



FRÉTTABLAÐIÐ

245. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

frettabladid.is

ÞRIÐJUDAGUR 14. DESEMBER 2021

Kaup á Hótel Sögu kosta ríkissjóð sex og hálfan milljarð

Gert er ráð fyrir að Háskóli Íslands fái meirihluta Hótel Sögu undir sína starfsemi og Félagsstofnun stúdenta hluta undir stúdentaíbúðir.

tsh@frettabladid.is



Jón Atli Benediktsson, rektor HÍ

MENNTAMÁL Íslensk stjórnvöld eiga í formlegum samningaviðræðum um kaup á Bændahöllinni fyrir hönd Háskóla Íslands (HÍ). Í fjárlagafrumvarpi ársins 2022 er lagt til að heimild verði veitt til mögulegra kaupa á húsinu af Bændasamtökunum.

Jón Atli Benediktsson, rektor HÍ, segir að ef kaupin ganga eftir muni háskólinn fá ríflega 70 prósent af húsnæðinu undir starfsemi Menntavísindasviðs og Félagsstofnun stúdenta fá tæplega 30 prósent þess undir stúdentaíbúðir.

„Ætlaður heildarkostnaður í kaupverði og endurbótum á hlut HÍ er um 6,5 milljarðar sem gerir kaupin að álitlegum kosti fyrir stjórnvöld og HÍ,“ segir Jón Atli í skriflegu svari.

Fyrirhuguð kaup eru þó þeim skilyrðum háð að háskólinn mun þurfa að láta af hendi fleiri fermetra en hann fær því skólinn mun láta húsnæði sitt í Stakkahlíð, Skipholti og á Neshaga ganga upp í kaupin. Heildarstærð húsnæðisins í Bændahöllinni er um 12.000 fermetrar en stærð húsnæðisins sem háskólinn

þarf að láta af hendi er 14.800 fermetrar. „Gert er ráð fyrir að þegar upp er staðið sé verðmæti þessara fasteigna svipað og kaupverð á hluta HÍ í Hótel Sögu auk kostnaðar vegna endurbóta/breytinga á húsnæðinu,“ segir Jón Atli og bætir við að staðsetningin sé einkar heppileg fyrir bæði HÍ og Félagsstofnun stúdenta.

Jón Atli segir að fyrirhuguð yfirtaka háskólans á Hótel Sögu muni ekki krefjast mikilla breytinga á ásjón hússins. „Nei, það mun ekki þurfa að gera miklar breytingar í heildina. Lögd verður áhersla á að virða skoðun handhafa höfundaréttar hússins og yfirhöfuð taka tillit til sögu þess,“ segir hann.

Nokkur fyrirtæki og stofnanir eru í dag með rekstur í Bændahöllinni, þar með talin Bændasamtökin, Pósturinn og Hið íslenska bókmenntafélag. Að sögn Jóns Atla er gert ráð fyrir að þjónusta verði áfram í húsinu á vegum rekstraradila og farið verði yfir þá samninga með aðilunum. ■

Legurýmum á geðdeild fækkar um tíu

gar@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL „Ástæða þessara breytinga er verulegur skortur á hjúkrunarfræðingum og læknum í geðþjónustu Landspítala,“ segir Anna Sigrún Baldursdóttir, framkvæmdastjóri skrifstofu forstjóra Landspítalans, um fækkun langlegu-plássá á geðdeild.

Að sögn Önnu verður tíu langlegu-plássum á Kleppi lokað tímabundið frá næstu áramótum. „Samhliða verður ein af legudeildum í geðdeildarbyggingunni á Hringbraut þróuð áfram sem sérhæfð legudeild fyrir einstaklinga með geðförsjúk-

dóma. Sú deild tekur við einstaklingum í bráðu geðrofi og sinnir meðferð þeirra frá innlögn fram að útskrift,“ segir hún.

Með þessu fækkar legurýmum úr eitt hundrad í níutíu. Segir Anna Landspítalann þó telja að unnt sé að tryggja gæði og öryggi þjónustunnar.

„Vissulega hefur starfsfólk geðþjónustunnar áhyggjur af fækkun rúma en verið er að leita allra leiða í skipulagi þjónustunnar til að draga úr áhrifum á meðferð og endurhæfingu notenda. Í þessum aðgerðum sjáum við tækifæri til að efla þjónustuna, meðal annars með aukinni sérhæfingu,“ segir hún. ■



Að skauta hönd í hönd er annaðhvort vottur um mikið eða lítið öryggi eftir því hvernig á málið er litið. Skautasvellið á Ingólfstorgi var fyrst sett upp 2006 og hefur síðan þá skotið rötum sem einhver helsta vetrarhefð borgarinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Mitsubishi Eclipse Cross PHEV

Nýja ljósið í skammdeginu

Komdu í heimsókn í dag og gæddu þér á jólalegum veitingum. Tryggðu þér nýjan tengiltvinnbíl fyrir áramót á frábæru verði frá aðeins 5.490.000 kr. til afhendingar strax.

HEKLA · sími 590 5000 · Laugavegi 170 · hekla.is/mitsubishisalur

*Um áramót falla niður ivilinanir stjórnvalda og þar með niðurfellingar á virðisaukaskatt sem eru um 960.000 kr.



Sparaðu 960.000 kr.*



Aðeins fimm tegundir hafa 71 pró-sents markaðshlutdeild.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Minna drukkið af jólabjór í ár

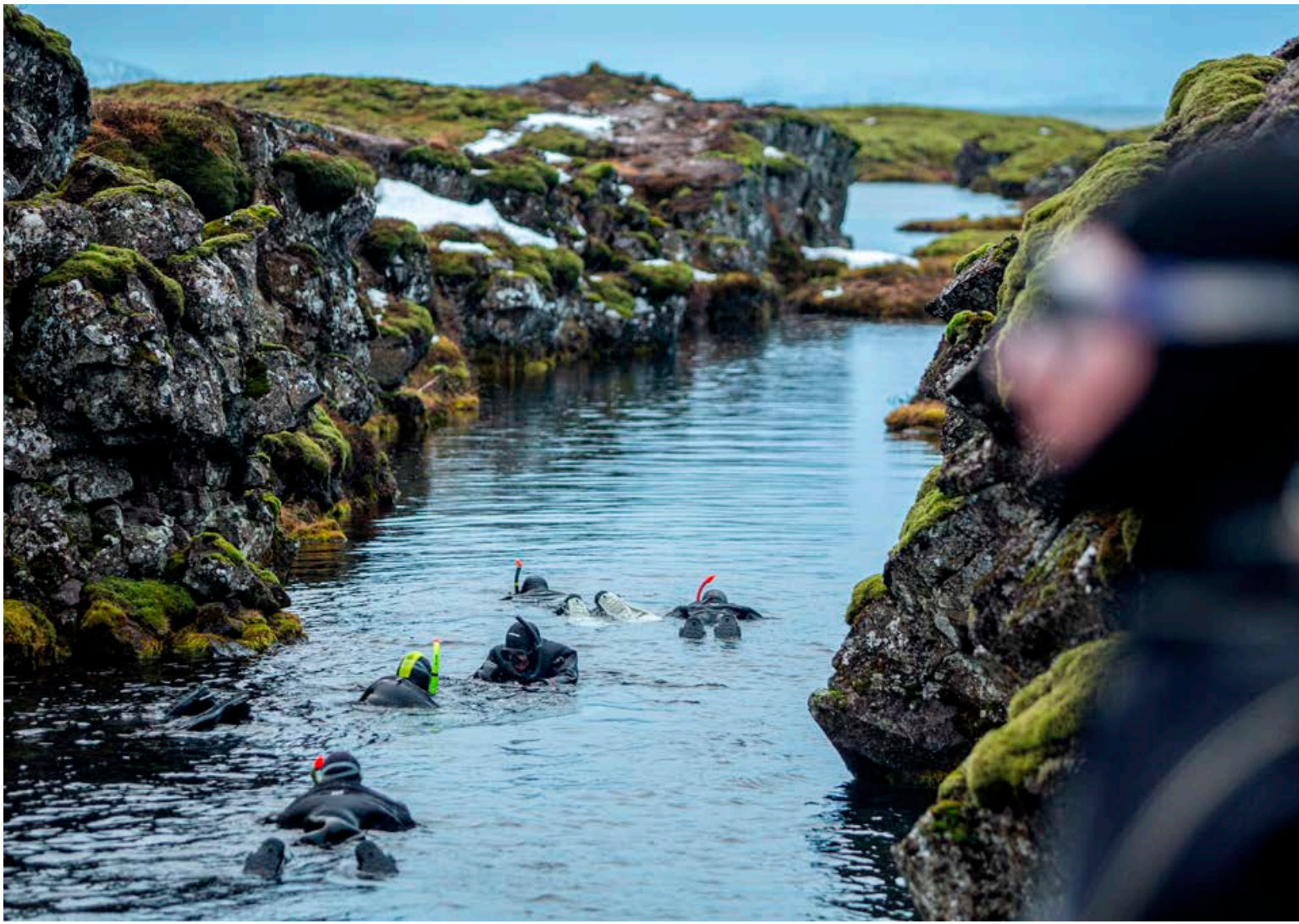
kristinnhaukur@frettabladid.is

NEYTENDUR Sala á jólabjór hefur dregist saman um 180 þúsund lítra miðað við árið í fyrra. Er um 605 þúsund lítrar frá byrjun nóvember, þegar jólabjór var tekinn í sölu, en var 785 þúsund lítrar árið 2020.

Í heildina er þetta samdráttur um 23 prósent. Árið 2020 var salan óvenjulega há sem ÁTVR telur vera vegna samkomutakmarkana og lokunar veitingahúsa.

Tuborg Julebryg er langmest seldi jólabjórinn, með 47,4 prósentu markaðshlutdeild. Þetta er fimmfalt meiri sala en á þeim næsta, sem er Viking Jólabjór með 8,3 prósent. Þar á eftir koma Thule Jólabjór, Jólágull og Jóla Kaldi, allir með á bilinu 4 til 6 prósentu hlutdeild en samanlagt eru þessir fimm bjórar með 71 pró-sents markaðshlutdeild. ■

Snorklað í desember



Ferðamannafána Íslands hefur hægt og bítandi verið að færast aftur í eðlilegt horf eins og sjá mátti á þessum forvitnu snorklurum í iskaldri Silfru í gær. Gjáin er einstakur köfunarstaður þar sem hægt er að sjá flekaskil Norður-Ameríku og Evrasíu í gegnum kristaltært vatnið.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Dæmi um að sjúkrahús séu tekin úr sambandi í sambærilegum árásum

helenaros@frettabladid.is

NETÖRYGGI Lykillkerfi Íslendinga, sem flokkuð eru sem mikilvægir innviðir hins opinbera eða hluti af stórum einkareknum þjónustum á netinu, er í hættu vegna stafræna gallans Log4j. Þetta segir Guðmundur Arnar Sigmundsson, sviðsstjóri netöryggissveitarinnar CERT-IS. Hann segir gallann mjög víðtækan og opinn fyrir möguleikum á fjölbreytilegri misnotkun.

Þess vegna hafi verið gripið til þess ráðs að færa almannavarnir yfir á óvissustig í gær. „Það er í raun gert til þess að ítreka alvarleika málsins,“ segir Guðmundur Arnar. Til að skýra hættuna á mannamáli segir Guðmundur hana líka því ef allar útidyráhurðir landsmanna



Óvissustigi var lýst yfir til að undirstrika alvarleika málsins.

stæðu ólæstar og opnar hverjum sem er, í hvaða tilgangi sem er.

Aðspurður um það versta sem geti gerst tekur Guðmundur dæmi úr sambærilegum árásum erlendis þar sem sjúkrahús voru tekin úr sambandi í einhverja klukkutíma. „Þar hafa óþrúttir aðilar nýtt sér glufu til að komast inn í innra kerfi sjúkrahúsa og tekið úr sambandi. Það gæti átt við um aðra innviði líka,“ segir Guðmundur. ■

Dæmdur skattsvikari biður öldunga um þrjátíu þúsund

Fólk á tíræðisaldri er meðal þeirra sem fá 30 þúsund krónu rúkkun frá sjónvarpsstöðinni Omega ofan á hefðbundna greiðsluseðla. Sjónvarpsstjórinn, sem nýlega var dæmdur fyrir skattsvik, segir allt of fáa borga.

gar@frettabladid.is
svavamarin@frettabladid.is

TRÚMÁL „Það eru flestir sem hafa bara beðið um þetta. Ég tek þátt í þessu sjálfur persónulega því mér finnst ég þurfa að taka þátt í þessu,“ segir Eiríkur Sigurbjörnsson, sjónvarpspredikari í Omega, um óvenju háa greiðsluseðla sem hafa verið að berast í heimabanka fólks.

Eiríkur segir um að ræða sérstakt afmælisátak í tilefni 30 ára afmælis Omega. Það mun hafa byrjað í september og eiga að standa fram á næsta ár.

Felst átakið í því að þeir sem áður hafa styrkt sjónvarpsstöðina fá sendan aukalegan valgreiðsluseðil í heimabanka upp á 30 þúsund krónur. Er það ofan á tæplega fimm þúsund krónu framlag á mánuði.

Hjá Omega er þessari aðferð lýst sem sambærilegri og tíðkist af hálfu Rauða krossins og Hjálparstarfs kirkjunnar, þar sem upphæðirnar eru þó margfalt lægri.

Greiðsluseðlarnir berast meðal annars til margra sem komnir eru vel á efri ár, jafnvel á tíræðisaldur. „Þetta er bara val, fólk velur þetta,“ undirstrikar Eiríkur aðspurður hvort Omega sé ekki að biðja fólk um fullháa upphæð.

„Við erum ekki með neinar auglýsingatekjur eða ríkisstyrki,“ bendir Eiríkur á. Hann kveður starfsemi Omega afar mikilvæga.

„Fólk er að frelsast í gegnum starf-



Eiríkur Sigurbjörnsson í Omega segir að fólk þurfi ekki að borga 35 þúsund krónu valgreiðsluseðil í heimabankanum.

FRÉTTABLAÐIÐ/TEITUR

Valgreiðslur	Reikningar sem þú hefur val um að greiða	Greiðslumáti	Gjald dags	Eindagi	Upphæð
<input type="checkbox"/>	[REDACTED]				
<input type="checkbox"/>	Omega Kristniðskirkja - Styrkir		05.12.2021	15.12.2021	30.000
<input type="checkbox"/>	Omega Kristniðskirkja - Styrkir		05.12.2021	15.12.2021	4.777
<input type="checkbox"/>	Vonarnestl. Miðgassamök - FRAMLAG		12.11.2021	01.01.2022	2.480
	Samtals				37.257

Rúkkun frá Omega í heimabanka 93 ára gamals manns.

id, eignast lifandi trú á Jesú Krist og hefur bjargast,“ fullyrðir sjónvarpsstjórinn.

Eiríkur var í október síðastliðnum dæmdur í tíu mánaða skilorðsbundnið fangelsi og til að greiða tæplega 110 milljónir króna í sekt fyrir meiriháttar skattsvik.

Fólust svik Eiríks í því að hann skilaði inn röngum skattframtölum á árunum 2011-2016. Sömuleiðis var hann dæmdur fyrir að hafa vanrækt að telja fram miklar úttektir fyrir sjálfan sig úr fyrirtæki í rekstri.

„Við erum ekki að plokka peninga af fólki, við viljum ekki gera það,“ ítrekar Eiríkur.

„Það er bara einn hnappur, delete, þá er því eytt,“ heldur hann áfram.

Aðspurður kveður Eiríkur alltof fáa borga.

„Hvernig eigum við að lifa nema að fólk taki þátt í þessu og eigi hlutdeild í þessu?“ spyr Eiríkur.

„Við þurfum að fá miklu meira inn til að reka fjölmiðla. Það er mikill kostnaður, en árangurinn er mikill. Þið megið bara standa með okkur. Hérna eru margir að selja eiturlyf og nauðgarar, við erum bara ljós í myrkri.“

Eindagi reikningsins vegna afmælisátaks Omega í þessum mánuði er á morgun. ■





TOYOTA HIGHLANDER HYBRID
FÆR Í FLESTAN SJÖ
7 MANNA OG 4WD



Verð frá: 10.890.000 kr.

Toyota Hybrid hefur aldrei verið svona stór.

TOYOTA TRYGGINGAR
váttryggt af TM



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



UMHVERFISVERBLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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.

Heitir sanngirni og óhlutdrægni

adalheidur@frettabladid.is

HÖFUNDARRÉTTUR „Það er sjálfsagt að reyna að leysa úr þessu og komast að sanngjarnri niðurstöðu,“ segir Skúli Skúlason, formaður síðanefndar Háskóla Íslands, um kvörtun Bergsveins Birgissonar, rithöfundar og doktors í norrænum fræðum, sem sakar seðlabankastjóra um ritstuld í kvörtun til nefndarinnar.



Bergsveinn Birgisson, rithöfundur og doktor í norrænum fræðum

Nefndin hittist á fundi í gær og tók ákvörðun um að málið yrði tekið til formlegrar meðferðar hjá nefndinni.

„Við munum safna upplýsingum um málið, vega það og meta og nálgast málið af óhlutdrægni,“ segir Skúli aðspurður um málsmeðferðina og bætir við: „Ég hef lagt áherslu á að þetta er ekki dómstól og að við erum ekki dómstóll.“ ■

Björn Zoëga veitir Willum ráðgjöf

helenaros@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Willum Þór Þórs-son heilbrigðisráðherra hefur ráðið Björn Zoëga, forstjóra Karolinska sjúkrahússins í Svíþjóð, til starfa sem ráðgjafa. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Stjórnarráði Íslands.



Björn Zoëga, forstjóri Karolinska sjúkrahússins

„Ljóst er að Landspítalinn er hryggjarstykkið í okkar heilbrigðis-kerfi. Spítalinn verður að geta sinnt sínu mikilvæga hlutverki nú og í framtíðinni. Þá er gott samspil spítalans við aðra þætti heilbrigðis-kerfisins lykilatriði,“ segir Willum Þór í tilkynningunni.

Björn hefur þegar hafið störf en hann var ráðinn inn í tímabundið hlutastarf meðfram starfi sínu hjá Karolinska. ■

Ríkisendurskoðun varar við ábyrgð á Borgarlínu

kristinnhaukur@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Í umsögn um fjárlög varar Ríkisendurskoðun við því að ríkið ábyrgist 4 milljarða króna lántökuheimild félagsins Betri samgöngur ohf. Félagið var stofnað haustið 2020 af sveitarfélögunum sex á höfuðborgarsvæðinu, aðallega til þess að byggja upp Borgarlínu.

Lántökuheimildin er í 5. grein fjárlaga en fram kemur að eigendurnir leggi til 3 milljarða króna árlega til félagsins. Þá verði félagið einnig fjármagnað með ráðstöfun lands og hugsanlegum umferðar-



Skúli Eggert Þórðarson, ríkisendurskoðandi

gjöldum. Á fyrri stigum þurfi hins vegar að brúa bilið milli tekna og gjalda með lántökum.

