

Jólaálfar taka upp á ýmsu



Dr. Erna reynir að bæta svefn



Lífið > 32

Lífið > 34

# FRÉTTABLAÐIÐ

251. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MIDVIKUDAGUR 22. DESEMBER 2021



Þessir kátu krakkar vönduðu valið einkar vel þegar þeir völdu jólatré fyrir komandi hátíð af mikilli kostgæfni í sölu Flugbjörgunarsveitarinnar við Öskjuhlíð í gærkvöldi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Mælirinn fullur hjá bókaútgefendum

Bókaútgefendur vilja að einokun Menntamálastofnunar á útgáfu námsefnis fyrir grunnskóla verði afnumin. Stofnunin hamli þróun og nýsköpun og sé leifar liðins tíma.

olafur@frettabladid.is

**VIÐSKIPTI** Menntamálastofnun, sem áður hét Námsgagnastofnun og upphaflega Ríkisútgáfa námsbóka, fær um 1,1 milljarð króna á ári hverju til útgáfu námsbóka fyrir grunnskólastigið. Þessi fjár-

hæð er meira en tvöfalt hærri en allar endurgreiðslur ríkisins vegna bókaútgáfu í landinu.

Bókaútgefendur segja útgáfu námsbóka vera mikilvæga stöð undir rekstur bókaforlaga í nágrannalöndum okkar og í Finnlandi fái bókaútgefendur til dæmis um 30 prósent sinna tekna frá námsgagnaútgáfu og hlutfallið í flestum nágrannalöndum okkar sé á bilinu 20-30 prósent. Hér á landi komi hins vegar einungis 1 prósent af tekjum bókaforlaga frá námsgagnaútgáfu.

Menntamálastofnun þykir hafa



Ásmundur Einar Daðason, menntamálaráðherra

sinnt hlutverki sínu illa, sofið á verðinum og sýnt áhugaleysi gagnvart nýsköpun og þróun rafrænna og gagnvirkra námsgagna. Einkarekin bókaforlög eru þrátt fyrir fjandsamlegt rekstrarumhverfi sögð búa yfir

meiri þekkingu og reynslu en ríkis-einokunarfyrrtækið sem fær 1,1 milljarð frá skattgreiðendum á ári.

Kallað er eftir því að menntamálaráðherra taki af skarið og geri breytingar, íslensk skólabörn gjaldi fyrir getu- og metnaðarleysi Menntamálastofnunar. Ásmundur Einar Daðason menntamálaráðherra segir mikilvægi kennslubóka og annarra námsgagna vera áreittað í stjórnarsáttmálanum og að hann hlakki til samvinnu við hagsmunaaðila, þar á meðal útgefendur, um næstu skref. **SJÁ SÍÐU 10**

## Kirkjan í klemmu

**COVID-19** Ekki verður messað í Grafarvogskirkju um hátíðirnar en sóknin er sú stærsta hér á landi. Guðrún Karls Helgudóttir sóknarprestur segir kirkjuna standa frammi fyrir siðferðislegri klemmu, en þó að reglurnar segi eitt geti siðferðiskenndin sagt annað.

„Svo finnum við líka að það er stór hópur sem er búinn að fá nóg og vill bara koma í kirkju. Margar kirkjur eru það stórar að auðvelt er að fylgja öllum sóttvarnareglum og gera ráðstafanir,“ segir hún. „Hér er ekki verið að hafa áfengi um hönd og fólk ekki að missa sig í faðmlögum.“ **SJÁ SÍÐU 6**

Jólagjöf sem gleður alla

Kíktu á úrvalið í YAY appinu!

Yfir 200 samstarfsaðilar!

Umhverfisvænt. Ekki plast eða pappir.

## Milljarða tekjutap veitingageirans

benediktboas@frettabladid.is

**COVID-19** Samtök fyrirtækja á veitingamarkaði, eða SVEIT, lýsa yfir gríðarlegum vonbrigðum með hertar sóttvarnaaðgerðir. Er bent á að ástandið á veitingamarkaði sé gríðarlega alvarlegt, þar sem aðgerðir hafi frá fyrsta degi haft bein áhrif á starfsemi þar sem rauði þráðurinn í þeim sé að takmarka að fólk komi saman þar sem vinveitingar eru seldar.

### 40

milljarða tekjutapi var spáð fyrir hertar aðgerðir.

„Er það ósk SVEIT að videigandi aðgerðaáætlun verði hönnuð með það fyrir augum að rekstraraðilar öðlist öryggi og stöðugleika þegar gripidi er til sóttvarnaaðgerða,“ segir í yfirlýsingunni.

Þá er bent á að undanfarin ár hafi verið lagðar þungar hömlur á starfsemi sem hafa lýst sér í miklu brottfalli og óvissu. Vonbrigði samtakanna lúta fyrst og fremst að vöntun úrræða, tekjutapi og viðbragðstíma sem sé enginn. Er bent á að fyrir yfirvofandi takmarkanir hafi verið spáð 40 milljarða tekjutapi en nú þegar jölunum hafi verið aflýst sé ljóst að það verður enn meira. ■

## Hvað ungur nemur, gamall temur



Allir fjórir synir fiskikóngsins Kristjáns Berg feta í fótspor föðurins. Hér eru þrjú þeirra, Alexander Örn, Eyjólfur Júlíus og Ari Steinn, en Ægir Örn var við störf í búðinni á Höfðabakka er þessi mynd var tekin af feðgunum í angandi skötulyktinni sem nú leggur brátt um borg og bæi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Bubba verður streymt inn í fangelsin

elinhirst@frettabladid.is

„Við höfum tekið þá ákvörðun vegna fjölgunar Covid-smita að afþakka komu listamanna í fangelsin fyrir jólin,“ segir Páll Winkel fangelsismálastjóri. „Það er svipuð staða hjá okkur og á Landspítalanum, við eigum enga varamenn.“

Að sögn Páls bjóða margir listamenn fram krafta sína um jólin, þar á meðal Herra Hnetusmjör, og fyrir það séu menn þakklátir.

„Bubbi ætlar að gefa öllum föngum ókeypis aðgang að streymi af Þorláksmessutónleikunum sínum. Þannig að þeim verður streymt inn í hvern klefa,“ segir Páll. „Það má segja að það sé jólagjöf frá Bubba.“

Frekar en að efna til tónleikahalds segir Páll að valið hafi verið að leyfa heimsóknir aðstandenda til fanga. „Við megum ekki við miklum skakkaföllum og gætum vel



Páll Winkel, fangelsismálastjóri

að öllum sóttvörnum. Fangaverðir og fangar hafa fengið Covid, en við höfum ráðið vel við ástandið hingað til með markvissum aðgerðum eftir leiðbeiningum sóttvarnalæknis,“ segir Páll.

Jólin eru að sögn Páls auðvitað erfiðasti tími ársins fyrir fanga að vera fjarverandi frá ástvinum.

„Við reynum að halda jólin eins hátíðleg og hægt er. Prestur verður með helgihald og svo verður góður jólamatur á boðstólum,“ segir fangelsismálastjóri. ■

## Fá fjögur hundruð gesti í hátíðarmatinn á Tenerife

Mikill fjöldi Íslendinga verður á eyjunni Tenerife yfir jöl og áramót. Á íslenskum bar er búist við 400 manns í mat og afbókanir verið mjög fáar.

kristinnhaukur@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Sifellt verður vinsælla að fara á sólarströnd um hátíðirnar og í ár verða þúsundir Íslendinga á eyjunni Tenerife. Margar vélar flytja sólarþurfi Íslendinga til eyjunnar á degi hverjum.

„Ég held að hálf þjóðin verði hér um jöl og áramót,“ segir Herdís Hrönn Árnadóttir sem rekur ásamt manni sínum Sævari Lúdvíkssyni veitingastaðinn Nostalgíu, sem gjarnan er kallaður Íslenski barinn á Tenerife og torgið fyrir framan hann Íslandstorgið.

Herdís og Sævar eiga von á 400 manns í mat yfir hátíðirnar og færri komast að en vilja. „Ég bjóst alveg við því að einhverjir myndu veikjast og ekki koma en það hafa nánast ekki verið neinar afbókanir,“ segir Herdís.

Samkvæmt Herdísi finna venjulegir ferðamenn ekki fyrir miklum breytingum á eyjunni. Strendurnar, hótelin, verslunarmidstöðvarnar og veitingastaðirnir eru opin. En stærri hópum þarf að deila niður á fleiri borð. Rétt eins og hér á Íslandi er þó grímuskylda í verslunum. „Á veitingastöðum er mjög mikið um að krafist sé bólusetningarvottorðs eða PCR-prófs,“ segir Herdís.

Rétt eins og Ísland er Tenerife rauðlituð á hinu fræga Covid-korti Evrópsku sóttvarnastofnunarinnar og nýgengi veirunnar hátt. Hafa yfirvöld á Tenerife meðal annars áhyggjur af miklum samgangi milli eyjunnar og meginlandsins á jölunum.

Á Nostalgíu eru meðal annars sýndir jólatónleikar, boðið upp á



Íslendingar hafa eignað sér torgið fyrir framan Nostalgíu. MYND/ADSEND



Sævar og Herdís þurfa að sækja skötuna til Íslands. MYND/ADSEND

skötu og saltfisk á Þorláksmessu, hangikjöt og uppstúf á jóladag og annan í jölum og um áramótin verður horft á skaupið og skotið upp flugeldum.

Frá því Nostalgía var stofnuð, árið 2016, hefur skötuveislan verið hvað vinsælust. Herdís segir að

fólk panti borð í ágúst, sem er ekki seinna vænna því það þarf að sækja skötuna til Íslands. Það var hins vegar í fyrra sem aðfangadagur kom sterkur inn.

„Við sáum að Íslendingar höfðu þörf fyrir að fá hamburgarhrygginn, hlusta á messuna og fá smá Ísland í sig í tvo til þrjú tíma áður en þeir héldu út í hitann og sólina,“ segir Herdís. Hátíðin í ár verður ekki síðri ef marka má aðdragandann. „Við ætlum að hafa rólega viku fram að jólum og gera laufabraud en það varð brjáláð að gera hjá okkur.“

Herdís og Sævar stofnuðu barinn eftir að hafa farið til Tenerife í frí. Tóku þau eftir að það vantaði sárlega bar sem sýndi landsleiki Íslands í fótbolta. Um tíma göntuðust þau með hugmyndina en létu svo slag standa. „Það fara jafn margar vélar til Íslands og koma hingað. Þannig að ef þetta virkar ekki förum við bara aftur heim. En við erum enn þá hér,“ segir Herdís. ■

**Áramótaskraut!**

Kvöldopnun til áramóta | Opnið til kl. 17 á gamlársdag

**PARTYBÚÐIN**

Faxafeni 11 • Sími 534 0534 • partybudin.is



**KRONAN**

Ekkert  
ves í des

**OPIÐ Í DAG**

**9-22**

\*OPIÐ 9-20 á Hvolsvelli, Reyðarfirði,  
Vestmannaeyjum, Vík og Þorlákshöfn

**9-23**

á Granda, Lindum, Mosó  
og Flatahrauni

**Pssst ...**

**Munum að njóta  
Gleðileg jó!**



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)



Háskólinn á Hólum fær yfirhalingu.

## Fagnar fé til að vinna á myglu

bth@frettabladid.is

**SKÓLAMÁL** „Það er gleðiefni að við höfum náð þessum árangri að fá úrbætur. Háskólinn á Hólum hefur lengi unnið að því að fá framkvæmdir fjármagnaðar vegna myglunnar og nú er það í höfn,“ segir Erla Björk Örnólfsdóttir, rektor Háskólans á Hólum.

Nokkur ár eru síðan úttekt verkfræðistofunnar Eflu leiddi í ljós að mygla er til staðar á öllum hæðum skólahúss Háskólans á Hólum. Með breytingartillögum við fjárlagafrumvarpið hillir undir framkvæmdafé sem nemur hundruðum milljóna.

Erla Björk segist ekki vita dæmi um heilsutjón hjá nemendum eða kennurum. Hún vonast til að framkvæmdir hefjist næsta ár og telur að viðgerðin muni ekki hafa afgerandi áhrif á skólastarf. ■

## Ákall um fleiri Covid-bakverði

hjoarvaro@frettabladid.is

**COVID-19** Heilbrigðisráðuneytið hefur sent út ákall til heilbrigðismenntaðs fólks sem er reiðubúið að skrá sig í bakvarðasveit heilbrigðisþjónustunnar.

Í ljósi mikillar fjölgunar Covid-smíta í samfélaginu má gera ráð fyrir vaxandi álagi hjá heilbrigðisstofnunum og hætt er við auknum forföllum starfsfólks vegna smíta og sóttkvíar.

Alls hafa 152 heilbrigðisstarfsmenn skráð sig í bakvarðasveitina frá því að hún var endurvakin í október síðastliðnum.

Mest þörf er fyrir sjúkraliða, hjúkrunarfræðinga og lækna en einnig er óskað eftir fólki á skrá úr öðrum heilbrigðisstéttum.

Athygli er vakin á því að nemar í hjúkrunarfræði, læknisfræði og sjúkraliðanámi geta skráð sig í bakvarðasveitina. ■

# Deilt um réttindi hinsegin fólks í Færeyjum

ninarichter@frettabladid.is

**FÆREYJAR** Í upphafi þessarar viku voru tvö frumvörp samþykkt í færeyska þinginu sem tryggðu hinsegin pörum í Færeyjum réttindi til fæðingarorlofs. Málið hefur valdið titringi og óvíst er hvort ríkisstjórn Færeyja haldi velli út árið.

Hinsegin fólk í Færeyjum öðlast hjúskaparréttindi árið 2017, langt á eftir hinum Norðurlandabjóðunum. Síðustu misseri hefur



Bárður á Steig Nielsen, forsætisráðherra Færeyja

nokkur umræða skapast í Færeyjum varðandi réttindi hinsegin fólks til fæðingarorlofs. Færeyska þingið var klofið í afstöðu sinni til

frumvarps um jafnan rétt hinsegin fólks til fæðingarorlofs. Frumvarpið var samþykkt með 18 stuðningsatkvæðum gegn 13 andvígum.

Mikill titringur hefur skapast í færeyska þinginu vegna þessa og samkvæmt færeyska ríkisútvarpinu, Kringvarpinu, eru ýmis teikn á lofti um að færeyska stjórnin muni falla.

Tveir ráðherrar Fólkaplökkisins sögðu af sér embætti vegna málsins og tóku aftur við þingmennsku, í

viðleitni til að steypa flokkssystur sinni Anniku Olsen úr þingsæti, en hún hafði kosið með frumvarpinu.

Þingmenn Færeyska miðflokksins, sem er alfarið andvígur auknum mannréttindum hinsegin fólks, segja samstarfsflokka sína, Sambandsflokkinn og Fólkaplökkinn, brotlega við stjórnarsáttmálan.

Forsætisráðherra Færeyja sagði í samtali við fjölmiðla á mánudag að örlög stjórnarinnar myndu að líkindum ráðast eftir júl. ■

# Nýr ráðherra en áfram sama verklag

Ríkisstjórn Íslands tilkynnti um hertar samkomutakmarkanir í gær og fór að mestu eftir tillögum sóttvarnalæknis. Verklagið er ekki óumdeilt og verður tekist um það á þingi í vetur.

kristinnhaukur@frettabladid.is

**COVID-19** Sóttvarnatakmarkanir voru hertar á miðnætti í nótt og mega nú aðeins 20 manns koma saman í stað 50 áður. Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra tilkynnti þetta í gær eftir ríkisstjórnarfund. Rétt eins og í tíð forvera hans, Svandísar Svavarsdóttur, var farið eftir tillögum Þórólfs Guðnasonar sóttvarnalæknis að mestu leyti.

