæg börn með gjöf í skoðinn. Í nótt kemur bróðir hans, Giljagaur til byggða. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Íslenski vinurinn í Skotlandi fannst á nokkrum klukkutímum

SAMFÉLAG Íslenski vinurinn sem Skotinn Richard Fowlie leitaði að fannst nokkrum klukkustundum eftir að frétt um leitina birtist á vef Fréttablaðsins. Íslenski vinurinn hét Egill G. Thorarensen, fæddur árið 1944, en hann féll því miður frá árið 2013 eftir baráttu við erfið veikindi.

Eins og kom fram í Fréttablaði gærdagsins sendi Richard Fowlie ritstjórn handskrifað bréf þar sem hann greindi frá því að hann hefði leitað að íslenskum vini sínum um árabíl. Þeir höfðu kynnst í Edinborg á árunum 1960-1962 en þá voru þeir báðir á bilinu 18-20 ára gamlir.

Þeir höfðu haldið bréfaskriftum áfram um nokkurt skeið eftir að Egill flutti til Íslands en síðan hafi upp úr þeim slitnað og bréfin glatast. Þannig hafði nafn Egils skolest til sem gerði leitina talsvert erfiðari fyrir Fowlie sem hefur tekið þá afstöðu í lífinu að hunsast tilvist internetsins. Hann hafi síðan fyrir tilviljun fundið hjá sér mynd af hinum

íslenska vini sínum og ákveðið að gera lokatilraun. Í bréfinu sem barst á ritstjórnina sagðist Fowlie halda að vinurinn hefði heitið „Engel Johannsson“ sem er vissulega í áttina.

Um leið og fréttin um leitina birtist á vef Fréttablaðsins byrjuðu ábendingar að berast og skömmu síðar var blaðamaður kominn í samband við fjölskyldumeðlimi Egils heitins. Að þeirra mati var augljóst að myndin væri af Agli og einnig stemmdi að hann hefði verið um tíma í Edinborg. Þá kom einnig upp úr dúrnum að Egill hefði unnið með hesta í Edinborg sem kom einnig heim og saman við sögu Richards Fowlie af vini sínum.

Í samtali við blaðmann sagði Fowlie að hann væri mjög undrandi yfir því hversu skamman tíma leitinn hefði tekið og að hann væri afar þakklátur fyrir að hafa fengið fregnir af afdrifum vinar síns þrátt fyrir að tíðindin væru sorgleg. – **bb**

Setja jólailm í grímur

Jónsi í Sigur Rós hefur hannað sérstakan jólailm. Á tímum grímuskyldu verður ilminum komið fyrir í grímunni sjálfri í ilmupplifun á Skólavörðustíg í dag.

MENNING Boðið verður upp á sérstaka ilmupplifun í Rammagerðinni á Skólavörðustíg í dag milli klukkan 14 og 16. Verður þá fólki boðið að upplifa jólin í gengum sérstakar ilmgrímur í boði Fischer ilmhúss. Um er að ræða jólailm sem hannaður er af Jóni Þór Birgissyni, best þekktum sem Jónsa í Sigur Rós.

Ilmurinn samanstendur af reykelsi og myrru auk mandarína, kandíss og grenis.

Jónsi er nú staddur í Los Angeles í Bandaríkjunum þar sem hann býr. Hafði hann hug á því að koma heim um jólin en hyggst sleppa því vegna ástandsins.

Hann segir það ekki hafa verið erfitt að búa til jólailm í hitanum í Kaliforníu. „Það var bara fínt. Skellti Strumpajólalötunni á fóninn og þá kom þetta,“ segir Jónsi.

Rammagerðin vinnur nú að því að breyta versluninni og ímyndinni úr því að vera minjagripaverslun fyrir erlenda ferðamenn og yfir í að vera vettvangur fyrir íslenska hönnuði.

Meðal þess sem Rammagerðin hefur ráðist í er að byrja jólahefð þar sem íslenskir hönnuðir skapa árlegan jólakött. Í ár eru það hönnuðir Flétta með jólakött úr notuðum barnafötum.

Lilja Birgisdóttir, önnur systiranna í Fischer ilmhúsi, segir að stefnt verði að því að gera jólailminn að árlegri hefð. Fischer ilmhús fagnar í næstu viku þriggja ára afmæli.

„Þá ætlum við að gefa út vín-ylplötu sem Jónsi gerði ásamt kærustum okkar systra, við verðum þá með ilm- og tónlistarupplifun í ilmhúsinu í Fischersundi,“ segir Lilja.

Ilmhúsið framleiðir ilmvötn úr íslenskum og öðrum náttúrulegum ilmolum, auk þess að framleiða snyrtivörur, reykelsi og ilmkerfi, ásamt því að gefa út tónlist og myndlist.



Rósa býr til jólailmkerfin í ilmhúsinu í Fischersundi. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Skellti Strumpajólalötunni á fóninn og þá kom þetta.

Jónsi í Sigur Rós, tónlistarmaður og ilmhönnuður



Jónsi, bróðir Lilju og Sigurrósar í Fischer ilmhúsi, sér um að hanna ilmina. „Hann er nefið okkar,“ segir Lilja og hlær.

Þar sem grímuskylda er alls staðar þar sem ekki er hægt að tryggja tveggja metra nálægðarmörk var ákveðið að prófa að setja ilminn í grímurnar og gefa gestum til að skapa sameiginlega ilmupplifun.

Hundrað manns mega vera inni í einu í Rammagerðinni. „Við erum búin að vera að þróa hugmyndina um ilmgrímu og erum búin að finna hið fullkomna magn til þess að skapa hlýja jólastemningu,“ segir Lilja. „Þetta er ekta ilmvatn og er ilmurinn því sterkur en við þynnum hann út til að gera þetta að notalegri upplifun.“

arib@frettabladid.is

Jólafötin og fallegar gjafir

Nú einnig á selected.is



SELECTED
FEMME / HOMME



AF HVERJU STOPPA?

NÝR TOYOTA YARIS HYBRID



Yaris verð frá: 3.240.000 kr.

Yaris Hybrid verð frá: 3.770.000 kr.

Nýr Hybrid = 100% afsláttur
af lántökugjöldum.
Sjá nánar á toyota.is



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

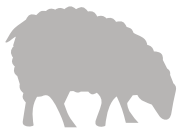
Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Billinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. 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. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

TÖLUR VIKUNNAR 6.12.2020 TIL 12.12.2020



200

milljónir eru áætlaðar bætur til þeirra bænda sem hafa þurft að skera niður fé vegna riðuveiki í haust.



92

prósent Íslendinga telja öruggt að þau fari í bólusetningu.



244

undirskriftir bárust sjávarútvegsráðherra frá grásleppusjóðmönnum til stuðnings við kvótasetningu.



22

milljarða samdráttur varð á kortaveltu veitingageirans frá mars til október á milli ára.

40

prósent alls fjár sem talið var fram til skatts á Íslandi í fyrra voru í eigu ríkustu fimm prósent framteljenda. Ríkustu fimm prósent íslenskra framteljenda áttu rúm 40 prósent.



Þrjú í fréttum Akstursbann, Afstaða og hugvísindi

Þuríður Harpa Sigurðardóttir

formaður Öryrkjabandalagsins ritaði undir bréf Öryrkjabandalagsins til Reykjavíkurborgar þar sem leitað var eftir umbótum við merkingar á göngugötum borgarinnar. Öryrkjar eru undanskildir akstursbanni á göngugötum, en lenda ítrekað í aðkasti frá gangandi vegfarendum fyrir að nýta sér rétt sinn.



Guðmundur Ingi Þóroddsson

formaður Afstöðu, félags fanga

hyggst gefa kost á sér á lista Samfylkingarinnar fyrir alþingiskosningarnar á næsta ári. Hann segist setja stefnu á eitt af efstu sætum í öðru hvoru Reykjavíkurborgardæmanna. Hann hefur lengi látið til sín taka í réttindamálum fanga og greindi frá því í ítarlegu viðtali við Fréttablaðið í ágúst að hann myndi íhuga þingframboð ef löggjafinn færi ekki að taka hressilega við sér í fangelsismálum.



Ólöf Gardarsdóttir

prófessor

er nýr forseti hugvísindasviðs Háskóla Íslands, en hún var áður prófessor í sagnfræði við deild faggreinakennslu við menntavísindasvið HÍ. Ólöf er fyrsta konan til að gegna starfi forseta hugvísindasviðs en hún var valin úr hópi fimm umsækjenda. Hún tekur við starfinu 1. janúar næstkomandi.



Jafnvel sterkustu nemendur eiga nú fullt í fangi með námið

Andleg velliðan nemenda mælist verst í framhaldsskólum. Körfuboltakrakkar sendu frá sér yfirlýsingu þar sem þeir segja að búið sé að loka á allt líf þeirra og einn reyndasti þjálfari landsins segir krakkana í framhaldsskóla vera í fangelsi. Samband íslenskra framhaldsskólanemenda hefur áhyggjur af stöðunni.

HEILSA. „Það hefur sýnt sig að jafnvel sterkustu nemendur hafa átt fullt í fangi með námið í þeim aðstæðum sem nú eru uppi,“ segir Hildur Björgvinsdóttir, framkvæmdastjóri Sambands íslenskra framhaldsskólanema, um hvernig hljóðið sé í framhaldsskólanemendum.

Töluverð umræða hefur verið eftir að nýjar tilslakanir voru kynntar í vikunni um framhaldsskólanema, enda falla þeir á milli og mega lítið gera. Nýleg rannsókn frá Rannsóknnum og greiningu sýndi að andleg heilsa væri verst meðal þeirra og þá birtu leikmenn í drengja-, stúlkna- og unglingaflokki í körfubolta yfirlýsingu til að vekja athygli á stöðu sinni.

„Það er gjörsamlega búið að loka á allt líf okkar krakkanna í framhaldsskóla, við fáum ekki að mæta á æfingar, ekki í skólann, ekkert félagslíf, gjörsamlega búið að loka á allt lífið okkar á þessu ári,“ segir þar meðal annars og bent er á að upplifun ungmenna sé að það sé ekki verið að hlusta á þeirra raddir og það sé meira verið að tala til þeirra en að tala við þau.

Bjarni Jóhannsson, einn reyndasti knattspyrnuþjálfari landsins og framhaldsskólakennari á afreksbraut í Borgarholtsskóla, sagði í viðtali á fótbolta.net að verið væri að ganga ansi hart fram gegn 16 til 19 ára krökkum. „Við erum búin að horfa upp á þessa krakka mega ekki neitt. Þegar loksins rýmkast örlítið um í íþróttahreyfingunni, þá er þessi aldur í fangelsi,“ sagði Bjarni og skoraði á íþróttahreyfinguna að ræða þessi mál af sanngirni.

Hann segist taka því fagnandi að íþróttastarf sé hafið að nýju en að taka hefði átt stærra skref. „Við



Framhaldsskólanemar hafa misst hvað mest í COVID. Einn reyndasti þjálfari landsins segir hópinn 16-19 ára vera í fangelsi. Í yfirlýsingu frá körfuboltakrökkum sagði að COVID hefði tekið allt þeirra líf frá þeim. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Það er mikið atvinnuleysi núna svo þau sem hætta ganga ekki endilega beint inn í vinnu eins og oft áður, sem aftur getur valdið enn meiri félagslegri einangrun en orðið er.

Hildur Björgvinsdóttir



áttum bara að taka þetta alla leið.“

Hildur segir að sambandið hafi kallað eftir aukinni stöðþjónustu inn í skólana, sérstaklega sálfræðipjónustu. „Það er gríðarlega mikilvægt að nemendur hafi aðgang að sálfræðingi innan síns skóla svo þeir þurfi ekki að fara í biðröðina á heilsugæslunni, sem er nú þegar nokkuð löng.“

Hún bendir á að það sé hagur samfélagsins að sem fæstir hætti skólagöngu og vonar það besta þegar önnin klárast og hægt verður að taka saman staðfestar tölur. Hver nemandi skipti máli. „Það er mikið atvinnuleysi núna svo þau sem

hætta ganga ekki endilega beint inn í vinnu eins og oft áður, sem aftur getur valdið enn meiri félagslegri einangrun en orðið er. Nú biðum við bara eftir vorönninni og vonum svo sannarlega að nemendur fái að mæta í skólann, það er að segja þeir sem geta, en taka verður fullt tillit til þeirra sem af einhverri ástæðu treysta sér ekki til að mæta, til dæmis vegna undirliggjandi sjúkdóma sinna eða nákominna ættingja.

Það er gríðarlega mikið í húfi og mikilvægt að læra af reynslunni sem hefur skapast síðustu tvær annir.“ benediktboas@frettabladid.is



ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

LONGHORN ÚTGÁFA NÚ FÁANLEG

RAM 3500

VERÐ FRÁ 7.547.906 KR. ÁN VSK.
9.359.403 KR. M/VSK.

EIGUM FLESTAR GERÐIR TIL AFHENDINGAR STRAX

BJÓÐUM UPP Á
35" - 40" BREYTINGARPAKKA
FRÁ BREYTINGARVERKSTÆÐI ÍSBAND

BILL Á MYND RAM 3500 LARAMIE SPORT MEGACAB MED 35" BREYTINGU

POTTURINN STEFNIR Í

53

MILLJÓNIR

26 heppnir spilarar fá
milljón
í jólagjöf



LEIKURINN OKKAR

Of margir landsmenn skráðir með ótilgreint heimilisfang

STJÓRNSÝSLA Hagstofa Íslands mun nú framkvæma manntal á hverju ári en hingað til hefur það verið gert á tíu ára fresti. Er þetta gert til þess að tölur um búsetu og nýtingu hús-næðis verði sem sambærilegastar því sem gerist erlendis.

Ómar Harðarson, fagstjóri manntals, segir um tiltölulega einfalda aðgerð að ræða. Safnað er upplýs-

ingum úr þjóðskrá, fasteignaskrá, skattskrá, frá sveitarfélögum og fleirum í eina heild. Ekki er gengið í hús eins og í Bandaríkjunum. Manntalið kostar 150 milljónir en myndi kosta 2,2 milljarða með bandarísku aðferðinni.

„Við höfum eingöngu áhuga á að lýsa hlutunum eins og þeir eru,“ segir Ómar og að upplýsingarnar

verði birtar, ríkisstofnunum, sveitarfélögum og fleirum til gagns. Fólk verður talið til heimilis þar sem það býr að staðaldri í stað lögheimilis.

Þetta geti til dæmis átt við um fólk sem býr í sumarbústað og hefur því verið skráð með ótilgreint heimilisfang. „Síðan er fólk sem býr í iðnaðarhúsnæði, það má ekki skrá sig þar en hefur ekki í nein önnur

Við höfum eingöngu áhuga á að lýsa hlutunum eins og þeir eru.

Ómar Harðarson, fagstjóri manntals



hús að venda,“ segir Ómar. Alls eru næstum þrjú þúsund manns með ótilgreint heimili sem er óeðlilega há tala að mati Ómars.

Manntalið muni þó ekki breyta því hvar fólk kjósi eða borgi sína skatta. Samhliða manntali er gert hús-næðistal, til að sjá hvernig hús-næði er notað. Svo sem þau sem eru skráð auð en eru nýtt. – khg



Finndu sveininn

JÓL Í aðdraganda jóla stendur Fréttablaðið fyrir leik meðal lesenda sinna. Dagana 12. til 24. desember munu allir íslensku jólasveinarnir birtast einhvers staðar í Fréttablaðinu þá daga sem þeir koma til byggða. Myndirnar af jólasveinunum eru eftir Halldór Baldursson, teiknara blaðsins.

Daglega verður dreginn út einn þáttakandi sem svaraði rétt.

» Til að taka þátt þarf að finna jólasveininn í blaðinu. Á þriðjudögum og laugar-dögum eru þeir tveir.

Meðal vinninga er 10.000 króna inneignarkort í Bónus, miðar á Þorláksmessutónleika Bubba Morthens, eitt kíló af Quality Street, 10.000 króna gjafabréf frá Brandson, gjafabréf fyrir tvo í leyndardóm Matarkjallarans og svo verður í lokin dreginn út einn úr hópi þátttakenda sem hlýtur gistingu og morgunmat fyrir tvo hjá Íslands-hótelum.

Til að taka þátt í leiknum þarf að finna jólasveininn í blaðinu. Á laugardögum og þriðjudögum verða þeir tveir. Síðan þarf að fara inn á frettabladid.is/jolaleikur og skrá inn á hvaða blaðsíðu þú fannst jólasveininn eða -sveinana. Á þeirri slóð má einnig finna nánari upplýsingar um leikinn. Fyrstu tveir sveinarnir, Stekkjarstaur og Giljagaur, birtast í blaði dagsins. – jþ

Jákvæð teikn eru á lofti um orkunýtingu heimilanna

Sigurður Ingi Friðleifsson, framkvæmdastjóri Orkuseturs, segir jákvæða þróun vera í notkun raforku hér á landi og að hún muni vonandi halda áfram. Þá séu raftæki heimila orðin þess eðlis að minni raforku þarf til þess að knýja þau áfram. Þetta á meðal annars við um innleiðingu LED-ljosa og fækkun orkufrekra ísskápa.

ORKUMÁL Fram kemur í tölum sem Hagstofa Íslands tók saman um orkuflæði að orkunotkun heimila á hvern einstakling sé mest á Íslandi í samanburði við önnur ríki innan Evrópu. Þessi samanburður gildir sérstaklega fyrir árið 2017, en þetta er nýjasta árið sem gögn frá öllum löndum Evrópu liggja fyrir.

„Þessar tölur koma ekki á óvart þar sem hér á landi er stöðug notkun á orku til þess að hita upp heimilin á meðan meiri sveiflur eru í öðrum löndum Evrópu. Það eru mjög fáir dagar á ári á Íslandi þar sem mögulegt er að halda uppi stofuhita án þess að kynda heimilið. Þá búum við í veglegum húsum þar sem hver einstaklingur hefur fleiri fermetra til umráða en víða annars staðar í Evrópu.

Þetta sýnir mikilvægi þess að við höfum jafn greiðan aðgang að heitu vatni og raun ber vitni og þar af leiðandi ódýrri orku,“ segir Sigurður Ingi Friðleifsson, framkvæmdastjóri Orkuseturs, í samtali við Fréttablaðið.

Orkunotkun, þegar eingöngu er litið á orku sem fór til heimilisnota, var tæp 77 megajúl (MJ) á einstakling hérlandis. Næstu lönd á eftir eru Svíþjóð (57 MJ/einstakling) og Finnland (55 MJ/einstakling). Þá koma Lúxemborg, Danmörk og Noregur á þennan mælikvarða en heimilishitun í Lúxemborg er almennt með bruna á jarðgasi sem hefur í för með sér meira orkutap en þegar hiti er framleiddur í orkuverum.

Árið 2018 var hitanotkun um 60 prósent af heildar orkunotkun heimila á Íslandi. Jarðefnaeldsneyti var rúmlega fjórðungur en afgangurinn raforka. „Vonandi sjáum við



Heimilisorkunotkun er tæp 77 megajúl á Íslandi miðað við 57 í Svíþjóð og 55 í Finnlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

» Þessar tölur koma ekki á óvart þar sem hér á landi er stöðug notkun á orku til þess að hita upp heimilin.

Sigurður Ingi Friðleifsson, framkvæmdastjóri Orkuseturs



áframhald í þeirri þróun að fólk noti raforku í meira mæli þegar kemur að samgöngum. Auk þess að vera vera vistvænni ferðamáti

þá eru bílar sem knúnir eru af raforku mun orkunýtnari en þeir sem nota jarðefnaeldsneyti og minnka þar af leiðandi orkunotkun,“ segir Sigurður um þróun mála hvað orkuneyslu landans varðar.

„Við erum líka að sjá jákvæða þróun í því að orkan sem þarf við lýsingu og heimilistæki hefur minnkað undanfarin ár. Það er ekki vegna þess að neyslumynstrið hafi minnkað. Við notum enn svipað magn af raftækjum og notkunin er á móta mikil. Innleiðing LED-ljosa og önnur þróun við gerð raftækja skiptir þar sköpun við að minnka raforkubörf. Þá erum við hægt og

rólega að að losna við orkufreka ísskápa og eldaveilar af heimilum landsins,“ segir hann.

Raforkunotkun á Íslandi hefur vaxið lítillega frá 2014 en sú þróun er nokkuð tengd rafvæðingu fiskvinnslustöðva á meðan notkun stóriðju, til að mynda álframleiðslu, hefur verið nokkuð stöðug. Nokkur breyting hefur líka orðið í notkun hita, frá um 30 þúsund terajúlum (TJ) upp í 42 þúsund TJ. Mest breyting er hins vegar í notkun eldsneytis sem er fyrst og fremst tilkominn vegna mikillar aukningar í notkun þotueldsneytis.

hjorvaro@frettabladid.is

UNDIRBÚÐU JÓLIN Á HAFNARTORGI

Við tökum vel á móti þér og minnum á öll bílastæðin í bílakjallaranum.



HAFNARTORG

REYKJAVÍK

Spila- & púsldagar

Aukum samveru & minnkum skjátíma

20%
afsláttur
*af öllum spilum
& púslum*



Ekki hægt að senda skötu heim eins og pitsur

VIÐSKIPTI „Við vorum mjög spennt að heyra af nýjustu aðgerðum stjórnvalda enda með um 400 manns í skötu á Þorláksmessu á hverju ári. Þegar ljóst var í hvað stefndi ákváðum við að byrja fyrr í mánuðinum og við erum að hringja í fólk og bjóða því að koma fyrr. Á sama tíma gætum við þess að passa upp á sóttvarnir,“ segir Stefán Úlfarsson, matreiðslumeistari á Premur frökkum, aðspurður hvernig skötuveislunni verði háttað hjá þeim þetta árið.

Hann er því með skötu á boðstólum alla daga um þessar mundir. „Það sýna þessu allir mikinn skilning og margir í áhættuhópum ætla að sleppa skötunni þetta árið og koma aftur á næsta ári. Aðrir hafa lýst yfir ánægju með að geta komið bara fyrr þegar það er ekki jafn mikið að gera. Fyrstu gestirnir komu fyrr í vikunni og það er von á fleirum á næstu dögum.“ Stefán á ekki von á því að margir panti að fá skötu senda heim.

Margir í áhættuhópum ætla að sleppa skötunni þetta árið.

Stefán Úlfarsson matreiðslumeistari



„Það er ekki algengt að skatan sé send heim til fólks. Fólk er yfirleitt að leitast eftir því að fá ekki lyktina heim til sín,“ segir Stefán hlējandi og bætir við: „Það er erfitt að útrétta það enda viðkvæmur matur í takeaway, þetta er ekki eins og pitsa. Ef einhver vill koma og sækja þá getum við græjað það, við erum búin að finna lausn en ég á ekki von á því að margir leitist eftir því.“ Stefán hefur því nægan tíma til að

» Stefán býður nú upp á skötu alla daga.

pakka inn jólagjöfunum á Þorláksmessu þetta árið. „Hún verður bara nokkuð afslöppuð Þorláksmessan hjá okkur,“ segir hann léttur að lokum. – **kpt**



FULLKOMIN BLANDA

fyrir notalegasta tíma ársins



Toppaðu





FA og Samkeppniseftirlitið telja breytingarnar leiða til minni samkeppni og verðhækkana. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Breytingar muni leiða til hærra vöruverðs

Lagðar hafa verið til breytingar á búvörulögum til að vernda innlenda matvælaframleiðendur vegna áhrifa faraldursins. Félag atvinnurekenda og Samkeppniseftirlitið telja frumvarpið draga úr samkeppni og leiða til hækkana.

NEYTENDAMÁL Megintillaga frumvarps landbúnaðar- og sjávarútvegsráðherra um breytingar á búvörulögum, sem nú er til meðferðar á Alþingi, er að hverfa frá svokölluðu jafnvægisútboði við úthlutun tollkvóta fyrir búvörur, sem samið hefur verið um í alþjóðasamningum. Þá skal taka tímaþundnið upp fyrri útboðsaðferð, þar sem tollkvótar eru seldir hæstbjóðanda.

Félag atvinnurekenda (FA) og Samkeppniseftirlitið eru meðal þeirra sem hafa gagnrýnt þær breytingar. Heillavænlegra væri að þeirra mati að fara í almennar aðgerðir til þess að styrkja matvælaframleiðslu hér á landi í stað þess að fara í samkeppnishamlandi aðgerðir. Útboðsgjaldið sé verndaraðgerð fyrir matvælaframleiðendur sem muni leiða til þess að verð á afurðum til neytenda hækki.

„Við höfum fullan skilning á því að innlend matvælaframleiðsla hafi tekið högg vegna faraldursins, eins og svo margar atvinnugreinar, og

Við höfum fullan skilning á því að innlend matvælaframleiðsla hafi tekið högg vegna faraldursins.

Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri FA



það þurfi að bregðast við því með einhverjum almennum aðgerðum,“ segir Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri FA.

Hann segir ófugsnúið að grípa til samkeppnishamlandi aðgerða sem leiði til hærra vöruverðs nú þegar 25 þúsund manns þiggi atvinnuleysisbætur. „Og þykir matarkarfan líklega alveg nógu há fyrir.“ Ólafur segir að með því að neita óskum um að dreifa tollkvóta á lengra tímabil eða skila honum gegn endurgreiðslu hafi atvinnuvegaráðuneytið stuðlað að því að innflutningur búvara á toll-

kvótum sé óbreyttur á sama tíma og eftirspurn dregst saman. „Það er afskaplega kaldhæðnislegt að landbúnaðarráðherra skuli nú leggja fram frumvarp til að leysa úr meintu vandamáli sem hann átti sjálfur þátt í að búa til,“ segir Ólafur.

FA telur að uppboð á tollkvóta gangi gegn markmiðum þeirra alþjóðasamninga sem gerðir eru um gagnkvæman markaðsaðgang í formi tollkvóta. Jafnvægisútboð sé þó skár en fyrra kerfi.

Innfluttar vörur muni hækka í verði og í skjóli þeirrar hækkunar verði auðveldara fyrir innlenda framleiðendur að halda uppi verði.

Samkeppniseftirlitið tekur í sama streng en í umsögn þess um frumvarpið segir að það feli í sér frávik frá þeirri stefnumörkun sem stjórnvöld flestra ríkja og fjöldi fræðimanna séu sammála um, að efnahagsáfallum skuli jafnan mætt með aukinni samkeppni. Tillögur frumvarpsins feli ekki í sér neina tryggingu fyrir því að hagur bænda vænkist, nái þær fram að ganga. hjorvaro@frettabladid.is.

Ísland hefur nú undirritað samning við Pfizer

COVID-19 Íslensk heilbrigðisyfirvöld hafa nú undirritað samning við bóluefnaframleiðandann Pfizer en samningurinn kveður á um 170 þúsund skammta af bóluefni sem duga fyrir 85 þúsund manns. Lyfjastofnun Evrópu á enn eftir að veita lyfinu markaðsleyfi en gert er ráð fyrir að ákvörðun um málið verði tekin fyrir 29. desember næstkomandi.

Að því er kemur fram í tilkynningu frá heilbrigðisráðuneytinu er gert ráð fyrir að fyrstu skammtarnir berist fyrir áramót og er þar um að



Gert er ráð fyrir að fyrstu skammtar bóluefnisins komi hingað til lands fyrir áramót. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ræða 21 þúsund skammta, sem duga fyrir 10.500 manns.

Samanlagt tryggja samningarnir bóluefni fyrir 281 þúsund einstaklinga og er því um að ræða 562 þúsund skammta, þar sem bólusetja þarf hvern einstakling tvisvar. Upplýsingar um hvenær verði hægt að hefja bólusetningar eru á reiki en Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra greindi frá því fyrr í mánuðinum að bólusetningar gætu mögulega hafist á fyrstu vikum nýs árs og að bólusetningu verði lokið fyrir lok fyrsta árfjórðungs. – **fbf**

NÓA
Konfekt

Hver er þér
svo kær?

GOTT AÐ GEFA – HIMNESKT AÐ ÞIGGJA

Málin mun færri en stærri að umfangi

Fjórir af sjö dómurum við Hæstarétt voru skipaðir á þessu ári. Rétturinn hefur gengið í gegnum miklar breytingar undanfarin ár. Benedikt Bogason, forseti Hæstaréttar, segir starfið hafa tekið miklum breytingum. Málin sem fá afgreiðslu eru mun færri en stærri.

Aðalheiður
Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is



Hæstiréttur hefur gengið í gegnum miklar breytingar á undanföllum árum. Hlutverki hans var breytt þegar nýtt millidómstig var tekið upp 1. janúar 2018 og dómurum við réttinn fækkað úr níu í sjö. Auk þess hafa mikil kynslóðaskipti orðið í réttinum en fimm reynsluboltar hafa látið af embætti og farið á eftirlaun á rúmu ári.

Benedikt Bogason, forseti Hæstaréttar, segir að með breyttu hlutverki Hæstaréttar verði verk efni réttarins sambærileg við það sem tíðkast annars staðar á Norðurlöndunum og víðar. Við stofnun Landsréttar tók hann við hlutverki áfrýjunardómstóls og til hans má skjóta úrlausnum héraðsdómstólanna en Hæstiréttur dæmir í fordæmisgefandi málum. Eftir að dómur í Landsrétti liggur fyrir geta málsaðilar óskað eftir áfrýjunarleyfi til Hæstaréttar. Rétturinn ákveður sjálfur hvort hann veitir slíkt leyfi.

„Til að áfrýjunarleyfi verði veitt í einkamáli þarf að fullnægja lögbundnum skilyrðum en þau eru að mál hafi verulegt almennt gildi eða varði sérstaklega mikilvæga hagsmuni þess sem leitar leyfis. Einnig verður leyfi veitt ef ástæða er til að ætla að málsmeðferð á lægri dómstigum hafi verið stórlega ábótavant eða dómur Landsréttar sé bersýnilega rangur,“ segir Benedikt. Það sama gildi um sakamál auk þess sem heimild til áfrýjunar til Hæstaréttar sé rýmri hafi ákærði verið sakfelldur í Landsrétti eftir að hafa verið sýknaður með héraðsdómi.

„Þetta breytta hlutverk Hæstaréttar hefur haft mikil áhrif á störf réttarins,“ segir Benedikt. Dómarar við réttinn hafi lengst af verið níu en þeim var fjölgað tímabundið í tólf vegna mikils álags við réttinn eftir efnahagshrunið. Dómarar við réttinn eru nú sjö og á tímabilum starfa sex dómarar því dómarar eiga rétt á reglulegum námsleyfum.

„Í eldra kerfinu tók hver dómari þátt í tveimur til þremur munnlegra fluttum málum í hverri viku auk þess að dæma í málum sem voru skriflega flutt. Nú situr hver dómari að jafnaði í einu máli í hverri viku,“ segir Benedikt.

Þrátt fyrir að málum hafi fækkað verulega bendir Benedikt á að flest þeirra mála sem fá efnismeðferð eftir breytinguna séu mikil að umfangi og kalli því á meiri vinnu. Þá þurfi samning dóma að taka mið af því breytta hlutverki Hæstaréttar að vera fordæmisgefandi dómstóll á þriðja dómstigi.

Þá hafi ný verkefni einnig bæst við, þar á meðal afgreiðsla málskotsbeiðna. „Þetta er orðinn snar þáttur í starfi réttarins en honum bárust 162 beiðnir á árinu 2019 og það sem af er þessu ári eru beiðnirnar orðnar 118,“ segir Benedikt.

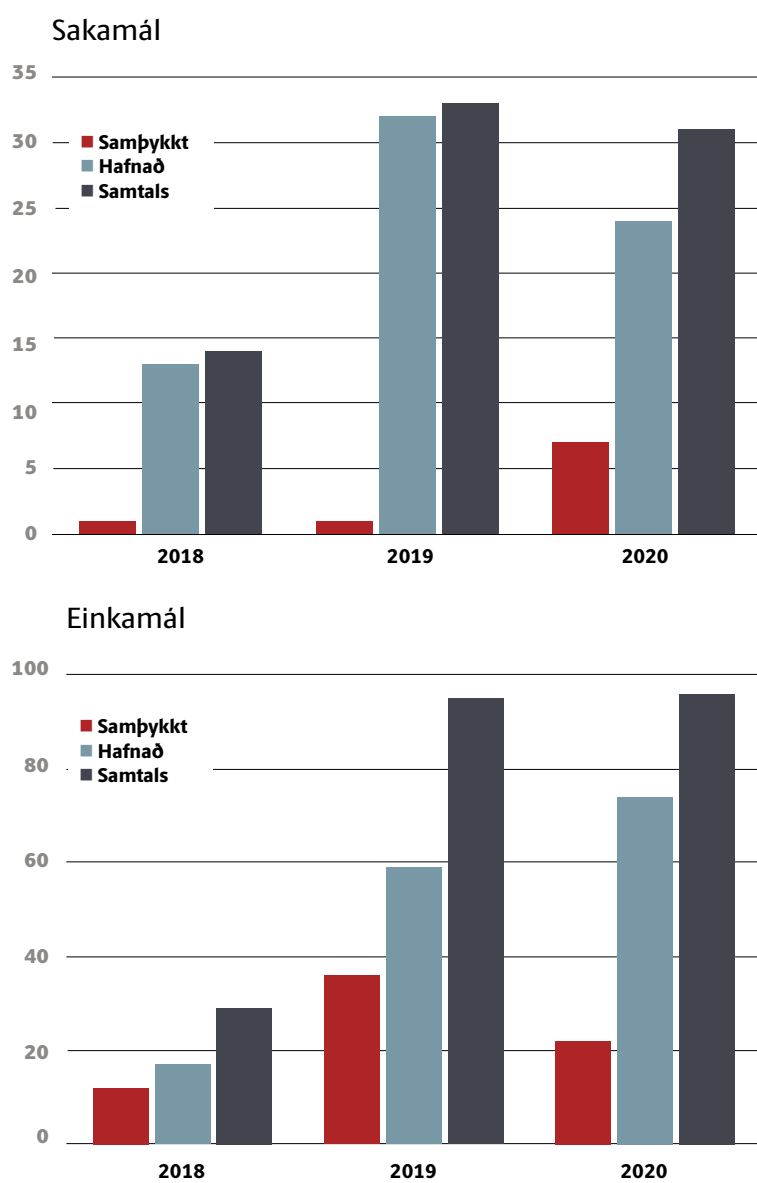
Nefnd þriggja dómara fjallar um slíkar beiðnir en dómarar skiptast á að sitja í þessari nefnd.

„Þegar fjallað er um slíka beiðni þarf að fara gaumgæfilega yfir þann dóm sem óskað er eftir að verði áfrýjað og meta þær röksemdir sem aðilar tefla fram með og á móti því að leyfi verið veitt. Þótt þetta sé mikið verk fer þó minni tími í að fjalla um þetta en að dæma þau mál sem flutt eru fyrir réttinum. Það er eftir sem áður helsta verkefnið,“ segir Benedikt.



Benedikt Bogason, forseti Hæstaréttar, segir ekki til siðs að dómarar rifist um niðurstöðu mála. Dagurinn hefst með handabandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

/// Afdrif málskotsbeiðna til Hæstaréttar



Hæstaréttardómarar hafa frá fornu fari heilsast með handabandi í upphafi dags til marks um að deilur gærdagsins eru frá og hafa ekki áhrif á samstarfið.

Benedikt Bogason,
forseti Hæstaréttar

Rifrildi ekki til siðs í Hæstarétti

Aðspurður um vinnubrögð dómara við úrlausn mála segir Benedikt að rakleitt eftir að mál hafi verið flutt og dómtekið fundi dómarar um málið. „Þar gerir sá dómari sem falið hefur verið að hafa framsögu í máli grein fyrir því og sinni tillögu að niðurstöðunni. Aðrir dómarar hver fyrir sig tjá sig síðan um málið og gera grein fyrir hvernig þeir telji að dæma beri málið. Í kjölfarið semur síðan sá dómari sem er frummælandi drög að dómi og aðrir dómarar taka afstöðu til þeirra draga,“ segir Benedikt. Sé einhver dómari, einn eða fleiri, ósamála niðurstöðunni, skili minnihlutinn sínu séráliti en meirihlutinn gangi frá dómi í málinu.

„Þegar verið er að fjalla um mál deila dómarar vissulega um niðurstöðuna en ná oft með samræðum einhug um hana. Það tekst þó ekki alltaf og þá skilar minnihlutinn sínu séráliti. Þetta gerist í friði og spekt og hér er ekki til siðs að rifast,“ segir Benedikt og bætir við: „Til marks um þetta er það gamall siður að hæstaréttardómarar hafa frá fornu fari heilsast með handabandi í upphafi dags til marks um að deilur gærdagsins eru frá og hafa ekki áhrif á samstarfið. Þessi siður hefur því miður verið aflagður eftir COVID-19

en vonandi verður hann tekinn upp aftur um leið og aðstæður leyfa.“

Sakamálin mun fátíðari

Hæstiréttur hafnar langflestum málskotsbeiðnum í sakamálum og hefur aðeins samþykkt að taka átta sakamál til efnismeðferðar af tæplega 70 beiðnum sem borist hafa réttinum frá því nýtt kerfi var tekið upp. Það eru aðeins tíu prósent mála, samanborett við 24 prósent einkamála sem samþykkt hafa verið frá 1. janúar 2018.

Benedikt bendir þó á að fyrsta málið sem Hæstiréttur tók til meðferðar eftir að hlutverki hans var breytt var sakamál. Um er að ræða sama mál og dæmt var í yfirdeild Mannréttindadómstóls Evrópu 1. desember síðastliðinn.

Hins vegar séu réttmætar ástæður fyrir því hve sjaldan sakamál séu á dagskrá réttarins. Vitnaleiðslur fari aldrei fram í Hæstarétti og rétturinn endurskoði ekki mat Landsréttar um sönnunargildi munnlegra framburða fyrir dómi í sakamálum. Þetta sé vafalaust helsta ástæða þess að mun oftast séu veitt áfrýjunarleyfi í einkamálum en sakamálum.

Benedikt segir þó að sakamál geti komið til skoðunar í Hæstarétti til dæmis ef vafi leiki á því hvernig skýra beri refsíðkvæði í lögum og til að fá refsingu eða önnur viðurlög endurskoðuð. Þá séu dæmi um að áfrýjunarleyfi hafi verið veitt ef aðferðin við sönnunarmatið er ófullnægjandi. Benedikt bendir á nýlegan dóm réttarins þar sem sönnunarmat var til skoðunar en með honum var dómur Landsréttar ómerkjur þar sem verulegir annmarkar voru að þessu leyti taldir á niðurstöðu réttarins.



7 ára ábyrgð framleiðanda
á öllum nýjum Kia bílum

www.kia.is

Nýtt ár, nýir straumar. Rafmagnaður Kia Niro.



e-**niro**



The Power to Surprise

100% rafmagn, ríkulega búinn og sportlegur.

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

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

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

Kia e Niro 39 kWh verð frá:

4.990.777 kr.

Afborgun á mánuði 31.478 kr.**



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



Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

*m.v. 50% inborgun og lán til 96 mána. Vextir 4,15%. Hleðslugeðla lína er 2,575,646 kr. Aðig hufafatala komaðar er 5,23%.

Ekki skipað í réttinn á næstunni
Mikil kynslóðaskipti hafa orðið í Hæstarétti að undanfögnu. Miklir reynsluboltar hafa horfið á braut og nýir dómamar verið skipaðir í þeirra stað. Þrjár konur og fjórir karlar gegna nú embættum hæstaréttardómara. Fjórir af sjö dómurum réttarins voru skipaðir á síðustu tólf mánuðum. En nú má ætla að ró færist yfir réttinn varðandi manna-breytingar. Elsti dómarrinn í réttinum er Ingvaldur Einarsdóttir sem er 61 árs. Dómarar við Hæstarétt geta farið á eftirlaun við 65 ára aldur og að óbreyttu má því búast við að ekki verði breytingar í réttinum næstu fjögur ár í það minnsta.

Fræði- og dómastörf í bland
Aðeins fjórir af dómurum hafa framhaldsmenntun í lögfræði, Björg lauk meistaranámi við Edinborgarháskóla árið 1993 og Ólafur Börkur lauk meistaraþrófi í Evrópurétti við Háskólann í Lundi árið áður en hann var skipaður í Hæstarétt. Ingvaldur Einarsdóttir sótti sér framhaldsmenntun í þriggja meðan hún gegndi stöðu héraðsdómara. Hún nam umhverfissrétt við Uppsalaháskóla, mannréttindi í Oslóarháskóla árið 2011 og nám í Evrópurétti, EES-rétti og starfsmannarétti við Háskóla Íslands árið 2012.

Enginn dómara hafa doktorspróf, þótt Björg hafi reyndar leiðbeint nokkrum doktorsnefum.

Reynsla af fræðimennsku er orðin töluverð í réttinum. Björg hefur mesta reynslu úr háskólastarfinu en hún hefur verið prófessor frá árinu 2002. Ása hefur verið í fullu starfi við lagadeild HÍ frá árinu 2008: fyrst sem lektor, svo dósent og loks prófessor árið 2018.

Sigurður Tómas Magnússon gegndi stöðu atvinnulífsprófessors



Mikil kynslóðaskipti hafa orðið við réttinn en fjórir af sjö dómurum voru skipaðir árið 2020. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

við Háskólann í Reykjavík áður en hann var skipaður í Landsrétt og þá hefur Benedikt Bogason sinnt kennslu við Háskóla Íslands allt frá árinu 1993. Hann hlaut framgang í stöðu prófessors árið 2016. Karl Axelsson hefur einnig sinnt kennslu í lögfræði í tæpa þrjá áratugi, en hann gegnir stöðu dósentis við Háskóla Íslands og kennir bæði eignarétt og fjölmiðlarétt.

Fjölbreytt sérsvið dómara

Vegna mikillar dómara-reynslu og reynslu af lögmennsstörfum eru dómara-rinn sjö með mikla reynslu í réttarfari og hafa margir auk þess kennt réttarfar á háskólastigi.

» Aðeins fjórir af dómurum hafa framhaldsmenntun í lögfræði.

Nokkrir dómara hafa einnig setið í réttarfararnefnd sem gerir tilögur til ráðherra um breytingar á réttarfarslögum og er til ráðgjafar við stjórnvöld á sviðinu.

Þorgeir Örlygsson, sem nýverið lét af störfum í réttinum, var einn fremsti fræðimaður landsins á sviði kröfuréttar en Benedikt hefur einnig kennt fagið um áráðil í lagadeild HÍ og hefur gefið út fræðirit um

almennan kröfurétt ásamt Þorgeiri.

Þekking á sviði Evrópu- og þjóðaréttar er einnig ágæt í réttinum en Björg hefur kennt þjóðarétt við HÍ og sat í samninganefnd Íslands um aðild að Evrópusambandinu. Þá hafa bæði Ingvaldur og Ólafur Börkur menntun á sviði Evrópuréttar og bæði Ása og Benedikt verið varadómara við EFTA-dómstólinn.

Bæði Ingvaldur og Benedikt hafa setið í nefndum á sviðum barnaverndarmála og Ása í kæruneftnd jafnréttismála. Þá hefur Ása gefið út fræðirit á sviðum samningaréttar, fjármunaréttar og neytendaréttar og Björg á sviði stjórnskipunaréttar og mannréttinda. Nýtt fræðirit

eftir hana á sviði persónuverndaréttar kemur út á næstunni.

Á sviði refsiréttar má nefna að Sigurður Tómas var settur ríkissaksóknari í Bausmálunum svokölluðu og hefur setið í refsiréttarnefnd. Ása Ólafsdóttir hefur einnig komið töluvert að kynferðisbrotamálum, bæði sem lögmaður á neyðarmótöku og sem ráðgjafi stjórnvalda í ýmsum nefndum á því sviði.

Þá er ótalin sérstök þekking Karls Axelssonar á sviði eignaréttar en hann hefur bæði lengi fengist við kennslu á því sviði auk ráðgjafar við stjórnvöld á sviði eignaréttar og viðamikils starfs í óbyggðanefnd meðan þjóðlendumálin voru þar til afgreiðslu. Hann er meðhöfundur nýs fræðirits um eignarétt sem kom út á þessu ári og ráðgerir útgáfu annarrar bókar um eignar-nám á næsta ári. Hann kennir einnig fjölmiðlarétt í lagadeild HÍ.

Reynsluboltar í helgan stein

Meðal fræðimanna sem horfið hafa úr réttinum síðustu ár eru Viðar Már Matthíasson, sérfræðingur í skaðabótarétti, og Páll Hreinsson, einn fremsti sérfræðingur landsins á sviði stjórnsýsluréttar.

Á sviði skaðabótaréttar má segja að Landsréttur sé betur skipaður en þar situr helsti fræðimaður landsins á þessu sviði, Eiríkur Jónsson, auk Jóhannesar Sigurðssonar, sem kenndi skaðabótarétt í áratugi.

Þótt núverandi dómara við Hæstarétt bæti ekki fyrir brott-hvarf Páls á sviði stjórnsýsluréttar, vinnur löng dómara-reynsla það upp að einhverju leyti en auk þess hafa nokkrir dómara starfsreynslu á sviði stjórnsýsluréttar, hafa ýmist starfað hjá Umboðsmanni Alþingis eða gegnt stjórnendastöðum í ráðuneytum.

ORKURANNSÓKNASJÓÐUR

Ert þú að grúska fyrir grænan heim?

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

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

Við auglýsum nú eftir umsóknum um styrki frá sjóðnum.

Nánari upplýsingar, auk umsóknareyðublaðs, er að finna á vef Landsvirkjunar landsvirkjun.is

Umsóknum er skilað á netfangið orkurannsoknasjodur@landsvirkjun.is

Umsóknarfrestur er til og með 11. janúar 2021



Landsvirkjun



ID.4

Rafmagnaður fjölskyldubíll
er væntanlegur!



Verð frá
6.490.000 kr.



Pantaðu þinn ID.4 á www.volkswagen.is/id4



Veitir þér takmarkalaust frelsi

Nýr ID.4 er væntanlegur til landsins í byrjun árs 2021 og býr yfir krafti sportjeppans ásamt sjálfbærni rafbílsins. Stórkostlega hannaður fullvaxinn fjölskyldubíll með lipurð smábíls ber vitni um það hversu aðlaðandi rafknúnir ferðamátar eru. Rafmögnuð afköst veita innblástur og fyrirhafnarlaus notkun gerir allt svo einfalt. Hann státar af 77 kWh rafhlöðu og drægnin er allt að 500 km við bestu aðstæður samkvæmt WLTP. ID.4 er sérstaklega rúmgóður að innan og að utan hefur glæsileikinn yfirhöndina.



www.volkswagen.is



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílas Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

Nú er kátt í Höllinni!

GILDIR TIL MÁNUDAGS

ALLA HELGINA

TAX
FREE

AF ÖLLUM VÖRUM*

* Taxfree tilboðið gildir af öllum vörum, nema frá IITTALA, BITZ, SKOVBY og sérpöntunum, og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

» ENN MEIRI AFSLÁTTUR
AF ÖLLU JÓLASKRAUTI
OG VALINNI JÓLAVÖRU «

Reykjavík
Bíldshöfði 20

11 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1

11 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Upplýsingar í auglýsingunni
eru birtar með fyrirvara um
prentvillur.



GÓÐA VEISLU GJÖRA SKAL



Lyfjafyrirtæki hala inn milljarða dala á bóluefni

COVID-19 Skýrendur í verðbréfa-höllinni á Wall Street reikna með því að lyfjafyrirtækin Pfizer og Moderna raki inn 32 milljörðum Bandaríkjadala á næsta ári vegna sölu bóluefna við COVID-19. Það er rúmlega fjögur þúsund milljörðum króna.

Af þessu fái Pfizer nítján milljarða en Moderna þrettán. Pfizer muni þó þurfa að deila sínum ágóða með hinu þýska fyrirtæki BioNTech sem þróaði bóluefnið með Pfizer.

Búist er við því að mestur ágóði komi inn á árinu 2021. Pfizer mun þó hala inn tæpan milljarð dala á þessu ári vegna COVID-19 bóluefna og reiknað er með að fyrirtækið hali inn rúma 9 milljarða árin 2022 og 2023. Er þetta fyrir utan öll þau óbeinu fjárhagslegu áhrif sem fyrir-



Moderna og Pfizer munu græða mest á bóluefninu 2021. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Hlutabréf í Moderna hafa hækkað um 700 prósent á árinu.

tækið nýtur góðs af fyrir að koma bóluefni á markaðinn fyrst allra.

Þrátt fyrir mikinn hagnað af bóluefnum hefur þetta ekki haft mikil áhrif á gengi hlutabréfa í Pfizer. Annað gildir um Moderna, sem er langtum minna fyrirtæki. Hafa hlutabréf í Moderna hækkað um 700 prósent á þessu ári. – khg

WHO og Ítalir sökuðu um að jarða skýrslu

Skýrsla sem fjarlægð var af vef WHO er lykilgagn í sakamálarannsókn um viðbrögð ítalskra stjórnvalda við COVID-19 faraldrinum. Sagt er að hún hafi verið fjarlægð að undirlagi þess sem átti að sjá um viðbragðsáætlanirnar.

ÍTALÍA Alþjóðaheilbrigðismála-stofnunin, WHO, er sökuð um að stinga undir stól skýrslu um viðbrögð Ítala við COVID-19 faraldrinum þegar hann kom upp í vor. Skýrslan var birt á vefsvæði WHO þann 13. maí en fjarlægð degi síðar. Samkvæmt fréttaritara breska blaðsins The Guardian í Róm var það að undirlagi Ítalans Ranieri Guerra, sem er háttsettur innan WHO og í ítalska COVID-19 viðbragðsteyminu.

Skýrslan var gerð af Francesco Zambon, vísindamanni WHO, og tíu samstarfsmönnum hans og fjármögnuð af ríkisstjórn Kúveit. Tilgangurinn var að veita ríkjum sem enn höfðu ekki lent í faraldrinum upplýsingar.

Í skýrslunni kemur meðal annars fram að faraldursviðbrögð ítalska heilbrigðisráðuneytisins höfðu ekki verið uppfærð í fjórtán ár og að viðbrögð spítalanna hafi verið fálmennd og óskipulögð. Ítalía var fyrsta Evrópulandið sem lenti illa í faraldrinum og spítalarnir réðu ekki við ástandið. Bárust fregnir af því að vísa hefði þurft sjúku fólki frá og það látist heima hjá sér.

Áður nefndur Guerra hafði yfirumsjón með faraldursmálum innan ítalska heilbrigðisráðuneytisins árin 2014 til 2017 og hefði átt að framfylgja tilskipunum og uppfærslum WHO og Evrópsku sóttvarnastofnunarinnar, ECDC.

Nú stendur yfir sakamálarannsókn í borginni Bergamo á norður-



Faraldurinn geisaði grimmt í borginni Bergamo í vor. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Skýrslan er lykilgagn í sakamálarannsókn um viðbrögð ítalskra stjórnvalda í Bergamo.

hafa nú yfir 60 þúsund Ítalir látist í faraldrinum.

Saksóknarar í Bergamo yfirheyrðu Zambon í byrjun nóvember. Í tvígang hefur WHO hindrað yfirheyrslur yfir Zambon, sem er búsettur í Vín, og samstarfsmönnum hans og vísað til þess að vísindamennirnir eigi að njóta friðhelgi frá vitnaleiðslum.

Zambon hefur sjálfur sagt að hann vilji vitna um skýrsluna en WHO leyfi honum það ekki. Einnig að Guerra hafi hótad honum starfsmissi nema hann mildaði orðalagið um viðbragðsáætlanirnar.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Litlar líkur á að samningur náist

BRETLAND Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, segir mjög líklegt að það muni ekki takast að ná viðskiptasamningi milli Bretlands og Evrópusambandsins áður en aðlögunartímabilinu lýkur um áramótin.

Johnson fundaði með Ursulu von der Leyen, forseta framkvæmdastjórnar ESB, á fimmtudagskvöldið. Samninganefndir verða að störfum yfir helgina og mun viðræðum ljúka á morgun hvort sem samningur næst eða ekki.

Johnson sagði við blaðamenn í gær að hann væri alltaf vongóður. „Það er mjög líklegt að við lendum á lausn sem verður frábær fyrir Bretland, að viðskipti verði samkvæmt forskrift Alþjóðaviðskiptastofnunarinnar.“ – ab



Flutningabílar fullir af vörum við höfnina í Dover. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

ÖLL RÚM OG DÝNUR

20-30%
AFSLÁTTUR



GILDIR TIL 14.12

ALLIR LAMPAR OG LOFTLJÓS



20-30%
AFSLÁTTUR

ALLIR BAÐSLOPPAR



25%
AFSLÁTTUR

ÖLL BORÐSTOFUHÚSGÖGN



20%
AFSLÁTTUR



LENGDUR OPNUNARTÍMI NÁNAR Á RFL.IS



ALLAR SÆNGUR OG KODDAR



25%
AFSLÁTTUR

GILDIR TIL 14.12

ALLAR VEGGHILLUR



20%
AFSLÁTTUR

GJAFAKORT ER GÓÐ GJÖF

NÚ GETUR ÞÚ FENGIÐ
RAFRÆN GJAFAKORT
Í VERSLUNUM OKKAR

GJAFAKORT



HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is

ÖLL HØIE SÆNGURVER



Einstök gæði

20%
AFSLÁTTUR

høie
OF SCANDINAVIA

SKOÐUN

Manngæska



Jón
Þórisson
jon@frettabladid.is

Í nýlegri samantekt World bank um fátækt í heiminum kemur fram að nærri 700 milljónir manna búi við sára fátækt. Skilgreiningin sem lögð er til grundvallar er að þann flokk fylli þeir sem þurfa að draga fram lífið á því sem jafngildir 240 íslenskum krónum á dag. Fram kemur að þessi fjöldi hafi dregist saman hlutfallslega undanfarna rúma tvo áratugi.

Hins vegar er á það bent að vegna afleiðinga heimsfaraldursins séu horfur á að sá samdráttur stöðvist og siga fari á ógæfuhliðina í þessum efnunum á ný. Það er dapurt til þess að vita en viðbúið miðað við þau fantatök sem faraldurinn og viðbrögð okkar við honum hafa tekið jörðina og gesti hennar.

Þá kemur einnig fram að tæpur fjórðungur þeirra sem heiminn byggja þurfi að lifa af rúmlega 400 krónum eða minna daglega og tæplega 44 prósent lifi af 700 krónum eða minna daglega.

Þetta er ágætt að ríffa upp í aðdraganda hátíðahalda sem snúast um allsnægtir í okkar hluta heims. Allt snýst um efnislegan þátt tilverunnar, gjafir, mat og drykk.

Það er alls ekki svo að við hér á landi séum laus við eyðandi böf fátæktar. Um það vitnar aðsókn fjölda fólks í hjálparstarf ýmissa hjálparsamtaka ekki síst núna í aðdraganda jólahátíðarinnar.

Við erum lánsöm að til skuli vera fólk sem ber umhyggju fyrir þeim sem hjálpar eru þurfi og gefur vinnu sína og jafnvel meira til. Sennilega mætti sá hópur vera stærri.

Við erum líka lánsöm að til séu fyrirtæki sem styðja við þetta starf með peninga- og matargjöfum.

Nýlega var sagt frá því í Fréttablaðinu að Kaupfélag Skagfirðinga hefði fært hjálparsamtökum 40.000 matarpakka svo úthluta mætti þeim til þeirra sem þurfa nú fyrir hátíðirnar. Það er til eftirbreytni.

Á Alþingi í vikunni kom fram í svari fjármálaráðherra við fyrirspurn að eigið fé þeirra fimm prósentu framteljenda sem mest áttu á síðasta ári næmi tæpum 2.000 milljörðum. Og að þessi hópur hefði átt um þriðjung allra eigna hérlandis í fyrra. Þá kom einnig fram að heildartekjur þeirra fimm prósentu sem hæstar höfðu tekjur næmu 411 milljörðum króna.

Í síðustu viku mælti fjármálaráðherra fyrir frumvarpi á Alþingi sem ætlað er að auka verulega framlög einstaklinga og fyrirtækja til almannaheillastarfsemi, verði það að lögum. Frumvarpið gerir ráð fyrir að einstaklingum verði heimilt að draga framlög, allt að 350 þúsund krónum á ári, frá skattskyldum tekjum sínum. Þá geti fyrirtæki dregið frá framlög í sama skyni sem nema allt að 1,5 prósentum af árstekjum frá skattskyldum tekjum. Jafnframt eru í frumvarpinu ýmis atriði sem horfa í sömu átt. Nú kann vel að vera að einhverjir bendi á að ekki ætti að þurfa að umbuna sérstaklega fyrir gustukaverk, óþarfi sé að umbuna þó fé sé látið af hendi rakna til þeirra sem þess þurfa.

En verði það til þess að bæta lífsgæði í hvaða mynd sem vera kann, er til þess vinnandi.

Manngæska skilar sér.

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



„Hygge“ okkar Íslendinga

Stundum tekur maður ekki eftir því sem er beint fyrir framan nefið á manni. Þegar auglýsingastofa hér í London bað mig um að útskýra fyrir sér íslenska jólabókaflóðið sem stóð til að nota sem innblástur í háleynilega herferð (svo ekki segja neinum) taldi ég það þjóðlega skyldu mína að verða við beiðninni. Ég sagði teyminu frá titlafjöldanum, höfundaupplestrunum og jólakonfektinu. Allt í einu rétti kona upp hönd: Hvert má rekja upphaf jólabókaflóðsins? Spurningin kom flatt upp á mig. Ég hafði ekki minnstu hugmynd. Ég hafði aldrei leitt hugann að síðnum af meiri dýpt en sem nemur dýpt Nóa konfektkassans.

Meira en útgáfuundur

Á fimmta áratug síðustu aldar varð hin íslenska „bókaþjóð“ til. Í Sögu Reykjavíkur rekur sagnfræðingurinn Eggert Þór Bernharðsson heitinn upphaf jólabókaflóðsins til heimsstyrjaldarinnar síðari. Á styrjaldarárunum var næga atvinnu að fá í Reykjavík. Bókaútgáfa og verslun með bækur jókst hratt í þéttbýlinu. Á styrjaldarárunum og eftir stríð urðu bækur í fyrsta sinn almenningsseign og neysluvara. Þeir sem ekki höfðu tök á að eignast bækur fyrir stríð áttu nú kost á verulegu úrvali bóka. Þýddum skáldsögum fjölgaði mikið og áttu afþreyingar- og skemmtibækur vaxandi vinsældum að fagna.