Ríkisendurskoðun varar við áhættu sem felst í því að framkvæmdir séu fjármagnaðar með



Lántökuheimildin er 4 milljarðar króna fyrir árið 2022.

lántökum fremur en beinum framlögum, sérstaklega þegar óvissa ríkir um endanlegan kostnað. Er vísað til uppbyggingar Vaðlaheiðaganga, þar sem kostnaður fór langt fram úr áætlunum og einkaaðilar treystu sér ekki til að lána til verkefnisins. Ríkissjóður muni líklega tapa fé vegna ábyrgða á því.

„Áhættan minnkar ekki ef aðrir aðilar en ríkið eru ráðandi um tilhögun þess og stýra í raun ferðinni,“ segir í umsögninni sem Skúli Eggert Þórðarson ríkisendurskoðandi og Jón Loftur Björnsson sviðsstjóri undirrita. ■

Kjör þriðja þingmannsins gulls ígildi

Margvíslegur kaupuki leggst ofan á laun þingmanna. Þingmaður getur þó almennt ekki fengið nema eina álagsgreiðslu. Kjarabreytingar urðu síðast í ágúst síðastliðnum.

bth@frettabladid.is

ALÞINGI Lagabreytingar um þingfararkaup alþingismanna og þingfararkostnað hafa orðið til þess að ýmsir þingmenn sem á árum áður fengu ekki sérstakar kaupakgreiðslur ofan á þingfararkaupið fá þær nú.

Í svörum við fyrirspurn Fréttablaðsins frá Rögnu Árnadóttur, skrifstofustjóra Alþingis, kemur fram að lög um þingfararkaup alþingismanna og þingfararkostnað hafi verið sett árið 1995. Ætla má að rammi núgildandi kjarakerfis hafi verið settur þá. Ákvæði um álag kom inn í lögin 2003 og frekari breytingar urðu 2011. Síðast urðu breytingar á reglum um kjör þingmanna í ágúst 2021.

Formenn stjórnmalaflokka fá að undangengnum ákveðnum skilyrðum allt að fimmtíu prósent álag eins og það er kallað ofan á eigið þingfararkaup. Fimmtíu prósent álag ígildir 642.500 krónum á mánuði þar sem þingfararkaup er um 1.285.000 krónur á mánuði. Skilyrði er að flokkarnir hafi fengið þrjá eða fleiri þingmenn kjörna. Formennirnir mega ekki samhliða þessu álagi vera ráðherrar. Ef þeir eru ráðherrar fellur álagið niður.

Varaforsetar Alþingis fá greitt fimmtán prósent álag ofan á þingfararkaup. Um formenn þingnefnda og formenn þingflokka gildir einnig að þeir fá greitt fimmtán prósent álag á þingfararkaup. Fyrsti varaformaður fastanefndar



Kjör Birgis Þórarínssonar tryggir Sigmundi Davíð tugmilljóna aukagreiðslur, jafnvel þótt þeir séu ekki lengur í sama flokki. Með á myndinni er Bergþór Ólason.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Dæmi um álagsgreiðslur til þingmanna

Formaður fastanefndar:

192.000 króna kaupuki

Formaður þingflokks:

192.000 króna kaupuki

Formaður flokks

(ef ekki ráðherra)

642.500 krónur

Fastur dreifbýliskostnaður:

150.445 krónur

fær tíu prósent álag á þingfararkaup. Annar varaformaður fær fimm prósent álag. Enn fremur er heimilt að greiða formanni sérnefndar, svo og varaformönnum, sambærilegt álag eða hluta þess ef sérstök ástæða er til.

Samkvæmt svörum Alþingis

getur enginn þingmaður fengið nema eina álagsgreiðslu nema ef um varaforseta er að ræða.

Reglurnar um fimmtíu prósent álag ofan á þingfararkaup formanna flokkanna miðast sem fyrr segir við þrjá þingmenn eða fleiri kjörna. Samkvæmt lögnum kostaði brott- hvarf Birgis Þórarínssonar frá Miðflokki til Sjálfstæðismanna rétt eftir kosningar Sigmund Davíð Gunnlaugsson, formann Miðflokksins, engar álagsgreiðslur, þótt þingflokkur Miðflokksins samanstandi nú aðeins af tveimur þingmönnum, Sigmundi sjálfum og Bergþóri Ólasoni. Reglurnar eiga við um kjörið sjálft, útkomu kosninganna, en taka ekki á flotta þingmanna úr flokkum.

Jón Þór Ólafsson, fyrrverandi þingmaður Pírata, lýsti í Fréttablaðinu í síðustu viku hvernig forsætis-

nefnd hefði samkvæmt hans eigin upplifun á fundum nefndarinnar verið notuð til að tryggja þingmönnum kaupakabitlinga, svo sem aukinn starfskostnað. Skrifstofa þingsins tjáir sig ekki sérstaklega um þau ummæli Jóns Þórs. Í reglum um álagsgreiðslur á þingfararkostnað segir í áttundu grein að gegn framvísun reikninga geti þingmaður fengið allt að 480.000 krónur á ári vegna starfskostnaðar.

Einnig segir í reglum um alþingismaður fyrir kjördæmi utan Reykjavíkurkjördæma og Suðvesturkjördæmis fá mánaðarlega greiddar 150.445 krónur í húsnæðis- og dvalarkostnað.

Þá eru ákveðnar reglur um ferðakostnað sem varð umfangsmikið fjölmiðlamál fyrir nokkrum misserum vegna mikilla ferðalaga Ásmundar Friðrikssonar. ■

480.000 KR. VSK verðhækkun um áramótin*

JEEP WRANGLER RUBICON
TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI

JEEP COMPASS
TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI

5 ÁRA ÁBYRGÐ **8** ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAHLÖÐUNNI

TRYGGÐU ÞÉR JEEP Á LÆGRA VERÐI

ALVÖRU JEPPI. ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.

Nú er tilvalið að tryggja sér alvöru jeppa með alvöru fjórhjóladrifi í forsölu.

Áætlað er að bílarnir verði tilbúnir til afhendingar í desember.

PLUG-IN HYBRID

Nýr MG ZS EV

Nýtt útlit og 440 km drægni



Endurræsa
Endurhugsa
Endurhlaða

Nýr MG ZS EV er hinn fullkomni 100% rafbíll fyrir daglegan akstur, útréttingar og spennandi ferðir út úr bænum þegar þér dettur í hug. MG tekur hagkvæman, rafdrifinn akstur enn lengra með ferskri hönnun, uppfærðri tækni og tvenns konar rafhlöðukostum sem opna enn fleiri leiðir til framtíðar.

MG ZS EV 72 kWh Luxury

440 km drægni*, 500 kg dráttargeta, 7 ára ábyrgð!
Verð: 5.490.000 kr.

mgmotor.is

Recharge yourself



Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is





Miklar vonir eru bundnar við loðnuvertiðina. MYND/ÓSKAR P. FRÍÐRIKSSON

Eyjamenn vilja tryggt rafmagn

gar@frettabladid.is

VESTMANNAEYJAR „Það er með öllu ótækt að upp sé komin sú staða að keyra þurfi fiskimjölsværsmiðjur á olíu í stað grænnar raforku vegna ónógrar raforkuframleiðslu og eða lakrar flutningsgetu á rafmagn,“ segir bæjarráð Vestmannaeyja í bókun vegna skerðingar Landsvirkjunar á afhendingu rafmagns í vetur. Bæjarráðið segir skerðinguna þýða að fiskimjölsværsmiðjur um allt land þurfi á komandi loðnuvertið að framleiða rafmagn með olíu í stað grænnar raforku.

„Slíkt er í andstöðu við aðgerða-áætlun stjórnvalda í loftslagsmálum og orkustefnu sem stjórnvöld hafa boðað. Þá er það alvarlegt mál ef sú staða kemur upp að ekki verði hægt að afhenda Herjólfu rafmagn til siglinga sem var mikið framfaraspor í loftslagsmálum,“ bókur bæjarráðið og skorar á stjórnvöld að tryggja afhendingu raforku um allt land. ■

Vilja sameina um sex hundruð íbúa

adalheidur@frettabladid.is

SVEITARFÉLÖG Sveitarstjórnir Svalbarðshrepps og Langanesbyggðar hafa samþykkt að hefja formlegar viðræður um sameiningu sveitarfélaganna tveggja. Þetta kemur fram í fundargerð hreppsnefndar Svalbarðshrepps. Hafa oddvitar þegar hafið undirbúning viðræðna.

Samkvæmt vef Hagstofunnar bjuggu 94 í Svalbarðshreppi um síðustu áramót. Þá voru íbúar Langanesbyggðar 504 talsins.

Sveitarstjórnarfolk í báðum sveitarfélögum setti sig mjög upp á móti fyrirhugaðri lagasetningu um lágmarksfjölda íbúa í sveitarfélögum sem stefnt var að af hálfu ríkisstjórnarinnar síðasta vor. Horfið var frá því að veita ráðherra heimild til að þvinga fram slíka sameiningu en frumvarpið var samþykkt. ■

Vantar tvo milljarða fyrir nauðsynlegum lyfjum

kristinnhaukur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Að óbreyttu vantar 2 milljarða króna upp á fjárveitingar til Landspítala fyrir leyfisskyld lyf árið 2022. Þetta kemur fram í umsögn Landspítala um fjárlagafrumvarpið.

Í frumvarpinu er gert ráð fyrir 1,5 prósentu vexti í lyfjakostnaði og fjárveitingu upp á 12.474 milljónir króna. Áætlaður heildarkostnaður er hins vegar 14.481 milljónir eða 10 prósentu vöxtur.

„Að óbreyttu er ekkert svigrúm fyrir að taka ný lyf í notkun á árinu 2022 og fjárveitingar duga ekki fyrir þeim lyfjameðferðum sem nú þegar eru í gangi,“ skrifar Guðlaug Rakel Guðjónsdóttir, settur forstjóri Landspítalans í umsögninni.

Meðal þeirra lyfja sem um ræðir eru lyf við mergæxlum, krabba-meinum, lifrabólgu C og ýmis lif-tækniyf gegn langvinnum bólgu-sjúkdómum. Þetta eru dýr og vandmeðfarin lyf sem heilbrigðis-starfsfólk þarf að koma að.



Landspítalinn gerir ráð fyrir kostnaðar- auka upp á tíu prósent. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Mörg þessara lyfja hafa virkað mjög vel og bæði bætt lífslíkur fólks og veitt aukin lífsgæði. Aukin

notkun og notkunarmöguleikar eru meðal þess sem hefur valdið því að lyfin hafa hækkað í verði. ■

Eldra fólk situr fast í stóru húsnæði

Á fasteignavefjum eru í dag um 40 flettendur á hverja eign sem í boði er. Í því skorts-ástandi sem ríkir seljast eignir milljónum króna yfir ásettu verði á örskotsstund.

kristinnhaukur@frettabladid.is

HÚSNÆÐISMÁL Framboð á húsnæði á höfuðborgarsvæðinu hefur hrundi á árinu og slegist er um íbúðir, bæði stórar sem smáar. Lóðaskortur og skortur á nýbyggingum veldur miklum vandamálum fyrir tvo hópa.

„Það vantar ekki aðeins minni íbúðir fyrir unga fólk heldur einnig minni íbúðir fyrir eldra fólk sem vill minnka við sig,“ segir Páll Heiðar Pálsson fasteignasali.

Um 30 prósent eru fyrstu kaupendur en 70 prósent að kaupa í annað skipti eða oft. Stór hluti er fólk af eftirstriðsárakynslóðinni í leit að minna húsnæði.

Samkvæmt nýrri skýrslu Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar seldust 37,8 prósent íbúða í fjölbýli á höfuðborgarsvæðinu yfir ásettu verði. Er þetta hæsta hlutfall í sögunni. Aðeins á bilinu 600 til 700 eignir eru auglýstar, en voru yfir 2.000 fyrir tveimur árum síðan.

Páll segir æskilegt 2.500 til 3.000 eignir séu á markaði og þar af 700 til 800 nýbyggingar. Nýbyggingar hafi margföldunarhrif á markaðinum því þá losni aðrar.

„Það koma mjög sjaldan undir 10 manns á opið hús ef eignir eru undir 60 milljónum,“ segir hann. Langflestar eignir af þessari stærð eru svo komnar með samþykkt kaup-tilboð á einni eða tveimur vikum.

Staðan er ekki ósvipuð með stærra húsnæði en verðhækkunin stefnir í að vera 25 prósent á árinu þar, samanborið við 15 til 16 prósent í fjölbýli. Á sama tíma hafa laun aðeins hækkað um 9 prósent. Þróun



Uppbygging í Skarðshlíð. Íbúatala Hafnarfjarðar hefur staðið í stað á árinu eftir fækkun árið 2020. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Það koma mjög sjaldan undir tíu manns á opið hús ef eignir eru undir sextíu milljónum.



Páll Heiðar Pálsson, fasteignasali

uppbyggingar á höfuðborgarsvæðinu er slík að fólk þarf yfirleitt að leita til nágrannasveitarfélaga, svo sem Akraness, Árborgar og Reykjanesbæjar, til að finna sérbyli.

Spurður hversu hátt fólk sé að bjóða yfir segir Páll ekki óeðlilegt að það sé kannski á bilinu 3 til 5 prósent. Eign sem sett er á 50 milljónir fari á allt að 54 milljónum. Þá segir hann einnig að oft sé litill munur á efstu boðunum, stundum ekki nema 50 þúsund krónur. Því muni oft litlu að fólk missi af eignum.

Til þess að setja skortinn betur í samhengi þá fletta um 25 til 30 þúsund manns fasteignavefjunum í hverri viku. Meira en 40 á hverja eign sem í boði er. Langflestir eru í alvörinni að leita sér að húsnæði.

Samkvæmt íbúðatalningu Samtaka iðnaðarins eru 3.400 íbúðir í byggingu, sem er 18 prósentum minna en í fyrra. Hámarki var náð í mars 2019, tæplega 5.000 íbúðir, en hefur dalað síðan. Uppbygging

hefur verið hröðust í Garðabæ og Mosfellsbæ og íbúafjöldun á einu ári um 3 prósent. Í Garðabæ hafa 1.100 af 1.700 íbúðum í Urriðaholti verið byggðar en einnig er verið að byggja milli 200 og 300 íbúðir í Ásahverfi og á Álftanesi. Í Mosfellsbæ hefur Helgafellshverfi verið að byggjast upp ásamt 250 íbúða þéttingu í miðbænum.

Vorst er staðan í Hafnarfirði þar sem íbúum fækkaði á árinu 2020 um 300 en fjöldinn hefur staðið í stað á árinu. Skarðshlíðarhverfið er að byggjast upp en þéttingarreitir hafa leitt til kærumála.

Staðan er svipuð í tveimur stærstu sveitarfélögum, Reykjavík og Kópavogi, þar sem fjölgar um rúm 3 prósent. Í Kópavogi stendur til að rýma fyrir 1.000 íbúðum í Hamraborg og í Gladheimahverfi rísa 300 íbúðir. Uppbygging í Reykjavík er mjög dreifð en einna mest í Bryggjuhverfinu, Norðlingaholti, Nauthólsvegi, Hlíðarenda og Efstaleti. ■

20%
AFSL

AF SKÍDAPÖKKUM FRAM AD JÓLUM

Á AÐ SKELLA SÉR Í BREKKURNAR Í JÓLAFRÍINU?

ÚTILÍF | *í jólastapi*

*Afsláttur gildir ekki með öðrum tilboðum

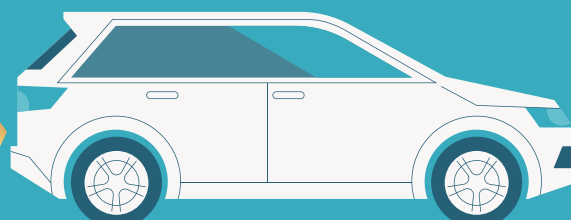


Lyfjaval Apótek

Bílaapótekið Hæðasmára

Þú færð líka gjafaöskjur
í bílalúgunni
- einfalt, fljótlegt og þægilegt

Renndu við



Dömu og herra
snyrtivörukassar
beint í bílinn



Bílaapótekið Hæðasmára **Opið 10 – 23 alla daga**

Þú finnur apótek Lyfjaval í Mjódd, bílaapótek Hæðasmára og í Apóteki Suðurnesja

Lyfjaval Mjódd

Opið virka daga 08.45 – 18.15
Laugardaga 12.00 – 16.00

Lyfjaval Hæðasmára Bílaapótek

Opið alla daga 10.00 – 23.00

Apótek Suðurnesja

Opið virka daga 09.00 – 19.00
Laugardaga 12.00 – 16.00



Frá yfirheyrslum í öldungadeildinni í september.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fórnarlömbum Nassar greiddar bætur

arnartomas@frettabladid.is

BANDARÍKIN Fimleikasamband Bandaríkjanna, Ólympíunefnd og Ólympíunefnd fatlaðra í Bandaríkjunum munu greiða fórnarlömbum Lawrence Nassar, fyrrverandi lækni bandaríska landsliðsins í fimleikum, 380 milljónir Bandaríkjadala í bætur. Þetta var tilkynnt þegar sátt náðist í málinu í gær.

Meira en fimm hundruð konur sem Nassar beitti kynferðislegu ofbeldi munu því hljóta bætur. Þar á meðal eru gullverðlaunahafar

á borð við Simone Biles, McKayla Maroney og Aly Raisman.

„Engin upphæð mun nokkurn tíma bæta skaðann sem hefur orðið og það sem þessar konur hafa gengið í gegnum,“ sagði Rachael Denhollander, eitt af fórnarlömbum Nassar, sem tók þátt í sáttaviðræðunum. „En á einhverjum tímapunkti verður samningaviðræðum að ljúka vegna þess að þessar konur þurfa hjálp – og þær þurfa á henni að halda núna.“

Nassar afplánar í dag 175 ára fangelsisdóm fyrir brot sín. ■



Þúsundir heimila eru gjörónýtar eða urðu fyrir skemmdum í fellibylunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Skelfilegt ástand í Kentucky

Þúsundir heimila eru gjörónýtar í Kentucky eftir að skelfilegir fellibyljir gengu þar yfir. Ríkisstjóri óttast að tala látinna muni hækka.

kristinnpall@frettabladid.is

BANDARÍKIN Óttast er að rúmlega hundrað manns hafi látist þegar röð fellibylja gekk yfir miðríki Bandaríkjanna um helgina. Líklegt er að sú tala hækki á næstu dögum og óttast ríkisstjóri Kentucky, Andy Beshear, að dauðsföllin verði fleiri en hundrað í fylkinu þegar öll kurl verða komin til grafar. Beshear segir að minnst 64 séu látin og 105 enn ófundin.

Jafnframt á eftir að bera kennsl á fjölmörg lík en Beshear sagði fórnarlömbin allt frá fimm mánaða upp í 86 ára. Talið er að um fimmtíu fellibyljir hafi náð til Arkansas, Illinois, Indiana, Kentucky, Ohio, Mississippi, Missouri og Tennessee. Beshear segir að í Kentucky hafi meira en þúsund hús gjöreyðilagst og mörg

þúsund í viðbót hafi orðið fyrir skemmdum.