Nálægðarmörk eru aukin úr einum í tvo metra. 200 manna samkomur eru leyfilegar að undangengnu hraðprófi og að viðhafðri grimuskyldu í stað 500 áður. Þá mega sundlaugar, líkamsræktarstöðvar og skíðasvæði ekki taka nema 50 prósent af leyfðum fjölda.

Sóttvarnalæknir mæltist til þess að jólafrí skólanna yrði framlengt um viku, eða til 10. janúar. Á það var ekki fallist en Ásmundi Einari Dadasyni og Áslaugu Örnú Sigurbjörnsdóttur, ráðherrunum sem fara með málefni skólanna, var falið að athuga stöðuna hjá skólastjórnendum.

Eftir fundinn sagði Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra það ekki skemmtilegt að þurfa að færa landsmönnum þessi tíðindi í aðdraganda jóla. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra sagði það ekkert nýtt að ólík sjónarmið um útfærslur væru innan síns flokks. „Ég stend nú með ráðherranum í þessu vegna þess að það væri mikill ábyrgðarluti að bregðast ekki við með einhverjum hætti,“ sagði Bjarni.

„Við gerum ekki lítið úr því að



Willum Þór Þórsson vék ekki í meginatriðum frá tilmælum sóttvarnalæknis frekar en forveri hans Svandís Svavarsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Ég kalla eftir minnisblöðum frá fleirum en sóttvarnalækni áður en svona ákvarðanir eru teknar.



Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins

það þurfi að bregðast við en við gagnrýnum verklagið,“ segir Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sem varaði við því að farið yrði að minnisblaði Þórólfs án umræðu. „Það kemur minnisblað frá einum aðila úr heilbrigðiskerfinu og það er rétt í ráðherranefnd og ríkisstjórn á innan við sólarhring.“

Vilhjálmur segist gera kröfu um meiri gögn til stuðnings aðgerðum og markmið þeirra þurfi að vera skýrt og sýn til langs tíma. „Ég kalla eftir minnisblöðum frá fleirum en sóttvarnalækni áður en svona ákvarðanir eru teknar. Svo sem frá fólki úr mennta-, velferðar- og efnahagskerfinu og öðru heilbrigðisstarfsfólki,“ segir hann. Sér í lagi eigi þetta við þegar áhrif faraldursins séu orðin langvarandi, til dæmis á andlega heilsu fólks á borð við kvíða og félagslega einangrun.

Aðspurður um vettvanginn fyrir þetta nefnir Vilhjálmur umræður um ný sóttvarnalög sem boðuð hafa verið í vetur. Þá muni þetta einnig koma til umræðu þegar

heilbrigðisráðherra gefur þinginu skýrslu. Þá verður metið hvort sérstakt þingmannafrumvarp þeirra sem óánægðir eru með núverandi verklag verði lagt fram.

Ætla má að nokkur fjöldi þingmanna kynni að styðja breytingar á fyrirkomulaginu, hvort sem það yrði líkt og Vilhjálmur sér það eða annars konar.

Meðal þeirra sem vakið hafa máls á þessu í Sjálfstæðisflokknum eru Hildur Sværisdóttir, Bryndís Haraldsdóttir, Ásmundur Friðriksson, Diljá Mist Einarsdóttir og ráðherrar Arnar Þór Jónsson, sem nýlega tók sæti sem varþingmaður, verið mjög gagnrýnn og kallað eftir afsögn Þórólfs.

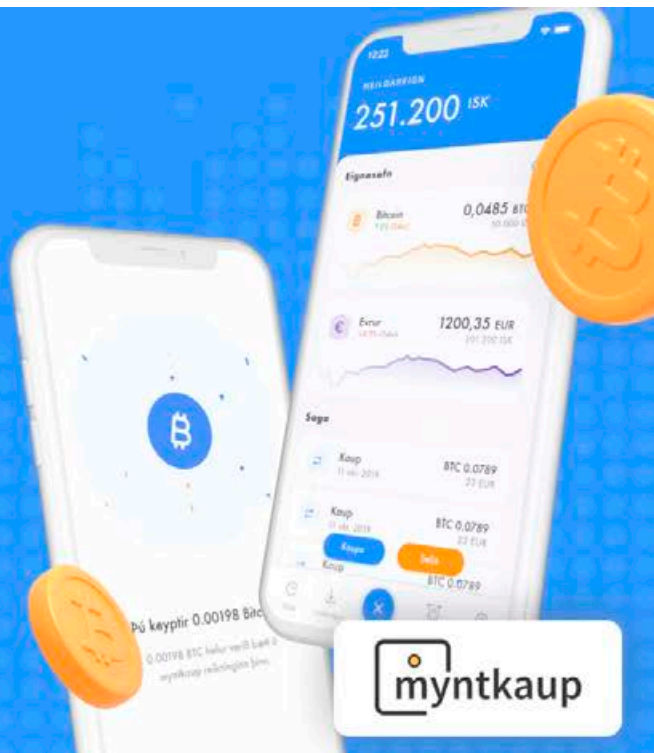
Af öðrum þingmönnum má nefna Þorbjörgu Sigríði Gunnlaugsdóttur og Hönnu Katrínu Friðriksson úr Vidoeins. Einnig Bergþór Ólason úr Miðflokki sem líkt hefur sóttkví við varðhald. Í öðrum flokkum hefur hins vegar farið lítið fyrir gagnrýnisróddum. ■

## Auðveldasta leiðin til kaupa og selja Bitcoin & Ethereum

- Skjót afgreiðsla
- Engin falin gjöld
- 2% Íslendinga skráðir á Myntkaup

Skráðu þig á [myntkaup.is](https://myntkaup.is)

Sækja appið





# Jólagjöfin er 66°Norður

Krafla dúnkápan er komin í verslanir

Verslaðu á [66north.is](https://www.66north.is)  
Fylgdu okkur á Instagram [@66north](https://www.instagram.com/66north)

# Blóðug barátta stendur yfir um gullgæs lyfjamarkaðarins

kristinnhaukur@frettabladid.is

**VIÐSKIPTI** Lyfjafyrirtækið AbbVie reynir nú að fá bandarísku viðskiptastofnunina, ITC, til að banna lyfið AVT02 sem Alvotech framleiðir. Það er samheitalyf af Humira, gigtarlyfi AbbVie, sem fyrirtækið telur að Alvotech hafi kokkað upp með ólögum hætti.

Þó að Humira sé ekki lyf sem margir þekkja þá er söluverðmæti þess það mesta í heiminum. Árið

2020 skilaði það 20 milljörðum dollara, eða 2.600 milljörðum íslenskra króna. Þetta er líftækniyf, sem heitir á fræðimáli Adalimumab, og er notað gegn gigtarsjúkdómum, meltingarsjúkdómum og húðsjúkdómum á borð við psoriasis.

Í mars stefndi AbbVie Alvotech fyrir dóm í Illinois fyrir að hafa stolið viðskiptaleyndarmálum. Alvotech réð vísindamanninn Rongzan Ho frá AbbVie og deilt var um hvort hann hefði sent upp-



Róbert Wessmann, forstjóri Alvotech

lysingar um þróun Humira á sitt persónulega netfang áður en hann hætti störfum. Þessu máli var vísað frá í október. Beiðni AbbVie til ITC byggir á sama rökstuðningi og dómsmálið í Illinois. Að samheitalyf Alvotech byggir á stolnum gögnum.

„AVT02 mun grafa umtalsvert undan verði og samkeppnishæfi Humira, leiða til minni tekna og ávöxtunar á fjárfestingu AbbVie og skaða uppbyggingu fyrirtækisins í Bandaríkjunum,“ segir í stefnunni.

Alvotech hafnar ásökunum AbbVie. „Með þessari kvörtun er AbbVie að endurvinna haldlausar áskanir úr málaferlum sem var kastað út úr dómstóli fyrr á þessu ári. Þetta er merki um veiklun AbbVie og ótta þeirra við að ódýrara lyf Alvotech muni opinbera langvarandi misnotkun AbbVie á einkaleyfum.“

AVT02 fékk í nóvember markaðsleyfi frá Lyfjastofnun Evrópusambandsins. Málið er enn til skoðunar hjá Lyfjastofnun Bandaríkjanna. ■



Vonast er til að kirkjan verði tilbúin í haust. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

## Fjármögnunin komin langt á veg

kristinnpall@frettabladid.is

**GRÍMSEY** Samþykkt var á ríkisstjórnarfundum í gær að veita tuttugu milljónir af ráðstöfunarfé ríkisins til enduruppbyggingar á Miðgarðakirkju í Grímsey sem brann til grunna í haust. Kirkjan var elsta bygging eyjarinnar, rúmlega 150 ára gömul og friðuð árið 1990.

Búið er að semja við smíðaverkstæðið Loftkastalann um smíði nýrrar kirkju og standa vonir til að framkvæmdir hefjist næsta sumar í von um að kirkjan verði tilbúin um haustið.

Áætlaður heildarkostnaður við byggingu kirkjunnar er um hundrad milljónir króna en með fjárveitingu ríkisstjórnar er fjármögnunin komin langt á veg.

Áður var búið að gefa það út að kirkjan fengi þrjátíu milljónir í tryggingabætur og tókst að safna tólf milljónum í fjáröflun. Það er því búið að safna 62 milljónum af þeim 100 sem til þarf. ■

## Atvinnuleysi nú helmingi minna

kristinnpall@frettabladid.is

**FÉLAGSMÁL** Á nýjasta fundi fjölskyldunefndar Mosfellsbæjar kemur fram að atvinnuleysi í sveitarfélaginu hafi minnkað um helming það sem af er árs.

Atvinnuleysi mældist rúmlega tvö prósent í sveitarfélaginu sem er talsvert minna en á landsvísi. Atvinnuleysistölur í bæjarfélaginu hafa ekki verið lægri frá upphafi heimsfaraldursins.

Alls voru 280 einstaklingar án atvinnu í Mosfellsbæ í október sem er það minnsta síðan í febrúar 2020 þegar 261 var á atvinnuleysisskrá í Mosfellsbæ.

Í upphafi þessa árs voru 558 einstaklingar án atvinnu í sveitarfélaginu en sú tala hefur lækkað með hverjum mánuði frá því í mars þegar atvinnuleysid náði hámarki með 569 einstaklinga á atvinnuleysisskrá.

Kemur fram að þetta haldist í hendur við hlutfallslega fækkun á atvinnuleysisskrá á landsvísi þar sem hlutfallið fór úr 4,9 prósentum í 4,7 prósent. ■

# Prestur segir kirkjuna í siðferðislegri klemmu vegna fjöldatakmarkana

Séra Guðrún Karls Helgudóttir, sóknarprestur í Grafarvogi, segir kirkjuna í siðferðislegri klemmu fyrir þessi jöl vegna samkomutakmarkana. Ekki er messað þar um hátíðarnar.

ninarichter@frettabladid.is

**TRÚFÉLÖG** „Þetta er mjög erfið ákvörðun og við vorum búin að vera í þrjá daga að ræða allar hugsanlegar lausnir. Við vorum tilbúin með allar mögulegar útgáfur, eftir því hvaða reglur væru kynntar,“ segir Séra Guðrún Karls Helgudóttir, sóknarprestur við Grafarvogskirkju, um áhrif samkomutakmarkana á helgihald um jöl og áramót.

Guðrún segir kirkjuna standa frammi fyrir siðferðislegri klemmu, en þó að reglurnar segi eitt geti siðferðiskenndin sagt annað og ekki sé endilega æskilegt að stefna fólki saman miðað við núverandi ástand, þó að jafnvel sé heimild til þess.

Aftur á móti hafi takmarkanirnar slæm áhrif á kirkjustarfið. Helgihald í Grafarvogskirkju þessi jöl og áramót fer því eingöngu fram í streymi. Grafarvogssókn er fjölmennasta sókn landsins og við kirkjuna starfa fjórir prestar og tveir organistar.

„Það er eitt að hafa opið og leyfa þeim að koma sem vilja, en svo erum við með kóra sem hafa ekki eins mikið val. Eigum við að vera að láta þau mæta í þessu ástandi?“ spyr Guðrún. „Við erum með 40 manna fullorðinskór, barna- og unglingskór sem telur 50 manns og svo þriðja kórinn sem er aðeins minni,“ segir hún. „Allir kórarnir áttu að syngja á aðfangadagskvöld.“

Þetta ástand er rosaalega slæmt fyrir kirkjuna og þá sem vilja sækja kirkju,“ segir hún og bætir við að ekki sé eins að koma í kirkju og að fylgjast með helgihaldi í gegnum streymi.

„Svo finnum við líka að það er stór hópur sem er búinn að fá nóg og vill bara koma í kirkju. Margar kirkjur eru það stórar að auðvelt er að fylgja öllum sóttvarnareglum og gera ráðstafanir,“ segir hún.

„Hér er ekki verið að hafa áfengi



Séra Guðrún segir kirkjuna vel geta tekið á móti fjölda manns enda séu kirkjurnar rúmgóðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Svo finnum við líka að það er stór hópur sem er búinn að fá nóg og vill bara koma í kirkju. Margar kirkjur eru það stórar að auðvelt er að fylgja öllum sóttvarnareglum og gera ráðstafanir.

Séra Guðrún Karls Helgudóttir



Í Grafarvogskirkju er fjölmennasta sókn landsins og starfa fjórir sóknarprestir og tveir organistar við kirkjuna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

um hönd og fólk ekki að missa sig í faðmlögum.“ Guðrún bætir við að fólk fæðmist helst í jarðarförum, en hingað til hafi ekki komið upp nein hópsmit í kirkjunni.

„Fyrir Covid voru svona 700 manns í jólamessum í Grafarvogskirkju.“

Hún segir Grafarvogskirkju hafa stefnt á að nota hraðpróf þessi jolin, og reiknað hafi verið með 300-400 kirkjugestum. „Við vorum ekki að reikna með sama fjölda núna út af Covid. Svo eru margir líka fastir í einangrun eða sóttkví,“ segir Guðrún. ■

# Íbúar við sýnatökugötur Selfoss orðnir þreyttir

kristinnpall@frettabladid.is

**COVID-19** Gunnar Egilsson, bæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins í Árborg, lagði fram bókun þess efnis að fundin yrði leið til að breyta fyrirkomulagi sýnatöku í bænum á fundi bæjarráðs í vikunni.

Máli sínu til stuðnings sagði Gunnar að núverandi fyrirkomulag leiddi til örtraðar á Þóristúni og á Eyrarvegi sem valdi íbúum og umferðinni óþægindum sem hafi

vakið óánægju. Gunnar segist vilja hefja umræðu um að finna framtíðarlausn þar sem það virðist sem svo að þessi veira sé ekki á förum.

Ekki sé hægt að bjóða íbúum sem eru búsettir við göturnar sem eru notaðar í sýnatökuröðina að þær séu reglulega fullar af bílum og velti Gunnar fyrir sér hvort heimilt væri að vísa á íbúðargötur fyrir slíkt.

„Það er einn sýnatökustaður fyrir Suðurlandið og það er erfitt að bjóða fólki sem er búsett þarna



Hringtorgið við brúna á það til að fyllast vegna bíðraða í sýnatöku.

ad göturnar þeirra séu undirlagðar bílum vegna sýnatöku,“ segir Gunnar, aðspurður út í þessa bókun.

Hann tekur undir að þetta sé lagt fram með það að markmiði að finna framtíðarlausn enda sé ljóst að veiran sé ekki að fara í bráð.