Það var á stríðsárunum sem jólabókaflóðið varð til. Vegna samgönguæfiðleika við útlönd ríkti vöruskortur í landinu. Í þeim þrengingum öðludust bækur nýtt hlutverk. Þær urðu vinsæl gjafavara og þóttu henta vel í jólapakka. Eftir styrjöldina tóku við ár hafta og skömmtnar. Ekki var því um auðugan garð að gresja á jólagjafamarkaðnum og héldu bækur áfram að vera vinsæl gjöf.

Útgáfa og sala bóka varð mikilvægur liður í reykvisku atvinnulífi. Í Sögu Reykjavíkur kemur fram að árið 1950 voru í bænum tuttugu og þrjár prentsmíðjur, ellefu bókbandsverkstæði, þrjár myndamóta-

gerðir, riflega fjórutíu bókaverslanir og rúmlega tuttugu bókaforlög. Alls störfuðu rúmlega eitt þúsund manns við þessar atvinnugreinar eða tæplega 4,5 prósent vinnandi manna í Reykjavík. Undir 1950 var giskað á að um 800-900 þúsund bækur væru framleiddar í Reykjavík árlega.

Eins og í dag urðu jólagjafir þess tíma að vera finar. Allar bækur, óháð innihaldi, voru því fallegir gripir, innbundnar og vandaðar. Á styrjaldarárunum var byrjað að gefa út í skrautútgáfum á finum pappír lítt merkilega reyfara sem höfðu komið út í heftum fyrir stríð.

Íslendingar eru bókaþjóð. Hvergi í heiminum eru eins margir titlar gefnir út miðað við höfðatölu og á Íslandi. Í Sögu Reykjavíkur leiðir Eggert líkur að því að „jólabókaflóðið“ hafi verið grunnurinn að nafnbótinni. Smæð þjóðarinnar setti því skorður hversu mikið var hægt að gefa út af bókum á ári hverju. En vegna stórfellds jólagjafamarkaðar var grundvöllur fyrir mun umfangsmeiri útgáfu en verið hefði ella.

Íslenska jólabókaflóðið er útgáfuundur. En jólabókaflóðið er meira en efnisleg birtingarmynd þess, hinn gríðarlegi fjöldi titla, Stephen King innbundinn og titillinn sleginn gulli.

Glögg er gests augað. Jólabókaflóðið er eins og Buckinghamhöll og öll sögufræga kennileitin hér í London þar sem ég bý, sem ég heimsótti ekki fyrr en ég fékk gesti í heimsókn frá Íslandi. Ég veitti flóðinu aðeins yfirborðslega eftirtekt. En eftir samtal við starfsfólk erlendra auglýsingastofu hefur jólabókaflóðið verið mér hugleikið.

Jólabókaflóðið er ekki bara bækurnar. Jólabókaflóðið er hegðun, háttur, athöfn. Jólabókaflóðið er notaleg stund, andartaksró. Jólabókaflóðið er að hringa sig saman í sófanum, gleyma sér og leyfa sér aukamola af Nóa konfekt. Danir hafa gert garðinn frægan með hugmyndafræðinni „hygge“. Kannski má segja að jólabókaflóðið sé „hygge“ okkar Íslendinga.



Það er alls ekki svo að við hér á landi séum laus við eyðandi böf fátæktar.

Gefðu tengdótrúnó um jólin



Hafðu samband í síma 568 8000 eða pantaðu gjafakort á borgarleikhus.is

Penninn

Eymundsson

**TAX
FREE**

11.12 - 15.12

PELLUM NIÐUR JAFNGILDI VIRÐISAUKASKATTS AF

**ÖLLUM
VÖRUM!**

*GILDIR EKKI AF HÚSGÖGNUM

FRÍ HEIMSENDING*

EF PANTAÐ ER FYRIR 5.000 KR.
EÐA MEIRA Á VEFNUM OKKAR.



Þú færð SMS og símtal áður en við mætum.
Við gætum fyllsta hreinlætis og fylgjum ráðleggingum
um sóttvarnir í öllum okkar afhendingum.

*á ekki við um húsgögn.

AUK ANNARRA GÓÐRA TILBOÐA!



**30%
AFSLÁTTUR**

Basic Art serían
TILBOÐSVERÐ: 1.889.- (stk.)
Verð áður: 2.699.- (stk.)



**30%
AFSLÁTTUR**

Humpty's Wall Game
TILBOÐSVERÐ: 2.239.-
Verð áður: 3.199.-



**25%
AFSLÁTTUR**

Friðrik Ólafsson
TILBOÐSVERÐ: 8.999.-
Verð áður: 11.999.-



**25%
AFSLÁTTUR**

Plötuspilari með bluetooth
TILBOÐSVERÐ: 24.374.-
Verð áður: 32.499.-

***Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 11% virðisaukaskatt af sölu bóka, tímarita og tónlistar & 24% af öðrum vörum.
Öll verðlækkun (9,91% & 19,35%) er alfarið á kostnað Pennans.
Gildir ekki með öðrum tilboðum.**

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn

Eymundsson

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

Tax Free gildir til og með 15. desember og gildir ekki með öðrum tilboðum. Gildir ekki af húsgögnum. 5% vildarafsláttur bætist ekki ofan á önnur tilboð.

Skiptir öllu að stöðva Celtic í tæka tíð

Eftir níu ára einokun Celtic á meistaratitlinum í Skotlandi er Rangers í afar vænlegri stöðu til að stöðva sögulega sigurgöngu erki-fjenda sinna. Engum hefur tekist að vinna tíu titla í röð og segir fyrrverandi leikmaður Rangers það drífa leikmenn félagsins áfram.

FÓTBOLTI Á sama tíma og nágrannarnir og erkifjendurnir í Celtic skröltu í gengum tímabilið er forna stórveldið Glasgow Rangers á hvinandi siglingu. Undir stjórn Steven Gerrard hefur Rangers ekki tapað í 26 leikjum á öllum keppnum né fimm leikjum á undirbúnings-tímabilinu þar sem Rangers mætti meðal annars Lyon. Forskotið á toppi deildarinnar er nú þrettán stig og þó að Celtic eigi tvo leiki til góða eru stuðningsmenn Rangers vongóðir um að binda enda á níu ára sigurgöngu Celtic.

Tíu ár verða liðin næsta vor síðan Rangers vann síðast meistaratitil-

inn í Skotlandi. Stuttu síðar komu fjárhagsvandræði félagsins í ljós og var Rangers dæmt niður í þriðju deild. Það hleypti nýrri gullöld Celtic af stað sem var útlutað níunda meistaratitlinum í röð fyrr á árinu eftir að deildin var stöðvuð vegna kórónaveirufaraldursins. Með því tókst Celtic að jafna met Rangers frá 1997 og eigið met frá 1974 en engu liði hefur tekist að vinna tíu meistaratitla í röð.

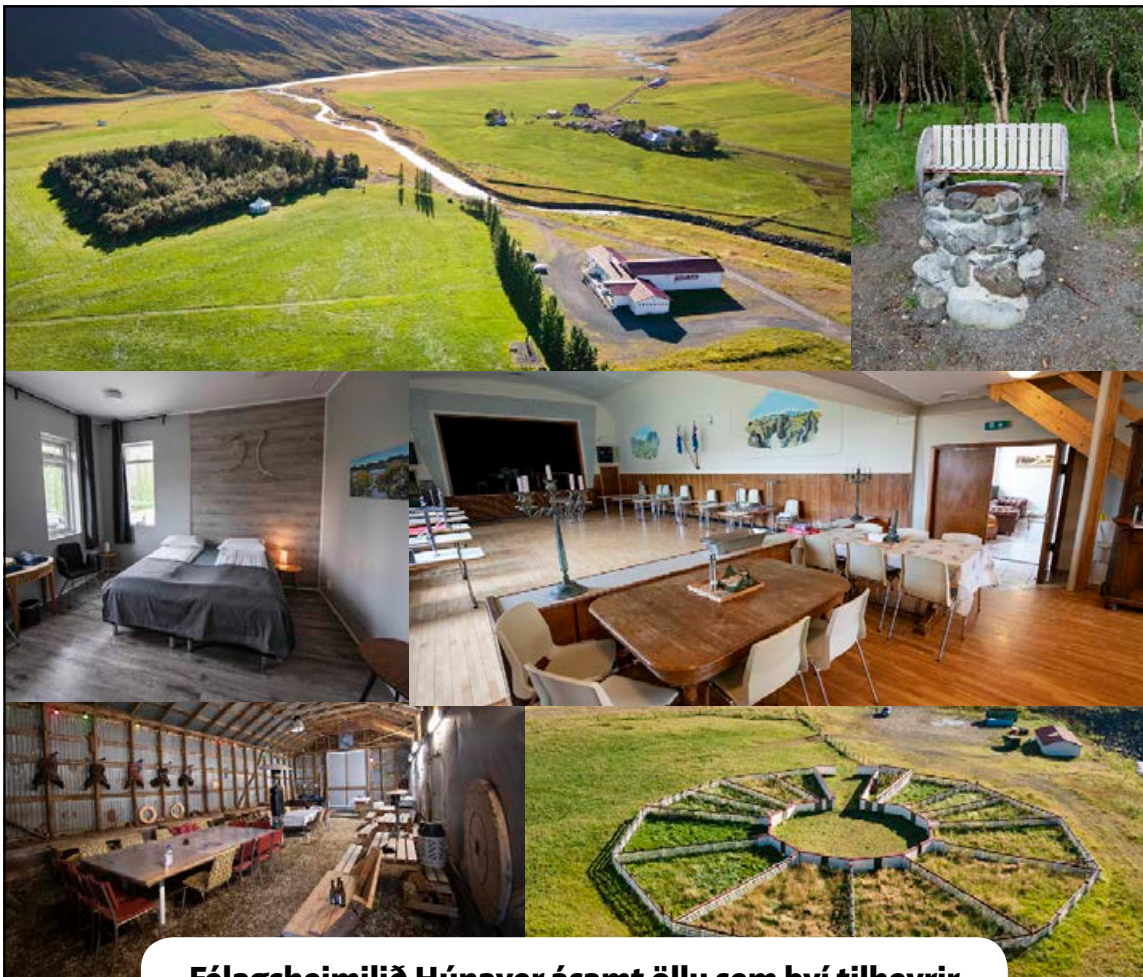
„Celtic er búið að vinna síðustu níu meistaratitla og eru að reyna að vinna tíunda í röð sem yrði risastórt afrek í skoskri knattspyrnu. Það gefur leikmönnum Rangers

Gerrard myndi allavegana skrifa nafn sitt í sögubækur félagsins með því að vinna titilinn og stöðva sigurgöngu Celtic.

Steven Lennon, framherji FH



Gerrard fékk markahrókin Jermain Defoe til Skotlands. FRÉTTABLAÐID/GETTY



Félagsheimilið Húnaver ásamt öllu sem því tilheyrir

Einstakt tækifæri

- Gistiheimili við þjóðveg 1 til leigu

- Gistiheimili, sex fullbúin herbergi
- Veitingasalur ásamt fullbúnu eldhúsi
- Stórt tjaldsvæði og mjög góð grill- og eldunaraðstaða sem og hreinlætisaðstaða
- Fallegur skógarreitir til útivistar
- Stór hlaða innréttuð sem veisluaðstaða
- Hesthús ásamt beitarhaga
- 88 m² íbúð fyrir leigutaka á staðnum

Senda skal umsókn fyrir 22. janúar nk. á netfangið einar@hunavatnshreppur.is.

Nánari upplýsingar:

Einar Krisján Jónsson sveitarstjóri í síma 455 0010 og 842 5800. Áskilinn er réttur til að taka hvaða umsókn sem er eða hafna öllum.



Húnavatnshreppur

hunavatnshreppur.is

aukna hvatningu til að stöðva þessa sigurgöngu. Það er mikið hungur í liðinu í að stoppa Celtic. Undanfarin ár hefur liðið tekið sífelldum framförum og færst nær titilbaráttunni og eru liðin mjög sambærileg í gæðum í ár," segir skoski framherjinn Steven Lennon sem leikur með FH. Lennon kom upp úr unglingastarfi Rangers og lék þrjá leiki fyrir skoska félagið, þann fyrsta aðeins átján ára gamall.

Það er ekki aðeins í deildarkeppninni sem Rangers stendur vel að vígi því skoska félagið vann riðil sinn í Evrópu deildinni með Benfica, Standard Liege og Lech Poznan eftir að hafa slegið tyrkneska stórveldið Galatasaray út í undankeppninni.

„Það hefur verið frábært að fylgjast með þeim í vetur. Liðið hefur sýnt mikinn stöðugleika í öllum keppnum á sama tíma og Celtic hefur átt erfitt uppdráttar, bæði í deild og í Evrópu. Hlutirnir geta hins vegar verið fljótir að breytast, staðan var mjög góð á sama tíma í fyrra en þá fór allt í vaskinn eftir æfingaferð félagsins til Dúbaí sem farin var eftir áramót. Þetta ræðst líklegast af úrslitunum úr leikjunum þremur gegn Celtic sem eftir eru.“

Steven Gerrard er á þriðja ári sínu með liðið og hefur honum tekist að vinna stuðningsmenn Rangers alfaríð á sitt band.

„Gerrard var frábær leikmaður sem gaf sig allan í alla leiki. Honum er að takast að fá það sama úr leikmönnum sínum því það eru allir að spila upp á sitt besta. Það er ekkert um kæruleysi innan liðsins. Hann hefur hentað félaginu fullkomlega því leikmennirnir líta upp til hans og því sem hann afrekaði á ferlinum og hann hefur fengið að mynda sitt lið.“

Aðspurður hvort Gerrard ætti von á styttni fyrir utan Ibrox ef honum tækist að vinna titilinn og stöðva þessa sigurgöngu Celtic var Lennon ekki viss.

„Hann þarf að vinna aðeins meira áður en hann fær styttnu," segir Lennon hlæjandi. „Það hafa margir sigursælir þjálfarar verið í sögu Rangers. Hann myndi allavegana skrifa nafn sitt í sögubækur félagsins með því að vinna titilinn og stöðva Celtic. Vonandi verður hann til lengri tíma og myndar eigin sigurgöngu.“

Liðin tvö, Celtic og Rangers, hafa einokað skoska meistaratitilinn undanfarna áratugi en fara þarf aftur til ársins 1985 til að finna síðasta árið sem öðru liði tókst að vinna titilinn. Þá vann Aberdeen annan titilinn sinn í röð undir Sir Alex Ferguson.

„Það skiptir stuðningsmenn Rangers öllu að stöðva þessa sigurgöngu. Í Skotlandi eru flestir annaðhvort aðdáendur Celtic eða Rangers. Rangers stuðningsmenn kviða því að fara í vinnuna eftir Celtic-sigur í leik liðanna og ófugt. Það er lítill áhugi fyrir því að hlusta á vinnufélagana tala um tíu meistaratitla.“

Ef Rangers tekst að endurheimta titilinn í vor verður það tíu árum frá síðasta meistaratitli. Á þeim tíma hefur félagið farið á hausinn en virðist standa á stöðugum fótum í dag.

„Það er langur tími að baki. Rangers er risafélag en spennti bogann of hátt fjárhagslega við að semja við leikmenn á sínum tíma. Vonandi hafa þeir lært sína lexíu og fara varlega ef þeir vinna titilinn. Það er auðvelt að fara fram úr sér í eyðslu þegar þú færð peninga.“ kristinnpall@frettabladid.is



Aukið fé vegna þarfagreininga

FÓTBOLTI Borgarráð Reykjavíkur samþykkti á fimmtudaginn að veita þjóðarleikvangi ehf. viðbótarframlag upp á fimm milljónir króna að tillögu borgarstjóra. Er það gert til að standa straum af áætluðum viðbótarkostnaði sem falli til við að ljúka fyrsta áfanga við þarfagreiningu vegna þjóðarleikvangs í knattspyrnu. Von er á öðrum fimm milljónum frá KSÍ og ríkinu.

Rúmur mánuður er liðinn síðan samþykkt var að ríkið og Reykjavíkurborg myndu hefja viðræður sem ættu að leiða af sér nýjan þjóðarleikvang fyrir knattspyrnuhreyfinguna á Íslandi. Leitað var ráða hjá breska ráðgjafarfyrtækinu AFL og fjórar mismunandi sviðsmyndir settar upp. Í tilkynningu ríkisstjórnar kom fram að vonast væri til að völlurinn yrði til árið 2025. – kpt

Sannkallað hátíðarbragð



HELGIN

Novasvellið á Ingólfstorgi hefur verið opnað sjötta árið í röð en því er skipt upp í tvö sótt-varnahólf og nauðsynlegt er að panta tíma til að skauta fyrir fram.

MYND/ADSEND



Í Hjartagarðinum eru 12 sölubásar opnir um helgar frá 13 til 18 en opnunartími mun rýmka þegar nær dregur jólum. MYND/ADSEND



Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Pau Róbert Aron Magnússon og Guðrún Lárusdóttir standa að jólamarkaðinum í Hjartagarðinum ásamt Reykjavíkurborg og við heyrðum í Róberti um tilurð hans.

„Í fyrra var ég með Jólábarinn við Hafnartorg sem ég hef reyndar fært hingað á Hjartatorgið í minni útgáfu,“ segir Róbert sem er maðurinn á bak við Götubitann Reykjavík Streetfood.

„Götubitinn hefur undanfarin ár unnið náðið með Reykjavíkurborg með svona útmarkaði sem snúa að mat. Í ár óskuðum við svo eftir að fá að sjá um jólamarkaðinn í samstarfi við hana Guðrúnu sem var með sumarmarkaðinn hér síðastliðið sumar. Úr varð svo að við sameinuðumst þrjú, Reykjavíkurborg, Götubitinn og Guðrún, um að búa til skemmtilega jólamarkaðsstemningu á Hjartatorgi og keyrðum það af stað um síðustu helgi,“ útskýrir Róbert og segir viðbrögðin fyrstu helgina hafa lofað góðu.

Færri komust að en vildu

Óskað var eftir umsóknum um sölubása í byrjun nóvember og segir Róbert að yfir 50 umsóknir hafi borist. „Það var dálítið þúsl að vinna úr því en við höfum reynt að raða þessum skilmerkilega niður næstu helgar. Það er eins og alltaf, maður kemur aldrei öllum að enda básarnir bara tólf, en það er frábært að fá svona jákvæð viðbrögð og vonandi getum við stækkað svæðið og byggt þetta enn meira upp á næstu árum. Nú þurfum við aftur á móti að sníða okkur stakk eftir vexti vegna þeirra takmarkana sem eru í gildi,“ segir Róbert og telur upp sem dæmi möndlubás, dóminískan götubita, smávörusala og hönnuði.

Róbert segir ákveðnar áskoranir jafnvel þó að markaðurinn sé utandyra þar sem ekki séu sömu reglur í gildi og innanhúss. „En við komum því vel til skila að fólk passi upp á tveggja metra regluna og hvaðeina. Það er rúmt um alla og við fylgjumst vel með þessu.“

Jólalegt og kósi

Mikið var lagt upp úr því að gera svæðið jólalegt og kósi eins og Róbert orðar það og er ekki annað

Halda gleðinni gangandi í miðbænum

Jólin eru svo sannarlega mætt í miðbæinn enda um að gera að finna jólaandann undir beru lofti með því að rölta utandyr, laus við grímur og sprittbrúsa. Jólamarkaðir hafa sprottið upp í Hjartagarði og við Ingólfstorg þar sem einnig má skella sér á skauta.



Pau Róbert Aron Magnússon og Guðrún Lárusdóttir standa að jólamarkaðnum í Hjartagarðinum þar sem þau lögðu upp með jólalega og kósi stemningu á tólf fjölbreyttum og ólíkum básum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

að sjá en vel hafi tekist til. „Við viljum að fólk komi hingað í jóla-filing. Það er skemmtilegt svæði í kring og miðborgin íðar af lífi svo við getum aðeins gleymt okkur án

þess að gleyma okkur alveg. Allt um kring eru frábær kaffihús og veitingastaðir og því um að gera að verja deginum í miðborginni og skoða hvað er í kring enda skemmti-

legir hlutir að poppa upp.“

Róbert segir von á gestum á við Grýlu og Leppalúða og þeirra syni. „Það verða svo einhverjir „pop up“ viðburðir, tenórar, létt og lítil

söngatriði og fleira en þetta verður ekki auglýst.

Jólamarkaðurinn er opinn laugardag og sunnudag frá klukkan 13 til 18 en opið verður fleiri daga og eitthvað lengur þegar nær dregur jólum. „Við samstillum okkur þá með verslunum í kring,“ segir hann og bendir á að hægt sé að fylgjast með á Facebook.

Jólaevosin við Ingólfstorg

Á hádegi í dag, laugardag, verður Jólaevosin við Ingólfstorg opnuð en þar verður markaður við skautasvell Nova. Markaðurinn verður með fjölbreytta bása með gómsætum kræsingum frá veitingastöðum í grenndinni, Grill- og Fismarkaðnum og Skúla Craft Bar. Eins verður Sirkus Íslands með karnivalbás þar sem selt verður kandifloss og popp og sölubásar með fjölbreyttum og skemmtilegum vörum.

Skautasvellið

Novasvellið hefur verið sett upp á Ingólfstorgi í sjötta sinn og segir Magnús Árnason hjá Nova að samhugur hafi verið innan teymisins um að láta þennan mikilvæga þátt jólaanna ekki vanta þrátt fyrir samkomutakmarkanir.

„Auðvelda ákvörðunin hefði verið að hætta við Novasvellið þar sem framkvæmdin er erfiðari, mun dýrari og færri munu komast inn á svellið en verið hefur. En við finnum að fólk er sérstaklega þakklátt fyrir þetta framtak í ljósi þess hversu lítið er um viðburði um þessar mundir og hversu mikið við þurfum öll á því að halda að halda gleðinni gangandi.“

Brýnt að bóka með fyrirvara

Undanfarin ár hafa um 20 þúsund manns skautað á Novasvellinu á Ingólfstorgi og yfir 150 þúsund heimsóknir verið inn á svæðið. „Það er ljóst mál að mun færri munu eiga kost á því að nýta þetta tækifæri en brýnt er að fólk bóki sér tíma með fyrirvara til að nýtingin verði sem best og sem flestir fái að njóta,“ útskýrir Magnús.

Til að viðhalda sóttvörnum verða miðar á svellið eingöngu seldir í gegnum Nova-appið og vefinn og þarf þar að velja sérstakan tíma. Svellinu er svo skipt upp í tvö sóttvarnahólf til að vanda stýringu og talningu inn á það. Eins gætir starfsfólk þess að spritta allan búnað og snertifleti eftir notkun.

Listrænar jólagjafir

Falleg hönnun
og gjafavara



Fjölbreytt veggspjöld, afsteypur, listaverkabækur og leikföng

Safnbúðir
Listasafns Reykjavíkur
Sími 411 6400

Hafnarhús
Tryggvagata 17
101 Reykjavík

Kjarvalsstaðir
Flókagata 24
105 Reykjavík

Ásmundarsafn
Sigtún
105 Reykjavík



Opið til kl. 20:00 í Skútuvogi alla daga

Jólatré

Sérvalin, falleg jólatré í fyrsta gæðaflokki í Blómavali

Normannspinur

Verð frá
2.790 kr
Stærðir: 150-240 cm.

Íslensk stafafura

Allar stærðir, eitt verð.
8.990 kr
Stærðir: 150-240 cm, beint frá bónda, sérræktuð fyrir Blómaval.

1.990 kr

~~2.490~~ kr
Jólastjarna
Fersk og falleg.

25%

599 kr

~~799~~ kr
Lifandi greni
10232503 Nobilis. 10232504 Nodmann.

Jólatúlípanar

2.490 kr

Jólatúlípanar
10 stk.

Jólagjafahugmyndir

Skoðaðu jólablaðið á husa.is

enox.
enjoy life
Þýskt gæðamerki

99.990 kr

Sjónvarp 4K
CL65S-4K
ENOX Clarity Line 65"
snjall-sjónvarp, ný 2021
lína. Metallic Black rammi,
frábær mynd, sérstak-
lega aðlagð NETFLIX.
1860800



20%

DOMO
19.990 kr

~~24.990~~ kr
Klakovél
Svört. 1841275



30%

DOMO
31.490 kr

~~44.990~~ kr
Ryksuguvélmenni
Með Hepa síu. 1841194



19.796 kr

~~26.395~~ kr
Pottasett
Rosewood, 10 stk. 2002935



37%

9.995 kr

~~15.675~~ kr
Topplyklasett
1/2", 38ST + bitar, toppar 10-32 mm.
5052506



20%

HIKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS
35.995 kr

~~44.995~~ kr
Borvél 18V + 100 fylgihlutir
2 stk., 1.5Ah Li-ion rafhlöður, 2ja gíra, 13 mm
patróna, mótorbremsa, 22 átaksstillingar.
5247080



25%

BLACK+DECKER
6.745 kr

~~8.895~~ kr
Skrúfvél 3,6V
Hraðhleðsla, 60 mín., kemur í tösku, Led
ljós sem auðveldar vinnu, 5.5Nm hersla.
5246076



AEG
79.990 kr

~~89.990~~ kr
Þvottavél AEG 8 kg, 1400 sn.
Með kolalausum mótör. Prosense tæknin
vigtar sjálfkrafa þyngd þvottar, velur
ákjósanlegan þvottatíma. Styttir þannig
bæði tíma, vatn og orku. 1860502



Electrolux

22.395 kr

~~27.995~~ kr
Skafttrysuga
Þráðlaus, pokalaus,
gefur 30 mín., notkun
á hleðslu, tekur 4 klst.,
að hlaða. Rafflaða
14,4V lithíum.
H:114,5xB:14,5xL:26,5.
1805317



12.990 kr

Örbylgjuofn
BERK, 20 ltr., 700W. 5 styrkleikastillingar.
25,5 cm diskur, tímastillir, Smart Clean og
Defrost stillingar. 25,7x 44,2x35,8 cm.
1860504



**Stjórnaðu
lýsingunni**

Sniðugt í barna-
herbergið

Vertu
WIZ
um jólin

3.790 kr

WIZ
100W, E27, RGB. 6238000



blómaval HÚSASMIÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG

TAX
FREE

Allt jólaskraut
og seríur

Ótrúlegt úrval af fallegum jólavörum

Tax free tilboð jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsgöðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs. Tilboð gildir ekki af lifandi jólatrjám

Sorgin rífur hjartað upp á gátt

Vilborg Davíðsdóttir, rithöfundur, hefur kynnst bæði dauða og sorg á sinni lífsgöngu. Hún segir mikilvægt að leyfa dauðanum að vera hluta af lífinu og hefur sterkt hugboð um það að tilvistinni ljúki ekki við dauðann.

Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn@frettabladid.is

Ég var alltaf skrifandi sem krakki og ég las mikið,“ segir Vilborg Davíðsdóttir rithöfundur. Hún stefndi að því frá unga aldri að skrifa bækur og sú tíunda, Undir Yggdrasil, er nýkomin út.

„Mín fyrstu skrif á prenti voru smásaga sem nafna mín, skáldið Vilborg Dagbjartsdóttir, birti á barnasíðu Þjóðviljans þegar ég var 13 ára,“ segir Vilborg. „Hún sendi mér í ritlaun bókina Hobbit eftir J.R.R. Tolkien og í því var mikil hvatning fyrir einrænan krakka. Ég heillaðist alveg af þeirri bók og því að stíga inn í annan heim þar sem hvert ævintýrið rak annað.“

Frá því að hún gaf út sína fyrstu skáldsögu, Við Urðarbrunn árið 1993, hefur Vilborg boðið lesendum sínum að stíga inn í annan heim. Það sama á við um þá nýjustu sem tilnefnd er til Fjöruverðlaunanna, bókmenntaverðlauna kvenna. Undir Yggdrasil gerist um aldamótin 900, á heiðnum tíma, og segir frá harmþrungnum og óskiljanlegum atburðum. Aðalsögupersóna bókarinnar er Þorgerður í Laxárdal sem þráir að verða vólva.

Í sögunni snertir Vilborg á ýmsum viðkvæmum mállefnum, svo sem misnotkun, barnsmissi og sorg. Hún þekkir sorgina af eigin raun og segir mikilvægt að fjalla um hana sem hluta lífsins. „Mér finnst brýnt að við leysum okkur frá óttanum við að tala um dauðann og að við leyfum sorginni og dauðanum að vera hluta af lífinu,“ segir Vilborg.

Þekkir sorgina af eigin raun

„Í bókinni fjalla ég um yfirnáttúrulega þætti en á þeim tíma sem sagan gerist var yfirnáttúrulegi heimurinn staðreynd. Það voru völvur í samfélaginu sem höfðu vald til þess að fara inn í annan heim og leita upplýsinga og þá, alveg eins og nú, langaði fólk að vita hvað gerist næst, til að geta undirbúið sig,“ segir Vilborg. „En svo er spurningin hvort okkur er fyrir bestu að vita hvað muni gerast eða ekki, og hana þekki ég af eigin raun,“ bætir hún við.

Vilborg missti eiginmann sinn, Björgvin, úr heilakrabbameini árið 2013. Krabbinn greindist í nóvember 2006, í sömu viku og hann lauk MA-prófi í heilsusálfræði og varð 41 árs. „Frá þeim degi vissum við að hann yrði ekki gamall,“ segir hún. „Lífslíkurnar voru tvö til fimm ár, jafnvel þótt tekist hefði að fjarlægja helming æxlisins í skurðaðgerð og geisla það sem eftir var.“

Við tóku fimm ár þar sem sjúkdómurinn lá niðri og Björgvin kom ýmsu í verk. Hann lauk við kennslubók í rafeindavirkjun, kláraði starfsréttindanám í klínískri sálfræði og opnaði stofu í miðri kreppu. „Við vissum að hann myndi veikjast aftur og að tíminn yrði naumur,“ segir hún. Sjálf lauk hún meistaraþrófi í þjóðfræði á sama tíma og skrifaði tvær skáldsögur um Auði djúpúðgu.

Vilborg segist oft hafa velt því fyrir sér hvort hún hefði kosið að vera laus við að vita hvað biði þeirra hjóna. „Þegar dauða Björgvins bar að komst ég að því að það er engin leið að undirbúa sig fyrir ástvina-missi,“ segir hún.

Vilborg segist hafa fundið það eftir að Björgvin lést hversu mikið álag hafi fylgt því að vita að hann



Vilborg Davíðsdóttir gaf nýverið út sína tíundu bók, Undir Yggdrasil. Bókin, sem gerist um aldamótin 900, er söguleg skáldsaga þar sem hún snertir ýmis viðkvæm mállefni, svo sem barnsmissi, misnotkun og sorg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



VIÐ VISSUM AÐ HANN

MYNDI VEIKJAST AFTUR

OG AÐ TÍMINN YRÐI

NAUMUR.

myndi deyja í blóma lífsins. „Við fengum þó tíma til að tala um það og lærdómurinn er þó sá að ég veit að það er óþarfi að óttast framtíðina. Því að þegar og ef það gerist sem þú kvíðir þá gerist það í núinu sem er einmitt eini staðurinn þar sem hægt er að takast á við það. Þar má setja annan fótinn fram fyrir hinn og taka daginn skref fyrir skref. Glíma við eitt í senn, það sem er fyrir framan mann, og leyfa morgundeginum að eiga sig.“

Snýst ekki um sanngirni

Hún segist telja að þau hefðu lifað lífinu á sama veg og þau gerðu, hvað sem leið vitneskjunnar um hvað koma skyldi. Þar hafi skapgerð Björgvins skipt miklu máli. „Hann var bæði æðrulaus og mjög jarðbundinn,“ segir Vilborg og brosið

leynir sér ekki þegar hún talar um Björgvin.

„Daginn sem við fengum fréttirnar sitjum við þrumu lostin inni í stofu. Þá segir hann upp úr eins manns hljóði að við séum eiginlega heppin,“ segir Vilborg. „Ég spyr hvernig í ósköpunum hann fái það út. Hann benti þá á að flestir sem fengu svona tíðindi yrðu að snúa lífi sínu á hvolf til þess að koma draumum sínum í verk. Við þyrftum þess ekki því við vorum þá þegar að láta alla okkar drauma ræstast. Vorum nýgift, flutt til Edinborgar í framhaldsnám og áttum tveggja ára ástarbarn,“ segir hún.

„Ég sagði honum að mér fyndist þetta nú samt ósanngjarnt og hann spurði hvort það væri sanngjarnara ef einhver annar hefði fengið þetta heilaæxli. Við því átti ég ekkert svar



AUÐVITAÐ Hafa sjúkdómar

EKKERT MEÐ

SANNGIRNI AÐ GERA.

Það er enginn sem

Útdeilir þeim eftir

Einhvers konar leik-

reglum.

því auðvitað hafa sjúkdómar ekkert með sanngirni að gera. Það er enginn sem útdeilir þeim eftir einhvers konar leikreglum,“ segir Vilborg.

Þegar Björgvin veiktist aftur haustið 2012 gerðist það snögglega. Nýtt heilaæxli óx hratt á öðrum stað, óskurðtækt, hann fékk málstol og önnur einkenni hrönnuðust upp. Fimm mánuðum síðar var hann dáinn.

Skrítinn tími

Í sömu viku og hann var borinn til grafar greindist pabbi Vilborgar með illvigt krabbamein og fékk þær fréttir að hann ætti ekki langt eftir ölífað. „Þetta var ótrúlega skritinn tími,“ segir Vilborg, sem syrgði manninn sinn á sama tíma og hún reyndi að vera til staðar fyrir foreldra sína og börn í djúpri sorg.

„Björgvin deyr 9. febrúar 2013, tengdamóðir mín í nóvember sama ár og pabbi sumarið eftir,“ segir Vilborg. Hún segist hafa fundið það vel og greinilega hverjir stóðu henni næst og hversu dýrmæt vináttan sé.

„Ég skil það núna með hjarta, lifur og lungum að vináttan er það dýrmætasta sem maður eignast í lífinu. Því komst ég að í gegnum mína göngu og hef heyrt líka frá öðrum í sömu sporum,“ segir hún en Vilborg tók þátt í stofnun Ljónshjarta, samtaka til stuðnings yngra fólki sem misst hefur maka og börnun þess.

„Mörgum er það ofviða að vera nálægt syrgjendum og það er skiljanlegt vegna þess að það er erfitt að sitja uppi með sorg annarra. Fólk upplifir sig vanmáttugt og það er flestum þungbært,“ segir Vilborg.

„En það sem fólk áttar sig ekki á er að það eitt að vera til staðar og ljá því eyra að annarri manneskju líði illa felur í sér mikla hjálp. Bara það að geta setið og hlustað af samkennd er dýrmætur stuðningur.“

Vilborg segir að þegar áföll dynji á geti það verið syrgjendum ógerlegt að biðja um stuðning. „Frumkvæðið til að taka upp símann og rétta út höndina eftir aðstoð kostar eitthvað sem er horfið manni. Ég fann þetta hjá sjálfri mér og veit að þau eru fleiri sem hafa reynt þetta.“

Ræddu opinskátt um dauðann

Vilborg og faðir hennar ræddu dauðann opinskátt sín á milli mánuðina eftir að hann greindist með krabbamein. „Við vorum lánsöm að hafa hvort annað í því,“ segir hún. „Ég hafði mikla þörf fyrir það, ➔

PIER

30%
afsláttur
af jóla- og smávöru
til jóla

**OPIÐ
til 20
alla daga**



PIER KORPUTORGI | SÍMI 5227870 | OPIÐ: VIRKA DAGA 11-20 LAU OG SUN 12-20



Vilborg kynntist sorginni vel þegar hún missti manninn sinn, föður sinn, tengdamóður og barnabarn á stuttum tíma. Hún segist hafa lært það þá hversu dýrmæt vináttan sé. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

nýbúin að missa Björgvin, og pabbi líka, vitandi að hann ætti skammt ólífað. Við fundum bæði að fólkið í kringum okkur var engan veginn tilbúið til að eiga slíkar samræður, sem von var. Flest viljum við halda sem lengst í þá blekkingu að við og okkar nánustu séum eilíf og fæstum fannst þetta eins óskaplega áhuga-vert umræðuefni og okkur,” segir Vilborg og hlær við.

Faðirinn skipulagði eigin jarðar-för frá A til Ö og dóttirin veitti honum þann stuðning sem hún gat. „Við töluðum um óttann og ég spurði hann hvort hann væri hræddur við að deyja,” segir Vilborg.

„Hann sagðist ekki vera hræddur við dauðann sem slíkan, það að kveðja þennan heim, en svolítið við að dauðastundin sjálf yrði erfið, það að skilja við og hvort það yrði kvala-fullt,” bætir hún við.

Vilborg hafði átt svipaðar sam-ræður við mann sinn stuttu áður en hann lést, en hann hafði borið í brjosti sama ótta við dauða-stundina sjálfa og það að liggja lengi bjargarvana. „Ég hafði strax fyrsta veturinn eftir greininguna lesið mér til á netinu um dánarferli þeirra sem deyja úr heilakrabba til að skilja hvernig það myndi bera að höndum,” útskýrir Vilborg.

„Fólk fær yfirleitt lungnabólgu og svefnþörfin eykst stöðugt meira, vökustundirnar styttest. Það er verkjastíllt með morfini og svo hægist smám saman á öllu, viðkom-andi fellur í mók, andardrátturinn hægist og svo slokknar á lífinu með síðasta andvarpinu, og í því er sára-sjaldan nokkur kvöl,” segir hún.

„Þetta sagði ég Björgvin og sem betur fer gekk það eftir einmitt þannig. Það var bæði fögur og helg stund sem ég lýsti síðan líka fyrir tengdamömmu þegar ég komst að því að hún kveið því sama og þeir pabbi,” segir Vilborg. „Þetta gat



**HANN SAGÐIST EKKI VERA
HRÆDDUR VIÐ DAUÐANN
SEM SLÍKAN, ÞAÐ AÐ
KVEÐJA ÞENNAN HEIM, EN
SVOLÍTÍÐ VIÐ AÐ DAUÐA-
STUNDIN SJÁLF YRÐI
ERFIÐ, ÞAÐ AÐ SKILJA VIÐ.**

ég sagt pabba og það létti miklu af honum.“

Eðlilegt að tala um dauðann Þegar Björgvin veiktist í síðara sinnið hóf hún að skrifa dagbók og tók aftur til við blogg sem hún hafði skrifað á Edinborgarárunum. Henni fannst skrifin hjálpa mikið í ferlinu sem fylgdi bæði veikindunum og dauðanum, úr varð bókin Ástin, drekinn og dauðinn sem kom út 2015.

„Ég hef sagt frá henni víða og finn mikið þakklæti fyrir. Eftir erindi á Grund kom til mín gömul kona, lagði hönd sína á mína og sagði engan hafa talað um dauðann við hana fyrr og var sérstaklega þakklát fyrir að heyra að andlátíð væri ekki sársaukafullt,” segir Vilborg og

játar að hún hafi fengið tár í augun við þessi orð.

„Auðvitað hlýtur fólk komið inn á hjúkrunarheimili að hugsa um dauðann. Á það bara sjálfkrafa að öðlast æðruleysi gagnvart honum af því einu að það er aldrað? Þetta á ekki að vera svona,” segir hún og leggur áherslu á orð sín.

999 dagar

Bókin Undir Yggdrasil er tileinkuð bæði minningu dótturdóttur Vilborgar, Viktoriu, sem lést einungis þriggja vikna gömul og vinkonu Vilborgar, Vitu Brauna frá Lettlandi, en þar er söguviðið, auk Íslands og Skandinavíu.

„Sumargjöfin vorið eftir að pabbi dó var að fréttu að dóttir mín ætti von á barni og því fylgdi mikil gleði eftir erfiðan vetur,” segir Vilborg sem sjálf á þrjú börn, tvær dætur og son. „Svo fæðist hún mikið fyrir tímann litla krílið, eftir 29 vikna meðgöngu, og það gekk allt á móti henni,” segir hún og sorgin leynir sér ekki.

Viktoría var fyrsta barnabarn Vilborgar sem var á þessari stundu komin í það hlutverk að styðja við dóttur sína og tengdason sem misst höfðu barnið sitt á sama tíma og hún syrgði barnabarnið og hélt utan um hin börnin sín tvö.

„Kvöldið sem ég kom heim af vökudeildinni eftir að Viktoría dó fór ég að hugsa um allt sem hafði gerst frá dauða Björgvins og velti því fyrir mér hversu margir dagar væru liðnir síðan þá.“

Hún ákvað að telja og í ljós kom að þeir voru 999 talsins. „Það kom mér einhvern veginn ekki á óvart vegna þess að ég sé tákni í öllu mögu-legu. Þrisvar 333, það er eins ramm-heilagt og það getur orðið,” segir Vilborg og bætir við að Björgvin hefði án efa hlegið að henni.

„Hann sagði alltaf að lífið væri tómar tilviljanir en ég sé tákni um

allt. Kannski er það bara þörfin fyrir handfestu. En talan þrír birt-ist víða í mínu lífi, ég er fædd þriðja niunda og allt verður þrisvar í ævin-týrunum,” segir Vilborg og hlær við. „Auk þess er ég fædd á niundu nótt nýs tungls og þjóðtrúin segir að slíkt fólk sigrist á öllu mótlæti. Það má halda sér í það.“

Heiðurs-ome

Spurð um sögu Vitu Brauna segir Vilborg að tengslin hafi komið til þegar yngri dóttir hennar eignaðist nýja vinkonu í Austurbæjarskóla.

„Unda kom hingað frá Lettlandi sjö ára gömul ásamt mömmu sinni, eldri systur og tveimur bræðrum. Þær Sigrún Ugla mín urðu bestu vinkonur 12 ára og hún varð heima-gangur hér,” segir Vilborg.

Haustið 2017 fóru Vilborg og fjöl-skylda í frí til Krítar og Unda kom með. „Þegar við komum til baka var móðir hennar í miklum húsnæðis-vandræðum. Vita vann sem hótél-þerna í miðbænum. Ég reyndi hvað ég gat að hjálpa henni að finna íbúð en það var ekkert í boði. Daginn sem hún átti að flytja úr leiguhjallinum sem átti að rífa fyrir hótélbyggingu fékk hún hjartaáfall og lést hálfum öðrum sólarhring síðar,” segir hún.

„Þetta gerðist án nokkurs fyrir-vara. Systkinin áttu engan að hér á landi nema hvert annað. Ég held að það hafi verið einhver guðsnáð sem gerði það að verkum að ég gat komið til hjálpar,” segir Vilborg og visar til þess að í aðstæðum sem þessum hafi hún vitað hvað gera þyrfti.

„Ég hafði komið að því að skipu-leggja fjórar útfarir árin rétt á undan og var með allt það fólk og stofnanir sem þar koma að í sím-anum mínum,” segir Vilborg. Hún segir vinkonuböndin milli dætra þeirra Vitu hafi styrkst enn frekar, þær hafi skilið hvor aðra. „Það er ekki alengt að börn missi foreldra sína svona ung og þeim, eins og

fullorðnum, er mikilvægt að finna skilning jafnaldra sinna.“

Frá því að Vita lést hefur Vilborg verið til staðar fyrir börn hennar. „Ég er svona heiðurs-ome,” segir hún og hlær, en ome merkir amma á lettnesku. „Það er hlýtt á milli okkar og þau eru hluti af okkar lífi. Unda kom svo með okkur þegar ég fór í vettvangsferð til Lettlands 2018 vegna bókarinnar.“

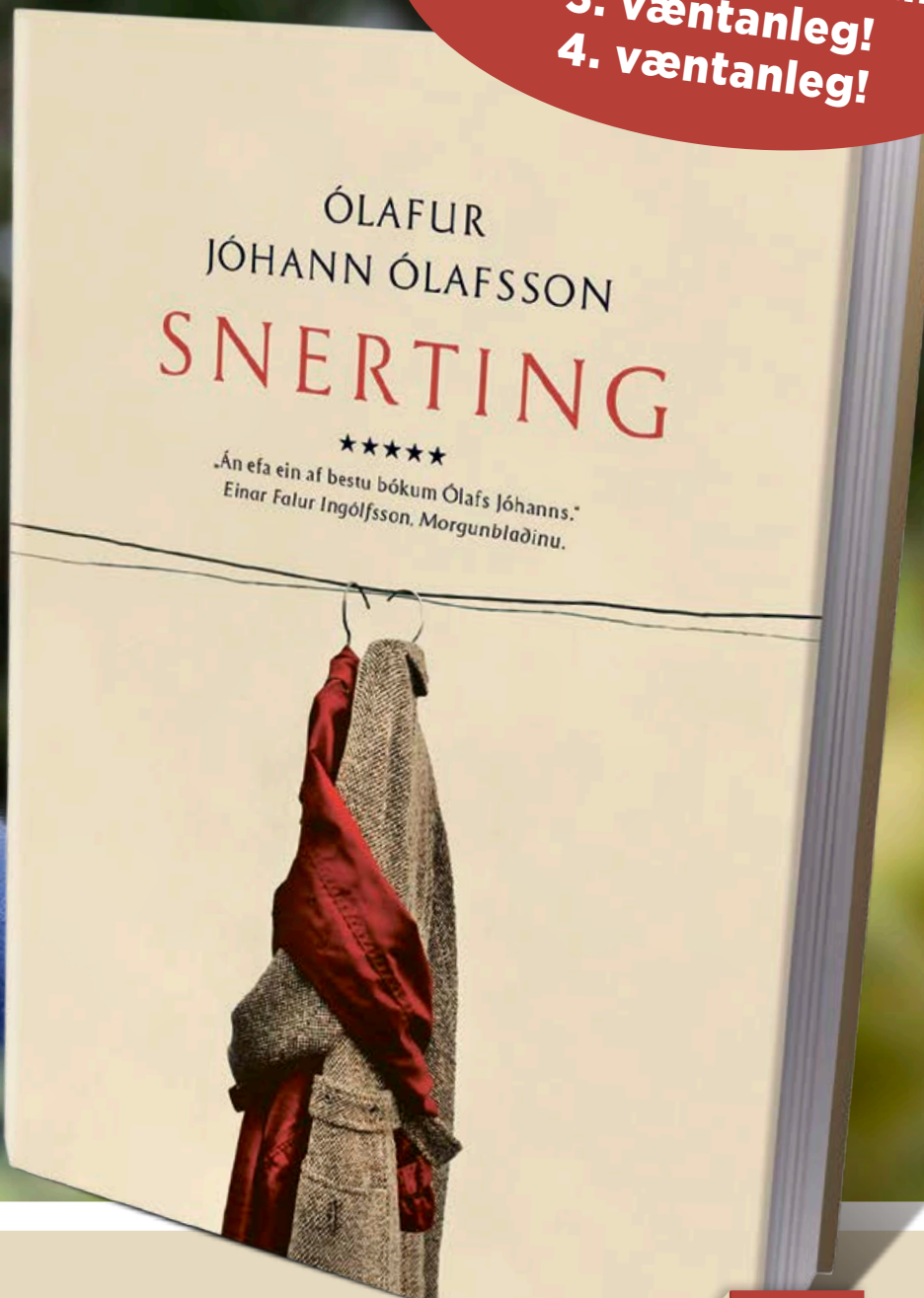
Lotning gagnvart dauðanum

Vilborg segist hafa náð að halda vel í þá hugsun sem Björgvin kenndi henni daginn sem krabbameinið var greint. „Sorgin rífur hjartað upp á gátt og þú öðlast innsýn sem þú hafðir ekki áður,” segir hún. „Þú skilur betur hvað felst í því að vera manneskja, því allir sem einhvern tímann fá að kynnst ástinni eiga fyrr eða síðar líka eftir að kynnst systur hennar sorginni.“

Hún segist hafa sterkt hugboð um að eitthvað taki við eftir dauðann en fagnar óvissunni sem felst í því að vita ekki hvað það sé. „Dauðinn er síðasta undrið. Vísindin eru búnar að útskýra nánast allt annað og það er fátt sem okkur getur fundist undursamlegt lengur,” segir hún brosandí.

„En það má finna til lotningar gagnvart dauðanum. Um tíma las ég allt mögulegt honum tengt. En svo lagði ég það til hliðar, leyfi undr-inu að vera og lífi í deginum í dag, þakklát fyrir svo margt,” segir Vilborg. „Ekki síst 20 mánaða ömmu-stelpuna mína, hana Sylvíu, sem er hreinasta gleðisprengh.“

Hún segist njóta litlu hlutanna og festi nýlega kaup á bústað í Blá-skógabyggð ásamt kærasta sínum þar sem þau njóta náttúrunnar. „Það er ekkert sjálfgefið í þessu lífi og ég finn svo vel að dýrmætið liggur í hversdeginum, og nánd við aðrar manneskjur, því að vera ekki hræddur við að opna hjarta sitt.“



1. prentun uppseld!
2. prentun á protum!
3. væntanleg!
4. væntanleg!



„ÁN EFA EIN AF BESTU BÓKUM ÓLAFS JÓHANNSS.“

EINAR FALUR INGÓLFSSON, MORGUNBLAÐINU

„Í Snertingu eftir Ólaf Jóhann Ólafsson er dregin upp sannfærandi mynd af samfélaginu og aðstæðum fólks af ólíkum uppruna. Nútíð og fortíð er listilega fléttað saman þannig að úr verður skáldsaga sem skiptir máli.“

UMSÖGN DÓMNEFNDAR UM ÍSLENSKU BÓKMENNTAVERÐLAUNIN.

„Heillandi skáldsaga ... **ein af bestu skáldsögum ársins.**“

KOLBRÚN BERGÞÓRSÐÓTTIR, KILJUNNI

„**Ofboðslega sterk** saga sem hreyfði mjög mikið við mér.“

SVERRIR NORLAND, KILJUNNI

„**Undurfalleg.**“

SILJA AÐALSTEINSDÓTTIR

„Heillandi bók sem **snertir lesandann** og hreyfir við honum.“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR, FRÉTTABLAÐINU

„Það er erfitt annað en að **hrífast** með.“

MARÍANNA CLARA LÚTHERSDÓTTIR, VÍÐSJÁ

„Höfundur [tekst] á snilldarlegan hátt að grípa tíðarandann en jafnframt segja **stórfenglega og fallega** sögu.“

SÆUNN GÍSLADÓTTIR, LESTRARKLEFINN.IS

VERÖLD



bjartur-verold.is

Skemmtilegir harðir pakkar



Mikið úrval snjalltækja og spennandi kaupauka
í jólapakkann handa þínum nánustu.



Vildartilboð
til viðskiptavina
Vodafone og
Stöð 2

30 daga
áskrift að
Stöð 2
Maráþon
fylgir



Samsung Galaxy Tab A 4G
Vildarverð **24.990** kr.
Almennt verð 49.990 kr.

Tilboð gilda á meðan birgðir endast.



30 daga
áskrift að
Stöð 2
Marabon
fylgir

50 GB
fylgja



Galaxy
Buds Live
fylgja með



Samsung Galaxy S20 FE

Verð **119.990** kr.

Wireless
Charger Trio
fylgir með



Samsung Galaxy Watch 3

Verð frá **84.990** kr.



30 daga
áskrift að
Stöð 2
Marabon
fylgir

50 GB
fylgja



Apple iPhone 12

Verð frá **159.990** kr.

Apple Watch S6

Verð frá **84.990** kr.



Apple AirPods Pro

Verð **44.990** kr.



Planet Buddies
Kraakkaheyrnartól

Verð frá **3.990** kr.



Planet Buddies
háatalari

Verð frá **4.990** kr.



Planet Buddies
spjaldtölvustandur

Verð frá **3.990** kr.

Nánar á vodafone.is





Maria ver töluverðum tíma í fallegu stílhreinu eldhúsinu.



Fjölskyldan festi nýverið kaup á húsi í Garðabænum sem þau gerðu upp að miklu leyti. Þessi fallegi arinn mun sannarlega verða nýttur um jólin. MYND/MARÍA GOMEZ



Stílhreint og látlaust jólaborð að hætti Maríu Gomez.



Spænski spari-grauturinn og heita súkkulaðið sómir sér vel í fallegu Mumin-stellinu. MYND/MARÍA GOMEZ



Fallegu jóla-skrauti raðað saman ofan á stofuskápinn.

Upplifir jólin í gegnum börnin sín

Sælkerinn og fagurkerinn **María Gomez** lætur sig reglulega dreyma um að skipta út öllu jólaskrauti sínu og kaupa allt í stíl en guggnar alltaf enda skrautið farið að hafa tilfinningalegt gildi.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



ÞAÐ HEFUR LÍKA SKAPAST SÚ HEFÐ HJÁ OKKUR
HJÓNUM AÐ HAFNA NÝ-BAKAÐ BAGUETTE, OSTA, ÓLÍFUR OG GRAFLAX Í BRÖNS Á AÐFANGADAGSMORGUN EÐA -HÁDEGI.

María segist í dag aðallega upplifa jólin í gegnum börnin sín. „Sem barni fannst mér heil eilífið liða á milli jóla og tilhlökkunin því mikil. Þá var ekki jólaskreytt fyrr en í fyrsta lagi á aðventunni og jólatréð sett upp á Þorláksmessu. Á fullorðinsárum finnst mér nánast vera komin jól aftur þegar maður er nýbúinn að taka niður jólaskrautið. Tíminn liður líka svo hratt svo mér finnst alltaf vera jól. Núna upplifi ég jólin meira í gegnum börnin mín og gegnum þeirra tilhlökkun og spennu.“

Hvernig jólaskrauti skreytirðu með?
„Ég er alltaf að láta mig dreyma um að kaupa mér jólaskraut sem er tímalaust og látlaust og þar sem allt er í stíl. Þegar ég ætla svo að ráðast í að skipta þessu út guggna ég alltaf þar sem skrautið er farið að hafa tilfinningalegt gildi fyrir mig og alla fjölskylduna. Það er allt hvert úr sinni áttinni, rautt, gyllt, kremad

og bara nefndu það, svo það er bara hist og her stemning í mínu skrauti,“ segir María sem var rétt að byrja að skreyta þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði og enn var stemningin frekar látlaus á miðri aðventu og lítið fór fyrir því sem hún hér lýsir.
Hvaða hefð er ómissandi?
„Það er að baka engiferkökurnar hennar tengdó, sykurlúdasalat með hamborgarhryggnum og svo jólamaturinn sjálfur þar sem engu má breyta barnanna vegna.“

Hvað borðið þið á aðfangadag?
„Það er alltaf hamborgarhryggur og sykurgljáðar kartöflur og sykurlúdasalat á aðfangadag. Það hefur líka skapast sú hefð hjá okkur hjónum að hafa nýbakað baguette, osta, ólífur og graflax í bröns á aðfangadagsmorgun eða -hádegi.“

Arroz con Leche
spænskur spari grjónagrat
María heldur úti vefsíðunni paz.is þar sem hún birtir reglulega girnilegar uppskriftir. Þar sem María á ættir að rekja til Spánar slæðast oft spænsk áhrif með og fengum við hana til að deila með lesendum spænskum spari grjónagrat sem á vel við á jólum.
„Arroz con Leche er í miklu uppáhaldi hjá mér, en það er spænskur grjónagratur í ætt við möndlugrat eða rismjólk, nema mér finnst þessi svo mikið betri. Á Spáni er Arroz con leche ekkert sérstaklega tengt jólunum en það er meira notað sem eftirréttur og er graturinn borðaður kaldur. Þar sem graturinn er mjög sætur er hann eingöngu kryddaður með kanil en ekki kanilsykri. Ég mæli með að þið prófið að gera hann á aðventunni og ég lofa að krakkarnir munu líka elska hann.“



Arroz con leche er spænskur sparigrat og tilvalinn á aðventu eða jólum.

Arroz con leche

Uppskrift fyrir fjóra

- 150 g grjón (best að nota stór og feit grjón eins og notuð eru í risotto)
- 300-400 g vatn
- ½ tsk. salt
- 1 dós niðursoðin mjólk (Condensed milk, fæst í Kínadeild verslana)
- 7-8 dl nýmjólk
- ½ tsk. vanilludropar
- 2 ræmur af appelsínuberki (ekki raspa heldur skræla 2x10 cm ræmur og sem minnst af hvíta partinum undir)
- 1 ræma sítrónubörkur (ekki raspa heldur skræla)
- 1 stk. kanilstöng
- Hreinn kanill (ekki kanilsykur)

Byrjið á að sjóða grjónin með vatni og salti í sirka 15-20 mínútur eða þar til allt vatn er gufað upp. Bætið þá allri mjólkinni og vanilludropum út í og hrærið saman. Skrælið svo bökinn af appelsínu og sítrónu í eins og sirka 10

sentimetra ræmur og setjið út í (börkurinn er hafður heill en ekki raspaður því hann er svo veiddur upp úr og honum hent).
Setjið á sama tíma kanilstöngina með og látið byrja að sjóða við lágan til meðalhita.
Hrærið í mjög reglulega á meðan suðan er að koma upp svo brenni ekki við botninn á pottinum og lækkið svo hitann þegar suðan er komin upp.
Sjóðið í 40-50 mínútur eða þar til grjónin eru vel mjúk og passið að hræra reglulega í, á meðan.
Að suðutíma liðnum eru börkur og kanilstöng veidd upp úr með gaffli og hent. Skammtið grat í fallegar desertskálar og látið kólna uppi á borði.
Setjið þá tóman kanil í þunnu lagi og alls ekki of mikið yfir gratinn og kælið í ísskáp.
Gratinn má líka borða eftir að hafa kólnað við stofuhita en þannig eða úr kæli er hann langbestur.

tl.is

TÖLVU
LISTINN

JÓLIN ERU KOMIN
Í HEIMILISTÆKI OG TÖLVULISTANN

TÖLVU
LISTINN

ht.is



Heimilistæki

KÍKTU Á
BÆKLINGINN Á
HT.IS OG TL.IS

FRÍ HEIMSENDING
Á ÖLLUM MINNI
PÖNTUNUM YFIR
10.000 KR



JÓLIN ERU KOMIN Í HEIMILISTÆKI OG TÖLVULISTANN

Fullur bæklingur af flottum gjafahugmyndum fyrir alla fjölskylduna!



Heimilistæki

ht.is

Lífskæðasti geðsjúkdómurinn

Átröskun er sjúkdómur sem iðulega er afskrifaður sem útlitsdýrkun þrátt fyrir að vera lífskæðasti geðsjúkdómurinn. Sjúklingur sem glímdi við átröskun varar við því að þjónustu átröskunarteymisins hafi hrakað.