Kentucky kom langverst út úr storminum þar sem eyðileggingin var hvað mest þar. Þeir íslensku nemendur sem eru að læra í Kentucky-fylki og Fréttablaðið náði tali af fundu ekki fyrir verulegum áhrifum af fellibyljunum.

Bæjarstjóri Dawson Springs í vesturhluta Kentucky lýsti því í samtali við CNN að stærstur hluti bæjarins hefði verið jafnaður við jörðu og að daglegt líf væri í uppnámi. Um þrjú þúsund manns búa í bænum og er rúmlega hundrað manns saknað.

„Ég hef aldrei upplifað erfiðari tíma, þetta er gjörsamlega hrikalegt ástand,“ sagði Chris Smiley bæjarstjóri sem hefur verið búsettur í Dawson Springs í 63 ár.

Yfirmaður neyðaraðstoðar í Kentucky, Michael Dossett, tók í sama streng. „Eyðileggingin er slík að það mætti halda að stríð hefði geisad á svæðinu. Við fylgdumst með bæði íbúðarhúsum og verslunum lyftast

”

Eyðileggingin er slík að það mætti halda að stríð hefði geisad á svæðinu.

Michael Dossett, yfirmaður neyðaraðstoðar í Kentucky

frá jörðu og splundrast í tætlur,“ sagði Dossett.

Átta andlát hafa verið staðfest og átta starfsmanna í kertaverksmiðju er saknað. Rúmlega hundrað manns voru að reyna að anna eftirspurn eftir kertum fyrir jólavertíðina þegar stormurinn skall á verksmiðjunni. Starfsmaður sagði í samtali við CNN að það hefði virst sem einn veggur hyrfi og við það hefði þakið hrunið svo að starfsfólk, sem fékk viðvörun um að leita skjóls tuttugu mínútum áður en stormurinn gekk yfir, hefði kramist undir því. ■

Lindt
Konfekt

NJÓTTU ÞESS
AÐ GEFA MEÐ ÞÉR

Ga
1968

Lindt
LINDOR

Fullkomið
í veisluna

Hreint loft betri heilsa

– góð jólagjöf

Honeywell gæða lofthreinsitæki

Loftmengun er hættuleg heilsu og lífsgæðum. Honeywell lofthreinsitæki eru góð við myglugróum, bakteríum, frjókornum, svifryki, lykt og fjarlægir allt að 99,97% af ofnæmisvaldandi efnum.



HA010E hægt að þvo síuna. Verð kr. 16.890



HFD323E Air Genius 5. Hreinsar allt að 99.9% af óhreinindum. Hægt að þvo síuna. Verð kr. 39.420



HPA710WE HEPA sía, gróf sía, kola sía, ION kerfi. Hreinsar allt að 99.97% af óhreinindum. Hljóðlát stilling. Verð kr. 59.100

Láttu þér og þínum líða vel - innandyra

Honeywell



Vefverslun: www.donna.is
Erum nú á Facebook: [donna ehf](https://www.facebook.com/donna.ehf)

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is

Öllu má venjast



Björk
Eidsdóttir
bjork
@frettabladid.is

Ég, rétt eins og stór hluti þjóðarinnar, stefni á óhefðbundin jól í ár. Hugmyndin er að sleikja sólina á suðrænni slóðum og slaka á í sandölum og ermalausum bol. En ástæða þess að ég tala um „stefnu“ og „hugmynd“ er sú að enn eru nokkrir dagar til stefnu og tilhugsunin um að einhver í hópnunum verði skikkaður í sóttkví eða greinist jákvæður vofir yfir. Ég þori ekki annað en að vinna heima þessa síðustu daga og hef sett blátt bann við félagslífi ungvíðisins.

En hvar endar þetta eiginlega? Ég er fullbólu-sett, að minnsta kosti þar til annað kemur í ljós, með þrefaldan Pfizer innvortis og heilsuhaust. Er þá réttlætlanlegt að taka af mér ferðafrelsið ef ég skyldi nú rekast á smitaðan einstakling?

Í sumar birtust fréttir af því að sólarþyrstir Íslendingar keyptu upp sæti hverrar flugvélarinnar á fætur annarri yfir jólahátíðina og stefnir allt í Íslendingaveislu á vinsælasta sólaráfangastað þjóðarinnar, Kanaríeyjum. Í sumar leit líka allt betur út og jól í sól og endalok frelsishafta virtust handan við hornið. Sá ótti er farinn að læðast að manni að frelsið sem við áður þekktum komi aldrei aftur. Það eru jafnvel einhver ár þar til þessu Covid-ástandi lýkur og þá verða flestir orðnir vanir þeim frelsishöftum sem við nú búum við, ekki satt? Munið þið annars eitthvað eftir því hvernig var að ferðast fyrir 11. september 2001? ■



Sá ótti er farinn að læðast að manni að frelsið sem við áður þekktum komi aldrei aftur.

Kælinn aftur, takk!

Í bók Dags B. Eggertssonar, Nýju Reykjavík, er að finna frásagnir úr borgarpólitíkinni og skýrir ein þeirra hvers vegna við höfum ekki getað keypt okkur kaldan bjór í Vínubúð miðbæjarins frá árinu 2007. Vilhjálmur Vilhjálmsson, þáverandi borgarstjóri, tók þá vægast sagt sérstöku ákvörðun að ekki skyldi vera aðstaða til að kæla áfenga drykki í versluninni en Dagur segir í bók sinni hvers vegna. Það var þáverandi stjórnarformaður Landsbankans, Björgólfur Guðmundsson heitinn, sem rakst á Vilhjálmi á förnun vegi og bað hann að láta fjarlægja kælinn. Útgangsmenn á Austurvelli trufluðu Björgólf sem þurfti að hafa þá fyrir augum sér á leið til og frá vinnu. Í þá tíð gátu ógæfumennirnir skrapað saman fyrir köldum í stykkjatali, sótt sér í verslunina og notið jafnvel á göðviðrisdögum í miðbænum.

Tveir áhrifamiklir finir kallar létu það fara í taugarnar á sér, svo burt fór kælinn. Fjórðán árum síðar eru þeir báðir farnir, búðin líka á förum – en aldrei kom kælinn aftur. ■

Halldór



Frá degi til dags

arib@frettabladid.is
kristinnhaukur@frettabladid.is

Falin myndavél

Það er ekkert lát á ásökunum úr heimi fræðimanna sem vilja rekja landnám Íslands til einhvers annars en æstra norskra gaura að finna sér búsetu með írskum píum fjarri foreldrahúsum. Nýjustu vendingar eru að rostungakenningin sé fengin úr tímariti frá 2007. Næsta vending er væntanlega að hópur vina seðlabankastjóra stígi fram og tilkynni að þetta hafi verið frumlegur steggjunarhrekur. Nema þá að Auði Blö ætli sér að komast í Heimsmetabók Guinness með langdregnasta Tekinn-þátt sögunnar þar sem Asgeir Jónsson er í falinni myndavél að berjast við að halda sér vakandi til að glósa.

Sigmundur sleppur

Það er mikil blessun í því fölginn að þingmaðurinn Sigmundur Davíð Gunnlaugsson hafi haldið launaumbun Alþingis fyrir að gegna formennsku í Miðflokknum. Samkvæmt reglum þingsins þarf þingflokkur að telja minnst þrjú þingmenn svo það geti talist sérstakt álag að leiða flokk – og af því Miðflokkurinn fékk einmitt þrjú þingmenn mínus einn, svona eftir á, af því Birgir Þórarinsson kom út úr skáp Sjálfstæðisflokksins tvær og hálfu mínútu eftir kosningar, sleppur þetta til, en ella hefði Sigmundur Davíð ekki fullnægt skilyrðum eigin vinnustaðar til að teljast formaður í eigin flokki. ■

Framtíðarborgin Reykjavík



Eyþór Arnalds
oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Borgarskipulag byggist á því að skipuleggja framtíðina. Borgin þarf að gera ráð fyrir íbúafjölgun og vera tilbúin með ný hverfi. Samgöngur fyrir fólk og leikskólalápláss fyrir börn. Síðasta áratug hefur Reykjavíkurborg vanmetið aðdráttarafli Íslands. Fleiri hafa flust til landsins en áætlað var. Mun fleiri hafa heimsótt landið. Umferðin hefur aukist miklu meira en ætlað var. Það hefur skort byggingarlóðir og því vantar íbúðir í dag. Það hefur vantað ný samgöngumannvirki og alla uppbyggingu þeirra síðustu 10 ár. Enn eru miklir biðlistar í leikskóla og hjá sálfræðingum. Þessu þarf að breyta.

Strax eftir borgarstjórnarkosningarnar í vor vil ég að aðalskipulag Reykjavíkur verði tekið til heildarendurskoðunar og framlengt til 2050. Borgin við sundin verði skipulögð í heild til framtíðar. Ný hverfi verði til. Öflugir hverfiskjarnar í Breiðholti og Grafarvogi verði að veruleika. Sundabraut verði sett inn á aðalskipulagið. Ljósastýrðum gatnamótum verði fækkað. Allt samgöngukerfið verði miðað við ferðir fólks, hvort sem það er gangandi, hjólandi eða akandi með bílum eða almenningssamgöngum.

Sjálfvirknivæðing og orkuskipti eru að gjörbylta samgöngum um allan heim. Reykjavík á að vera í fararbroddi að nýta sér þessa tækni. Framtíðarborgin Reykjavík getur verið meðal fremstu borga í að nota hreina íslenska orku og bæta almenningssamgöngur með aukinni tíðni, fleiri stoppistöðvum og lægri kostnaði. Þetta er hægt með því að nýta sjálfvirkni, sérakreinar og fleiri einingar. Línulegar samgöngur eru takmarkandi líkt og línulegt sjónvarp. Símálínur hafa vikið fyrir Internetinu. Svipuð þróun er í samgöngum og nú er einmitt tækifæri til að fara lengra fyrir minni kostnað.

Grænu svæðin í borginni eru framtíðarlöng borgarinnar. Þau þarf að vernda með öllum ráðum. Hverfa þarf frá hugmyndum um blokkir efst í Laugardalnum sem nú eru inni í aðalskipulagi. Elliðaárdalinn ber að vernda í heild og endurheimta Árbæjarlón. Framtíðin á skilið að borgin verði græn í reynd. Skipulagsbreytingar næsta vor geta tryggt slíka framtíð.



Grænu svæðin í borginni eru framtíðarlöng borgarinnar.

NÝSKÖPUN

ULLARJAKKAR

BYLTING Á HEIMSVÍSU
NÁTTÚRUVÆN
EINANGRUN
ÚR ÍSLENSKRI ULL

icewear.is

Er ekki rétt að fara að leysa húsnæðisvandann?



Guðjón Sigurbjartsson
viðskipta-
fræðingur

Húsnæðisverð hér er herra en vera þyrfti og sveiflast mjög mikið með alvarlegum afleiðingum. Mikilvægt er að greina ástæður vandans vel og grípa til viðeigandi ráðstafana.

Helstu ástæður fyrir verðþenslu undanfarinna ára, sem oftast eru nefndar, eru lóðaskortur, tregt aðgengi byggingaraðila að lánnum, aukinn kaupmáttur og lágir lánsvextir á húsnæðislánnum. Sitt sýnist hverjum og enginn botn hefur náðst í málið.

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun (HMS) áætlað að fram til ársins 2040 þurfi að meðaltali 1.900 nýjar íbúðir inn á markaðinn á ári. Síðustu 10-20 ár hefur eftirspurn sveiflast frá nokkur hundruð íbúðum á ári upp í um 5.000.

Ef hér væru nógu öflugir byggingaraðilar til að geta framleitt nýjar íbúðir miðað við langtímaþörf án tillits til skammtíma sölusveiflna, myndi safnast hjá þeim lager af óseldum íbúðum í kreppum sem seldust svo þegar betur árar. Lauslega áætlað færi lagerinn mest upp í um 5.000 íbúðir. Til þess að fjármagna slíkan lager þyrfti um 150 milljarða króna miðað við 30 milljóna króna meðal kostnaðarverð.

Sveiflur riðla skipulagi

Þegar eftirspurn eftir íbúðum hrynur, hrynur byggingariðnaðurinn líka. Við það tapar hann þekkingu og búnaði, jafnvel úr landi. Þegar úr rætist tekur það hann mörg ár að byggja sig upp aftur. Þegar það er langt komið kemur stundum nýtt hrun og með nýrri kollsteypu.

Vegna sveiflnanna er framleiðni byggingariðnaðarins hér mjög lág í alþjóðlegum samanburði. Á árunum 2013 til 2014 var framleiðni vinnuafli til dæmis 48% lægri hér en að meðaltali í Noregi, samkvæmt úttekt sem Ævar Rafn Hafþórsson hagfræðingur vann undir leiðsögn dr. Þórolfis Matthíassonar prófessors árið 2016 1). „Ef byggingarmarkaður hrynur með reglulegu millibili riðlast skipulagið. Ef markaðurinn fylgir mannfjöldaaukningu og er samfelldur er líklegt að skipulagið sé betra. Kostnaðarsamt er að endurhefja verk sem hafa stöðvast í miðjum klíðum.“ Vinnuafli hér er vafalaust gott en sveiflurnar gera út af við verkskipulagið og það er ástæðan.

Framleiðni kann að hafa lagast nokkuð frá þessum tíma en verulegar framfarir nást ekki nema að hægt verði að framleiða húsnæði jafnt og þétt samkvæmt langtíma-áætlun. Við það mun framleiðni aukast og meðalkostnaðarverð lækka. Þar með gæti verð íbúða lækkað talsvert, jafnvel um 15%. Efnóg er til á lager af íbúðarhúsnæði í upphafi uppsveiflu myndi verðþensla vegna skorts á íbúðum vera verulega minni en við þá skortstöðu sem stundum skapast. Gefum okkur að toppurinn gæti lækkaði um 15%.

Vissulega þyrfti að bæta fjármagnskostnaði af óseldum íbúðum við kostnaðarverð þeirra. Fjármagnskostnaðurinn gæti í þessu dæmi numið 2-3% á ári og ef íbúðir væru óseldar í 3-4 ár yrði samsafnaður fjármagnskostnaður um 10%. En kostnaðarverð íbúða lækkar mjög mikið við betra verkskipulag og því myndi heildar kostnaðarverð íbúða lækka verulega þrátt fyrir fjármagnskostnaðinn sem kæmi í kreppum.

Ef byggingaraðilar hefðu nægt fjármagn til að kaupa lóðir og framleiða íbúðir samkvæmt langtímaeftirspurn gætu sveitarfélög

undirbúið lóðir og selt þær jafnóðum sem myndi bæta fjárhag sveitarfélaga líka.

Samkvæmt framangreindu mætti lækka verð íbúðarhúsnæðis um 5% til 30% með nægri fjármögnun og betra skipulagi. Lækkun íbúðaverðs kæmi líka fram í minni hækkun verðtryggðra lána.

Fjárhagslegir burðir og vilji

Bankar hafa ekki viljað fjármagna byggingaraðila til nægilega langs

tíma, sem er skritið. Lífeyrissjóðirnin vegar bæði gætu og ættu að fjármagna jafna byggingu íbúða gegnum dýpstu kreppur jafnvel þó fjárbindingin yrði 150 til 300 milljarðar króna. Markmiðið væri að lækka íbúðaverð til almennings án þess að fórnar viðunandi ávöxtunarkröfu.

Sterk innkoma lífeyrissjóðanna með þessum hætti verður að vera vel útfærð því þeir hafa svo mikla yfirburðastöðu hvað fjárhagslegan

styrk varðar að þeir geta rústað þeim byggingaraðilum sem fyrir eru.

Rammar og viðmið

Hugsanleg ættu nokkrir þeirra að taka sig saman um að stofna byggingafélag eða -félög í þessu skyni. Hugsanlega ættu að verða til nokkur slík félög til að viss samkeppni fengi þrífist.

Hugsanlega ætti að miða við að lífeyrissjóðirnir mættu einungis framleiða tiltekið hlutfall af heild-

arfjölda íbúða sem þarf á markaðinn miðað við langtímaspá, vegna yfirburðastöðu þeirra.

Samkvæmt nýja stjórnarsáttmálanum ætla stjórnvöld að beita sér fyrir endurbótum í húsnæðismálunum. Vonandi taka þau ofangreinda möguleika með í myndina og skoða þá vel. Það þyrftu þau að gera í tíma fyrir komandi kjarasamninga því úrbætur á húsnæðismarkaði geta verið snar þáttur í aukinni velsæld landsmanna. ■

Steinunn Sigurðardóttir
SYSTU MEGIN
leiksaga

„Þetta er saga sem situr í manni, og lifir áfram með manni ...“
RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MBL

„Kláraði hana í nótt eftir bæði grát og hlátur, stundum samtímis ... hún er svo lifandi þessi kona.“
RAGNHEIÐUR GESTSDÓTTIR

„Launfyndið og skemmtilegt skáldverk ...“
KRISTJÁN JÓHANN JÓNSSON / FRÉTTABLAÐIÐ

Systu megin er ný skáldsaga eftir stílsnillinginn Steinunni Sigurðardóttur, sem hér gefur utangarðsfólki bæði rödd og ásýnd.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

Ægivald skáldsögunnar



Þorvaldur S. Helgason
skáld og blaðamaður á Fréttablaðinu

Tilnefningar til Íslensku bókmenntaverðlaunanna voru kynntar á dögnum og voru þar margar finar bækur á lista. Ég ætla hins vegar ekki að ræða þær, því það sem vakti athygli mína er að á meðal þeirra fimm bóka sem hlutu tilnefningu í flokki fagurbókmennta var ekki ein einasta ljóðabók. Þetta eru nefnilega allt skáldsögur. Það hefur lengi legið fyrir að skáldsögur eru í aðalhlutverki hvað Íslensku bókmenntaverðlaunin varðar, og raunar bara almennt í bókmenntaheiminum ef út í það er farið, og þegar litid er yfir 32 ára sögu verðlaunanna sést það svart á hvítu. Verðlaunin hafa aðeins farið til ljóðabóka í fimm skipti af þeim 32 sem þau hafa verið veitt. 22 sinnum hafa verðlaunin farið til skáldsagna og í hin fimm skiptin var um að ræða endurminningar, barnabók (áður en þær urðu sér flokkur) og smásagnasöfn. Ljóðabækur hafa oft verið tilnefndar en af einhverjum ástæðum virðast þær eiga mun erfiðara uppdráttar heldur en skáldsögunnar. Til að mynda eru heil ellefu ár síðan ljóðabók hlaut verðlaunin síðast þegar Blóðhófnir eftir Gerði Kristnýju fékk þau árið 2010 en þar áður var það ljóðabókin Hvar sem ég verð eftir Ingibjörgu Haraldsdóttur 2002. Síðan þá hafa margar góðar ljóðabækur verið tilnefndar en aldrei hafa þær hreppst hrossið.