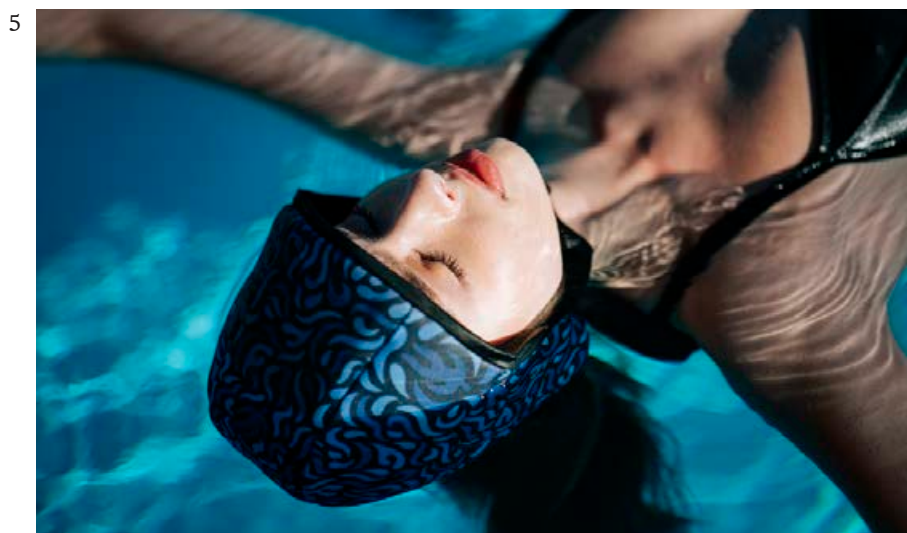
„Þetta ástand virðist ekki vera á förum og að beiðni íbúa tók ég þetta upp þarna.“

Það er stanslaust streymi fólks sem hefur stíflað hringtorgið við brúna. ■

# Ný og glæsileg hönnunarverslun hefur opnað í Hörpu



## RAMMAGERÐIN



1 *Hangandi ljós, Studio Flétta*  
Einstök ljós, handgerð af hönnunartvívaykinu Studio Flétta. Endurgerð úr gömlum verðlaunabikurum. Nokkrir litir í boði. Framleidd á vinnustofu hönnuða í Reykjavík.  
65.000 kr.

2 *Víðarvasi úr resin-efni*  
Okkar fremsti hönnuður, Ragna Ragnarsdóttir, þróaði þennan einstaka vasa sem hún hefur unnið í höndunum í vinnustofum víða um heim.  
47.000 kr.

3 *Keramik – Dialog sería*  
Hönnuður: Hanna Dís Whitehead. Fjölnota keramikmunir. Ýmsar stærðir og litir. Framleitt á vinnustofu hönnuðar í Nesjum, Austur-Skaftafellssýslu.  
19.900 kr.

4 *Fuzzy kollur*  
Klassiski kollurinn eftir Sigurð Má Helgason. Nokkrir litir í boði. Framleitt í Reykjavík.  
68.000 kr.

5 *Flothetta*  
Sundhetta, hönnuð af Unni Valdísí Kristjánsdóttur, gerð til að upplifa slökun og vellíðan í vatni.  
14.750 kr.

6 *Jólaötturinn 2021*  
Hanna Dís Whitehead hennar Jólaötturinn 2021 fyrir Rammagerðina. Framleitt úr höfrum á vinnustofu hönnuðar í Nesjum, Austur-Skaftafellssýslu.  
29.000 kr.

**RAMM  
AGER  
ÐIN**  
*Island  
1940*

Skólavörðustígur 7  
Skólavörðustígur 12  
Kringlunni  
Harpa  
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

INSTAGRAM @rammagerdin  
FACEBOOK @rammagerðin  
www.rammagerdin.is  
+354 535 6689

## Oddvitar Sjálfstæðisflokksins í borginni 1990–2021



Davíð Oddsson



Markús Örn Antonsson



Árni Sigfússon



Björn Bjarnason



Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson



Hanna Birna Kristjánsdóttir



Halldór Halldórsson



Eyþór Arnalds

Linnulítil endurnýjun hefur einkennt oddvitamál Sjálfstæðismanna í borginni síðan Davíð Oddsson var borgarstjóri. Enn eru leiðtogaskipti fram undan. Þeim er slátrað sem ekki skaffar, segir prófessor.

**STJÓRN MÁL** Eftir að Eyþór Arnalds tilkynnti að hann væri hættur við framboð sitt sem oddviti Sjálfstæðismanna í Reykjavík stefnir í að Hildur Björnsdóttir verði áttundi leiðtogi Sjálfstæðismanna á þeim 27 árum sem liðin eru síðan flokkurinn tapaði borginni árið 1994. Ólafur Þ. Harðarson, prófessor í stjórnmálafræði, segir mjög áhugað að bera saman skammlífi borgarleiðtoganna og langlífi formanna Sjálfstæðisflokksins í sögunnar rás.

Árið 1990 vann Sjálfstæðisflokkurinn undir forystu Davíðs Oddssonar einn stærsta sigur flokksins í borgarstjórnarkosningum. Flokkurinn hlaut yfir 60 prósent atkvæða og 10 borgarfulltrúa af 15. Davíð hætti sem borgarstjóri og fór í landsmálin sem forsætisráðherra. Í næstu kosningum, 1994, missti Sjálfstæðisflokkurinn meirihluta sinn í borginni með tilkomu Reykjavíkurlistans. Það var í aðeins annað skiptið á rúmlega 60 árum sem meirihluti flokksins féll. Sjálfstæðismenn fengu sjö borgarfulltrúa af 15, töpuðu þremur. Árni Sigfússon gegndi embætti borgarstjóra um nokkurra mánaða skeið fyrir kosningarnar 1994 þegar hann

Björn  
Þorláksson  
bth  
@frettabladid.is

tók við af Markúsi Erni þremur mánuðum fyrir kosningar. Árni var fenginn til leiks til að halda borginni. Með sameiningu R-listans tókst það ekki og Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, Samfylkingunni, varð borgarstjóri í nýjum meirihluta.

Árið 1998 leiddi Árni aftur. Reykjavíkurlisti fékk átta fulltrúa en Sjálfstæðismenn sjö.

Árið 2002 leiddi Björn Bjarnason Sjálfstæðismenn. Reykjavíkurlistinn hélt enn velli en klofningsframboð Ólafs F. Magnússonar borgarfulltrúa hafði áhrif. Ólafur var áður borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

Árið 2006 hafði Reykjavíkurlistinn liðast í sundur. Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson leiddi þá Sjálfstæðismenn í kosningum og fékk sjö fulltrúa af 15. Sjálfstæðismenn og Framsóknarmenn mynduðu meirihluta og Vilhjálmur varð borgarstjóri. Upp úr því samstarfi slitnaði sem og öðrum meirihlutum sem á eftir fylgdu. Árið 2008 tók aftur við keflinu meirihluti Sjálfstæðisflokksins og Framsóknarflokksins með

Hönnu Birnu Kristjánsdóttur sem borgarstjóra. Hanna Birna náði ekki að halda stólnum í kosningum árið 2010. Upp rann tími Besta flokksins í kjölfar Hrunsins og Jón Gnarr tók við borgarstjórakeflinu.

Árið 2014 leiddi Halldór Halldórsson Sjálfstæðismenn í borginni. Sjálfstæðisflokkur hlaut fjóra borgarfulltrúa, tapaði einum. Flokkurinn fékk aðeins 26 prósent fylgi. Tími Dags B. Eggertssonar sem borgarstjóra Samfylkingar rann upp.

Árið 2018 var borgarfulltrúum fjölgað úr 15 í 23. Sjálfstæðisflokkur fékk 30,8 prósent, sem dugði þó ekki til að komast í meirihluta.

**Leiðtogaáhrifin ofmetin**

Ólafur Þ. Harðarson stjórnmálafræðiprófessor segir mjög ofmælt að draga línu milli persónuáhrifa leiðtoga og góðrar útkomu í kosningum. Besta útkoma Sjálfstæðisflokksins í borginni hafi orðið þegar óvinsælar vinstristjórnir voru við völd í landsmálunum. Sumir fyrrverandi leið-

togar í borgarmálunum hafi unnið mjög góða sigra í einum kosningum en fengið mun minna fylgi í öðrum. Þá sé oft rætt um 2010 þegar Besti flokkurinn vann ótrúlegan sigur í Reykjavík.

„Sumir segja að það hafi verið vegna vinsælda Jóns Gnarr. En miklu líklegri skýring er að kosningaúrslitin hafi ráðist af mótmælum kjósenda sem höfðu fengið upp í kok af gömlu flokkunum,“ segir Ólafur.

Aftur á móti sé mjög áhugavert að ræða hvers vegna oddvitar Sjálfstæðismanna hafi staldrað svo stutt við í borginni á sama tíma og leiðtogar flokksins í landsmálunum standi óhaggaðir.

„Sú skýring sem kemur fyrst upp í hugann er að alveg frá lýðveldisstofnun hefur Sjálfstæðisflokkurinn langoftast verið í ríkisstjórn. Meðan foringi í flokknum getur komið honum í ríkisstjórn þá er hvatinn til að fella hann ekki mikill,“ segir Ólafur.

Í þessu ljósi segir Ólafur að það skipti ekki öllu máli fyrir Bjarna Benediktsson hvort hann nái 25 prósent fylgi eða 40 prósentum. Honum sé ekki skipt út því honum takist að halda flokknum inni í ríkisstjórn.

„Sjálfstæðismenn voru líka vanir að ráða borginni en þegar fram koma leiðtogar sem tapa borginni kosningar eftir kosningar þá eru skiljanleg viðbrögð að menn vilji slátra foringjanum sem skaffar ekki.“ ■

## Átta oddvitar Sjálfstæðismanna síðan taphrinan hófst



**Þegar fram koma leiðtogar sem tapa borginni kosningar eftir kosningar þá eru skiljanleg viðbrögð að menn vilji slátra foringjanum sem skaffar ekki.**

Ólafur Þ. Harðarson, prófessor



# Sirius



## RJÓMASÚKKULAÐI

... svo gott



## Skoðun

Helgi Vifill  
Júlíusson

## Opið prófkjör

Það kom á óvart að Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík, mun draga sig í hlé þegar kjörtímabilið rennur sitt skeið á enda, eins og hann tilkynnti um í gær. Fram að því ætluðu Eyþór og Hildur Björnsdóttir borgarfulltrúi að keppa um fyrsta sæti flokksins í leiðtogaprófkjöri. Það hefði orðið spennandi barátta. Fyrir áhugað fólk um stjórnmál er synd að af henni hafi ekki orðið.

Eflaust leitar íhaldssamari armur Sjálfstæðisflokksins, sem horfir minna til þéttingu byggðar og fjölbreyttari samgöngumáta, nú að frambærilegum frambjóðanda í oddvitasæti til að keppa við Hildi. Enginn af borgarfulltrúum flokksins á möguleika á að sigra Hildi í prófkjöri eftir að Eyþór steig til hliðar. Það verður hægara sagt en gert að sannfæra fólk sem er í góðum störfum að láta á það reyna að taka við flokknum en sitja í kjölfarið áhrifalaust í minnihluta í fjögur ár ef fram fer sem horfir. Það er að minnsta kosti fátt sem bendir til að meirihlutinn falli eins og sakir standa.

Eins og þekkt er vill stjórn Varðar, þvert á vilja fjölda Sjálfstæðismanna, halda leiðtoga-prófkjör en að fámennur hópur raði í önnur sæti. Fulltrúaráðið í Reykjavík á blessunarlega eftir að samþykka ákvörðunina. Nú þegar Hildur stendur ein eftir í leiðtogaprófkjöri eru auknar líkur á hefðbundnu prófkjöri fyrir öll sætin.

Vonandi verður öllum Sjálfstæðismönnum í borginni boðið að taka þátt í prófkjöri í stað þess að það einskorðist við félagsmenn í Verði. Það myndi nefnilega leiða til einsleitari sjónarmiða við kjörborðið. Sjónarmið almennra flokksmanna eru fjölbreyttari en þeirra sem eiga sæti í Verði. Sú ákvörðun gæti haft í för með sér að hinn almenni Sjálfstæðismaður leiti á önnur mið og uppskeran verði rýrari í borgarstjórnarkosningum í vor.

Hugmynd Varðar um að stilla upp lista í stað þess að fara í hefðbundið prófkjör var misráðin. Prófkjör eru mikilvægur vettvangur fyrir frambjóðendur til að kynna sig sem kemur flokknum til góða þegar kjósa á lista í borgarstjórn í vor. Fólk er jú ekki hrifð af því að kjósa fólk sem það þekkir ekki. Miðstýring, meðal annars við að raða á lista, er slæm. Nú er nokkuð stór hópur borgarfulltrúa, sem Vörður handvaldi, algerlega óþekktur á meðal borgarbúa eftir fjögur ár í starfi og fáir hafa áhuga á að kjósa. ■

## Ríkiseinokunin leifar liðins tíma

Íslenskir bókaútgefendur gagnrýna harðlega það sem þeir kalla ríkiseinokun Menntamálastofnunar á útgáfu námsbóka og annarra námsgagna fyrir grunnskólann. Þeir segja Menntamálastofnun hafa brugðist algerlega hlutverki sínu og kalla eftir því að yfirvöld breyti fyrirkomulagi útgáfu námsbóka.

olafur@frettabladid.is

Ásmundur Einar Daðason, nýr menntamálaráðherra, segist hlakka til samvinnu við skólasamfélagið, námsefnishöfunda, útgefendur og annað fagfólk sem best til þekkir um stefnumótun.

Fyrirkomulag námsbókaútgáfu á Íslandi er frábrugðið því sem tíðkast á hinum Norðurlöndunum og raunar öllum löndum hins vestræna heims, öðrum en Makedóníu sem líkt og Ísland er með ríkisútgáfu námsbóka.

Jónas Sigurgeirsson, framkvæmdastjóri Bókafélagsins, benti í síðustu viku á að hér á landi fengju bókaútgefendur einungis 1 prósent tekna sinna frá útgáfu námsbóka á sama tíma og finnskir bókaútgefendur fá 30 prósent tekna sinna frá námsbókaútgáfu.

Egill Örn Jóhannsson, framkvæmdastjóri Forlagsins, segir útgefendur ítrekað hafa bent á að fyrirkomulag við útgáfu kennslubóka fyrir grunnskóla sé í raun út í hött og á skjön við það hvernig nánast öll önnur vestræn ríki haga sinni kennslubókaútgáfu. „Á sama tíma hefur lesskilningi og læsi hærlands hrakad mjög og ég hef velt því upp hvort þar kunni að vera samhengi á milli, að börnum sé einungis kennt námsefni ríkisútgáfunnar fremur en að kennarar geti valið úr úrvali les- og kennsluefnis af almennum markaði.

Ég hef sjálfur lagt til að fyrirkomulagið verði opnað og kennurum og skólum gert í verulega auknum mæli kleift að kaupa inn kennsluefni af almennum markaði, svo sem með því að tiltekið hlutfall kennslubóka geti komið af almenna markaðnum. Það mikilvægasta er að fjölbreytni útgefins námsefnis aukist og að kennarar hafi val og geti valið það sem best hentar í hvert skipti, fremur en að neyðast til þess að taka það sem stofnunin réttir þeim,“ segir Egill Örn.