Kristlín Dís
Ingilínardóttir
kristlin@frettabladid.is



Fullnægjandi meðferð við átröskun hefur ekki verið í boði hér á landi í tæp tvö ár, að mati Sól-eyjar Hafsteinsdóttur, sem glímt hefur við átröskun í áráraðir. Engin dagdeild eða innlagningardeild er í boði fyrir átröskunarsjúklinga. Teymisstjóri átröskunarteymis Landspítalans, María Þóra Þorgeirsdóttir, segir að starfsfólki hjá teyminu hafi fækkað um fjórðung á síðustu tveimur árum. Ekki sé vitað hvort eða hvenær verði fjölgað í teyminu.

„Ég vil ekki að neinn þurfi að deyja til þess að eitthvað verði gert,“ segir Sóley sem hefur áhyggjur af aðgerð- arleysi stjórnvalda. „Dauðsfall er auðvitað möguleiki þar sem þetta er lífshættulegur sjúkdómur og ef á- standið heldur svona áfram þá mun það gerast,“ fullyrðir Sóley og bendir á að átröskun sé lífskæðasti geðsjúkdómurinn. Þetta staðfestir María.

Áttatíu manns eru nú á biðlista eftir meðferð og er meðalbiðtími nú orðinn 18 mánuðir. Fyrir tæp- lega tveimur árum var biðtíminn þrír mánuðir. „Síðustu tvö ár hafa verið mjög erfið hjá teyminu. Við forgangsróðum auðvitað eftir alvar- leika og fólk sem er í mjög bráðri stöðu kemst hraðar inn,“ jatar María Þóra alvarleg.

Biðin eftir aðstoð getur reynst banvæn. „Þegar maður reynir að snúa blaðinu við og fer aftur að borða þá fara sjálfsvígshugsanir að láta á sér kræla,“ rifjar Sóley upp. Algengasta dánarorsök átröskunar- sjúklinga er sjálfsvíg. Sóley upplifði það á eigin skinni hversu mikilvægt það var að fá rétta aðstoð á réttum tíma.

Eins og staðan er í dag þurfa þeir sjúklingar sem þola enga bið að bíða í tvo til fjóra mánuði eftir aðstoð að sögn Sóleyjar. „Þau sem eru í bráðri lífshættu eru lögð inn á bráðageð- deild,“ segir Sóley sem þekkir til sjúklinga sem hafa dvalið á deildinni í fjóra mánuði. „Þar er engin sértæk meðferð í gangi fyrir átröskun og lítill langtíma bati sem á sér stað.“

Þyngd ekki einkenni átröskunar
Einföld ástæða er fyrir því að ekk- ert hefur verið aðhafst í málum átröskunarsjúklinga að mati Sól- eyjar. „Það veit nánast enginn um hvað þessi sjúkdómur snýst. Flestir ganga út frá því að þetta sé eins og í bíómyndunum og taka þessu því ekki alvarlega.“ Birtingarmynd átröskunar á skjánum sé þó viðs- fjarri raunveruleikanum.

„Það er algengur misskilningur að þyngd sé einkenni átröskunar en meirihluti þeirra sem eru veikir eru í eða yfir kjörþyngd þannig það stenst enga skoðun.“ Upptök átrösk- unar eru iðulega rakin til kvíða, þunglyndis eða áfalla.

„Hjá mér var þunglyndi og kvíði vandamál þegar ég var unglingur og svo þróast átröskunin út frá því. Maður upplifir smá innri ró þegar maður getur haft fullkomna stjórn á einhverju sem hefur áhrif á mann sjálfan.“ Fyrstu einkenni átröskunar fóru að gera vart við sig í menntaskóla en það var ekki fyrr en eftir tvítugt sem sjúkdómurinn byrjaði að taka yfir. „Þá fór þetta að skerða lífsgæði mín.“

Tók róandi til að geta borðað
Til að byrja með brást Sóley við með því að hlæja þegar einhver stakk



ÉG ENDADI

Á ÞVÍ AÐ

TAKA

RÓANDI

SVO ÉG

GÆTI FARIÐ

ÚT AÐ

BORÐA MEÐ

HONUM.

Sóley Haf- steinsdóttir hefur sjálf glímt við átröskun og hefur áhyggjur af því að átján mánaða bið sé eftir meðferð.

FRÉTTABLAÐIÐ/ ERNIR

upp á að hún þjáðist af átröskun. „Mér fannst þetta vera fáránleg pæ- ling. Ég hélt náttúrulega að ég gæti snúið þessu við hvenær sem er og sá þetta ekki sem vandamál.“ Þegar á leið fór hún þó smátt og smátt að verða vör við hún væri ekki lengur við stjórnvölinn.

„Ég man mjög vel eftir því hvenær ég gerði mér grein fyrir að þetta væri ekki heilbriggt.“ Eldri bróðir Sóleyjar hafði boðið henni út að borða og var hún mjög spennt að eyða tíma með honum. „Ég hugsaði með mér að ég myndi bara taka mér pásu frá þessu þennan dag og borða með honum.“

Þegar dagurinn rann upp fékk Sóley kvíðakast við tilhugsunina um máltíð kvöldsins. „Ég endaði á því að taka róandi svo ég gæti farið

út að borða með honum.“ Henni tókst að borða en afleiðingarnar létu ekki á sér standa. „Um leið og ég kom heim fór allt af stað. Ég kast- adi upp, fór í fjögurra klukkutíma göngutúr og reyndi að réttlæta átið fyrir sjálfri mér.“

Daginn eftir var Sóley rúm- liggjandi af kvíða yfir máltíð gær- dagsins og þá fyrst fór hún að verða hrædd. „Ég held að ég hafi áttað mig á því þarna að ég þyrfti á hjálp að halda,“ viðurkennir Sóley.

„Ég leitaði mér hjálpar vorið 2018 og fékk mjög góða meðferð þá.“ Hún dvaldi á dagdeild átröskunar- teymisins, sem þá var starfandi, í fjóra mánuði og náði talsverðum bata. „Þá var deildin eins og hún á að vera.“

Mygla í húsnæðinu

Ári síðar var húsnæði átröskunar- teymisins hjá Hvíta bandinu á Skólavörðustíg orðið ónothæft vegna myglu. „Starfsmenn fóru að verða veikir og fóru margir í veik- indaleyfi og í kjölfarið var dag- deildin og öll starfsemin lögð niður.“ Síðan þá hefur engin dagdeild verið starfandi og ekki er vitað hvort það breytist í bráð.

Alvarlegar afleiðingar fylgja því að vera í langvarandi sveltisá- standi eða í miklum uppköstum. Sjúklingar geta þjáðst af árátu- og þráhyggjuhegðun, hjartsláttar- truflunum, beinþynningu, þindar- slitum, skemmdum á vélinda, ófrjósemi, minnkun á hvítum blóðkornum og nýrnasjúkdómum.

„Fyrir utan þá vanlíðan sem er við- loðandi við tilveru manns svo árum skiptir áður en maður fær hjálp,“ bætir Sóley við.

„Flestir halda að lækningin við þessum sjúkdómi sé sáraeinföld, að sjúklingar eigi bara að fá sér að borða og þá sé þetta komið.“ Lítil skilningur sé á nauðsyn þess að fá meðferð. „Maturinn er ekki vanda- málið heldur það sem varð til þess að maður endaði á þessari braut,“ itrekar Sóley.

„Ef þú segir átröskunarsjúklingi að borða þá gerir hann það kannski en því geta fylgt uppköst, ofsakvíði og vanlíðan.“ Því getur fylgt óhöfleg líkamsrækt og sveltí næstu daga.

Þegar líkaminn fær ekki nær- ingu fer hann í sveltí. „Þá virkar



STEINÞÓR GUÐBJARTSSON / MORGUNBLAÐIÐ

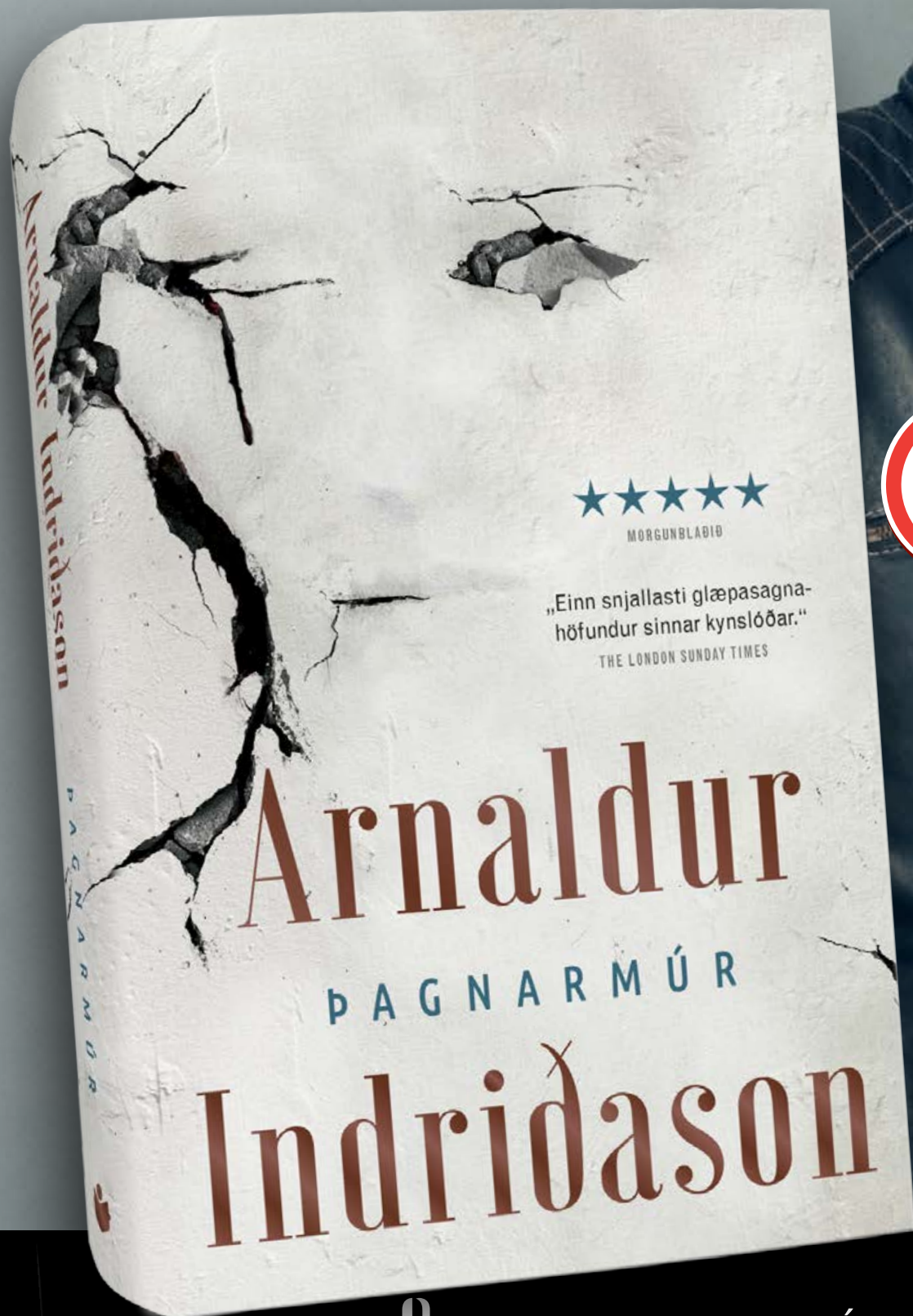
„... heillandi, átakanleg og áhrifamikil
glæpaskáldsaga af bestu gerð ...

Arnaldur í essinu sínu.“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

„Hann er fagmaður, hann kann þetta.“

KOLBRÚN BERGPÓRSDÓTTIR / KILJAN



MEST SELDA BÓK ÁRSINS!

Margslungin og spennandi
glæpasaga um ofbeldi og
varnarleysi, stórar fórnir
og afdrifaríkar misgjörðir.



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10–19 alla daga til jóla | www.forlagid.is



Sóley gagnrýnir harðlega að ekki hafi fundist fjármagn til að útbúa nauðsynlegt húsnæði fyrir átröskunarteymið. „Það finnst aldrei fjármagn fyrir þennan hóp.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

heilinn þinn ekki eins og hann á að virka og þú getur ekki hugsað skýrt.“ útskýrir Sóley. Matur kalli fram óttaviðbrögð og það verði flókið að borða. „Vandamálið er ekki endilega maturinn heldur það sem varð til þess að þú leiddist út á braut átröskunar.“ Ekki sé hægt að vinna í þeim vandamálum fyrr en einstaklingurinn komist í rétt næringarástand.

„Fyrst þarf að ná upp þyngd ef manneskjan er í undirþyngd og hætta uppköstum ef það hefur verið vandamál,“ segir Sóley. „Að því loknu er hægt að vinna í vand- anum, hvort sem það er þunglyndi, áfallastreita eða eitthvað annað.“

Enga hjálp að fá

Til stóð að opna sérgang á Kleppi fyrir átröskunarsjúklinga og búið var að vinna alla undirbúnings- vinnu fyrir það verkefni áður en teymið flutti í bráðabrigðarhúsnæði í ágúst 2019. Þegar á hólminn var komið var þó ljóst að ekkert fjármagn væri til fyrir framkvæmdum á ganginum.

„Það finnst aldrei fjármagn fyrir þennan hóp. Það þarf enginn að segja mér að það hafi ekki verið hægt að útvega einhvers konar húsnæði með eldhúsi og viðtalsherbergi á þessum tíma,“ segir Sóley. Viljinn hafi einfaldlega ekki verið fyrir hendi.

Vorið 2019 fékk Sóley slæmt bakslag og var á verri stað líkamlega og andlega en áður. „Mér leið ekki eins og ég væri tilbúin að fá hjálp.“ Aðstandendur hennar höfðu þó töluverðar áhyggjur. „Þegar fólkið mitt var farið að hringja í mig grátandi til að biðja mig um að leita eftir aðstoð lét ég undan.“

„Ég hafði því aftur samband við átröskunarteymið í lok sumarsins 2019 en þá var enga hjálp að fá.“ Boðið var upp á viðtöl en Sóley kveðst hafa verið komin á svo slæman stað að þau hafi ekki dugað til. „Sem betur fer fékk ég að taka þátt í tilraunamedferð þar sem ég var með máltíðarstuðning nokkr-



DAUÐSFALL ER AUÐVITAD

MÖGULEIKI ÞAR SEM

ÞETTA ER LÍFSHÆTTU-

LEGUR SJÚKDÓMUR OG

EF ÞETTA HELDUR SVONA

ÁFRAM MUN ÞAÐ GERAST.

um sinnum í viku.“ Sú hjálp ásamt því að hafa verið á dagdeildinni fyrr á árinu varð til þess að hún náði bata á ný. „Ég hafði mikið í verkfæratöskunni til að hjálpa mér sem aðrir kannski hafa ekki.“

Milli steins og sleggju

Margir sjúklingar eru of veikir fyrir úrræðin sem eru til staðar á Landspítalanum en ekki nógu veikir til að vera lagðir inn á bráðageðdeild. „Það er ekkert sem grípur þau áður en þau eru lögð inn þannig að þeim versnar bara og versnar þar til þau verða nógu veik fyrir innlögn,“ segir Sóley. Nauðsynlegt sé að koma upp sólarhringsúrræði líkt og er í boði á hinum Norðurlöndunum. „Af einhverjum ástæðum hefur það aldrei verið í boði hér þrátt fyrir að boðið sé upp á innlagnir fyrir flestar aðrar geðraskanir.“

Átröskunarteymið veitir að sögn Mariu teymisstjóra faglega og góða meðferð en þau biði enn eftir betri úrræðum. „Okkur dreymir um meiri mannskap og betra húsnæði.“ Vonir séu bundnar við endurskipulagningu á geðþjónustunni en þar stendur til að bjóða upp á einstaklingsmiðaða þjónustu með aðgangi að dagdeild.

Gamalt og úrelt húsnæði

Samkvæmt yfirstjórn spítalans er enn beðið eftir svörum frá Alþingi um hvort fjármagn fáið til að útbúa húsnæði sem átröskunarteymið gæti nýtt, ásamt öðrum geðteymum. „Húsnæðið sem við höfum yfir að ráða fyrir geðþjónustuna er gamalt, þarfnast mikils viðhalds og hentar starfseminni okkar verulega illa,“ segir Nanna Briem, forstöðumaður Geðþjónustu Landspítalans.

Í febrúar þessa árs kvaðst Nanna vonast til að húsnæðisvandamál geðþjónustunnar myndi leysast innan nokkurra vikna, eins og þá var haft eftir henni í kvöldfréttum RÚV. Hún segist ekki fá um það ráðið hvort eða hvenær lausnin verði að veruleika. „En ég er bjartsýn á að við munum geta bætt aðstöðuna þótt aðstaðan geti aldrei orðið eins og hún ætti að vera í því húsnæði sem við erum í núna.“

Biðtími eykst

Meðalbatatími átröskunarsjúklinga er um sex ár að sögn Sóleyjar. Það stafi meðal annars af því hversu langan tíma það tekur fólk að þora að leita sér aðstoðar. „Staðalímynd átröskunar kemur í veg fyrir að fólk biði um hjálp.“ Það eigi sérstaklega við um stráka, eldra fólk og fólk sem er ekki í undirþyngd. „Þau eru enn lengur að gera sér grein fyrir því að þau séu veik.“

Því lengur sem fólk biði með að fá hjálp því veikara verði það. María tekur undir það og segir sjúklingum yfirleitt versna á meðan beðið er eftir meðferð. „Það þýðir að fólk er að koma inn veikara en það myndi

vera ella og þurfi þá meiri meðferð.“ Eftir því sem meðferðatíminn lengist eykst biðtíminn. „Þarna myndast einhvers konar flöskuháls hjá okkur.“

Sjúklingar blygðast sín

„Þrátt fyrir augljósa galla í kerfinu er enginn að þrýsta á um breytingar vegna þess að átröskunarsjúklingar skammast sín fyrir veikindi sín,“ segir Sóley hrærd.

Sjálf ætlaði hún aldrei að trúa nokkrum manni fyrir því að hún þjáðist af átröskun. „Ég var hrædd um að ég yrði dæmd sem manneskja með útlitsdýrkun og skammaðist mín gríðarlega.“ Aðrir sjúklingar hafi svipaða sögu að segja og því vilji fáir stíga fram. „Skömmin hindrar að breytingar verði á ástandinu.“

Aðspurð hvaðan skömmin komi kveðst Sóley viss um að hún komi frá samfélaginu. „Vegna þess að margir halda að þau sem þjást af átröskun séu rosalega upptekin af útlitinu og hugsi ekki um neitt annað,“ segir Sóley. Sjúklingar blygðist sín einnig fyrir uppköst og aðra hegðun sem fylgir sjúkdómnum.

Umræða um átröskun virðist hafa fallið milli stafns og bryggju í vitundarvakningu um geðsjúkdóma síðustu ár. Sóley hefur reynt að leggja sitt af mörkum í þeim efnum og vill útrýma tabúinu. Hún sendi heilbrigðisráðherra opið bréfsíðastliðinn febrúar eftir að í átröskunarteyminu fækkaði um enn einn meðlim. „Þá fékk ég loks nóg. Biðlistinn var orðinn ár og ljóst að hann myndi lengjast með fækkun sálfræðinga.“

Bréfið vakti töluverða athygli en þrátt fyrir það um breytingar hefur ekkert verið aðhafst. „Svo er náttúrulega COVID og það er verið að minnka þjónustu Landspítalans og maður er hræddur um að ekkert muni gerast.“

Sjúklingar beri ábyrgðina

Sóley segist hafa fengið þau skilaboð að það væri á ábyrgð notenda

að berjast fyrir breytingum. „Þegar ég hef spurt hvort það eigi ekki að fara að gera eitthvað hef ég ætíð fengið þau svör að ég eigi að hafa hátt um þetta.“ Þannig sé athygli vakin á málinu. „Það er náttúrulega hræðilegt að sá sem sé veikur þurfi að opinbera veikindi sín og berjast fyrir því að fá hjálp þar sem þessi sjúkdómur er ekki tekinn alvarlega.“ Það ýti undir þá trú að ekki sé um raunverulegan sjúkdóm að ræða.

„Þegar þú færð þau svör að þú getir ekki fengið hjálp þá liður þér eins og þú eigir að geta læknað sjúkdóminn þinn sjálf.“ Meinið sé greinilega ekki nógu alvarlegt til að hlúð sé að því.

„Manni liður ekki alltaf eins og maður sé fárveikur og þess vegna er hætta á því að sjúklingar trúu þessum skilaboðum.“

Yngri kynslóðin í hættu

Sóley telur börn sem alast upp með samfélagsmiðla vera í sérstökum ahættuhópi þegar kemur að átröskun. „Geðsjúkdómar hafa aukist töluvert síðastliðin ár og átröskun er þar engin undantekning.“ Samfélagsmiðlar ýti undir óraunhæfa fegurðarstaðla þar sem auðvelt sé að eiga við myndir og breyta útliti fólks. „Þess vegna er svo mikilvægt að gera eitthvað í þessu núna svo það verði komin almennileg meðferð sem hægt er að nálgast hér á landi fyrir komandi kynslóðir.“

Það skipti einnig gríðarmiklu máli að fólk viti að hægt sé að ná bata. „Ég hef náð mun meiri bata en ég þorði að vona. Síðasta haust sá ég ekki fram á að ná mér nokkurn tímann eftir þessa lífsreynslu.“

Í haust byrjaði Sóley í skóla og hóf nýtt starf. „Ég segi ekki að ég sé búin að ná mér hundrað prósent bara, maður er svolítið með þennan sjúkdóm út lífið,“ viðurkennir hún. „Hugsanirnar sem fylgja þessum sjúkdómi eru enn til staðar, en ég er orðin nógu andlega sterk til að standa í hárinu á þeim og vera sterkari en átröskunin.“

Ennþá meira úrval af listavörum

WorkPlus
Strigar frá kr. 195

Ný sending
af strigum



Kolibri penslar
Handgerðir þýskir penslar
í hæsta gæðaflokki
á afar hagstæðu verði



kolibri®

Kolibri trönur
í miklu úrvali, gæða-
vara á góðu verði



Íblöndunarefni fyrir akrýl og olíulíti.



AMSTERDAM
dream • create

van Gogh
The Quality Brand

REMBRANDT
The Professional Choice



Verkfæralagerinn

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



Listverslun.is

Kristinn Haukur Guðnason

kristinnhaukur@frettabladid.is



Þetta gerðist eiginlega óvart,“ segir hin 28 ára Salka Margrét Sigurðardóttir sem vinnur nú að stærstu loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna, COP26, sem Bretland heldur á næsta ári. Hún hefur starfað fyrir bresku ríkisstjórnina síðan hún útskrifaðist úr háskóla fyrir fimm árum síðan. Fyrst sem aðstoðarmaður ráðherra netöryggismála, síðan við skipulagningu útgöngu landsins úr Evrópusambandinu og nú við loftslagsmálin.

Salka er af Skaganum, lærði við fjölbrautaskólann þar, síðan í stjórn málafræði við Háskóla Íslands og loks heimspeki og opinbera stefnumótun við London School of Economics. „Ég ætlaði að koma aftur heim en prófaði að sækja um starf hjá breska ríkinu og fékk,“ segir hún.

Eftir að Bretar samþykktu útgönguna úr Evrópusambandinu í júní árið 2016 var Salka ráðin inn í teymi til að skipuleggja hana. Í þrjú ár vann hún að því að komast að því hvað Bretland þyrfti að gera til að ganga út og byggja upp samningsstöðu gagnvart sambandinu.

Salka segir þetta hafa verið mjög gefandi og lærdómsríkan tíma og einstakt að fá að ferðast um og leggja fram stefnu Bretlands á samningafundum. Hún hefur nú unnið undir þremur forsætisráðherrum, David Cameron, Theresu May og Boris Johnson, á einhverjum róstusömustu tímum í breskum stjórnmálum í áratugi.

„Í hvert sinn sem það eru kosningar eða uppstokkun ráðherra biðum við og sjáum hvort við fáum nýja yfirmenn,“ segir Salka. „Hvort við þurfum að rífa í sundur þau stefnumál sem við erum búin að byggja upp. Það er okkar starf að framfylgja vilja ráðherranna en jafnframt að gefa þeim ráð.“

Blekkingarheilkennið

Salka segir forsætisráðherrana halda sig að mestu leyti í Downing stræti 10 að vinna að stærstu málunum. En hinir ráðherrarnir hafi nokkuð mikið sjálfstæði í sínum málaflokkum. Hún sjálf vinni mest með þeim ráðherrum sem hafi með hennar málefni að gera. Til dæmis viðskipta- og orkumálaráðherrann Alok Sharma. Það tók hana tíma að venjast því að vera í þessari stöðu.

„Það er furðuleg tilfinning að heyra ráðherra Bretlands flytja ræður sem ég hef skrifað,“ segir Salka. „Ég fékk svona blekkingarheilkenni og hugsaði: Hvað er ég að gera hér? Af hverju halda þau að ég geti gert þetta? Mér hefur verið hrósað en það er samt erfitt að hafa trú á sjálfum sér þegar maður er í svona stóru batterí.“

Sem embættismaður í innsta hring hefur hún haft vitneskju um það sem í raun og veru gerist á bak við tjöldin. „Það er mjög gaman að fylgjast með hvernig fjölmiðlarnir reyna að túlka hvað er að gerast, til dæmis varðandi Brexit,“ segir hún. „Þeir hitta naglann ekki alltaf á höfuðið.“

Þó nú sé kritiskur tímapunktur varðandi útgönguna, aðlögunartímabilið að renna út og samningaviðræður í skotgröfum segir Salka vindinn að miklu leyti farinn úr umræðunni meðal almennings. „Þetta er búið að taka svo langan tíma. Fólk vill að þessu ljúki,“ segir hún. „Fólk vonar vissulega að samningar náist og þar sem það eru aðeins örfá mál sem ágreiningurinn snýst um er ekki ólíklegt að það takist. En almenningur talar ekki mikið um Brexit lengur. COVID hefur tekið yfir umræðuna.“

Bjartsýni vegna bólusetningar

Bretar ríðu á vaðið að samþykkja bóluefni Pfizer og BioNTech og bólusetningar hófust í vikunni. Salka segir mikla spennu og bjart-



Salka útilokar ekki að flytja aftur til Íslands en keypti nýlega hús í suðausturhluta Lundúna með kærasta sínum. MYND/LUCY FITTER

Loftslagsbreytingarnar hafa verri áhrif á konur

Í fimm ár hefur hin 28 ára **Salka Margrét Sigurðardóttir** starfað fyrir bresku ríkisstjórnina. Hún segir það vera furðulega tilfinningu að heyra ráðherrana flytja ræður sem hún hefur skrifað og að það sé ekki auðvelt að hafa trú á sjálfum sér á svona stóru sviði.



ÉG FÉKK SVONA BLEKK-

INGARHEILKENNI OG

HUGSAÐI: HVAÐ ER ÉG AÐ

GERA HÉR? AF HVERJU

HALDA ÞAU AÐ ÉG GETI

GERT ÞETTA?

Salka segir undarlegt að ganga um nánast tóma miðborg Lundúna, Covent Garden og Soho sem áður voru full af lífi. Aðeins þann tíma sem veitingastaðirnir eru opnir er fólk á ferli.

„Fólk skilur að það þarf að fylgja þessu og það hefur ekki verið mikil andstaða við aðgerðirnar,“ segir Salka. Frekar hafi stjórnin verið gagnrýnd fyrir að bregðast seint við og að reglurnar hafi ekki alltaf verið nægilega skýrar. „Það er erfitt að vita hvað eru góð viðbrögð eða slæm. Við erum öll að læra á þennan nýja veruleika.“

Hún segist ekki fagna of snemma þó að bólusetningar séu hafnar. Enn sé verið að bólusetja aldrað fólk og fólk í áhættuhópum og almenningur þurfi að vera undirbúinn undir takmarkanir í nokkra mánuði til viðbótar. Hversu fljótt tekst að aflétta takmörkunum skiptir hana töluverðu máli því að loftslagsráðstefnan er skipulögð í nóvember.

Loftslagsbreytingar verri fyrir konur og jaðarhópa

„Á ráðstefnunni verður haldið áfram að semja um ýmsar greinar Parísarsáttmálans og loftslags-samning Sameinuðu þjóðanna. Þetta er árleg ráðstefna og Bretar bera ábyrgð á henni á næsta ári,“ segir Salka. „Teymið sem ég leiði vinnur að því að byggja upp samningsstöðu sem öll lönd Sameinuðu þjóðanna geta samþykkt og takast á við áhrif loftslagsbreytinga í ýmsum málaflokkum.“

Í þessari vinnu ber Salka meðal

annars ábyrgð á að leiða viðræður um kynjajafnrétti og rétt frumbyggja.

„Loftslagsbreytingar hafa verri áhrif á minnihluta og jaðarsetta hópa, til dæmis konur,“ segir hún. „Konur eru sjaldnar í valdastöðum og koma því sjaldnar að ákvarðanatökunni. Þær vinna líka meira með þær auðlindir sem loftslagsbreytingar hafa áhrif á, til dæmis að sækja vatn eða við hefðbundin landbúnaðarstörf. Við þurfum að finna fleiri leiðir til valdeflingu kvenna og jaðarhópa og koma þeim að við samningaborðið.“

Salka segir umræðuna um loftslagsmálin lifandi í Bretlandi, fólk hafi mikinn áhuga og stjórn málin séu að bregðast við með markmiðum og aðgerðum. Takmark breskra stjórnvalda er að ná kolefnishlutleysi árið 2050 og vera í leiðtoga-hlutverki á heimsvísu á þessu sviði.

Aðspurð um kosningu Joes Biden sem Bandaríkjaforseta segir Salka hana jákvæða. En Donald Trump, núverandi forseti, hefur verið mjög efins um loftslagsbreytingar og dró Bandaríkin út úr Parísarsáttmálanum.

„Það er ekki hægt að neita því að þetta hefur mikil áhrif á okkar vinnu,“ segir Salka. „Biden hefur sagt að Bandaríkin komi aftur að Parísarsáttmálanum og réð John Kerry sem sérstakan loftslagserindereka Bandaríkjanna.“ Salka ræddi við Kerry á síðasta ári og er bjartsýn á að samstarfið við Bandaríkin gangi betur á þessu sviði. Bandarísku samninganefndirnar muni

hafa mun meira svigrúm til alþjóðasamstarfs á næsta ári.

Þúsund kílómetrar á árinu

Salka hefur ekki tekið neina ákvörðun um hversu lengi hún hyggist starfa í Bretlandi. Hún horfi aðeins eitt ár fram í tímann. „Ég er ekki með neitt plan. Ef Ísland býður mér gott starf þá myndi ég skoða það. En utanríkisþjónusta Bretlands er svo miklu stærri en á Íslands og ég er ánægð með þau áhrif sem ég get haft hér eins og er,“ segir hún.

Salka og Thomas Coe, kærasti hennar, keyptu sér nýlega hús í suðausturhluta borgarinnar. Hún segir það kannski merki um að hún sé ekkert endilega á leiðinni heim á næstunni, en afskrifar það þó ekki. „Við kynntumst bara á Tinder,“ segir Salka aðspurð um kærastann, sem starfar sem gagnavísindamaður. Engin börn eru komin undir vænginn hjá þeim. „Ég er 28 ára, enn ung stelpa,“ segir hún.

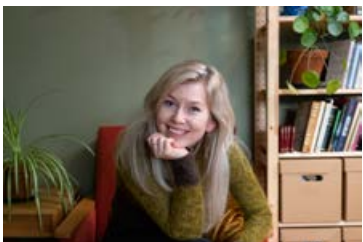
Þegar Salka er ekki að semja um loftslagsmál eða skrifa ræður fyrir ráðherra er hún yfirleitt hlaupandi um götur Lundúna. „Það er svo gott fyrir geðheilsuna að hlaupa. Ég er búin að hlaupa meira en þúsund kílómetra á þessu ári,“ segir hún. „Í útgöngubanninu hefur varla mátt gera neitt annað en að hreyfa sig.“

Félagslífið skiptir hana einnig miklu máli. Að hitta vini, spila og spjalla. Hún segist ekki vel tengd Íslendingasamfélaginu í Lundúnum en haldi enn góðu sambandi við vinina heima á Íslandi. „Þeir skipta mig afskaplega miklu máli.“



LAUGARDAGUR 12. DESEMBER 2020

Helgin



Skáldkonan og listakonan Ásta Fanney Sigurðardóttir hafði lengi beðið eftir að einhver tæki sig til og héldi spennandi alþjóðlega ljóðahátíð sem fagnaði fjölbreytileika ljóðsins í dag. ➔8

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**



Fæst í betri apótekum, Heilsuver og www.heilsanheim.is



Björgvin Ragnarsson, sölustjóri hjá Poulsen, segir að nýja netverslunin bjóði upp á marga skemmtilega hluti til jólagjafa. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Glæsileg og þægileg netverslun hjá Poulsen

Verslunin Poulsen er vel þekkt meðal landsmanna enda fagnar hún 110 ára afmæli á þessu ári. Í tilefni þess hefur verið sett upp ný heimasíða með netverslun þar sem má finna yfir 30 þúsund vörunúmer og fjöldi góðra tilboða. ➔2



Ragnar Matthíasson framkvæmdastjóri og Björgvin sölustjóri. Fyrirtækið heldur upp á 110 ára afmæli á þessu ári.

Framhald af forsiðu ➔

Björgvin Ragnarsson, sölustjóri hjá Poulsen, segir að verslunin hafi verið sett á netið til að koma sem best til móts við viðskiptavinina sína. Hægt er að panta allar vörur á netinu og fá þær heimsendar með Póstinum hvert á land sem er. Meðal annars má finna gagnlegar jólagjafir sem geta komið sér vel fyrir handlagna. Má þar nefna lykasett, verkfærakassa, hleðsluskrúfjárn, vinnuljós og húfur með ljósi svo eitthvað sé nefnt. Mjög fjölbreytt úrval skemmtilegra gjafa og flestir ættu að geta fundið eitthvað sem hentar.

Poulsen var stofnað árið 1910 og var lengi staðsett á Klapparstíg 29. Árið 2001 flutti fyrirtækið í Skeifuna 2 og hefur verið þar síðan. Einnig er Poulsen með verslun og verkstæði Hyrjarhöfða 9.

Mætir og sækir sama dag

„Við vorum með netsíðu áður en ákváðum fyrir nokkru að setja upp vefverslun. Við erum til dæmis bæði með jólagjafir og jólaseriur í boði núna fyrir jólin. Poulsen er með svo ótal margt fleira en varahluti í bifreiðar. Við erum til dæmis eitt af stærstu fyrirtækjum í bílrúðum og flytjum inn rúður fyrir allar gerðir bifreiða. Við bjóðum fólki að panta tíma á mjög aðgengilegan hátt á heimasíðunni okkar sem hefur verið vel tekið af okkar viðskiptavinum. Fólk pantar tíma, kemur með bílinn að morgni og fær hann með nýrri rúðu síðdegis. Mætir og sækir sama dag, köllum við það,“ útskýrir Björgvin sem hefur starfað í fyrirtækinu í sjó ár og segist hálfgerður nýgræðingur miðað við marga aðra starfsmenn. Alls starfa 35 manns hjá fyrirtækinu en Poulsen er með tvö verkstæði á höfuðborgarsvæðinu. Verkstæðið á Hyrjarhöfða getur tekið á móti öllum stærðum bifreiða.

Björgvin segir að starfsmenn séu stoltir af heimasíðunni þar



Það eru snör handtökin á verkstæðinu hjá Poulsen.

Við vildum að heimasíðan væri einföld í notkun og það hefur tekist.“

Björgvin Ragnarsson

sem hún sé mjög neytendavæn og þægileg. „Margir viðskiptavinir hafa haft orð á því við okkur,“ segir hann. „Við vildum að heimasíðan væri einföld í notkun og það hefur tekist.“

Vandaðar vörur

Poulsen leggur áherslu á að bjóða einungis gæðavörur. Meðal þeirra eru vönduð og góð bílalökk frá Spies Hecker sem eru mikið notuð á bílaverkstæðum um allt land. „Einnig bjóðum við upp á varahluti fyrir bíla og margs konar iðnaðarvörur. Við getum þjónustað allar gerðir bíla með slit- og bremsuhluti, síur, hjólalegur, fóðringar og þannig mætti lengi



Sérstæða Poulsen er bílrúðuskipti. Fólk getur pantað á netinu og fengið tíma. Síðan er bara að koma með bílinn að morgni og sækja aftur síðdegis.

telja. Sömuleiðis flytjum við inn Valvoline olíur sem er mjög þekkt merki í bílabransanum, sérstaklega í kappakstursíþróttum. Valvoline olíurnar uppfylla ýrustu kröfur bílaframleiðenda og hafa hlotið viðurkenningu frá EELQMS.

Þá er Poulsen með verkfæri frá Sonic sem allir fagmenn þekkja vel. Auk þess erum við með mikið úrval verkfæra frá Sealey. Í tilefni afmælis verslunarinnar bjóðum við frábær jölatilboð á ýmsum vörum,“ segir Björgvin.

Afmæli frestað

Poulsen hafði fyrirhugað að halda veglega afmælisveislu á þessu ári en vegna fjöldatakmakanna var henni frestað. „Við höldum upp á 111 ára afmælið á næsta ári í staðinn,“ segir Björgvin og bendir á að það sé skemmtileg tala á árinu 2021. „Við höldum gott parti þegar Víðir leyfir.“

Björgvin segir að verslunin hafi lagt mikla áherslu á sóttvarnir og passað upp á að sóttþreinsa alla snertifleti. Starfsmenn eru með grímur og gæta að tveggja metra reglu. Fagmennskan er í fyrirrúmi hjá Poulsen og starfsmenn veita persónulega þjónustu og aðstoða viðskiptavinina með val á hlutum, hvort sem það eru bílrúðuskipti, lakk, bílahlutir, verkfæri eða varahlutir.

Poulsen er í Skeifunni 2 og Hyrjarhöfða 9, sími 530 5900. Opíð virka daga í Skeifunni frá 8-18, Hyrjarhöfða frá 8-17 og á laugardögum í Skeifunni kl. 10-13.

Allar nánari upplýsingar má finna á poulsen.is

Svitakóf hurfu og svefninn batnaði

Femarelle hefur hjálpað fjölda kvenna sem glíma við einkenni breytingaskeiðs. Halldóra Ósk Sveinsdóttir deilir með okkur reynslu sinni af bættum lífsgæðum eftir að hún prófaði Femarelle.

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og sumar konur sleppa nokkuð vel og finna lítið fyrir breytingunum.

Hvað er breytingaskeið

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hætta henni. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna,
- óreglulegar blæðingar,
- hitakóf og nætursviti,
- svefntruflanir,
- skapsveiflur,
- þurr húð og minni teygjanleiki,
- minni orka þreyta og slen,
- pirringur,
- aukinn hjartsláttur,
- höfuðverkur,
- minni kynlöngun,
- kvíði og sorgartilfinning.



Hormónar og beinþynning

Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiðir í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttunni. Vegna minnkandi estrógenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar. Helsta innihaldsefnið í Femarelle kallast DT56a en þetta er efnasamband unnið úr örfða-breyttu soya og viðurkenndar



Halldóra Ósk fann fljótt mun á sér eftir að hún fór að taka inn Femarelle.

Eftir 7 til 10 daga inntöku samviskusamlega kvölds og morgna, fór ég að finna mun. Svitakóf, pirringur, óreglulegur svefn og fótaóeirð heyrir nú sögunni til

Halldóra Ósk Sveinsdóttir

rannsóknir sýna að það örvar estrógennefna í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og eykur beinþéttni, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í möðurlífi eða brjóstum.

Femarelle virkar!

Halldóra Ósk Sveinsdóttir hefur fundið fyrir einkennum breytingaskeiðsins í þó nokkur ár og hafa þau farið stigvaxandi með hækkandi aldri. Að lokum voru einkennin þó orðin þannig að ekki var lengur við unað. Hún hefur þetta að segja um Femarelle: „Þegar að því kom að ég vildi gera eitthvað í málunum, hugnaðist mér ekki að fara á hormónalyf svo ég frestaði alltaf að panta mér tíma hjá lækni. Einhvers staðar

rakst ég á umfjöllun um náttúrulega lausn sem var Femarelle og góðar reynslusögur af því. Ég ákvað að kaupa mér einn pakka og prufa, það gæti varla skaðað nokkuð. Eftir 7 til 10 daga inntöku samviskusamlega kvölds og morgna, fór ég að finna mun. Líkamsöfninn minn var farinn að kveikja á yfirhita í tíma og ótíma en það hætti alveg. Ég vaknaði 4 til 6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns pirrings en sef núna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi. Fótapirringur sem hefur hrjád mig í mjög mörg ár hefur einnig minnkað til mikilla muna. Þetta allt þakka ég Femarelle Recharge töflunum því ef ég á þær ekki til þá láta einkennin aftur á sér kræla. Þess vegna get ég sagt með góðri samvisku að Femarelle virkar.

Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle hefur aðstoðað margar konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Flestar eru sam-mála því að þær finna minna fyrir hitakófum, hafi jafnara skap, fái betri svefn ásamt því að finna mun á húð og hári.

Femarelle vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þritugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax.

Magnesium Sleep

Gefðu gjöf sem gefur!

BetterYou™

Magnesium Sleep baðflögur

Better You baðflögurnar innihalda steinefnið magnesíum klóríð ásamt ilmkjarnaolíunum lavender og kamillu sem geta hjálpað til við að undirbúa líkamann fyrir væran svefn. Baðflögurnar leysast auðveldlega upp í vatni og upptökum við steinefnið í gegnum húðina. Örug og áhrifarík leið til að fylla á magnesíum birgðirnar.

Við mælum með að bæta flögunum út í baðið, heita pottinn eða fara í magnesíum fótabað til að endurnæra líkamann eftir erfiðan dag.

Magnesium sleep húðmjólk

Better You húðmjólkinn inniheldur steinefnið magnesíum sem stuðlar að því að draga úr þreytu og lúá ásamt því að stuðla að eðlilegri starfsemi taugakerfisins. Blandan inniheldur einnig lavender og kamillu sem geta hjálpað til við að undirbúa líkamann fyrir væran svefn.

Við mælum með að bera á sig húðmjólkina fyrir svefninn. Magnesíum húðmjólkinn smýgur auðveldlega inn í húðina og getur auðveldað líkamanum að ná slökun og þar af leiðandi betri svefngæðum til að endurnæra sig fyrir nýjan dag.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

Snjallari lausnir beint í vasann

Fyrirtækið Stokkur Software hefur sérhæft sig í appþróun og getur sinnt öllu sem snýr að þróun, hönnun og markaðssetningu þeirra, annað hvort sjálfstætt eða í samráði við viðskiptavinum.

Stokkur Software hefur verið leiðandi í hönnun og þróun appa í á annan áratug og hefur sérhæft sig í öllu sem tengist gerð appa, allt frá því að þarfa greina, hanna, þróa og markaðssetja. Það má með vissu segja að öpp Stokks eins og Strætó-, Domino's-, Aur-, Lottó-, Alfreð- og nú það nýjasta úr Stokkssmiðjunni, Lyfjaappið, svo fátt sé nefnt, hafi komið víða við og séu á simtækjum flestra landsmanna.

„Við erum lítið en mjög öflugt og skilvirkt teymi þar sem hver einasti Stokkverji er mikilvægur hlekkur í keðjunni okkar. Styrkleikar allra fá að njóta sín og tel ég að það sé mikilvægt að vera með fjölbreyttan hóp með mismunandi þekkingu til að ná árangri á okkar sviði. Við erum því einstaklega stolt að geta sinnt öllum hliðum þegar kemur að öppunum okkar, allt frá hugmynd að veruleika til reksturs og viðhalds. Ef við leyfum okkur að yfirfæra þetta yfir á uppeldisaðferðir þá hættir maður aldrei að hugsa um börnin sín, og viljum við hjá Stokki hugsa vel um öll okkar öpp sem við látum frá okkur.“ segir Raquelita Rós Aguilar, framkvæmdastjóri Stokks.

Stokkssmiðjan

Úr smiðju Stokks hefur komið fjöldinn allur af frábærum öppum og er Stokkur hvergi nærri hætt að þróa öpp. Raquelita Aguilar framkvæmdastjóri Stokks ætlar að útskýra það betur fyrir okkur hvernig ferlið er, svo ef þú lesandi góður ert í app hugleiðingum þá mælum við með þessari lesningu.

„App er ekki bara lítið krúttlegt app á símanum þínum, heldur frábær viðbót og öflugt tól sem getur aukið arðsemi og hagnað fyrirtækja ef rétt er útfært. Því er mikilvægt að greina vel þarfir notenda og kröfur viðskiptavina, en ekki hoppa í að þróa app bara af því allir aðrir eru að gera öpp,“ segir Raquelita, en Stokkur hefur gert tugi appa og er á meðal fyrstu hugbúnaðarfyrirtækja á Íslandi til að sérhæfa sig eingöngu í appþróun.

„Við höfum alltaf lagt mikið upp úr því að mynda öruggt og gott viðskiptasamband með okkar viðskiptavinum og því veljum við vel þau verkefni sem við tökum að okkur. Við erum að búa til



Raquelita Rós Aguilar er framkvæmdastjóri Stokks, en hún gegndi áður hluverki gæða- og verkefnastjóra Stokks. Hún er mjög stolt af sínu teymi og þeirri vinnu sem þau hafa unnið undanfarin ár. MYND/ADSEND

Stokkur hefur gert tugi appa og er á meðal fyrstu hugbúnaðarfyrirtækja á Íslandi til að sérhæfa sig eingöngu í appþróun.

framtíðarlausnir með okkar viðskiptavinum, en ekki skammtíma lausnir, og höfum við búið við það lúxusvandamál síðustu 2-3 árin að geta nánast valið úr verkefnum,“ segir Raquelita, sem augljóslega er stolt af sínu teymi og þeirri vinnu sem það hefur unnið undanfarin ár.

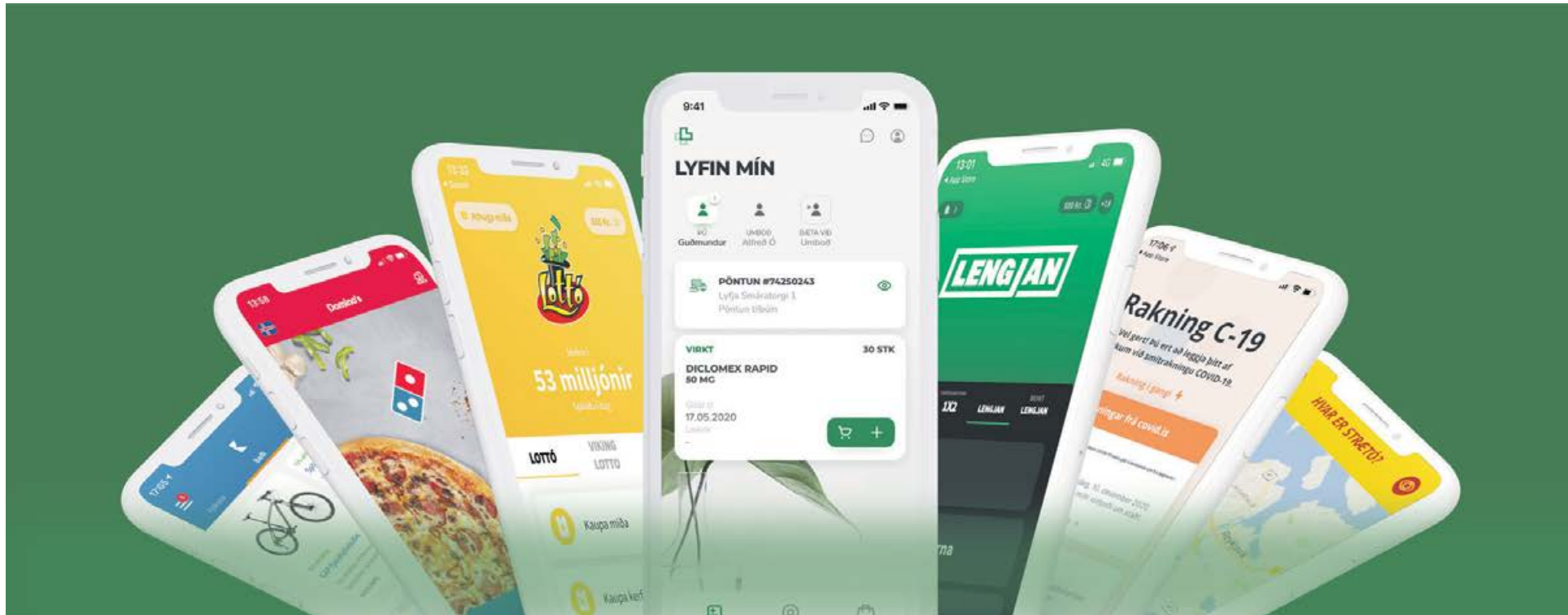
Hnoðum saman hugmynd

„Við leggjum mikið upp úr því að skilgreina kröfur, þarfagreina og notendaprófa allar okkar frumgerðir áður en þróun hefst,“ segir Raquelita. „Ef þetta er ekki gert

vel í byrjun þá getur það orðið til þess að fyrirtæki tapi pening, fari jafnvel í tækniskuld og varan endi ekki á þeim stað sem upphaflegt plan gerði ráð fyrir. Við höfum sérhæft okkur í að skilgreina og þekkja mismunandi notendahópa út frá tæknilegu, félagslegu og sálfræðilegu sjónarmiði, því það að búa til app er ekki bara að hanna flott app, við þurfum að skilja notendur, rekstur viðskiptavinar og þörfina áður en haldið er af stað í stafræna vegferð. Þetta er vinna sem við tökum algjörlega fulla stjórn á og má viðskiptavinur

okkar vera eins mikið í ferlinu og hann vill. Við getum annað hvort tekið fulla stjórn á öllu ferlinu eða gert þetta í nánú samstarfi við viðskiptavinum, bara það sem hentar hverjum og einum.“

Á borð Stokks koma alls kyns verkefni, stór og smá, frá bæði einstaklingum með hugmynd eða fyrirtækjum í stafrænni umbreytingu. Teymið hjá Stokki er sam-mála um að nýsköpun með nýjum viðskiptavinum er með skemmtilegri verkefnum sem það tekur þátt í, en það er heilmikil áskorun að koma sér inn í hugmynd, sýn,



Hönnunarsprettur er fimm daga vinnustofa sem er fyrir alla sem vilja spara sér tíma og þurfa að láta hlutina gerast hratt.

verkferla og áskoranir úr ýmsum áttum og koma þeim niður í eitt flæði svo allir deili sömu sýn. Og þá erum við komin yfir í stolt Stokks sem er Hönnunarsprettur-inn þeirra og þar gerast galdrar!

„Hönnunarsprettur er fimm daga vinnustofa sem er fyrir alla sem vilja spara sér tíma og þurfa að láta hlutina gerast hratt. Það að ná að þarfagreina, hanna hluta af flæðinu og notendaprófa frumgerð allt á einni viku sparar alveg ótrúlegan tíma og kostnað fyrir viðskiptavinum okkar. Hindranir eru einnig mikilvægur þáttur sem þarf að horfast í augu við strax á byrjunarstigi, en það að uppgötva og vinna að lausn strax í byrjun er gríðarlega mikilvægt. Eins og áður kom fram eru vissulega galdrar sem eiga sér stað á Hönnunarsprettunum og alveg magnað að sjá ánægða viðskiptavinum þegar þeir loks sjá hugmyndina sína verða skrefinu nær raunveruleika,“ segir Raquelita með bros á vör.

Setjum appið í ofninn

Eftir að vinnan í Hönnunarspretti hefur klárast, hefst forritunarvegferðin mikla af fullum þunga.

Byrjað er á að fullmóta hönnunina og hnýta alla þá lausu enda sem mögulega komu upp á Hönnunarsprettinum, en oftast en ekki þarf appið að geta tengst annarri þjónustu sem þarf að leggja grunn að, til dæmis greiðslugáttum, rafrænum skilríkjum eða annarri þjónustu sem þegar er til.

„Við notumst við sameiginlegt verkefnaborð þar sem við höldum okkar viðskiptavinum vel upplýstum um stöðu mála og getur viðskiptavinur stjórnað því hversu mikið hann tekur þátt alveg frá byrjun,“ segir Raquelita. „Eins og nefnt hefur verið þá er Stokkur að taka að sér 100% verkefnastjórnun þegar kemur að stafrænni vegferð fyrirtækja hvort sem um ræðir einungis appþróun eða ráðgjöf.

Öll okkar nýjustu öpp sem við þróum eru í einum kóðabasa, og er skrifað í forritunarmáli frá Google sem heitir Flutter. Þetta er sparnaður bæði fyrir okkur og viðskiptavinum okkar en í „gamla daga“ þurftum við alltaf að vera með tvo forritara fyrir eitt app sem varð til þess að það hægði á ferlinu á svo margan hátt. Í dag erum við reynslunni ríkari og mun skilvirkari, sem hefur orðið til þess að við getum tekið fleiri verkefni að okkur með minna teymi, án þess að það hafi áhrif á gæðafærlið okkar,“ segir Raquelita en áður en hún varð framkvæmdastjóri Stokks gegndi hún hlutverki gæða- og verkefnastjóra Stokks.

Matreiðum öppin rétt

Vel útfært app getur verið mjög öflug viðbót fyrirtækja en stafræn markaðssetning appa er einnig einstaklega mikilvægur þáttur í lífi appa sem má ekki gleymast.

„Við viljum alls ekki að öppin gleymist þegar kemur að stafrænni markaðssetningu og því höfum við einnig sérhæft okkur í stafrænni markaðssetningu appa og getum því þjónustað okkar viðskiptavinum frá A-Ö



Hönnunarsprettur er fimm daga vinnustofa fyrir alla sem þurfa að láta hlutina gerast hratt og þar gerast galdrar. Þar eru öpp þarfagreind, hluti af flæðinu hannaður og frumgerð notendaprófuð á einni viku, sem sparar ótrúlegan tíma og kostnað fyrir viðskiptavinum Stokks. MYND/ADSEND

Stafræn markaðssetning á öppum snýst oftast en ekki um að fá nýja notendur, auka virkni núverandi notenda eða endurvirkja óvirka notendur. Sá þáttur virðist nær alltaf gleymast.

þegar kemur að öppunum. Okkar reynsla og upplifun er einfaldlega sú að öppin hafi verið skilin eftir eins og leiðinleg frænka þegar kemur að markaðssetningu og er mikilvægt að sérhæfa sig sérstaklega í öppum til að geta nálgast þetta rétt. Öppin virðast alltaf vera sett undir sama hatt og allt annað þegar kemur að stafrænni markaðssetningu, sem er algjörlega röng nálgun,“ segir Raquelita og leggur áherslu á að munur sé á markaðssetningu vefja og appa.

„Stafræn markaðssetning á öppum snýst oftast en ekki um að fá nýja notendur, auka virkni núverandi notenda eða endurvirkja óvirka notendur. Sá þáttur virðist nær alltaf gleymast, þ.e.a.s. að virkja núverandi notendur og gera það rétt. Ef þú hugsar út í þinn eigin síma til að mynda, hversu mikið af öppum ertu með í símanum þínum sem þú ert búin/n að steingleyma og notar

aldrei? Þau öpp eru að missa af þeim sóknartækifærum að minna þig á tilvist sína og nýta vissa virkni í appinu sem þér finnst hugsanlega áhugaverð. Í dag bjóða stýrikerfi símanna upp á að eyða út öppum sem ekki er búið að nota í einhvern tíma og er það sjálfvirk til að spara gagnaminni. Við viljum alls ekki að Stokks-öppin verði fyrir þeirri reynslu

og því finnst okkur mikilvægt að geta boðið upp á góða stafræna markaðssetningu.

Við erum ótrúlega stolt af öppunum okkar og viljum við sjá til þess að okkar viðskiptavinir fullnýti öppin sín og fari ekki á mis við þau sóknartækifæri sem markaðurinn hefur upp á að bjóða. Google hefur til dæmis sýnt fram á að vefverslunaröpp geti

framkallað um þrisvar sinnum hærra virði en hefðbundnar vefsíður og náð yfir um 50% meiri fylgni og tengingu við notendur með rétttri uppsetningu. Það er því augljóst að möguleikarnir með öppum eru jákvæðir fyrir rekstur fyrirtækja. Sé vel og rétt að málum staðið verður úr app sem virkar vel og skilar arðsemi og hagnaði,“ segir Raquelita.

Snjöll öpp

Stokkur hefur hannað og forritað flest af vinsælustu öppum Íslands í yfir 13 ár. Stokkur hefur sérhæft sig í að finna leiðir til að auðvelda notendum aðgengi að þjónustu fyrirtækja með snjöllum lausnum í gegnum snjallsíma. Eftir áralanga reynslu og lausnamiðaða þjónustu er Stokkur svarið við þínum áskorunum.

Hafðu samband og við finnum tíma í spjall.



STOKKUR

Þórunnartún 2 • stokkur@stokkur.is

Sæbjúgnahylkin eru bylting

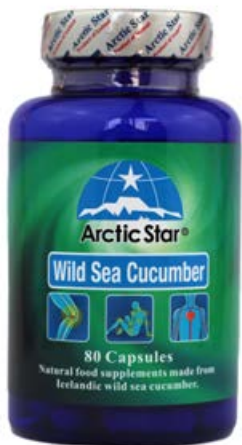
Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star, en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum. Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim, en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.