Kominn tími fyrir nýjan flokk
Eflaust myndu einhverjir vilja útskýra þetta með því að umræddar ljóðabækur hafi bara einfaldlega

ekki verið nógu góðar miðað við skáldsögunnar. En allir sem vita eitthvað um bókmenntir hljóta að sjá að þetta getur ekki staðist. Ljóð eru einfaldlega allt annað bókmenntaform heldur en prósi og skáldsögur. Skiptingin í ljóð og prósa er raunar jafngömul sjálfri bókmenntasögunni. Ljóðið sjálft er þó mun eldra enda vorum við Íslendingar orðnir atvinnumenn í ljóðagerð á heims-mælikvarða mörgum öldum áður en skáldsagan var svo mikið sem frá í hugum Evrópumanna. Að ætla sér að dæma ljóð og skáldsögur út frá sömu viðmiðum sýnist mér álíka vitlaust og að setja fótbolta og handbolta í sama flokk. Vissulega er lokatakmarkið það sama í báðum íþróttagreinum; að koma boltanum í netið, en aðferðirnar sem eru notaðar og leiðin sem leikmennirnir fara í átt að takmarkinu eru gjörólíkar.

Því spyr ég, er ekki kominn tími til að búa til sér flokk fyrir ljóð innan Íslensku bókmenntaverðlaunanna? Árið 2013 var í fyrsta sinn búinn til sér flokkur fyrir barna- og ungmennabækur en fram að því hafði aðeins ein barnabók unnið verðlaunin, Sagan af bláa hnettinum eftir Andra Snæ Magnason árið 1999. Var sem sagt bara ein íslensk barnabók nógu góð til að hljóta Íslensku bókmenntaverðlaunin á 23 ára tímabilinu frá 1989-2012? Auðvitað ekki, barnabókmenntir voru hins vegar augljóslega ekki metnar á réttum forsendum og þess vegna þurfti að búa til sér flokk fyrir þær. Af hverju ekki að gera það sama fyrir ljóðlistina?



Að ætla sér að dæma ljóð og skáldsögur út frá sömu viðmiðum sýnist mér álíka vitlaust og að setja fótbolta og handbolta í sama flokk.

Myndi Jónas eiga séns í dag?

Einhverjir gætu haft áhyggjur af því að þetta myndi opna dyrnar fyrir enn meiri flokkadrætti og að þá þyrfti einnig að bæta við sér verðlaunaflokki fyrir smásögur, ævisögur eða margt fleira. En hví ekki að taka umræðuna? Menning endurspeglar ávallt tímarnum sem hún sprettur upp úr og því eðlilegt að endurskoða þurfi menningarstofnanir á borð við Íslensku bókmenntaverðlaunin endrum og eins. Í því samhengi má til dæmis benda á að Íslensku tónlistarverðlaunin eru veitt í 37 mismunandi flokkum og þótt kannski séu ekki forsendur fyrir því að verðlauna bókmenntir á jafn breiðu sviði þá er gott að hafa það til hliðsjónar að verðlaun geta verið alls konar.

Margir af merkilegustu höfundunum sem Ísland hefur alið af sér eru ljóðskáld og sumir þeirra skrifuðu aldrei skáldsögur. Myndi Jónas Hallgrímsson til dæmis eiga séns í Íslensku bókmenntaverðlaunin væri hann uppi í dag eða myndi hann lúta í lægra haldi fyrir skáldsagnahöfund, með fullri virðingu fyrir þeim? Í viðtali sem ég tók við Jón Kalman Stefánsson í Fréttablaðinu nýlega lýsti hann ljóðlistinni sem hinu dýpsta og elsta í mannsandanum og sagði að „ef eitthvað kemst á milli lífs og dauða“ þá væru það ljóðin. Það hlýtur því að skjóta nokkuð skökku við að elsta bókmenntaformið komist ekki upp á verðlaunapall Íslensku bókmenntaverðlaunanna nema einu sinni á áratug. ■

Skattaívilnanir fyrir að styrkja almannaheillasamtök



Jónas Guðmundsson
formaður
Almannaheilla,
samtaka þriðja
geirans

Nýlega tóku gildi merkar breytingar á starfsumhverfi íslenskra félagsamtaka sem vinna að almannaheill. Með lagabreytingum hefur Alþingi, að fyrirmynd margra vestrænna ríkja, aukið skattalegar ívilnanir vegna almannaheillastarfsemi. Með nýjum lögum

hefur einnig í fyrsta sinn orðið til heildstædur lagarammi fyrir félög til almannaheilla. Til að nýta sér þessar lagabreytingar þurfa félagsamtök og sjálfseignarstofnanir sem undir þau falla að skrá starfsemi sína með videigandi hætti hjá skattinum, á almannaheillaskrá og almannaheillafélagaskrá.

Merkasta breytingin eru skattalegar ívilnanir til einstaklinga og fyrirtækja sem veita almannaheillaamtökum beinan stuðning með fjárfraðlögum. Einstaklingar sem styrkja slík samtök um 10 til 350 þúsund krónur á einu ári geta nýtt sér framlagið til frádráttar á eigin skattskyldum tekjum og lækkað þannig sínar skattgreiðslur



á móti framlaginu. Gert er ráð fyrir, þegar skráningarkerfi skattsins hafa að fullu verið uppfærð, að framlagið verði skráð sjálfvirk á skattframtal einstaklinga. En til þess að afslátturinn verði virkur þurfa viðtakandi almannaheillasamtök að vera skráð á almannaheillaskrá skattsins en þá skráningu þurfa félögin sjálf að sjá um. Eins er með framlög fyrirtækja, sem geta dregið allt að 1,5% af veltu frá skattskyldum tekjum sínum vegna framlaga til almannaheillastarfs, að því gefnu að viðtakandi framlaga sé skráður á almannaheillaskrá skattsins.

Traustara rekstrarform

Nýju lögin um félög til almannaheilla gefa íslenskum almannaheillasamtökum í fyrsta skipti kost á vel skilgreindu rekstrarformi fyrir starfsemi sína, þar sem skilgreind eru tiltekin réttindi og skyldur



Almannaheillasamtök ættu að nýta sér án tafar þessar lagaumbætur, sem lengi hefur verið beðið eftir.

slíkra félaga en jafnframt gerðar kröfur til þeirra um góða stjórnarhætti. Með skráningu á svonefnda almannaheillafélagaskrá undirgangast almannaheillasamtök reglur sem taldar eru eðlilegar í nútíma-atvinnurekstri; um leið ættu þau að öðlast auknið traust þeirra sem styðja starfsemi og njóta góðs af henni. Í 2. gr. laganna kemur fram að ríkið,

sveitarfélög, opinberar stofnanir og lögaðilar sem eru í meirihlutaægi hins opinbera geta gert það að skilyrði fyrir styrkjum, rekstrarsamningum og opinberum leyfum til félaga að þau séu skráð í almannaheillafélagaskrá.

Almannaheillasamtök ættu að nýta sér án tafar þessar lagaumbætur, sem lengi hefur verið beðið eftir. Ef þær hafa tilætluð áhrif munu þær efla starfsemi almannaheillasamtaka og gera þau færari en hingað til um að taka að sér stærri verkefni. Ekki veitir þeim af, enda bíða margra samtaka átök við að vinna gegn ýmsum þjóðfélagsmeinum, sem sum hafa orðið til eða vaxið á tímum Covid-19 faraldursins, en jafnframt að draga fram og efla jákvæða þætti í samfélaginu. Nýju lagabreytingarnar skapa breyttar aðstæður, sem ástæða er til að nýta án tafar. ■

Vinsælu Hvíldarsófarnir komnir aftur

SX 80532

Vandaðir sófar með rafstillanlegum sætum.

Tryggðu þér eintak



2 sæta sófi



3 sæta sófi



Hægindastóll

Sjá nánar á patti.is

Kíktu í heimsókn og prófaðu!

Bildshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is

Patti
HÚSGÖGN



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 14. desember 2021



Englatoppur kallast þessar gómsætu smákökur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Englatoppur

jme@frettabladid.is

Fyrir margar íslenskar fjölskyldur eru englatopparnir klassískir fyrir jólin enda er þessi uppskrift líklega jafngömum landnámi eyjunnar.

4 eggjahvítur
200 g sykurl
200 g kókosmjöl
100 g suðusúkkulaðispænin
1 poki bismark-brjóstsykur

Byrjaðu á að forhita ofninn í 150°C. Ekki stilla á blástur. Eggjahvítturnar og sykurlinn eru næst stífþeytt saman. Þá er bismark-brjóstsykur settur í poka og mulinn smátt. Hægt er að fá góða útrás fyrir jólastressið með því að nota vænan kjóthamar eða þykkbotna rauðvínsflösku (mælt er með því að klára rauðvínið fyrst). Blandaðu því næst súkkulaðispæninum, brjóstsykursmylsninni (lesist: restinni af geðheilsunni) og kókosmjöli varlega saman við stífþeyttu blönduna.

Best er að móta toppana með tveimur skeiðum á bókunarpappírinn á ofnplötunni. Gott er að miða við að hver toppur sé um tveir munnbitar (einn ef munnurinn er mjög stór). Bakað í um 10 mínútur eða uns topparnir eru ljósbrúnir. Ef uppskriftin heppnast vel ætti hver smákaka að bakast í litla hrúgu af marengsgumsi en ekki fletjast mikið út. Mislukkuð uppskrift endar í marengspolli. Þragðið er samt alltaf jafngott. ■

Frábærar viðtökur og góð þjónusta

Rúmföt.is er rúmfatabúð sem sérhæfir sig í vönduðum rúmfötum. Rúmfötin í versluninni koma víða að úr heiminum, en eiga það sam-eiginlegt að vera úr allra vönduðustu efnum sem til eru. Verslunin er staðsett að Nýbýlavegi í Kópavogi. 2



Hildur Þórðardóttir hefur ánægju af að veita fólki góða þjónustu og hjálpa því að velja falleg og vönduð rúmföt.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

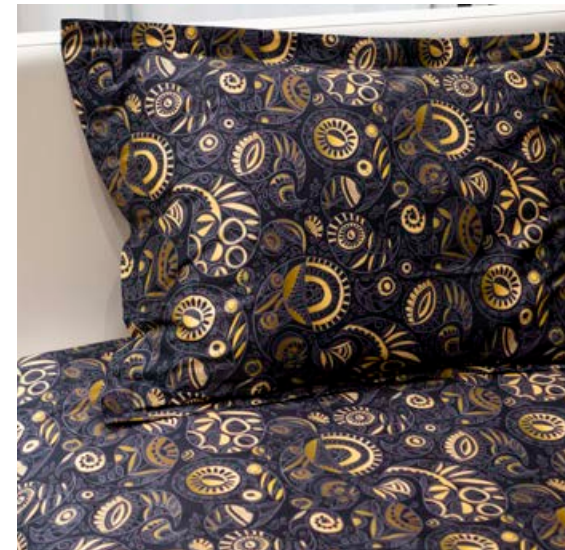




Como hvítt. Þýsk damaskrúmföt frá Curt Bauer.



Lund. Falleg rúmföt úr 300 þráða satini með fallegur áprentuðu mynstri.



Svartigaldur. Falleg rúmföt úr 600 þráða satini.



Rúmfötin úr fallegum og einstaklega vönduðum efnum.



Koddaver úr satini með rósamynstri fyrir þá rómantísku.



Silfurlauf, hvít rúmföt úr áprentuðu satini. Rúmfötin koma líka í svörtu.

„Á þessum þremur árum sem búðin hefur starfað höfum við fengið frábærar móttökur. Alveg ótrúlega góðar, verð ég að segja. Fólk sem kann að meta gæði og verslaði áður fyrr í Fatabúðinni eða Verinu þakkar okkur reglulega fyrir að hafa opnað svona vandaða rúmfatabúð,“ segir Hildur Þórðardóttir hjá rúmfataversluninni Rúmföt.is. Hún segist ekki hafa áhuga á að græða peninga heldur hjálpa fólki að velja góð rúmföt.

„Það sem veitir mér ánægju er að hjálpa fólki og partur af því er að veita góða þjónustu. Ég man eftir einni konu sem hafði keypt rúmföt hjá okkur. Þegar hún var búin að þvo rúmfötin og máta þau við rúmið fannst henni liturinn ekki passa. Ég tók þau til baka og hún fann önnur sem henni leist betur á. Ég er ekki viss um að ég gæti labbað inn í aðrar verslanir og beðið um að fá að skipta notuðum rúmfötum fyrir mig,“ segir hún.

Gæði og mykt

Hjá Rúmföt.is geta allir fundið sinn draumarúmfatnað úr vönduðum og fallegum efnum.

„Við seljum rúmföt frá flottustu vefurum í Evrópu og Kína. Flest rúmfötin sem við bjóðum upp á eru úr hágæða bómullarsatini. Bæði 600 þráða og líka 300 þráða. Síðan eigum við gott úrval af svokölluðu silkidamaski. Sumir halda að silkidamask sé úr silki en þó það geti stundum verið rétt þá vísar hugtakið til vandaðs bómullardamask. Okkar bestu damaskrúmföt eru sérofin fyrir okkur á Ítalíu,“ útskýrir Hildur.

„Við látum vefa um 1.500 metra á ári sem hún Magga saumakona fær síðan til að sauma úr en einnig látum við sauma fyrir okkur rúmföt á Ítalíu. Upphaldið mitt þessa stundina eru satinrúmföt með áprentuðum munstrum, við vorum nefnilega að taka upp nýja sendingu. Það ættu allir að geta fundið eitthvað við hæfi, til dæmis

Ef sængurföt væru konfekt þá væru rúmfötin frá Quagliotti frá súkkulaðimeistara sem handgerir hvern einasta mola og leggur sálina í verkið.

heillandi blómamynstur fyrir þá rómantísku. Þeir sem eru jarðbundnari velja frekar geómetrísk áprentuð mynstur. Síðan eigum við einlitt satin í alls konar litum sem unga fólkið er mjög hrifið af,“ segir Hildur.

Alsæl með að geta saumað

Magga saumakona er 75 ára gömul og segist hvergi nærri hætt að sauma.

„Ég man að fyrir nokkru síðan ræddum við Björn saman. Ég sagðist skyldu hætta saumaskapnum þegar ég yrði 75 ára. Nú er sá tími kominn en mig langar bara ekkert að hætta. Ég ætla því að halda áfram að sauma fyrir hann á meðan ég get. Hér áður fyrr saumaði ég mun meira en afköstin hafa minnkad eitthvað með árunum. En ég er alsæl með að geta komið hingað og verið með yndislegu fólki og fengið að sauma. Það er heldur ekki öllum gefið að vera við svona góða heilsu. Ég fæ að ráða mínum vinnutíma sjálf. Ef ég er löt eða þreytt þá held ég mig bara heima. Ég er svolítið eins og heimiliskötturinn hér á staðnum, ég kem og fer svona þegar mér sýnist, nema ég þarf ekki að fara inn og út um gluggann,“ segir Magga og hlær.

„Svo tek ég mér alltaf gott frí til að heimsækja dæturnar mínar, tengdasoninn og barnabörnin þrjú í Svíþjóð.“



Hildur ásamt Möggu sem saumar rúmföt úr vönduðum efnum sem ofin eru fyrir verslunina.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eins og handgert konfekt

Hildur segir að það sé alltaf jafn gaman að fá fólk í búðina sem er að kaupa sér ný sparisængurföt.

„Þá vill það oftast það finasta, sem er að sjálfsögðu silkidamaskið. Fyrst ber að nefna rúmfötin frá ítalska lúxusmerkinu Quagliotti. Það hefur starfað frá árinu 1933 og er eitt af fáum fjölskyldufyrirtækjum sem eru eftir í bransanum,“ segir hún.

„Ef sængurföt væru konfekt þá væru rúmfötin frá Quagliotti frá súkkulaðimeistara sem handgerir hvern einasta mola og leggur sálina í verkið. Verin eru hvert öðru fallegri og úr dásamlegu silkidamaski. Maður fær alveg hamingjutilfinningu í fingurna bara við að snerta efnin og þeir sem þekkja Quagliotti vilja ekkert annað. Hótel á borð við

Ritz í París, The Mark í New York, MGM í Macau, The Peninsula í Hong Kong, Armani í Milanó og nýja Blue Lagoon hótelið bjóða gestum sínum upp á rúmfatnað frá þessum vandaða vefara á Ítalíu. Einnig sefur kóngafólk og stórstjórnur í Hollywood í Quagliotti,“ segir Hildur.

Þá má nefna Bauer-sængurfötin sem væru þá eins og framúr-stefnulegir konfektmolar, að sögn Hildar.

„Röndóttá silkidamaskið er með breiðari röndum en venjulega, sem gerir þau nútímalegri og eru til bleik, blá, grá, hvít og beige. Þá komu líka svaka flott rúmföt með gylltu eða silfrudu mynstri, sem smellpassar inn í áramótatískuna,“ segir Hildur.

„Sængurverin eru lokuð með vönduðum rennilás og þar sem

Bauer kemur frá Þýskalandi má treysta því að hann endist vel. Bauer er fyrir þá sem vilja vera með töff rúmföt en ekki endilega svo dýr.“

Jólagjafir fyrir þá sem eiga allt

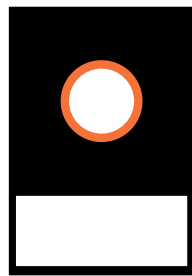
„Hágæða rúmföt eru fullkomin jólagjöf handa þeim sem eiga allt. Það er nefnilega mjög lítið úrval af hágæða rúmfötum til á Íslandi. En við erum búin að breyta því og fólk getur keypt hina fullkomnu jólagjöf hjá okkur. Síðan er lítið mál að skipta eða gefa gjafakort,“ segir Hildur. ■

Rúmföt.is er á Nýbýlavegi 28 í Kópavogi. Sími 565 1025. Opið alla virka daga til jóla frá klukkan 12 til 18 og á laugardögum frá klukkan 11 til 16. Skoðið úrvalið á rumfot.is.

Fasteignablaðið

42. TBL. 14. DESEMBER 2021

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS



heimili

fasteignasala
á traustum grunni

Finnbogi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.



Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 6500 • heimili@heimili.is • heimili.is



BERG
FASTEIGNASALA

Davíð Ólafsson
lögg. fasteignasali
david@berg.is
s. 766-6633



Pétur Pétursson
lögg. fasteignasali
petur@berg.is
s. 897-0047

Háholt 14, Mosfellsbær

• Sími: 588 5530 • berg@berg.is

• www.berg.is • GSM 897 0047

Traust þjónusta - mikil sala



Ingólfsstræti 7 er glæsilegt hús í gamla miðbænum og hentar jafnt sem íbúðarhús eða skrifstofur. MYNDIR/ABSENDAR

Heil húseign í miðbænum með tíu einkabílastæðum

Fasteignamarkaðurinn kynnir til sölu Ingólfsstræti 7 í miðbæ Reykjavíkur. Þetta er heil húseign á 351 fermetra lóð með átta til tíu einkabílastæðum og nýju, gsm-stýrðu og vönduðu stálhlíði.

Eignin getur hentar mjög vel sem skrifstofuhúsnæði eða sem íbúðarhús.