## Hamlar framförum og þróun

Heiðar Ingi Svansson, framkvæmdastjóri Iðnu bókaútgáfunnar og formaður Félags íslenskra bókaútgéfenda, segir einokunarstöðu Menntamálastofnunar í útgáfu námsbóka fyrir grunnskólastigið hamla framförum og þróun kennsluefnis hér á landi. „Þetta snýst um gæði skólastarfsins og ekki síst börnin, við viljum að þau hafi aðgang að sem bestum námsbókum.“

Nýjungar og þróun varðandi námsefnigerð og -útgáfu sem á sér stað í löndunum í kringum okkur



Formaður Félags íslenskra bókaútgéfenda segir Menntamálastofnun fara illa með einokunarvald sitt og standa í vegi nýsköpunar og framfara í námsgagnaútgáfu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

fer fram hjá okkur, að sögn Heiðars Inga. Hér á landi vanti til dæmis stefnu varðandi innleiðingu rafrænna námsgagna. „Ef ætlunin er að taka þátt í örri og síbreytilegri framþróun á sviði námsgagnaútgáfu er ófært að ganga fram hjá öllum þeim fjölmörgu sem ekki hljóta náð fyrir augum ríkiseinokunarinnar en búa yfir verðmætri þekkingu. Hér er ég ekki að tala bara um bókaútgefendur heldur ekki síst kennara, rithöfunda, sérfræðinga og fræðafólk auk nýsköpunar- og tæknifyrirtækja.“

Heiðar Ingi segir Menntamálastofnun og fyrirkomulag námsbókaútgáfu á Íslandi vera leifar liðins tíma. „Það er ástæða fyrir því að ríkið rekur ekki lengur ferðaskrifstofu, áburðarverksmiðju, skipafélag eða síldarverksmiðjur. Svo eru 30 ár síðan ríkið seldi Bókaútgáfu Menningarsjóðs sem þá þótti tímaskekkja að ríkið væri að reka.

## Norðurlöndin fyrirmynd

Heiðar Ingi telur okkur Íslendinga geta fundið góðar fyrirmyndir að þróun og útgáfu námsgagna fyrir öll skólastig á Norðurlöndunum. „Skandinavíska módelið, svokallaða, er þannig upp byggt að ríkið stýrir markaðnum og setur leikreglurnar. Þegar keypt eru námsgögn verður að uppfylla ákveðnar kröfur sem ríkið gerir varðandi gæði, verð og fleira. Þetta snýst ekki um að afhenda einkaadilum neitt á silfurfati heldur miklu frekar að nýta þekkingu þeirra, reynslu, áræðni, kraft og dugnað samfélaginu öllu til heilla.“

Flestir sem koma að þessu vita að þetta fyrirkomulag er alvarlega gallað, að sögn Heiðars Inga. Fyrir vikið höfum við setið eftir varðandi þróun og



Ég hlakka til samvinnu við skólasamfélagið, námsefnishöfunda, útgefendur og annað fagfólk sem best til þekkir.



Ásmundur Einar Daðason, menntamálaráðherra

er eitthvað mikið bogið við að við skulum búa yfir meiri þekkingu og reynslu varðandi þessar nýjungar en Menntamálastofnun sem fær um 1,1 milljarð á ári til reksturs.

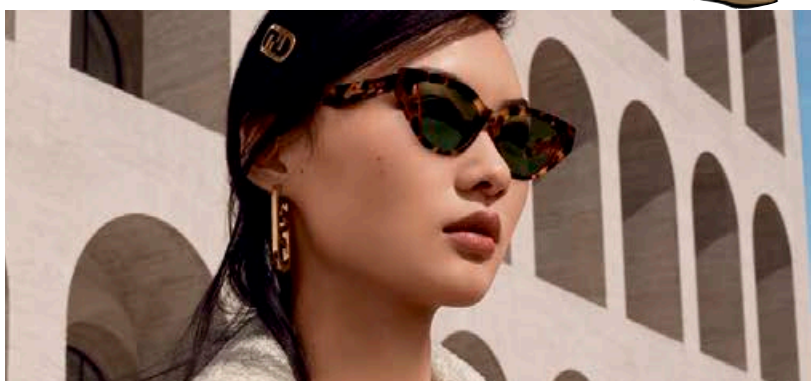
Allt samfélagið tapar á þessu. Íslenskt skólakerfi og ungmenni þessa lands eiga skilið að sitja við sama borð og ungmenni á hinum Norðurlöndunum varðandi þróun námsefnis og rafræna innleiðingu.“

Heiðar Ingi segir Menntamálastofnun hafa farið illa með einokunarvald sitt, eins og gerist gjarnan þegar litlir sem engir hvatar eru til þess að gera betur. Ekkert réttlæti þá ríkismiðstýrðu stöðun sem allt of lengi hafi ríkt hér á landi. Allir tapi á því, ekki síst notendur þjónustunnar – nemendur samtímans sem erfa muni landið í framtíðinni.

## Hagsmunaaðilar kallaðir til

Ásmundur Einar Daðason menntamálaráðherra segir kennslubækur og önnur námsgögn vera dýrmæt jöfnunartæki. Mikilvægi þeirra komi meðal annars skýrt fram í nýjum stjórnarsáttmála. Talsverð undirbúningsvinna hafi átt sér stað sem tengist stefnumótun um námsgagnaútgáfu, meðal annars í tengslum við mótun nýrrar menntastefnu sem kynnt var í vor.

„Ég hef ekki haft mikinn tíma til þess að kynna mér þá vinnu ofan í kjölinn enn þá, en það er eitt af þeim aðkallandi málum sem við munum sinna í nýju mennta- og barnamálaráðuneyti. Það er ljóst að uppi eru fjölbreytt sjónarmið um hvert sé best að stefna varðandi íslenska námsgagnaútgáfu en ég hlakka til samvinnu við skólasamfélagið, námsefnishöfunda, útgefendur og annað fagfólk sem best til þekkir, um næstu skref,“ segir menntamálaráðherra. ■



Optical Studio  
SMÁRALIND • HAFNARTORG • LEIFSTÖÐ • KEFLAVÍK

FENDI

ROMA

# Fyllist innblæstri af lestri ævisagna

## ■ Svipmynd

María Björk Einarsdóttir

**Fyrri störf:** Sérfræðingur hjá Íslandsbanka 2012-2013. Sérhæfðar fjárfestingar hjá GAMMA Capital Management 2013-2014. Framkvæmdastjóri Ölmú íbúða-félags 2014-2021.

**Nám:** B.Sc. í rekstrarverkfræði frá Háskólanum í Reykjavík 2012. Próf í verðbréfavíðskiptum.

**Fjölskylduhagir:** Er trúlofuð Ellerti Arnarsyni, sérfræðingi í eignastýringu.

María Björk Einarsdóttir starfar sem fjármálastjóri Eimskips. Hún segir að hún reyni að samtvinna samveru með fjölskyldunni öðrum áhugamálum eins og ferðalögum, útivist og fluguveiði.

*Hver eru þín helstu áhugamál?*

Samvera með fjölskyldunni er mjög fyrirferðarmikil þessa dagana, enda með tvö ung börn sem maður vill forgangsráða í frítímanum. Maður reynir að samtvinna hana öðrum áhugamálum, eins og ferðalögum, útivist og fluguveiði. Ég les líka mikið af bókum og greinum og hlusta á hlaðvörp til að afla mér fróðleiks og þekkingar. Nýjasta áhugamálið er svo draumahúsið sem við fjölskyldan keyptum á árinu, en markmiðið er að gera það upp á næstu árum sem verður risavaxið verkefni.

*Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?*

Það er ekki spurning að það er sjálfsævisaga Malcolm X, sem er stórkostlegt ritverk um ótrúlegan og umdeildan leiðtoga. Ég fyllist alltaf innblæstri þegar ég les frásagnir fólks sem hefur mætt miklu mót-læti en staðið uppi sem sigurvegarar, og ég las þrjár slíkar bækur á árinu. Born a crime eftir grínistann Trevor Noah sem segir frá uppveiti sínum undir Apartheid í Suður-Afríku. Can't hurt me eftir David Goggins sem ólst upp við heimilisofbeldi, kynþáttahatur og fátækt en braust til ótrúlegra metorða í sersveitum



María segir að stórborgir á meginlandi Evrópu séu í miklu uppáhaldi hjá sér.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

bandaríska hersins og er einn öflugasti utanvegahlaupari heims, og Educated eftir Tara Westover en hún segir frá uppveiti sínum sem strangtrúaður mormóni í Idaho fylki. Án þess að hafa fengið nokkra formlega grunnmenntun barðist hún fyrir því að komast í háskólanám og er hún í dag virtur fræðimaður með doktorsgráðu frá Cambridge.

*Hver er helstu verkefni fram undan?*

Ég kom til Eimskips fyrir þremur mánuðum síðan og hef fókusað á að kynnast rekstrinum og því frábæra fólki sem hér starfar. Þar er ennþá af nægu að taka því starfsemin er gríðarlega fjölbreytt og teygir sig víða um heim, en við erum með starfsfólk í tuttugu löndum.

Fyrstu vikurnar hafa að miklu leyti farið í að vinna að fjárhags- og viðskiptaáætlun fyrir næsta ár sem hefur verið ótrúlega lærdómsríkt ferli. Fjöldi manns kemur að áætlunargerðinni, sem hefur líklega aldrei verið jafn krefjandi og nú, en eins og flestir vita eru aðstæður á alþjóðlegum flutningamörkuðum fordæmalausar. Á nýju ári verður helsta verkefnið að framfylgja því plani sem hefur verið lagt upp með,

en á sama tíma að vera tilbúinn til þess að sveigja af leið og bregðast við nýjum og óvæntum áskorunum. Flutningamarkaðurinn er ótrúlega dýnamískur og það er nauðsynlegt að búa yfir snerpu og sveigjanleika til þess að mæta kröfum viðskiptavina. Það er ótrúlega ríkur þjónustukúltúr innan fyrirtækisins og gríðarmikil þekking og reynsla sem hefur skipt sköpum í þessum óvenjulegu aðstæðum.

*Hvar séðu þig eftir tíu ár?*

Það er erfitt að spá svona langt fram í tímann, en faglega vil ég ennþá vera að læra, þróast og skora sjálfa mig á hölm. Ég vona líka að ég verði búin að halda brúðkaupið okkar sem hefur verið frestað í þrjú gang vegna Covid, en er sem stendur á dagskrá 2022.

*Hver er uppáhaldsborgin þín?*

Stórborgir á meginlandi Evrópu eru almennt í uppáhaldi hjá mér og það er erfitt að gera upp á milli. En ætli ég segi ekki París þar sem það er fyrsta borgin sem ég heimsótti með unnustanum. Ég er líka mjög hrifin af gömlum borgum Austur-Evrópu, bæði Búdapest og Prag eru í uppáhaldi, þær eru svo rómantískar. ■



Jón Fannar Karlsson Taylor er framkvæmdastjóri þróunar- og rekstrarsviðs Nanitor.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Íslenskt nýsköpunarfyrirtæki með lausn gegn Log4j-tölvuveikleikanum

olafur@frettabladid.is

Heimurinn hefur staðið á öndinni vegna Log4j, einhvers alvarlegasta veikleika í tölvukerfum sem hefur fundist, frá því að greint var frá tilvist hans 9. desember síðastliðinn.

Nanitor er íslenskt nýsköpunarfyrirtæki sem sérhæfir sig í netöryggismálum fyrirtækja héraendis og erlendis. Lausn Nanitor var eitt fyrsta heildstæða netöryggiskerfið sem greindi og staðsetti veikleikann í kóðasafninu Log4j niður á einstakar tölvur svo viðskiptavinir Nanitor gátu ráðist strax í markvissar björgunaraðgerðir. Sjálfvirk greining Nanitor kom í veg fyrir tjón fyrirtækja á mun skemmri tíma en aðrar hefðbundnar leiðir hefðu skilað.

Sérstæða félagsins liggur í því að Nanitor er með greiningartól uppsett á netþjónum, útstöðvum, netbúnaði og gagnagrunnum í rauntíma og birtir stöðuyfirlit á skilvirkan hátt í miðlægu stjórnborði. Þetta stjórnborð gerir stjórnendum fyrirtækja og netöryggisauðvelt að hafa yfirsýn, bregðast markvisst og hratt við mögulegri vá.

Nanitor hefur unnið í sjö ár að því að búa til tæknina bak við greiningartólið og tæknin felst í því að geta sótt öryggisupplýsingar niður í hverja einustu tölvu og tæki sem staðsett eru hjá viðskiptavinum Nanitor í rauntíma.

Nanitor hefur fullt aðgengi að öllum öryggisatriðum á helstu

stýrikerfum, netbúnaði og gagnagrunnum, sem teljast til grunnöryggis upplýsingakerfa án þess að treysta á þriðja aðila til að safna saman grunnögnum eins og margar eldri lausnir þurfa að gera. Sérþekking Nanitor er alveg ný á markaði en lausnin er byltingarkennd þegar kemur að netöryggismálum tölvukerfa.

Nanitor fékk styrk til tveggja ára frá Rannís í júní 2021 fyrir verkefnið „Sjálfvirknivæðing í tölvuöryggi“. Félagið er fjármagnað af stofnendum, Brunni Venture Capital og einkafjárfestum. Meðal viðskiptavina Nanitor eru Birmingham City Council, Booking.com, Oman Arab Bank, Festi, Rarik, Valitor og Kópavogsbær.

„Eitt af því sem gefur okkur sérstöðu á markaðnum er að okkar kerfi er sívirk. Það er alltaf að vakta,“ segir Jón Fannar Karlsson Taylor, framkvæmdastjóri þróunar- og rekstrarsviðs Nanitor. „Það sem gerir Log4j að svona alvarlegum veikleika er að hann býður óprúttum aðilum upp á að búa til bakdyraaðgang að tölvukerfum og komast beint í allar upplýsingar í viðkomandi tölvu og kerfinu sem hún er tengd. Þetta liggur í java-kóða sem er svo algengur að varla er til það fyrirtæki sem er ekki viðkvæmt fyrir þessu. Við fylgjumst með þessu í rauntíma. Það er hægt að hreinsa veikleikann út og ef hann birtist aftur vitum við það um leið.“ ■

## Verðbólga er alltaf og ætíð peningalegt fyrirbæri



Valdimar Ármann  
forstöðumaður  
Eignastýringar  
Arctica Finance

Seðlabankar margra landa áttu fundi í síðustu viku m.a. í Englandi, Evrópu og Bandaríkjunum, og biðu fjármálamarkaðir með eftirvæntingu eftir því hvað þeir segðu um stefnu sína í stýrivöxtum og skuldaþræfkaupum þ.e. magnbundna íhlutun. Sumir bjuggust við hörðum tóni og ákveðnum yfirlýsingum í baráttunni gegn verðbólgunni.

### Góður en viðkvæmur efnahagsbati

Efnahagsbatinn hefur verið nokkuð góður víðs vegar með auknum hagvexti og minnkandi atvinnuleysi en mögulega hefur það verið keyrt áfram af of mikilli peningaprentun og of lausu taumhaldi peningastefnunnar. Það er spurning hvort fjármálaleg tilraunastarfssemi erlendra seðlabanka muni að lokum bíta þá í rassinn, enda er taumhald peningastefnunnar í mörgum ríkjum mun

lausara en stýrivextir gefa til kynna vegna skuldabréfakaupa þeirra og peningaprentunar. Seðlabanki Bandaríkjanna lýsti því yfir að verðbólgan væri stór ógn við bandarískt hagkerfi, en ekki er hægt að segja að hann grípi til mikilla aðgerða. Hann er þó að draga úr magnbundinni íhlutun og boðar þrjár vaxtahækkunarir á næsta ári sem var nokkuð í samræmi við væntingar markaðarins. Hins vegar kom óvænt vaxtahækkun hjá Englandsbanka, heil 0,15%, sem hljómar nú meira eins og einhvers konar skilaboð um stefnbreytingu heldur en raunveruleg baráttu við verðbólgu enda dropi í hafið þegar verðbólgan er um 5%. Evrópski seðlabankinn ætlar síðan að draga úr sínum skuldabréfakaupum, en samt ekki, og telur að verðbólgan komi niður án vaxtahækkana, sem er einhver ný hagfræði.

### Enn eru raunvextir mjög neikvæðir

Þrátt fyrir vaxtahækkunarir hér á landi og nokkrum öðrum löndum eru raunvextir enn verulega neikvæðir og ættu að vera mun hærrí ef miðað er við t.d. Taylor-jöfnuna. En hættan sem seðlabankar standa frammi fyrir er að hardara taum-

hald peningastefnunnar muni hægja um of á efnahagsbatanum og jafnvel leiða hagkerfin í stöðunarverðbólgu (e. stagflation), þ.e. lágan hagvöxt samhliða hárrí verðbólgu. Því virðist vera einhugur um að leyfa verðbólgunni að krauma aðeins lengur gegn því að hagkerfið og fjármálamarkaðir standi sig vel.