Magnús Friðbergsson hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án



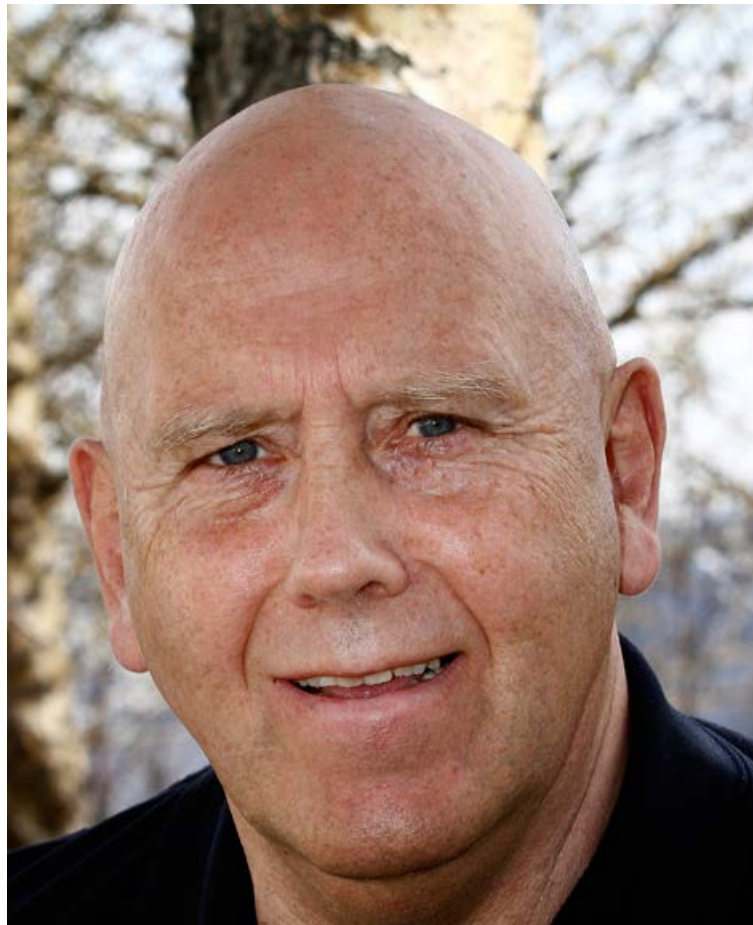
Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin. Hylkin eru nú komin í nýjar umbúðir eins og sjá má á myndinni.

óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag.“ útskýrir hann. Magnús, sem er 71 árs, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það



gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búið við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum, heilsubúðum, í Hagkaupum og í Fjarðarkaup.



Engin eru jólin án Franks

Afmælisbarn dagsins er enginn annar en Frank Sinatra (12. desember, 1915-14. maí, 1998) en um er að ræða vinsælasta tónlistarmann 20. aldarinnar. Þá hafa selst yfir 150 milljón platna með honum á heimsvísu sem gerir hann að einum mest selda tónlistarmanni allra tíma.

Þriðja stúdíóplata Sinatra er líklega sú sem flestir tengja við söngvarann og leikarann, en það er platan Christmas Songs by Sinatra. Platan kom út árið 1948 og innihélt átta jólalög: Silent Night, Adeste Fideles, White Christmas, Jingle Bells, Little Town of Bethlehem, It Came Upon a Midnight Clear, Have Yourself a Merry Little Christmas og Santa Claus is Comin' to Town. Nú má bóka að einhverjir lesendur séu þegar komnir með einhvern af þessum hátíðlegu söngvum á heilann og dragi jafnvel seiminn í röddinni, eins og honum einum var lagið, í huganum.

Sinatra varð að eins konar fyrirmynd fyrir hinn harðgerða ítalsk-bandaríska verkamann. Þrátt fyrir fjölskyldutengsl sín inn í ítölsku mafiuna þá neitaði hann því ávallt að hann væri viðriðinn skipulagða glæpastarfsemi, eða eins og hann orðar það: „Þær fregnir um að ég sé í bræðralagi með ribböldum eða fjárglæframönnum eru illkvittnar lygasögur.“ Haft var þó eftir honum að ef ekki hefði verið fyrir áhuga hans á tónlist, þá hefði hann líklegast fetað glæpavegin.

Frank Sinatra átti skrautlegt ástarlíf og á árunum 1951-1957 var hann í stormasömu hjónabandi með Hollywoodstjörnunni Övu Gardner. Ári síðar sleit hann trúlofun við Lauren Ball og 1962 við Juliet Powse. Í júlí 1966 kvæntist



Frank Sinatra var rómaður fyrir heillandi bros sitt og fallegu bláu augun enda var hann oft kallaður „Ol' blue eyes“. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

» Haft var þó eftir honum að ef ekki hefði verið fyrir áhuga hans á tónlist, þá hefði hann líklegast fetað glæpavegin.

hann Miu Farrow og lauk því hjónabandi í Mexíkó í ágúst 1968. Árið 1976 kvæntist hann Barböru Marx og stóð það hjónaband uns Sinatra lést árið 1998.

poc

Skíða- og brettabúnaður

Obex BC Spin
kr. 40.990

Fovea Clarity
kr. 29.490

Fornix Spin
kr. 29.490

Opsin Clarity
kr. 21.490

Obex Spin
kr. 29.490

Peloton ehf • Klettagarðar 23 • www.peloton.is • 666-1199

PELTON

NÝ SENDING AF NÁTTFÖTUM

MIKIÐ ÚRVAL Í STÆRÐUM 14-32 EÐA 42-60

Pantaðu í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

JÓLA OPNUN Í VERSLUN CURVY

12 DES - LAUGARDAGUR	11-18
13 DES - SUNNUDAGUR	13-18
14-16 DES MÁN - MIÐ	11-18
17-22 DESEMBER	11-20
ÞORLÁKSMESSA	11-21
AÐFANGADAGUR	10-13

Curvy



FRÍ HEIMSENDING
EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR
5000 KR EÐA MEIRA



Bolur
4.990 kr

Náttbuxur
6.990 kr



Stóur náttkjóll
9.990 kr



Peysa
8.990 kr

Buxur
8.990 kr



Peysa
8.990 kr

Buxur
8.990 kr



Náttkjóll
8.990 kr



Kósý Sett
7.990 kr

Ljóðin eru falin inni í fjöllumunum

Skáldkonan og listakonan Ásta Fanney Sigurðardóttir hafði lengi beðið eftir því að einhver tæki sig til og stofnaði spennandi alþjóðlega ljóðahátíð sem fagnaði fjölbreytileika ljóðsins í dag.

Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Ég beið lengi og ímyndaði mér hver væri í aðstöðu til þess að skapa svona vettvang. Viðkomandi þyrfti að þekkja til ljóðahátíða og vera nógu fíflðjafur til að halda að svona ljóðahátíð myndi virka. Svo rann það upp fyrir mér að það var einmitt ég sem væri þessi manneskja,“ segir Ásta, sem stendur fyrir nýrri alþjóðlegri ljóðahátíð sem nefnist Suttungur og fer nú fram í fyrsta sinn klukkan fimm í dag á vefsíðunni suttungur.com.

Listinn endalaus

Ásta setti saman lista af fólki sem hún vildi sjá. „Listinn var svo langur að ljóðahátíðin hefði líklega tekið svona tvo mánuði í flutningi. Ég skipti honum því niður í holl, og á laugardaginn kemur fyrsta hollíð fram, en það eru tuttugu listamenn og ljóðskáld.“

“Listinn var svo langur að ljóðahátíðin hefði líklega tekið svona tvo mánuði í flutningi.

Ásta Fanney Sigurðardóttir

Að þessu sinni taka listamenn einnig þátt í ljóðahátíðinni en allir tengjast ljóðinu á einhvern hátt, hafa gefið út ljóðabækur eða gert ljóðagjörninga. Suttungur er vettvangur fyrir tilraunir með myndbandsljóð eða gjörninga. „Þetta eru myndbönd í öllum lengdum, allt frá 30 sekúndum upp í tíu mínútur. Sumir gera tilraunir með gjörninga, hljóð eða sjónrænt efni og aðrir lesa upp heima í stofu.“

Þátttakendur í ár eru þau: Alessandro Burbank, Angela Rawlings, Anne Carson, Ásdís Sif Gunn-



Ásta Fanney hefur lengi verið bendluð við framúrstefnu og stendur nú fyrir alþjóðlegri ljóðahátíð kl. 17 í dag í netheimum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR.

“Þetta er svo fáránleg og myndin hetjusaga, algjört James Bond í bland við Marvel. En það er fallett að hugsa til þess að skáldmjóðurinn sé falinn inni í fjalli.

Ásta Fanney Sigurðardóttir

Ég er bara gangavörður

Ásta fékk með sér nokkra góða aðila til að láta ljóðadrauminn verða að veruleika. Donna Hermannsdóttir sér um forritun og heimasíðugerð og streymi, Anna Pawlowska um hönnun og Sigmann Þórðarson um kynningarmál. „Ég er sjálf framkvæmdastjóri eða eins konar listrænn stjórnandi. Það er samt svo skritið að hugsa til þess að einhver sé að stýra, því það er ekki hægt að stýra listinni, ég er ekki að stýra neinu, þetta er ekki skip. Þetta er planta og ég er bara að sjá um hana, gefa henni vatn. Í raun er ég gangavörður. Passa að allir fari út í frímínútur og fái ferskt loft, það er það sem þessi hátíð er, ferskt loft.“

Netheimar og framtíð ljóða

Ásta bindur vonir við að Suttungur fái að eiga sér stað aftur á næsta ári. „En það fer eftir því hvernig hátíðin leggst í fólk og hvort að ríkisstjórn og sjóðir sjái verðmæti í því að skapa nýjan vettvang fyrir list og ljóð. Við eigum Miðstöð íslenskra bókmennta mikið að þakka að styðja við hátíðina. Það er tímabært að við stofnum nýja alþjóðlega ljóðahátíð hér. Ég man hvað nýhil ljóðahátíðirnar höfðu breið áhrif á ljóðasenuna og þó svo þær hafi verið öðruvísi en þessi hátíð, þá vonar maður að Suttungur kveiki einhverja elda, ef ekki nema til þess að fólk finni til kennda að stofna fleiri og betri ljóðahátíðir en þessa og við verðum rík hér af hátíðum.“

Suttungur

Nafnið á ljóðahátíðinni kemur úr norrænni goðafræði. Jötunn að nafni Suttungur bjó í fjalli og faldi þar skáldamjóð. Óðinn heyrði af því, breytti sér í snák, tældi tröllkonu, stal miðinum og flaug burt sem örn. „Þetta er svo fáránleg og myndin hetjusaga, algjört James Bond í bland við Marvel. En það er fallett að hugsa til þess að skáldmjóðurinn sé falinn inni í fjalli. Ég hugsa að öll ljóð séu á einhvern hátt falin í fjöllum, og það er okkar að beita klækjum, ná í þau og fljúga með þau út í heiminn.“ Þess má geta að myndböndin fá að lifa einhverju lengur en þann tíma sem hver flutningur tekur svo ef fólk hefur ekki tók á að fylgjast með frá upphafi þá er hægt að komast í efnið síðar.

arsdóttir, Brynja Hjálmsdóttir, Brynjar Jóhannesson, Brynjólfur Þorsteinsson, Efe Duyan, Eiríkur Örn Norðdahl, Friða Ísberg, Gígja Jónsdóttir, Kristín Eiríksdóttir, Kristín Ómarsdóttir, Kristín Svava Tómasdóttir, Luke Allan, Max Hoefler, Morten Langeland, Ragnar Helgi Ólafsson, Robert Currie og Sigurður Ámundason.

Ásta segist strax vera farin að hlakka til að bjóða fólki að vera með á næsta ári. „Þetta er tilvalið tækifæri til að fanga nýstárlega strauma í íslensku ljóðlist og tengja við það sem er í gangi í erlendri ljóðasenu. Hér er svo margt spennandi að gerast eins og svikaskáldin, skriðuskáldin, alls konar tímarit og blogg um ljóðlist, ný útgáfufyrirtæki og ég finn að ritlistin í Háskólanum hefur haft mikil áhrif.“

Ljóðið er vatn

Suttungur átti upphaflega að fara fram í Mengi en plönin breyttust vegna faraldursins. „Það var spurning um að breyta eða fresta. En það er einmitt á svona tímum þegar faraldur geisar sem við þurfum á svona að halda, fólk er fast heima og má ekki hitta neinn. Þá er skáldskapur og ljóð besta meðalið. Mér finnst svo fallett að heyra skáld lesa upp ljóðin sín. Hvert hljómfall, hver tilfinning, hvert orð flæðir beint úr uppsprettunni! Það er verið að hella orðum á þessari hátíð, úr lindinni, það er verið að gefa fólki vatn að drekka, vatnið er ljóð og ljóðið er vatn fyrir þyrstar sálir.“

Rafmagnsgítar



Kassagítar



Kassagítarar á tilboði

Rafmagnsbassi



Klassiskur gítar



Kassabassi



Gítarbanjó



Jólagjafir í úrvali



Kajun tromma



Hearnartól



Mikrafónar í úrvali



Ukulele



Fíðla
26.900



Þráðlaus mikrafónn



Hljómborð í úrvali



Magnari fyrir kassagítar og mikrafón



Gítarmagnari fyrir rafmagnsgítara

Gítarinn ehf

OPIÐ ALLA DAGA TIL JÓLA
LAUGARDAG OG SUNNUDAG
11 TIL 15

Gjafakörfur & gjafakort

LAUGARDAGUR 12. DESEMBER 2020

Kynningar: Óskaskrín, Artasan



Hrönn Bjarnadóttir, sölu- og markaðsstjóri, segir Óskaskrín vera hina fullkomnu jólagjöf sem geri viðtakanda kleift að skapa fallegar og ógleymanlegar minningar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Ógleymanleg upplifun og fallegar minningar í öskju

Óskaskrín gerir þér kleift að gefa einstaka gjöf í formi ógleymanlegra upplifana og fallegra minninga. Úrvalið er fjölbreytt og upplifanir ólíkar en meðal þess sem hægt er að velja um er Rómantíkur, Gourmet og Dekur Óskaskrín. Allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi hjá Óskaskríni. ➔2



Með Óskaskrín er hægt að velja á milli fjölda ólíkra upplifana og því hægt að finna eitthvað við allra hæfi.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGUR

Framhald af forsiðu ➔

Óskaskrín er 10 ára gamalt fyrirtæki en fyrstu Óskaskrínin voru kynnt til sögunnar árið 2011. Óskaskrín hefur hannað og þróað þemabundnar gjafaðskjur eða gjafakort, sem virka þannig að sá sem eignast Óskaskrín getur valið úr fjölda ólíkra upplifana,“ segir Hrönn Bjarnadóttir sölu- og markaðs- stjóri Óskaskríns.

Fjölbreytt og einfalt

Úrval valkosta er fjölbreytt og hægt að velja á milli ólíkra þema. „Þannig er Gourmet Óskaskrín sem hefur að geyma úrval veitingastaða sem hægt er að velja úr og borða dýrindis veislu. Í Rómantík er boðið upp á gistinótt á fjölda hótela með kvöldmat og morgunmat víða um land. Í Dekurstund er boðið upp á margar mismunandi dekur með ferðir. Samtals erum við með 19 mismunandi Óskaskrín auk fjögurra tegunda af fyrirtækjaðskjum,“ útskýrir Hrönn. „Sá sem fær Óskaskrín að gjöf velur einn af valmöguleikum sem í boði eru, bókar sína upplifun hjá þjónustuaðilanum, mætir svo á staðinn og greiðir með því að afhenda gjafakortið við komu á hótelið, á veitingastaðinn, á snyrtistofuna eða allt í takt við þá tegund af Óskaskrín sem viðtakandinn fékk að gjöf.“

Hrönn segir mikinn metnað lagðan í að velja inn þau fyrirtæki sem veiti þjónustuna og að viðskiptavinir geti því treyst á að upplifunin verði eins og best verður á kosid. „Við veljum samstarfsaðila okkar af mikilli kostgæfni því við viljum vera örugg um að handhafi Óskaskríns fái ætíð góðar viðtökur þegar hann mætir til að njóta þess sem hann á von á. Við erum líka ótrúlega stolt af því að segja frá því að upplifun korthafa er nánast undantekningarlaust góð og samstarf okkar við samstarfsaðila sem eru veitingastaðir, hótél, snyrtistofur,



Hjá Óskaskrín er hægt er að velja á milli fjölda ólíkra upplifana sem endurspeгла bæði áhugasvið viðtakanda og hlýhug gefanda.

Úrvalið er fjölbreytt og upplifanir ólíkar og eigandi Óskaskríns hefur mikið um það að segja hvað hann vill upplifa. Óskaskrín er svo auðvitað mjög umhverfisvæn og eftirminnileg gjöf.

alls kyns aðilar í ferðaþjónustu og fleiri, er mjög gott.“

Fallegar minningar

Sérstaða Óskaskríns er hin mikla fjölbreytni og hið mikla val sem handhafi óskjunnar hefur. „Óskaskrín er ekki eins og hefðbundið gjafakort sem gildir einungis á einn tiltekinn stað. Óskaskrín er hægt að nota á mörgum stöðum og er því ólíkt öllu því sem er í boði á markaðnum. Við höfum líka

bent á að þó svo að einn eða fleiri staðir loki þá sjáum við til þess að ætíð séu til staðar margir valkostir að velja úr. Það er því ákveðin áhættudreifing í því fölginn að gefa Óskaskrín. Gjafakort frá Óskaskrín verður aldrei verðlaust þó svo að einhverjir heltist úr lestinni.“

Vegna þeirra ótal valmöguleika sem í boði eru hentar gjöfin breiðum hópi fólks. „Óskaskrín er frábær gjöf þar sem hún hentar öllum, ungum sem eldri, Íslendingum og útendingum, þörum og einstaklingum, konum og körlum. Úrvalið er fjölbreytt og upplifanir ólíkar og eigandi Óskaskríns hefur mikið um það að segja hvað hann vill upplifa. Óskaskrín er svo auðvitað mjög umhverfisvæn og eftirminnileg gjöf.“

Þá hefur gjöf af þessu tagi sérstaka þýðingu á tímum sem þessum. „Að gefa Óskaskrín tónar líka mjög vel við ástandið í dag með hvatningunni um að ferðast innanlands og styrkja við bakið á íslenskum fyrirtækjum. Með því að gefa Óskaskrín ertu þannig að styðja við bakið á veitingastöðum, hótélum, snyrtistofum og fyrirtækjum í ferðaþjónustu sem

mörg hver eru að berjast í bökkum vegna ástandsins í þjóðfélaginu. Með Óskaskrín ertu að gefa upplifun, upplifun sem á að skilja eftir sig fallegar minningar um stund og stað og hlýlegar hugsanir til þeirra sem færðu þér gjöfina.“

Gjöf sem klikkar ekki

Hrönn segir öll Óskaskrínin seljast vel og hafa þau enn fremur notið mikilla vinsælda sem gjafir frá fyrirtækjum til starfsfólks. „Gourmet hefur lengi selst mjög vel sem og dekuraskrínin. Gláðningur fyrir tvo og Rómantík eru einnig mjög vinsæl skrín sem og Bröns fyrir tvo sem kom á markað hjá okkur fyrir rösku ári síðan. Fyrirtæki hafa svo verið að auka það mjög að gefa Óskaskrín til jólagjafa og alls konar tækifærisgjafa.“

Fyrirtæki eiga þá kost á að fá Óskaskrín sem eru sérstaklega sniðin að þeirra hugmyndum og þörfum. „Við erum búin að útbúa sérstök Óskaskrín fyrir fyrirtæki þar sem búið er að blanda saman upplifunum úr ólíkum öskjum og búið þannig til pakka sem hentar pottþétt mjög ólíkum hópi starfsmanna. Við sérmerkjum líka

öskjur fyrir fyrirtæki til dæmis með lógó og lit fyrirtækja og með sérstökum kveðjum. Í raun er það bara hugmyndaflugið sem er takmarkandi þáttur í því. Þessar gjafir njóta mjög mikilla vinsælda,“ segir Hrönn.

„Við mælum með því að gefa Óskaskrín í jólagjöf. Segjum bara að það sé gjöf sem geti ekki klikkað. Að Óskaskrín henti öllum. Við höfum líka verið að benda á að sumaröskjurnar okkar eins og Keila, Bröns fyrir tvo og Burger fyrir tvo eru frábærar möndlugjafir – gjöfin sem gleymist alltaf að kaupa!“

Hægt er að nálgast Óskaskrín á vefnum, í völdum verslunum og Kringlunni. „Óskaskrín eru seld í öllum verslunum Pennans Eymundsson og verslunum Hagkaups og svo líka á vefnum okkar, oskaskrin.is Við bjóðum upp á heimsendingu innan 24 klst. og svo er líka hægt að sækja til okkar og kaupa beint á skrifstofunni okkar á Suðurlandsbraut 30, 4. hæð. Við erum líka með sölubás á 2. hæð í Kringlunni núna fyrir jólnin eins og fyrri ár og þar er bæði hægt að versla Óskaskrín og sækja pantanir keyptar á vefnum.“



Heilsupakkinn frá Artasan felur í sér loforð um heilsu og hreysti á nýárinu. Hann samanstendur af Bio-Kult Original, D-Lux 3000 vítamínúða, Saffrox og Beta-Glucans Immune Support.

Passaðu upp á þína lykilstarfsmenn

Góð heilsa er gulli betri. Með Heilsupakkanum frá Artasan í jólagjöf til starfsmanna, ættingja og vina er þeim sýnd umhyggja og kærleikur, og tryggð betri heilsa, hreysti og vellíðan á nýju ári.

Það er ávallt mikilvægt að huga vel að heilsunni en kórónaveiran hefur allhressilega minnt okkur á mikilvægi þess að efla varnir líkamans. Stjórnendur fyrirtækja þekkja velflestir hversu dýrt það getur verið að missa lykilstarfsmenn í veikindi og því getur fjárfesting í formi bætiefna skilað sér fljótt í formi heilsuhraustari starfsmanna,“ segir Úlfar Konráð Svansson, heilsu- og markaðsfulltrúi hjá Artasan. „Við hjá Artasan bjóðum upp á heilsueflandi bætiefnapakka til jólagjafa, sem styðja við heilsu starfsmanna. Heilsupakkinn er byggður upp með það í huga að efla varnir líkamans.“

Heilsupakkinn inniheldur mikilvæg bætiefni sem við ættum að huga að, en í pakkanum eru:

- Beta Glucans Immune Support+ sem er öflug blanda af vítamín-um, steinefnum og jurtum. Meðal innihaldsefna eru til dæmis A- og C-vítamín, sink og selen, sem öll stuðla að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins ásamt betaglúkani, sem sýnt hefur verið fram á að lækki/hækki kólesteról í blóði, eftir því hvað við á. Eins og við flest þekkjum er hátt kólesteról áhættuþáttur í þróun kransæðasjúkdóma.
- Bio-Kult Advanced er sérhönnuð góðgerlablanda með það markmið að byggja upp öfluga þarmaflóru og stuðla að eðlilegri virkni ónæmiskerfisins. Það inniheldur 14 sérvalda góðgerlastofna.
- DLux 3000 munnúði, en D-vítamín er talið eitt mikilvægasta vítamínið til að viðhalda góðri heilsu þar sem það stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins. n Saffrox sem inniheldur blöndu sem talin er styðja við andlega heilsu og hjálpar þér að taka fagnandi á móti deginum.



Úlfar Konráð Svansson, heilsu- og markaðsfulltrúi hjá Artasan heldur utan um Heilsupakkann. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hugsaðu vel um starfsfólkið þitt og þá mun starfsfólkið hugsa vel um fyrirtækið. Svo einfalt er það. Heilbrigðir starfsmenn með fókussinn á réttum stað eru það sem gefur þínu fyrirtæki forskot.

Richard Branson

Nánar um hverja vöru í Heilsupakkanum:

Beta Glucans Immune Support+ Inniheldur öfluga blöndu af vítamín-um, jurtum og steinefnum sem geta styrkt og stutt við ónæmiskerfi líkamans, eins og sjá má af neðangreindu:

- C-vítamín er mest notaða vítamínið gegn flensu og kvefi og stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmis- og taugakerfis líkamans. Það getur einnig dregið úr þreytu og lúða.
- D-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins.
- A-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins, auk

þess að stuðla að eðlilegri starfsemi hjartans.

- Hvítlaukur og elderberry hafa í aldaraðir verið talin heilsueflandi ásamt því að styrkja ónæmiskerfið og stuðla að vörnum gegn umgangspæstum.
- Sink stuðlar að eðlilegri DNA-nýmyndun og eðlilegum sýru- og basaefnaskiptum sem veita mikilvægt jafnvægi fyrir öflugt ónæmiskerfi.
- Selen stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og verndar frumur fyrir oxunarálagi.

Bio Kult Advance – fyrir jafnvægi í bakteríuflóru líkamans. Góðgerlar (probiotics) finnast í

gerjuðum mat eins og súrkáli, jógúrt, kefir og kombucha en einnig er hægt að fá þá í hylkjum. Bio-Kult Advance mjólkursýruglerarnir eru afar öflugir og innihalda sérhannaða blöndu af fjórtán frostpurrkuðum gall- og sýrupólnum gerlastofnum, með það markmið að byggja upp þarmaflóruna.

Er Saffrox eitthvað fyrir þig?

Saffrox inniheldur affron sem er úrdráttur úr saffran-jurtinni. Auk þess inniheldur það blöndu B-vítamína og magnesíum sem allt stuðlar að eðlilegri sálfræðilegi starfsemi ásamt því að stuðla að eðlilegri starfsemi taugakerfisins. Saman vinna þessi innihaldsefni að því að geta veitt andlegt jafnvægi. Hver vill ekki vakna glaður á hverjum morgni og taka fagnandi á móti deginum? Einungis þarf eitt hylki á dag og mælt er með því að taka það fyrir svefninn.

DLux 3000 er handhægur og bragðgóður munnúði

- D-vítamínið frásogast í gegnum slímhúð í munni.
- Í hverju glasi eru 100 úðar eða rúmlega 3ja mánaða skammtur.
- Í hverjum skammti eru 3000iu.
- Náttúrulegt og bragðgott piparmyntubragð.
- Hentar grænmetisættum.
- Fyrir alla sem hafa áhyggjur af skorti á sólarljósi.
- Er sykurlaus, án gerviefna og hentar vegan.
- Umbúðir gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum.

Vörurnar eru fáanlegar í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana. Ef áhugi er fyrir því að panta Heilsupakkann fyrir hópa er hægt að hafa samband við ulfar@artasan.is

Gnægtahorn og hungraðir úlfar

Gjafakörfur birtast víða í menningarsögunni, allt frá gnægtahorni Seifs í forngrískum goðsögum til Ávaxtakörfunnar á leikhúsfjöllum nútímans. Þá er ljóst að gjafakörfur fara seint úr tísku.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Gnægtahorn (lat. cornu copiae, e. Cornucopia) er ein elsta gjafakarfan sem finna má í þekktum sögnum, en um er að ræða lúðurlaga form yfirfullt af ferskmeti, blómum eða hnetum. Gnægtahornið er þekkt tákn í klassískri fornöld og var, eins og nafnið gefur til kynna, merki um ofgnótt og næringu.

Körfur eða klyfjatöskur af þessari gerð voru notaðar til forna í Vestur-Asíu og Evrópu til þess að ferja nýtinda uppskeru og matarafurðir. Formið var hentugt að því leyti að hægt var að smeygja körfunni utan um sig og voru hendurnar því lausar til tinslu.

Allsnægtastrákur

Grikkir útskýrðu uppruna gnægtahornsins með goðsögnum, en eitt best þekkt dæmið um slíkt finnst í sögunni um Seif þegar hann var ungbarn. Hvítvöðungnum hafði verið naumlega forðað frá Krónosi föður sínum rétt áður en hann lenti í gini hans með systkinum sínum. Seifur var falinn í helli á eyjunni Krit þar sem vel var séð um hann. Geitin Amalthea gaf honum mjólk að sjúga af

spena. Þessi verðandi konungur guðanna bjó yfir miklum styrk og eitt sinn þegar hann lék við geitina tókst honum að brjóta eitt hornið af henni. Hornið var gætt þeim töfrandi eiginleika að geta séð fyrir óendanlegu magni af næringu, líkt og geitin fyrir guðinn.

Gnægtahornið varð að tákni fyrir ýmis grísk og rómversk goðmögn sem tengdust uppskeru og rikidæmi sem og persónugervinga jarðarinnar eins og Gaiu og Terru. Goðmögn eins og Plútus, guð rikidæmis; korngyðjan Demeter; disin Maia og Fortúna, lukkugyðjan sjálf, gátu öll stuðlað að velmegun og hafa oft verið sýnd með gnægtahorn í förum sér í listasögunni. Sama á við um ýmsa aðra guði og gyðjur.

Gnægtahornarmótífið var eins og frægt er orðið, notað í bókunum um Hungurleikana, en aðalsöguþráður bókanna snýst um raunveruleikabátt þar sem keppendum er komið fyrir í lokuðu umhverfi og ráða hvern annan af dögum uns einn stendur eftir sem sigurvegari. Leikurinn hefst í sérstöku rými fullu af vopnum og verkfærum. Keppendum er komið þar fyrir og byrjar leikurinn oftast þannig að þátttakendur keppast við að næla sér í vopn og drepa hver annan. Rýmið nefnist því kaldhæðnislega nafni „Gnægtahornið“ enda frekar þversagnakennt að tengja

allsnægtir við eitthvað sem drepur í stað þess að næra.

Frægasta gjafakarfa Evrópu

Í ævintýrinu um Rauðhettu litlu kemur fram annars konar gnægtahorn, í formi gjafakörfu. Biður móðir Rauðhettu hana um að skottast til ömmu sinnar með körfu fulla af hollum mat. Þekktasta útgáfan var rituð á bók af Charles Perrault og síðar bættu Grimmsbræður sögunni við safnið sitt. Meðal krása í körfu Rauðhettu mátti finna osta, brauð, jarðarber úr garðinum, köku sem móðir Rauðhettu bakaði og svo var þar að sjálfsöguð vínflaska. Þessar kræsingar munu hafa verið ömmu Rauðhettu að skapi en þær freistuðu ekki verunnar í rúminu hennar ömmu. Rauðhetta undrar sig á útlitsbreytingum ömmu sinnar og spyr hana hvers vegna röddin sé svo djúp, hví augun og eyrun hefðu stækkað svo, af hverju hendurnar séu svo hrammalegar og hvernig standi á því að munnurinn sé svo stór. Amman hefur svör á reiðum höndum við hverri spurningu, lýkur samtalinu á því að gleypa Rauðhettu í heilu lagi og hunsar gjafakörfuna með vinnu góða. Af þessu má væntanlega draga þann lærdóm að til þess að hitta í mark með gjafakörfu þá sé best að hugsa vel um hver viðtakandi gjafakörfunnar er. Það



„En mikil ósköp ert þú með stóran munn amma mín.“ FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

þýðir lítt að bjóða úlfi vín líkt og það myndi seint hitta í mark að lauma tvíreyktum hangikjötsbita að veganista.

Jötunn og Rauðhetta

Þess má geta að hliðstæðu samtals Rauðhettu ogúlfsins áður en hún verður sjálf ásamt ömmunni, að eins konar gjafakörfu eða gnægtahorni fyrirúlfinn, má finna í hinni Norrænu Þrymskviðu. Jötunninn Þrymur hafði rænt Þórshamri og krefst þess að fá að kvænast Freyju hinna fögru gegn því að

skila hamrinum. Guðirnir sættast á þessi skipti en Freyja mótmælir harkalega þessum skiptasamningi. Því taka guðirnir upp á því að klæða Þór upp sem gyðjuna Freyju og senda hann á fund Þryms. Þegar jötunninn lítur Þór augum í dulargervi Freyju furðar hann sig á því hvers vegna augu hennar séu svo ókvenleg og hvernig standi á því að hún éti svo mikið og drekki. Þá svarar Loki því að Freyja hafi hvorki sofð, étid eða drukkið vegna þess hve spennnt hún sé fyrir brúðkaupinu.

Ekki gefa bara eitthvað, gefðu frekar hvað sem er.



Með gjafakorti Landsbankans er ekkert mál

að velja réttu jólagjöfina. Þú ákveður upp-
hæðina og sá sem þiggur velur gjöfina. Þú færð
gjafakortið á landsbankinn.is/gjafakort.



Áreiðanleikasérfræðingur

Alcoa Fjarðaál leitar að öflugum verk-, tækni- eða iðnfræðingi í starf áreiðanleikasérfræðings í viðhalds- og áreiðanleikateymi. Áreiðanleikasérfræðingur vinnur með starfsmönnum í framleiðslu og viðhaldi að því að auka áreiðanleika búnaðar og ber ábyrgð á skilgreiningu varahluta og gerð viðhaldsáætlana.

Ábyrgð og verkefni

- Greina mikilvægi búnaðar og þróa mælikvarða
- Tryggja að upplýsingar um búnað séu réttar
- Leiða rótargreiningar bilana og vandamála
- Reikna út kostnað og ávinning
- Stýra og fylgja eftir áreiðanleikaverkefnum
- Gera viðhaldsáætlanir og verklýsingar fyrir viðhaldsverk
- Greina viðhaldsgögn og vinna að umbótum á viðhaldi
- Halda utan um varahlutalager

Menntun og hæfni

- Menntun í verkfræði, tæknifræði eða iðnfræði
- Þriggja ára starfsreynsla æskileg
- Vilji til að læra og þróast í starfi
- Jákvæðni og hæfni til að vinna í teymi
- Geta til að skipuleggja og leiða verkefni
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Góð tölvukunnátta

Frekari upplýsingar um starfið veitir Gísli Gylfason á gisli.gylfason@alcoa.com eða í síma 470 7700. Hægt er að sækja um starf áreiðanleikasérfræðings á www.alcoa.is. Við hvetjum jafnt konur sem karla til að sækja um starfið. Umsóknarfrestur er til og með 4. janúar.



Fjarðaál
alcoa.is



Slökkvistarf og sjúkraflutningar

Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs. vill ráða starfsfólk til að sinna slökkvistarfi og sjúkraflutningum. Við erum að leita að einstaklingum sem vilja láta gott af sér leiða og hafa áhuga á að tilheyra öflugu liði sem hefur það hlutverk að sinna útkallsþjónustu á höfuðborgarsvæðinu.

Peir sem verða ráðnir hefja þjálfun hjá slökkviliðinu í mars 2021 sem stendur fram í maí þegar vaktavinna hefst. Allir starfsmenn verða að vera reiðubúnir að vinna vaktavinnu. Við hvetjum alla til að sækja um, óháð kyni.

Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2021. Ítarlegar upplýsingar um hæfniskröfur og umsóknarferlið í heild sinni má finna á heimasíðu SHS (www.shs.is).



Slökkvilið
höfuðborgarsvæðisins

www.shs.is



Skjalastjórnun í þróunardeild

Össur leitar að öflugum starfskrafti í ferlastýringardeild sem er stoðdeild innan þróunardeildar Össurar.

Í starfinu felst utnumhald á skjölun lækningatækja Össurar í samvinnu við þróunarteymi sem staðsett eru víða um heim. Einnig virk þátttaka í ferlastjórnunarvinnum innan þróunardeildar og umbótarverkefnum.

STARFSSVIÐ

- Stjórnun á skjalastýringarkerfi þróunardeildar og skjalastjórnunarferlum
- Samvinna við þróunarteymi, umsjón með að skjölun fari fram skv. ferlum
- Umsjón með samþykktum skjala
- Ábyrgð og viðhald á þróunarskjölum og formum
- Ábyrgð og viðhald á þjálfunarefni sem og umsjón með þjálfun á skjalastýringarkerfið og ferla
- Viðhald og endurbætur á skjalastýringarkerfi
- Viðhald á öðrum gagnagrunnum sem þróunardeild notar í vöruhönnun

HÆFNISKRÖFUR

- Lágmark þriggja ára reynsla í skjalastjórnun, helst í umhverfi sem lýtur að ytra regluverki
- Þekking á rafrænum skjalastjórnunarkerfum (e. Electronic Document Management Systems (EDMS))
- Þekking og reynsla á SolidWorks Product Data Management (PDM) er kostur
- Góð þekking á MS Office, sérstaklega Word og Excel
- Framsýni í endurbótum og í að tryggja að verkefnum sé lokið sjálfstætt
- Nákvæm vinnubrögð, skipulagshæfileikar og geta til að vinna að mörgum verkefnum samtímis
- Góðir samskiptahæfileikar, bæði í skriflegu og töluðu máli
- Góð enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 20. desember 2020.

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna.

Sótt er um starfið á vef Össurar, ossur.is/mannaudur.

Athugið að velja viðeigandi starf. For English version please see the above webpage.

Nánari upplýsingar veitir mannauðsdeild í síma 515 1300.



Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja.

Hjá félaginu starfa um 3.500 manns í 26 löndum.

Gildi félagsins eru: Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki.



Skjalastjóri



RARIK óskar eftir að ráða skjalastjóra í fullt starf. Skjalastjóri leiðir þróun og umsjón skjalavörslu fyrirtækisins. Í boði er áhugavert og krefjandi starf þar sem reynir á öguð vinnubrögð, frumkvæði, samskiptahæfni og fagmennsku.

■ Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Ábyrgð og umsjón með innleiðingu og þróun rafræns skjalastjórnunarkerfis
- Þátttaka í mótun skjalastefnu
- Stýrir starfi vinnuhóps um skjalavörslu
- Umsjón með móttöku, skráningu, varðveislu og miðlun skjala
- Umsjón með frágangi skjalasafns og eftirfylgni með skjalaskráningu
- Ráðgjöf og stuðningur við stjórnendur og starfsmenn
- Skipulagning og þátttaka í fræðslu um skjalamál

■ Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði bókasafns- og upplýsingafræða
- Þekking og reynsla af skjalastjórnunarkerfum
- Þekking á M Files er kostur
- Almenn og góð tölvukunnátta
- Reynsla af innleiðingu skjalastjórnunarkerfis er kostur
- Góð leiðtogaþæfni og færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Gott vald á íslensku og ensku. Færni í Norðurlandatungumáli er kostur

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda í starfið. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

RARIK ohf. er opinbert hlutafélag í eigu ríkisins með meginstarfsemi í dreifingu raforku auk þess að reka fimm hitaveitur.

Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.

RARIK hefur á undanförunum áratugum unnið jafnt og þétt að uppbyggingu rafdreifikerfisins og er nú svo komið að um tæp 70% þess er jarðstrengir.

Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess www.rarik.is

Nánari upplýsingar:

Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)
Hafdis Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 4. janúar 2021
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • [intellecta.is](https://www.intellecta.is)

Ert þú næsti orkumálastjóri?

Embætti forstöðumanns Orkustofnunar, orkumálastjóra, er laust til umsóknar en ráðherra ferðamála, iðnaðar og nýsköpunar skipar í það til fimm ára frá 1. maí 2021.

Orkumálastjóri þarf að hafa góða leiðtogaþæfileika, vera framsýnn og skapandi í hugsun, með ríka hæfni í samskiptum og samvinnu og hafa metnað til að leiða Ísland í átt að sjálfbærri orkuframtíð í samræmi við Orkustefnu landsins.

— MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf, að lágmarki á meistarastigi, sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun
- Þekking og reynsla á sviði orkumála
- Áhugi og þekking á nýsköpun
- Þekking og reynsla af stefnumótun
- Fagmennska, frumkvæði, drifkraftur og jákvæðni
- Góð hæfni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku
- Þekking og reynsla af alþjóðasamstarfi er kostur
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu, rekstri og áætlanagerð er kostur

Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf á íslensku þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur fyrir starfið. Fólk af öllum kynjum er hvatt til að sækja um embættið.

Orkustofnun er stjórnsýslustofnun sem heyrir undir yfirstjórn ráðherra. Stofnunin skiptist annars vegar í raforkueftirlit Orkustofnunar, sem er sjálfstætt í ákvörðunum sínum, og hins vegar aðra starfsemi samkvæmt lögum nr. 87/2003, um Orkustofnun, og sérlögum. Hjá stofnuninni starfa 35 manns.

Lögbundin hlutverk Orkustofnunar lúta m.a. að ráðgjöf til stjórnvalda, rannsóknum á orkubúskap og orkulindum þjóðarinnar, gagnasöfnun og áætlanagerð um orkulindir og aðrar jarðrænar auðlindir, leyfisveitingum og umsýslu Orkusjóðs.

Orkustofnun fer með stjórnsýslu orkumála jafnt á sviði raforku, hitaveitu og eldsneytis. Stofnunin er leiðandi á sviði orkuskipta og gegnir lykilhlutverki í að fylgja eftir Orkustefnu landsins og samþætta hana við aðrar stefnur stjórnvalda og þarfir heimila og atvinnulífs.

Orkumál varða grundvallarhagsmuni Íslands í efnahagslegu, umhverfislegu, samfélagslegu og alþjóðlegu tilliti. Mikil gerjun er í orkumálum um þessar mundir, m.a. hvað varðar nýja orkugjafa, bættu orkunýtingu, innviðauppbýggingu, viðskiptaumhverfi, neytendavernd og nýsköpun. Þess er vænst að orkumálastjóri sé leiðandi í greiningu áskorana og tækifæra Íslands á þessum sviðum.

Orkumálastjóri ber faglega, fjárhagslega og stjórnunarlega ábyrgð á rekstri Orkustofnunar í samræmi við lög og stjórnvaldsfyrirmæli.

Ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra mun skipa þriggja manna hæfnisnefnd sem metur hæfni umsækjenda og skilar greinargerð til ráðherra.

Umsóknarfrestur er til og með **12. janúar 2021**.
Umsóknum skal skila rafrænt á netfangið **postur@anr.is**.

Upplýsingar um starfið veitir Kristján Skarphéðinsson, ráðuneytisstjóri í atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytinu (**postur@anr.is**). Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun hefur verið tekin.



Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

Ert þú ekki gera ekki neitt típa?

Motus ehf. er leiðandi fyrirtæki

á sviði kröfustjórnunar (Credit

Management Services).

Hjá Motus starfa rúmlega 130

starfsmenn á 11 starfsstöðvum

um land allt. Meðal viðskipta-

vina Motus eru m.a. fjölmörg af

stærstu fyrirtækjum og

stofnunum landsins.

Intrum

Motus er samstarfsaðili Intrum

Justitia, sem er markaðsleiðandi

fyrirtæki í Evrópu á sviði

kröfustjórnunar.

Skjalastjóri

Motus óskar eftir að ráða öflugan bókasafns- og upplýsingafræðing í starf skjalastjóra.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á og umsjón með skjalastefnu fyrirtækisins og verklags við skjalastjórnun
- Skönnun, skráning og frágangur skjala
- Ritstjórn á innri vef
- Fræðsla um upplýsinga- og skjalastjórn til starfsmanna
- Ábyrgð á gæðahandbók og skráningu verkferla
- Umsjón lagers með markaðsefni, umslög, bréfsefni o.fl.
- Umsjón með sérfræðibókasafni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfinu s.s. í bókasafns- og upplýsingafræði
- Þekking og reynsla af skjalastjórnun kostur
- Frumkvæði, sjálfstæði og öguð vinnubrögð
- Góð samskiptahæfni og rík þjónustulund
- Þekking á Fakta og SharePoint æskileg
- Vera „ekki gera ekki neitt“ típa

EKKI GERA EKKI NEITT er grundvöllur fyrirtækjamenningar Motus, en innri gildi starfsmanna eru hjálpssemi, frumkvæði, jákvæðni, vinnusemi og umburðarlyndi. Í boði er skemmtilegt starfsumhverfi, metnaðarfullir samstarfsmenn, afburða upplýsingakerfi og öflugt fyrirtæki.

Nánari upplýsingar veitir Sigurbjörg D. Hjaltadóttir mannauðsstjóri Motus (sibba@motus.is)
Vinsamlegast sakið um á heimasíðu okkar www.motus.is.
Umsóknarfrestur er til og með **18. desember 2020**.
Ráðið verður í starfið sem fyrst.

motus

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Hofsstaðaskóli

- Forfallakennari
- Íþrótt- og sundkennari í afleysingar
- Stuðningsfulltrúi

Leikskólinn Akrar

- Leikskólakennari í hlutastarf

Leikskólinn Bæjarból

- Leikskólakennari

Leikskólinn Kirkjuból

- Aðstoðarleikskólastjóri

Urriðaholtsskóli

- Leikskólakennarar

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar <https://starf.gardabaer.is>



VERITAS



GÆÐA- OG UPPLÝSINGAÖRYGGISSTJÓRI

Veritas leitar að gæða- og upplýsingaöryggisstjóra til að sinna tímabundinni stöðu í 1 ár. Um er að ræða 100% starf. Mikilvægt er að umsækjandi geti hafið störf bráðlega. Næsti yfirmaður gæða- og upplýsingaöryggisstjóra er fjármálastjóri Veritas. Gæða- og upplýsingaöryggisstjóri vinnur í mikilli samvinnu við upplýsingatæknideild Veritas.

Starfssvið

- Ábyrgð og umsjón með rekstri og viðhaldi á gæðamálum og upplýsingaöryggi fyrir Veritas sem er vottað með ISO 27001
- Aðkoma að innri og ytri úttekstum
- Breytingastjórnun
- Umsjón með gæðahandbók í SharePoint
- Þjálfun starfsmanna í upplýsingaöryggi
- Vinna að áhættumati innan Veritas
- Önnur tilfallandi verkefni á sviði gæðamála og upplýsingaöryggis

Hæfni

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Sjálfstæði, frumkvæði og skipulögð vinnubrögð
- Lausnamiðuð hugsun, jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Yfirsýn og geta til að vinna undir álagi
- Áhugi á gæðamálum

Þekking og reynsla

- Reynsla og þekking á rekstri gæðakerfa og vottana æskileg
- Þekking á ISO 27001 er æskileg
- Reynsla á sviði verkefnastýringar er kostur
- Góð tækniþekking og geta til að setja sig inn í ný kerfi og umhverfi
- Þekking á SharePoint er kostur

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 20. DESEMBER.

Tekið er við umsóknum í gegnum ráðningarvef Veritas, www.veritas.is.

Umsóknum skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda í starfið.

Nánari upplýsingar veita **Guðríður Steingrimsdóttir**, gæða- og upplýsingaöryggisstjóri Veritas, gudridur@veritas.is og **Pétur Veigar Pétursson**, starfsmannastjóri, petur@veritas.is.

Veritas sérhæfir sig í rekstri fyrirtækja á sviði heilbrigðisþjónustu. Veritas er móðurfélag fyrirtækjanna Artasan, Distica, MEDOR, Stoð og Vistor. Fyrirtækið er kjölfesta samstæðunnar og veitir þjónustu til dótturfyrirtækjanna svo þau geti einbeitt sér að kjarnastarfsemi sinni. Nánar á www.veritas.is



Atvinna

Set röraframleiðsla

Við leitum að gæðastjóra

Set er alþjóðlegur framleiðandi og söluaðili á lagnavörum fyrir framkvæmda- og veitumarkaðinn. Fyrirtækið er með starfsemi á fjórum stöðum, á Selfossi, í Reykjavík, í Þýskalandi og Danmörku. Leitað er eftir starfsmanni í höfuðstöðvunum á Selfossi en hann hefur jafnframt yfirumsjón með gæðamálum á öllum starfsstöðvum. Set hefur haft gilda gæðavottun síðan árið 1997.

Helstu viðfangsefni starfsins eru:

- Yfirumsjón með gæðastjórnunarkerfi fyrirtækisins.
- Viðhald gæðahandbókar.
- Yfirumsjón með innri og ytri gæðaúttektum hérlendis og erlendis.
- Sjá um eftirlit með skráningum í gæðakerfi.
- Yfirumsjón með skráningu frávika og úrvinnslu þeirra.

Hæfniskröfur:

- Reynsla af rekstri gæðastjórnunarkerfis er æskileg.
- Þekking á ISO 9001 og ISO 14001 er kostur.
- Áhugi á gæðamálum.
- Áhugi á umhverfismálum.
- Skipulags- og samskiptahæfni.
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, nákvæmni, ögun og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.

Umsóknarfrestur er til og með 20. desember 2020. Umsóknum með ferilskrá og kynningarbréfi má skila á **alfred.is** eða með tölvupósti á atvinna@set.is.



Set ehf. | Eyravegur 41 | 800 Selfoss | Sími: 480 2700 | set@set.is | www.set.is



GILDI VERITAS ERU ÁREIÐANLEIKI, HREINSKIPTNI OG FRAMSÆKNI

Controlant is hiring



Help us build the future supply chain

We are solving tough problems that will impact future generations, including protecting global COVID-19 vaccines.

Join us on our mission!

—

Solution Architect

We are looking for a Solution Architect with extensive experience to define and drive the vision and strategy for our architecture.

- Work closely with stakeholders to define, document, and communicate the architectural vision and strategy.
- Facilitate architectural discussions and decisions; collaborate with and coach our development teams.

QA Engineer

We are looking for a talented Quality Assurance Engineer to plan and perform testing and validation activities for our hardware and software solutions.

- Actively participate in the product development process, ensuring that our products meet quality standards and regulatory requirements.
- Create, document, and maintain test cases.
- Perform manual tests and develop automated tests to increase efficiency.

DevOps Engineer

We are looking for an experienced DevOps Engineer with extensive knowledge of CI/CD technologies and AWS to join and support our growing R&D team.

- Develop CI/CD tooling and processes to drive and improve the developer experience.
- Create and maintain documentation outlining best practices, support and train developers.

Software Developer, Integrations

We are looking for an experienced Software Developer to develop our customer-facing APIs that provide access to our real-time monitoring solution for the global pharma and food supply chain.

- Design and develop modern customer-facing APIs and services.
- Build new functionality and improve existing features in our Cold Chain as a Service® visibility platform.

Content Marketing Manager

We are looking for an experienced Content Marketing Manager to build our brand voice and develop B2B thought leadership content for our marketing channels.

- Produce high-quality, relevant, and compelling content, including solution briefs, whitepapers, articles, blog posts, and sales enablement materials.
- Become a foundational subject matter expert (SME) on key topics related to our industries and technology.

About us

Controlant's mission is to deliver value across the supply chain by dramatically increasing the visibility of product flow and quality while minimizing waste.



Visit controlant.com/careers to view the full descriptions and apply online →

Ert þú byggingar- verkfræðingur



Við leitum að öflugum byggingarverkfræðingi til starfa í loftlínudeild Norconsult ehf.

Menntunarkröfur:

- MSc. í byggingaverkfræði með áherslu á burðarþol

Helstu kostir sem við leitum að:

- Reynsla og þekking á hönnun stálverkja
- Reynsla og þekking á FEM líkanagerð
- Þekking á hönnun raforkumannvirkja og BIM er kostur
- Þekking á norðurlandamáli er kostur

Norconsult ehf. er dótturfyrirtæki norska ráðgjafafyrirtækisins Norconsult AS. Samsteypan er með starfsstöðvar víða um heim, allt frá Kirkenes í Norður-Noregi til Auckland á Nýja-Sjálandi. Starfsmenn eru um 4.800, þar af 400 á orkusviði. Hjá Norconsult ehf. starfa um 20 manns að mörgum spennandi verkefnum bæði innanlands og utan, í samvinnu við viðskiptavini og önnur félög innan samsteypunnar. Verkefnin spanna allt frá hönnun raforkuflutningsmannvirkja til hugbúnaðarþróunar.

Norconsult ehf. er öflugt fyrirtæki þar sem starfsmenn vinna saman í sterkri liðsheild og því er þetta gott tækifæri fyrir réttan aðila til að starfa hjá fyrirtæki á alþjóðlegum vettvangi.

Við hvetjum konur jafnt sem karla að sækja um.



Nánari upplýsingar um starfið veitir Einar Egill Halldórsson:
Einar.Halldorsson@norconsult.com eða í síma +354 864 3715
Umsóknir sendist til Birnu Eggertsdóttur: birna.eggertsdottir@norconsult.com

**Tekið verður á móti umsóknum til 14. janúar nk.
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.**

Norconsult

Stýrimann

Stýrimann vantar á tæplega 200 t. netabát sem gerður er út frá Suðurnesjum.

Vinsamlegast hafið samband í s. 892 5522.



Erum við
að leita **að þér?**



Leiðandi sérfræðingur í stafrænni umbreytingu

Fjármála- og efnahagsráðuneytið leitar að framsýnum og metnaðarfullum einstaklingi í starf sérfræðings sem leiðir verkefni í upplýsingatækni og umbótum með áherslu á stafræna umbreytingu í ríkisrekstri.

Viðkomandi mun taka virkan þátt í stórfelldri uppbygginu tækniinnviða og stafrænnar þjónustu þvert á stofnanir ríkisins. Hluti af stafrænni er þátttaka í samstarfi Íslands á alþjóðavettvangi. Í boði er áhugavert starf á lífandi og skemmtilegum vinnustað.

Starfssvið

- Leiða stefnumótun í upplýsingatækni sem styður stafræna umbreytingu í ríkisrekstri.
- Leiða vinnu sem miðar að því að auka hagkvæmni í rekstri tæknihverfis stofnana með heildarsamningum um hugbúnaðarkaup og samrekstur.
- Stuðla að bættri hagnýtingu gagna og gervigreindar.
- Yfirumsjón með samræmingu upplýsingatækniverkefna milli stofnana ríkisins og mat á forgangsroðun.
- Samskipti við verkefnastofu um Stafrænt Íslands og þátttaka í stefnu og forgangsroðun verkefna hennar.
- Stuðla að auknu samstarfi ríkis og sveitarfélaga á sviði upplýsingatækni.
- Fylgja eftir og miðla sjónarmiðum stjórnvalda á sviði upplýsingatækni.
- Ábyrgð á heildstæðri áætlunargerð og áhættustýringu verkefna sem snúa að innviðaupbyggingu á sviði upplýsingatækni og forgangsroðun þeirra.

Menntunar og hæfniskröfur

- Háskólapróf skilyrði, meistaraþróf er kostur eða sambærileg reynsla sem nýtist í starfi.
- Leiðtogaþæfileikar og framúrskarandi samskiptahæfni.
- Þekking og reynsla af stjórnun og uppbyggingu upplýsingatæknimála og stafrænni umbreytingu.
- Víðtæk og árangursrík reynsla af stefnumótun og áætlanagerð.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri.
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu og/eða alþjóðasamstarfi er kostur.
- Mjög góð færni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku, kunnáttu í einu Norðurlandamáli kostur.

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til og með 4. janúar 2021. Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á www.starfatorg.is. Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni viðkomandi til að gegna starfinu og upplýsingar um árangur sem viðkomandi hefur náð og telur að nýtist í starfi leiðandi sérfræðings.

Nánari upplýsingar um starfið veita Ragnheiður Valdimarsdóttir mannauðsstjóri, ragnheidur.valdimarsdottir@fjr.is og Sigurður Helgi Helgason skrifstofustjóri, sigurdur.helgason@fjr.is.

Stjórnarráð Íslands
Fjármála- og
efnahagsráðuneytið





Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Ráðgjafi – Brúarskóli, SkaHam og Keðjan

Brúarskóli, SkaHam og Keðjan óska eftir ráðgjafa í 100% starf. Hér er um nýja stöðu að ræða við Brúarskóla en starfsstöðvar verða hjá SkaHam og Keðjunni.

Brúarskóli er sérskóli í Reykjavík fyrir nemendur sem eiga í vanda, bæði geðrænum og hegðunarlegum. Skólinn starfar á 5 stöðum í Reykjavík en skólinn er tímabundið úrræði. Í starfinu er lögð áhersla á félagsfærni, samskipti og jákvæða uppbyggingu hvers einstaklings. Boðið er upp á stuðning við nýja starfsmenn, m.a. frá ráðgjafarsviði skólans. Brúarskóli er í samstarfi við SkaHam og Keðjuna.

SkaHam er þekkingarmiðstöð á vegum borgarinnar sem veitir heildræna þjónustu fyrir börn og ungmenni með fjölbættan vanda. Þjónustan felur m.a. í sér ráðgjöf inn á heimili barnsins, dvöl í skemmri tíma til stuðnings inn á heimili barnsins og/ eða barn dvelji utan heimilis í sólarhringsdvöl eftir aðstæðum hverju sinni. Einnig er hópastarf og smíðjur fyrir þau börn og ungmenni sem vilja efla félagsfærni sína.

Keðjan veitir stuðningsþjónustu fyrir börn, unglina og fjölskyldur þeirra og heyrir undir velferðarsvið Reykjavíkurborgar. Hjá Keðjunni er lögð áhersla á nýsköpun og þróun þjónustu í samstarfi við þjónustumiðstöðvar, Barnavernd og aðra þjónustuaðila við börn og fjölskyldur.

Leitað er að áhugasömum og drífandi einstaklingi sem er tilbúinn til að taka þátt í skemmtilegu og krefjandi starfi.

Helstu verkefni:

- Þátttaka í þróun starfsins og teymisvinnu SkaHam.
- Sinna tengingu barna við heima-/viðtöskúla og hafa yfirsýn yfir þau stuðningsúrræði sem í boði eru.
- Áætlanagerð, s.s. um komu/endurkomu í heimaskóla í samstarfi við heimaskóla.
- Stuðningur við foreldra og nemanda varðandi félagslega þátttöku í heimahverfi.
- Samstarf við foreldra, umsjónarkennara í heimaskóla og skóla- og þjónustukerfi.

Hæfnikröfur:

- Uppeldismenntun á háskólastigi, s.s. námsráðgjöf, uppeldisfræði, grunnskólakennarafræði, þroskajálfafræði.
- Þekking á skólastarfi og reynsla af að starfa í almennum grunnskóla.
- Reynsla af að vinna með börnum og unglingum með fjölbættan vanda.
- Reynsla af ráðgjöf.
- Frumkvæði í starfi, skipulagshæfni og sveigjanleiki.
- Góð samskiptahæfni.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- PMTO grunnmenntun er kostur.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf og kynningarbréf þar sem fram kemur rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Við ráðningu er gerð krafa um hreint sakavottorð í samræmi við lög og reglur Reykjavíkurborgar.

Starfið er laust frá 1. mars 2021, eða eftir samkomulagi. Umsóknarfrestur er til og með 4. janúar 2021.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags. Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf
Nánari upplýsingar veita Björk Jónsdóttir, skólastjóri Brúarskóla, s. 664-8440 og Sigrún Sigurðardóttir, forstöðumaður SkaHam, s. 848-1763 Netföng: bjork.jonsdottir@rvkskolar.is / sigrun.sigurdardottir3@reykjavik.is

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.



Sálfræðingur

Laus er til umsóknar 80% staða sálfræðings. Um fram-tíðarstarf er að ræða.

Umsækjandi þarf að hafa réttindi til að starfa sem sálfræðingur á Íslandi. Æskilegt er að hann hafi þekkingu og reynslu á eftirtöldum sviðum: Þverfaglegri endurhæfingu, klínískri sálfræði og hugrænni atferlismeðferð, handleiðslu, fræðslu og vinnu með hópa, sálfræðilegri greiningu fullorðinna, vísindarannsóknnum og þróunarvinnu.

Á Reykjalundi starfa átta sálfræðingar í átta þverfaglegum teymum þar sem áhersla er lögð á skjólstaðingsmiðaða nálgun og heildræna sýn. Óskað er eftir einstaklingum með færni í samskiptum og sveigjanleika, frumkvæði og sjálfstæði í starfi sem hafa áhuga á að taka þátt í uppbyggingu innan endurhæfingar.

Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi Sálfræðinga-félags Íslands og fjármálaráðherra auk stofnanasamnings Sálfræðingafélags Íslands og Reykjalundar.

Umsóknarfrestur er til 28. desember 2020.

Upplýsingar um starfið veita Inga Hrefna Jónsdóttir forstöðusálfræðingur -ingah@reykjalundur.is og Guðbjörg Gunnarsdóttir mannauðsstjóri -gudbjorg@reykjalundur.is

Umsókn skal skilað til Guðbjargar Gunnarsdóttur mannauðsstjóra Reykjalundar - gudbjorg@reykjalundur.is

Umsóknarform og upplýsingar um Reykjalund má finna á www.reykjalundur.is

vinnvinn

Jón Stefánsson blómamynd

Traustur viðskiptavinur óskar eftir að kaupa blómamynd eftir Jón Stefánsson.

Smiðjan- Listhús Sími 895 0665



Styrkir úr Sprotasjóði

Mennta- og menningarmálaráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Sprotasjóði leik-, grunn- og framhaldsskóla vegna skólaársins 2021 - 2022. Hlutverk sjóðsins er að styðja við þróun og nýjungar í skólastarfi.

Í 4 gr. reglugerðar nr. 242/2009 um Sprotasjóð leik-, grunn- og framhaldsskóla segir: Leikskólastjórar, skólastjórar eða skólameistarar fyrir hönd skóla, kennarahópa eða einstakra kennara geta sent inn umsókn. Aðrir aðilar en skólar geta sótt um þróunarverkefni í samstarfi við skóla. Í þeim tilfellum skal staðfesting á þátttöku skóla fylgja umsókn.

Áherslusvið sjóðsins fyrir tímabilið 2021-2022 eru tvö:

- Lærdómssamfélag
- Drengir og lestur

Í umsókn þarf að skilgreina hvernig verkefnið tengist ofangreindum áherslum ásamt því hvernig nemendur verða virkir þátttakendur í verkefninu sjálfu.

Umsóknir sem falla utan ofangreindra áherslusviða fá sérstaka umfjöllun í ljósi áhrifa verkefna á menntun og skólastarf.

Við mat á umsóknum verður eftirfarandi haft til hliðsjónar

- a) hvernig verkefnið falla að hlutverki Sprotasjóðs
- b) hvort markmið verkefnis séu skýrt fram sett
- c) virknipáttur nemenda
- d) vel skilgreind verkefnisstjórn
- e) raunhæfar kostnaðar-, verk- og tímaáætlanir
- f) tryggt og vel skilgreint framlag samstarfsaðila.

Umsóknir sem fela í sér samstarf skóla, skólastiga eða skóla og annarra stofnanna njóta alla jafna forgangs við úthlutun styrkja.

Fyrir skólaárið 2021 - 2022 verða til úthlutunar allt að 56 milljónum kr.

Vakin er sérstök athygli á að umsóknir um styrki skulu vera á rafrænu formi. Sækja þarf um aðgang að umsóknavef Sprotasjóðs, www.sprotasjodur.is.

Tekið verður á móti umsóknum frá 5. janúar til 8. febrúar 2021.

Nánari upplýsingar um Sprotasjóð veitir Dana Rán Jónsdóttir hjá Rannsóknamiðstöð Háskólans á Akureyri í síma 460-8906 eða í tölvupósti á sprotasjodur@unak.is.

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningarmálaráðuneytið

ÚTBOÐ



Norðurstígur 5 uppsteypa íbúða og frágangur utanhúss

THG arkitektar fyrir hönd A16 fasteignafélags ehf. kt. 600304-2450. óskar eftir tilboðum í rif á núverandi geymsluhúsi og uppsteypu og frágangi á þriggja íbúða húsi á Norðurstíg 5 í Reykjavík.

Helstu magntölur eru:

Mót	1330 m ²
Járnabinding	12.000 kg.
Utanhússklæðningar	120 m ²
Gluggar og hurðir	72 m ²

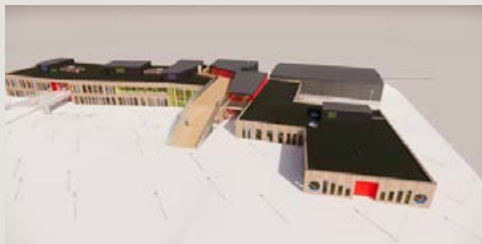
Verklok eru áætluð 1. september 2021

Útboðsgögn verða afhent rafrænt á útboðsvef. Ósk um aðgang berist á Friðrik Hrannar Ólafsson á netfangið: fridrik@thg.is.

Tilboðum skal skila skriflega til THG arkitekta, Faxafeni 9, í síðasta lagi **mánudaginn 11. janúar 2021 kl. 14.00**

ÚTBOÐ

KÁRSNESSKÓLI NÝTT SKÓLAHÚSNÆÐI VIÐ SKÓLAGERÐI



Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í að byggja Kársnesskóla við Skólagerði.

Í verkinu fellst að byggja sambyggðan leik- og grunnskóla á einni til þrem hæðum, samtals 5750 m² fyrir um 400 leik- og grunnskólanemendur. Byggingin er á steiptum sökklum, með burðarviki ofan botnplötu úr KLT einingum (krosslímdum timbureiningum). Vakin er athygli á að bjóðandi skal hanna KLT burðarviki ofan sökklá.

Skila skal byggingu fullfrágenginni ásamt lóð og leiksvæði. Fullkláruð skal byggingin hljóta umhverfismerki Svansins.

Verkinu skal skila fullbúnu fyrir 15. maí 2023.

Útboðsgögnin eru afhent rafrænt á útboðsvef Ríkiskaupa Tendsign.is og aðgengileg í gegnum utbodsvefur.is

Tilboð skulu hafa borist á útboðsvef Tendsign.is **27. janúar 2021 fyrir kl. 13:00**



Kópavogsbær

kopavogur.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Langholtsskóli – Lauganesskóli- Kennslustofur –** Alútboð nr. 15023

Nánari upplýsingar er að finna á **www.reykjavik.is/utbod**



Reykjavíkurborg
Innkaupaskrifstofa

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1111
Netfang: utbod@reykjavik.is

job

Finnum draumastarfið saman



Erum við
að leita **að þér?**



EIGNAMIDLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

■ DALVEGUR 16B

280.3 m²
200 Kópavogur
Verð: 84.900.000 kr.

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093
kjartan@eignamidun.is



LAUST STRAX

Vandað atvinnu/skrifstofuhúsnæði á mjög góðum stað við Dalveg í Kópavogi á tveimur hæðum.

Neðri hæðin er skráð 143,1 fm, þar er veslunarsalur, snyrting og lagerrými með stórum innkeyrsludrygum.

Efri hæðin er 137,2 fm og þar er skrifstofurými ásamt eldhúsi, baðherbergi og geymslu.



EIGNAMIDLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

TRAUSTUR KAUPANDI ÓSKAR EFTIR 140-200 M² SÉRHÆÐ Í VESTURBORGinni.

Æskileg staðsetning: Melar, Hagar eða Ægisíða.

Afhendingartími samkomulag.

Góðar greiðslur í boði.

EINBÝLISHÚS EÐA RAÐHÚS Á SELTJARNAR- NESI EÐA Í VESTURBORGinni ÓSKAST

Traustur kaupandi óskar eftir 220-350 m² eign á framangreindum svæði.

Sterkar greiðslur í boði.

RAÐHÚS EÐA PARHÚS ÓSKAST

Traustur kaupandi óskar eftir 150-200 m² raðhúsi eða parhúsi á einni hæð.

Æskileg staðsetning: Fossvogur eða Seltjarnarnes.



Sverrir Kristinnsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 861 8514
sverrir@eignamidun.is



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

NÝTT Í SÖLU

FREKARI UPPLÝSINGAR



Þórarinn M. Friðgeirsson
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
Sími 899 1882



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur
fasteignasali. Sími 895 9120



Brynjar Þ. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur
fasteignasali. Sími 896 1168



Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021



Herdis Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar
fasteignasala. Sími 867 0968



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrar.hagfr./ löggiltur
fasteignasali. Sími 663 2508

OPIÐ HÚS
INNGANGUR

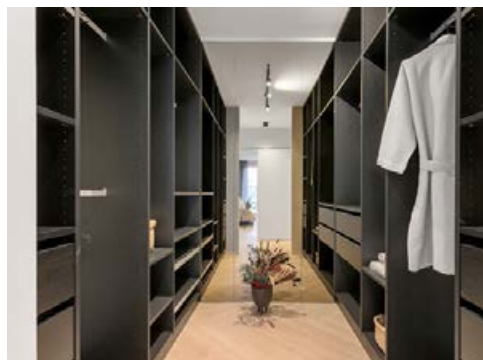
HLÍÐARENDI

OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL. 13 - 14

Glæsilegar og vandaðar íbúðir eru nú til sölu á Hlíðarenda við rætur Öskjuhlíðar í Reykjavík. Frábær staðsetning nálægt miðpunkti miðbæjarins í glænýju póstnúmeri, 102 Reykjavík. Stutt er í alla helstu þjónustu, frábærar gönguleiðir, íþróttir, samgöngur, iðandi mannlíf, skóla og stóra vinnustaði. Garðurinn er einstaklega fallegur og skjólgóður. Hann er lokaður af með húsunum sem gefa gott skjól og frið frá iðandi umferð miðbæjarins. Í hönnun garðs var gert ráð fyrir skemmtilegum runnum og trjám ásamt borðum og bekkjum og upplýstu leiksvæði fyrir börn, sem gerir svæðið mjög fjölskylduvænt.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á 102HLIDARENDI.IS

- Innréttingar frá JKE Danmörku
- Boðið er upp á þrjár gerðir innréttinga
- Innanhússhönnun MSTUDIO Reykjavík
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö baðherbergi
- Paksvallir/pakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólfíðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Lokaður og skjólgóður garður
- Bílastæði í bílajakjallara
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélardyrasími sem tengist við snjallsíma
- Áklætt og einangrað að utan
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmx
- Allar íbúðir með LED-lýsingu
- Rafbílaheimtaug í bílajakjallara
- Arkitektar hússins, ALARK arkitektar



AÐEINS 2 ÍBÚÐIR EFTIR



FREKARI UPPLÝSINGAR



Hreiðar Leó Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021



Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar
fasteignasala. Sími 867 0968



EFSTALEITI

103 REYKJAVÍK

- Nútímalegt íbúðarhverfi á einum besta stað í borginni
Sannkallað miðborgar hverfi í göngufæri við helstu verslunar-
og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði
- Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar

LOKAÁFANGI Í SÖLU

- Rut Kára innanhússarkitekt sér um efnis- og litaval á
innréttingum og flísum
- Lokaáfangi í sölu

OPIÐ HÚS LAUGARDAG KL. 13-14

AÐEINS 2 ÍBÚÐIR EFTIR



FREKARI UPPLÝSINGAR



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrar.hagfr./löggiltur
fasteignasali. Sími 663 2508



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur
fasteignasali. Sími 895 9120



Herdis Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



URRIÐAHOLTSTRÆTI 14-20

- Vandaðar og vel skipulagðar íbúðir í tveimur húsum með sameiginlegum bílakjallara.
- Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

OPIÐ HÚS LAUGARDAG KL. 13-14

Tilbúnar til afhendingar

Stærðir frá 89-162 fm



EIGNAMIDLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093



Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464



Sverrir Kristinnsson
Löggiltur fasteignasali



Guðmundur Sigurjónsson
Löggiltur fasteignasali



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
Sími 899 1882



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 777 2882



Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumillari
Sími 824 9098



Brynjar P. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096



HOFSVALLAGATA 55, 230,9 m² 101 REYKJAVÍK, 135.000.000 kr.



BÓKID SKOÐUN

Falleg efri sérhæð og ris með sérinngangi og stórum garði og bílskúr í Vesturbænum. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð og húsinu hefur verið vel við haldið. Ris byggt 2008 allt nýtt þá.

Mögulegt er að nýta risið sem sér íbúð.

Kjartan Hallgeirsson Lögg. fasteignasali S.824 9093/kjartan@eignamidlun.is



LAUGAVEGUR 133 , 58,5 m² 101 REYKJAVÍK, 34,9 mkr.

Bjarni T. Jónsson Lögg. fasteignasali S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS mánudaginn 14. desember kl. 17:15-17:45

Björt og vel staðsett tveggja herbergja íbúð á 2. hæð í litlu fjölbýli við Laugaveg 133, rétt fyrir ofan Hlemm. Íbúðin er 54,2 m² að stærð skv. skra.is ásamt 4,3 m² sérgeymslu í kjallara samtals 58,5 m²
Stutt í alla þjónustu og almenningssamgöngur.

LYNGÁS 1H, 111,2 m² 210 GARÐABÆR, 62,9 mkr.

Bjarni T. Jónsson Lögg. fasteignasali S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Lyngás 1H, glæsileg 4 herbergja íbúð á 1. hæð (ekki jarðhæð) í nýlegu vel staðsettu lyftuhúsi í hjarta Garðabæjar. Nýtt parket á gólfum. Vandaðar innréttingar frá Axis. Rúmgóð herbergi og stofa. Sérbílastæði í bílageymslu.

MIÐBRAUT 18, 155,4 m² 170 SELTJ.NESI, 76,7 mkr.

Herdís Valb. Hölludóttir Lögg. fasteignasali/Löggfræðingur S. 694 6166/herdis@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 15. desember kl. 16:00-17:00

Björt og mjög rúmgóð 5 herb. íbúð með sér inngangi á 1.hæð auk bílskúrs að Miðbraut 18, Seltjarnnes. Frábær staðsetning, gott skipulag og stutt í helstu þjónustu !

YRSUFELL 6, 249 m² 111 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.

Þóra Birgisdóttir Lögg. fasteignasali S. 777 2882/thora@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

FJÖLDI HERB. 6 - Nýtt verð - getur verið laus fljótlega!
Raðhús á 2 hæðum með 5 svefnherbergjum og stórum stofum og alrými. Bílskúr, suðurgarður og verönd.

ÞÓRUFELL 12, 77,8 m² 110 REYKJAVÍK, 34,9 mkr.

Guðný Ösp Ragnarsdóttir Lögg. fasteignasali/Löggfræðingur S. 665 8909/gudny@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS mánudaginn 14. desember kl. 17:15-17:45.

77,8 m², vel skipulögð þriggja herbergja íbúð á annarri hæð með suð-vestur svalir. Tilvalin fyrstu kaup. Vinsamlegast bókið skoðun á opna húsið vegna covid takmarkana.

LEIRUBAKKI 22, 114,5 m² 109 REYKJAVÍK, 44,9 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson Lögg. fasteignasali, sölustjóri S. 899 1882/thorarin@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 16. desember kl. 17:15-17:45

4ra herb.talsvert endurnýjuð íbúð á 2.hæð (horníbúð) í góðu mikið endurnýjuð fjölbýlishúsi. Nýtt eldhús með nýjum tækjum, nýlega endurnýjað flisalagt baðherbergi. Parket. Suðvestursvalir. Tvær geymslur í kjallara. Til afhendingar í apríl 2021

HRINGBRAUT 81, 78 m² 107 REYKJAVÍK, 48,5 mkr.

Þóra Birgisdóttir Lögg. fasteignasali S. 777 2882/thora@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

3JA HERBERGJA ÍBÚÐ/HÆÐ - Björt og falleg hæð í hjarta vesturbæjar. Íbúðin er töluvert endurnýjuð - aðgengi út í suðurgarð úr íbúð. Eignin getur verið laus fljótlega.

HVERFISGATA 74-íbúð 402, 78,6 m² 101 REYKJAVÍK, 45,9 mkr.

Ólafur H. Guðgeirsson Lögg. fasteignasali S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is



HRINGIÐ OG BÓKID SKOÐUN

Mjög áhugaverð fjöggra herbergja íbúð á fjórðu hæð, suðursvalir frá stofu og aðgengi að sameiginlegum þaksvölum, nýr flisalagður sturtuklefi, gott viðhald á húsi en hússjóður stendur mjög vel þannig að viðhald hússins verður í mjög góðum farvegi næstu árin.

HERJÓLFSGATA 34, 92,9 m² 220 HAFNARFJÖRÐUR, 64,9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason Lögg. fasteignasali S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS sunnudaginn 13. desember kl 13:00 - 13:30

Virkilega góð 92,9 fm þriggja herbergja útsýnisíbúð á efstu hæð í nýlegu glæsilegu fjögurra hæða lyftuhúsi ásamt tveimur stæðum í bílageymslu. Björt og falleg íbúð með allt að 4 metra lofthæð og glæsilegu sjávarútsýni.



GRENÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

- 

Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021



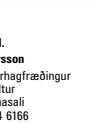
Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000



Herdis Valb. Hölludóttir
Lögræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 895 9120



Ólafur H. Guðgeirsson
Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími. 867 0968



Kári Sighvatsson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími 899 8815



Guðný Ösp Ragnarsdóttir
Lögræðingur Löggiltur fasteignasali
Sími 665 8909



Jenny Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri



Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari



Maria Waltersdóttir
Móttökurita
- SAFAMÝRI 95, 55,3 m²**
108 REYKJAVÍK, 29,9 mkr.
- Þórarinn M. Friðgeirsson**
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarin@mignamidlun.is
-
-
- OPIÐ HÚS** mánudaginn 14. desember kl. 17:00-17:30
- 55.3 fm 2 herb. mjög björt íbúð merkt 00-02 í mjög vel staðsettu fjörbýlishúsi efst í Safamýrinni. Íb. er 40,5 fm og svo er sérþvottahús og geymsla. Nýjar ofnagnir, nýir ofnar, nýlega lagfærðar skolp og drenagnir. Nýtt á gólfum. Laus við kaupsamning.
- ÁLALIND 14, 129 m²**
203 KÓPAVOGUR, 66,9 mkr.
- Þóra Birgisdóttir**
Lögg. fasteignasali
S. 777 2882/thora@eignamidlun.is
-
-
- OPIÐ HÚS** mánudaginn 14. desember kl. 17:00-17:30
- HERBERGI 4.** Um er að ræða vel skipulagða 4ra herbergja íbúð í nýlegu fjölbýlishús sem klætt er viðhaldslitilli klæðningu með lyftu og stæð í lokaðri bílageymslu. Álaldin 14 er nýlegt hús á vinsælum stað í Lindahverfinu. Íbúðin sem er á 2. hæð snýr að mestu mót suðri og austri og eru svalir meðfram allri suður-hlið íbúðarinnar.
- EFSTALEITI 13, 114,3 m²**
103 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.
- Hreiðar Levy Guðmundsson**
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is
-
-
- OPIÐ HÚS** miðvikudaginn 16 des. 12:00 - 18:00 (BÓKA ÞARFTÍMA)
- Góð, rúmgóð og vel skipulögð 3 herbergja íbúð á jarðhæð með sérmerktu bílastæði í bílageymslu. Eignin skiptist í rúmgott, opið alrými með samliggjandi stofu og eldhúsi, útgengt út á afgirta verönd til hásuðurs. Badherbergi með baði og "walk in" sturtu, handklæðafni, innréttingu með vask og speglaskápur.
- BORGARTÚN 28A-íbúð 403, 111,9 m²**
105 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.
- OPIÐ HÚS** þriðjudaginn 15. desember kl. 17:00-18:00
-
- Vönduð og sérlega björt þriggja herbergja horníbúð á 4.hæð í nýju lyftuhúsi með stórum svölum, geymslu í kjallara og tveimur einkastæðum í bílalkjallara. Íbúðin afhendist fullbúin án gólfefna en með flisum á baði, samkvæmt skilalýsingu. Íbúðin er rúmgóð og vel skipulögð, en alrými er einstaklega bjart og vistlegt.
-
- Ólafur H. Guðgeirsson**
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is
-
- SUÐURMÝRI 38, 57,8 m²**
107 SELTJ.NESI, 42,9 mkr.
- Þórarinn M. Friðgeirsson**
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarin@mignamidlun.is
-
-
- OPIÐ HÚS** þriðjudaginn 15. desember kl. 17:00 - 17:30
- Glæsileg nýleg 57.8 fm 2 herb. íbúð á efri hæð í nýlegu litlu fjölbýlishúsi á Seltjarnarnesi. Sérinnangangur. Vandaðar innréttingar, flísalagt badherbergi. Opið eldhús og stofa. Gluggar á 3 vegu. Sérbílastæði framan við húsið. Gott útsýni og góð staðsetning. Til afhendingar við kaupsamning.
- MIÐBRAUT 23, 74,1 m²**
170 SELTJ.NES, 44,9 mkr.
- Magnea S. Sverrisdóttir**
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is
-
-
- OPIÐ HÚS** miðvikudaginn 16. des. n.k., BÓKIÐ TÍMA Í OPIÐ HÚS
- Mjög falleg 3ja-4ra herb. útsýnisíbúð í risi í litlu fjölbýlishúsi við Miðbraut á Seltjarnarnesi. Stórar svalir og glæsilegt útsýni, bæði til sjávar og yfir Esjuna. Tvær samliggjandi stofur, tvö herbergi, eldhús, badherbergi og hol. Frábær staðsetning. Göngufæri í leikskóla, skóla, sundlaug, heilsurækt, verslanir og fl. Húsið var standsett að utan árið 2017.
- BRÍETARTÚN 9, 122 - 136 m²**
105 REYKJAVÍK, frá 86,9 mkr.
- Hreiðar Levy Guðmundsson**
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is
-
-
- OPIÐ HÚS** mánudaginn 14. desember kl. 17:00 - 18:00
- Glæsilegar 3 - 4 herbergja lúxus útsýnisíbúðir á 8-10 hæð í nýju vönduðu lyftuhúsi á Höfðatorginu. Rúmgóð alrými, eldhús með eyju 2 badherbergi, hjónasvíta. Yfirbyggðar svalir, ein eign með þakverönd (803). Stórbotið útsýni yfir borgina og til sjávar. Gólfhiti í íbúðunum með Danfoss stjórnstöð fyrir hvert rými.
- GULLSLÉTTA 8, 125,4 m²**
162 REYKJAVÍK, 31,9 mkr.
- Þórarinn M. Friðgeirsson**
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarin@mignamidlun.is
-
-
- BÓKIÐ SKOÐUN**
- 125.4 fm atvinnu/iðnaðarhúsnæði sem er stór salur ásamt millilofti. Góðar innkeyrsludyr eða um 4 mtr.. Flísalagður stór salur með salernisaðstöðu, mjög góð lofthæð yfir stórum hluta húsnæðisins, milliloft er um 30 fm af heildarstærð og nýtt sem kaffistofa/skrifstofa. Til afhendingar fjótlega.
- BLÁHAMRAR 29, 4-5 herb.**
112 REYKJAVÍK, 52,9 mkr.
- Magnea S. Sverrisdóttir**
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is
-
-
- BÓKIÐ SKOÐUN**
- Rúmgóð 4-5 herb. 107,7 fm endaíbúð á 2. hæð/efri hæð í litlu fjölbýlishúsi við Bláhamra í Grafarvogi. Sér inngangur af svölum. Íbúðin skiptist m.a. í hol, stofu, sólskála, eldhús, fjögur herbergi, búr, badherbergi og forstofu. Sér geymsla á jarðhæð svo og sam. hjólageymsla. Suðursvalir útaf stofu. Mjög fallegt útsýni.
- PRÁNDARSEL 3, 241,9 m²**
109 REYKJAVÍK, 107,9 mkr.
- Unnar Kjartansson**
Sölufulltrúi
S. 867 0968/unnar@eignamidlun.is
-
-
- OPIÐ HÚS** sunnudaginn 13. desember kl. 14:30-15:30.
- Fallegt einbýlishús á besta stað í Seljahverfin. Botnlangahús með góðu útsýni og stórrí lóð. 4 Svefnherbergi á aðal hæð. Auka 3 herb íbúð á jarðhæð ásamt innbyggðum tvöföldum bílskúr. Órstutt í skóla og íþróttamiðstöð. Auðvelt að sameina húsið á ný og vera með 6 svefnherbergi ásamt stofum og badherbergjum á báðum hæðum.
- GRANDAV. 42G-íbúð 104, 93 m²**
107 REYKJAVÍK, 54,9 mkr.
- Ólafur H. Guðgeirsson**
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is
-
-
- OPIÐ HÚS** miðvikudaginn 16. desember kl. 12:00-13:00
- Sérlega rúmgóð og falleg tveggja herbergja íbúð á 1.hæð í þessu vandaða og glæsilega húsi á besta stað í Vesturbænum. Stórt svefnherbergi, rúmgott badherbergi með glugga og þvottahúsi inn af, forstofa með fataskáp, sérlega glæsilegt og bjart alrými. Lokaðar svalir með góðri opnun, 7 fermetra geymsla í kjallara og bílastæði í bílageymslu.
- www.eignamidlun.is



LANDMARK FASTEIGNAMIDLUN

Andri Sigurðsson
Lögg. fast. og eigandiSigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandiSveinn Eyland
Lögg. fast. og eigandiPórey Ólafsdóttir
Lögg. fast. og eigandiJónas Jóhannsson
Lögg. fast. og eigandiMonika Hjálmsdóttir
Lögg. fast. og eigandiÞórarinn Thorarson
Lögg. fast. og eigandiIngibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.Eggert Mariusson
Löggiltur fast.Jón Óskar
Löggiltur fast.Guðrún D. Láðvíksdóttir
Löggiltur fast.Helga Snorradóttir
Skrifstofa/skjalavinnslaÁsa Þell Ragnarsdóttir
Skjalavinnsla/móttaka

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

BORGARTÚN 28.A – 105 RVK



OPIÐ HÚS SUNNUDAG 13.DES KL.13:30-14:15

- Nýjar 2ja, 3ja herb. íbúðir í lyftufjölbýli
- Íbúðir eru 84 – 112 fm auk staði í bílgeymslu
- Vandaðar frágangur og innréttingar í íbúðum
- Rúmgóðar svalir og hjartir gluggar í íbúðum
- Afhendast fullbúnar án aðalgólfefna

AÐEINS 6 ÍBÚÐIR EFTIR
LAUSAR TIL AFHENDINGAR STRAX.
V. 52,9 – 69,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

VINDAKÓR 2 – 203 KÓP



OPIÐ HÚS SUNNUDAG 13.DES KL.15:00-15:30

- Rúmgóð 5 herb., 150 fm íbúð á 3ju hæð
- 4 svefnherb., rúmgóðar stofur og baðherb.
- Innréttingar frá AXIS, ísskápur og uppþvottavél í eldhúsi
- Staði í bílgeymslu og rúmgóðar suður-svalir
- Viðhaldslítið fjölbýli á frábærum stað í Kópavogi
- Stutt í skóla, leikskóla, íþróttarsvæði

LAUS TIL AFHENDINGAR VIÐ KAUPSAMNING
V. 72,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

ÁLFHÓLSVEGUR 73 – 200 KÓP



OPIÐ HÚS SUNNUDAG 13.DES KL.16:00-16:30

- Nýjar 3ja herb. íbúðir á grónum stað í Kópavogi
- Stærðir íbúða eru 108.7 – 113.9. fm
- Íbúðir eru afhentar fullbúnar án gólfefna
- Íbúðir eru á jarðhæð, séringgangur og sérafnotareitur
- Bílastæði eru framan við húseign
- Traustur verktaki

LAUSAR TIL AFHENDINGAR STRAX
V. 64,9 millj.

Sveinn s. 6900.820



TRAUSTI

fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050 trausti.is | trausti@trausti.is

PÓSTHÚSSTRÆTI 17 - SKÓLABRÚ



Einstök eign til sölu eða leigu í hjarta miðbæjar Reykjavíkur

Við Austurvöll stendur frístandandi hús á eignarlóð. Húsið er þriggja hæða og með tvennum svölum sem snúa að Austurvelli og er í mjög góðu ásigkomulagi.

Tveir veitingastaðir með fullbúnum eldhúsum og starfsmannaaðstöðu. Glæsilegur veislusalur á efstu hæð. Heildarflatarmál á húsinu er 447m².

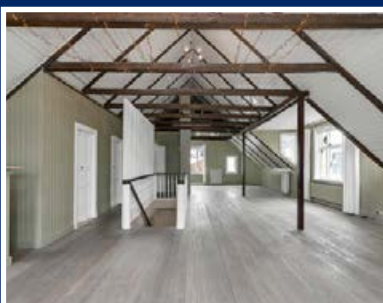
Bílastæði fylgir húsinu.

Hentar vel fyrir ýmsa starfsemi t.d lögfræðiskrifstofur og fjárfestingarstarfsemi.

Einnig væri þetta tilvalið einbýlishús fyrir þá sem vilja búa á Austurvelli í miðbæ Reykjavíkur.

Eigandi skoðar einnig langtímaleigu til ábyrga aðila.

Eigandi skoðar einnig hugsanleg skipti á öðrum eignum.



Allar nánari upplýsingar veita:

Kristján Baldursson
löggiltur fasteignasali
sími: 867-3040
kristjan@trausti.is



Guðbjörg G.
Sveinbjörnsdóttir
löggiltur fasteignasali
sími: 899-5949
gudbjorg@trausti.is



MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Elin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090



Ingi Þór Ingólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 698 4450



Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Barbara R. Bergþórsd.
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjartan I. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 616 1313



Friðjón Ö. Magnúss.
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312



Guðrún D. Valdimars
aðst. fasteignasala
Sími: 899 6551



Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

Vatnsstígur 21

101 Reykjavík

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**

Glæsileg 151,6 fm íbúð með yfirbyggðum suður-svölum á 1. hæð (2. hæð frá Skúlagötu)

- 3 svefnherbergi, stofa, gestasalerni, baðherbergi, eldhús, þvottaherbergi.
- Stæði í bílageymslu
- Íbúðin er öll innréttuð á afar vandaðan og smekklegan máta.
- Fallegt útsýni til norðurs út á sundin, að Esjunni og víðar.

Nánari upplýsingar veitir:

Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Verð: **89,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

Skólavörðustígur 8

101 Reykjavík

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**

Einstaklega falleg 168,2 fm 4 herbergja íbúð á tveimur hæðum á 3. og 4. hæð

- Á neðri hæð er forstofa, eldhús, baðherbergi, hjónaherbergi, svefnherbergi, stofa, þvottahús og geymsla.
- Á efri hæð er stór og bjartur sólskáli
- Aukin lofhæð
- Tvennar svalir
- Glæsilegt útsýni!

Nánari upplýsingar veitir:

Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508
thoroddur@miklaborg.is

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Verð: **79,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

Lómasalir 16 (404)

201 Kópavogur

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 13. des.
kl. 14:00 - 14:30

BÓKIÐ TÍMA
hjá Jörunn í síma **845 8958**

Glæsilega 3ja herbergja 91 fm íbúð, í lyftuhúsi

- Forstofa, hol, barnaherbergi, þvottahús, baðherbergi, hjónaherbergi, eldhús og opnar stofur með útgengt út á útsýnis svalir.
- Mikið og glæsilegt útsýni.
- Einstök staðsetning fyrir fjölskyldufólk, stutt í skóla, þjónustu og afþreyingu.
- Stæði í lokaðri bílageymslu

Nánari upplýsingar:

Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Verð: **49,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU

Selvað 7

110 Reykjavík

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 13. des.
kl. 16.00 - 17.00

BÓKIÐ TÍMA
hjá Friðrik í síma **616 1313**

Mjög vel skipulögð 110 fm 4ra herb. íbúð á 2 hæð ásamt stæði bílageymslu.

- 3 svefnherbergi
- Stórt alrými
- Góðar svalir
- Þvottahús innan íbúðar
- Stæði í bílageymslu og sér geymsla

Nánari upplýsingar:

Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Verð: **53,5 millj.**

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

sími

569 7000

www.miklaborg.is

Með þér alla leið

Hallgerðargata 3 - 9A

Stuðlaborg er vandað fjölbýli í 5 lyftuhúsum

- Stærðir íbúða frá 61-143 fm
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist
- Hljóðgölf í öllum íbúðum, sérstaklega einangrandi veggir og gler
- Allar íbúðir að fullu loftræstar (inn og út)

Verð frá: **44,9 – 88,9 millj.**

Íslandssjóðir

ÍAV

Einungis
18 íbúðir
eftir af
77

KIRKJUSANDUR

NÝR BORGARHLUTI VIÐ SJÁVARSIÐUNA

PANTIÐ SÖLUSKODUN
hjá sölumönnum MikluborgarKomið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**Ólafur Finnþósson
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.isGunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.isJörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.isPáll Þórðarson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929
pall@miklaborg.isÞórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.isAnton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.isÁsgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120
as@miklaborg.isSvan G. Guðlaugs
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.isKjartan I. Guðmundsson
vfr. og aðst. fasteignasali
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.isJason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.isFriðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.isÞórhallur Blering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallur@miklaborg.is

102

Glæsilegar nýjar íbúðir í 102 Reykjavík

Smyrilshlíð / Fálkahlíð / Valshlíð

Mjög vinsæl
staðsetningAðeins
5 íbúðir
eftir!**OPIÐ HÚS**
í dag laugardag
kl. 13 - 13:45Allir mæti með grímu og hanska
og gætið 2ja metra reglunnar.Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**Óskar H. Bjarnason
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931
ohb@miklaborg.isElin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 989 3090
elin@miklaborg.isAnton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.isJörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.isÞórhallur Blering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallur@miklaborg.isJason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.isKjartan I. Guðmundsson
vfr. og aðst. fasteignasali
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.isFriðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

Glæsilegar og rúmgóðar 4-5 herbergja íbúðir

- Glæsilegt úrval meðal-stórri og stærri íbúða á þessum frábæra stað í 102 Reykjavík.

- Húsin liggja umhverfis glæsilegan og skjólgóðan inngarð.

- Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni 102reykjavik.is

**PANTIÐ SKOÐUN**
hjá Barböru í síma **823 0339**Barbara R. Bergþórs
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339
barbara@miklaborg.is

Skógarvegur 6

103 Reykjavík

Glæsileg ný 136,8 fm
endaíbúð á 1. hæð (117)

- Hjónherbergi með fataherbergi, tvö barnaherbergi, tvö baðherbergi og sér þvottahús inn af eldhúsi.
- Íbúð með vönduðum innréttingum á besta stað í borginni.
- 24,9 m² sérafnotafloitur til suðurs
- Staði í bílageymslu

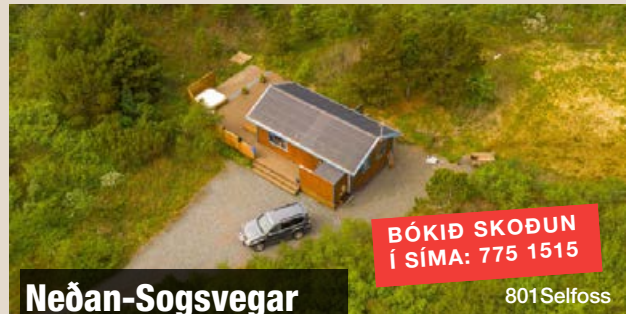
Verð: **79,9 millj.****PANTIÐ SKOÐUN**
hjá Jason í síma **775 1515**Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Dimmuhvarf 27

203 Kópavogur

Glæsilegt 356 fm einbýlishús
með 3 aukaiðbúðum

- Eignin skiptist í aðalhús (4ra herbergja og bílskúr) - 3ja herbergja íbúð á neðri hæð með séringgangi
- Bakhús sem er 2 íbúðir, 3ja herbergja og stúdíóíbúð
- Stór geymsla í gestahúsinu og önnur minni við hliðina á studio íbúðinni
- Hellulagt bílapiplan

Verð: **192 millj.****BÓKIÐ SKOÐUN**
í síma: **775 1515**

Neðan-Sogsvegur

801 Selfoss

Sumarhús 48,5 fm auk geymslu í nágrenni við Selvík, Álfavatn og Prastarlund

Verð: **28 millj.**

- Eignin skiptist í 2 svefnherbergi, opin eldhús og stofa.
- Lóðin er tæpur 1,5 hektari, eignarlóð og er mjög skjólsælt.
- Heitt vatn hitar upp húsið með ofnum.
- Góður pallur, ca. 80-90 fm.

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



Þjóðólfshagi 6

851 Holt

Tvö sumarhús, rétt við Hellu

Verð: **34,9 millj.**

- Alls, 110 fm sem standa á 8000 fm beitilandi sem er eignarland.
- Upplagt fyrir hestafólk.
- Frábær staðsetning um 60 mín frá Rvík og 10 mín frá Hellu.
- Falegt útsýni yfir Heklu og Eyjafjallajökul.

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

**BÓKIÐ SKOÐUN**
í síma: **695 5520**

Holtabyggð 105

845 Flúðir

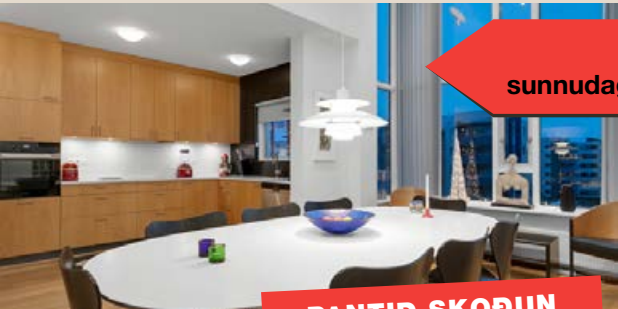
115 fm heilsárshús í landi S-Langholts

Verð: **39,9 millj.**

- Húsið stendur á 1,4 hektara leigulandi
- Lóðin við hlið hússins fylgir með, 1,3 ha
- Húsið er á tveimur hæðum, frábært útsýni
- Þrjú svefnherbergi, sauna, þvottahús
- Töluvert endurnýjað

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 13. des. kl. 16 - 17

17. Júnítorð 7
210 Garðabær

Sérlega glæsileg 152,2 fm íbúð á 4. hæð (efstu) í mjög góðu lyftuhúsi

- Stórar stofur og eldhús.
- Mikil lofthæð í borðstofu og svefnherbergi.
- Stæði í bílagæmslu.
- Fyrir 50 ára eða eldri.
- Aðgangur að þjónstu í Jónshúsi.

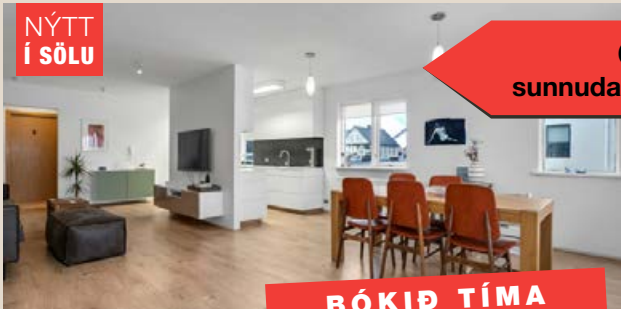
Verð: **89,9 millj.**

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Þórhalli í síma **896 8232**



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: **896 8232**
thorhallur@miklaborg.is





NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 13. des. kl. 14 - 15

Austurströnd 6
170 Seltjarnarnes

Björt og fallega 4ra herbergja íbúð með stæði í bílajakallara

- Eignin er á 5. hæð (gengið inn á 3ju hæð frá Nesvegi) og er með fallett sjávarútsýni í átt að Esjunni.
- Nýlega búið að endurnýja gólfefni og innréttingu í elshúsi

Verð: **54,9 millj.**

BÓKIÐ TÍMA
hjá Páli í síma **893 9929**



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: **893 9929**
pall@miklaborg.is





EINSTAKT PANORAMA ÚTSÝNI

Hraunbær 103 B (601)
110 Reykjavík

Glæsileg 155,5 fm íbúð á 6. hæð með stórum þaksvölum og panorama útsýni

- Mjög bjart alrými, eldhús og stórar stofur, útgengt á svalir.
- Baðherbergið er flísalað og með góðri sturtu og innréttingu, tengi fyrir þvottavél og þurrkara
- Hjónaherbergið er rúmgott og bjart og með skápum ásamt auka baðherbergi

Verð: **109 millj.**

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jörundi í síma **845 8958**



Jörundur Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: **845 8958**
jorundur@miklaborg.is





EIGNIN SÝND
miðvikudaginn 16. des. - Bókið tíma

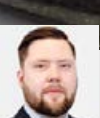
Selvogsgrunn 22
104 Reykjavík

Falleg 3ja herbergja íbúð á jarðhæð **88,2 fm**

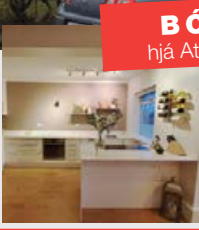
- Gott skipulag, íbúðin er mikð endurnýjuð
- Opið fallett stofu og eldhúsrými
- Tvö fin svefnherbergi, endurnýjað bað
- Sér inngangur og útgengt úr stofu á lóð

Verð: **49,4 millj.**

BÓKIÐ TÍMA
hjá Atla í síma **899 1178**



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: **899 1178**
atli@miklaborg.is





Geirsgata 2
101 Reykjavík

Stórglæsileg, ný 117,5 fm íbúð í lyftuhúsi, á besta stað í miðbænum

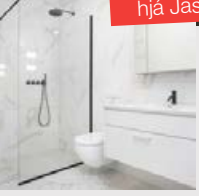
- Útsýni út á höfnina. aukinni lofthæð, stórir og bjartir gluggar og rúmgott svefnherbergi með baðherbergi inn af.
- Stofa er í alrými með glæsilegu eldhúsi með innbyggðum ísskáp, frystir og vinkælar.

Verð: **92,9 millj.**

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: **775 1515**
jko@miklaborg.is





NÝTT Í SÖLU

Norðurbakki 9b
220 Hafnarfjörður

Glæsileg 150,4 fm 4ja herb. íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi við höfnina á Norðurbakkanum

- Sérlega fallega hannað hús
- Gott aðgengi
- Stæði í bílagæmslu
- Björt og mjög vel skipulögð íbúð með tvennum svölum til austurs og vesturs
- Stórar sameiginlegar þaksvölur/terrace með glæsilegu útsýni

Verð: **69 millj.**

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Þórhalli í síma **896 8232**



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: **896 8232**
thorhallur@miklaborg.is





Sogavegur 73 - 77
108 Reykjavík

SÝNUM DAGLEGA
hringið og bókið skoðun

INNRETTUÐ SÝNINGARÍBÚÐ

Nýjar og vandaðar íbúðir í 3ja hæða lyftuhúsi

- Stæði í bílagæmslu
- Bílskúrar fylgja stærri íbúðum
- Margar íbúðir með sérinngangi
- Afhent des 2020

Verð frá: **39,9 millj.**

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáid nánari upplýsingar:



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: **775 1515**
jko@miklaborg.is



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: **899 5856**
gunnar@miklaborg.is



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: **893 9929**
pall@miklaborg.is



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: **691 1931**
ohb@miklaborg.is



Elín Alfreðsdóttir
aðst. fasteignasali
Sími: **899 3090**
elin@miklaborg.is



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: **896 8232**
thorhallurb@miklaborg.is



Mosagata 9 - 11
210 Garðabær

SÝNUM DAGLEGA
hringið og bókið skoðun

INNRETTUÐ SÝNINGARÍBÚÐ

Vandaðar íbúðir í Urriðaholti

- Glæsilegar 2ja, 3ja og 4ra herbergja með sérinngangi eða sérinngangi af stigapalli í fallettu lyftuhúsi
- Frábær staðsetning og miklir útivistarmöguleikar í nágrenninu
- Vandaðar innréttingar, vönduð tæki og tengi fyrir uppþvottavél
- Stæði í bílagæmslu fylgir hverri íbúð
- Mikið og fallett útsýni til austurs, suðurs og vesturs

Verð frá: **47,9 millj.**

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáid nánari upplýsingar:



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: **775 1515**
jko@miklaborg.is



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: **778 7272**
axel@miklaborg.is



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: **896 8232**
thorhallur@miklaborg.is



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: **899 5856**
gunnar@miklaborg.is



Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: **771 8601**
anton@miklaborg.is



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: **691 1931**
ohb@miklaborg.is

Dalvegur 24 - 26

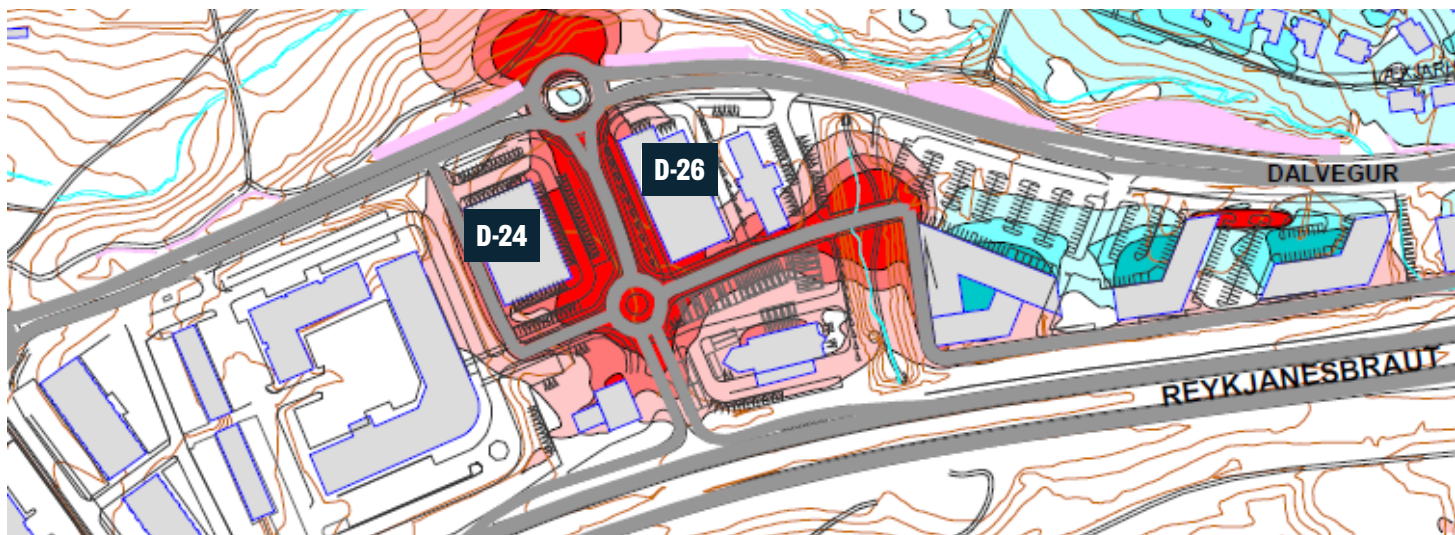
Ný samþykkt deiliskipulag



Nýbygging verslunar- og þjónustuhúsnæðis á 5 hæðum, 270 bílastæði á lóð. Heimild til niðurrifs núverandi húsnæðis.

Er steipt atvinnuhúsnæði á einni og tveimur hæðum 2.423 m² að stærð. Ekki gert ráð fyrir breytingum en heimild fyrir endurnýjun húsnæðis og a.m.k. 25 bílastæðum á lóð.

Ný og breið tvívísa tengibraut Reykjanesbrautar við Dalveg: Mun liggja beint á milli Dalvegar 24 og Dalvegar 26 ásamt tveimur nýjum hringtorgum og hliðargötum - bein tenging við mestu umferðaræð höfuðborgarsvæðisins.



Mynd sýnir m.a. vænta umferð á tilteknum reitum Dalvegar og verður hún mest við Dalveg 24 og Dalveg 26 vegna beinnar tengingar við Reykjanesbraut.

Vegna einstakrar staðsetningar D24-26 í hjarta höfuðborgarsvæðisins og verðmætra skipulagsbreytinga, þ.m.t. tilkoma nýrrar tengibrautar við Reykjanesbraut ásamt hringtorgum beint á milli lóðanna, eru báðir reitirnir einstakir kostir fyrir verslunar- og þjónustuhúsnæði á höfuðborgarsvæðinu.

Óskað er eftir tilboði í eignirnar, saman eða í sitt hvoru lagi. Nánari upplýsingar um reitina á www.hdverk.is.

Hafðið samband og fáið nánari upplýsingar:

FASTEIGNASALAN
MIKLABORG
Sími 569 7000 | miklaborg.is



Jason Kr. Ólafsson
775 1515
jko@miklaborg.is

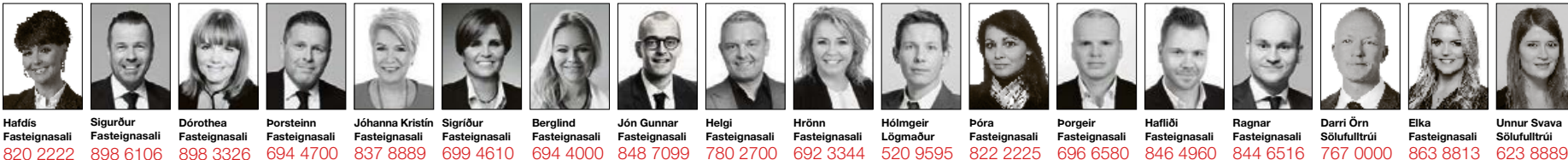


STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984



Þorlákur Einar Ómarsson
820 2399
thorlatur@stakfell.is

HD
HD VERK EHF.



MARIUGATA 10

210 Garðabær

GLÆSILEGT RAÐHÚS Á EINNI HÆÐ ÁSAMT INNBYGGÐUM BÍLSKÚR Á ÞESSUM EFTIRSÓTTA STAÐ Í URRIÐAHOLTI. HÚSIÐ SELST FULLBÚIÐ ÁN GÓLFENA EN VOTRÝMI OG FORSTOFA ERU FLÍSALÖGÐ. EIGNIN ER TIL AFHENDINGAR VIÐ KAUPSAMNING. BYGGINGARAÐILI ER INGVAR OG KRISTJÁN EHF.

OPIÐ HÚS mánudaginn 14. desember kl. 16.30-17.00
Bókið skoðun í síma 820 2222



Glæsilegt fullbúið raðhús á einni hæð ásamt innbyggðum bílskúr á þessum eftirsóttasta stað í Urriðaholti. Húsið selst fullbúið án gólfena en votrými og forstofa eru flísalögð. Eignin er til afhendingar við kaupsamning. Byggingaraðili er Ingvar og Kristján ehf.

Eignin skiptist í: Forstofu, sjónvarpshol, stofu, eldhús, þrjú svefnherbergi og fataherbergi innan hjónaherbergi, tvö baðherbergi bæði með sturtu, þvottaherbergi, geymslu og bílskúr. Mikil lofthæð, stórir gluggar og gólfhit. Innréttingar eru vandaðar sprautulakkaðar frá Brúnas, tvöfaldur ofn, innbyggð uppþvottavél og tvöfaldur ísskápur frá Simens fylgir með í eldhúsi. Lóðin verður gróðfjenuð en bílastæði hellulögð.

Staðsetning er mjög eftirsótt þar sem útivistarsvæðin Heiðmörk, Vífilastaðavatn og Urriðavatn eru í næsta nágrenni.



Stærð: 192,3 m²

Herbergi: 4

120.000.000 kr

Hafðís Rafnsdóttir
fasteignasali
gsm: 820 2222
hafdis@fstorg.is



Sæbraut 4

170 Seltjarnarnes

145.000.000



HRINGIÐ OG BÓKIÐ EINKASKOÐUN S. 820 2222

Herbergi: 8 Stærð: 330,4 m²

Sjávarútsýni. Fallegt og frábærlega vel staðsett einbýlishús með innbyggðum bílskúr á þessum eftirsóttasta stað á suðurhluta Seltjarnarnes.

Finnur Fróða teiknaði hluta af innréttingum og skápum og Stanislaw Bochic teiknaði og hannaði garðinn.

Árið 2018 var eldhús endurnýjað og fremra baðherbergi neðri hæðar árið 2020. Svefnherbergin eru 5 og stofurnar 2. Stutt er í alla þjónustu og fallegar gönguleiðir við sjóinn.

Upplýsingar veitir Hafðís fasteignasali í gsm: 820 2222



NÝBYGGINGAR

Ellidabrut Norðlingaholti
110 Reykjavík

SÝNUM
DAGLEGA



Þóra
fasteignasali
gsm: 822 2225
thora@fstorg.is



Helgi
fasteignasali
gsm: 780 2700
helgi@fstorg.is

Herbergi: 2ja-5 Stærðir: 53 - 165 m²

HAFÐU SAMBAND

Við sendum þér upplýsingabækling með skilalýsingu, teikningum, stærðum og verðlista íbúða



ÓSELÐAR Í ELLIÐABRAUT 14-22

Elliðabrut 14, 2 íbúðir lausar og tilbúnar til afhendingar.
Elliðabrut 16, 1 íbúðir lausar og tilbúnar til afhendingar.
Elliðabrut 18, 6 íbúðir lausar tilbúnar feb 2021
Elliðabrut 20, 6 íbúðir lausar tilbúnar maí/júní 2021
Elliðabrut 22, 4 íbúðir lausar tilbúnar maí/júní 2021

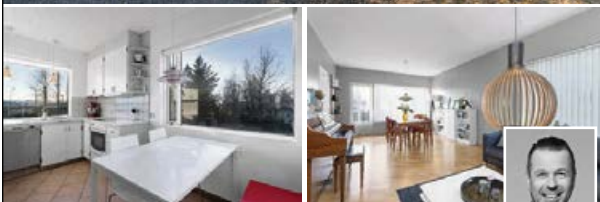
Í sölu hjá Fasteignasölnunni TORG.
Nýbyggingar við Elliðabrut í Norðlingaholti,
110 Reykjavík.

Glæsilegar 2-5 herb íbúðir í vinsælu hverfi þar sem stutt er í skóla, leikskóla og fallegar gönguleiðir um óspilla náttúru. Svalalokun með völdum íbúðum og afgirt timburverðir á jarðhæðum. Staði í lokaðri bílgeymslu fylgir 3-5 herb íbúðum.

Breiðás 2

210 Garðabæ

67.900.000



RINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN 898 6106

Herbergi: 5 Stærð: 161,7 m²

Falleg 5 herbergja sér-hæð með sér inngangi og bílskúr, skráður 27,8fm. Um er að ræða rúmgóða efri-hæð í tvíþýli í Ásahverfinu í Garðabæ. Hæðin skiptist í hol með stigagangi upp á aðra hæð, stigapallur með þvottaherbergi. Sjónvarpshol, 4 góð svefnherbergi. Stór stofa og borðstofa með útgang út á suður-svalir. Opið inn í eldhús úr stofu/borðstofu. Eldhús með borðkrók. Að auki er útteygmsla og bílskúr. Húsið hefur fengið gott viðhald í gegnum tíðina. Stutt í alla almenna þjónustu, leikskóla, skóla, íþróttamannvirkni o.fl.

Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106



Hlíðarhjalli 41b

200 Kópavogur

69.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 14. des. kl. 17.30-18.00

Hringið og bókið skoðun s. 820 2222

Herbergi: 4-5 Stærð: 162,8 m²

Útsýnisíbúð! Glæsileg 4-5 herbergja efri sérhæð með sérinngangi og staði í lokaðum bílahúsi að Hlíðarhjalla 41B í suðurhlíðum Kópavogs. Samkv. FMR er íbúðin 131,5 fm og bílastæðið ásamt sérgeymslu 31,3 fm alls 162,8 fm.

Mikil lofthæð, rúmgóð svefnherbergi, frábært útsýni og eftirsótt og barnvæn staðsetning þar sem stutt er í skóla, leikskóla og alla þjónustu.

Upplýsingar veitir Hafðís fasteignasali í gsm: 820 2222



Efstaleiti 11- íb 406

108 Reykjavík

77.900.000



HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN 898 6106

Herbergi: 3 Stærð: 106,1 m²

Glæsileg 3ja herbergja íbúð á fjórðu- og næst efstu hæð, með staði í bílakjallara og með suðursvölum og útsýni í þrjár áttir, norður, norð-vestur og suð-súðvestur! Íbúðin er ný og hefur verið uppfærð og verður afhent með glæsilegum innréttingum, uppfærð eldhústæki, steinn á borðum o.fl.

Sigurður
fasteignasali
gsm: 898 6106



Bílar & Farartæki

Mitsubishi Outlander Hybrid
hækkar um áramót vegna
lagabreytinga. Nældu þér í nýjan
2020 bíl á betra verði 5.690.000,- Til
sýnis á staðnum í nokkrum litum
með og án króks.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Rafvirkjun

Lampa og ljósakrónu viðgerðir
& almenn rafvirkja vinna. Jens G.
Löggiltur rafvirkir s: 778-7171

**RAFLAGNIR, DYRASIMAR. S.
663 0746.**

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

Málarar

REGNBOGALITIR.IS
Alhliða málningarpjónusta.
Getum bætt við okkur verkefnum
innan húss. Vönduð vinnubrögð
og vanir menn. Sími 8919890 eða
malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir
lofttræstikerfa. Hafðu samband og
pantaðu fría ástandsskoðun í síma:
557 7000 eða inná www.k2.is

**Keypt
& Selt**

Til sölu

myranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli.
Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas,
snitsel og steikur. www.myranaut.is
s. 868 7204

Nitro
Hjálmar
Mikið úrval hjálma
á frábæru verði.

Nitro - Urðarharfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
**Vandaðir
krossar á leiði!**

JS LJÓSAMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI | SLÁTTUVEIÐAÐJÓNUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með
rafgeymi, einnig 24 volta og 32
volta vandaðir dióðuljósakrossar
á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf
Skemmuvegur 34 (brún gata) 200
kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699
2502. Opið virka daga 8-18 og á
laugardögum í desember 10-16.

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

**Kassagítarar
á tilboði**

**Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali**
Verð við allra hæfi

Óskast keypt

**STAÐGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!**
Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is
**Opið mán - fös 11-16,
Skiptiholt 27, 105**

Upplýsingar í síma 782 8800

Heimilið

Barnavörur

**VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI
+ SKIPTITASKA**
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar -
Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313
barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464**
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

**5 ÁRA
ÁBYRGÐ**

**Stækkaðu
húsið eða
íbúðina með
svalalokun
frá Cover!**

Normx getur nú boðið
svalalokanir frá hinu þekhta
finnska fyrirtæki Cover.
Cover kerfið er vel þekkt
um allan heim og á Íslandi
hafa verið settar upp mörg
hundruð slíkar svalalokanir
og sólstofur á undanförunum
árum.