Húsið er á þremur hæðum, kjallari og tvær hæðir. Nýverið hefur húsið verið mikið endurnýjað hið innra. Skipt hefur verið um allar vatns- og frárennslislagnir, sem og raflagnir og rafmagnstöflu. Þá hafa gólf hússins verið styrkt og endurnýjuð að hluta.

Ad innan verður klæðning einnig endurnýjuð, bæði veggir og loft. Mögulegur kaupandi getur haft áhrif á þær framkvæmdir sem enn er ólukið.

Ad utan verður húsið allt yfir-



Einkabílastæðin eru með gsm-stýrðu og vönduðu stálhlíði.

farið, endurbætt og málað.

Nýtt rafmagnshlíð var fyrir stuttu sett upp á lóðinni og er hún því lokuð og afgirt fyrir óviðkomandi umferð. ■

Allar nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu Fasteignamarkaðarins ehf. í síma 570 4500, og einnig á netfanginu fastmark@fastmark.is.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita að þér?





**FASTEIGNA
MARKAÐURINN**

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is

Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali

Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



Guðmundur Th.
Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is



Elín D. Guðmunds-
dóttir
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is



Úlfar Freyr
Jóhannsson
hdl og lögg.
fasteignasali
ulfar@fastmark.is



Sigríður
Kjartansdóttir
Lögg. fasteignasali
sigríður@fastmark.is



Gísli Rafn
Guðfinnsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
gisli@fastmark.is



Hallveig
Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@
fastmark.is

Garðabær

Íbúðir óskast í Garðabæ - Höfum fjölda kaupenda á skrá

Sérþýli óskast í Garðabæ - Höfum fjölda kaupenda á skrá

Skólavörðustígur 16a - Útsýnisíbúð.



- 111,2 fermetra 3ja - 4ra herbergja útsýnisíbúð á 5. og 6. hæð í lyftuhúsi við Skólavörðustíg. Íbúðinni fylgir sér bílastæði í bílageymslu á jarðhæð hússins.
- Tvær íbúðir eru á hæðinni. Rúmgóðar svalir til suðvesturs þaðan sem nýtur mikils útsýnis.
- Mikil lofthæð og ofanbirta er í stofum. Einnig aukin lofthæð á efri hæð. 2 svefnherbergi.
- Staðsetning eignarinnar er í hjarta miðborgarinnar þaðan sem stutt er í alla þjónustu og mannlíf.

Verð 84,9 millj.

Stórhöfði 17. Atvinnuhúsnæði- útsýni.



- 237,2 fermetra atvinnuhúsnæði á 4. og 5. hæð að Stórhöfða 17- 2. hæð að framanverðu.
- Eignin hefur verið nýtt fyrir heilsutengda starfssemi, en gæti einnig verið fyrir hvers konar skrifstofu starfsemi.
- Eignin skiptist í anddyri, móttöku, þrjú salerni, 7-8 herbergi, þvottah. og stóran sal með fullbúnu eldhúsi sem getur nýst sem veitingasala eða til námskeiðishalds.
- Gott aðgengi og glæsilegt útsýni er yfir Grafarvoginn.
- Stórt malbikað bílaplan með fjölda bílastæða.

Verð 64,9 millj.

Sérhæð í 101

Sérhæð um 150 fermetrar að stærð óskast fyrir mjög fjársterkan kaupanda

Naustavör 34 – Kópavogi. 3ja herbergja íbúð.



Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag frá kl. 17.00 – 17.30

- Glæsileg og björt 112,3 fermetra 3ja herbergja íbúð að meðtöldri 8,4 fermetra geymslu á 1. hæð í lyftuhúsi á þessum eftirsóttu stað við Naustavör í vesturbæ Kópavogs. Stæði í bílageymslu fylgir.
- Hvítökuð/viðarinnrétting frá Brúnás og eyja er í eldhúsi. Vínly parket er á gólfum nema á þvottaherbergi og baðherbergi sem eru flísalögð. Innfelld lýsing er í hluta af stofum og í eldhúsi.
- Svalir til vesturs eru út af eldhúsi. Rúmgóð stofa.
- Fataherbergi er inn af hjónaherbergi.

Verð 77,9 millj.

Eignarlóðir í landi Leirubakka, Rangárþingi ytra.



- Til sölu fjórar samliggjandi frístundalóðir, eignarlóðir, í Fjallalandi í landi Leirubakka, Rangárþingi ytra, seljast saman eða sitt í hvoru lagi.
- Lóðirnar eru 6.500 fm. og 7.000 fm. að stærð og standa þær saman á óbyggðu svæði sem alls nemur nokkrum hekturum. Því er mjög rúmt um þessar lóðir innan deiliskipulagsins.
- Landið er vaxið birkiþarri með tilkomumikilli fjallasýn frá Búrfelli í norðaustri til Heklu í austri og Þríhyrnings í suðri.
- Reisa má á hverri lóð allt að 160 fm. hús á einni hæð með mænishæð að 4,5 metrum frá gólfkóta. Auk þess má byggja 25 fm. hús með 3 metra mænishæð í innan við 20 metra fjarlægð frá aðalhúsinu.

**Skoðum og metum samdægurs
Sanngjörn sölubóknun**



vinnvinn

Kjóahraun 14

220 Hafnarfjörður

Fallegt 172,5 fm einbýlishús á tveimur hæðum

- 3-4 svefnherbergi
- Bílskúr
- Stofa og eldhús í opnu rými
- Sólfallur - grillhús
- Heitur pottur

Verð: 115 millj.



Nánari upplýsingar veittir:

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



NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jasoni í síma 775 1515



AFHENDING
í lok febrúar 2022



PANTIÐ SKOÐUN
hjá hjá sölumönnum



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 6912312
osa@miklaborg.is



Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021
hreiðar@miklaborg.is

Dugguvogur 7

104 Reykjavík - íb. 304

145 fm 4 herbergja íbúð á 3. hæð tvö bílastæði í kjallara

- Endaíbúð með glugga í þrjár áttir
- Stórt og rúmgótt alrými með samliggjandi eldhúsi og stofu
- 3 svefnherbergi
- Tvö baðherbergi
- Þvottahús innan íbúðar
- Afhending í lok febrúar 2022

Verð: 85,9 millj.

SÖLUEFUR
vitaborg.is



OPÍÐ HÚS | fimmtudaginn 16. desember kl. 17.00 - 17.30

Hverfisgata 92

101 Reykjavík

Glæsilegar 2 - 4 herb. 99,7 - 146,4 fm íbúðir

- Gólfhiti í öllum íbúðum
- Mikil sameign og margar íbúðir sérstæðar og liggja ekki að öðrum íbúðum
- Snjallíbúðir
- Fallegur inngarður
- Íbúðirnar skilast fullbúnar með gólfefnum

verð frá: 82,9 millj.



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 8222307
olafur@miklaborg.is



Barbara R. Bergþórs
lögg. fasteignasali
Sími: 8230339
barbara@miklaborg.is



Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 8993090
elin@miklaborg.is



Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021
hreiðar@miklaborg.is



PANTIÐ SKOÐUN
í síma 775 1515 eða 770 0500



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



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

Breiðamörk 8 íóð

810 Hveragerði

Lóð með byggingarétti

- Byggja má 478 fm, þar af 239 fm íbúðarfermetrar á annari hæð og 239 fm á jarðhæð fyrir verslun.
- Svipað útlit og Breiðamörk 10.

Verð: 51 millj.



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma 691 2312



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 6912312
osa@miklaborg.is



Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021
hreiðar@miklaborg.is

Skektuvogur 6

104 Reykjavík

Þriggja herb. 116,9 fm íbúð á annari hæð

- Gluggar á þrjá vegu
- Tvö svefnherbergi, bað, þvottahús, hol, eldhús og stofa með útgengt út á 7,8 fm svalir.
- Þvottahús innan íbúðar
- Stæði í lokuðum bílajakallara

Verð: 70,9 millj.



PANTIÐ SKOÐUN
í síma 775 1515 eða 770 0500



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



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

Elliðabraut 16

110 Reykjavík - íb. 102

Falleg 56,2 fm íbúð tveggja herbergja í nýju lyftuhúsi.

- Eldhús og stofa í opnu rými.
- Hátt til lofts er í íbúðinni.
- Gólfsíðir gluggar.
- Rúmgott svefnherbergi með fataskápum.
- Svalir til suðvesturs.
- Loftræstikerfi er í húsinu.
- Sérgeymsla í kjallara.

Verð: 47,9 millj.



PANTIÐ SKOÐUN
í síma 832 3200 eða 691 1931



Ómar Hvanndal
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 8323200
omar@miklaborg.is



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 6911931
ohb@miklaborg.is

Álfaheiði 1

200 Kópavogur

• 104,1 fm þriggja herb. íbúð með sérinngangi

- Tvö svefnherbergi
- Nýlega endurnýjað bað
- 23,4 fm bílskúr
- Frábærlega staðsett eign í grónu hverfi

Verð: 62,5 millj.

MIKLABORG

Með þér
alla leið

569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Skipulagsbreytingar í Hafnarfirði

Aðalskipulagsbreyting þýningarsvæði

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 08.12. 2021 að auglýsa aðalskipulagsbreytingu í samræmi við 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Breytingin felur í sér að þýningarsvæði er felld niður og landnotkunarflokkurinn I3 verður hluti af AT3 og landnotkunarflokkurinn I4 verður hluti af AT4.

Breytingar á deiliskipulagi

Hellnahnraun 3.áfangi - endurskoðun

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti þann 08.12. 2021 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi þriðja áfanga Hellnahnrauns í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr.123/2010. Um er að ræða endurskoðun vestur hluta deiliskipulagsins og uppfærslu austur hluta svæðisins.

Vegna breytingar á Aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013 - 2025 heyrir svæðið til landnýtingarflokks AT3 athafnasvæðis í stað flokka B1 (AT3) og B2 (I3). Breytingin felur einnig í sér að byggingarreitur stækki, nýtingarhlutfall hækki úr 0,5 í 0,6. Hámarks hæð bygginga verði 12m í stað 8,5m, heimilað verði að sameina lóðir og að hnika til innkeyrslum skv. skilmálum. Lóðum veitustofnana fjölgi á svæðinu og gert verði ráð fyrir tveimur nýjum tengingum út úr hverfinu til suðurs.

Álfhella 2 og Einhella 1

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 16.11.2021 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðanna Álfhella 2 og Einhella 1 í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr.123/2010. Um er að ræða breytingu á deiliskipulagi Hellnahnrauns 2. áfanga.

Í deiliskipulagsbreytingunni felst að lóðirnar sameinist í eina lóð og verði Einhella 1. Einnig verði innkeyrslum fjölgað og færðar til, bundin byggingarlína detti út og byggingarreitur verði stækkaður. Hámarks hæð útveggja verði 10,5m.

Gjáhella 7,9 og 11

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 30.11. 2021 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðanna Gjáhella 7,9 og 11 í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr.123/2010. Um er að ræða breytingu á deiliskipulagi Hellnahnrauns 2. áfanga.

Í deiliskipulagsbreytingunni felst breyting á lóðarmörkum, innkeyrslum og hæðarafsetningu lóðar nr. 9. Kvöð um sameiginlegan innakstur lóða nr. 7 og 9 fellur niður, á nýrri innkeyrslu lóða nr. 9 og 11. verði kvöð um sameiginlegan innakstur. Lóð nr. 9 minnkar og lóð nr. 7 stækkar.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði Norðurhelli 2, frá 14.12. 2021 til 25.01. 2022. Hægt er að skoða skipulagstillögurnar á hfj.is/skipulag.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingarnar og skal þeim skilað eigi síðar en 25.01.2022 á netfangið skipulag@hafnarfjordur.is eða skriflega í þjónustuver:

Hafnarfjarðarbær
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Strandgötu 6
220 Hafnarfjörður



hafnarfjordur.is



Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Þróun Sundahafnar

Faxaflóahafnir hafa tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar umhverfismatsskýrslu um Þróun Sundahafnar í Reykjavík.

Kynning á umhverfismatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 13.12.2021—31.01.2022 hjá Skipulagsstofnun og er aðgengileg á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.

Frestur til að skila umsögn: Allir geta kynnt sér umhverfismatsskýrsluna og lagt fram umsagnir sem skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 31.01.2022 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

Deiliskipulag Reykjanesbraut

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 8. desember 2021 að auglýsa nýtt deiliskipulag fyrir Reykjanesbraut í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Deiliskipulagið afmarkast frá afleggjara til Krýsuvíkur að sveitarfélagsmörkum Hafnarfjarðar og Voga ásamt tengibraut sem mun þjónusta iðnaðarsvæðin í Kapelluhrauni og Hellnahnrauni, alls 5.6 km.

Gert er ráð fyrir að breikkun á núverandi vegstæði rúmi alls fjórar akstursgreinar, tvær í hvora átt ásamt tilheyrandi umferðarmannvirkjum, öryggissvæðum og tæknibúnaði sem fylgir slíkum mannvirkjum.

Tillagan gerir ráð fyrir mislægum gatnamótum við Rauðamel og við aðkomuveg að Straumsvík auk veltengingar frá tengibraut að Álfhelli. Að Straumi verða áfram T- gatnamót með hægri beygju. Sömuleiðis við dælu- og hreinsistöð austan Straumsvíkur.

Einnig er gert ráð fyrir göngu- og hjólastíg meðfram hluta brautarinnar ásamt tvennum undirgöngum undir Reykjanesbraut fyrir gangandi og hjólandi umferð. Einnig eru göngu- og hjólatengingar við miðlæg gatnamót við Straumsvík og Rauðamel.

Samhliða verður deiliskipulagsmörkum álversins í Straumsvík breytt, byggingarreitur sem nær yfir gáma- og geymslusvæði færast fjær Reykjanesbraut og svefnskáli B sem sýndur er sem víkjandi bygging, er tekinn út þar sem byggingin hefur þegar verið fjarlægð.

Deiliskipulagstillagan og greinargerð með umhverfisskýrslu, ásamt breytingaruppdraetti vegna Álversins verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar, Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 frá 13.12.2021 - 24.01.2022.

Einnig er hægt er að skoða tillögurnar á hfj.is/skipulag ásamt kynningarmyndbandi.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við skipulagið og skal þeim skilað eigi síðar en 24.01.2022 á netfangið skipulag@hafnarfjordur.is eða skriflega í þjónustuver:

Hafnarfjarðarbær
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Strandgötu 6
220 Hafnarfjörður



hafnarfjordur.is



Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskýrslu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Jarðhitanyting í Ölfusi

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 111/2021. Ákvörðunin er aðgengileg á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 15. janúar 2022.

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár



job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita að þér?



BROSTU Í SKAMMDEGINU

D-vítamín & kröftug burnirót



Kröftug orku-
blanda sem inniheldur
2000 einingar af
D-vítamíni &
Íslenskri burnirót
í einu hylki.

D-vítamín er
mikilvægt sólarvítamín
í skammdeginu. Orka
og úthald í gegnum
veturinn.

Burnirótin er
Íslensk ofurjurt
sem eykur orku og
minnkar slen. Frábær
gegn álagi og
streitu.



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allan virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTADIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

+++ EDALVERK +++

- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsviðgerðir
- Þak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögun

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkið í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@edalverk.is

Keypt & Selt

Til sölu

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

Vandaðir krossar á leiði!

JS LJÓSMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVEIÐARJÓHUSTAN

Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

Herb. til leigu á svæði 108. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 892 3341

Atvinnuhúsnæði

Skrifstofuherbergi-vinnuherbergi til leigu. ca. 10 fm, í Skútuvogi. Uppl. í s. 864 1219.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Óska eftir húsmiðum í vinnu. Þarf að vera vanur sökklum. Byggingarverkamann, kunna ensku eða íslensku. Uppl. í s. 893-5374 og nybyggd@gmail.com Björn

GRÝLUKERTI?

Rennuvír
frá kr/m
1.490

Er hætta á að vatn leki inn eða rennurnar brotni? Hitavír í rennur heldur vatnrásinni opinni og bærðir ísinn. Tilbúin kitt til líka.

Purrktæki
frá kr
45.990

RAKIR GLUGGAR?

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

 **Íshúsið**  **viftur.is**
S: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

SR30

STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
30 ÁRA

TILVALIN
JÓLAGJÖF!



KRISTJANA STEFÁNS



JAMES OLSEN

NÝÁRSTÓNLEIKAR

GULLÖLD

SVEIFLUNNAR

Árvissir og sívinsælir nýárstónleikar stórsveitarinnar eru sem fyrr helgaðir tímabilinu 1930–50, þegar stórsveitir réðu ríkjum á jörðinni og stjórnendur, söngvarar og einleikarar voru poppstjörnur síns tíma. Gestasöngvar eru **Kristjana Stefánsdóttir** og **James Olsen** frá Færeyjum.

- ▶ **9. JANÚAR**
- ▶ **KL. 20.00**
- ▶ **ELDBORG**

Stjórnandi & kynni: Sigurður Flosason

MIDASALA Á HARPA.IS OG TIX.IS



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Kristbjörg Ólafsdóttir

Stórakrika 2b, Mosfellsbæ,

lést á líknardeild Landspítalans
mánudaginn 6. desember.

Útför hennar fer fram frá Grafarvogskirkju
föstudaginn 17. desember klukkan 15.

Blóm eru vinsamlega afþökkuð en þeim sem vilja minnst
hennar er bent á Lífskraft.

Kirkjugestir þurfa að framvísa neikvæðu hraðprófi, ekki
eldra en 48 klst. Streymt verður frá athöfninni sem hægt
er að nálgast á www.mbl.is/andlat.

Halldór Valdín Gíslason

Jóhanna Björg Halldórsdóttir
Ólafur Valdín Halldórsson Ragnheiður Gló Gylfadóttir
Gísli Elvar Halldórsson Elsa Þóra Jónsdóttir
og ömmubörn.

birnadrofn@frettbladid.is

Á elstu mömmu á Íslandi

Dóra Ólafsdóttir hefur nú náð
hærrri aldri en nokkur annar hér á
landi. Hún er í dag 109 ára og 161
dags gömul.

„Það er bæði skemmtilegt og dálítið
skelfilegt,“ segir Áskell Þórisson, blaða-
maður og ljósmyndari, spurður að því
hvernig sé að eiga elstu mömmu sem
nokkurn tímann hefur lifað á Íslandi.

Móðir Áskells, Dóra Ólafsdóttir, náði í
gær hærrri aldri en nokkur hefur náð hér
á landi. Þá varð hún 109 ára og 160 daga
gömul. Jensína Andrésdóttir átti áður
Íslandsmetið, 109 ár og 159 daga, en hún
lést vorið 2019.

„Það er skemmtilegt að eiga móður
sem er þetta ern, svo er það aftur hitt. Að
ef þetta er genetískt þá sér maður fram á
eitthvað svipað og það er dálítið skelfi-
legt,“ segir Áskell.

„Þegar maður er orðinn svona gamall
er maður búinn að tapa flestum sem
maður þekkti, vinirnir farnir og svo
framvegis,“ segir Áskell. Hann segir
móður sína þó líkamlega mjög vel á sig
komna, hún sé þó farin að tapa bæði
heyrn og sjón vegna aldurs.