### Áhættan við peningaprentun er verðbólga

Eftir eina stærstu lausafjárinnspýtingu í sögunni inn á markaði er verðbólgan farin af stað og veldur áhyggjum, sérstaklega vegna þess að ekki sér enn fyrir endann á samkomutakmörkunum og vegna ráðstafana vegna kórónaveirunnar sem krefst áframhaldandi stuðnings hins opinbera við ákveðnar atvinnugreinar, og raskar jafnvægi á vinnu- markaði og aðfangakeðjum. Stjórnvöld voru tilbúin að taka áhættuna við gegndarlausan fjáraustur og skuldaaukningu samhliða peningaprentun og súpa þau nú seyðid af því í formi hárrar verðbólgu. Hins vegar er þessi mikla verðbólga ein leið skuldsettra ríkissjóða til að „greiða af“ lánum sínum og í rauninni ekkert annað en ákveðin skattlagning og tilfærsla á fé, sem kemur illa við almennt launafólk. ■



## FJÁRFESTING Í SJÓÐUM ER GÓÐUR VALKOSTUR

TIL AÐ ÁVAXTA PENINGA TIL SKEMMRI OG LENGRI TÍMA



Kynntu þér árangur og úrval ÍV sjóða á [WWW.IV.IS](http://www.iv.is)

ÍSLENSK VERÐBRÉF

— síðan 1987 —

# Enginn óvinur



Adalheiður  
Ámundadóttir  
adalheidur  
@frettabladid.is

Smitskömmin er snúin aftur. Umburðarlyndi gagnvart því að fólk láti hafa sig út í að veikjast af bráðsmitandi veiru hefur sveiflast upp og niður frá því að heimsfaraldurinn kom fyrst til landsins.

Fyrst var það algert trúnaðarmál hverjir höfðu smitast. Skömmin var slík að heilu bæjarfélögin urðu miður sín ef fréttist af smiti innan bæjarmarkanna. Íþróttafélög og veitingahús gerðu vart annað en að bera af sér sakir um slægar sóttvarnir. Það gat verið ávisun á gjaldþrot að fá smitstimpil á reksturinn í fjölmöldum. Best þótti dómendum ef fólk var áður búíð að setja sig á háan hest gagnvart öðrum, eins og bæjarstjórinn sem fékk veiruna í heimsókn þrátt fyrir yfirlýsingar um að hennar fólk væri betra í að fylgja reglum en aðrir landsmenn.

Svo rjáltaðist þetta af fólki eftir því sem fleiri fengu veiruna. Það fór jafnvel að verða stöðutákn að vera með mótefni, sem reyndist þó lítið gagn gera þegar upp var staðið. Fólk sem áður hafði fengið virðulegt vottorð um veirusýkingu er að veikjast trekk í trekk.

Við höfum farið nokkra hringi í þessu og skiptumst á að vera umburðarlynd og dómhörð í garð hinna veiku. Nú í aðdraganda hátíðar ljóss og friðar virðist dómharkan aftur vera að ná yfirhöndinni.

Um helgina átti lögreglan fullt í fangi með að leysa upp fordæmda hegðun á borð við dans. Fáir virtust kippa sér mikið upp við að sagan sé að endurtaka sig með hrollvekjandi hætti, heldur skemmta sér yfir því og hneykslast í sömu mund á að virðulegir þingmenn og jafnvel heilu þingflokkanir séu nú lagstír í pest eftir að hafa gert sér gláðan dag.

Fólk sem veikist af bráðsmitandi sjúkdómi er ekki óvinurinn hér. Það er enginn óvinur, nema ef vera skyldi valdasjúkt fólk sem þrífst á ótta og óryggi.

Kannanir og niðurstöður kosninga sýna að nú leitar fólk eftir öryggi. Góð forysta skiptir öllu máli í eldfimu ástandi og sterkir leiðtogar eiga fylgi að fagna, sem aldrei fyrr. Alræmdasta tegund þeirra er sú sem leyfir öfgum og afturhaldi að blómstra óáreittu. Besta gerðin er hins vegar sú sem veitir góða forystu í sóttvörnum en styður og ýtir undir umburðarlyndi fremur en hörku. Mikilvægast er slíkum leiðtoga þó, sjálfs sín og okkar allra vegna, að láta borgararéttindin, sem eru grundvöllur farsælla samfélaga, aldrei víkja úr huga sér meðan skerðingum á þeim er beitt. ■

”  
Nú í  
aðdraganda  
hátíðar  
ljóss og  
friðar virðist  
dómharkan  
aftur vera  
að ná yfirhöndinni.

## ■ Halldór



## ■ Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

### Heiðurssetin

Þingheimur er þegar farinn að búa sig undir verstu hugsanlegu sviðsmyndina hvað löggjafarsamkunduna varðar í vetur, en ef allt um þrýtur mun folkið í heiðurssetum framboðslistanna fyrir kosningarnar í haust setjast á þing – og mun þar margur maðurinn, sem hélt hann hefði yfirgefið þinghúsið fyrir fullt og allt þurfa að taka fram straubrettið og renna yfir blússurnar og skyrturarnar á ný. Pólitískur ómöguleiki hefur oft-sinnis verið nefndur á þessum fordæmalausu tímum en vegna þessara tíma er einmitt pólitískur ómöguleiki orðinn einn helsti möguleiki veruleikans.

### Óróleiki

Pólitískur óróleiki ku vera með mesta móti á nýja farsóttarheimilinu við Austurvöll, en eitt hvað mun hafa kastast í kekki millum þingmanna vegna sóttvarnareglna innan þinghússins. Á meðan stór hópur þingliðsins fer að einu og öllu eftir settum reglum með grímuna fyrir vitum sér spígspora aðrir þingmenn um eins og þeir hafi ekki heyrt af pestinni, með glottið á vör, grímlausir og galsafengnir á göngunum, án þess að virða fjarlægðartakmörk. Það er sumse kurr á þingi, af þeirri einföldu ástæðu að margir þar innandyrna sem setja landsmönnum lög neita að fara að reglum. ■

## Ríkisfjármál og ábyrgð



Þorgerður Katrín  
Gunnarsdóttir  
formaður Viðreisnar

Verðbólga er orðin alvarlegt vandamál fyrir heimilin og atvinnulífið. Ríkisstjórnin virðist hins vegar kannast lítið við þann vanda. Flest ríki í Evrópu og Ameríku glíma líka við vaxandi verðbólgu. En viðbrögðin eru ólík. Ný ríkisstjórn í Þýskalandi ákvað að virkja aftur fjármálaþing, sem tekur voru úr sambandi vegna Covid fyrr en ætlað var. Ríkisstjórn Íslands ákvað hins vegar að fresta því lengur en í upphafi var ráðgert.

Þetta gerir ríkisstjórnin þó að hún staðhæfi að viðsnúningurinn gangi betur en hún reiknaði með. Víða erlendis beina hagfræðingar nú athyglinni að hlutverki ríkissjóða í baráttunni við verðbólgu. Hér heima skrifaði aðalhafgræðingur Seðlabankans nýverið í Vísbendingu að verðbólguhorfur gætu verið of bjartsýnar. Hann nefnir ríkisfjármálin sem einn af helstu óvissuþáttunum. Þetta þýðir að bankinn telur að ríkisfjármálastefnan miði ekki að því að lækka verðbólgu.

Í Morgunblaðsviðtali í byrjun desember segir Ragnar Arnason hagfræðiprófessor að hreinar skuldir ríkissjóðs aukist. Hækki vextir aukist vaxtagreiðslur ríkissjóðs. Þeir peningar verði ekki notaðir í opinberan rekstur. Viðskiptaráð hefur skilað inn umsögn um fjárlagafrumvarpið. Yfirskrift hennar er: „Ríkið kyndir undir verðbólgu.“ Býsna þungur dómur um ríkisfjármálastefnuna frá einni helstu hugveitu atvinnulífsins.

Í umsögn Samtaka atvinnulífsins segir að óbreytt stefna í ríkisfjármálum muni „hafa í för með sér ósjálfbæra skuldaförðun. Þau benda á að vaxtabyrðin er þyngri hér en í samanburðarríkjunum. Þá gagnrýna samtökin að ríkisstjórnin ýti fjármálaþingum á undan sér með þeim afleiðingum að brekkan verði brattari. Þau ganga svo langt að staðhæfa að ríkisstjórnin sé að ýta vandamálunum yfir á næstu ríkisstjórn.

Það væri unnt að skilja harkalega áfellsdóma af þessu tagi ef um væri að ræða kosningafjárlög. En við erum að tala um fimmtu fjárlög ríkisstjórnar sem er að hefja nýtt kjörtímabil. Þegar ríkissjóður kyndir undir verðbólgu hvílir allur þunginn á aðgerðum Seðlabankans. Vaxtahækkunar hans verða því meiri.

Ríkisstjórn, sem frá fyrsta degi kjörtímabilsins ýtir vandamálunum yfir á næstu stjórn, er meira en stefnulaus. Hún er óábyrg. ■

”  
Þegar  
ríkissjóður  
kyndir  
undir  
verðbólgu  
hvílir allur  
þunginn á  
aðgerðum  
Seðla-  
bankans.

Íslenskar hátíðar

# TARTELETTUR

www.bjornsbakari.is

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI: Björn Viglundsson RITSTJÓRI: Sigmundur Ernir Rúnarsson ser@frettabladid.is  
FRÉTTASTJÓRAR: Adalheiður Ámundadóttir adalheidur@frettabladid.is Ari Brynjólfsson arib@frettabladid.is, Garðar Örn Úlfarsson gar@frettabladid.is VEFSTJÓRI: Einar Þór Sigurðsson einarthor@frettabladid.is  
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Björk Eidsdóttir bjork@frettabladid.is MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrun@frettabladid.is ÍPÓTTIR: Hörður Snævar Jónsson hoddi@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Arnason sfa@frettabladid.is

# Réttindamál okkar allra



**Ólöf Helga Adólfssdóttir**  
varaformaður  
Eflingar og fyrr-  
verandi trúnaðar-  
maður hlaðmanna  
á Reykjavíkflug-  
velli

Í september síðastliðnum rak Icelandair mig úr starfi. Var það gert með þeim hætti að stöðvarstjóri tilkynnti mér símleiðis að ég ætti von á uppsagnarbréfi með ábyrgðarpósti. Þann sama dag var samstarfsfólk mitt upplýst um uppsögnina og var borið við að um „trúnaðarrest“ væri að ræða. Ekki kom fram á þeim fundi hvers eðlis sá trúnaðarrestur var. Seinna var það dregið til baka og enn síðar var gefið í skyn að ég væri erfið í samskiptum.

Þegar mér var sagt upp störfum var ég trúnaðarmaður, öryggis-trúnaðarmaður og eina fastráðna konan í hlaðdeildinni. Ég var einnig flokksstjóri á minni vakt. Þar koma ævinlega upp mál sem þarf að leysa úr, eins og á öllum vinnustöðum. Það hafa komið upp tilvik þar sem ég hef lagt áherslu á hluti sem mættu betur fara og þá sérstaklega það sem snýr að öryggismálum. Ég hef ævinlega komið fram við samstarfsmenn mína af velvild og sanngjörni, enda eru strákarnir góðir félagar mínir og hafa sýnt mér ómetanlegan stuðning.

Á vikunum áður en mér var sagt upp hafði ég átt í viðræðum við mína yfirmenn vegna ýmissa mála sem meðal annars snúa að hagræðingu og ýmsum breytingum á verklagi hjá hlaðdeildinni. Þau samtöl fóru yfirleitt vel fram og það bar ekki á neinum kala í minn garð, þrátt fyrir að menn hafi ekki alltaf verið sammála. Það er nú einu sinni svo, að trúnaðarmanni ber að standa vörð um réttindi og hagsmuni umbyðenda sinna og sjá til þess að ákvæði kjarasamnings séu haldin. Nú ber svo við að Icelandair vill ekki kannast við að ég hafi verið löglega kjörinn trúnaðarmaður, þrátt fyrir að ég hafi ávallt verið boðuð á fundi fyrir hönd minna samstarfsmanna. Í öllum samskiptum við Icelandair var ég ávörpuð sem trúnaðarmaður og titluð þannig, hvort heldur var í tölvupósti eða annars staðar. Ef meintir „samstarfsörðugleikar“ mínir eiga sér grunn í þeim fundum sem ég hef setið vegna trúnaðarstarfa, þá veltir maður vöngum yfir því hvort vandinn kunni að liggja Icelandair megin. Hvað sem því líður, hvort ég hef verið hvöss, leiðinleg eða eitthvað annað, að þeirra sögn, þá hafði ég aldrei fengið áminningu fyrir brot í starfi.

Ég átti samtalið við yfirmann minn vegna ætlaðra „samskiptaerfiðleika“ skömmu áður en til uppsagnar kom, en það samtalið uppfyllti ekki þær kröfur sem gerðar eru til áminningar.

Sem trúnaðarmaður og flokksstjóri ber mér að standa upp og segja mína skoðun. Mér ber í ljósi stöðu minnar sem öryggistrúnaðarmaður að upplýsa stjórnendur um það sem bregðast þarf við áður en fólk slasar sig.

## Réttindamál allra

Ég er þakklát fyrir allan stuðninginn og samstöðuna sem ég hef hlotið. Flugstéttarfélagin Þrjú, Flugvirkjafélag Íslands, Flugfreyjufélag Íslands og Félag íslenskra atvinnuflugmanna, sendu frá sér samstöðuylfirlýsingar sem var ómetanlegt. Félagar okkar í Rafiðnaðarsambandi Íslands og ASÍ-UNG einnig. Efling hefur staðið

við bakið á mér og starfsfólkið stappaði í mig stálinu, og síðast en ekki síst vinir mínir í hlaðdeildinni á Reykjavíkflugvelli sem skorudu á Boga Nils Bogason, forstjóra Icelandair, að draga uppsögnina til baka. Þeir stóðu saman allir sem einn því að þeir sáu mikilvægi þess að trúnaðarmaður þori að berjast fyrir samstarfsmenn sína.

Þetta mál snýst ekki um mig og þetta snýst ekki bara um Eflingar-



**Við vitum öll hve uppsagnarvernd trúnaðarmanna er mikilvæg og atvinnurekendur vita það líka.**

féлага. Þetta mál er réttindamál fyrir alla launþega á Íslandi.

## Grundvallarréttindi

Við vitum öll hve uppsagnarvernd trúnaðarmanna er mikilvæg og atvinnurekendur vita það líka. Þessi óforskamada árás Icelandair á þessi grundvallarréttindi væri kannski ekki svona alvarleg ef ekki væri fyrir þá sök að Samtök atvinnulífsins styðja þennan

gjörning Icelandair. Ég vona að réttlætið nái fram að ganga og að Félagsdómur viðurkenni að Icelandair braut á mér. Ég vil líka að SA taki ábyrgð á sínu hlutverki í þessu öllu saman.