Rammalaus og nútímaleg hönnun Cover glerbrautakerfisins ýtir undir feðurð
fasteignarinnar og eykur notkunargildi frá örfáum dögum í ári í heilsársnotkun.
Cover verndar og heldur viðhaldi í lágmarki á því svæði sem það hylur.

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx@normx.is

ÍSLANDS
HÓTEL

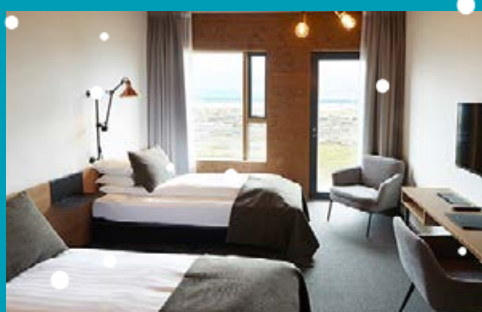
Grand
HÓTEL
REYKJAVÍK

HÓTEL
REYKJAVÍK
CENTRUM

FOSSHÓTEL



17 HÓTEL UM ALLT LAND GJAFABRÉF ÍSLANDSHÓTELA



Gjafabréfin gilda á Fosshótelum, Grand Hótel Reykjavík
og Hótel Reykjavík Centrum

GEFÐU GJÖF
SEM GLEÐUR
– Verð frá 15.900 kr. –

- Gisting með morgunverði
- Gisting með morgunverði og kvöldverði
- Reykjavík Spa meðferðir
- Sérniðin gjafabréf

Hentar einnig vel í
fyrirtækjagjafir

ÍSLANDSHÓTEL

EINFALT AÐ BÓKA: ISLANDSHOTEL.IS/GJAFABREF

gjafabref@islandshotel.is | islandshotel.is/gjafabref

Jólin koma með eggjapúnnskökunni

Arna Guðlaug Einarsdóttir, kökuskreytingameistari og fagurkeri með meiru veit fátt skemmtilegra en að baka og skreyta kökur. Sætabrauðskrans er til að mynda afar jólalegur og góður.

Matarást Sjafnar

Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn@torg.is



Arna heldur úti síðunni Kökukræsingar Örne á Facebook og þar eru kökur sem hún hefur bakað fyrir vini og vandamenn. „Ég baka samt lítið sem ekkert af smákökum á adventunni. Aðallega piparkökur ef ég baka.“
Við fengum Örne til að deila með lesendum uppskrift að jóla-kökunni sem hún ætlar að baka í ár og svipta hulunni af adventu-sætabrauðskransinum sínum sem hún er þekkt fyrir að baka.
Er saga á bak við adventusæta-brauðskransinn og eggjapúnnskök-una sem þú bakaðir fyrir lesendur?
„Adventusætabrauðskransinn á sér sögu. Mamma mín bakaði hann alltaf á adventunni á mínu æskuheimili. Hann var alltaf bakaður samdægurs og borinn fram með smjöri sem bráðnaði í brauðið. Einnig má bera hann fram með osti og sultu.
Eggjapúnskakan er ný af nálinni. Ég hef alltaf verið mun hrifnari af eggjapúnsi frá því að ég

smakkaði það í Bandaríkjunum fyrir 25 árum heldur en jólaglögg. Þessi kaka er mjög ljúffeng og ber með sér mikinn keim af eggja-púnsinu og tilvalið að bera hana fram með eggjapúnsi, nú eða bara heitu kakói eða kaffi.“
Elskar að halda veislur
Jólin eru ávallt haldin mjög hátíðleg á heimili Örne og hefur verið frá hennar barnæsku. „Þar sem að ég elska að halda veislur þá finnst mér einstaklega gaman að dekkja upp falleg borð og eru jóla- og áramótaborðin skipulögð langt fram í tímann. Ég er líka mikið jólabarn og held því mikið upp á þennan tíma. Þá stendur samveran með fjölskyldunni og vinum upp úr.“
Áttu þinn uppáhaldsjólasvein?
„Já, en hann er ekki íslenskur. Ég kynntist hinum eina sanna jóla-sveini þegar ég bjó níu ár í Belgíu en hann heitir heilagur Nikulás og var í raun og veru til (og alls enginn jólasveinn þó svo að hann sé það í dag). Heilagur Nikulás var verndari barna þegar hann var á lífi. Hann deildi út gjöfum til bágstaddra, sérstaklega barna. Hann er fyrirmyndin að bandaríska jólasveininum sem íslensku jóla-sveinarnir eru líka farnir að líkjust verulega mikið í klæðaburði. Kosturinn við heilagan Nikulás



Glæsileg hvít jólaterta sem minnir á hvíta jörð.

er að hann kom bara einu sinni í desember til að gefa börnunum gjafir. Ég var mjög fegin þegar ég bjó þar að þurfa ekki að hugsa út í þrettán smágjafir í desember.“
Aðspurð segir Arna að þau hjónin séu nýjungagjörn hvað varðar mat þegar kemur að jólahefðum. „En við erum með nokkra fasta liði eins og venjulega, eins og að byrja jólin í Frikirkjunni kl. 18 á aðfangadag. Hangikjöt verður að vera á boðstólunum á jöladag. Við förum mikið upp í kirkjugarðana um jöl og áramót og kveikjum á kertum hjá ástvinum og það er einstaklega friðsælt og fallegt að vera þar á þessum hátíðardögum.“

Sætabrauðskrans

- ½ l mjólk
- 1 bréf þurrger
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. kardimommur (duft)
- 100 g smjör (mjúkt)
- 850 g hveiti

Leysið gerið upp í smá volgri mjólk, bætið salti, sykri, kardimommum og smjöri út í volga mjólkina. Bætið hveitinu rólega saman við. Hnoðið deigið vel, skiptið deiginu í þrjá jafna hluta og rúllið þeim í þrjár jafnlangar lengjur. Fléttið og mótið hring á bökunarpappír á ofnplötu. Leggið viskastykki yfir og látið hefast í sirka klst. Penslið kransinn með piskuðu eggi og stráði perlusykri yfir. Bakið við 190°C blástur í sirka 30 mín.

Eggjapúnskaka

Fyrst bý ég til smá eggjapúns, þessi uppskrift er svo til bara fyrir kökuna og kannski nokkrir sopar til að smakka. Eggjapúnssuppskriftn sjálf er fyrir tvo og hægt er að margfalda hana til að fá eggjapúns fyrir fleiri.

- 2 egg
- 3 msk. sykur
- 3 msk. romm
- 1 bolli (250 ml) heit mjólk

Þeytið egg og sykur saman þar til það verður eins og ljóst mjúkt krem. Bætið romminu við. Hitið bolla af mjólk, hellið mjólkinni í blönduna. Geymið einn bolla af eggjapúnsi fyrir kökuna.

- Kakan sjálf
- 230 g smjör við stofuhita
- 200 g sykur
- 1 tsk. vanilludropar
- 3 stór egg



Arna með kransinn sem ætíð er á borðum um jólin. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

- 315 g hveiti
- 3 tsk. lyftiduft
- ½ tsk. múskat
- ½ tsk. kanill
- 1 bolli (250 ml) eggjapúns

Hitið ofninn í 160°C (blástur). Þeytið saman smjör, sykur og vanilludropa í nokkrar mínútur eða þar til blandan er orðin kremkennd. Bætið eggjunum við einu í einu og þeytið vel á milli hvers og eins. Blandið þurrefnunum saman í skál. Hellið þurrefnunum og eggjapúnsinu til skiptis út í eggjablönduna og hrærið varlega saman. Skiptið deiginu í tvö form og bakið í 25-30 mín. eða þar til tannstöngull kemur hreinn úr miðju kökunna. Kælið botnana.

- Eggjapúnssmjörkrem
- 230 g smjör

- 3 ½ bolli flórsykur
- 2-3 tsk. rommdropar eða eggjapúns (kremið verður bragðmeira með rommdropum).

Þeytið smjörið þar til það verður kremkennt, bætið flórsykrinum í smáskömmtum út í. Að lokum eru rommdroparnir eða eggjapúnsið sett út í og kremið þeytt vel, eða þar til það er orðið fallega kremkennt. Dreifið kreminu á milli botnanna og þekið kökuna með því. Í mínu tilfelli skreytti ég með glitrandi snjókörnunum, sem voru bráðið hvítt súkkulaði sem ég sprautaði sem snjókörnunum á bökunarpappír og stráði hvítu glimmeri sem heitir Rainbow dust og fæst að öllum líkindum í Allt í köku. Einnig stráði ég því yfir kökuna sjálfa til að fá glitrandi áhrif á kökuna eins og nýfallinn snjó.

Tilvalin jólagjöf fyrir fyrirtæki og einstaklinga

Gjafakörfur Ostahússins

Ostahúsið býður upp á fjölbreytt úrval af ostakörfum ásamt glæsilegum gjafaöskjum.

Ostakarfa

5.790 kr.

Gjafaaskja

5.690 kr.

Sælkerakarfa

12.390 kr.

Kynnið ykkur úrvalið af tilbúnum ostakörfum og gjafaöskjum á **ostahusid.is**

Upplýsingar og pantanir: www.ostahusid.is, og í síma 565 3940

PEKING • REYNSLA • GÆÐI

Osta

HÚSIÐ

STOFNAÐ 1992

❄️ Vetrarlína Omnom ❄️





Í gjafakörfum leynist ýmislegt góðgæti. Til dæmis matur og vinflöskur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Veisla í körfu

Í gjafakörfum leynist oft eðalvínflaska, hvítt eða rautt, jafnvel jólabjór. Margir gera vel við sig á adventu og þiggja gjarnan að fá sér smá dreitil í glas. Fæstir hugsa þó um hversu margar kaloríur gætu leynst í þessu eina glasi. Í rauninni getur alkóhól verið kaloriuveisla. Í einu grammi af áfengi eru 7 hitaeiningar. Í 100 grömmum af bjór eru 40 hitaeiningar en 70 í léttvíni. Þegar talað er um eina einingu af bjór eins og heilbrigðisyfirvöld gera oft, er átt við 330 ml af bjór með 4,5% áfengisstyrkleika. Ein eining léttvíns er 125 ml. Margir halda að dökkur bjór sé hitaeiningarikari en léttur, ljós bjór. Það er ekki alveg rétt. Litill Guinness er með 210 hitaeiningar á meðan venjulegur bjór hefur 200. Svo fer eftir stærð á vinglasi hversu mikið er hellt í það. Ein vínflaska inniheldur um það bil 550 hitaeiningar á meðan einn „sixpack“ með hálfrar lítra dósum inniheldur 1200.



Þótt vínið sé ljúft verður ekki hjá því komist að fá í sig hitaeiningar.

Hér eru nokkrar staðreyndir um hitaeiningar í bjór:

- 330 ml bjór (4,5%) = 125 hitaeiningar
- 0,5 l bjór (4,5%) = 200 hitaeiningar
- 1 pint (568 ml) = 227 hitaeiningar
- 0,5 l hveitibjór (5,3%) = 220 hitaeiningar
- 0,5 l pilsner (2,3%) = 125 hitaeiningar

Það er ekki mikill munur á rauðu og hvítu víni. Fæstar hitaeiningar eru í þurru hvítvíni eða um 100 í hverju glasi. Því sætara sem vínið er þeim mun fleiri hitaeiningar.

Miðað við glas sem tekur 125 ml:

- 1 glas þurrt hvítvín = 86 hitaeiningar
- 1 glas millipurrt hvítvín = 90 hitaeiningar
- 1 glas sætt hvítvín = 90 hitaeiningar
- 1 glas rauðvín = 93 hitaeiningar
- 1 glas rósavín = 86 hitaeiningar
- 1 glas þurrt desertvín = 157 hitaeiningar

Það er meiri karloriubomba í sterkum vínunum.

- Brennivín 60% = 369 hitaeiningar
- Brennivín 40% = 244 hitaeiningar
- Koniak = 241 hitaeiningar
- Ákavíti = 235 hitaeiningar
- Viskí = 217 hitaeiningar
- Romm = 201 hitaeiningar
- Likjör = 313 hitaeiningar

Margir borða nasl með bjórnum og þá hækkar hitaeiningatalan mikið.

Gjafarkörfur eru gamaldags en samt sívinsælar

Gjafarkörfur eru ekki nýjar af nálinni, heldur hafa þær verið til öldum saman, en áður voru körfur hluti af hversdagslífi margra. Eitt af mörgum þekktum gömlum dæmum um gjafir í körfu er karfan sem germanska frjósemisgyðjan Eostre gekk með, en hún var full af ungum plöntum sem voru notaðar sem heilagar fórnir. Margir telja að hátíðin sem tengdist henni hafi seinna breyst í páska.



Körfur hafa þjónað ýmsum þörfum í gegnum aldirnar og njóta enn í dag mikilla vinsælda. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Enn í dag eru flestar körfur handgerðar.

Annað frægt dæmi er karfan sem á að hafa borið Móses, en í Gamla testamentinu er sagt frá því að hann hafi verið lagður í tágakörfu sem var falin þannig að egypska konungsfjölskyldan

myndi finna hann og sjá um hann. Þar sem körfur hafa svo ríkt hlutverk í goðsögnum og ævintýrum er líklega bara eðlilegt að þær hafi fengið táknrænt gildi og séu hluti af hátíðum og sérstökum tilefnum. Það er erfitt að segja nákvæmlega hvernig þær þróuðust út í það sem þær eru í dag, en það er áhugavert að þessi gamaldags leið til að gefa gjafir skuli enn lifa svo góðu lífi. Enn í dag eru flestar körfur líka handgerðar, því þær er erfitt að framleiða í vélum.

Gerðarsafn

Skúlpturn/Skúlpturn
18.11.20—28.02.21

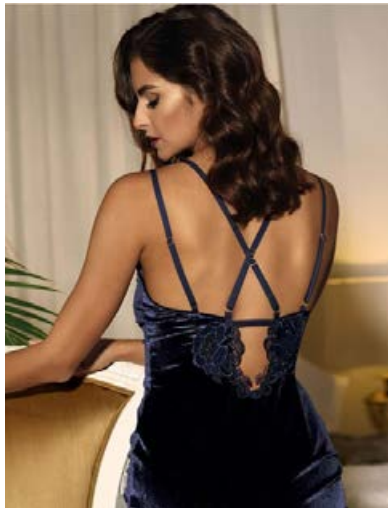
Ólöf Helga Helgadóttir

Magnús Helgason

Í safnbúð Gerðarsafns má finna fallegar vörur, eftirprentanir af verkum og árskort. Skapandi gjafir í jólapakkann.



Opið alla daga 10:00—17:00
Hamraborg 4 200 Kópavogur gerdarsafn.is



*Glaesilegar
jólagjafir*



Opið alla daga
til Jóla

Vefverslun
Selena.is

Frí heimsending
um land allt



Selena



JÓLAGJAFIR SEM GLEÐJA

-20%



SKÍÐAPAKKAR

20% afsláttur

af pökkum þegar keypt eru:
skíði, bindingar, skór og stafir

-20%



GÖNGUSKÍÐAPAKKAR

20% afsláttur

af pökkum þegar keypt eru:
skíði, bindingar, skór og stafir



SMITH

Skíðagleraugu
verð frá 4.995 kr.



KARI TRAA

100% merino
langermabólur
verð 12.995 kr.



SMARTWOOL

Midweight Crew
verð 17.995 kr.



SMARTWOOL

Ullarsokkar
verð frá 3.495 kr.



SMITH

Skíðahjálmar
verð frá 10.995 kr.



PATAGONIA

Nano Puff dömuúlpá
verð 35.995 kr.



PATAGONIA

Flíspeysa
verð 20.995 kr.



ARC'TERYX

Atom LT Fiberjakki
verð 54.995 kr.



MARMOT

Androo skíðaúlpá
verð 44.995 kr.



SMARTWOOL
Sport flíshanskar
verð 7.995 kr.



SCARPA
Mojito
verð 22.995 kr.



SCARPA
Terra GTX
verð 34.995 kr.



BLACK DIAMOND
Astro 250 lum.
verð 4.995 kr.



YAKTRAX
Pro hálkubroddar
verð 4.995 kr.



LIFEVENTURE
Einangruð flaska 0,75L.
verð pr. stk. 4.495 kr.



LEATHERMAN
Fjölnota hnífur
verð 16.995 kr.



GREGORY
Miwok 18L
verð 18.995 kr.



PATAGONIA
Smataska
verð 5.495 kr.



SILVA
Pocket sjónauki
verð 9.995 kr.



LAKEN
Hitabrúsi 1L.
verð 6.995 kr.



MARMOT
Húfa
verð 5.995 kr.

Jól í hverjum munnbita

Silli kokkur er réttnefndur villibráðargúrú. Hann marínerar bráðina meðal annars upp úr kanil, anís, eplum og hvítvíni, og gefur gestum og gangandi að smakka á opnu húsi sínu á aðventunni.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Það er hluti af jólasöfninu hjá okkur fjölskyldunni að opna húsið upp á gátt og gefa gestum dýrindis jólavillibráð að smakka. Þegar maður hefur unnið hörðum höndum að framleiðslu alls kyns góðgætis fylgir því notalegt klapp á bakið að upplifa viðbrögð gestanna beint í æð," segir Elsa Blöndal, eiginkona villibráðar- og verðlaunakokksins Sigvalda Jóhannessonar, eða Silla kokks, eins og flestir þekkja hann.

Þau hjónin verða með opið hús í eldhúsi sínu og kjötvinnslu baka til að Kársnesbraut 112 í dag, frá klukkan 13 til 21.

„Margir koma til okkar ár eftir ár til að smakka það nýjasta sem Silli hefur galdrað fram úr villibráð. Það geta bæði verið hefðbundnir réttir en líka sitthvað sem kemur á óvart, eins og anisgæs sem er reykt gæsabringa með eftirkeim aflakkris, og jólagæsabringa sem er maríneruð í hvítvíni, eplum og kanil, þurrkuð og kaldreykt. Það eru sko jól í hverjum munnbita," segir Elsa kát.

„Silli er mikill stórveiðimaður og villibráðargúrú og ég held stundum að hann sé ekki með öllum mjalla þegar hann stingur upp á nýjum villibráðarútfærslum, eins og kaldreyktri barbeque-gæsabringu. Hún reyndist svo algjört lostæti, skorin í þunnar sneiðar og borðuð eins og snakk.“

Rjúpusúpa um miðja nótt

Elsa og Silli voru byrjuð að óska viðskiptavinum gleðilegra jóla áður en desember rann upp.

„Margir eru fyrr á ferðinni fyrir jólin í ár, vilja vera snemma í því að afla sér fanga og losna við biðaðir. Þar á meðal eru fastakúnnar sem þykja engin jól án villibráðar frá Silla í forrétt og vissulega er um skemmtilega tilbreytingu að ræða á veisluborðið og alltaf að bætast



við eitthvað nýtt og freistandi," segir Elsa í óðaðn að undirbúa opna húsið.

„Við kaldreykjum bráðina, ólíkt öðrum og erum með fjórar tegundir af reyktum og grófum gæsabringum: anisgæs, jólagæs, barbeque-gæs og svo hefðbundnari útfærslu. Við erum líka með andabringur og sjófugl og framleiðum sultaðan rauðlauk og núna pikklaðan jölalauk með eplum og trönuberjum. Silli bakaði meira að segja sörrur í ár og við lögum líka æðislegt bláberja-vinagrette sem er ómótstæðilegt með allri reykttri og grafinni villibráð.“

Í fyrra hlaut Silli gullverðlaun Asksins á Íslandsmeistaramóti í matarhandverki fyrir gæsakæfuna sína og í sumar sem leið var gæsaborgarinn hans valinn Besti götubiti ársins.

„Mitt eftirlæti er gullverð-

launaða gæsakæfan og hún er enn okkar allra vinsælasta matvara," segir Elsa. „Þá hefur villibráðarpaté-ið aldrei verið eins gott og nú fyrir jólin og jólagæsabringan með kanil og eplum er dýrðin ein. Við Silli borðum þetta alla daga, en á jölunum er fastur liður að borða rjúpur.“

Þau hjónin bjóða líka upp á rjúpusúpu fyrir jólin.

„Það elska svo margir rjúpur á jölum og nú lögum við súpuna úr skoskum rjúpum. Rjúpusúpan er óhemju vinsæl og í fyrra kom síðasti kúnninn til okkar klukkan eitt að nóttu aðfangadags til að fá rjúpusóð úr pottinum sem við vorum að elda í rjúpunar okkar í jólamatinn. Það var bara skemmtilegt og lítið mál, og Silli er alltaf boðinn og búinn og með ráð undir rífi hverju að svara fólki, til dæmis á Snapchat.“

Jólamatarbiti á hjólum

Þau hjónin reka veisluþjónustu en vegna heimsfaraldursins hefur veisluhald að mestu legið niðri. Þau hafa því fengið mikið lof fyrir að sinna matarmenningu landans með matarvagni Silla kokks.

„Matarvagninn er nú kominn í jólabúning og verður í slagflogi með sjö öðrum matarvögnum sem kalla sig Matarbita á hjólum, nær alla daga á aðventunni. Í dag verðum við fyrir utan Krónuna í Vallakór í Kópavogi og á morgun Krónunni, Norðurhelli í Hafnarfirði. Þar verður hægt að fá verðlaunaðan gæsaborgara, risottóbollur með villisveppum, gæs og trufflusósu, og svo allan jólavarn-inginn okkar til að njóta um hátíðarnar," upplýsir Elsa, en alls hafa þau Silli útbúið átján mismunandi villibráðarvörur fyrir þessi jól.

„Við erum líka með jólagjafa-



Hjónin Elsa Blöndal og Sigvaldi Jóhannesson, eða Silli kokkur.

körfur með blandi af því allra besta og afgreiðum þær alveg fram til jóla. Þær eru mjög vinsælar hjá fyrirtækjum nú, enda geyma þær framandi og öðruvísi bragðupplifun sem hittir í mark.“

Opið hús verður í dag hjá Silla kokki og Elsu á Kársnesbraut 112 í Kópavogi frá klukkan 13 til 21, og um næstu helgi á fimmtudag og föstudag frá klukkan 15 til 21 og á laugardag frá klukkan 13 til 21.

Sjá nánar á sillikokkur.is, á Facebook undir Sillikokkur.is og Snapchat undir Sillikokkur.

ÞÚ VINNUR TVÖFALT FYRIR ÁRAMÓT!



1. **Skattalegt hagræði** fyrir árið sem er að líða
2. **Vetrardekk fylgja**, nelgd eða ónelgd

Opel Combo Van – Essentia

Tilboðsverð **2.490.000** kr. án vsk.

Opel Vivaro Cargo – L1

Tilboðsverð **3.090.000** kr. án vsk.

Opel Vivaro Combi – 6 manna

Tilboðsverð **4.790.000** kr. m/vsk.



O P E L



benni.is

Reykjanesbær
Bílasala Suðurnesja
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Selfoss
Íb bílar
Fossnes A
Sími: 480 8080

Reykjavík
Bílabúð Benni
Krókháls 9
Sími: 590 2000

Bilabúð Benni
Sérfræðingar í bílum

Hafðu AKU með í valinu!

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr
100% evrópskum íhlutum og efnum

AKU Superalp GTX

42.990 kr.

Aukin mýkt
við ökkla



Gore-Tex filma,
100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði
(grjótvörn) sem hentar vel í
íslensku hraunlendi

Dempun
IMS: Kerfi sem gefur auka
mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton, innan-
og utanfótarstuðningur

Mýkra leður til að minnka
spennu og auka þægindi

Reimalæsing, sitthvor stillingin
fyrir rist og ökkla

Rúllukefli til að halda
jafnri spennu á reimum

2,6mm ektá ítalskt
Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

Stingum af ...



AKU Alterra GTX ♂
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Alterra GTX ♀
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Tengu Low GTX ♂
Fjölhæfir gönguskór
29.990 kr.



AKU Tengu Low GTX ♀
Fjölhæfir gönguskór
29.990 kr.



AKU Riva High GTX ♀
Uppháir borgarskór
27.990 kr.



AKU Tribute II GTX ♂
Léttir gönguskór
28.990 kr.



AKU Selvatica GTX ♀
Léttir göngu-/hlaupaskór
24.990 kr.



AKU Climatica Suede GTX ♀
Lágir göngu- / borgarskór
26.990 kr.

(AKU)
trekking & outdoor footwear



Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera
saman allar helstu gerðir.

Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu
sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

f @ggsport.is

ig @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími jóla: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-17, Sunnudaga 12-16

Svart gos kemur með jólin

Coca-Cola á stóran þátt í jólahefðum fólks um allan heim hvort sem því líkar betur eða verr. 100 ár eru liðin frá því fyrsta kók-jólaauglýsingin birtist og 25 ár frá því að jólalestin ók fyrst af stað.

Sandra Guðrún

Guðmundsdóttir

sandragudrun@frettabladid.is



Fyrir marga er það árleg hefð að fylgjast með jólalestin en sögu hennar má rekja til ársins 1995. Fyrsta jólalestin var ekki alvöru lest heldur var hún hluti af vel heppnaðri auglýsingaherferð Coca-Cola undir nafninu Holidays are Coming, eða hátíðirnar nálgast. Í auglýsingunni sem gerð var af amerísku auglýsingastofunni W. B. Doner var tæknibrellum beitt til að láta þrjá risatrukka líta út eins og langa lest af ljósum skreyttum truckum, á hverjum truck voru yfir 30.000 ljósaperur. Í auglýsingunni sést truckalestin keyra yfir hæðir og dali og í gegnum snæviþakta skóga í gegnum bæ þar sem fólk flykkist að til að berja dýrðina augum. Auglýsingin endar þegar sést aftan á einn truckinn þar sem er mynd af jólasveininum haldandi á kókflösku. Hann tekur sopa og blikkar feðga sem horfa hugfangnir á dýrðina.

Fyrirtækið sem sá um tæknibrellurnar í auglýsingunni er sama fyrirtæki og hefur búið til tækni-

» Fyrirtækið sem sá um tæknibrellurnar í auglýsingunni er sama fyrirtæki og hefur búið til tæknibrellur í Stjórnustriðsmyndunum svo það er ekki að undra að þær hafi komið vel út.

brellur í Stjórnustriðsmyndunum svo það er ekki að undra að þær hafi komið vel út. Það er greinilegt að ekkert var til sparað við gerð auglýsingarinnar.

Í framhaldi af þessari auglýsingu voru gerðar fleiri auglýsingar næstu jól um ferðalag jólalestarinnar en auglýsingarnar voru sýndar í yfir 100 löndum og milljónir manna fylgdust með.



Jólasveinn í rauðum búningi er ekki upphaflega hugmynd Coca-Cola eins og svo margir halda. MYNDIR/ADSENDAR

algorithmics

Bjargaðu jólunum

Taktu þátt í
forritunarkeppni
Algorithmics

Frábærir vinningar

facebook/
AlgorithmicsReykjavik

Skráning á
www.happynewcode.
algorithmika.org/eng



Að fylgjast með jólalestin er orðin árleg hefð hjá fólki víða um heiminn.

Það var svo sex árum seinna, árið 2001, sem auglýsingin svo að segja lifnaði við, en þá fór fyrsta ljósum prýdda raunverulega truckalestin á ferðalag um Bandaríkin og heimsótti þar borgir og bæi, í kjölfarið fylgdi fjöldi annarra landa. Að fylgjast með jólalest Coca-Cola er nú orðið að árlegri hefð hjá fólki víða um heim.

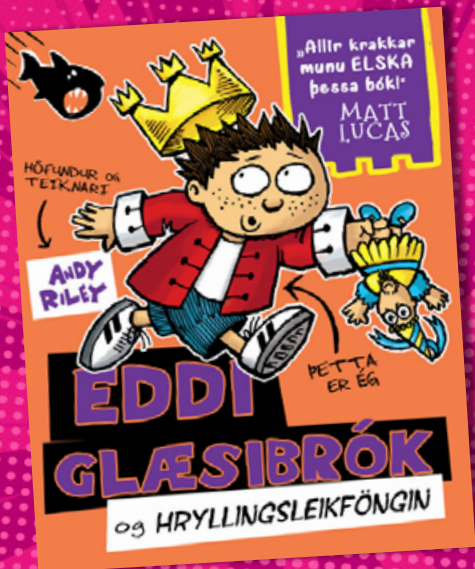
Rauði búningurinn

Coca-Cola fyrirtækið hefur reyndar haft meiri áhrif á jólasíð og venjur fólks en marga grunar. Í ár fagnar fyrirtækið því að 100 ár eru liðin frá því að fyrsta jólaauglýsingin frá því var birt. Því er oft haldið fram að Coca-Cola beri ábyrgð á rauðum lit jólasveina-búningsins, en hið rétta er að myndir af jólasveini í rauðum búningi með hvítt skegg birtist fyrst í blaðinu Harper's Bazaar árið 1881, 40 árum áður en Hadson Sundblom teiknaði hann í

rauðum fötum í jólaauglýsingu Coca-Cola. En það er þó Coca-Cola auglýsingunni að þakka að rauði búningurinn festist í sessi í Bandaríkjunum, þaðan sem hann hefur svo smitast yfir til jólasveina annars staðar í heiminum. En fram að þeim tíma sem Coca-Cola frumsýndi sinn rauðklædda, glaðlega, skeggjaða jólasvein var allur gangur á því í hvernig litum fötum og formi hann var teiknaður.

Jólalest Coca-Cola keyrir sinn árlega hring um höfuðborgarsvæðið í dag og leggur af stað klukkan 17.00. Jólalestin verður þó með breyttu sniði í ár. Vegna samkomutakmarkana mun jólalestin ekki stoppa á auglýstum stöðum eins og hún hefur gert fyrri ár en það er gert til að takmarka fjölda fólks sem kemur saman. Á jólalestin.is er hægt að fylgjast með lestinni og sjá hvernær hún verður á hverjum stað.

Við mælum með bókum í jólagjafir



Eddi er enginn venjulegur strákur. Hann er kóngur sem situr í háseti, á sína eigin brynju og kastala með fullt af leynigöngum og ALLT. Frábær bók sem fær krakka til að lesa!

Ég elska mig



Hanna Björnsdóttir
Agnes Marinósdóttir



Rithöfundarnir Agnes og Hanna senda frá sér tvær bækur í ár! **Ég elska mig** er bók sem hjalpar börnum að skilja tilfinningar sínar og sjá að sama hvernig þau hegða sér þá eru þau samt elskuð.

Perla prakkari og prumpublaðran kitlar hláturtaugarnar. Perla fær prumpublöðru í afmælisgjöf og ákveður að stríða afa.



Tinna Trítlimús:
Háskabrunnurinn er ný og spennandi bók eftir Aðalsteini Stefánssón. Tinna og Koli taka sér ferð á hendur á hættulegar slóðir í leit að Kobba kanínupabba sem er týndur ..."

Bókin er skemmtileg og gagnleg fyrir krakka sem eru að æfa lestur.

Emma



Þetta er þroskasaga Emmu sem er á aldrinum níu til að verða tólf ára þegar sagan gerist. Emma, sem er sögumaður, er miðjubarn í sjö systkina hópi. Hún lendir í ýmsum sköndum ævintýrum, þar sem m.a. bræður hennar, tvíburarnir Einar og Kári, koma mikið við sögu. Sigríður Ólafsdóttir er höfundur og Aron Bergmann Magnússon myndskreytti.



Mariella Mánadís er spæjari. Einkunnarorð hennar eru: Engin ráðgáta of dularfull, ekkert vandamál of flókið. En svo fara að birtast draugalegir naggrísir út um allan bæ og Spæjarastelpurnar (Mariella, Pála og Víóla) ákveða að leysa ráðgátuna.

Stórskemmtileg barnabók sem er fallega myndskreytt til að auka á ánægju lesandans.



Sneisafull bók af bæði gagnlegum og gagnslausum upplýsingum um hor. Er hættulegt að borða hor? Inniheldur það næringu? Hvaða tilgangi þjónar horið? Segir liturinn á horinu eitthvað um heilsu okkar? Frábær skemmtun!

Tilkynningar

Einkamál



www.makaleit.is

Vandaður íslenskur
stefnumótavefur. Makaleit.is -
aðeins 999 kr

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut



Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



DEIT.IS
STEFNUMÓTASÍÐA

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

**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003



Hjálparstarf
kirkjunnar

Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Kranar

Eigum lausa til leigu eða kaups nýlega
byggingakrana í nokkrum stærðum.
Gott ásigkomuleg og tilbúnir í notkun.



Nánari upplýsingar í síma 511 6600
og ratio@ratio.is



Varahlutir í VOLVO
Vinnutæki



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagn.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok
og yfirbreiðslur á allar
tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjarðarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIR TÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

arnarut@frettabladid.is

Ertu með grýlu?

Eru rennurnar fullar af grýlukertum?

Er hætt á að vatnið leki inn
eða brotni?

1450kr/m

HITAVÍR

Hitavírar bræðir
klaka í rennunni og
eyða grýlukertum.
Til í föstum lengdum.

Dreifðu varmanum
-fáðu hitann niður

Loftviftur



Loftviftur jafna hitastig og
dreifa varma sem hefur
leitað upp í loft.

Gámapurrkarinn

Úrval af þurrkefnum!



Verð
frá kr
3428

Loftræsting

Ferskt loft án þess að
kæla íbúðina of mikið.



íshúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



HEIÐI barna úlpa
Kr. 18.990.-



HVÍTANES
merino buxur
Kr. 11.990.-



SÓL barna vettlingar
Kr. 2.790.-



FUNI dúnúlpa
Kr. 33.990.-



Skráning á [icewear.is](https://www.icewear.is)



BRÁ dúnvesti
Kr. 14.990.-



SÓL barna ullarhúfa
Kr. 2.990.-



MÁNI ullarpeysa
Kr. 14.990.-



RAGNA Ecodown® úlpa
Kr. 27.990.-



YLUR ullarteppi
Kr. 9.990.-



FUNI dúnúlpa
Kr. 33.990.-



ÁSTMAR merínó ullarpeysa
Kr. 11.990.-



GRÍMSEY hanskar
Kr. 2.990.-



FUNI dúnúlpa
Kr. 33.990.-



SÓL barna merínó peysa
Kr. 6.990.-



ÁSTHILDUR hneppt merino peysa
Kr. 13.990.-



HVÍTANES
merino buxur
Kr. 11.990.-

VIÐAR ullarhúfa
Kr. 2.990.-



HALLUR dúnúlpa
Kr. 67.990.-



HLÝJA ullarteppi
Kr. 10.900.-



Hlíð barna hettupeysa
Kr. 5.990.-



VALUR
jogging buxur
Kr. 8.990.-



SIGURÐUR
boxer 3 í pakka
Kr. 4.990.-



HVÍTANES
merino bolur
Kr. 13.990.-



ASOLO Falcon
Kr. 29.990.-



KAROL stuttermabolur
Kr. 3.990.-

HIMINN barna hettupeysa
Kr. 6.990.-



STRAUMNES
barna merino ullarbuxur
Kr. 3.990.-

Heimurinn undirbýr jól

Hvað sem heimsfaraldri líður þá koma jólin, en víst er að þetta árið verða þau ekki eins og við eigum að venjast. Um gervalla heimsbyggðina valda fjöldatakmörkanir því að fæst verður eins og áður.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Heimsfaraldur stöðvar ekki jólahátíðina sem fagnað er víðs vegar um heiminn innan skamms. En eins og sjá má á meðfylgjandi myndum þá er stemningin í aðdraganda jóla

ekki eins og við eigum að venjast. Hvað sem takmörkunum líður eru þó trén skreytt, jólasveinar setja upp grimur og fólk um allan heim leggur sig fram um að gera sér glaðan dag og brjóta upp hversdagsleikann sem hefur verið óvanalega einsleitur þetta árið. Um gervalla heimsbyggðina mun heimsfaraldur COVID-19 gera það að verkum að jólahátíðin verður ekki eins og vanalega. En öðruvísi þarf ekkert endilega að þýða verra.

Það vantar ekkert upp á glæsilegar jólaskreytingarnar í verslunarmiðstöðinni Galleria Vittorio Emanuele II í Milanó. Fáir eru þó á ferli enda hefur dauðsföllum fjölgað svo á Ítalíu að yfirvöld hafa sett á ferðabann og ekkert verður af miðnæturmessum um jöl og áramót. Ljós og skraut gleða þó augu vegfarenda.



St. Mary Street, ein aðalgatan í Cardiff tæmist snemma þessa dagana enda hafa yfirvöld í Wales sett lög um að áfengissala sé bönnuð eftir klukkan sex á öllum veitingastöðum, börum og kaffihúsum. Verður bannið endurskoðað 17. desember næstkomandi og má ímynda sér að þýr stir Walesbúar krossi finger. FRÉTTABLAÐID/GETTY



Tassos Vazakas eigandi konditoris í Apenu útbjó þennan súkkulaðijólasvein með grimu. Konditorí mega enn vera opin nú þegar útgöngubann stendur yfir í annað sinn í Grikklandi fram yfir helgi.



Í Rio de Janeiro mátti sjá einangraðan jólasvein í sóttvarnaglugga verslunarmiðstöðvar. Í Brasilíu fara tölur smitaðra og látinna enn hækkandi en þar hafa tæplega sjö milljónir smittifella verið staðfest.



Þetta heimili í þýsku borginni Neuss er sannarlega skreytt í takt við tímann. Þúsundir jóla-ljós skreyta húsið en um leið eru vegfarendur beðnir að halda hæfilegri fjarlægð.

RAFMAGNAÐ ÆVINTÝRI MEÐ ALVÖRU 4X4

*Gildir meðan birgðir endast, hvítur Renegade, svartur Compass Limited.



JEEP RENEGADE PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.499.000 KR.*



JEEP COMPASS PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.999.000 KR.*

Einu rafknúnu Plug-In Hybrid jepparnir í sínum stærðarflokki með lágt drif.
Ótrúlegt verð á bílum hlöðnum lúxusbúnaði.

Hægt er að panta reynsluakstur utan opnunartíma á reynsluakstur@isband.is



UMBODSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • JEEP.IS • ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16



TÍMAMÓT



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra föður, tengdafaður, afa og langafa,

Sverris Inga Axelssonar

Sérstakar þakkir til starfsfólks á Landakoti.

Kristín Sverrisdóttir
Ragnheiður Sverrisdóttir
Þorsteinn Sverrisson
Ólafur Sverrisson

barnabörn og barnabarnabörn.

Hjalti Hugason
Magnea Einarsdóttir
Ellen Símonardóttir



Ástkær sambýlskona mín, dóttir, móðir, systir, tengdamóðir og amma,

Herdís Hólmsteinsdóttir

geðhjúkrunarfræðingur,

lést í faðmi fjölskyldunnar á kvennadeild Landspítalans 2. desember sl.

Útförin verður í Kópavogskirkju föstudaginn 18. desember kl. 15.00 og verður streymt á slóðinni youtu.be/3fgC8K3AIXU

Baldur Garðarsson

Hólmsteinn Steingrímsson

Gestur Baldursson

Ása Baldursdóttir

Davíð Arnar Baldursson

Helga Hólmsteinsdóttir

Steingrímur Hólmsteinsson

og barnabörn.

Pétur Gunnarsson

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Kristín Ingólfssdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



HjartaHeill

Minningarkort á hjartaheill.is

eða í síma 552 5744

Í tengslum við það liðna

Ólöf Þórhildur Ólafsdóttir ólst upp með ljóðelskum ömmum og mömmu. Nú gefur hún út sína fyrstu bók, *Brot úr spegilflisum*, með meitluðum ljóðum í margs konar formi.

Oft hef ég nú verið að skrifa eitthvað, bæði minningar og smásögur og eina skáldsögu á ég líka en ljóðagerð hef ég mest fengist við á síðustu árum og *Brot úr spegilflisum* er fyrsta bókin,“ segir Ólöf Þórhildur Ólafsdóttir sem hefur búið í Strassborg í Frakklandi frá 1988, með manni sínum, Necmi Ergun, tyrkneskum að uppruna. Þar starfaði hún fyrir Evrópuráðið í 25 ár, lengi sem yfirmaður jafnréttismála og síðustu árin sem yfirmaður mennta- og menningarmála. Hún er nú komin á eftirlaun og tíu ára dóttursonur nýtur þess að amma hafi tíma.

Það vottar ekki fyrir frönskuhreim í rödd Þórhildar og í hinni nýju ljóðabók er móðurmálið tært sem lind. Bókin er skreytt listaverkum dótturinnar, Özden Döru Clow og gefin út af forlaginu Skriðu á Hvammstanga. Áður hafa birst nokkur ljóð og ein smásaga eftir Þórhildi í *Timaríti Máls* og menningar.

Las mikið

„Ég var hagamæltur krakki og unglingur, enda voru amma og langamma oft með ljóð á vörum og ég las líka mikið, var eiginlega alltaf með bók. Sem unglingur í menntaskóla byrjaði ég að yrkja órímað – allt fór í skúffuna – en fór til Frakklands í nám þegar ég var tvi-tug, þá bara hvarf ég inn í frönskuna,“ segir Þórhildur og heldur áfram. „Árið 2013 dóu bæði mamma og pabbi, líka tengdasonur minn og ein af bestu vin-konum mínum, Viljana. Upp úr því fór ég að yrkja aftur. Það var hollt fyrir mig. Mér fannst ég komast í tengsl við það liðna, skilja sjálfa mig betur og líka styrkja íslenskuna.“

Að heiman sextán ára

Æskuslóðir Þórhildar eru á Vatnsnesi, skammt utan við Hvamms-tanga. „Ég ólst upp á Ánastöðum, stóru sveitaheimili. Þar voru amma og afi, langamma, mamma og pabbi og við börnin vorum fimm,“ lýsir hún. „Ég fór í skóla að Reykjum í Hrútafirði og eftir það í MH, þá var ég eiginlega farin að heiman, sextán ára, eins og titt var um krakka í sveitum. Samt er ég mjög tengd svæðinu.“

Þórhildur lærði frönsku og bókmenntafræði í Frakklandi og kenndi hvoru tveggja við Háskóla Íslands á níunda áratugnum, fyrst sem lektor og síðan dósent í frönskudeildinni. „Þá sá ég auglýst samkeppnispróf frá Evrópuráðinu, brá mér í það og náði því. Necmi, manninum mínum, fannst svolítið erfitt að búa á Íslandi, hafði verið í Frakklandi lengi og þar kynntumst við,



Ólöf Þórhildur Ólafsdóttir er tengd æskustöðvunum og gefur bókina sína *Brot úr spegilflisum* út hjá forlaginu Skriðu á Hvammstanga. MYND/ADSEND

Grimsá

Þú kemur að ánni, eða er hún kannski lækur?
áin litla með kátum smáfossum sínum
mjúku grasi og berjalyngi á bökkum
bláum og hvítum hyljum í svörtum steinum

þú heyrir niðinn og hugsar hvað hann sé bliður
og henti þeim sem vill hvíld frá glaumi daga
augu þín gleyma sér við að horfa í hylinn
þér hlýjar slólin sem glitrar á boðaföllum

svo fylgir þú ánni alla leið niður að ósum
á endanum sameinast hún hinu breiða hafi
tár hennar blandast við saltið í köldum sjónum
hún saknar þeirra er áður við hlið hennar gengu.

ég sagði alltaf að ef ég fengi góða vinnu
þar skyldi ég flytja. Það gekk upp.“

Fin viðbrögð

Þórhildur segir samstarfið við Birtu Ósmann í bókaútgáfunni Skriðu hafa verið yndislegt og kveðst hafa fengið

fin viðbrögð við bókinni frá mörgum, í þeim hópi séu bæði bókmenntafræðingar og skáld. „En það er fjöldi ljóðabóka á markaðinum,“ segir hún. „Ég fylgist með þó ég sitji hér í 3.000 kílómetra fjarlægð!“
gun@frettabladid.is



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Hördur Smári Hákonarson
múrarameistari,

lést að Hrafnistu Laugarási miðvikudaginn 18. nóvember.
Útförin fer fram föstudaginn 18. desember frá Fossvogskirkju kl. 15.00. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Útförinni verður streymt á slóðinni: youtu.be/VULXHcHvZOY

Ósk Sigurjónsdóttir
Guðný Svana Harðardóttir
Þóra Björk Harðardóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Birgir Hólm Ólafsson

Ómar Bjarni Þorsteinsson

Ragna Ársælsdóttir



Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir,
afi og langafi,
Gunnar Breiðfjörð Guðlaugsson
frá Hellissandi,
Kirkjuvegi 5, Keflavík,

lést á Hrafnistu Nesvöllum, laugardaginn 5. desember.
Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, þriðjudaginn 15. desember kl. 13. Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur vera viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á facebook.com/groups/utforgunnars

Fyrir hönd aðstandenda,
Þorgerður Arndal Sigurðardóttir



„... kemur sífelld á óvart og gæti auðveldlega orðið í uppáhaldi hjá mörgum.“

RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

„Ein besta bók Kristínar Marju ... þetta er ofboðslega vel smíðuð saga.“

SVERRIR NORLAND / KILJAN

„Mér finnst hún búa til mjög sterkt söguvið í þessari sögu.“

EGILL HELGASON / KILJAN

„Gott skáldverk ... sagan situr enn í lesanda nokkrum dögum síðar.“

BRYNDÍS SILJA PÁLMAÐÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

2.
PRENTUN
KOMIN Í VERSLANIR

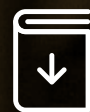


Kristín Marja Baldursdóttir er þekkt fyrir magnaðar og grípandi skáldsögur.

Gata mæðranna gerist í Reykjavík á 7. áratugnum. Konurnar í götunni eiga allar sínar sögur og drauma – en milli þeirra eru líka leyndarmál og ósögð orð.



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10–19 alla daga til jóla | www.forlagid.is



Innilega þakkir til allra sem sýndu fjölskyldunni samúð og vinarhug við andlát og útför

Pálls Péturssonar

á Höllustöðum,
fyrirverandi bónda,
alþingismanns og ráðherra.

Sigrún Magnúsdóttir og fjölskylda.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og systir,

Magna Thor Guðjónsdóttir

Minnesota,
USA,

lést þriðjudaginn 1. desember.

Runa Schwartzman
Magnus A. Magnusson
Maria Magnusson Nagel

Jonathan Schwartzman
Angie Krueger Magnusson

og fjölskyldur.

Guðríður Vestmann
Ásta V. Guðjónsdóttir
Elin Guðjónsdóttir
Anna Jóna Guðjónsdóttir

Björgvin Snorrason
Óli Þór Valgeirsson

og fjölskyldur.



Ástkær móðir, tengdamóðir,
amma, langamma, langalang- og
langalangalangamma okkar,

**Margrét Scheving
Kristinsdóttir**

Sunnuhlið,

lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlið
þann 7. desember sl. Útför hennar verður gerð frá
Digraneskirkju 16. desember kl. 13.00.
Vegna ástandsins í þjóðfélaginu verða aðeins þeir nánustu
viðstaddir, en streymt verður frá athöfninni á heimasíðu:
Digraneskirkja.is, utformargretarscheving.is
fyrir þá sem vilja.

Sigurlína Kristín Scheving
Olgeir Einarsson
Hólmfríður Einarsdóttir
Kristinn Scheving
Helgi Örn Ingólfsson
Guðjón Ingólfsson

Unnur Skúladóttir
Sævar Hafsteinsson

Annette Ingólfsson
Eva Ásgeirsdóttir

barna-, barnabarna- og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Áróra Helgadóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlið
fimmtudaginn 12. nóvember.
Hún verður jarðsungen frá Digraneskirkju
föstudaginn 27. nóvember kl. 13.00.

Vegna aðstæðna verða einungis nánustu ættingjar
viðstaddir. Útförinni verður streymt og verður hún
aðgengileg á mbl.is/andlat

Árni Jóhannesson
Sólveig Jóhannesdóttir
Sigurlaug Margrét
Guðmundsdóttir

Laufey Valdimarsdóttir
Gunnar Árnason
Pétur Hjaltested

Jóhannes Kristberg Árnason
Helga Árnadóttir

Árni Kristinn Gunnarsson
Hörður Gunnarsson
Gunnar Snær Gunnarsson

Regína Diljá Jónsdóttir
Ólöf Öunduradóttir

og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir sendum við öllum
þeim sem sýndu okkur samúð og
hlýhug við andlát og útför ástkærs
eiginmanns míns, föður, tengdafaður,
afa og langafa,

**Helga Kristmanns
Haraldssonar**

Dvalarheimilinu Höfða, Akranesi.

Guð blessi ykkur öll.

Ásthildur Einarsdóttir

Haraldur Helgason
Einar Baldvin Helgason
Gerður Helga Helgadóttir

Sigríður Ása Bjarnadóttir
Sævar Jónsson

barnabörn og barnabarnabörn.

ÞETTA GERÐIST: 12. DESEMBER 1904

Fyrstu rafljósin á Íslandi voru kveikt

Rafljós voru tendruð í fyrsta skipti á Íslandi þennan mánaðardag árið 1904. Rafmagnið kom frá vatnsaflsstöð sem **Jóhannes Reykdal** hafði sett upp við Hörðuvelli í Hafnarfirði.

Sagt er að um aldamótin 1900 hafi hann hitt Einar Benediktsson skáld og athafnamann á götu í Kaupmannahöfn og beðið hann um 100 króna lán því hann ætlaði að rafvæða Ísland. „Það er þarft verk,“ á skáldið að hafa sagt og rétt honum peningana, eftir að hafa virt Jóhannes fyrir sér. Síðar hittust þeir í Reykjavík og Einar fékk skuldina greidda enda sagðist Jóhannes hálfnaður með raflýsinguna.

Þetta stórvirki, að koma upp rafveitu, vann Jóhannes einn og óstuddur og Hafnarfjörður varð fyrsti raflýsti bærinn á Íslandi. Fyrsti rafallinn var 9 kW, 230 volta rakstraumsrafall frá Frognerkilens Fabrik í Ósló. Hann snérist 620 snúninga á mínútu og vóg 1,5 tonn.

Tveimur árum síðar, eða árið 1906, virkjaði Jóhannes við Hafnarfjarðarlæk og þá með 37 kW rafal.

Heimild/rafis.is



Innilegar þakkir til allra fyrir
auðsýnda samúð, vináttu og hlýju
við andlát og útför föður okkar,
tengdafaður, afa og langafa,

Vilhjálmur Þorhallssonar

Njarðarvöllum 2,
í Reykjanesbæ.



Sérstakar þakkir til alls þess góða starfsfólks sem kom að umönnun föður okkar á Hrafnistu Nesvöllum.

Þorhallur Vilhjálmsson

Sólveig Bjarnadóttir

Guðrún Vilhjálmisdóttir

Ólafía Sigríður Vilhjálmisdóttir

Nathan Baló

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

Reynir Kjartansson

trésmiður,



lést á hjúkrunarheimilinu
Droplaugarstöðum 26. október.
Útförin fer fram í Neskirkju 14. desember
kl. 13. Vegna fjöldatakmarkana verður útförin lokuð, en
streymt verður frá henni á slóðinni: www.sonik.is/reynir

María Ólafson

Þuríður Reynisdóttir

Viðar Reynisson

Ágúst Guðmundsson

Anna Lilja Másdóttir

María, Guðrún, Þuríður og Katla



Elsku mamma okkar,
tengdamamma og amma Didi,

Vigdís Guðbjarnadóttir

Dvalarheimilinu Höfða, áður til
heimilis að Einigrund 22, Akranesi,



lést á Dvalarheimilinu Höfða, Akranesi,
miðvikudaginn 9. desember. Útför hennar fer fram frá
Akraneskirkju föstudaginn 18. desember kl. 13.
Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verður útförin aðeins með
nánustu aðstandendum. Streymt verður frá athöfninni á
vef Akraneskirkju: www.akraneskirkja.is

Vignir Jóhannsson
Brynja Jóhannsdóttir

Ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubarn.

Karen Goss

Magnús Ebenesersson

Ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubarn.



Ástkær sambýlismaður minn, faðir
okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir og afi,

Guðjón Þorbjörnsson,

Kársnesbraut 94 Kópavogi,

varð bráðkvaddur á heimili sínu
sunnudaginn 29. nóvember.

Útför hans fer fram frá Kópavogskirkju
þriðjudaginn 15. desember klukkan 13. Vegna aðstæðna
verður athöfnin einungis fyrir fjölskyldu og nánustu vini.
Útförinni verður streymt frá www.sonik.is/gudjon

Lilja Guðlaugsdóttir

Ragnar Karl Guðjónsson

Sólveig V. Guðjónsdóttir

Þorbjörn J. Guðjónsson

Guðlaugur Ísfeld Andreasen

Magnús Ísfeld Andreasen

Simon, Lea, Katla, Hannes

Sunna og Eiríkur

Dorte Winge

Karine Julie Paroux

Íris Emma Heiðarsdóttir

Simon, Lea, Hannes

Sunna og Eiríkur



Við þökkum samúð, hlýhug
og fallegar kveðjur við andlát og
útför ástkærrar móður okkar,
tengdamóður, ömmu og langömmu,

Jónínu Guðmundsdóttur

Sóltúni 43, Selfossi,
áður Grænhól, Ölfusi.



Við sendum sérstakar þakkir til starfsfólks í Árbliki og á Heilbrigðisstofnun Suðurlands fyrir afar góða umönnun.

Sigrún Guðmundsdóttir

Jóhanna Guðmundsdóttir

Guðbjörg Guðmundsdóttir

Steindór Guðmundsson

Jón Halldór Gunnarsson

Ölver Bjarnason

Sigvaldi Guðmundsson

Klara Öfjörð Sigfúsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir mín og tengdamóðir,

Ragnhildur Árnadóttir

Barónsstíg 33, Reykjavík,

lést á Hrafnistu í Laugarási
laugardaginn 5. desember sl.
Útför fer fram frá Bústaðakirkju
fimmtudaginn 17. desember kl. 13.

Vegna aðstæðna geta aðeins nánustu aðstandendur
og vinir verið viðstaddir. Athöfninni verður streymt á
slóðinni <https://promynd.is/ragnhildur>



Oddur Garðarsson

Racel Eiríksson



Elsku hjartans móðir okkar,
tengdamamma, amma og langamma,

Valgerður Einarsdóttir

(Gæja)

lést í faðmi fjölskyldu sinnar á Hrafnistu
Reykjavík þann 9. desember.



Bára Jensdóttir

Einar Valdimar Arnarsson

Ingibjörg Þóra Arnarsdóttir

Soffía Helga Magnúsdóttir

Gunnfríður Magnúsdóttir

Sigríður Rósa Magnúsdóttir

Örn Guðmundsson

barnabörn og barnabarnabörn.

Helen Everett

Jón Sigurðsson

Sigurður Stefánsson

Sophus Magnússon

Richard Hansen

Hafdis Valdimarsdóttir



Ástkær mágur, föðurbróðir,
frændi og vinur,

Guðlaugur Grétar Björnsson

smiður,
frá Gerði,



lést á Hraunbúðum í Vestmannaeyjum,
mánudaginn 7. desember. Útför fer fram
frá Landakirkju, föstudaginn 18. desember kl. 13.00.

Sérstakar þakkir til starfs- og hjúkrunarfólks á
Hraunbúðum og á sjúkrahúsi Vestmannaeyja. Í ljósi
aðstæðna í þjóðfélaginu munu einungis nánustu
ættingjar ásamt nánustu vinum vera viðstaddir útförina.
Útförinni verður streymt frá vef: Landakirkja.is.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem
vilja minnast hans er bent á Hollustuvini Hraunbúða.
582-26-200200, kt. 420317-0770.

F.h. aðstandenda,
Ólafur Debes Arnfríðsson
Árni Gunnar Gunnarsson



Gjafabréf á RIF

Tilvalið í jólapakkann



☎ 578-0100

2.HÆÐ – FJÖRÐUR VERSLUNARMÍÐSTÖÐ | RIF.IS  pepsi.

FJÖRÐUR

OPIÐ UM HELGINA

Laugard: 11-17:00

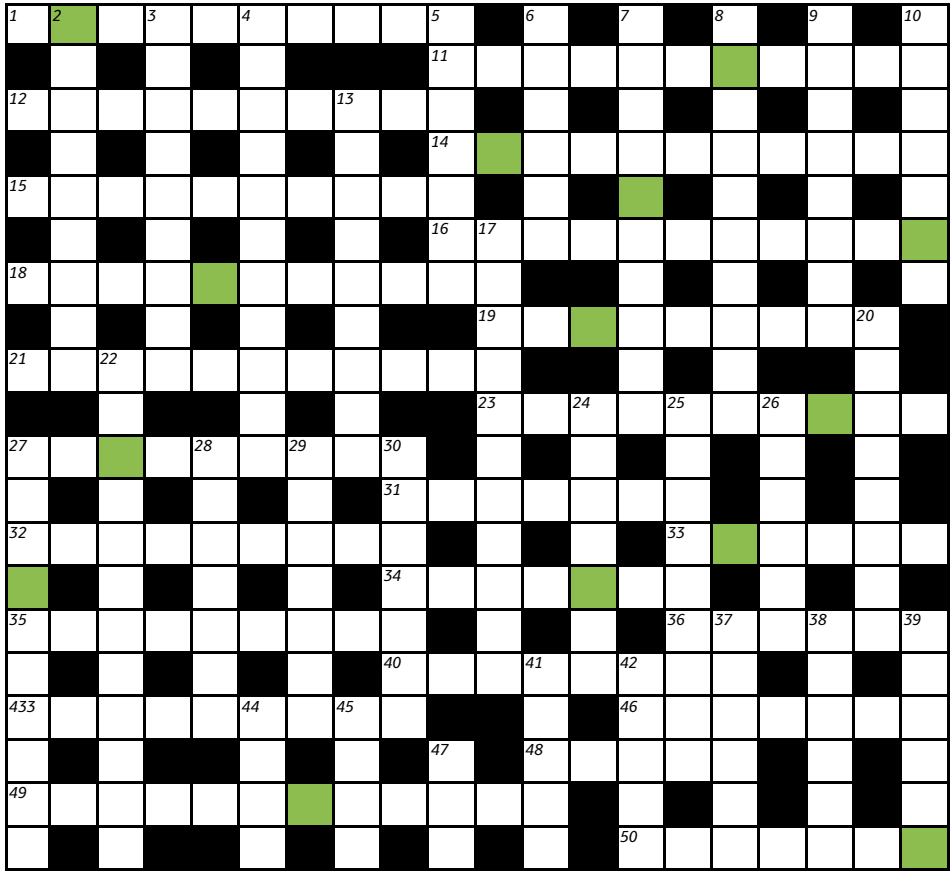
Sunnud: 13-17:00

Kíktu við í jólabæinn
Hafnarfjörð

Fjarðargata 13-15, 220 Hafnarfjörður



KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

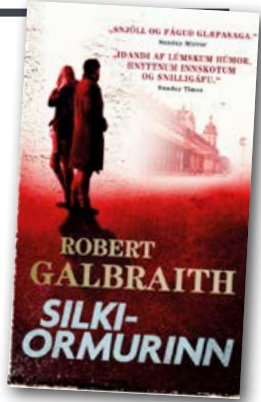


Lausnarorð síðustu viku var

RAFMAGNSGÍTAR

M	E	I	S	T	A	R	A	V	E	R	K		H		A		S
I		N	A	I		Y			Ú	R	R	Æ	D	A	S	Ö	M
L	Á	N	S	L	O	F	O	R	Ð		A		Ö	I	I		Á
L		S		S		S			S	Á	L	U	F	É	L	Ö	G
I	L	L	S	K	U	F	U	L	L		U		N		D		U
S		Ö		O		L			U		B	A	U	N	A	T	R
T	E	G	U	N	D	A	R		K		B		N		R	Ö	I
Y		I		U		G		E	L	D	I	N	G	A	V	E	D
K	Æ	N	U	R	N	A	R		Ö		N	U		I		P	
K		M		E		E	F	N	A	N	Á	M	I	Ð			P
I	L	M	R	I	K		Y		U			R			R	J	Ó
	Á		Á		T	Ó	N	S	M	I	Ð	A			Æ		Æ
S	T	A	Ð	L	A		S			S		D	A	U	Ð	V	A
	R		A		R		L	E	I	K	U		R		U		T
H	A	F	T	Ö	S	K	U			R		Á	S	T	M	Ö	G
	B		I		T		M		E	T	I	S	T		Ó		U
S	J	Ó	M	E	R	K	I			S		T		L	I	F	L
	A		A		Ö		K	J	Ö	T	B	I	T	I		L	
G	R	E	N	I	N	Á	L			A		N		N	I	Ð	I
	G		N		D		A	N	D	L	Ö	N	G	U		N	M

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist útvegur. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 17. desember næstkomandi á krossgata@fretta-bladid.is merkt „12. desember“.



VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr inn-sendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Silkiormurinn**, eftir **Robert Galbraith**, frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Helga E. Sigurðardóttir, Keflavík**.



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

- 1 Hún segir verndargripinn hafa gert útslagið (10)
- 11 Sögur afjáurum með klaka-hröngl á vörum (11)
- 12 Möstur geyma mjólkurmat en flikurnar eru hér (10)
- 14 Tími upprifjana og skráningar þeirra (11)
- 15 Sýn meistarans dró Völund að verkinu (10)
- 16 Um stolinn tíma við ævilok dauðadæmds manns (11)
- 18 Leiðinn býr inni í skipinu sem er á siglingu milli lands og skerja (11)
- 19 Fáðið kall í verkið og ég borga fyrir dyggða sakir (9)

- 21 Kláraði lindýr sem líkar við liljur (11)
- 23 Binda enda á árshátíð ISS og Mír (10)
- 27 Kvæði um léttmálm-sramma, smitvörn huldufólks eða blá-blómstrandi garðplanta? (9)
- 31 Mars hefur ótvíræð áhrif á fótaburð (7)
- 32 Ég hitti miðil sem heitir Jón en hét Gunna (9)
- 33 Spann upp sögur af ýmsu í pottum og vöskum (6)
- 34 Hann meinar hækkun á móti vindi (7)
- 35 Bölgná þá biturt er og býsna rólegt (9)

- 36 Brann í kulda bráðræði/ báran órólega (6)
- 40 Sækið efnið að utan (8)
- 43 Í hús með fangið, helst í bandi (9)
- 46 Puma sjö fokkar í frumbyggjum (7)
- 48 Fá lómar stundum samviskubít? (5)
- 49 Bokkar bergpursa bráðna í munni sem morgunkorn (12)
- 50 Mun þrep huga duga til að setja niður deiluna? (7)
- LÓÐRÉTT
- 2 Fyrstu árum fólks er best varið meðal tæninga (9)
- 3 Um niðurlag þessa erindis

- vil ég segja, að um það er ekkert að segja – og tími til kominn að þegja (9)
- 4 Eldstæði er hjarta hinnar sönnu nautnar, að breyttu breytanda (11)
- 5 Nei, talan passar ekki fyrir svona gamlan mann (7)
- 6 Barbara fæddi Þorkatli tónskáldi tónskáld, það held ég láti illa! (6)
- 7 Dvaldist með drósum sem lutu annarra stjórn (10)
- 8 Ég kenni þér um neyð mína og fátækt (10)
- 9 Þau sem frekust voru gengu lengst í sinni ást (8)
- 10 Hann er alltaf að tauta um að hann sé ekki Íslendingur (7)

- 13 Aftorsóttum þrumuskotum (9)
- 17 30/6 kjósa skriðinn, en bara efskeiðið er með (11)
- 20 Fullkomlega meðvituð sem þau eru, þá setta þau sig við lífið einsog það er (8)
- 22 Fyrir utan þessi stöku grip, áttu fleiri svona gripi? (12)
- 24 Kross frá kölska prýðir rætna menn (7)
- 25 Dreki meðal dúka og dugga (9)
- 26 Þel fylgir þrengslum en járn landar löngum við lausnarorð (6)
- 27 Gera sér grein fyrir að deila má vegna stefnubreytingar (10)

- 28 Loft Elinbjargar geymir mynd af síðhyrningi (7)
- 29 Frysti jörð forfeðranna (7)
- 30 Flugan glepti frumusnakkið (7)
- 37 Brag má af björum fá/bæjum arfaherra frá (6)
- 38 Láttu blika á þá blönku (6)
- 39 Þar sem græn meta gildi hins frumlega (6)
- 41 Marta leitar meðal annars að guði stilltra manna (5)
- 42 Snyrtir rakar rugludollur (5)
- 44 Goðsagnakenndir skipasmiðir eða samheiti samheitis skipa? Þar er efinn (4)
- 45 Leikar æsast við tímaþröng, en straumurinn stendur fyrir sínu (4)
- 47 Römm þyrstir í stíf (3)

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

MIKIL SVEIFLA

Netmót eru mjög vinsæl um þessar mundir í þessu faraldursástandi. Íslendingar spila mörg mót á Real-bridge-netsíðunni. Nýverið var þar spiluð sveitakeppni (6.-9. desember) sem bar heitið Desember sveitakeppni. Þar spiluðu 10 sveitir og var sterka sveitin, Lögfræðistofa Íslands, meðal þátttakenda. Það kom fáum á óvart að hún vann sigur á þessu móti, fékk 140,75 stig í 9 umferðum. Spilarar í sveitinni voru Aðalsteinn Jörgensen, Bjarni Hólmur Einarsson, Einar Guðjohn-

sen, Jón Baldursson, Jón Hjaltason, Jón Ingi Björnsson, Matthías Gísli Þorvaldsson og Sverrir Gaukur Ármannsson. Sigur sveitarinnar var öruggur, annað sætið var með rúmlega 126 stig. Sveitin spilaði í einni umferðinni við sveit SFG, sem hafnaði í þriðja sæti mótsins. Sá leikur var jafn, en lauk með tæpum sigri Lögfræðistofunnar, 26-24 í impum. Mestu munaði í þessu spili, þar sem Lögfræðistofan græddi 14 impa. Vestur var gjafari og NS á hættu:

Norður ♠ D ♥ ÁK ♦ ÁKD10853 ♣ G42		Vestur ♠ 97 ♥ 87654 ♦ G7 ♣ K753		Austur ♠ ÁKG652 ♥ G103 ♦ 9 ♣ Á86		Suður ♠ 10843 ♥ D92 ♦ 642 ♣ D109	
---	--	--	--	---	--	---	--

Lokasamningurinn var þrjú grönd, spiluð í norður, á báðum borðum. Á öðru borðanna, ákvað norður að vekja á alkröfu (2 laufum) eftir pass vesturs. Matthías Gísli stökk í þrjú hjörtu* á austurhöndina, sem sýndi spaðalit eða báða lágliti. Sverrir Ármannsson, í vestur, ákvað að passa til að sýna hjartalit sinn. Norður valdi þrjú grönd við þeirri sögn. Matthías Gísli spilaði út spaðaás, eins og varnarspilarinn á hinu borðinu. Hann spilaði strax litlum spaða (eins og vörnin á hinu borðinu). Á hinu borðinu lauk spilinu strax, þegar sagnhafi setti spaðatíu og tók tíu slagi. Sagnhafi hjá Matthíasi valdi hins vegar áttuna og vörnin tók átta slagi. Varnarspilararnir báðir vissu ekki að þeir áttu beint fimm varnarslagi á svörtu litina. Lágur spaði gat því, þess vegna, gefið samninginn.

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Wesley So átti leik gegn Hikaru Nakamura í hraðskákeinvígi á milli þeirra á Chess.com.

28...Bf2+! 0-1. Friðriksmót Landsbankans – Íslandsmótið í hraðskák fer fram á netinu í dag. Taflmennskan hefst kl. 13 og verður í beinni útsendingu. Sjó stórmeistarar taka þátt. Um helgina fer einnig fram NM stúlkna í netskák.

www.skak.is: Friðriksmót Landsbankans.

KRAKKAR

Konráð ⁴³³
og félagar
á ferð og flugi

„Jæja þá, tvær nýjar sudoku gátur,“ sagði Kata glottandi. „Nú er ég orðin svo góð í að leysa sudoku gátur að við skulum koma í kapp um hver verður fyrstur til að leysa þær,“ bætti hún við. „Allt í lagi,“ sagði Konráð. „Til er ég.“ Lísaloppa var líka góð í að leysa sudoku gátur svo hún var alveg til í keppni. „Við glímum öll við þær báðar og þá kemur í ljós hversu klár þú ert orðin,“ sagði hún. „En ég vara ykkur við, ég er orðin mjög klár,“ sagði Kata montin. „Við getum byrjað á þessari léttari,“ sagði Lísaloppa. „Þeirri léttari fyrst,“ sagði Kata hneyksluð. „Ekki ég, ég byrja á þeirri erfiðari fyrst,“ sagði hún og glotti. „Ég yrði fljótari en þið bæði til samans þótt þær væru báðar þungar.“ Kata var orðin ansi klár. En skyldi hún vera svona klár?

? Heldur þú að þú getir leyst þessar sudoku gátur hraðar en Kata? ?

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

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



Vísa



Hjálpsamur jólasveinn

Í skóginum stóð kofi einn, sat við gluggann jólasveinn. Þá kom lítið héraskinn sem vildi komast inn. Jólasveinn, ég treysti á þig, veiðimaður skýtur mig. Komdu litla héraskinn, því ég er vinur þinn.

Hrefna Tynes

Listaverkið

Þetta stóra og stæðilega tré málaði Urte Valeute. Það stendur úti í garði og ber margs konar jólaskraut.



Verð að hafa kartöflur með líka

Nú eru tólf dagar til jóla og það þýðir að fyrsti jólasveinninn var á ferðinni í nótt, eins og margir krakkar hafa eflaust áttað sig á í morgun, ef þeir settu skóinn út í glugga í gærkveldi. Það er Stekkjarstaur karlinn sem kemur fyrstur af þeim bræðrum og það vildi svo vel til að hann varð á vegi blaðamanns. Hann var nýkominn af fjöllum og var með héraðar augabrúnir.

Hvað er að fréttu, Stekkjarstaur? Allt fint. Ég er svo kátur að vera kominn til byggða, hef eiginlega ekkert sofði í tvær vikur fyrir spennungi. Það er líka svo flott að vera fyrstur. Mér þykir verst að geta ekki hitt krakkana, farið á jólaböll og svoleiðis en það má vist ekki þetta árið út af þessu þarna... kóóóófi.

Var ferðalagið erfitt hjá þér ofan úr fjöllumunum? Já, heldur betur. Ég lenti í eljagangi og einn pokinn fauk. Svo eru þessir staurfætur nú ekki beint að flýta fyrir. – Sums staðar var reyndar snjór og þá gat ég rennt mér á sleðanum. Það var sko gott að hafa hann fyrir allan farangurinn.

Farangur segirðu? Já, manneskja, allt sem ég er gefa krökkunum í skóinn. Það er alls konar góðgæti og fineri. En ég verð að hafa kartöflur með líka. Mamma segir það. Hún er alltaf dálítið að velta fyrir sér óþægum börnum. Hún er samt orðin miklu

●● NÚ ERU HINIR ALVEG ORÐNIR ÆSTIR Í FARA AÐ KOMAST AF STAÐ. KERTASNÍKIR VERÐUR AÐ BÍÐA LENGST, ÞVÍ HANN ER SÍÐAST-UR.

skárri en í gamla daga. Hún er hætt að borða þau.

En er Grýla góð mamma? Æ, það er nú óttalegt tuð í henni alltaf. Hún rekur okkur strákana áfram og skipar okkur að fara að gera eitt-hvað af viti. Við viljum mest bara stríða hver öðrum og fara í snjókast utan við hellinn og svona.

Hvað er að fréttu af Leppalúða föður þínum? Hann er alger letihaugur enda orðinn eldgamall. En hann sér samt um að spritta okkur jólasveinana áður en við leggjum í hann niður í byggð. Nú eru hinir alveg orðnir æstir í fara að komast af stað. Kertasníkir verður að bíða lengst, því hann er síðastur.



Stekkarstaur karlinn kemur fyrstur af þeim bræðrum. Hann var nýkominn af fjöllum og var með héraðar augabrúnir.



3. SÆTI
BÓKSÖLULISTINN
ALLAR
BÆKUR

4.

Metsölulisti
Eymundsson

Allar
bækur



STEINÞÓR GUÐBJARTSSON, MORGUNBLAÐINU

„SPENNANDI ... VELDUR ANDVÖKUNÓTTUM!“

„Andrúmsloftinu má líkja við **gos í hver**. Fyrst er allt rólegt á yfirborðinu, svo mallar það, kraumar, síðan er **allt á suðupunkti** áður en **allar varnir springa** svo ekkert verður við ráðið. ... Bráðin veldur andvökunóttum. Sagan er **spennandi og uppbygging góð**, aðstæður eru ógnvekjandi á stundum og valda hugarangri.“
Steinþór Guðbjartsson, Morgunblaðinu

„Allir söguþræðirnir eru æsispennandi og ríghalda og lesandinn er skilinn eftir með **allar taugar þandar** og óbragð í munni ... Spennu- og draugasaga sem **rígheldur** og erfitt er að leggja frá sér.“
Brynhildur Björnsdóttir, Fréttablaðinu

„Langar dimmar nætur Íslands eru ógnvænlegastar í spennusögum Yrsa Sigurðardóttur.“ **Financial Times**

„**Besti** glæpasagnahöfundur Norðurlanda.“ **Adresseavisen**

„Yrsa trónir á **toppnum** í hópi norrænna glæpasagna-höfunda.“ **Sunday Times**

„Yrsa er ekki bara drottning íslensku glæpasögunnar heldur er hún líka jafn fær og **Stephen King** í því að vekja með lesandanum ótta og skapa óhugnað.“
Independent um Ég man þig



VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6 10 °C ←	4 9 °C ←	4 4 °C ↑
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
3 3 °C ←	6 13 °C ←	1 6 °C ↗

Austlæg átt, yfirleitt á bilinu 8-15 m/s, en hvassari með köflum við suðurströndina og á Vestfjörðum. Samfelld rigning á Suðausturlandi og Austfjörðum. Dálítil væta af og til í öðrum landshlutum. Hiti 3 til 9 stig.

Reykjavík	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
	 7 12 °C ↗	 5 4 °C ↗	 4 3 °C ↗	 5 5 °C ↗	 0 3 °C ↗
Ísafjörður	 3 7 °C ←	 5 5 °C ↗	 4 5 °C ↗	 1 4 °C ↗	 2 5 °C ↗
Akureyri	 2 4 °C ↑	 6 2 °C ↗	 7 2 °C ↗	 7 2 °C ↓	 6 2 °C ↓
Egilsstaðir	 2 5 °C ↓	 3 3 °C ↗	 4 4 °C ↗	 3 3 °C ↓	 4 4 °C ↗
Kirkjubæjarklaustur	 5 11 °C ←	 6 2 °C ↗	 6 3 °C ↓	 6 5 °C ↗	 4 3 °C ↓
Hveravellir	 0 13 °C ←	 0 9 °C ↗	 0 10 °C ↗	 0 8 °C ↗	 -2 7 °C ↗

„... dásamleg bók,
lituð af trega,
visku og gleði.“

GUÐMUNDUR ANDRI THORSSON ÞINGMAÐUR

2.
PRENTUN
KOMIN Í VERSLANIR

Örsögur um lífið og tilveruna eftir **Þráin Bertelsson** og franska bolabítinn og vin hans, **Theobald**, þar sem saman tvinnast gaman og alvara.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

Jólin koma með Kjörís



Þegar hátíð gengur í garð er nauðsynlegt að gera vel við sig og sína
– og jólaúrvalið hjá Kjörís er sérstaklega hátíðlegt í ár.
Hafðu það sætt og gott um jólin með Kjörís.



MENNING



Nóbelsverðlaunahafinn Peter Handke. FRÉTTABLAÐID/GETTY

Fjölbreytt útgáfa íslenskra þýðinga

Miðstöð íslenskra bókmennta veitir styrki til þýðinga á íslensku úr erlendum málum tvisvar á ári og úthlutaði rúmri 21 milljón króna í 59 þýðingastyrki á árinu 2020. Alls bárust á árinu 97 umsóknir sem er mesti fjöldi umsókna í þessum flokki síðan árið 2008, þegar jafnmargar umsóknir bárust.

Í síðari úthlutun ársins, í nóvember 2020, var rúmum átta milljónum króna úthlutað í 24 styrki til þýðinga á íslensku. Alls bárust 47 umsóknir og sótt var um rúmar 45 milljónir króna.

Það kennir ýmissa grasa meðal verka sem hlutu styrki og von er á fjölbreyttri útgáfu íslenskra þýðinga á næstunni fyrir alla aldurshópa. Þýtt verður úr ensku, frönsku, rússnesku, katalónsku, ítölsku, spænsku og þýsku og eiga lesendur því von á spennandi bókum á íslensku víða að.

Meðal verka sem hlutu þýðingastyrki í þessari úthlutun eru:

- **Tsjernóbyl-bænin**, höfundur Svetlana Alexievich. Þýðandi er Gunnar Þorri Pétursson og útgefandi Angústúra.
- **Girl, Woman, Other** eftir Bernardine Evaristo í þýðingu Helgu Soffíu Einarasdóttur. Utgefandi: Forlagið.
- **The Nickel Boys** eftir Colson Whitehead. Þýðandi: Árni Óskarsson. Utgefandi: Bjartur.
- **Resto Qui** eftir Marco Balzano. Þýðandi er Halla Kjartansdóttir og Drápa gefur út.
- **Der kurze Brief zum langen Abschied** eftir Peter Handke í þýðingu Árna Óskarssonar. Utgefandi er Uglá.
- **Culottées** eftir Pénélope Bagieu. Þýðandi er Sverrir Norland og útgefandi AM-forlag.
- **Úrval úr verkom Zinaïdu Gippius**. Þýðandi er Freyja Elif og útgefandi Skriða bókaútgáfa.
- **The Thing Around Your Neck** eftir Chimamanda Ngozi Adichie í þýðingu Janusar Christiansen. Utgefandi er Una útgáfuhaus.
- **Tsjemodan** eftir Sergei Dovlatov. Þýðandi er Áslaug Agnarsdóttir og útgefandi Dimma.
- **Sexe et mensonges – La vie sexuelle au Maroc** eftir Leïlu Slimani. Þýðandi er Irma Erlingsdóttir. Utgefandi: Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum.
- **Wie der Wahnsinn mir die Welt erklärte** eftir Dita Zipfel & Rán Flygenring. Þýðandi er Elísa Björg Þorsteinsdóttir og útgefandi Angústúra.
- **The Giraffe and the Pelly and Me** eftir Roald Dahl & Quentin Blake. Þýðandi er Sólveig Sif Hreiðarsdóttir, útgefandi Kver bókaútgáfa.
- **Mr. Stynk** eftir David Walliams & Quinten Blake í þýðingu Guðna Kolbeinssonar. Utgefandi er Bf-útgáfa.
- **The Most Magnificent Thing** eftir Ashley Spires. Þýðandi er Hugrún Margrét Óladóttir og útgefandi Oran books.



Mig langar að skrifa alls konar bækur, segir María Elísabet. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

Tími og fjarlægð eru nauðsynleg hráefni

Herbergi í öðrum heimi eftir Maríu Elísabetu Bragadóttur er fyrsta bók höfundar. Sjö sögur sem fjalla um sambönd og veruleika ungs fólks. Vinnur að skáldsögu.

Herbergi í öðrum heimi eftir Maríu Elísabetu Bragadóttur hefur að geyma sjö sjálfstæðar smásögur.

Efnistökin eru fjölbreytt og þó þau geti verið átakanleg eru sögurnar fullar af húmor, innsæi og hlýju. María Elísabet er með háskólapróf í heimspeki. Samhliða námi starfaði hún sem pistlahöfundur og skrifaði meðal annars Bakþanka í Fréttablaðinu. Hún hefur alla tíð lesið og skrifað mikið og segist alltaf hafa skrifað sögur.

„Þegar ég var í námi fékk ég dýrmætt tækifæri til að skrifa pistla en við pistlaskrifin fann ég hvað mig langaði mikið til að skrifa skáldskap. Margar afsögnum voru lengi að gerjast innra með mér. Tími og fjarlægð held ég að séu nauðsynleg hráefni í skrifum. Til dæmis fékk ég hugmyndina að annarri sögunni í bókinni, Mannleysu, þegar ég var tvítug. Ég vildi skrifa sögu um

ÉG HELD AÐ ÞAÐ SÉ MIKILVÆGT AÐ HÖFUNDURINN TRÚI ÞVI SEM HANN ER AÐ SKRIFA ÞÓ AÐ HANN SÉ AÐ SEMJA SÖGU.

vináttu barna, sögu sem fangaði gjána milli barna og fullorðinna og sögu sem væri nostalgísk fyrir fólk á mínum aldri því hún gerist í upphafi 21. aldar. En ég vildi líka skrifa um heilindi og hvað felst í því að vera almennileg manneskja. Það sem er einmitt hrífandi við smásöguna er að þó að hún sé stutt þá getur hún verið lagskipt og djúp.“

Sannleikur í skáldskapnum
Sögusvið sagnanna er Reykjavík en aðspurð um innblásturinn segist

María ekki hafa þurft að leita langt. „Margar sögurnar fjalla oftast ekki um ungt fólk í Reykjavík og það er einmitt það sem ég er sjálf, svo ég þurfti kannski ekki að leggjast í mikla rannsóknarvinnu. Ég held að höfundar nýti sér oftast en ekki einhvern persónulegan reynsluheim þó að sögurnar séu ekki um þá sjálfa. Ég held að það sé mikilvægt að höfundurinn trúi því sem hann er að skrifa þó að hann sé að semja sögu. Kannski það sé forsenda þess að lesandinn trúi því sem hann les en skynji ekki falskan tón.

Sambönd sem við veljum ekki
Nokkrar sögurnar fjalla um sambönd barna og fullorðinna, líka uppkominn barna. Fyrsta sagan, „Self-Made“ fjallar um mæðgnasamband. Söguhetjan er kona á þritugsaldri sem er upptekin af ímynd sinni út á við og finnst móðir sín hafa verið slæm fyrirmynd og ekki staðið sína plikt. En það er hægara sagt en gert að segja sig úr lögum við

barnæskuna eins og söguhetjan vill gera og í sögunni er heldur alls ekki allt sem sýnist. „Fjölskyldusambönd eru mér hugleikin. Flækjur erfast jafnvel kynslóð fram af kynslóð og búa til þessa einstöku nánd sem er frábær efniviður í skáldskap. Fjölskyldusambönd eru sambönd sem við veljum okkur yfirleitt ekki sjálf og það er kannski einmitt það sem gerir þau svona merkileg.“

Skáldsaga í bigerð
Spurð um framhaldið segist María Elísabet nú þegar vera byrjuð á næstu bók sem er skáldsaga. „Ég er mjög mikill aðdáandi smásagnformsins, ég elska smásögur, en þegar ég var að skrifa Herbergi í öðrum heimi fannst mér stundum erfitt að skilja við sögupersónurnar. Svo nú er ég að vinna í skáldsögunni minni, þá getur maður aldeilis varið mörgum blaðsíðum með sögupersónunum sínum. Mig langar að skrifa alls konar bækur.“

urdur@frettabladid.is

Aðventugleði á tröppum Þjóðleikhússins

Aðventugleði verður á á tröppum Þjóðleikhússins á laugardögum og sunnudögum, klukkan 14.00, 15.00 og 16.00, síðustu tvær helgarnar fyrir jól. Fyrsta sýningin verður í dag, laugardaginn 12. desember.

Nokkrar ástsælar persónur úr Kardemommubænum, þau Bastian bæjarfógeti, Soffía frænka og yngsti ræninginn, hann Jónatan, bjóða leikhúsgestum að hitta sig á torginu framan við Þjóðleikhúsið, ásamt öðrum skemmtilegum leikpersónum eins og Mikka ref og Ronju ræningjadóttur. Svo er jafnvel von á Grýlu sjálfri.

» AÐVENTUGLEÐI VERÐUR Á TRÖPPUM ÞJÓÐLEIKHÚSSINS Á LAUGARDÖGUM OG SUNNUDÖGUM.

Höfundur og leikstjóri gleðinnar er Guðjón Davíð Karlsson. Leikarar eru Örn Arnason, Ólafía Hrönn Jónsdóttir, Oddur Júlíusson, Hildur Vala Baldursdóttir, Þröstur Leó Gunnarsson og Sigríður Eyrún Friðriksdóttir. Karl Olgeir Olgeirsson sér um tónlistarstjórn.



Utanhúss mun Þjóðleikhúsið iða af lífi. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK



STEINÞÓR GUÐBJARTSSON / MORGUNBLAÐIÐ

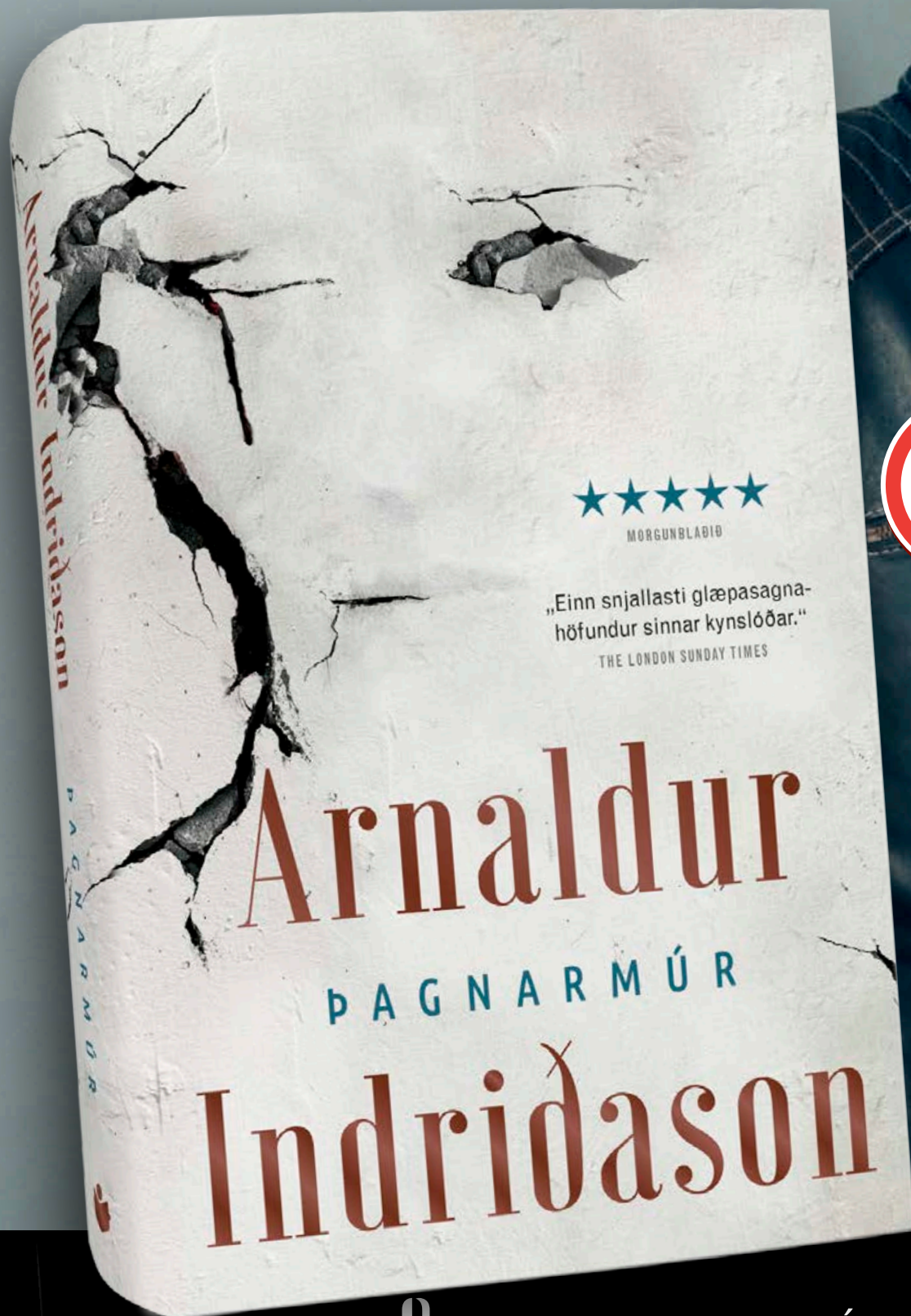
„... heillandi, átakanleg og áhrifamikil
glæpaskáldsaga af bestu gerð ...

Arnaldur í essinu sínu.“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

„Hann er fagmaður, hann kann þetta.“

KOLBRÚN BERGPÓRSDÓTTIR / KILJAN



MEST SELDA BÓK ÁRSINS!

Margslungin og spennandi
glæpasaga um ofbeldi og
varnarleysi, stórar fórnir
og afdrifaríkar misgjörðir.



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10–19 alla daga til jóla | www.forlagid.is

Til varð eins konar ævisaga í málverkum

Jón Magnússon sýnir olíumálverk í SÍM-húsinu. Minningar úr æskunni veittu honum innblástur. Nýlegar minningar rata einnig í verkin. Greta Thunberg, Björk og Tinni eru meðal þeirra sem rata í listaverk.

Kolbrún
Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Minningar er yfirskrift myndlistarsýningar Jóns Magnússonar sem nú stendur yfir í SÍM-húsinu í Hafnarstræti. Sýningin stendur til 18. desember og opið er á virkum dögum frá 10.00-16.00.

Myndirnar sem eru olíumálverk á striga eru minningar listamannsins frá barnæsku til fullorðinsára. „Minningar veita mér innblástur og það er ógrun að setja þær í málverk“, segir Jón. „Ég fór að mála minningar án þess að vera beinlínis að hugsa um það og í framhaldi langaði mig til að gera heila sýningu með minningum úr æskunni. Þetta er því eins konar ævisaga mín í málverkum“, segir Jón. „Ég gerði málverk af mömmu og pabba, ömmu, mér og bróður mínum. Ég gerði kópiu af fyrsta málverkinu sem ég heilladist af sem er eftir Erró. Ég sá það á Kjarvalsstöðum 1978 og það er mynd af apa sem

ÉG FÓR AÐ MÁLA MINNINGAR ÁN ÞESS AÐ VERA BEINLÍNIS AÐ HUGSA UM ÞAÐ OG Í FRAMHALDI LANGAÐI MIG TIL AÐ GERA HEILA SÝNINGU MEÐ MINNINGUM ÚR ÆSKUNNI.

Ameríkanar sendu út í geiminn. Hér eru líka myndir sem tengjast þeim kultúr sem var ríkjandi á þeim tíma þegar ég var að alast upp, eins og af Tinna og Viggó viðutan. Síðan koma unglingarárin og myndirnar sýna áhrif frá Björk, David Bowie og John Lennon sem var myrtur þegar ég var fjórtán ára.“

Nýlegar minningar

Nýlegar minningar rata einnig í málverk. „Ég málaði mynd af Gretu Thunberg því hún er gríðarlega öflugur leiðtogi umhverfisverndarinnar. Í fyrra var ég að vinna með ungum umhverfisverndarsinum, gerði fyrir þá plaköt og málverk. Mig langaði til að koma Gretu að í myndlist minni.“

Á sýningunni eru 24 verk, flest ný en elsta verkið er frá 1991. „Það er teikning af kennara mínum í París sem kenndi



Minningar veita mér innblástur, segir myndlistarmaðurinn Jón Magnússon. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

mér allt í sambandi við teikningu. Einn daginn vantaði módel þannig að hann settist á pallinn og lét okkur teikna sig. Á sýningunni er líka málverk frá árinu 1992 af Dóru vinkonu minni sem sat fyrir í París og sú mynd sýnir ákveðna þróun hjá mér eftir fjögur ár í námi.“

Fölskvalaus einlægni

Aðalsteinn Ingólfsson listfræðingur segir í sýningarskrá um þessa sýningu Jóns: „Í sýningu sinni hér í húsakynnum SÍM hefur Jón komið fyrir ævisögulegum stiklum, sem gefa skýrari mynd af þroskaferli hans en við höfum áður séð. Það

sem hann man útlistar hann af þeirri nákvæmni sem honum er eiginleg, það sem honum er hulið sveipar hann blárrí slíku fjarlægðarinnar... Hér blasir alls staðar við fölskvalaus einlægni Jóns Magnússonar, honum er lífsins ómögulegt að koma fram öðruvísi en hann er klæddur.“

briet.is

Leigufélagið Bríet óskar eftir byggingaraðilum til að taka þátt í uppbyggingu íbúða víðsvegar um landið

Leigufélagið Bríet stefnir á uppbyggingu á hagkvæmum leiguíbúðum og auglýsir því eftir byggingaraðilum til samstarfs. Byggingaraðili skal vera aðalverktaki og annast framkvæmd verkefnis í samráði við sveitarfélagið og Leigufélagið Bríeti.

Gögn fyrir samstarfsaðila er hægt að nálgast með því að senda tölvupóst á soffia@briet.is og skal gögnum skilað fyrir **mánudaginn 21. desember 2020**.

Við val á byggingaraðilum til samstarfs verður tekið tillit til reynslu aðila ásamt hagkvæmni og gæðum lausna.

Upplýsingar veita Soffía Guðmundsdóttir framkvæmdarstjóri Bríetar (soffia@briet.is) og Elmar Erlendsson (elmar.erlendsson@hms.is).

Nánari upplýsingar eru að finna á briet.is



Leigufélagið Bríet



Þórdís Gísladóttir rithöfundur. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Ljóð og smásögur á Laugavegi

Í dag, laugardaginn 12. desember, verður ljóða- og smásagna-veisla við Laugaveg 5 í samstarfi við Reykjavík bókmenntaborg UNESCO. Ljóðskáld og smásagnahöfundar lesa upp úr nýttkomnum verkum sínum og spjalla á léttu nótunum. Hægt verður að kaupa ljóðabækur og smásagnasöfn höfundanna á staðnum.

Viðburðinum verður streymt á netinu auk þess sem hljóðið verður spilað út á Laugavegin.

Dagskrá

- 12.00 Arndís Lóa Magnúsdóttir – Taugaboð á háspennulínu
- 13.00 Birnir Jón Sigurðsson – Strá
- 14.00 Þórdís Gísladóttir – Ljóð 2010-2015
- 15.00 María Elísabet Braga-dóttir – Herbergi í öðrum heimi

Mysulykt í loftinu

Arna Valsdóttir sýnir verk í Listasafninu á Akureyri á sýningu sem hefur yfirskriftina Staðreynd 6 – Samlag.

„Verkið vann ég sérstaklega fyrir sýninguna Staðreynd – Local Fact 2014“, segir Arna. „Það er einfaldlega staðreynd að þrettán ára var ég sumarstarfsmaður í ostagerð Mjólkursamlags KEA, sem nú hýsir Listasafnið á Akureyri. Síðar vann ég í nýja samlaginu, þegar starfsemin flutti, fyrst við að einangra mjólkurrör í kjallaranum og síðar í ostagerðinni. Í hvert sinn sem ég geng um Listasafnið finnst mér ég finna örliða mysulykt í loftinu og þekki hljóðið í flísunum. Í verkinu tengi ég gamla samlagið við það



Arna sýnir verk í Listasafninu.

nýja og flyt þau bæði inn í Listasafnið. Ég myndaði ferðalag mitt frá einum stað til annars og dró gamla tímann á eftir mér inn í þann nýja. Sem unglingi fannst mér gott að semja litlar laglínur í huganum við taktinn í vinnuvélunum og þær raula ég á ferðum mínum í verkinu.“



Í hringiðu hugsana, tilfinninga og geðsjúkdóms

BÆKUR
Aprílsólarkuldi (Eitthvað alveg sérstakt)
 ★★★★★
Elísabet Jökulsdóttir

Útgefandi: JPV
 Fjöldi síðna: 143 bls

Titill nýjustu skáldsögu Elísabetar Jökulsdóttur, Aprílsólarkuldi, er nýyrði sem þó virðist alltaf hafa verið til. Veðurfarslegt ástand sem við þekkjum öll og getum væntanlega framkallað minningar af slíku veðri samstundis. Og það lýsir þessari bók líka vel: nýstárleg en samt svo kunnugleg.

Sagan fjallar um Védísi, unga einstæða móður, sem missir föður sinn, verður ástfangin og missir geðheilsuna – allt hvert á eftir öðru. Við fylgjum Védísi eftir þar sem andlát föður hennar kemur af stað atburðarás sem hún hefur enga stjórn á. Eins og komið hefur fram í viðtölum við höfundinn á saga Védísar sér fyrirmynd í lífi Elísabetar sjálfrar og þekktum persónum bregður fyrir frá liðnum tíma, en sagan gerist í kringum 1978.

Tíminn í sögunni er ekki alveg taktfastur, heldur flæðir fram og til baka um nokkra mánuði. Við kynnumst Védísi í upphafi þar sem hún hefur fengið fregnirnar um andlát föður síns en allt til endaloka reynir hún að bæla niður tilfinningar sínar gagnvart sorginni og óvissunni sem tekur yfir við missinn. Þegar líða tekur á bókina tekur síðan geðveikin yfir. Við fáum innsýn í maniskar hugsanir Védísar á sterkan hátt og fáum ekki nokkurn frið fyrir þeim né fjarlægð. Þannig verður hugarástandið alltumlykjandi og ógerlegt verður að slíta sig frá textanum.

Á svipaðan hátt verður ástin í sambandi Védísar og Kjartans afar magnþrungin, falleg í fyrstu en fljótt yfirþyrmandi og eitruð og mörkin milli ástarinnar og geðsjúkdómsins verða óljós þar til að við rönkum við okkur mitt í hringiðu sjúklegs hugarástands. Sorgin vegna föðurmissisins húmir yfir og hnippir í okkur við og við.

Myndmálið í Vetrarsólarkulda snertir við manni án þess að vera væmið, dregur fram hliðstæður náttúru og borgarlandslagsins, innra sálarlífs og umhverfisins. Elísabet hefur einstakt lag á að segja frá erfiðum aðstæðum og persónum á hispurslausan og einlægan hátt. Persónurnar í sögunni eru allar manneskjulegar og Elísabet fjallar um þær af væntumþykju, þrátt fyrir að Védísi, aðalpersónunni, liði ekki endilega þannig í aðstæðunum sjálfum. Og það er þessi fjarlægð tímans sem gefur sögunni þann þroska sem hún býr yfir og gott ef ekki er hægt að læra ýmislegt af henni líka. **Guðrún Baldvinsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Ljóðræn og manneskjuleg saga sem lætur lítið yfir sér í fyrstu en býr yfir mögnuðum galdri.

Sjóndeildarhringur í i8

Í i8 Gallery eru nú til sýnis 44 listaverk eftir 33 listamenn. Um er að ræða bæði ný verk og eldri. Opið er 12-17 miðvikudag – laugardags. Meðal listamanna sem eiga verk á sýningunni eru Ásgerður Búadóttir, Birgir Andrússon, Eggert Pétursson, Karin Sander, Kristján Guðmundsson, Margrét Blöndal, Ólafur Elíasson, Ragna Róbertsdóttir, Ragnar Kjartansson og Sigurður Guðmundsson. Það er því sönn listaveisla í Tryggvagötunni. Sýningin stendur til 23. desember. – kb



Fjöldi verka er á sýningu í i8 en henni lýkur á Þorláksmessu.

Aðventa Sunday Seven

Aðventukvöld Sunday Seven hópsins verður í kvöld, laugardagskvöldið 12. desember, og hefst kl. 20.00. Sent er út frá Berlin, Hannover, Helsinki, Reykjavík og úr skógum Svíþjóðar. Gjörningadagskránni verður streymt á viðburðasiðu Hópsins á Facebook og á artzine.is.

Fram koma: Ásdís Sif Gunnarsdóttir, Ásta Fanney Sigurðardóttir, Darri Lorenzen, Ingibjörg Magnadóttir, Magnús Logi Kristinsson, Sigtryggur Berg Sigmarsson, Snorri Ásmundsson, Styrmir Örn Guðmundsson + DJ Malykh.



Snorri Ásmundsson myndlistarmaður verður á aðventukvöldi.

GÖMLU GÓÐU UPPSKRIFTIRNAR

Edda Björgvins og Viðar frændi hennar hafa tekið saman uppáhalds-uppskriftir Lillu. Mætti bjóða þér að bragða brúnsúpu með svöluhreiðrum, hvítkálsböggla, gerfihéra, rúllusteik eða kartöflumarsípan?

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10–19 alla daga til jóla | www.forlagid.is

Jólabækurnar í Hagkaup

Þú finnur bækurnar einnig á hagkaup.is



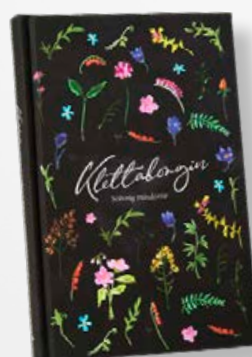
Sumar

7.199 kr



Samskipti

4.399 kr



Klettaborgin

5.239 kr



Grísafjörður

3.699 kr



Vala víkingur og Miðgarðsormurinn

2.649 kr



107 Reykjavík

4.799 kr



Næturskuggar

4.799 kr



Undir Yggdrasil

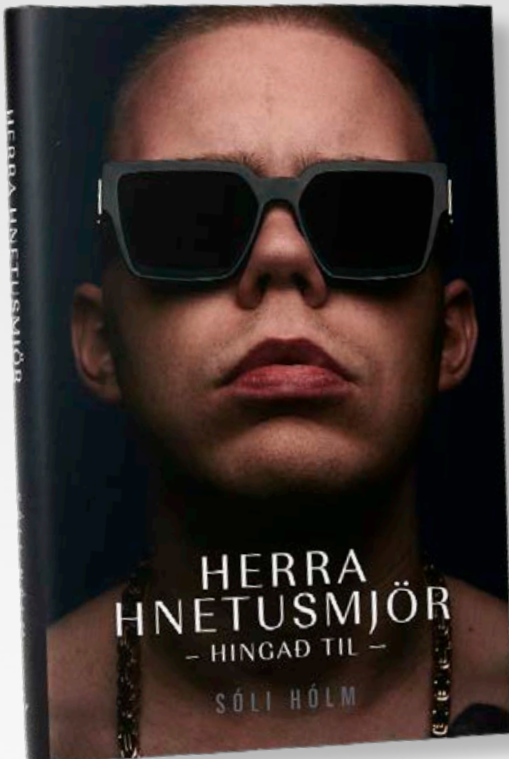
4.999 kr

Gildir út 13. desember. Með fyrirvara um prentvillur og myndbrenslu. Mesta bókaúrvalið er í Skefu, Smáralind og Garðabæ. Minna úrval í öðrum verslunum.



Hagkaup.is
heim að dyrum

Bækurnar fást í netverslun Hagkaups.



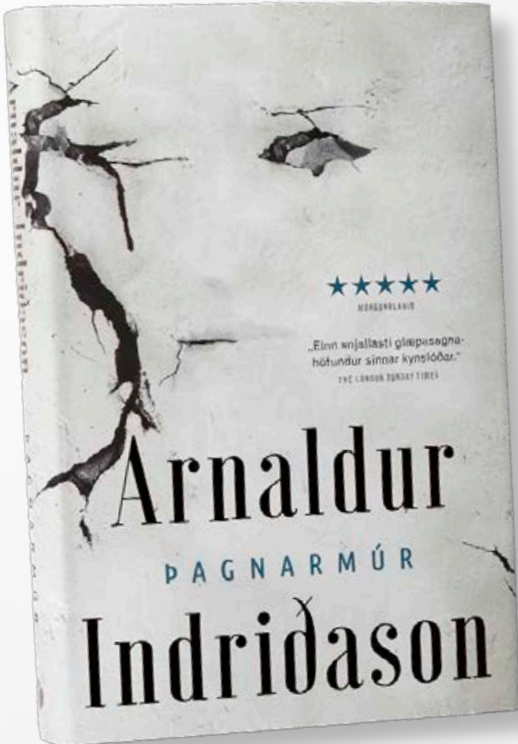
Herra Hnetusmjör - Hingað til

4.699 kr



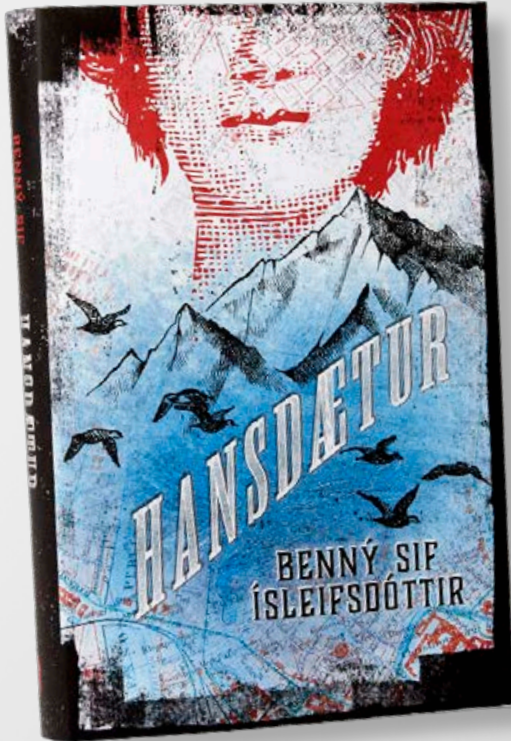
Gata mæðranna

4.999 kr



Þagnarmúr

4.699 kr



Hansdætur

4.999 kr



Íslenskir vettlingar

4.999 kr



Nærbuxnavélmennið

3.599 kr



Bölvun múmíunnar II

3.599 kr



Hetja

3.599 kr



Bubbi

4.999 kr

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga



Jólabækurnar í Hagkaup

Þú finnur bækurnar einnig á hagkaup.is



Vampírur, vesen og annað tilfallandi

3.599 kr



Hingað og ekki lengra

3.599 kr



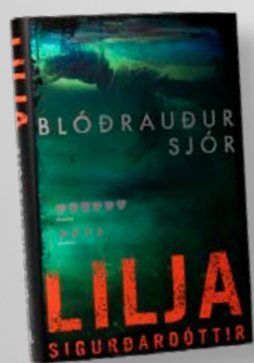
Váboðar

4.999 kr



Nornasaga

3.899 kr



Blóðrauður sjór

4.999 kr



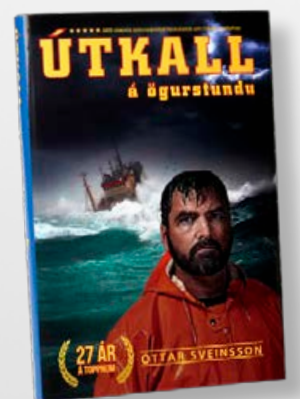
Ókindin og Bethany

3.599 kr



Bekkurinn minn 1

2.599 kr



Útkall

4.799 kr

Gildir út 13. desember. Með fyrirvara um prentvillur og myndbrenslu. Mesta bókaúrvalið er í Skefu, Smáralind og Garðabæ. Minna úrval í öðrum verslunum.



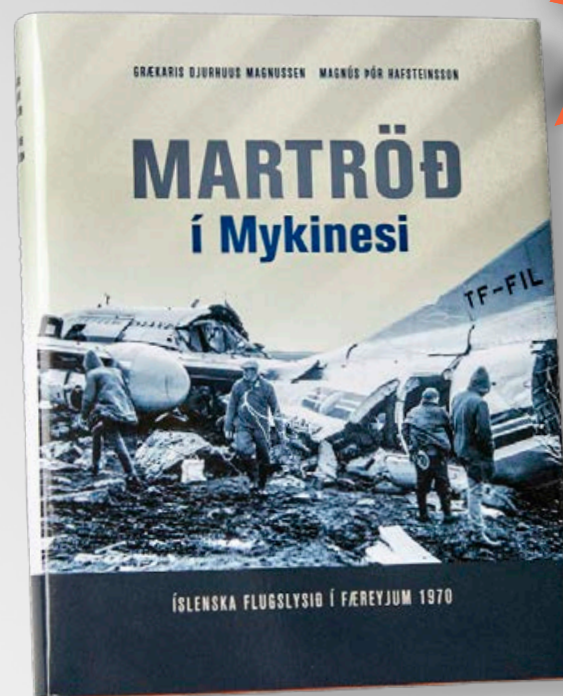
Hagkaup.is
heim að dyrum

Bækurnar fást í netverslun Hagkaups.



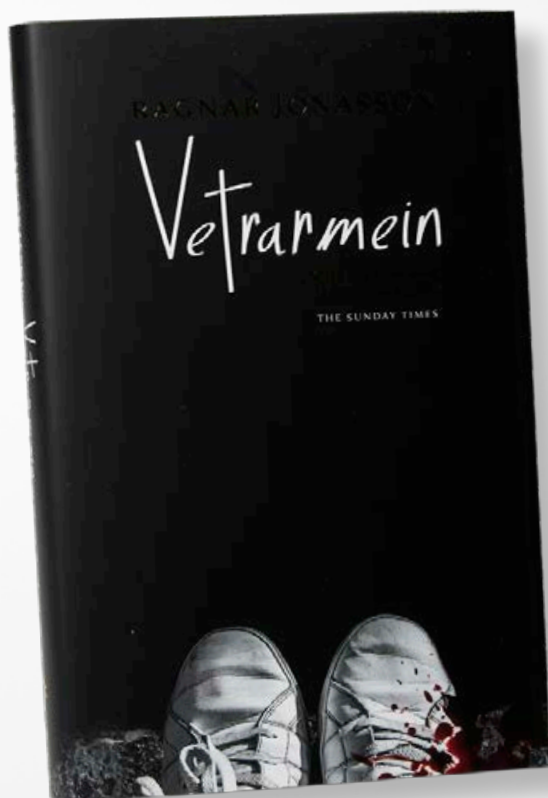
Veititvenna

9.999 kr



Martröð í Mykinesi

5.489 kr



Vetrarmein

4.799 kr



Syngdu með Láru og Ljónsa

4.949 kr



Bakað

3.699 kr



Töfraeinhyrningurinn hennar Gurru grís

2.099 kr



Milljarðastrákurinn

3.299 kr



Fimm mínútna ævintýri

3.699 kr

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*



Jólabækurnar í Hagkaup



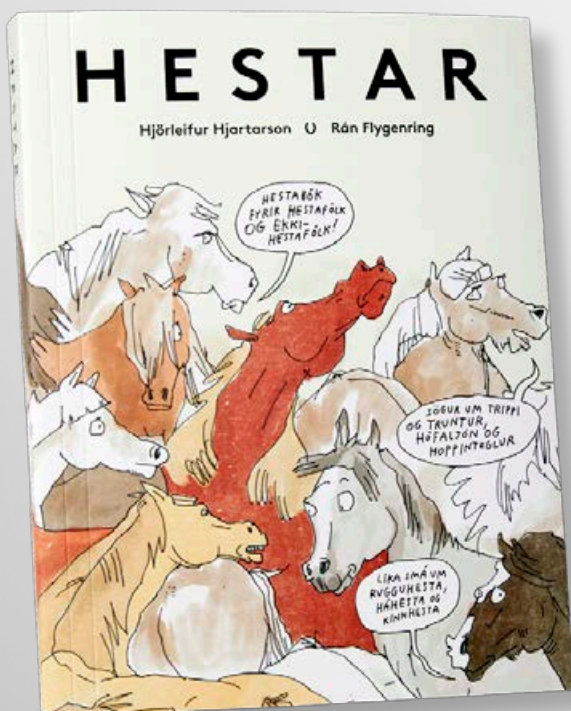
Truflunin

4.999 kr



Dóttir hafsins

3.999 kr



Hestar

4.399 kr



Una prjónabók

4.199 kr

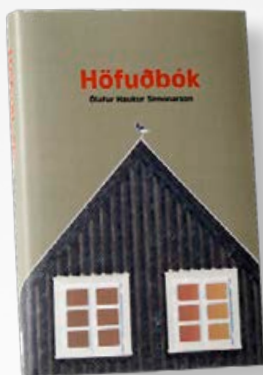
Gildir út 13. desember. Með fyrirvara um prentvillur og myndbrengi. Mesta bókaúrvalið er í Skefu, Smáralind og Garðabæ. Minna úrval í öðrum verslunum.



Hagkaup.is
heim að dyrum

Bækurnar fást í netverslun Hagkaups.

Þú finnur bækurnar einnig á hagkaup.is



Höfuðbók

5.239 kr



Dauðabókin

4.799 kr



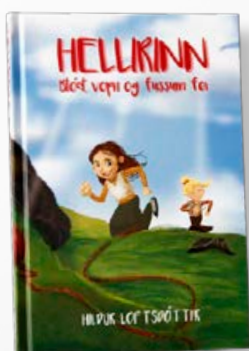
Hrein karfa

4.399 kr



Liverpool

3.399 kr



Hellurinn

2.999 kr



Fólkið í blokkinni

2.989 kr



Í faðmi ljónsins

5.239 kr



Bekkurinn minn 2

2.599 kr



Þegar heimurinn lokaðist

4.799 kr



Íslenskir matþörungar

4.199 kr



Dagbók Kidda klaufa: Snjóstríð

3.499 kr



Krakkalögin okkar

4.199 kr

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.00 Bókahornið (e) í Bókahorninu er fjallað um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.
20.30 Atvinnulífið (e) Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspegla þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.
21.00 Sir Arnar Gauti (e) Arnar Gauti snýr aftur á skjáinn með umfangsmikinn lífsstílsþátt sem tekur saman allt sem snýr að heimilum, hönnun, innlitum, matar- og veitingahúsameningu, arkitektúr og margt, margt fleira.
21.30 Saga og samfélag (e) Saga og samfélag er þáttur þar sem mál-efni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Kátur
07.33 Eðlukurttin
07.44 Bubbi byggir
07.55 Lestrarhvutti
08.02 Hið mikla Bé
08.24 Stuðboltarnir
08.35 Hvolpasveitin
08.58 Músahús Mikka
09.21 Stundin okkar
09.45 Húllumhæ
10.00 Menning í mótun
10.55 Vikan með Gísla Marteini
11.50 Sagan bak við smellinn
11.55 EM karla í fimleikum Bein útsending frá EM karla í fimleikum.
14.50 EM kvenna í handbolta Bein útsending frá leik í milliriðli á EM kvenna í handbolta.
16.35 Jólatónar
17.20 Jóladagatalið. Snæholt
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Jóladagatalið - Jól í Snædal
18.26 Maturinn minn
18.40 Stórsveit Samúels og Magga Stína
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Kósiheit í Hveradölum Hjálmsveitin Baggalútur býður til jólatónlistarveislu í Skiðaskálanum í Hveradölum á laugardögum í desember
20.55 Serendipity Vegir ástarinnar
22.25 The Lincoln Lawyer Þjónn réttvísinnar Bandarísk mynd um lögfræðing sem fer að gruna að efnamaður sem er skjólstæðingur hans sé sekur um fleiri en einn glæp.
00.20 Séra Brown - The Tree of Truth Father Brown
01.00 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

07.00 European Tour 2020 Bein útsending frá DP World Tour Championship.
13.05 PGA Tour 2020 Útsending frá QBE Shootout.
17.05 2020 Playoffs Official Film
18.00 PGA Special. In the Spotlight
18.40 PGA Tour. Arnold Palmer's Legacy
19.30 Us Womens Open 2020 Bein útsending.
23.05 European Tour 2020 Útsending frá DP World Tour Championship.