„Hún fór fyrir stuttu í rannsókn hjá
Íslenskri erfðagreiningu þar sem kom í
ljós að hjartað í henni er eins og í ungl-
ingi. Þetta er með ólíkindum,“ segir
Áskell.

Dóra fæddist í Grýtubakkahreppi í
Suður-Þíngeyjarsýslu þann 6. júlí árið
1912 og starfaði í rúmlega 40 ár sem tal-
símakona hjá Landssímanum á Akur-
eyri. Hún giftist Þóri Áskelssyni, sjó-



Dóra Ólafsdóttir, elsta manneskja á Íslandi, 109 ára og 160 daga gömul.

FRÉTTABLADIÐ/ANTON BRINK

manni og seglasaumara, árið 1943. Þá
voru þau bæði um þrítugt.

Hjónin bjuggu á Norðurgötu 53 á
Akureyri en Dóra missti eiginmann sinn
í desember árið 2000, þá var Þórir 89 ára
gamall.

Dóra þakkar háan aldur sinn hollum
mat og hreyfingu en hún gekk daglega til
og frá vinnu og fór reglulega í sund. Dóttir
Dóru, Ása, býr í Bandaríkjunum, en Dóra
og Þórir eignuðust saman Áskel, sem er
fæddur árið 1953.

Spurður að því hvort Dóra hafi borið
á borð hollan mat á þeirra heimili líkt

og gert var á hennar æskuheimili segir
Áskell svo vera. „Þegar ég var að alast upp
var miklu minna til af alls konar mat, við
fengum hollan mat en líka alls konar efni
sem kannski eru ekkert holl fyrir okkur
mennina,“ segir hann glettinn.

„Við krakkarnir fórum stundum
út í smábátahöfn og náðum í fisk, við
vorum nú ekki há í loftinu svo að þegar
það var búið að setja vír í fiskinn þá
óhjákvæmilega dróst sporðurinn eftir
götunni þegar við drógum hann heim.
Heilbrigðiseftirlitið hefði örugglega haft
eitthvað við því að segja.“ ■



Elskulegur faðir okkar, fösturfaðir,
tengdafaðir og afi,

Guðmundur Stefánsson

hljóðfærasmíðameistari,
Sléttuvegi 17,

lést laugardaginn 11. desember.
Útförin verður auglýst síðar.

Sigríður Guðmundsdóttir

Ragnar Daniel Guðmundsson
Björn Eysteinnsson Guðbjörg Birna Guðmundsdóttir
Örn Eysteinnsson Margrét Sværrisdóttir
og barnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Rut Rútsdóttir

lést á líknardeild Landspítalans
föstudaginn 3. desember. Útför hennar
fer fram í Frikirkjunni í Hafnarfirði
fimmtudaginn 16. desember nk. kl. 13.00.

Allir eru velkomnir í kirkjuna en vegna sóttvarna þurfa
kirkjugestir að sýna fram á neikvætt Covid-19 hraðpróf
sem er ekki eldra en 48 klst. við komu í kirkju.
Heimapróf eru ekki tekin gild.

Birgir Guðbjörnsson

Guðbjörg Birgisdóttir
Rútur Örn Birgisson Kristín Jónsdóttir
Anika Rut, Myrra Kristín, Jón Birgir og Sigríður Rut



Okkar ástkæri

Guðjón Ingvi Stefánsson

verkfræðingur,

lést á hjartadeild Landspítalans
laugardaginn 4. desember.
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju
föstudaginn 17. desember kl. 13.

Gestir eru beðnir að framvísa neikvæðu Covid-prófi
sem er ekki eldra en tveggja sólarhringa gamalt.
Athöfninni verður streymt á slóðinni www.streyma.is.

Elin Guðjónsdóttir
Þorbjörn Guðjónsson
Stefán Broddi Guðjónsson

Stefán Arnarson
Þórdís Bragadóttir
Puríður Anna Guðnadóttir
Heba Björk, Tómas, Stefania Bergljót, Friðrik Þjálfí,
Guðni Snær, Ingvi Freyr og Óskar Máni



Elskulegur bróðir okkar,
máгур og frændi,

Arnór Guðmundsson

Austurvegi 5, Grindavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Viðihlið,
fimmtudaginn 9. desember.
Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju,
fimmtudaginn 16. desember kl. 14.00.

Systkini hins látna.



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Bragi Sigurjónsson

Geirlandi við Suðurlandsveg,

lést fimmtudaginn 25. nóvember.
Útför hans fer fram frá Kópavogskirkju
fimmtudaginn 16. desember kl. 13.

Allir sem vilja fylgja honum eru velkomnir en vegna
sóttvarna þurfa kirkjugestir að sýna neikvætt Covid-19-
hraðpróf við innganginn, tekið af viðurkenndum aðila
og ekki eldra en 48 tíma. Streymt verður frá athöfninni á
slóðinni https://youtu.be/L64IhiYVK_M

Árni Brynjar, Helga Björk, Sigurjón Rúnar
og Guðrún Hlín Bragabörn,
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Jónína Jakobsdóttir

frá Kvíum í Jökulfjörðum,

lést á hjúkrunarheimilinu Eyri á Ísafirði
þriðjudaginn 7. desember. Útför hennar
verður gerð frá Ísafjarðarkirkju
föstudaginn 17. desember kl. 14.00.

Gestir vinsamlegast framvísi gildu hraðprófi. HVEST
býður upp á hraðpróf milli kl. 10.00 og 12.00 á útfarardag
(skránning á heilsuvera.is).

Björn Garðarsson
Jakob Falur Garðarsson
Atli Garðarsson
Sverrir Falur Björnsson
Kristín Björg Björnisdóttir
Dagur Jakobsson
Júlía Jakobsdóttir
Björn Helgi Sværissón

Margrét Sværrisdóttir
Vigdís Jakobsdóttir
Anna Friða Gísladóttir
Jón Árni Sigurðsson



Elskuleg eiginkona, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,

Anna Karlsdóttir

frá Flatey á Skjálfa, Fáskrúðfirði,
Laugarnesvegi 87, Reykjavík,

sem lést á hjúkrunarheimilinu
Skjól 28. nóvember, verður jarðsöngur frá
Laugarneskirkju miðvikudaginn 15. desember kl. 13.00.

Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur
vera viðstaddir athöfnina. Streymt verður frá athöfninni
og verður hægt að nálgast það á www.mbl.is/andlat.

Sigurður Helgi Jóhannsson

Steinar Örn Sigurðsson
Karl Jóhann Sigurðsson
Erna Björg Sigurðardóttir
Karen Ósk Óskarsdóttir
Dóra Birna Kristinsdóttir
Stefán R. Pálsson
barnabörn og barnabarnabörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi



SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUÐ • REYNISLA

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er



Sverrir Einarsson

www.utforin.is



Jóhanna Eiríksdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



Útfararþjónusta fyrir 70 ár



*Við tökum vel á móti ástvinum
í hlýlegu og fallegu umhverfi*

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Allur arður af þjónustunni rennur til reksturs kirkjugarðanna

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



**ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
SPAÐANS!**

**16” Pizza
af matseðli
1.600**

Í dag fylgja kanilstangir frítt
með öllum pizzupöntunum

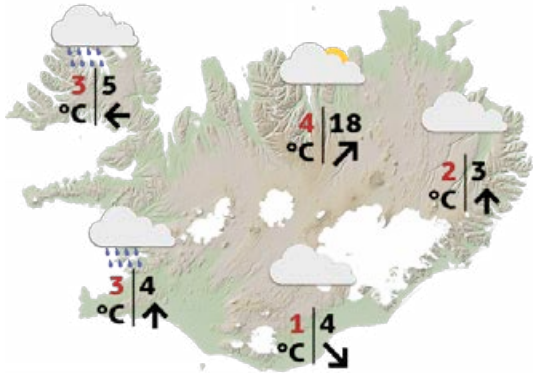
Fríar
kanilstangir

 **SPAÐINN**

Spaðinn Pizza · Fjarðargata 11 · Dalvegur 32b · spadinn.is



Veðurspá Þriðjudagur



Snýst í suðvestan 5-13 á morgun með skúrum eða eljum, en rofar til á Norður- og Austurlandi síðdegis. Hiti 0 til 6 stig, mildast við suðurströndina. ■

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 raust
- 5 erta
- 6 í röð
- 8 orðfimi
- 10 íþróttafélag
- 11 málmur
- 12 góður
- 13 vanefndir
- 15 geymir
- 17 tómhent

LÓÐRÉTT

- 1 víótækari
- 2 óhæfur
- 3 blaður
- 4 skoran
- 7 tabú
- 9 auka
- 12 starfa
- 14 umstang
- 16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 rómur, 5 vífa, 6 áb, 8 mælska, 10 kr, 11 tíu, 12 vænn, 13 svik, 15 tankur, 17 sauð.
LÓÐRÉTT: 1 rymkast, 2 ótær, 3 mal, 4 rákin, 7 þannorð, 9 stækka, 12 vinn, 14 vas, 16 uu.

Helgi Ólafsson (2.416) átti leik gegn Hjörvari Steini Grétarssyni (2.669) á Friðriksmóti Landsbankans – Íslandsmótinu í hraðskák.

18...Rb3+! 19. Kb1 Bxf3 20. Bxf3 Rcd4 21. Dc1 Rxf3 og svartur vann í 45 leikjum. Helgi vann sigur á mótinu. Þess má geta að Helgi vann fyrst þennan titil fyrir 47 árum síðan! Hjörvar varð annar. Helgi Áss Grétarsson, Guðmundur Kjartansson og Vignir Vatnar Stefánsson urðu í 3.-5. sæti. Þriðjudagsmót hjá TR í kvöld. www.skak.is: Allt um Friðriksmótið. ■

Sudoku

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

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

Þrautir 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.

Pondus

Dreitill bæjarstjóri!
Pólitískir andstæðingar þínir lýsa þér sem óskrandi vanhæfum! Hefur þú eitthvað að segja um það?

Þeir um það!

Margir spyrja sig hvort þú hafir yfir höfuð kynnt þér deiliskipulag sveitarfélagsins?

Auðvitað hef ég gert það!

Öll börn sem eru eftir á í reikningi skulu læra að deila! Málið leyst!

Má ég vitna beint í þig?

You bet! Engin börn sem kunna ekki að deila! Þar er slagorðið mitt! Skrifðu það niður!

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Mamma, ertu með símaskrá?

Jamm. Hún er hérna.

GLÆTAN!

Ætlarðu ekki að taka hana?

Nei, þetta var bara veðmál.

Spyrðu hana hvort hún noti ennþá landlínu!

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Mamma, má ég fá kek?

Nei, ekki núna. Það er næstum matartími.

Hvað var ég að segja þér??

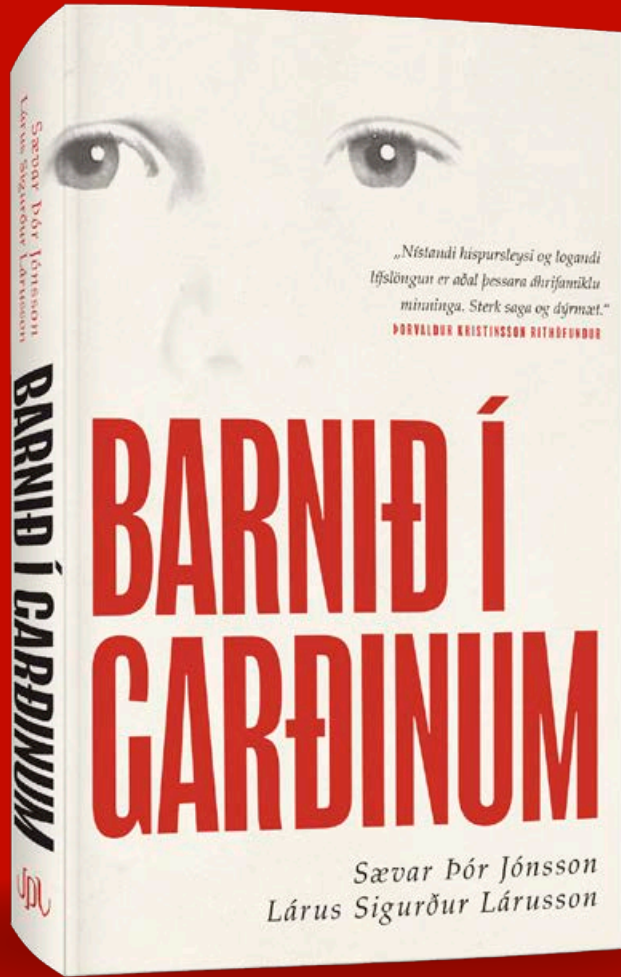
Ég gleymdi. Ég glásaði ekki hjá mér.

Penna og pappír?

Farðu burt.

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÁHRIFA- MIKIL!



Átakanleg saga Sævars Þórs Jónssonar sem náði að snúa erfiðum uppvexti upp í þroska og kærleika. Saga af þjáningu, þrautseigju, fyrirgefningu og von.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Opíð 10-19 alla daga til jóla

Saga um leit að fegurðinni



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Fegurðin ein er þriðja skáldsaga Guðmundar Steingrims-sonar og aðalpersónan, Anna, segir söguna.

„Kveikjan að bókinni er sú að Alexía konan mín var send fyrir nokkrum árum til Tenerife af auglýsingastofu til að finna fólk í auglýsingu fyrir ferðaskrifstofu. Þetta máttu ekki vera fegurðardrottningar, súpermódel eða of fallett fólk heldur venjulega fallett fólk. Þetta verkefni tókst ekki,“ segir Guðmundur. „Ég var lengi vel með það í kollinum að láta þetta verða ramma að sögu. Í mínum meðföllum eru karakterarnir allir skáldaðir og atburðarásin verður öll á annan veg en var í dæmi eigin konu minnar. Anna Sól Magnúsdóttir dansari er send á Tenerife til að finna venjulegt fallett fólk.“

Þetta er saga sem fjallar um leitina að fegurðinni. Að mínu viti er fegurð viðfangsefni sem við erum að fást við dagsdaglega í okkar lífi. Margar okkar hatrómmustu deilur í samtímanum snúast um það hvað okkur finnst fallett eða ekki fallett. Þetta er undirliggjandi spurning sem er miklu stærri en við áttum okkur á.“

Í orðastað konu

Það er Anna sem segir söguna. Hvernig var að skrifa í orðastað konu? „Mér fannst mjög gaman og skemmtilegt að setja mig í spor ungrar konu. Ég lét konur lesa hand-



Ég lét konur lesa handritið yfir fyrir mig, segir Guðmundur.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

ritið yfir fyrir mig og fékk ráðleggingar um ýmislegt í reynsluheimi kvenna sem ég þekkti ekki. Ég hef samt lengi haft þá skoðun að kynjaþátturinn sé ekki endilega það sem aðskilur okkur, við erum einstaklingar og mismunandi sem slíkir.

Allar mínar bækur hafa verið fyrstu persónu frásögn. Þannig finnst mér sem höfundur gaman að reyna að skilja aðra og skilja heiminn. Ég vona að það hafi tekist.“

Uppörvandi saga

Spurður hvort bókinn sé gamansaga segir Guðmundur: „Hún hefur að mörgu leyti það yfirbragð. Fólk segir mér að því finnst sagan skemmtileg. Fyrir mér er þetta ekki bara gamansaga heldur saga sem er skrifuð á tímum þar sem oft er erfitt að sjá hvað er fallett og hvað ekki. Á undanföllum árum hafa verið erfiðleikar og myrkur yfir veröldinni og það var gott fyrir sjálfan mig að skrifa

svona bók. Anna gerir lista yfir það sem henni finnst fallett og drifur hana áfram. Það gaf mér mikið sem höfundur að spá í hvað er fallett í veröldinni og það er hollt að minna sig á að það er ótalmargt. Að því leytinu er þetta vonandi uppörvandi saga á tímum þegar þörf er á slíku.“

Guðmundur er byrjaður á næstu skáldsögu sem að sögn hans fjallar um umhverfismál og gamlan skarfr. Vinnuheit er Ástin og jörðin. ■

Gömul saga og ný af ofbeldi

BÆKUR

Konan hans Sverris

Valgerður Ólafsdóttir

Útgefandi: Benedikt

Fjöldi síðna: 155

Brynhildur Björnsdóttir

Heimilisofbeldi er loks búið að fá sinn sess í umræðunni. Og það er mikilvægt að gera sér grein fyrir hvað það getur verið margslungið og hvernig það ræðst á sjálfstraustið, öryggisfinninguna, sjálfsvirðinguna og lífsgleðina og holar fólk innan þar til það verður skugginn af sjálfu sér. Frumraun Valgerðar Ólafsdóttur, Konan hans Sverris, er áhrifamikil og mikilvægt innlegg í þá umræðu.

Bókin segir sögu Hildar sem missir þabba sinn þegar hún er lítil stelpa og verður svo sem fullorðin kona ástfangin af Sverri sem í fyrstu virðist vera hinn fullkomni maki og ástmaður en breytist smám saman þar til hann er orðinn stöðugur ógnvaldur sem beitir alls konar ofbeldi, andlegu, líkamlegu, fjárhagslegu og kynferðislegu. Þessum tveimur söguþráðum, af þabbanum sem dó og ástmanninum sem breyttist í skrimslir vafið saman í fyrstu persónu frásögn Hildar sem skrifar upp sálar-



örin sín í heillandi, erfiðri og sorglegri frásögn af ofbeldi sem verður eins og stöðugur sláttur í lifinu, allt frá því að vera hunsuð í viku fyrir að vera glöð í veislu og stöðuga hræðslu við að vera hrint niður stigann yfir í kynferðisofbeldi við viðkvæmstu aðstaður. Óttinn við að vera yfirgefin á ný gerir það að verkum að mörk hennar þurrkast smám saman út svo hún stendur eftir berskjölduð og varnarlaus.

Frásagnarhátturinn er lág-

stemmdur en áhrifaríkur, sögukonan ávarpar Sverri í annarri persónu því þetta er uppgjör við hann og þau áhrif sem heimilisofbeldismaður hefur á líf þeirra sem næst honum standa. Höfundur lýsir atburðum á myndrænan hátt og skrifar fallettan stíl en samt er frásögnin mjög hrein og bein og laus við dramatík, ofbeldið er ekki frávik eða einstök atvik heldur stöðugt yfirvofandi. Enda lýkur því ekki þó Hildi takist loksins að hætta að vera konan hans Sverris, hann heldur áfram að ráðast að henni gegnum börnin og svo verður hún máttvana vitni að því þegar öðrum konum er boðið upp í sama dans. Höfundur leggur mikla áherslu á að sýna hvernig þessi gamla saga verður ný og endurtekur sig stöðugt vegna þess að hún er ekki sögð nógu oft og nógu hátt.

Konan hans Sverris er mögnuð frumraun, saga um ofbeldi og sársauka sem nær einhverjum þeim tókum á lesandanum að það er nánast ómögulegt að hætta að lesa fyrr en bókinn er búin. ■

NIÐURSTAÐA: Nistandi sár og gripandi frásögn af flóknu ofbeldi sem magnast þar til það verður óbærilegt og heldur svo áfram að vera óbærilegt allt of lengi.