Í lokin vil ég taka skýrt fram að ég hef ekkert að fela, svo þegar Icelandair segir að málið sé viðkvæmt vil ég að fólk hafi í huga hvað Icelandair er að segja: Málið er einöngu viðkvæmt fyrir Icelandair. ■

## Höldum í gamlar hefðir, skötuveizluna heim!

**Fiskibíllinn í samvinnu við Djúpið fiskvinnslu á Granda verður á ferðinni í desember með allt það sem þarf í hina fullkomnu skötuveizlu eins og þær gerast bestar.**



**Tökum skötupantanir fyrir einstaklinga, fyrirtæki, mótuneyti og félagasamtök.**

**Hægt er að leggja inn pöntun á [panta@djupidfiskvinnsla.is](mailto:panta@djupidfiskvinnsla.is) og í síma 419 1550**

**Fyrir utan hina rómuð skötu, unna á gamaldags hátt af Djúpinu þá er Fiskibíllinn með hamsa, saltfisk og fleira girnilegt úr Djúpinu.**

**Fylgist með því FISKIBÍLLINN er á ferðinni!**



**Djúpið**  
FISKVINNSLA





## HAGKAUP

# Vegan er ekkert vesen

Við erum stolt af áralöngu samstarfi Hagkaups við Sollu Eiríks. Í ár erum við að kynna spennandi vörur sem hún hefur unnið í samstarfi við okkur. Má þar finna klassíska hnetusteik og spennandi nýjungar í meðlæti eins og graskerssalat og brokkólísalat.



**Ella Stína Hátíðar Sveppa Wellington**

**5.499** kr/stk



**Hátíðar Neat-Loaf**

**3.799** kr/stk



**Jömm Oumph! Wellington**

**1.799** kr/stk



**Hátíðarsteik Vegangerðarinnar**

**1.549** kr/stk



**Kaja Hátíðar Hnetusteik**

**2.999** kr/stk



**Jömm Vegan Hangirúlla**

**1.959** kr/stk

# Allt fyrir ógleymanlega hátíðarstund

## HAGKAUP



Jarðarber



Brómber



Hindber



Ferskir villisveppir



Grænn og hvítur  
aspas



Sellerírót



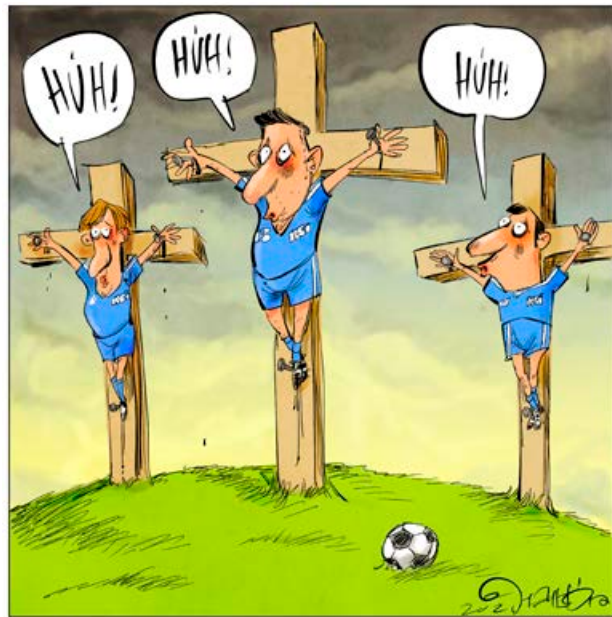
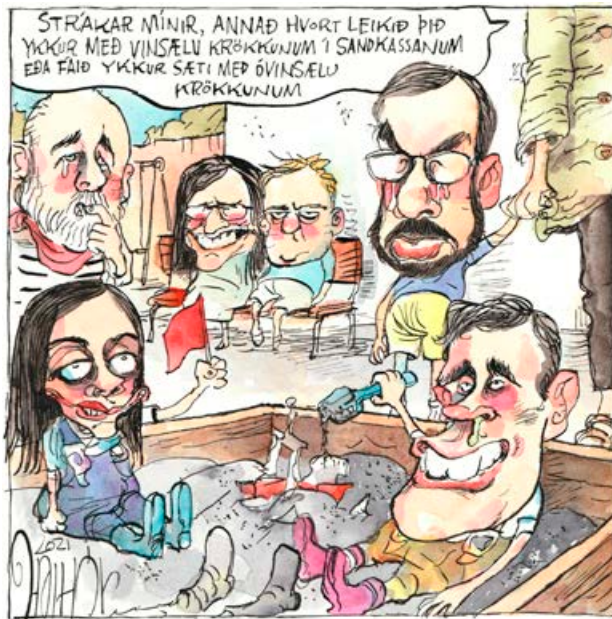
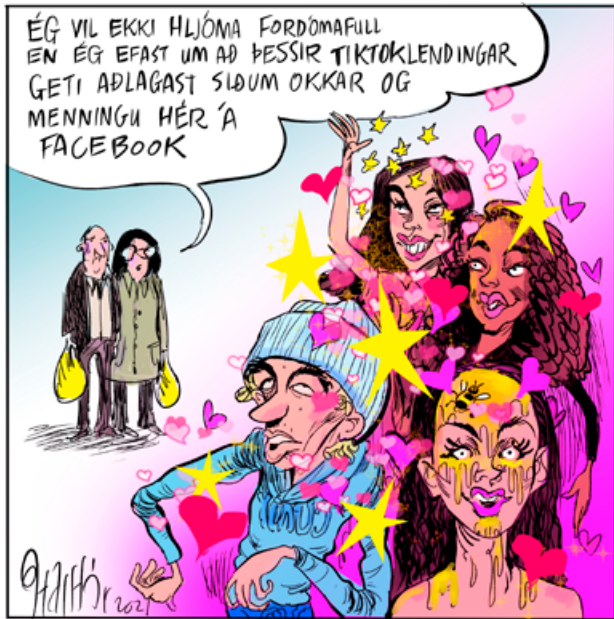
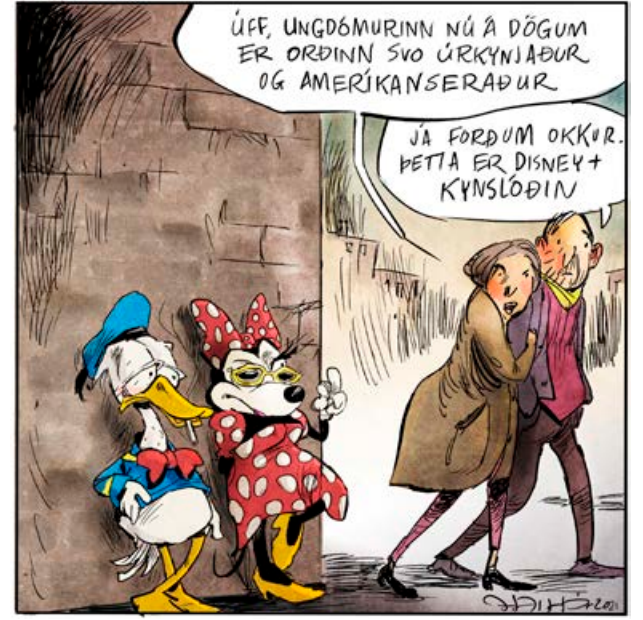
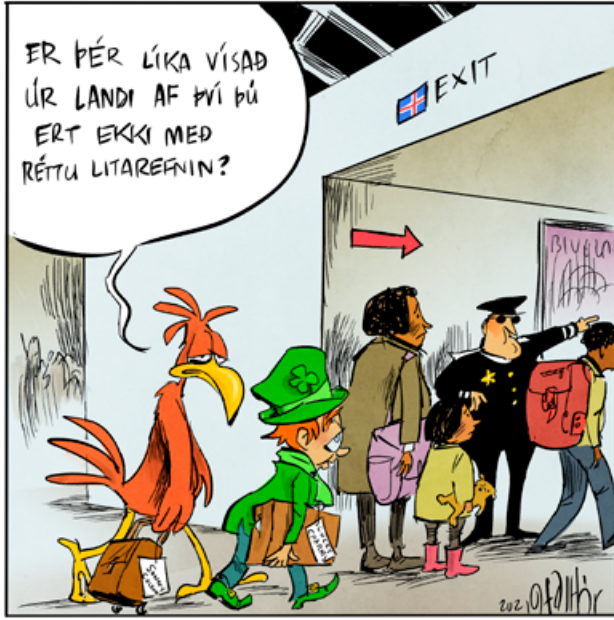
Rósakál



Rauðkál



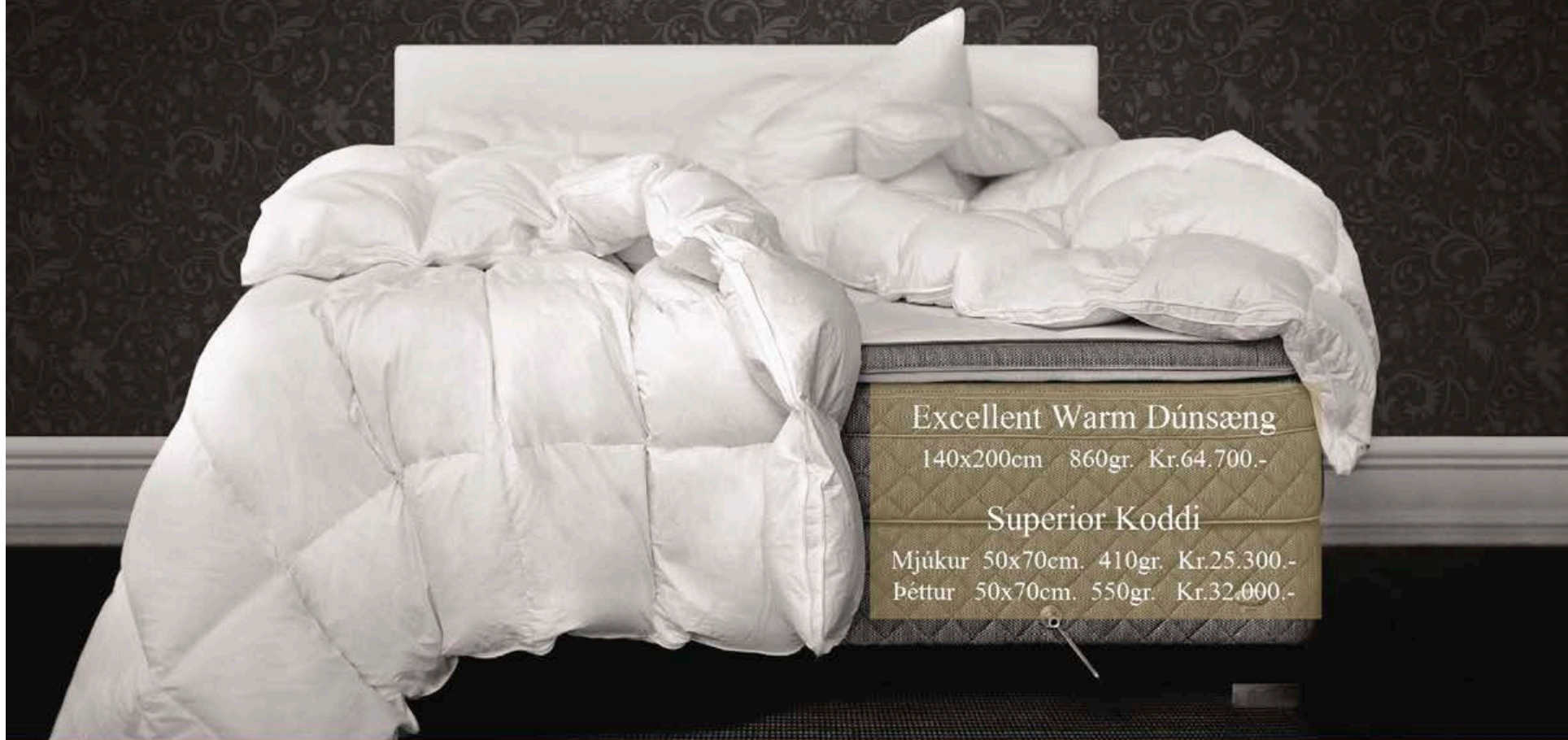
Blómkál







# Frábærar gæsadúnsængur og koddar úr hvítum gæsadún



Excellent Warm Dúnsæng

140x200cm 860gr. Kr.64.700.-

Superior Koddi

Mjúkur 50x70cm. 410gr. Kr.25.300.-

Þéttur 50x70cm. 550gr. Kr.32.000.-

Hágæða sængurfatnaður frá  
Georg Jensen Damask, Gant Home og DUX



GANT Sængurverasett

Sængurver 140x200cm.

Koddaver 50x70cm.

Verð frá kr.32.800.-

DUXIANA  
Ármúla 10  
S. 568-9950  
duxiana.is

DUXIANA®

Hápróaður svefnbúnaður



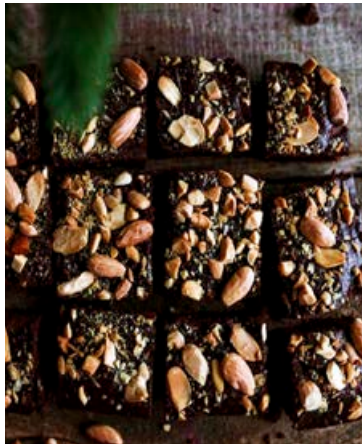


FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 22. desember 2021



Gómsætt konfekt á aðventunni gleður alla. MYND/MS

## Konfekt með rjómaosti

starri@frettabladid.is

Hér er einföld og góð uppskrift að konfekt sem gott er að eiga á aðventunni fyrir unga og aldna. Heimager konfekt er auk þess skemmtileg gjöf til að taka með í matarboð eða sem jólagjöf fyrir vini og vandamenn.

**300 g súkkulaði**  
**100 g rjómaostur frá Gott í matinn**  
**100 g smjör**  
**100 g hnetusmjör**  
**150 g rúsínur (eða aðrir þurrkaðir ávextir að eigin vali)**  
**150 g dökkur**  
**200 g hnetur að eigin vali**

Byrjið á því að saxa hneturnar og döðlurnar. Blandið þeim næst saman við rúsínurnar.

Súkkulaðið er brætt og blandað saman við rjómaostinn, smjörið og hnetusmjörið.

Blandið öllu saman í skál og setjið í konfektform og kælið. Einnig má setja blönduna í form með plastfilmu í botninum. Þegar blandan er orðin köld er hún skorin í hæfilega bita.

Heimild: [gottimatinn.is](http://gottimatinn.is)

Mæðgurnar skreyta lerkitré sem þær sækja nokkrum vikum fyrir jól. Tréð fær á sig nálar og grænkar í hitanum.

MYNDIR/GUNNAR SVERRISSON

# Jólin eru notaleg endurtekning

Í bókinni Desember fá lesendur að gægjast inn um gluggann hjá mæðgunum Margréti Jónsdóttur og Móheiði Guðmundsdóttur við undirbúning jólanna. Desember er upphaldsárstími mæðgnanna sem njóta aðventunnar á eigin hátt. **2**



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Margrét og Móheiður eru miklar jólastemningarkonur sem elska ekkert síður undirbúning og aðdraganda jólnanna en jólin sjálf. Allur desember er í raun hátíð í þeirra huga. Mæðgurnar höfðu oft talað um að gaman væri að safna sama saman hugmyndum, sem snúa að jólnum og undirbúningi þeirra, í bók og núna á adventunni leit bókin Desember dagsins ljós.

„Við dóttir mín unnum bókina saman með Gunnari Sverrissyni ljósmyndara og Höllu Báru Gestsdóttur innanhússhönnuði. Þau hafa áður gefið út bækur um heimilið og bústaðinn og þessi bók passar inn í þann flokk,“ segir Margrét.

„Þegar Halla gaf út bókina sína, Heimilið, í fyrra þá fékk hún að mynda heimilið okkar. Þá sögðum við henni að við hefðum stundum velt þessari hugmynd fyrir okkur. Þau Halla og Gunnar grípu hugmyndina á lofti og hringdu í okkur nokkrum dögum seinna og spurðu hvort okkur væri alvara með þessari hugmynd. Við sögðum: Já! Og bókin varð að veruleika.“

Mæðgurnar unnu að bókinni í rúmlega ár með þeim Höllu Báru og Gunnari svo jólin hafa staðið óvenju lengi yfir hjá þeim undanfarið ár.