ÚTVARP

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

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

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

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

FM 102,9 Lindin

Skiltagerð og merkingar

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



www.xprent.is

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

Helgartilboð -20% af öllu á hokuspokus.is aðeins þessa helgi

Fullt af skrauti og gjöfum fyrir alla, líka jólasveina



Hokus Pokus

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

VARMA POP UP

Skólavörðustíg 4

Íslensk framleiðsla og hönnun

MARGRETHE ODGAARD
MAGNEA
VÍK PRJÓNSDÓTTIR
VARMA
HULLUPULLUR
UELI
AD



SÉRHÆFD HREINSIEFNI fyrir borðplötur og innréttingar

Bakteríueyðandi



Mikið úrval af ýmsum sérefnum

HEGAS

hegas.is



SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
14.30 Newcastle - West Brom Bein útsending frá leik í ensku úrvals-deildinni.
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Gordon, Gino and Fred. Road Trip
18.20 This Is Us
19.05 American Housewife
19.30 Jólastuð Samma Upptaka frá störfenglegum jólatónleikum sem haldnir voru í Gamla Bíói í desember 2019 þar sem Samúel Jón Samúelsson Big Band flutti jólalög úr ýmsum áttum ásamt gestasöngvurum.
20.45 The Holiday
23.05 Hot Tub Time Machine
02.40 Sacrifice Sacrifice segir frá leynilögreglumanninum John Hebron (Gooding Jr.), sem hefur eytt mörgum árum í hringiðu glæpa og morða og horfir fram á friðsamlegri tíma fram undan þar sem hann vill hætta þessu lífni. Áður en það tekst blandast hann þó í sitt hættulegasta mál frá upphafi, þegar dópsalinn Mike (Bostick) ræður John til að gæta sín og fimm ára gamallar systur sinnar, Angel, þar sem hann er að reyna að losna úr hinum hættulega heimi heróínbransans.
04.20 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta God jul!
08.00 Morgunfréttir
08.05 Hraustir sveinar og horskar meyyar Landsleikur á blóðvellingum
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Íslenska mannflóran II Menningarnám eða menningarást
11.00 Fréttir
11.02 Víkulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Það sem skiptir máli
13.05 Gestaboð
14.00 Kjarni málsins
15.00 Flakk
16.00 Siðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Skáld hlusta
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Claes Crona tríó, Dizzy Gillespie og Sextett Bobby Hutcherson
20.45 Fólk og fræði Selma og munkurinn
21.15 Bók vikunnar Dyrnar
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Víkulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.25 Dan in Real Life
13.00 The Circle
14.45 Love at First Bark
16.10 Dan in Real Life
17.45 The Circle
19.30 Love at First Bark
21.00 We're The Millers
22.45 The Zookeeper's Wife
00.50 Superfly
02.40 We're The Millers

STÖÐ 2

08.00 Ævintýraferðin
08.10 Strumparnir
08.30 Billi Blikk
08.45 Tappi mús
08.50 Latibær
09.00 Leikfélag Esóps
09.10 Heiða
09.35 Angelo ræður
09.40 Blíða og Blær
10.05 Zigby
10.15 Skoppa og Skritla
10.30 Mæja býfluga
10.40 Mia og ég
11.05 Latibær
11.25 Friends
11.50 Jóladagatal Árna í Árdal
12.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Eldhúsið hans Eypórs
14.15 Shark Tank
15.00 Um land allt
15.35 Jamie and Jimmy's Festive Feast
16.20 Belgravia
17.10 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla
17.55 Friends
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.53 Lottó
18.55 Kviss
19.35 Christmas Next Door
21.05 Jumanji. The Next Level
23.05 Argo
01.00 American Renegades
02.40 Friends
03.05 Eldhúsið hans Eypórs

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 Stelpurnar
21.10 Simpson-fjölskyldan 32
21.40 Bob's Burgers 11
22.10 Game of Thrones
23.05 Game of Thrones
00.00 Suits
00.45 Friends
01.05 Friends
01.30 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

09.00 Dominos Körfuboltakvöld
10.15 Salzburg - Atletico Madrid
11.55 Real Madrid - Gladbach
13.35 Manchester City - Marseille Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
15.15 Midtjylland - Liverpool
16.55 Meistaradeildarmörkin
17.15 Cardiff - Swansea
18.55 Dominos Körfuboltakvöld
20.10 Norðurlásmótið
20.45 Orkumótið í Eyjum
21.25 N1 mótið
22.00 Simamótið
22.30 Rey Cup
23.05 Arionmótið
23.40 Hólmurinn heillaði

STÖÐ 2 SPORT 2

07.20 Morabanc Andorra - Ca-sademont Zaragoza
08.55 Real Valladolid - Osasuna
10.40 Sassuolo - Benevento
12.25 Cardiff - Swansea Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
15.05 Getafe - Sevilla Bein útsending frá leik í spænsku úrvals-deildinni.
17.20 Huesca - Alavés Bein útsending frá leik í spænsku úrvals-deildinni.
19.50 Real Madrid - Atlético Madrid Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
21.55 Crotone - Spezia
23.35 Torino - Udinese

BAUHAUS®

Verið velkomín í
Jólaaland BAUHAUS!

Jólatré
GV 6701160A
Normannspínur - með gulu
merki. Stærð: 150–220 cm.

4.495.-



KAEMINGK
Season Decorations

Fuglahús með fugli, úr akrýlefni
Með 20 hvítum LED-perum. 23 x 23 x 26
cm. IP44-vottað til notkunar utanhúss.

2.000.-

3.995.-

KAEMINGK
Season Decorations

Ísjaki úr akrýlefni

GV 2004833B Með 40 hvítum
LED-perum. 41 x 12 x 29 cm.
IP44-vottaður til notkunar utanhúss.

2.000.-

4.995.-

GV 2004834B

Með 60 LED. 58 x 39 x 12 cm.4.500.-

GV 2004835B

Með 100 LED. 81 x 15 x 53 cm.8.000.-

15.995.-



Jólatré m/LED ljósum

GV 2007624B Með 60 LED ljósum. Hæð
180 cm. Með stálfaeti og spennubreyti.
IP44, vottað til notkunar utanhúss.
Stærð 120 cm. er uppseld.

11.995.-



Jólatré m/LED ljósum

GV 2007629B Með 60 antikhvítum LED ljósum.
Hæð 120 cm. Með stálfaeti og spennubreyti.
IP44, vottað til notkunar utanhúss.
GV 2004834B Með 120 LED perum.
H180 cm.11.995.-

5.995.-



**Jólaglaðningur fyrir fyrstu
900 viðskiptavinina sem
kaupa normannspín með
gulum merkimiða**

Þegar þú kaupir tréð færðu afhenta
inneignarnótu að andvirði verði trésins.
Inneignarnótuna getur þú notað við
vörukaup 2. – 13. janúar 2021. Framvísa
skal kassakvittun með inneignarnótunni.
Hámark 2 stk. á hvern viðskiptavin.



GV 2007610B

Práðlaus jólaljós

30 stk. Falleg fyrir jólatré. Fást í rauðu, silfur og gull.



GV 2007609B



GV 2007608B

4.000.-

7.995.-



VERÐ FRÁ

295.-

Ýmislegt pakkaskraut

Mikið úrval af t.d. gjafaborðum, merkimiðum,
slaufum, gjafapokum o.fl.



3 STK.

1995.-

Gjafapappír

Gjafapappír. 10 m. Margar mism. týpur.
Pr. stk. 795.-

VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10 -18

Með fyrirvara um myndbrengr, prentvillur, mistök hjá birgjum og uppseldar vörur. Verð er með vsk.
Tilboðin gilda aðeins til og með fimmtudeginum 24. desember, meðan birgðir endast.

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2-4 - 113 Reykjavík - 515-0800
upplýsingar@bauhaus.is - www.bauhaus.is

DAGSKRÁ

Sunnudagur



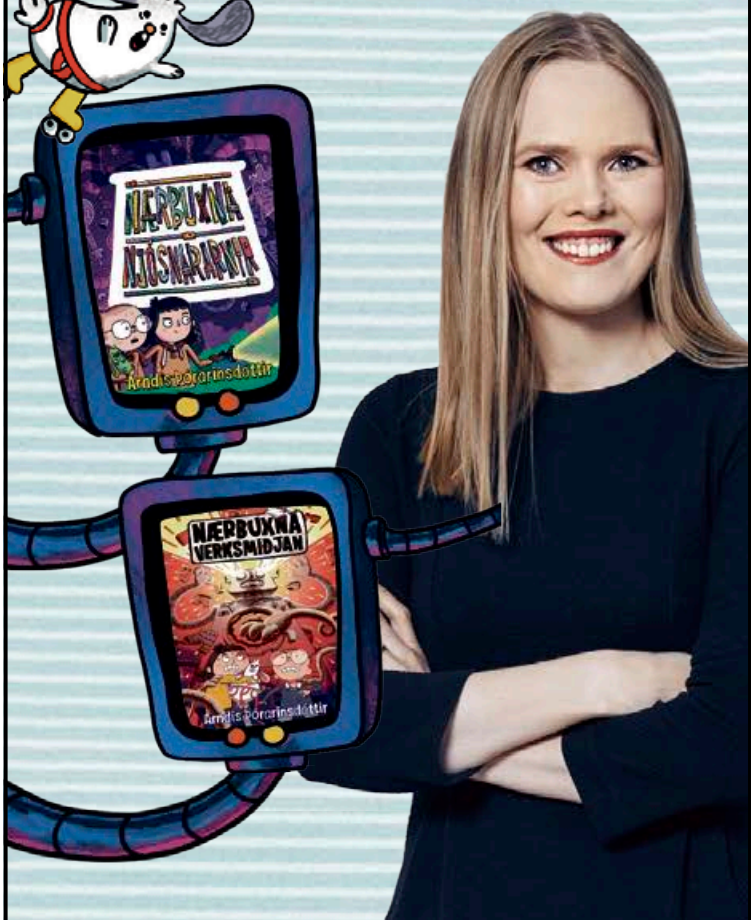
„Nærbuxnavélmennið er bráðfyndin bók um alvarlega atburði, tölvuhakkara og að sjálfsgöðu nærbuxur og hentar lesendum á öllum aldri – 5 ára og upp úr.“

KATRÍN LILJA / LESTRARKLEFINN



Sjálfstætt framhald *Nærbuxnaverksmiðjunnar* og *Nærbuxnanjósnaranna* eftir Arndísi Þórarinsdóttur.

Myndir eftir Sigmund Breiðfjörð Þorgeirsson.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Vikurfréttu (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Vikurfréttir ehf.
21.00 Aðventa Í þáttunum Aðventu kynnumst við starfi og þjónustu Kirkjunnar á jólafoðstunni.
21.30 Fjallaskálar Íslands (e) Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildapáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Úmisúmi
07.39 Kalli og Lóa
07.50 Klingjur
08.01 Lalli
08.08 Friðþjófur forvitni
08.30 Nelly og Nóra
08.37 Flugskólinn
08.59 Hrúturinn Hreinn
09.06 Unnar og vinur
09.29 Músahús Mikka
09.50 Millý spyr
10.00 Reikistjörnurnar í hnotskurn Planets - Minisodes
10.05 Landakort Kirkjukór Akranes
10.10 Kiljan
11.00 Silfrið
11.55 EM karla í fimleikum Bein útsending frá EM karla í fimleikum.
15.00 Aðventumessa
16.00 Hjálp til sjálfshjálpar
16.30 Menningin - samantekt
17.00 Aðventustund fyrir syrgjendur
17.25 Jóladaatalið. Snæholt
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Jóladaatalið - Jól í Snædal
18.50 Landakort Smíðar skiði í Skiðadal
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.50 Landinn Þáttur um lífið í landinu. Landinn ferðast um og hittir fólk sem fæst við margt áhugavert og skemmtilegt.
20.20 Ólympíukvöld fatlaðra RÚV rifjar upp sögu Ólympíumóts fatlaðra, frá upphafi til ársins 2016
21.15 Óperuminning
21.20 Hvítklædda konan The Woman In White
22.20 The Ides of March Kosningaklækir
00.00 Silfrið
01.00 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

06.30 European Tour 2020 Bein útsending frá DP World Tour Championship.
12.35 PGA Tour. The Cut
13.00 PGA Tour 2020 Útsending frá QBE Shootout.
17.00 PGA Special. Must-See Moments
17.45 PGA Special. Tour Life
18.05 PGA Tour 2018 Special. Stories from PGA Tour
19.00 US Womens Open 2020 Bein útsending frá US Women's Open.
22.00 European Tour 2020 Útsending frá DP World Tour Championship.

ÚTVARP

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

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

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
18.20 This Is Us
19.00 Líf kviknar
19.30 Hver ertu?
20.00 Venjulegt fólk
20.00 The Block
21.20 Bad Santa
22.55 The Paperboy
00.40 Emergence
01.25 Stumptown
02.10 The Rookie
02.55 MacGyver
03.40 Snowfall
04.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hríngsól Rússland
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Svona er þetta
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Sem ég lá fyrir dauðanum
11.00 Guðsþjónusta í Seljakirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Það sem skiptir máli
13.05 Sögur af landi
14.00 Viðsjá
15.00 Glans
16.00 Siðdegisfréttir
16.05 Heimsending úr Hörpu
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Íslenska mannflofan Menningarnám eða menningarást
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Haustir sveinar og horskar meyjar Landsleikur á blóðvellingum
20.35 Gestaboð
21.30 Timinn Líður ekki. Smásaga
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.10 The Space Between Us Áhrifamikil mynd frá 2017 með Gary Oldman og Asa Butterfield í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um fyrsta einstaklinginn sem fæðist á Mars og ferðast svo til Jarðar til að finna sinn stað í heiminum.
13.05 Love Exclusivly
14.35 Mystery 101. Words Can Kill
16.05 The Space Between Us
18.00 Love Exclusivly
19.30 Mystery 101. Words Can Kill
21.00 Harry Potter and the Half-Blood Prince
23.25 The Boy Downstairs
00.55 Terminator. Dark Fate Beint framhald af Terminator 2. Judgement Day. Sarah Connor er snúin aftur, tveimur áratugum eftir atburðina í Judgement Day. Hún þarf að vernda unga konu að nafni Dani Ramos og vini hennar, en tortímandi úr bráðnum málm, er sendur úr framtíðinni til að drepa þau.
03.00 Harry Potter and the Half-Blood Prince

STÖÐ 2

08.00 Strumpanir
08.20 Blíða og Blær
08.45 Brúðubíllinn
09.20 Mæja býfluga
09.30 Adda klóka
09.50 Mia og ég
10.15 Lina langsokkur
10.40 Latibær
11.05 Lukku láki
11.25 Ævintýri Tinna
11.50 Jóladaatalið Árna í Árdal
12.00 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.45 Aðventan með Völu Matt
14.05 Impractical Jokers
14.30 Kviss
15.15 Grey's Anatomy
16.00 Lodgers For Codgers
16.50 60 Minutes
17.40 Viglinan
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.50 Ísland í dag
19.05 Jólaboð Evu
19.35 The Great Christmas Light Fight
20.20 Belgravia
21.10 Ummerki
21.35 Briarpatch
22.25 The Third Day
23.25 His Dark Materials
00.15 The Little Drummer Girl
02.30 The Little Drummer Girl
03.15 Lodgers For Codgers

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Adela
21.10 Suits
21.55 Game of Thrones
22.50 Game of Thrones
23.50 Dagvaktin
00.25 Schitt's Creek
00.50 Friends
01.10 Friends
01.35 Adela

STÖÐ 2 SPORT

09.00 Crotone - Spezia
10.40 Getafe - Sevilla
12.25 Huesca - Alavés
14.05 Real Madrid - Atlético Madrid
15.50 Casademont Zaragoza - RETAbet Bilbao Basket Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
17.40 Norðurlásmótið
18.15 N1 mótið
18.50 Simamótið
19.25 Seinni bylgjan - karla
20.25 Annáll 2019. Olis deild karla og kvenna
21.50 Magnús Gylfason
22.20 Steingrímur Ólafsson
22.40 Willum Þór Þórsson
23.05 Goðsagnir - Ingi Björn
23.35 Goðsagnir - Ragnar Margirsson

STÖÐ 2 SPORT 2

07.50 Valencia - Athletic Bilbao
09.35 Lazio - Hellas Verona
11.20 Cagliari - Inter Milan Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
13.50 Napoli - Sampdoria Bein útsending.
15.55 NFL Extra 20/21
16.15 Movistar Estudiantes - Valencia Basket Club
17.55 Miami Dolphins - Kansas City Chiefs Bein útsending frá leik í NFL.
21.20 Philadelphia Eagles - New Orleans Saints Bein útsending.
01.35 Bologna - Roma

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Atvinnulífið Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspegla þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.
20.30 Matur og heimili Lifandi þáttur um matargerð og bakstur í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
21.00 21 - Fréttabáttur á mánu-degi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menn-ingu og lífsreynslu.
21.30 Fósturmissir Í þættinum Fósturmissi er rætt við konur um áhrif og afleiðingar þess að missa fóstur.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Spaugstofan 2007 - 2008
09.30 Bækur og staðir
09.40 Á götunni - Í aðdraganda jólanna Karl Johan
10.10 Landakort Jólásinnep
10.15 Grínistinn Laddi eins og hann leggur sig
11.00 Upplýsingafundur Al-mannavarna
11.35 Orðbragð
12.00 Heimaleikfimi
12.10 Úr Gullkistu RÚV. Villt og grænt
12.40 Jakob Jensen. hönnuður og arkitekt
13.10 Sætt og gott
13.40 Landinn
14.10 Maður er nefndur Hákon Aðalsteinsson
14.40 Evrópsku kvikmyndaverð-launin 2020
16.25 Kappsmál
17.20 Jóladaatalið. Snæholt
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Jóladaatalið - Jól í Snædal
18.22 Loðmundur
18.29 Tulipop
18.32 Skotti og Fló
18.39 Sammi brunavörður
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Munaðarleysingar í nátt-úrunni Nature's Miracle Orphans
21.00 Paradís Paratísi
21.50 Græn jól Susanne Susannes gróna jól Susanne eldar veislumat sem hentar öllum og býður til grænkerajólaveislu.
22.00 Tiufréttir
22.15 Veður
22.20 Menning í mótun Civilisa-tions
23.15 Martina hefur séð allar myndirnar mínar Martina har sett alla mína filmer
00.10 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

09.00 PGA Tour 2020 Útsending frá QBE Shootout.
13.00 PGA Tour 2020 Útsending frá QBE Shootout.
17.00 PGA Highlights 2020 Hápunktarnir á PGA mótunum.
17.55 PGA Tour 2020 Útsending frá QBE Shootout.
21.55 PGA Highlights 2020
22.50 Us Womens Open 2020 Út-sending frá US Women's Open.

ÚTVARP

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

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 mixed-ish
14.25 The Block
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 The Moodys Christmas
Gamanþáttaröð um hjónin Sean og Ann Moody og þrjú uppkomin börn þeirra. Þegar stórfjölskyldan kemur saman um jólin fer allt úr böndunum.
19.30 Ilmurinn úr eldhúsinu
20.00 The Block
21.00 The Rookie
21.50 MacGyver
22.35 Snowfall
23.20 The Late Late Show
00.05 The Good Fight
00.50 Stumptown
Spennandi þáttaröð um unga konu sem starfar sem einkaspjari í Port-land.
01.35 Innan vi dör
02.35 Why Women Kill
03.20 The Chi
04.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Árið 1980 á Íslandi og annarsstaðar
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegð
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Dánarfregnir
13.02 Það sem skiptir máli
13.05 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta God jul!
15.00 Fréttir
15.03 Orð um bækur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestín
18.00 Spegillinn
18.30 Krakkakíllan
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgan. Atómstöðin (7 af 17)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestín
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.00 Sweet Home Carolina
13.20 Two Brothers
15.05 Mystery 101. Dead Talk
16.30 Sweet Home Carolina
17.50 Two Brothers
19.35 Mystery 101. Dead Talk
21.00 Tale of Tales
23.10 Life Itself
01.05 Everybody Knows
03.10 Tale of Tales

STÖÐ 2

08.00 The Middle
08.20 God Friended Me
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 The Goldbergs
10.30 The Mindy Project
10.50 Major Crimes
11.30 Um land allt
12.10 Jóladaatal Árna í Árdal
12.35 Nágrannar
12.55 A Big Lego Christmas
13.45 Hið blómlega bú
14.15 First Dates
15.05 Grand Designs. Australia
15.55 A Christmas to Remember
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Um land allt
19.40 Lodgers For Codgers
20.30 His Dark Materials
21.30 Mr. St.Nick
23.00 Damages
23.50 60 Minutes
00.35 The Sounds
01.25 Warrior
02.10 Manifest
02.55 Manifest
03.35 Major Crimes

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Stelpurnar
21.10 Schitt's Creek
21.35 Divorce
22.10 Game of Thrones
23.05 Game of Thrones
00.05 Supernatural
00.50 Slicon Valley
01.20 Friends
01.45 Friends
02.05 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

09.15 Real Sociedad - Eibar
11.00 Dregið í Meistarad. Evrópu
11.30 Topp 5
12.00 Dregið í Evrópudeild UEFA
12.30 Lúðvík Arnarson
12.55 Sigurður Helgason
13.25 Bogi Ágústsson
13.55 Atalanta - Fiorentina
15.35 Bologna - Roma
17.15 Goðsagnir - Pétur Ormslev
17.50 Goðsagnir - Hörður Magnú.
18.25 La Liga. Goals Galore
18.30 La Liga. Goals Galore
18.40 Dominos Körfuboltakvöld
20.00 Seinni bylgjan - karla
21.00 Dregið í Meistarad. Evrópu
21.30 Dregið í Evrópudeild UEFA
22.00 Ítölsku mörkin
22.50 Norðurlásmótið
23.20 N1 - mótið
00.05 Arion Banka mótið

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 Cagliari - Inter Milan
09.20 Real Betis - Villarreal
11.00 Elche - Granada
12.40 AC Milan - Parma
14.20 Napoli - Sampdoria
16.00 Casademont Zaragoza - RETAbet Bilbao Basket
17.35 Football League Show
18.00 Ítölsku mörkin
18.50 Fréttabáttur Meistara-deildarinnar
19.20 Fréttabáttur Meistara-deildarinnar
19.50 Celta Vigo - Cádiz Bein út-sending.
21.55 Fréttabáttur Evrópudeildar-innar
22.55 Genoa - Juventus

KRYDD

veitingahús

Kynntu þér

Jólabakkann

Hentar fyrirtækjum og einstaklingum

Einungis 4.990 kr. á mann



Strandgata 32

220 Hafnafjörður

kryddveitingahus.is

Tískan í skugga heimsfaraldurs

Tískan þetta árið hefur óneitanlega litast af heimsfaraldrinum. Fallegar og öðruvísi grímur urðu aðalmálið og kósígallinn var einkennisbúningur ársins. Hér er yfirlit yfir heitustu trendin á árinu.

Kósígallinn var vafalaust einkennisbúningur ársins. Margir þurftu að vinna að heiman og þótti þá kannski óþarfi að vera stríla sig upp. En það jafnast ekkert á við flott sett í stíl í skemmtilegum lit eða með flottu mynstri. Ljósflublár var áberandi vinsæll, þá sérstaklega þegar kom að kjólum og fylgihlutum. Grímurnar urðu meira áberandi og skemmtilegri þegar leið á árið. Það er um að gera að gera gott úr hlutunum og finna sér grímu í stíl við dressið. Skór með ferkantaðri tá í anda Bottega Veneta voru líka mjög vinsælir í ár.

steingerdur@frettabladid.is



Ljósflublár var litur ársins ef marka má erlenda tiskumiðla.



Um að gera að klæða kósípeysuna upp með því að skella henni yfir sparskyrtuna.



Púffermar voru aðalmálið og vinsælar hjá tiskuskvísunum.



Flottar og öðruvísi grímur voru áberandi á tiskuvíkunni í Milanó. MYNDIR/GETTY



Gestur á tiskuvíkunni í París með grímu frá Chanel.



Sonia Lyson í kjól með púffermum frá H&M.



Þóra Valdimars í flottum kósígalla frá merkinu Rotate.



Hælar með ferkantaðri tá í anda merkisins Bottega Veneta voru sérstaklega áberandi þetta árið.

BARNABÆKUR ÁRSINS!



„HLÓ MARGSINNIS UPPHÁTT!“

Katrín Lilja, lestrarklefinn.is

„Heilsteypt og drepfyndin bók
Skemmtileg ærslasaga með klassískan
boðskap um gildi sannrar vináttu.
Einfaldar en stórskemmtilegar
myndir falla vel að textanum og
gera söguna enn betri.“

Úr umsögn dómnefndar um
Íslensku bókmenntaverðlaunin



„SPRENG-HLÆGILEG!“

Ragnhildur Prastardóttir, Morgunblaðinu

„Ofsalega
skemmtileg
og falleg saga.
Myndirnar
glæða textann
verulegu lífi.“

Aðalbjörg Bragadóttir, N4



Disney beitir Mættinum með látum

Disney+ sýndi fjárfestum og heiminum öllum klærnar í vikunni og miðað við þúðrið sem verður sett í streymið má ætla að víglínan hafi færst varanlega í kófinu og slagurinn verði fyrst og fremst um áhorfendur heima í stofu.

Streymisveitum hefur að vonum vaxið ásmegin á meðan kvikmyndahúsin standa tóm og örvæntingin er slík að kvikmyndarísarnir hafa freistast til þess að frumsýna stórmyndir rafrænt og margir óttast að þar með hafi þeir stigið út á háskalega braut og að ekki verði snúið við.

Leikstjórinn Christopher Nolan, sem á að baki langt og farsælt samstarf með Warner Brothers, hefur til dæmis látið skömmum rigna yfir kvikmyndaverið eftir ákvörðun um að gefa á næsta ári út allar þeirra kvikmyndir samtímis á HBO Max streymisveitunni og í kvikmyndahúsum.

Eins öfugsniðið og það kann að hljóma virðast því streymisveiturnar geta orðið síðasta vígi kvikmynda-veranna og fjárfestakynning Disney á fimmtudaginn bendir eindregið til þess að þar ætli afþreyingarrisinn sem ræður yfir Star Wars, Marvel og Pixar að beita ægivaldi sínu af miklum ofsa, jafnvel kappi umfram forsjá.

Gullgæsir gagga

Disney kynnti ótalmarga nýja sjónvarpsþætti auk nokkurra kvikmynda sem til stendur að sýna á streymisveitunni Disney+ og vega þar þyngst afurðir gullgæsanna Lucasfilm og Marvel sem munu hvor um sig leggja til tíu þáttaraddir á næstu árum.

Magnið er í raun slíkt að mörgun ákøfum addendum ævintýraheima Stjörnustríðanna og myndasöguhetjanna sem kenndar eru við Marvel þótti nógu um.

„Það fer eftir því hvernig maður lítur á það,“ segir Stefán Petersson, mastersnemi og yfirlýstur Star Wars-nörd, og bendir á að margir vilji meina að þarna ætli Disney sér greinilega að blóðmjólka Stjörnustríðið.

„En á sama tíma má horfa til þess að Disney+ hefur verið í smá vandræðum undanfarið vegna þess að það er bara ekki nógu mikið áhorf á ákveðið efni á Disney+ og í raun er The Mandalorian, nýju Star Wars-þættirnir, að halda þessu á floti.“



Hausaveiðarinn frá Mandaloríu og græna krúttið Grogu draga þungan Stjörnustríðsvagninn með tíu tengivögnum inn á Disney+ á næstu árum og þar munu engin vettlingatök duga eigi nýju þættirnir að standast Mando snúning.



Stefáni var nokkuð brugðinn þegar hann sá magnið sem Disney boðar.

Vissulega hefur skortur á nýju efni háð Disney+ þótt þar streymi allir lækir bakkafullir af eldra efni frá Disney, Pixar, Marvel og Lucasfilm. Síðan vill svo til að þegar allir voru um það bil að gefast upp á Star Wars þá slær The Mandalorian, löðrandi í anda gömlu Star Wars-myndanna, svo hressilega í gegn að nú á greinilega að tjalda öllu til.

Ég hef beðið þín, Obi-Wan

Þannig mun Jedi-riddarinn Ahsoka fá sína eigin seríu og The Mandalorian hefur þegar verið notaður til þess að kynna hana til leiks. Diego



Lengi er von á einum og Obi-Wan er loksins væntanlegur.

Luna, sem lék uppreisnarmanninn Cassian Andor í sjálfstæðu Star Wars-myndinni Rogue One, mun endurtaka rulluna í þáttum sem bera nafn hetjunnar.

Síðan var boðað að langþráð þáttaröð um þann mikla áhrifa-vald og Jedi-meistara Obi-Wan Kenobi væri innan seilingar. Ewan McGregor heldur þar áfram að leika væringjann sem hann túlkaði

ungan í síðari þríleik George Lucas sem hverfðist um tilurð Svarthöfða.

Nýjar víddir

Lucasfilm ætlar þó ekki aðeins að dæla gömlu víni á nýja belgi Disney+. The Bad Batch, verða teiknaðir þættir sem fjalla um hóp af klónum sem feta nýjar slóðir að Klónastríðunum loknum. Þá má einnig nefna Star Wars: Visions,



Disney mun njóta krafta Indiana Jones í fimmtu myndinni um hann.



Marvel mun meðal annars tefla Loka fram í þáttum á plúsum.

teiknimyndaseríu í anime-stíl með örsögum úr Star Wars-heiminum og The Acolyte verða einhvers konar spennuþættir sem gerast á gullöld gamla lýðveldisins.

Þá munu gamlir kunningjar, tromma upp. Sjálfur Lando Calrissian fær að slá um sig í eigin þáttum, Lando, auk þess sem vélmennin dáðu, R2-D2 og C-3PO, verða í aðalhlutverkum teiknimyndarinnar A Droid Story.

„Ég er bara spenntur að sjá hvað verður úr þessu. Það verður bara að biða og sjá,“ segir Stefán. „Þetta getur virkað frekar yfirþyrmandi að fá svona ógeðslega mikið magn af efni. Mér brá ótrúlega mikið þegar ég sá kynninguna því ég var ekkert að búast við svona miklu efni.“

toti@frettabladid.is
odduraevan@frettabladid.is

Nú er tími til að njóta ...

Gómsætur veislumatur!

Ekkert ves í des

Allar verslanir opna kl. 9:00

Nóatúns rjómasósa **549** kr. stk.

Nóatúns Tvíreykt hangikjöt læri **3998** kr. kg

Nóatúns Hamborgarhryggur **2298** kr. kg

KRONAN

Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL um jólin

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LUR.IS

Dönsk
gæði



Lema®
Danskt handverk
síðan 1939



RICCARDO rafstillanlegur tungusófi,
fæst einnig án tungu

Öll sæti
og bak
stillanlegt



Brunstad
hvíldarstóll



ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



SITTING VISION
hvíldarstólar



Stillanleg
rúm



Svefnsofar í miklu úrvali

Margar
stærðir



BUGATTI
ITALY

B
bottles



SITTING VISION
hvíldarstólar

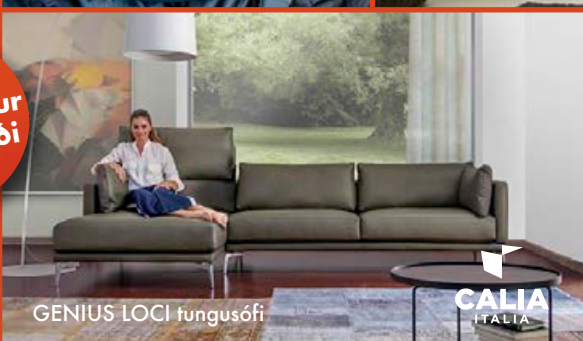


Mikið úrval hægindasófa, með og án rafstillinga



GRACE hægindastóll

Stillanlegur
höfuðpúði



GENIUS LOCI tungusófi

CALIA
ITALIA

CALIA
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORD • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LUR
BETRI HVÍLD

Langaði að prufa eitthvað nýtt

Fyrir mánuði tilkynnti **Rúrik Gíslason** að hann hefði nú lagt skóna á hilluna. Hann vinnur að fjölda skemmtilegra verkefna, gerir tónlist og leikur í kvikmynd. Rúrik hannaði boli í samstarfi við 66°Norður til styrktar SOS-barnaþorpunum.

Undanfarin ár hefur Rúrik Gíslason, fyrrverandi fót-boltakappi, sinnt starfi velgjörðar-sendihera fyrir SOS-barnaþorpin. Hann langaði til að hugsa út fyrir rammann og gera eitthvað áhugavert í þágu samtak-anna. Hann fékk 66°Norður í lið með sér, enda hefur hann átt farsælt samstarf við fyrirtækið í gegnum tíðina, og hannaði með þeim bol til styrktar samtökunum. Í fyrra seldust bolirnir upp, en Rúrik lagði mikla vinnu og hugsun í hönnun-ina. Síðustu fimm árin hefur hann spilað í Þýskalandi. Hann hefur átt farsælan feril í boltanum og segir fátt annað hafa komist að í mörg ár. Rúrik spilaði með karlalandsliðinu á heimsmeistaramótinu. Fyrir mán-uði tilkynnti hann að hann hygðist leggja skóna á hilluna.

„Þetta var einhvern veginn bara rétti tíminn. Það er svo mikið af spennandi verkefnum sem biða mín og enn fleiri skemmtileg verkefni í þróun sem gætu orðið að einhverju áhugaverðu. Ég hugsaði einfaldlega að „mómentíð“ væri bara núna. Mig var farið að langa að prufa eitthvað nýtt.“

Hefur sú löngun blundað lengi í þér?

„Nei, í raun og veru ekki. Samn-ingurinn minn var að klárast. En jú, ég hef alveg eitthvað látið mig dreyma um að geta verið meira minn eigin herra og stjórnað eigin dagskrá. Vera ekki alltaf svona bundinn og frá fjölskyldunni. Það spilar hugsanlega eitthvað inn í að geta þá loksins mætt í einhver afmæli, brúðkaup, nú eða jarðarför, ef því er að skipta.“ segir Rúrik.

Rúrik hefur tileinkað fótboltan-um megnið af sínu lífi. En hvar sæi hann fyrir sér að hann væri staddur í dag hefði hann ekki fetað metorða-stiga knattspyrnunnar?

„Það hefði getað brugðið til allra átta. Ég geri mér grein fyrir því. Heiðarlegt svar er að frá því ég var fimm ára ætlaði ég bara að verða atvinnumaður í fótbolta. Það var aldrei neitt annað sem kom til greina. Í grunnskóla nennti ég ekki að sinna náminu kannski nógu vel, því ég bara vissi að ég ætlaði að verða atvinnumaður í fótbolta. Það var það eina sem komst að hjá mér, ég var í fótbolta allan daginn, alla daga. Ég geri mér hreinlega ekki grein fyrir því í hvaða átt ég hefði farið ef boltinn hefði ekki verið númer eitt hjá mér,“ segir Rúrik.

Rær á ný mið

Eftir að hann flutti aftur til Íslands hefur Rúrik mest unnið í verkefna-þróun. Hann getur þó ekki sagt strax frá því hvers eðlis þau verk-efni eru.

„Þetta eru verkefni sem gætu þá orðið eitthvað sem tæki við hjá mér, svona frá degi til dags. Það er smá skrytið. Ég er smá þannig að ég vil

ÉG SJÁLFUR HEF KANNSKI EKKI ENDILEGA DÓMGREIND Á ÞAÐ EÐA GET SAGT TIL UM HVORT ÉG GETI YFIR HÖFUÐ SUNGIÐ EÐA LEIKIÐ. MÉR FINNST ÞAÐ ALLTAF ÁKVEÐIN VIÐURKENNING ÞEGAR ÞAÐ KEMUR FRÁ EINHVERJUM ÖÐRUM.

ekki vera að tala um eitthvað nema að það sé alveg hundrað prósent. Þetta getur verið svo flókið, mér finnst svo leiðinlegt að koma með einhverjar yfirlýsingar um eitthvað sem kannski verður ekki.“

Rúrik segist hafa tileinkað sér algjört já-hugarfar undanfarið. Hann stígur um þessar mundir sín fyrstu skref í leiklistinni, í kvik-myndinni Leynilöggan. Myndinni er leikstýrt af félaga hans úr lands-liðinu, Hannesi Þór Halldórssyni.

„Þetta er grín-hasarmynd. Hannes bað mig um að vera með í þessu. Ég er akkúrat á þannig tíma-punkti núna að ég er orðinn dálítill já-maður. Mig langar að prófa alls konar hluti og taka þátt í hinu og þessu. Ég er líka búinn að leika mér að búa til tónlist undanfarið,“ segir Rúrik.

Hann vinnur nú að tónlist með tónlistarmanninum Doctor Victor.

„Ég sjálfur hef kannski ekki endilega dómgreind á það eða get sagt til um hvort ég geti yfir höfuð sungið eða leikið. Mér finnst það alltaf ákveðin viðurkenning þegar það kemur frá einhverjum öðrum. Eins og þegar Hannes biður mig um að vera með í myndinni. Eða þegar Victor segir: „Getur þú sungið þetta lag? Ég veit þú getur sungið.“ Öll þessi verkefni eiga það sameiginlegt að þau eru að frumkvæði einhvers annars. Ég er ekkert að þröngva mér í eitthvað sem ég veit ekki einu sinni hvort ég er góður eða lélegur í.“

Rúrik segir þetta vera öðruvísi með boltann.

„Ég veit alveg hvenær ég spila góðan eða lélegan leik í fótbolta. Ég verð bara að vera heiðarlegur með það að ég veit ekkert hvort ég get sungið eða leikið,“ segir hann og hlær.

En er ekki betra að láta á það reyna og mistakast en að vera hræddur?

„Það er bara einmitt það sem maður á að gera.“

Rúrik segist taka í gítarinn öðru hvoru en hann sé ekki beint týpan sem grípur í hann í partium.

„Ég hef verið að taka ýmist ábreiður en líka að semja sjálfur aðeins. Ég var með stúdíó í einu húsi sem ég bjó í og var aðeins að leika mér í því. Ég lærði aðeins inn á þetta þá. Það verður bara mjög forvitni-legt að sjá hvernig fólk mun taka í þetta allt saman.“



Rúrik hefur lengi haft áhuga á hönnun og lagði mikla natni í útfærslu góðgerðarbolsins. MYND/ARI MAGG

Alltaf haft áhuga á hönnun

Hönnun hefur lengi verið áhugamál Rúriks, enda lagði hann mikla natni í hönnun góðgerðarbols sem seldur er til styrktar SOS-barnaþorpunum. Hann hannar einnig og á í tisku-merkinu BÖKK sem hefur gert það gott hérlandis undanfarið. Frændi Rúriks, Viktor Karl Einarsson, og kærasta hans, Jónína Þórdís Karls-dóttir, fengu Rúrik í lið með sér.

„Það er búið að vera mjög skemmtileg þróun í gangi hjá BÖKK. Við erum búin að stækka mjög ört núna. Við erum smá að læra inn á þetta bara jafnóðum. Gerðum þau mistök að við seldum upp allar vörurnar sem við pönt-uðum fyrir júl um miðjan nóvem-ber. Þannig að við þurftum að gera akút pöntun sem er að lenda bara núna. Það hefur komið heldur betur skemmtilega á óvart,“ segir Rúrik.

Hann segir að innkoma hans í fyrirtækið hafi aldrei verið neinn greiði, heldur hafi áhugi hans á hönnun og trú hans á merkinu vakið áhuga hans.

„Þegar Viktor bauð mér að koma inn í þetta og verða hluthafi, þá kom ekkert annað til greina. Ég hef alveg ótrúlega mikið álit á frænda mínum. Hann er einstaklega magn-aður gæi. Þetta var engin spurning. Mig langaði að búa til mitt eigið og þetta var bara góð leið inn í það.“

Seldust upp í fyrra

Rúrik segir það eflaust koma mörg-

ÞAÐ ER ALVEG HÆGT AÐ KVARTA YFIR ÞESSUM ÁTJÁN TÍMUM ÞAR SEM ER MYRKUR HÉRNA UM HÁ-VETURINN EN ÞAÐ ER LÍKA HÆGT AÐ GLEÐJAST YFIR ÞESSUM SEX TÍMUM ÞAR SEM ER BIRTA.

um á óvart hve ferlið sé flókið. Hann ákvað því snemma að leggja mikla hugsun í hönnunina að baki góð-gerðarbolunum.

„Bolur er ekki bara bolur. Mig langaði ekki að taka bara einhverja tilbúna boli og prenta eitthvað á þá. Mig langaði að stjórna því hvernig ermarnar væru, hvernig síddin væri, hvernig axlirnar og hálsmálið væru. Það er alveg fullt af nákvæmnisatriðum í þessum bol og það fór mikill tími í að hanna hann. Mín hugmynd var sú að hanna bol sem fólk væri til í að ganga í alla daga. Eitthvað sem fólk myndi kaupa, hvort sem það væri í góðgerðartilgangi eða ekki.“

Samtökin nálgudust Rúrik og fengu hann til að vera góðgerðar-sendihera.

„Það er margt fleira sem stendur mér nærri hjarta þegar það tengist góðgerðarmálum. Sem góðgerðar-sendihera þarf ég að sinna því á opinberum vettvangi, það er mitt

hlutverk. Mér er annt um fleiri mál-efni, en maður verður að passa sig. Maður þarf ekki alltaf að troða fram öllu því góða sem maður gerir,“ segir hann.

Í fyrra seldust bolirnir upp.

„Við pöntuðum hann því í meira magni í ár. Maður þarf einhvern veg-inn að veðja á rétta tölu. Þess vegna er þetta mér líka kært, að tala um þetta. Þetta er svo kjörin gjöf fyrir fólk sem á allt. Ef einhvern vantar ekkert, þá er þetta algjörlega full-komin gjöf. Þú ert þá að gefa eitthvað sem gefur áfram. Ég held að það sé bara góð tilfinning svona um jólin,“ segir hann.

Það er nóg af verkefnum á næst-unni hjá Rúrik, sem er alfarið fluttur til landsins. Kærasta hans, fyrirsætan Nathalia Soliani, er ný-snúin aftur til Brasilíu eftir langa heimsókn til Íslands. En fannst henni ekki mikil viðbrigið að koma í myrkrið hérna á Íslandi?

„Nei, nei. Það er alveg gaman að upplifa ólíka hluti. Fara í sól og þrjátíu stiga hita og yfir í að upplifa eitthvað allt annað hérna. Þetta fer bara eftir því hvernig maður horfir á þetta. Það er alveg hægt að kvarta yfir þessum átján tímum þar sem er myrkur hérna um háveturinn en það er líka hægt að gleðjast yfir þessum sex tímum þar sem er birta.“

Góðgerðarbolina er hægt að kaupa í öllum verslunum 66°Norð-ur. steingerdur@frettabladid.is

TAX FREE

EKKI MISSA AF ÞESSU

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

AF ÖLLUM VÖRUM*
GILDIR TIL MÁNUDAGS 14. DES.

* Taxfree tilboðið jafngildir 19,35% afslætti og gildir á öllum vörum nema vörum frá Simba. Gildir ekki ofan á önnur tilboð eða af sérpöntunum. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisauka-skatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Dorma.



NATURE'S REST LUXURY
heilsurúm með Classic botni



160 x 200 cm Nature's Rest Luxury
heilsudýna á Classic botni: Fullt verð: 99.900 kr.

Aðeins 80.565 kr.

C&J SILVER
stillanlegt rúm



2 x 90 x 200 cm stillanlegt C&J Silver rúm
með Nature's Rest Luxury heilsudýnu: Fullt verð: 337.800 kr.

Aðeins 272.419 kr.

BUFFALO
Raðdrifinn lyftistóll



Fullt verð: 104.900 kr.

Aðeins 84.597 kr.

MEGA
hornsófi með hvíld



Fullt verð: 239.900 kr.

Aðeins 193.468 kr.

SÆGURFÖT
Mikið úrval og gæði



Fullt verðfrá: 8.990 kr.

Frá aðeins 7.192 kr.

STÓRI BJÖRN
dúnsæng



Fullt verð: 19.900 kr.

Aðeins 15.920 kr.

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-17

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

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

DORMA

Láttu drauminn rætast

Lífið í vikunni
06.12.20-
12.12.20



SYNGJANDI SÍÐAN Í VÖGGU

Jóhanna Elísa Skúladóttir gaf nýlega út plötuna Mystic Moon en hún sótti innblástur í lögin til málverka og sókkti sér ofan í ævintýraheim við gerð plötunnar og nýtti tímann vel í upphafi faraldursins þótt aðstæðurnar hafi orðið lýjandi þegar á leið.



MEÐ SKYRTUR Á HÖFÐINU

Fjöllistamaðurinn Stefán Elí segist vilja virkja fólk með tónlist sinni og fjölbreyttri heimspeki sem kristallast mögulega í litskrúðugum höfuðböndum sem hann saumar úr gömlum skyrtum. Þessi tvitugi Akureyringur gaf smáskífuna Candle Flame út, en segir óvíst hvenær stóra platan kemur.



GJÖRNINGABLANDA

Listamaðurinn Anton Lyngdal gaf út bókina Mr. Awkward Show Presents: Mr. POSER og fylgdi henni úr hlaði með sýningu á verkum úr bókinni í Núllinu galleríi. Hann segist ekki festa sig við eitt listform og í bókinni blandast saman gjörningar og vegglist.



JÓLAFLÓTTINN MIKLI

Þeir sem elska að hata jólagagið sigilda Last Christmas með Wham! geta nú keyrt upp jólastressið í leiknum Whamageddon og reynt að komast í gegnum adventuna án þess að heyra lagið. Vitaskuld hægara sagt en gert í ljósi vinsældanna en takmarkið í leiknum er að halda út til miðnættis 24. desember.

BOSS
HUGO BOSS

KENZO
PARIS

LACOSTE

LÚXUS BAÐSLOPPAR TILVALIN JÓLAGJÖF



20%
AFSLÁTTUR



Frá 19.120 kr. **JÓLATILBOÐ**

Fullt verð frá: 23.900 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

Betra
BAK



Vilhelm Neto, Stefán Ingvar Vigfússon, Vigdís Hafliðadóttir og Hákon Örn Helgason í VHS-hópnum eru haldin praktískum jólaanda og ætla að leyfa fjarstöddum að njóta grínsins í kvöld í ókeypis streymi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Praktísk jólahugsjón

Skaðræðisveiran lék grínarahópin VHS grátt í sumar, en heltekin af „praktískum jólaanda“ bjóða þau í kvöld upp á ókeypis streymi frá VHS biðst fyrir, sem verður aðeins sýnt einu sinni í Tjarnarbiði.

Þetta er bara lang, langstærsta verkefnið sem við höfum ráðist í,“ segir Stefán Ingvar Vigfússon, sem stofnaði uppistandsgrínhópinn VHS í fyrra ásamt þeim Vilhelm Neto og Hákonni Erni Helgasyni, um jólasýninguna VHS biðst fyrir, sem uppistandsgrínhópurinn heldur í þetta eina skipti í Tjarnarbiði í kvöld.

„Ég er einmitt tæknistjórinn í Tjarnarbiði samhliða uppistandinu og ég er búinn að vera að tala um það við þau sem eru með mér hérna að ef að einhver önnur uppistands-sýning kæmi hérna inn í einn dag og vildi gera þetta allt saman þá myndi ég stiga fast á bremsuna mín megin,“ segir Stefán og leggur áherslu á að ekkert verði til sparað í kvöld.

Alveg geggjað

„Við komum fram ásamt hinni margrómuðu k.óla, Katrínu Helgu Ólafsdóttur og hljómsveit, sem er alveg geggjað. Þetta er uppáhalds-hljómsveitin mín allavegana og í miklu uppáhaldi hjá okkur öllum. Þau eru alveg geggjuð,“ segir Stefán. Hann segir sýninguna byggða á tónlist, uppistandi og sketsum og bætir við að Hraðar hendur muni tákn-málstúlka sýninguna.

„Við hugsuðum þetta þannig að þetta er í fyrsta skipti sem við gerum eitthvað svona jólalegt og vildum þá bara gera það almennilega og fá túlka með okkur til þess að þetta sé aðgengilegt öllum sem annaðhvort tala tákn-mál eða íslensku.“

Hagkvæmur jólaandi

Aðstæður leyfa ekki nema 50 gesti í sæti og til þess að allir komist að verður sýningunni streymt ókeypis á vhs.hringdu.is. „Það er hægt að kaupa miða í sal en streymið verður frítt vegna þess að okkur bara langaði að dæla jólaanda út eins og við gátum,“ segir Stefán, en gerir svolitla jätningu þegar hann er spurður hvort hópurinn sé í hugsjónastarfi.

„Ég ætla reyndar að koma alveg hreint fram,“ segir hann og viðurkennir að þau hafi í upphafi íhugað að selja miða á streymið. „En það var síðan bara svo flókin útfærsla tæknilega að við ákváðum bara að láta jólaandann og praktíkina ráða. Þetta er svona praktískur jólaandi.“

Jólaglugginn

Stefán segir sölu á þeim 50 miðum sem í boði eru á sýninguna sem hefst klukkan 20 í Tjarnarbiði í kvöld hafa gengið vel og þegar þetta er skrifað er tæpur helmingur eftir. „Þannig að við bara vonumst til þess að fólk vilji nýta þennan glugga núna til þess að geta farið í leikhús og verið meðal annarra. Maður er ekkert bjartsýnn á að það endist eitthvað lengi sko,“ segir Stefán, sem er ekki í hópi þeirra sem treysta á að allt verði betra á næsta ári.

„Ég er svartsýnn að eðlisfari. Ég held sko bara að 2. janúar 2021 þegar fólk er búð að stiga upp úr þynnunni þá fatti það að við erum enn þá í sama skitnum.“

Vigdís Hafliðadóttir gekk til liðs við hópinn í sumar í tengslum við sýninguna VHS biðst forláts, sem

ÉG ER SVARTSÝNN AÐ EÐLISFARI. ÉG HELD SKO BARA AÐ 2. JANÚAR 2021 ÞEGAR FÓLK ER BÚIÐ AÐ STIGA UPP ÚR ÞYNNKUNNI ÞÁ FATTI ÞAD AÐ VIÐ ERUM ENN ÞÁ Í SAMA SKÍTNUM.

gekk fyrir fullu húsi þegar COVID-19 sagði hingað og ekki lengra. „COVID lék okkur grátt og við þurftum því miður að fella sýninguna niður.“

Beðið eftir sprautunni

Stefán segir aðspurður að jólasýningin sé alls ekki endurvinnsla á sýningunni í sumar þó vissulega sé vont að þurfa að hætta leik með nánast ónotað efni þá hæst hann stendur.

„Þetta er glænýtt. Þetta er 90 mínútna langt prógramm með tónlist og alles og það eru í mesta lagi að leka kannski einhverjar fimm mínútur frá sýningunni okkar í sumar og eldri sýningum yfir í þessa nýju.

Við erum að vonast til að halda VHS biðst forláts aftur á næsta ári. Að vera með einhverja svona eina lokasýningu. Það eru margir búnir að biðja okkur um það. Þegar það verður búð að sprauta alla niður.“

toti@frettabladid.is

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



50% AFSLÁTTUR

PEPPERONI

PÖNNUPIZZA

♥ **1.590 KR**

Í HEILA VIKU 9.-16. DESEMBER

Þú sækir pönnupizzu með pepperoni
í Smáralind eða Staðarberg 2-4 Hafnarfirði.
Pepp og ást er allt sem þarf.



pizzahut.is - 515 1617 - Smáralind og Staðarberg 2-4 Hafnarfirði

BYKO

Allar
jólavörur

20%
afsláttur

**Jólaskraut, gervitré, Lemax vörur,
jólaseríur og -ljós** (*ekki lifandi jólatré)

**Við höfum bætt fleiri
vörum í jólagjafa-
handbókina**
Þú finnur hana á byko.is



Jólagjafa-
hugmynd nr. **134**



Krakka Party Alias Þú ferð í gegnum skemmtigarðinn með því að giska á orðin sem mótspilarar þínir leika eða útskýra fyrir þér af litríkum spöldunum. Vnr. 88011350 **5.995 kr.**



Jólagjafa-
hugmynd nr. **10**

6stk.

Kristall



Vínglós Kristalglös frá Ítalíu. 210ml, 6 saman í pakka. Vnr. 41114711 **4.995 kr.**



Jólagjafa-
hugmynd nr. **70**

20%
afsláttur



Höggborvél PSB 700-2RE. Kraftmikill mótur en þó létt og vel hönnuð vél. Vnr. 74860700 **21.395 kr.** - 20% afsláttur **17.116 kr.**



Jólagjafa-
hugmynd nr. **117**



Ný
krakka-
lína frá
Snickers

**Nýtt í
BYKO**

25%
afsláttur

Barna stuttermabólur Mjúkur og þægilegur frá Snickers. Stærðir: 98, 110, 122, 134, 146 og 156. Vnr. 93445090-5 **2.195 kr.** - 25% afsláttur **1.646 kr.**

Verslaðu á netinu á byko.is



Hjá okkur fæst íslensk sígræn Stafafura frá Skógræktinni

Stafafura
100-150 cm
4.650 kr.

Stafafura
151-200 cm
8.950 kr.

Trén eru ræktuð **án eiturefna**, enginn áburður er notaður við ræktun fyrir utan 10-15g á hvert tré við gróðursetningu. Flutningsleiðin er stutt og er stafafuran því mun **umhverfissvænni kostur** en innflutt tré. Að minnsta kosti 10 tré eru ræktuð í stað hvers trés sem fellt er sem jólatré.

Stafafura er vinsælasta íslenska jólatréð og er einstaklega barrheldin og ilmandi.

Fæst í
öllum
verslunum
BYKO



Jólagjafa-
hugmynd nr. **28**

Vínsett inniheldur allt sem þarf. Settið kemur í fallegum viðar-kassa. Stærði: 36 cm x 11 cm x 11.5 cm. Vnr. 41115044 **4.395 kr.**



Jólagjafa-
hugmynd nr. **77**

Laser kross Quigo grænn. Gænn lasergeisli sést 4 sinnum betur í Quigo en sá rauði, geislinn sést allt að 12m, tilvalinn til að ná réttri línu fyrir heimilið eða vinnustaðinn. Vnr. 74869802 **18.995 kr.**



Jólagjafa-
hugmynd nr. **81**

Gluey Límbyssa 4 litir í boði. Þráðlaus, hitnar á 1 mín í 150°C, með endurhlaðanlegum AA. Frábær hönnun, þægilegt grip. Límstautar eru 7mm – 3 gerðir í boði. Vnr. 74860020-23 **8.195 kr.**

**Fylgdu okkur
á Instagram**
og taktu þátt í Philips
Hue leiknum okkar
- þú gætir unnið
veglegan grunnpakka!



PHILIPS
hue
personal
ambience
lighting

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN



BAKÞANKAR

Margrétar
Kristmannsdóttur



Að fá aldrei nóg

Þegar vetur var handan við hornið var eiginmaðurinn sendur út í skúr að smíða nýjan fóðarpall fyrir fuglana í hverfinu. Útkoman var fjári góð og dag einn var pallurinn settur út með viðhöfn og ýmiss konar góðgæti dreift á hann í ómældu magni. Fuglarnir voru ekki lengi að átta sig á að boðið hafði verið til veislu í hverfinu og miðaldra hjón horfðu stolt á atganginn út um gluggann.

Skömmu síðar var friðurinn þó úti. Stór svartþröstur tók að einoka fóðarpallinn og varna öðrum fuglum aðgangs að matnum með vængjaslætti og árásum. Allt í kringum fóðarpallinn stóðu hnípnir og svangir smáfuglar, en fáir lögðu í svartþröstinn freka. Og þá rann upp fyrir mér að baráttan í kringum fóðarpall í Kópavogi var birtingarmynd þess sem hrjáir heiminn. Á pallinum var nóg að borða en græðgi og yfirgangur kom í veg fyrir að allir fengju sinn skerf. Svartþrösturinn gat borðað nægju sína en samt unnað öðrum að fá sitt. Ójöfnuðurinn og óréttlætið blasti við út um eldhúsgluggann.

Ójöfnuður er eitt stærsta úrlausnarefni í heiminum í dag. Það er til nóg handa öllum – en mis-skipting veldur því að sumir eiga miklu meira en þeir geta nokkurn tíma notið á meðan aðrir hafa ekki neitt. Á meðan sumir eiga fullar kistur fjár veit stór hluti mannkyns ekki hvaðan næsta máltíð kemur. Jafnvel í einu ríkasta landi heims – Íslandi – standa fjölskyldur í röðum eftir matarúthlutun á meðan aðrir liggja afvelta af ofáti.

Það verður að stokka spilin og gefa upp á nýtt – við getum ekki haldið áfram á sömu braut. En á meðan málið er óleyst þurfa góðgerðarsamtök á stuðningi þínum að halda sem aldrei fyrr.

Gleðilega jólahátíð.

Beint í bílinn
úr lúgunni

Kvikk

ON THE GO

ORKAN

Bökunarvörur
Frábært úrval



BAKO ÍSBERG

ELDHÚS ALLRA LANDSMANNA
Höfðabakka 9, 110 Reykjavík

© Ikea / IKEA Systems AB 2020



VINTER 2020
skrautkúlur 3,5cm
1.290,- 795,-/25 í setti



TILBOÐ
VINTER 2020
skraut 1.190,-
795,-/2 í setti



TILBOÐ
STRÁLA
LED skrautlýsing á borð
Rafhlöður eru seldar sér
995,- 695,-



TILBOÐ
VINTER 2020
skrautlengja 295,-
195,-



TILBOÐ
VINTER 2020
skraut 1.690,-
1.090,-/2 í setti

Jólin þín byrja í IKEA

Jólaskrautið færir heimilinu bæði gleði og hátíðlegt yfirbragð. Í VINTER 2020 línunni er skemmtilegt skraut sem allir í fjölskyldunni hafa gaman af. Börnin taka því eflaust fagnandi að fá að hjálpa til með skreytingarnar og munum að það er stemningin og gleðin sem skiptir meira máli en hvort jólatréð sé aðeins skreytt á einni hlið eða jólastyttturnar séu komnar í kaffiboð. Líttu við og skoðaðu ævintýrlegt úrvalið, við tökum vel á móti þér!



TILBOÐ
VINTER 2020
skraut 995,-
595,-/4 í pk.



TILBOÐ
VINTER 2020
jólatréstoppur
495,- 295,-



TILBOÐ
3.290,-
STRÁLA
LED ljósasería, 200 ljósa
4.790,-



TILBOÐ
VINTER 2020
skrautkúlur
1.490,- 995,-/3 í pk.



TILBOÐ
VINTER 2020
skraut 1.190,-
795,-/6 í setti



TILBOÐ
VINTER 2020
jólatrésfótur 2.290,-
1.590,-

2.990,-

Jólatré, norðmannspínur
Stærð 2 H80-100cm 2.990,-
Stærð 3 H100-125cm 3.190,-
Stærð 4 H125-150cm 3.990,-
Stærð 5 H150-175cm 5.490,-
Stærð 6 H175-200cm 6.990,-
Stærð 7 H200-225cm 7.990,-



TILBOÐ
VINTER 2020
skraut 1.690,-
1.090,-/2 í setti



TILBOÐ
295,-/8 í setti

VINTER 2020
skraut 495,-



TILBOÐ
VINTER 2020
jólatrésfótur
4.990,- 3.490,-



TILBOÐ
VINTER 2020
skrautkúlur
1.190,- 795,-/4 í setti



TILBOÐ
VINTER 2020
skraut 78cm
3.490,- 2.490,-

TILBOÐ
Ljúffengt
jólasett

995,-/4 í setti



VINTERSAGA
piparkökuhús

Dr. Oetker
piparkökuskrut



Dr. Oetker
piparkökuhúsalm



VINTERSAGA
piparkökuset

Sendu okkur mynd af skreytta piparkökuhúsinu þínu. Þú gætir unnið gjafakort í IKEA! Nánar á IKEA.is



Verslun opin 10-20 - IKEA.is

IKEA Bakarí opið 10-18 - Sænska matarhornið og IKEA Bistro opið 10-20