Dieter Roth í i8

kolbrunb@frettabladid.is

Sýning á verkum svissnesk-þýska listamannsins Dieter Roth (1930-1998) er í i8 og stendur yfir til 29. janúar 2022. Sýnd eru verk unnin á pappír og skúlptúrar auk verka sem unnin eru með blandaðri tækni sem Dieter vann á þeim árum sem hann var búsettur hér á landi.

Á sýningunni í i8 má finna skúlptúra og fjölbeldi en sérstök áhersla er á að sýna einstök verk á pappír eftir

listamanninn. Sýningin nær yfir verk sem unnin voru í teikningu, málverk og blandaða tækni á pappír á sjöunda og áttunda áratug síðustu aldar. Flest eru verkin figúratíf, gædd ríkri tjáningu, en í teikningunum má greina áhrif konstruktisma, geometrískrar abstraksjónar og sürrealisma. Verk Dieter á pappír auk bókverka hans, skúlptúra og annarra miðla sækja oft í sjálfsvísiguleg atriði og sýna hvernig líf og list Dieter Roth voru fullkomlega samþætt. ■



Sýningin í i8 stendur til 29. janúar.

Eigum Jóla peysur & kjóla, jakka & skyrtur vertu vel hirtur, fyrir jólin

Hokus Pokus

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

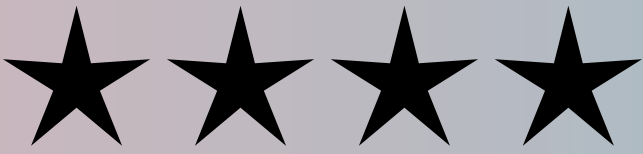
Gefðu góðar minningar
Jólagjafabréf Heimsferða komin í sölu!

10.000 og færð 15.000

20.000 og færð 30.000

40.000 og færð 60.000

595 1000 **Heimsferðir**

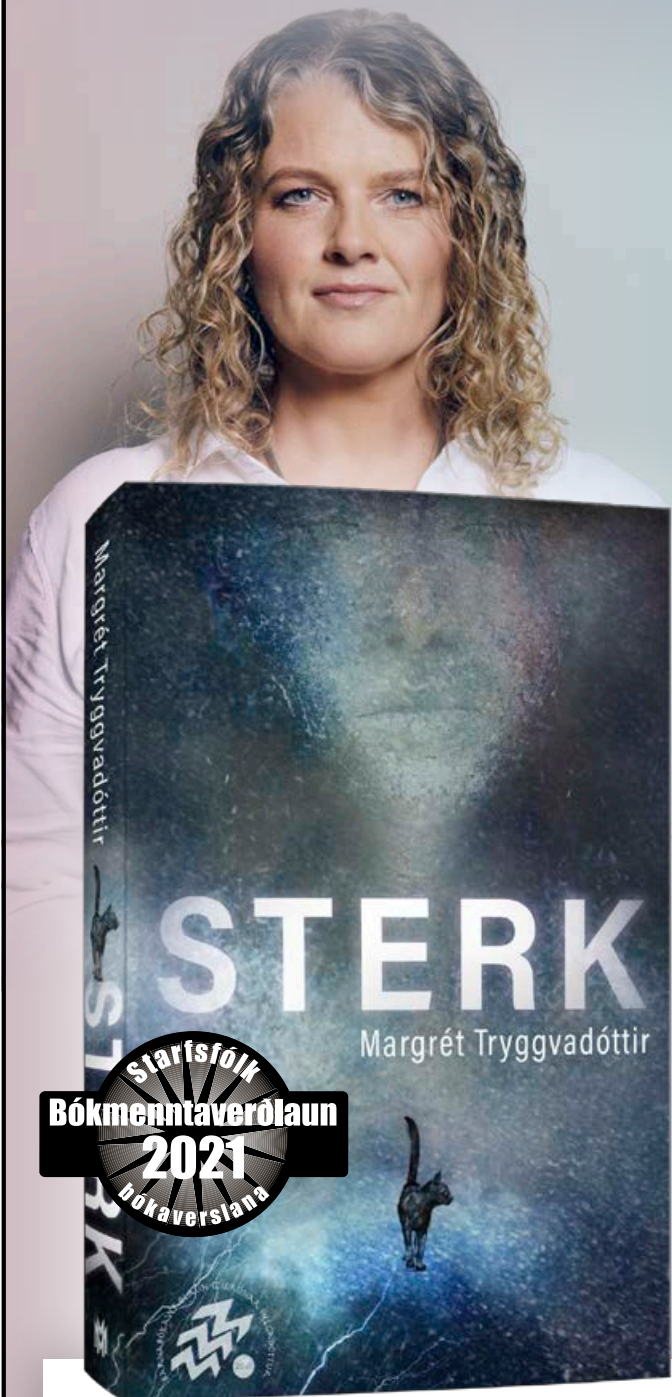


„Söguþráðurinn er nefnilega hrífandi, hraður og í raun ófyrirsjáanlegur.“

RAGNHILDUR ÞRASTARDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

„... spennandi og skemmtileg bók sem ætti að höfða til fjölmargra – um leið og hún fjallar um gríðarlega mikilvæg málefni af næmni og hlýju.“

MARÍANNA CLARA LÚTHERSDÓTTIR / VÍÐSJÁ



Spennandi saga með hraðri atburðarás um unglingsstúlkuna Birtu.

Hlaut barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur 2021.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

Þriðjudagur

Hringbraut

- 18.30 **Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 **Matur og heimili** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
- 19.30 **Lifið er lag** Sigurður K. Kolbeinsson fjallar um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri ára.
- 20.00 **433.is** 433.is er frétt- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis.
- 20.30 **Fréttavaktin (e)** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 21.00 **Matur og heimili (e)**

RÚV Sjónvarp

- 13.00 **Heimaleikfimi**
- 13.10 **Kastljós**
- 13.25 **Menningin**
- 13.30 **Aðstoðarmenn jólasveinanna** Jólasveinaskólinn.
- 13.40 **Sætt og gott - jól**
- 13.50 **Opnun** Hildur Bjarnadóttir og Helgi Þórsson.
- 14.25 **Íslendingar** Kristinn Hallsson
- 15.30 **Jóladagatalið. Jólásótt**
- 15.55 **Menningin - samantekt**
- 16.15 **Græn jól** Susanne
- 16.20 **Danmörk - Brasília** Bein útsending frá leik í 8-liða úrslitum á HM kvenna í handbolta.
- 18.05 **Landakort** Tekst á við Parkinsonsjúkdóminn með saumaskap.
- 18.10 **KrakkaRÚV**
- 18.11 **Jóladagatalið. Saga Selmu**
- 18.24 **Jóladagatalið. Jólásótt**
- 18.50 **Jólagag dagsins** Baggalútur - Jól.
- 19.00 **Fréttir**
- 19.25 **Íþróttir**
- 19.30 **Veður**
- 19.35 **Kastljós** Ítarleg umfjöllun um það sem er efst á baugi í fréttum og mannlífi. Farið er ofan í kjöllinn á stærstu fréttamálum dagsins með viðmælendum um land allt.
- 19.50 **Menningin** Fjallað er á snarpan og lífligan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífni, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu.
- 20.05 **Bóndajól** Jul på Kastaniegården Danskur þáttur þar sem við fylgjumst með jólaundirbúningi bóndans Franks Erichsen og fjölskyldu hans úr þáttunum Basl er búskapur. Í þættinum búa þau meðal annars til heimatilbúnar jólagjafir og jólalíkjör.
- 21.10 **Frelsið Friheden**
- 22.00 **Tíufréttir**
- 22.15 **Veður**
- 22.20 **Bláa línan** Den tunna blá linjen Sænskir lögregluþættir sem gerast í Malmö. Fylgst er með sex lögreglumönnum í vinnu og einkalífi í fjölmenningsambúðum borgarinnar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
- 23.20 **Ógn og skelfing** The Terror
- 00.05 **Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 09.00 **Bank Of Hope Match Play**
- 11.25 **Tvöfaldur skolli**
- 12.20 **Meijer** LPGA Classic
- 15.15 **Hafdis Jónsdóttir og Birgitta Líf Björnsdóttir**
- 15.40 **Waste Management Phoenix Open**
- 19.40 **RBC Heritage**

Sjónvarp Símans

- 11.30 **Dr. Phil**
- 12.15 **The Late Late Show**
- 13.00 **Survivor**
- 13.45 **Gordon, Gino and Fred. Road Trip** Bráðskemmtilegir matreiðsluþættir þar sem meistarakokkurinn Gordon Ramsey býður áhorfendum í ferðalag bragðlaukana.
- 14.50 **The King of Queens**
- 15.10 **Everybody Loves Raymond**
- 15.35 **Geimhundar - ísl. tal**
- 17.00 **Fjár sjóðsflakkarar (27.52)**
- 17.10 **Fjár sjóðsflakkarar (28.52)**
- 17.25 **Tilraunir með Visinda Villa**
- 17.30 **Jóladagatal Hurðaskellis og Skjóðu**
- 17.35 **Dr. Phil**
- 18.20 **The Late Late Show**
- 19.05 **Jóladagatal Hurðaskellis og Skjóðu**
- 19.10 **The Moodys**
- 19.40 **A.P. BIO**
- 20.10 **A Christmas Carousel**
- 21.45 **FBI. Most Wanted**
- 22.35 **The Good Fight**
- 23.20 **The Late Late Show**
- 00.05 **Dexter**
- 00.55 **New Amsterdam**
- 01.40 **The Bay** Bresk sakamála-sería af bestu gerð.
- 02.30 **Interrogation**
- 03.15 **Tónlist**

RÚV Rás eitt

- 06.45 **Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 **Morgunvaktin**
- 07.00 **Fréttir**
- 07.30 **Fréttayfirlit**
- 08.00 **Morgunfréttir**
- 08.30 **Fréttayfirlit**
- 09.00 **Fréttir**
- 09.05 **Segðu mér**
- 09.45 **Morgunleikfimi**
- 10.00 **Fréttir**
- 10.03 **Veðurfregnir**
- 10.13 **Á reki með KK**
- 11.00 **Fréttir**
- 11.03 **Mannlegi þátturinn**
- 12.00 **Fréttir**
- 12.03 **Hádegisið Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 **Hádegisfréttir**
- 12.42 **Hádegisið**
- 13.00 **Dánarfregnir**
- 13.02 **Samfélagið**
- 14.00 **Fréttir**
- 14.03 **Lofthelgin**
- 15.00 **Fréttir**
- 15.03 **Frjálsar hendur**
- 16.00 **Síðdegisfréttir**
- 16.05 **Víðsjá**
- 17.00 **Fréttir**
- 17.03 **Lestin**
- 18.00 **Spegillinn**
- 18.30 **Krakkakastið** Á ferð og flugi um Eþíópíu.
- 18.50 **Veðurfregnir**
- 18.53 **Dánarfregnir**
- 19.00 **Endurómur úr Evrópu**
- 20.35 **Mannlegi þátturinn**
- 21.40 **Kvöldsgagan. Í verum, seinna bindi (23 af 32)**
- 22.00 **Fréttir**
- 22.05 **Veðurfregnir**
- 22.10 **Samfélagið**
- 23.05 **Lestin**

Stöð 2 Bíó

- 12.20 **Mystery 101**
- 13.45 **Nancy Drew and the Hidden Staircase**
- 15.10 **August Creek**
- 16.40 **Mystery 101**
- 18.00 **Nancy Drew and the Hidden Staircase**
- 19.30 **August Creek**
- 21.00 **Abigail**
- 22.45 **Beatriz at Dinner**
- 00.05 **Captive State**
- 01.50 **Abigail**

Stöð 2

- 07.55 **Heimsókn**
- 08.15 **The Mentalist**
- 09.05 **Bold and the Beautiful**
- 09.25 **Jóladagatal Árna í Árdal**
- 09.35 **Divorce**
- 10.00 **Jamie's Quick and Easy Food**
- 10.25 **Suits**
- 11.15 **Saved by the Bell**
- 11.35 **The Office**
- 12.00 **Friends**
- 12.35 **Nágrannar**
- 12.55 **Friends**
- 13.20 **The Office**
- 13.40 **Amazing Grace**
- 14.30 **Matargleði Evu** Fróðleg og freistandi þáttaröð þar sem Eva Laufey Hermannsdóttir leggur ríka áherslu að elda góðan og fjölbreyttan mat.
- 14.55 **Katy Keene**
- 15.35 **Lögreglan** Vandaðir þættir í umsjá Ágeirs Erlendssonar þar sem fjallað verður um nokkrar deildir lögreglunnar og þeim fylgt eftir um nokkurra vikna skeið.
- 16.00 **Punky Brewster**
- 16.25 **10 Years Younger in 10 Days**
- 17.25 **Bold and the Beautiful**
- 17.50 **Nágrannar**
- 18.20 **Annáll 2021**
- 18.26 **Veður**
- 18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 **Sportpakkinn**
- 18.55 **Ísland í dag**
- 19.10 **Shark Tank**
- 19.55 **Masterchef USA**
- 20.35 **The Goldbergs**
- 21.00 **S.W.A.T.**
- 21.45 **SurrealEstate**
- 22.30 **Insecure**
- 23.05 **The Wire**
- 00.05 **Coroner**
- 00.45 **Insecure**
- 01.20 **The Mentalist**
- 02.00 **Suits**
- 02.45 **Saved by the Bell**
- 03.10 **Friends**

Stöð 2 Sport

- 08.00 **Stjarnan - Afturelding** Útsending frá leik í Olis-deild karla.
- 09.25 **FH - Selfoss**
- 10.50 **Seinni bylgjan**
- 12.05 **Stjarnan - Njarðvík** Útsending frá leik í Subway-deild karla.
- 13.45 **Tilþriffin**
- 14.30 **Keflavík - Tindastóll** Útsending frá leik í Subway-deild karla.
- 16.10 **Haukar - KA/Þór** Útsending frá leik í Olis-deild kvenna.
- 17.30 **Seinni bylgjan**
- 18.30 **Stjarnan - Afturelding**
- 19.55 **FH - Selfoss**
- 21.20 **Seinni bylgjan**
- 22.35 **Haukar - Tarbes GB**

Stöð 2 Sport 2

- 07.00 **Football League Show**
- 07.25 **Sheffield United - QPR**
- 09.05 **Fréttabáttur Meistaradeildarinnar**
- 09.30 **PSG - Club Brugge**
- 11.10 **Real Madrid - Inter**
- 12.50 **Lokasóknin**
- 13.55 **Huddersfield - Coventry**
- 15.35 **Football League Show**
- 16.00 **Sheffield United - QPR**
- 17.40 **Football League Show**
- 18.10 **Fréttabáttur Meistaradeildarinnar**
- 18.35 **Fréttabáttur Meistaradeildarinnar**
- 19.20 **Fréttabáttur Evrópu deildarinnar**
- 20.10 **Lokasóknin**
- 21.20 **Leipzig - Manchester City**
- 23.00 **Fréttabáttur Meistaradeildarinnar**
- 23.45 **FCK - Slovan Bratislava**



Lúffur og hanskar
Verð frá 2.995,-

Mammut Nordic
Down 3 season
Léttur og hlýr dúnþoki
Verð 55.995,-



Nortec Alp 2.0
Flottir alhliða hálkubroddar
Verð 8.995,-

Sniðugar Jólagjafir



Mammut Crater HS
3ja laga Gore-Tex dömuþakki
Verð 66.995,-



Head Contex
Flott skíðagleraugu. 2 stærðir
Verð 9.995,-



Skijack
Ómissandi í bílskúrinn
Geymir 2-5 þör af skíðum
Verð 10.995,-



Coxa Thermo Case
Einangrunarpoki fyrir
snjallsíma
Verð 2.995,-



Head Maja
Skíðahjálmur barna
Verð 9.995,-



Princeton Tec ReFuel
Frábært hlaupa- og
skíðagönguljós
Verð 5.595,-



Ulvang Maristua
Hlýr og góður ullarbolur.
Verð 16.995,-



Mammut Ducan 30L
Rúmgóður þakpoki í dagsferðir
Verð 26.995,-



Mammut Kento Guide
High GTX
Frábærir skór í fjallgönguna
Verð 47.995,-
Tilboð 33.597,-



Little Life Ranger S2
Barnaburðarpoki með góðu
burðarkerfi
Verð 34.995,-



Vango Pico
Léttir og sterkir göngustafr
Verð 7.995,-



Northug Sunsetter
Frábær í skíðagönguna
Verð 15.995,-



Swix Focus Glove
Hlýjar Lúffur með
góðu gripi
Verð 7.995,-



20%
afsláttur
af öllum
skíðapökkum



Northug Campra Hybrid
Frábær jakki í skíðagönguna
Verð 29.995,-



Swix Blizzard Beanie
Klassísk skíðagönguhúfa
Verð 4.995,-

Kíktu á úrvalið
í vefverslun á www.everest.is



HEAD
NORTHUG



Everest

Lykilspurningin

Fékkstu eitthvað í skóinn?



Valdimar Tómasson
ljóðskáld
„Vísu á blaði frá Grýlu og kom þá fram að ég væri skyldari henni en ættfærslur segja,“ segir

Ljóða-Valdi og glottir við tönn. „Þetta var stefið frá Grýlu. Hún er ekkert sérstakt skáld,“ sem seint verður sagt um Valda sem er í 5. sæti söluhluta ljóðabóka með safnið Ljóð 2007-2018:

*Tendrað eldinn, undir potti ótal sinnum hef.
Færi vel að fóðruðu eldinn flest þin kvæðastef. ■*

Úr Krambúðinni í Idol

Birkir Blær Óðinsson, sem vann sænska Idolið um helgina, drýgði tekjur sínar með afgreiðslustörfum í Krambúðinni við Byggðaveg á Akureyri fyrir örfáum mánuðum.

bth@frettabladid.is

Fátt benti til að Birkir Blær Óðinsson myndi á undraskömmum tíma slá í gegn á heimvísu. Og þó. Það eru ekki bara tónlistarhæfileikarnir sem prýða hinn 21 árs gamla tónlistarmann heldur er geðslag hans sagt einstakt og eigi það sinn þátt í velgengninni.

Móðir Birkis, Elvý Guðríður Hreinsdóttir, segir að sonur hennar hafi komið svo vel fyrir á kassanum í búðinni að verslunarstjórinn hafi sagt að hann hefði aldrei haft eins góðan starfsmann.

Sótti um í bríaríi

„Hann hefði getað átt glæsilegan feril í Krambúðinni, það er engin spurning,“ segir Elvý, á leið í flug heim til Íslands þegar Fréttablaðið náði tali af henni í gær.

Elvý segir að nú taki hversdagsleikinn við í lífi foreldranna. Það hafi verið ótrúleg upplifun að verða vitni að ævintýrinu. „Við vitum ekkert hvað við eigum að gera núna, lífið hefur allt snúist um þetta síðustu vikur.“

Ástæða þess að Birkir flutti út fyrir landsteinana frá Akureyri var að kærastan hans, sem er einnig frá Akureyri, fór utan í nám. Birkir elti ástina. Sótti um að komast inn í sænska Idolið í hálfgerðu bríaríi. Mörg þúsund manns fóru í áheyrnarprufur. Til að byrja með fékk Akureyringurinn ungi enga athygli í sænska sjónvarpinu.