„Við byrjuðum í nóvember í fyrra. Svo vorum við að taka myndir í janúar og mars og þær síðustu tókum við þegar það var 23 stigi hiti hér á Akureyri í ágúst. Þá vorum við að mynda uppskriftirnar og pakka inn jólapökkum og fleira,“ segir Margrét.

Vegna vinnu við gerð bókarinnar var jólskrautið á heimili mæðgnanna uppi óvenjulega lengi.

„Við vorum ekkert mikið að segja frá þessu verkefni og fólk var stundum svolítið hissa á svipinn þegar það hringdi dyrabjöllunni og ég opnaði og fólkid sá stól fullan af jólapökkum eða jólskreytingu á borðstofuborðinu,“ segir Margrét hlæjandi.

„En við nutum þess svo sannarlega að gera þetta,“ bætir hún við.

#### Uppskriftir sem hafa fylgt fjölskyldunni í gegnum árin

Bókin inniheldur ýmsar uppskriftir að kökum og mat sem þær mæðgur gera oft fyrir jólin. Margrét segir uppskriftirnar koma hédan og þaðan. Sumar hafa fylgt fjölskyldunni lengi og aðrar hafa þær kannski fengið úr blaði fyrir langalöngu.

„Eins og gengur þá höfum við gert uppskriftirnar að okkar í árána rás. Ég er þannig að um leið og ég fæ uppskrift þá byrja ég að breyta henni. Ég hugsa kannski:



Móheiður og Margrét baka alltaf fyrir jólin. Hér eru þær með nýbakaðar kardimommubollur.

MYNDIR/GUNNAR SVERRISSON



Mæðgurnar eiga nokkur lítil gervijólatré sem þær setja í blómápotta. Trén fara út í garð þegar liður á desember.

Enskar skonsur með marmelaði sem eru í upphaldi hjá Margréti og Móheiði.



Nánast allt postulin í bókinni er eftir Margréti sjálfa.

Ég ætti frekar að setja þetta út í, eða þetta. Ég held það sé algengt með uppskriftir, þær þvælast um og breytast eftir smekk fólks,“ segir Margrét.

Mæðgurnar hafa ýmsar fastar hefðir um jólin og ein þeirra er einmitt að baka.

„Það eru svona litlir hlutir sem okkur finnst nauðsynlegt að gera. Það er til dæmis uppskrift að Lúsíubollum í bókinni sem við reynum alltaf að gera. En svo er það þannig að ef eitthvað gengur ekki upp þann daginn þá gerum við það bara seinna,“ segir Margrét.

„Ég segi til dæmis frá því í formlánum að bókinni að einu sinni náðum við ekki að baka mömmukökur fyrir jólin svo við bökuðum þær bara á jóladag. Það var alveg yndisleg stund. Það eru engar reglur um hvað þarf að gera og hvernig. Hver og einn þarf bara að finna hvað hentar honum, svo maður sleppi sér ekki í einhverju tilbúnu jólastressi.“

#### Þykir vænt um gamla skrautið

Margrét segir að tilgangur bókarinnar sé að leyfa fólki að gægjast á gluggann hjá þeim mæðgum og

sjá hvernig þær undirbúa jólin og að vonandi geti einhver sótt innblástur til þeirra.

„Við erum ekki að eltast við tiskustrauma. Við elskum að nota mikið sama dótíð og stundum bætist eitthvað nýtt við. Við erum ekki þannig týpur að ein jólin á allt að vera svart og silfur og þá fylgjum við því,“ segir Margrét.

„Okkur finnst vænt um gamla jóladótíð og minningarnar sem fylgja því. Bókin er því ekki að sýna bara hvað er í tisku í ár heldur á þetta að vera klassísk bók. Ég held að jólin séu þannig hjá mörgum. Eins og segir í jólagagi með Valdimari og Brieti: Jólin eru endurtekning. Okkur finnst endurtekningin notaleg. Í minum huga eru jólin stemning, maður fer inn í eitthvert ákveðið hugarástand. Einhverja ró.“

Margrét er starfandi leirlistakona og nánast allt keramikíð í bókinni er eftir hana, bæði diskar skálar og fót.

„Bókin tengist mikið inn á okkar heimili, það eru myndir af gamla jólskrautinu okkar í bókinni og myndir af minni leirlist. Öll leirverkin á myndunum gefa þessu heildrænan svip,“ útskýrir Margrét og bætir við að fyrir áhugasama sé hægt að kaupa bókina í galleriinu hennar á Akureyri.

„Hún fæst líka í Eymundsson, Epal og á heimasíðu Home & Delicious sem gefur bókina út.“ ■

Við erum ekki að eltast við tiskustrauma. Við elskum að nota mikið sama dótíð og stundum bætist eitthvað nýtt við.

Margrét

## SÆBJÚGNAHYLKI +D3 FYRIR HEILSUNA

Þjáist af liðverkjum og stirðleika?

Viðkvæmt ónæmiskerfi? - Of hárl blóðþrýstingur?



Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsuþotarfæði og notuð til bóta á mörgu meini.

#### Vítamín D:

- Stuðlar að eðlilegri upptöku kalsíums og fosfórs.
- Stuðlar að viðhaldi beina, tanna og vöðva.
- Stuðlar að bættari starfsemi ónæmiskerfisins.
- Eining hefur D-vítamín hlutverki að gegna við frumskiptingu.

#### ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,

Framleiðandi er Arctic Star ehf.

Allar nánari upplýsingar fast á [www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)

Arctic Star Sæbjúgnahylki +D3

Varan fæst í flestum apótekum, heilsuþóðum, Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is

info@arcticstar.is - [www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgafandi: Torg ehf. Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652; Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654; Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656; Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

# Osprey Bakpokar

-eitt mesta úrval landsins!

GG  SPORT

Stingum af ...



Lífstíðar ábyrgð

Stillanlegt bak

Brjóstól á sleða og með neyðarflautu

Hámarksöndun í baki

Festingar fyrir göngustafi

Renndir vasar á mjaðmaólum

Netapoki

Sér vasi fyrir vatnspoka

Netahólf á hliðum

Festingar fyrir ísaxir

**Talon 33L.**

**29.990 kr.**



**Transporter Duffel**  
Verð frá: **23.990 kr**



**Seral 7**  
Mittistaska með vatnspoka  
**17.990 kr**



**Regnplast í ýmsum stærðum**  
Verð frá: **4.190 kr**



**Daylite 13L**  
Alhliða bakpoki  
Verð frá: **11.990 kr**



**Arcane Large Day**  
Verð frá: **18.990 kr**  
Frábær fyrir skólann, í vinnuna eða hvenær sem er



**Skimmer 20L ♀ Skarab 22L ♂**  
Verð frá: **17.990 kr**  
Bakpoki sem hentar vel sem dagpoki, vandaður og þægilegur



**Talon 22L ♂ Tempest 20L ♀**  
Verð frá: **26.990 kr**



**Skipulagspokar**  
Drír saman í einum pakka  
**6.490 kr**



Í vefverslun okkar á [ggsport.is](http://ggsport.is) má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg\_sport



Smíðjuvegur 8, Græn gata · 200 Kópavogi · Sími: 571-1020 · [ggsport.is](http://ggsport.is)

Opnunartími jóla: Virkir dagar: 10:30-18, Þorláksmessa: 10:30-19, Aðfangadagur: 10-12

# Svona kemstu í gegnum sóttkví

Margir vita ekkert hvað þeir eiga að gera við sig þegar þeir lenda í sóttkví eða þurfa að vinna heima og það hentar sumum mjög illa. Hér er nokkur ráð til að halda líkamlegu og andlegu heilsunni við.

oddur@frettabladid.is

Ráðin koma frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni og eiga við fyrir fólk sem er einkennalaust en þarf að vera heima. Þau koma að engu leyti í stað lækna- og stöðvar og fólk sem finnur fyrir einkennum ætti að fylgja fyrir-mælum lækna.

Nú er Covid komið á flug á ný og mikið af fólki þarf að fara í sóttkví eða vinna heima til að koma í veg fyrir frekari smit. Þetta getur verið erfitt fyrir suma, sérstaklega fólk sem er vant því að vera mjög virkt.

Langvarandi kyrrseta er heldur ekki holl fyrir neinn og hefur slæm áhrif á bæði líkamlega og andlega líðan. Vesen í kringum sóttkví og óvissa, ekki síst rétt fyrir jól, getur líka haft slæm áhrif á andlega heilsu.

Þess vegna getur hreyfing og slökunartækni komið að miklu gagni við að hjálpa fólki í gegnum þennan tíma. Þegar maður hefur aukinn frítíma heima fyrir er líka ekkert því til fyrirstöðu að nýta hann til að byggja sig upp svo hægt sé að koma heilbrigðari úr sóttkví.

Landlæknir ráðleggur full-orðnum að stunda miðlungserfiða hreyfingu í minnst 30 mínútur



daglega, en heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn.

Með því að hreyfa sig lengur eða með meiri ákefð er mögulegt að bæta heilsuna enn frekar og því er æskilegt að fullorðnir stundi erfiða hreyfingu að minnsta kosti tvisvar í viku í 20-30 mínútur í senn.

Hér eru nokkur góð ráð til að draga úr kyrrsetu í sóttkví og bæta þannig heilsuna.

## Takið reglulega hlé

Takið stutt hlé yfir daginn. Með því að vera virk í stutta stund í einu safnast upp í ráðlagðan dagskammt af hreyfingu. Það er hægt að nota æfingar en það er líka hægt að dansa, leika við börnin eða taka til hendinni heima. Allt eru þetta dæmi um leiðir til vera virk heima fyrir.

## Standið upp

Það er mikilvægt að draga úr kyrrsetu með því að standa reglulega

upp og það er gott að miða við að standa upp á 30 mínútna fresti. Það má líka ihuga að setja upp standandi skrifborð með því að nota hátt borð eða stafla einhverju undir tölvuna svo maður standi við vinnuna. Í afslöppun ætti líka að reyna að stunda eitthvað sem örvar hugann, lesa bók, spila eða púsla.

## Notið æfingar á netinu

Önnur mjög góð leið til að fá sína nauðsynlegu hreyfingu er að nýta sér eitthvað af því mikla magni af

Það eru ýmsar leiðir til að gera sóttkví bærilegri. Dans er til dæmis góð leið til að fá hreyfingu heima fyrir.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

æfingaáætlunum og æfingartímum sem er hægt að finna á netinu. Á YouTube er auðvelt að finna alls kyns æfingar sem henta mismunandi þörfum án endurgjalds, en óvanir ættu að fara varlega af stað til að forðast meiðsli.

## Gangið um

Þó að það sé gengið um lítið svæði, jafnvel bara á staðnum, getur ganga gagnast við að halda fólki virku. Ef þú ert í símanum er gott að ganga um á meðan og það er líka gott að fara út í göngutúr, en þá þarf auðvitað að passa að fylgja sóttvarnareglum.

## Slakið á

Hugleiðsla og djúpur andardráttur getur hjálpað fólki að halda ró sinni. Það eru góðar leiðbeiningar fyrir hugleiðslu á YouTube en það er líka bara gott að staldra við og einbeita sér að því að fylgjast með önduninni. Það þarf ekki endilega að breyta henni neitt eða anda sérlega djúpt, það eitt að setja alla athygli hugans inn á við og fylgjast með önduninni eiga sér stað getur haft róandi áhrif á hugann.

## Borðið hollt

Að sjálfsögðu er líka mikilvægt að borða hollt og drekka nóg af vökva í sóttkví. Það er best að halda sig að mestu við vatn og takmarka sykraða og áfenga drykki. Margir freistast til að nasla á óhollustu í kyrrsetunni en það er gott að halda rútinu á máltíðum sínum og skynsamlegt að nýta aukinn tíma heima til að leggja meiri metnað í eldamenskuna. ■

## Gunni Þórðar – Lífssaga

Gunnar Þórðarson er einn fremsti tónlistarmaður Íslendinga og í þessari bók rekur Ómar Valdimarsson lífshlaup hans, allt frá æskuárum á Hólmavík og í Keflavík til dagsins í dag.

Bókin veitir einstaka innsýn í sögu dægurmennningar á Íslandi síðastliðin 60 ár.

Hljómatíminn, Trúbrot, Lonlí Blú bojs, Gítar Islancio, klassíkin, og ekki síst einkalífið, allt er á sínum stað og ekkert dregið undan.

Frábærlega vel skrifuð og skemmtileg ævisaga um ævintýrlegan lífsferil.

Komin í hljóðbók!

# SKRUDDA

skrudda.is

skrudda@skrudda.is



# Guðspjónustur

KYNNINGARBLAÐ

MÍÐVIKUDAGUR 22. desember 2021



# Jólin eru hátíð barnanna

Nú hafa verið settar nýjar sóttvarnareglur. Flestir hafa virt reglurnar sem ríkisstjórnin hefur ákveðið á þessum Covid-tímum.

Yfirvaldið í Rómarríki, Ágústus keisari, boðaði ekki fyrir 2000 árum að allir skyldu fara í veiru-próf heldur að skrásetja skyldi alla heimsbyggðina. Fór þá hver til sinnar borgar til að láta skrásetja sig.

María og Jósef fóru til Betlehem og þar fæddist drengurinn Jesús. Börn fæðast úti um allan heim og eru aðstæður mæðranna misjafnar þegar þær fæða. Ég las að fimm börn fæddust á hverri sekúndu í heiminum öllum svo barnsfæðing er hversdagsleg nema fyrir foreldrana sem líta barnið sitt augum í fyrsta sinn og fá það í fangið. Þeirri reynslu er erfitt að lýsa með orðum.

Það er einstakt að sagan af fæðingu eins barns í Juda sem nú tilheyrir Ísrael skuli lífa mann fram af manni, vera rannsókuð af fræðimönnum í gegnum aldirnar og hafa æ síðan áhrif á líf fjölmargra einstaklinga um allan heim. Tímatal okkar miðast við fæðingu Jesú og árlega á dimmasta tíma ársins hér á landi minnumst við fæðingar hans sem síðar sagðist vera ljós heimsins.

**Þannig veit Guð hvað það er að vera maður og þess vegna getum við treyst Guði og leiðsögn Guðs.**

Hvað er það við þennan atburð, fæðingu þessa drengs, sem gerir hann svona þyðingarmikinn fyrir okkur í dag? Það er barnið sjálf, því í honum fæddist Guð sem maður, einn af okkur. Þannig veit Guð hvað það er að vera maður og þess vegna getum við treyst Guði og leiðsögn Guðs.

Jósef og María voru ekki konungbörð fólk eða fólk af efri stigum. Þau voru alþýðufólk sem lifði sínu lífi í bænum Nasaret. Guð valdi Maríu til að ganga með hið nýja líf sem þroskaðist í líkama hennar til að fæðast fullskapað í þennan heim. Jólin eru okkur áminning um að við öll erum dýrmæt í augum Guðs og skiptir kyn, litarháttur, stétt engu máli. Guð elskar okkur öll. Jólin eru hátíð allra jarðar barna.

Ég óska þér gleði og friðar á helgri hátíð og bið þér blessunar Guðs. ■

*Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands*



Biskup Íslands, Agnes M. Sigurðardóttir, óskar landsmönnum gleðilegrar hátíðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Jól og áramót í Lágafellssókn 2021



Eingöngu verður streymt frá jólum og áramótum í Lágafellssókn.

Hægt er að horfa á streymið bæði á heimasíðunni okkar, [www.lagafellskirkja.is](http://www.lagafellskirkja.is) & fésbókar síðu Lágafellskirkja.