Fljótur að heilla fólk

„Kannski var svolítið verið að fókusera á drama þarna fyrst. Kannski voru þau bara að spara hann. En svo fóru vinsældirnar að aukast mjög hratt. Birkir er svo fljótur að heilla fólk,“ segir mamma hans.

Fréttablaðinu lék forvitni á að vita um músíkalskar rætur ungu Idol-stjórnnunnar. Blóðfaðir Birkis, Jón Óðinn Waage, býr í Svíþjóð og er „ofboðslegur tónlistaráhugaður“, að sögn Elvýjar. Stráksi ólst því upp við mikla tónlistarhlustun hjá þabba sínum.

Sjálfr hefur hún lokið burtfararprófi í söng sem mezzosópran og syngur meðal annars í kórnum Hymnodiu sem eiginmaður hennar Eyþór Ingi Jónsson stjórnar auk þess



Eyþór Ingi og Elvý Guðríður upplifðu draum Birkis Blæs rætast á föstudaginn. Ekki alls fyrir löngu túraði hann með mömmu sinni og fösturpabba á Dalvík og Ólafsfirði. Nú taka við önnur verkefni. Plata og tónleikaröð. MYND/ADSEND



Hann er ljúflingur sem öllum líkar vel við.

Elvý, móðir Birkis

sem hann er organisti í Akureyrarkirkju. Eyþór og Birkir hafi grúskað mikið saman í tónlist. Fösturpabbinn hafi stutt gríðarlega vel við bakið á syni sínum.

Saman á tónleikaferðalögum

„Við þrjú höfum haldið marga tónleika saman, farið í tónleikaferðalög saman til Dalvíkur og Ólafsfjarðar auk þess að koma fram á Akureyri,“ segir Elvý.

Það er meira en að segja það fyrir

Íslending að fá framgang í helstu fjölmiðlum án þess að alast upp á höfuðborgarsvæðinu að sögn Elvýar. Margir hafi spurt hana af hverju þeir hafi ekki heyrt neitt um Birki fyrir tíma sænska Idolsins. Hún svari gjarnan að það sé henni ráðgáta. Sonurinn syngi ekki bara eins og engill heldur spili hann líka á gítar, bassa og píanó. Hann sé gríðarlega fylginn sér er kemur að nýjum verkefnum.

„Til dæmis þegar hann fékk áhuga á þungarokki. Þá tók hann stórstígum framförum sem gítarleikari, lagðist í að æfa öll stóru og erfiðu sólóin.“

Það sem skipti þó mestu máli sé að Birkir sé auðmjúk og yndisleg manneskja.

„Ég er stoltust af því hve hann er trúr sjálfum sér. Hann reynir ekki að vera eitthvað annað en hann er. Hann er ljúflingur sem öllum líkar vel við.“ ■

Prófkjörssigur hjá Birki

odduraevar@frettabladid.is

Einar Bárðarson, oft kallaður umboðsmaður Íslands, segist ekki hafa fylgst með Birki Blæ í beinni um helgina. „En ég fylgdist með vinum mínum á Akureyri fylgjast með honum og ég er svo tilfinningaríkur að ég gat ekki annað en hrifist með,“ segir Einar.

Hann segir sigurinn risastóran en nú sé að sjá hvernig Birkir fylgir honum eftir. „Það er alveg sama hvernig fólk snýr þessu, þetta er frábært stökk fyrir þennan dreng.“

Einar segir Svíþjóð einfaldlega heimsveldi



Einar Bárðarson, umboðsmaður Íslands

poppins. „Þaðan kemur allt best pródúseraða poppið í dag og hefur gert í nokkra áratugi,“ segir Einar og bendir á að stærstu Eurovision-stjórnur Svíþjóðar í seinni tíð hafi komið úr Idolinu, líkt og godsögnin Loreen sem endaði í fjórða sæti Idolsins á sínum tíma.

„En þetta er eins og allir sigrar í svona keppnum reyndar, eins og sagt er: Það veldur hver á heldur.“

Þetta er eitt það besta sem getur komið fyrir mann career-lega séð. En þetta er það versta sem kemur

fyrir mann career-lega séð ef maður heldur að þetta sé endirinn á verkefni. Núna fyrst byrjar ferillinn, ef hann er einbeittur, sem ég held að hann sé, og ég held að hann sé nokkuð skýr á því hvað hann vill og hvað hann ætlar sér. Hann er greinilega að vinna í sínum stíl. Hann hefur unnið þessa keppni á sínum forsendum og ef hann heldur áfram að vera sannur í því sem hann keppti fyrir þá getur hann gert hvað sem hann vill.

Það fer oft svolitill tími í það hjá folki, það klárar þessa keppni og er svolítið svona búin á því og þá á að fara að spá í hvað á að gera og hvenær á að gera eitthvað. En þetta er bara eins og stjórnmálamaður sem var að vinna prófkjör, hann er eftur á listanum en fram undan eru kosningar og svo eru stjórnarmyndunarviðræður. Þetta er ekki komið en þetta er frábær áfangi.“ ■

www.betrabak.is

VERÖLD HVÍLDAR

BETRA BAK – LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

kosy
WALK HAPPY

STORMUR HEILSUINNISKÓR
Með NÍU svæða nuddinnleggi nærðu slökun og vellíðan sem dregur úr spennu og örvar blóðflæði. Heilsuinniskórnir eru fallegir, hlýir og einstaklega þægilegir.

Verð 9.900 kr.

BOSS
HUGO BOSS

LÚXUS SLOPPAR
Nú frá 19.920 kr.
Fullt verð frá: 24.900 kr.

20% AFSLÁTTUR

TEMPRAKON ZONE SÆNG
Sæng með innbyggðri hitastýringu. Fylling: Gæsadúnn og fjadrir. Sæng. 135x200 cm. Verð 59.900 kr. 47.920 kr. **JÓLAVERÐ**

TEMPRAKON ERGOMAGIC KODDI
Koddi með memory foam svampi og innbyggðri hitastýringu. Koddi. Verð 26.900 kr. 21.520 kr. **JÓLAVERÐ**

JOOP RÚMFÖT
Cornflower. 140x200 cm. Verð 25.900 kr. 20.720 kr. **JÓLAVERÐ**



BYRJAÐU DAGINN Á ALVÖRU ÍTALSKRI UPPLIFUN



Segafredo er bragðmikið alvöru ítalskt kaffi. Hvort sem þú velur malað, espresso, baunir eða hylki getur þú treyst því að dagurinn hefst með ríkulegu bragði í hæsta gæðaflokki.

Segafredo
ZANETTI

DORMA

Láttu drauminn rætast



DORMA LUXE

heit dúnsæng

Heit dúnsæng frá Quilts of Denmark. Stærð: 140x200 cm. 800 g. 90% hrein annadúnn. 10% smáfíður. Má þvo á 60°C. **29.900 kr. NÚ 23.920 kr.**

STÓRI BJÖRN

kodd

Dúnkoddi frá Quilts of Denmark. Stærð: 50x70cm. 50% dúnn og 50% smáfíður. 700g. Áklæðið er úr 100% bómull. **7.900 kr. NÚ 6.320 kr.**



DORMA EXCLUSIVE

dúnsæng

Létt og hlý sæng. 600 g. 140 x 200 cm. 50% dúnn og 50% smáfíður. Áklæðið 100% bómull. **24.900 kr. NÚ 19.920 kr.**

PURE COMFORT

sæng

Létt og þægileg fibersæng. 300 g. 140x200 cm. Má þvo á 60°C en það er hitastig sem rykmaurar þola ekki. **10.900 kr. NÚ 8.720 kr.**



JÓL
20%
AFSLÁTTUR
RÚMFÖTUM

140 x 200 cm
Verð 10.990 kr.

Nú 8.792 kr.



LICATA tungusófi

Tungusófi í tveimur litum af Kentucky áklæði, koníaksbrúnum og steingráum og einnig í River 66 Graphite áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Svartir nettir járnfætur. Stærð: 265 x 165 x 82 cm.

Fullt verð: **244.900 kr.**

Aðeins **183.675 kr.**

DIMMA
baðsloppur

12.990 kr.

Einstaklega fallegur og mjúkur baðsloppur. Sloppurinn er úr 100% Micro bómull og kemur í hvítum og gráum lit og stærðunum S, M, L, og XL



Verð og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

www.DORMA.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA

Láttu drauminn rætast

Boltahetja með einfaldar uppskriftir sem hitta í mark

Elísa Viðarsdóttir, landsliðskona í knattspyrnu og næringarfræðingur, hefur gefið út bókina Næringin skapar meistarann. Þar kíkir hún inn í hugarheim afreksíþróttamanna varðandi næringu og gefur uppskriftir sem allir ættu að geta eldað eftir.

benediktboas@frettabladid.is

„Ef ég ætti að henda ráðleggingu í loftið þá er það að taka mataræðið fyrst í gegn áður en hreyfingin er tekin í gegn. Auðvitað er þetta samspil margra þátta en næringarrík fæða með smá hreyfingu skemmir ekkert fyrir,“ segir næringarfræðingurinn, landsliðskonan og nú rithöfundurinn Elísa Viðarsdóttir sem gaf nýverið út bókina Næringin skapar meistarann.

Þar skoðar hún mataræði leikmanna í boltageininum þremur, hand-, körfu- og fótbolta, og tekur saman fróðleik um næringu og mataræði. Þetta er jú einnig matreiðslubók og deilir Elísa góðum og einföldum uppskriftum.

Elísa á að baki tæplega 200 leiki með meistaraflokki og yfir 40 leiki með A-landsliði kvenna og veit alveg hvað þarf til að komast á toppinn í íþróttum, því þar skiptir mataræðið öllu máli.

„Ég var kannski ekki alltaf hæfileikaríkasti leikmaðurinn og ég fann það fljótt að ég þurfti að leggja áherslu á að vera alltaf í betra formi. Hafa hlutina í lagi sem ég hef stjórna á. Ég hafði stjórn á næringunni og hætti þannig að drekka gos 16 eða 17 ára og hef ekki snert á því síðan,“ segir hún og bætir við að þó hún sé ekki hrifin af öfgum þá hentuðu þessar öfgar henni á þessum tíma.

Fyrir utan uppskriftir og fróðleik er innsýn veitt í matarvenjur tólf landsliðskempna, meðal annars Söru Bjarkar Gunnarsdóttur, Björgvins Páls Gústavssonar og Martins Hermanssonar. „Þar sést hvað fólk er ólíkt. Það er ekkert eitt sem hentar öllum. Það er gott að hafa næringargrunn til að geta móta sér stefnu í kjölfarið,“ segir Elísa. „Þessir tólf íþróttamenn segja sína sögu tengda næringu og hvað næring hefur spilað stórt hlutverk í þeirra lífi sem íþróttamanna og hvernig þeirra leikdagar líta út,“ bætir hún við.

Hugmyndin að skrifa bók kviknaði fljótleiga eftir að hún var búin að skrifa mastersritgerð sína í næringarfræði. Þar þarfagreindi hún nær-



Þrátt fyrir að vera markaðssett sem hálfgerð íþróttabók segir Elísa Viðarsdóttir að uppskriftirnar séu fyrir alla með fáum hráefnum. **MYNDIR/AÐSENDAR**



Elísa býður upp á kynningar og örfyrirlestra fyrir hópa og íþróttafélög og mun sinna því næstu mánuði.

ingarfræðslu til íþróttafélaganna og sá hvað það stórvantaði efni fyrir þjálfara, foreldra og íþróttafólkið sjálft til að fá efni á mannamáli. Efni sem fólk skilur og finnst ekki yfirþyrmandi.

„Markmiðið var því að koma næringarfróðleik og fræðslu til skila á einfaldan hátt. Einnig gef ég ráð um hvernig fólk getur gert einfaldar breytingar á mataræði sínu til að sjá stóraukinn árangur.“

Fiskur í panko raspi

Uppskrift fyrir 1

Hægt að stækka uppskrift að vild með því að margfalda hráefni.

200 g þorskur eða ýsa

½ bolli panko-rasp

2 msk. smjör

1 msk. laukur

½ sítróna

½ bolli rifinn ostur

Salt og pipar

Setjið olíu eða smjör í botn á eldföstu móti. Ræðið fisknum ofan á og kreistið sítrónu yfir. Kryddið fiskinn með salt og pipar.

Bræðið smjör í potti og blandið panko raspinu við brædda smjórið. Hellið panko/smjörblöndunni yfir fiskinn.

Skerið niður lauk og stráið yfir panko/smjörblönduna. Sáldrið rifna ostinum yfir allt.

Eldið í ofni við 180°C í 15 mínútur. ■

Jólatónlist og fjölskyldustundir

Jólahefðir

svavamarin@frettabladid.is

Camilla Rut Rúnarsdóttir, söngkona og áhrifavaldur, segir skipta öllu máli að vera í sátt við okkur sjálf, guð og menn, þegar hún er spurð út í jólahefðir sínar þar sem fjölskyldustundirnar vega þungt.

„Jólin eiga að vera notaleg. Ef eitt-hvað gengur ekki upp þá snúum við dæminu bara við og gerum gott úr hlutunum,“ segir Camilla eða Camy eins og hún er oftast kölluð og bætir aðspurð við að hún hafi ekki verið alin upp við margar hefðir.



Camilla Rut Rúnarsdóttir, söngkona og áhrifavaldur

„Mér þykir samt ofboðslega vænt um hefðir og hef byggt þær upp fyrir fjölskylduna mína.“ Hún nefnir til dæmis að födurfjölskyldan hittist á kaffihúsi á Laugaveginum rétt fyrir jól og fær sér heitt kakó.

„Ég veit ekki hversu ánægjulegt það er fyrir kaffihúsið að fá tuttugu manns í heitt kakó á sama tíma,“

segir hún og hlær. „En hefðin er svo að labba niður Laugarveginn og enda á Bæjarins bestu og skautum á Nova-svellinu.“

Þá segir hún tvær hefðir helst standa upp úr á heimili hennar, á fyrsta sunnudegi adventu og að morgni jóladags.

„Fyrsta í adventu spilum við öll jólalög in í blússandi botni, skreytum heimilið og jólatréð. Svo er það jóladagur, þá fæ ég mér afganga, malt og appelsín og horfi á The Holiday á meðan strákarnir mínir tveir leika með nýja dótíð sitt,“ segir Camilla og bætir við að upphalds íslenska jólagið hennar sé það snjóar og í erlendu deildinni Have Yourself A Merry Little Christmas. ■

AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason gustaf@torg.is. ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Auður Hünfjörð audur@frettabladid.is, Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@frettabladid.is, Reynir Elís Þorvaldsson reynir@frettabladid.is, Örn Geirsson orn@frettabladid.is. FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078: Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is. FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is. RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrrann Helgason hrrann@frettabladid.is, TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is



TÆKIFÆRI TIL AÐ

PANNA SIG

PÖNNUTILBOÐ ALLA DAGA Í DESEMBER

STÓR PIZZA ★ 1.590

PEPPERONI • HAWAII • MARGARITA • EF ÞÚ SÆKIR

pizzahut.is - 515 1617 - Smáralind og Staðarbergi 2-4 Hafnarfirði



Bakþankar

Kristbjargar
 Þórisdóttur



Jólaævintýrið

Ég er sofandi. Skyndilega er ég vakinn af anda liðinna jóla. Hann sýnir mér æskujólin. Ferðir með pabba að setja ljós hjá ástvinum, jólakortaskrif þar sem vinum og ættingjum var flett upp í símaskránni í eldhúsinu. Ferðalag á aðfangadag að vitja leiðis afa með fréttirnar og veðrið í útvarpinu. Ilmurinn og jólaskrautið sem dönsuðu um skynfærin við heimkomu. Eftirvænting í loftinu, pakkarnir, spilamennskan og samtalið frá Diddu frænku. Ég finn jólaandann svífa í loftinu og umlykja mig alla.

Skyndilega er ég hrifsuð til baka. Andi síðari jóla er mættur. Litli frændi biður mig að skreyta með sér jólatréd. Sjálfsagt mál, kallinn minn. Ég ætla bara fyrst að klára smá... Það er Þorláksmessa og ég þeytist um bæinn þveran og endilangan í bílaþvögu og hef tekið ofskammt af jólastressi. Þennan dag þarf að gera allt frá því að heim-sækja vini hér og þar í að finna gólfmottuna sem alltaf hefur vantað í forstofuna. Ég kem heim seint á Þorláksmessukvöld að litla frænða sofandi í sófanum við óskreytt jólatréd. Nístir í hjartað. Ég brást. Jóla-gleðin fölnuð.

Að lokum kemur andi fram-tíðarjóla. Ég sé mig njóta hvers augnabliks með ástvinum. Jóla-stressið úti í kuldanum. Eldhússkáparnir óþrífir og engin gólfmotta. Allt í lagi þó að sósan sé ekki fullkomin, það gengur bara betur næst. Jólin eru mætt þó allt sé ekki fullkomið. Jólaandinn er á staðnum, svífur um allt á sinn ósnertanlega en töfrandi hátt. Takk, Dickens. Sagan þín frá 17. desember 1843 á enn við. Gleðileg jól frá Skröggi. ■



★ GERIÐ GÆÐA & VERÐSAMANBURÐ ★

FULLKOMIN ÞÆGINDI um jólin



BODYPRINT
 Reverie
 Sleep well. Live better tomorrow.

STILLANLEG HJÓNARÚM

MEÐ BODYPRINT DÝNU
 - EIN ALLRA BESTA HEILSUDÝNA Í HEIMI

Verð frá kr. 539.900.-

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/öð. breytingar.



GHENT

FYLD'S
 The Belgian Bed

HANDGERÐ HEILSURÚM
 - FYRIR ÞÁ ALLRA KRÖFUHÖRÐUSTU



RÚMFÖT Í ÚRVALI Í SVÖRTU KÖSSUNUM



YFIR 100
 TEGUNDIR
 EITT MESTA
 ÚRVAL
 LANDSINS

DURANCE JÓLAILMUR 2021



Fallegar jólagjafir FRÁ SVEFN & HEILSU



Einstakar ullarsængur & koddar



Dúnsængur & koddar



Fallegir náttloppar



Vönduð handklæði



PANDORA HÆGINDASTÓLAR

HLEÐSLUSTÓLL MEÐ
 3 MÓTORUM

Verð frá kr. 249.900

FALLEG
 HÖNNUN OG
 ÞÆGINDI

Svefn & heilsa



Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu



BALDURSNESS 6 - AKUREYRI



VERSLUN & OUTLET - LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233
 BALDURSNESSI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði
 og Bara snilld, Egilsstöðum | svefnogheilsa.is



UM FJÓRÐUNGUR LANDS-
 MANNA SEFUR Á DÝNU
 FRÁ SVEFN & HEILSU*
 *Samkvæmt könnun frá Gallup.