**Aðfangadagur 24. desember**

Aftansöngur kl. 18

í Lágafellskirkju - í streymi Sr. Ragnheiður Jónsdóttir þjónar

**Jóladagur 25. desember**

Jólakveðja á jóladegi kl. 14

í Lágafellskirkju - í streymi

Sr. Arndís Linn þjónar

Kirkjukór Lágafellssóknar

Organisti:

Pórður Sigurðarson

**Gamlársdagur 31. desember**

Aftansöngur kl. 17 - í streymi

Sr. Arndís Linn þjónar

**Fögnum hátíð ljóssins! lagafellskirkja.is**



Pétur Markan biskupsritari bendir á að útvarp og sjónvarp munu gera hátíðarmessum góð skil um hátíðarnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
EYÞÓR

## Hátíðarhelgihald í sjónvarpi og útvarpi

Frá upphafi faraldursins hefur þjóðkirkjan haft það að leiðarljósi að vera samstíga stjórnvöldum og bak-hjarl í því krefjandi verkefni að ná tökum á heimsfaraldri sem setur líf, heilsu og daglegt líf úr skorðum.

„Núna þegar þjóðin stendur frammi fyrir enn einni bylgjunni þá setur þjóðkirkjan sig í kunnulegar stellingar og lagar messuhald og þjónustu yfir hátíðarnar að breyttum aðstæðum.

Þetta er einungis mögulegt vegna þess að kirkjan hefur á að skipa ótrúlegum mannaúði, hvort sem það er starfsfólk eða hið magnaða sjálfbodaliðastarf um allt land. Vinnufúsar hendur og hjarta sem slær fyrir kirkjulegt

starf trúar, vonar og kærleika,“ segir Pétur Markan, biskupsritari á Biskupsstofu.

**Takmarkanir í kirkjum**

„Það er ljóst að hægt verður að halda úti takmörkuðum hátíðarguðsþjónustum innan þeirra marka sem sóttvarnareglur kveða á um sem er 50 manna hámark – 200 manns að hámarki að undan-gengnu hraðprófi.

Við hvetjum alla til að skoða hvernig þeirra sókn eða sú sókn sem þeir hafa áhuga á að sækja kirkju til muni útfæra hátíðarþjónustuna. Ljóst er að sóknir landsins starfa við ólík skilyrði þegar kemur að aðgengi hraðprófa og mögulegra sóttvarnahólfa. Það er því eðlilegt að hátíðarhelgihald taki mið af því,“ segir Pétur.

**Helgihaldi þjóðkirkjunnar verða því gerð afar góð skil í útvarpi og sjónvarpi, aukinheldur sem margar sóknir verða með efni sem hægt verður að nálgast gegnum samfélagsmiðlana.**

**Hátíðarmessa í útvarpi**

„Við viljum hins vegar minna á að helgihaldinu verða gerð myndarleg skil á RÚV og N4. Á aðfangadag verður aftansöngur frá Dómkirkjunni klukkan 18 á Rás 1. Um kvöldið verður síðan Helgistund með biskupi Íslands klukkan 22

á RÚV. Á jóladag verður hátíðarmessa á Rás 1 klukkan 11 og síðan verður hátíðarmessunni sjónvarpað klukkan 13 á RÚV. Klukkan 15 á jóladag verður síðan Hátíðarmessa frá Hólum á N4.

Helgihaldi þjóðkirkjunnar verða því gerð afar góð skil í útvarpi og sjónvarpi, aukinheldur sem margar sóknir verða með efni sem hægt verður að nálgast gegnum samfélagsmiðlana.

Það er samtakamáttur þjóðarinnar sem vinnur á endanum orrustuna við heimsfaraldurinn. Þar vill þjóðkirkjan vera ábyrgur þátttakandi með því að halda úti öruggri hátíðarþjónustu í samræmi við sóttvarnareglur og bjóða upp á fjölbreyttar og myndarlegar hátíðarguðsþjónustur í sjónvarpi og útvarpi.“ ■



Líður að helgum tíðum  
Gleðileg jól

Við óskum þjóðinni  
gleði og friðarjóna

#### HÁTÍÐARHELGIHALD Í SJÓNVARPI OG ÚTVARPI

24. des, kl. 18  
24. des, kl. 22  
25. des, kl. 13  
25. des, kl. 15

Aftansöngur í Dómkirkjunni á Rás 1  
Helgistund biskups Íslands á RÚV  
Hátíðarmessa biskups Íslands á RÚV  
Hátíðarmessa á Hólum á N4



Þjóðkirkjan

# Leyfa undri jólanna að seytla inn í sálina

Streymt verður beint frá þremur athöfnum í Hallgrímskirkju á aðfangadag og jóladag til að mæta þörfum landsmanna á tímum hertra sóttvarna.

Mörgum Íslendingum er mikilvægt að komast í messu um jölin, syngja sálma og leyfa undri jólanna að seytla inn í sálina. Undanfarin ár hafa um tvö þúsund manns sótt Hallgrímskirkju fyrstu jóladagana en vegna hertra sóttvarnaaðgerða verður messuhald eðlilega með öðru sniði þessi jölin, að sögn Sigurður Árna Þórðarsonar, sóknarprestis í Hallgrímskirkju. „Til að koma til móts við jólamessuþarfir landsmanna verður streymt á netinu beint frá athöfnum í Hallgrímskirkju á aðfangadag og jóladag. Aðsókn hefur alltaf verið mjög góð þessa tvo daga hjá okkur en nú verða takmarkanir og við virðum reglur og notum hraðpróf. Við ætlum að streyma beint frá þremur athöfnum, tveimur á aðfangadag klukkan 18 og 23.30 og síðan á jóladegi klukkan 14. Það verður því hægt að syngja Heims um ból með okkur um allt land og vonandi líka á Klörubar á Kanarí og annars staðar í útlöndum.“

## Órjúfanlegur hluti jólanna

Hann segir messur um jölin vera órjúfanlegan hluta jólanna hjá mörgum Íslendingum. „Íslensk jól eru kirkjutengd. Þau byrja ekki



Sigurður Árni Þórðarson er sóknarprestur í Hallgrímskirkju.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

**Inntak jóla er að við erum elskuð, að Guð elskar. Það er magnaður og skýr boðskapur sem jólasagan miðlar.**

fyrir en kirkjuklukkur landsins hringja jólahelgina inn um allt land og kirkjuklukkur Dómkirkjunnar á RÚV. Svo eru messuferðirnar mörgum afar mikilvægar, að syngja sálma og leyfa undri jólanna að seytla inn í sálina. Jólahelgihaldið er því fjölsótt um allt land og hefðirnar í fjölskyldum og byggðarlögum eru fjölbreytilegar.“

## Fjölbreytt tónlist

Fjöldi tónlistarfólks kemur að messuhaldi jólanna eins og venjulega sem eykur enn frekar á hátíðleikann. „Aftansöngurinn á aðfangadag er hátíðlegt upphaf jóla með Hátíðarsöng Bjarna Þorsteinssonar. Hinn dásamlegi Kór Hallgrímskirkju syngur og Thelma Hrönn Sigurdórsdóttir syngur ein-

Það verður því hægt að syngja Heims um ból með okkur um allt land og vonandi líka á Klörubar á Kanarí og annars staðar í útlöndum.

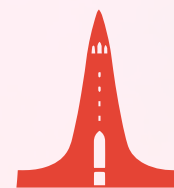
söng. Í miðnæturguðsþjónustunni syngur Kór Menntaskólans við Hamrahlíð og Kammerkórinn Huldur sem er hópur fyrrverandi nemenda í MH. Á jóladag syngja félagar í Kór Hallgrímskirkju og Hallveig Rúnarsdóttir.“

## Magnaður og skýr boðskapur

Sigurður segir kirkjuna gegna mikilvægu hlutverki á þessum fordæmalausu tímum. „Svona tími rífur í og fer illa í marga. En þá er gott að stoppa og íhuga hlutverkin, gildi og tengsl. Við þörfnumst þess öll að fá að heyra að við séum elskuð. Inntak jóla er að við erum elskuð, að Guð elskar. Það er magnaður og skýr boðskapur sem jólasagan miðlar.“ ■

Hægt er að nálgast hlekk á afhafnirnar þrjár inni á heimasíðu Hallgrímskirkju, hallgrimskirkja.is. Aftansöngur á aðfangadag hefst kl. 18, guðsþjónusta á jólanótt kl. 23.30 og hátíðarguðsþjónusta á jóladag kl. 14.

## Hallgrímskirkja jól og áramót



### 24. DESEMBER - AÐFANGADAGUR

#### 18.00 aftansöngur

**Prestur:** Sigurður Árni Þórðarson

**Organisti:** Björn Steinar Sólbergsson

**Kórstjóri:** Steinar Logi Helgason

Kór Hallgrímskirkju syngur

**Einsöngur:** Thelma Hrönn Sigurdórsdóttir

\*Hraðpróf

#### 23.30 guðsþjónusta á jólanótt

**Prestur:** Eiríkur Jóhannsson

**Organisti:** Björn Steinar Sólbergsson

**Kórstjóri:** Hreiðar Ingi Þorsteinsson

Kór Menntaskólans við Hamrahlíð og

kammerkórinn Huldur syngja

\*Hraðpróf

### 25. DESEMBER JÓLADAGUR

#### 14.00 hátíðarguðsþjónusta

**Prestur:** Sigurður Árni Þórðarson

**Organisti:** Björn Steinar Sólbergsson

**Kórstjóri:** Steinar Logi Helgason

Félagar úr Kór Hallgrímskirkju syngja

**Einsöngur:** Hallveig Rúnarsdóttir

\*Hraðpróf

#### 16.00 guðsþjónusta á ensku

**Prestur:** Bjarni Þór Bjarnason

**Organisti:** Björn Steinar Sólbergsson

### 26. DESEMBER ANNAR Í JÓLUM

#### 14.00 fjölskylduguðsþjónusta

**Prestur og barnastarf:** Eiríkur Jóhannsson og

Kristný Rós Gústafsdóttir djákni

**Organisti:** Björn Steinar Sólbergsson

**Kórstjórar:** Margrét Pálmadóttir og Sigríður

Soffía Hafliðadóttir

Stúlnakór Reykjavíkur og Aurora syngja

#### 17.00 orgeltónleikar

Björn Steinar Sólbergsson, orgel

Aðgangseyrir kr. 3.000

Miðar verða seldir í kirkjunni og á [www.tix.is](http://www.tix.is)

### 31. DESEMBER - GAMLÁRSDAGUR

#### 16.00 Hátíðarhljómar við áramót

Ásgeir Steingrímsson, trompet

Baldvin Oddsson, trompet

Eiríkur Örn Pálsson, trompet

Jóhann Nardeau, trompet

Eggert Pálsson, pákur

Björn Steinar Sólbergsson, orgel

Aðgangseyrir kr. 4.000 ([www.tix.is](http://www.tix.is))

\*Hraðpróf

#### 18.00 aftansöngur

**Prestar:** Sigurður Árni Þórðarson og Eiríkur

Jóhannsson

**Organisti:** Björn Steinar Sólbergsson

**Kórstjóri:** Steinar Logi Helgason

Kór Hallgrímskirkju syngur

**Einsöngur:** Harpa Ósk Björnsdóttir, sópran

### 1. JANÚAR NÝÁRSDAGUR

#### 14.00 hátíðarmessa

**Prestur:** Eiríkur Jóhannsson

**Organisti:** Björn Steinar Sólbergsson

**Kórstjóri:** Steinar Logi Helgason

Félagar úr Kór Hallgrímskirkju syngja

\* **Hraðpróf:** Kirkjugestir þurfa að framvísa neikvæðri niðurstöðu úr hraðprófi eða PCR-prófi sem er ekki eldra en 48 klst. gamalt, eða vottorði um nýlega COVID-19 sýkingu (eldri en 14 daga og yngri en 180 daga).

Streymt verður frá helgihaldinu á aðfangadag klukkan 18 og 23.30 auk hátíðarguðsþjónustunnar á jóladag klukkan 14. Hlekk fyrir streymi má nálgast á vef Hallgrímskirkju, [www.hallgrimskirkja.is](http://www.hallgrimskirkja.is)

Allir velkomnir

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



# GÓÐA VEISLU GJÖRA SKAL



# Stjörnuspeki er tæki til að sættast við sjálfan sig

Tunglið, stjörnuspeki og tíðahringurinn eru í aðalhlutverki heilsusamlegrar og vinsællar Tungl dagbókar.

„Hugmyndin kviknaði þegar Aline Grippi var hjá mér í stjörnukortalestri. Við komumst þá að því að okkur langaði báðar til að búa til bók þar sem við gætum séð stöðu tunglsins á hverjum degi og fylgst með stjörnunum. Aline er með sjúkdóminn endómetríósu og eitt af því sem hún getur gert til að hjálpa sér með hann er að fara í köld böð og tengjast tíðahringnum sínum betur með því að tengja hann við gang tunglsins,“ segir stjörnuspekingurinn, jógakennarinn og tónlistarkonan Jarþrúður Karlsdóttir, oftast kölluð Jara.

Jara er að tala um nýju Tungl dagbók þeirra Aline, sem er grafískur hönnuður. Þetta er í annað sinn sem slík dagbók er gefin út eftir að hafa fengið gríðargóð viðbrögð í fyrra þegar upp seldust þrjú upplög.

„Tungl dagbókin er bæði hefðbundin skipulagsdagbók og á sama tíma tæki til að komast í betri tengsl við náttúruna með því að fylgjast með gangi tunglsins. Í byrjun bókarinnar eru upplýsingar um tunglið og stjörnuspeki, tíðahringinn og hvaða jurtir er hægt að tína á Íslandi í hverjum mánuði. Svo tekur við hefðbundni hlutinn með mánaðar- og vikuopnum, auk texta um stjörnumerki hvers mánaðar,“ útskýrir Jara sem hugsar Tungl dagbókina fyrir alla sem hafa áhuga á tunglinu, stjörnuspeki, að lifa í meiri tengslum við hringrás náttúrunnar, og líka þá sem langar bara í góða skipulagsdagbók.

„Draumurinn er að hjálpa fólki að skipuleggja sig betur, til að það nái að láta drauma sína rætast og búa til dýpri tengingu við heiminn sem við búum í,“ upplýsir Jara.

## Margt sést í fæðingarkortinu

Frá barnsaldri hefur Jara haft brennandi áhuga á stjörnuspeki, eða allt frá því að hún uppgötvaði að slík speki væri til.

„Stjörnuspeki fer fyrst almennilega að passa þegar maður fer dýpra í hana og skoðar allt stjörnukortíð sitt, en ekki bara sólarmerkið sem flestir þekkja sem stjörnumerkið sitt. Í dag er rosaleg



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg  
@frettabladid.is

” Svo erum við orkumestar í miðjum tíðahringnum og þá er sniðugt að plana mannamót og fundi.

Jara Karlsdóttir



Jara Karlsdóttir er stjörnuspekingur og segir nú mikla vakningu fyrir stjörnuspeki. MYND/SAGA SIG



Tungl dagbókin er falleg ásýndar en ekki síður þegar litið er inn í hana og dagarnir skipulagðir út frá tunglhringnum, tíðahring kvenna, stjörnuspeki og því sem náttúran færir okkur mann-fólkinu.

vakning og áhugi á stjörnuspeki. Eins og ég nota hana er hún fyrst og fremst tæki til að gera okkur sáttari við okkur sjálf og setja fókus á styrkleika okkar frekar en að einblína á það sem okkur finnst vera að okkur. Allt er þetta í fæðingarkortinu og við getum notað það til að efla sátt og væntumþykju í eigin garð, en við sjáum líka allt mögulegt í kortinu og ég hef til dæmis varað marga við kulnun í starfi sem eru með troðfullt sjötta hús,“ greinir Jara frá.

Hún segir mikils virði að geta haldið vel utan um tíðahring kvenna í dagbók.

„Tíðahringurinn er hringur, rétt eins og tunglhringurinn og árstíðahringurinn. Eitt sem við Aline höfum lært er hversu praktískt

það er að vera meðvituð um hvar í tíðahringnum við erum. Þá kemur fyrirtíðaspenna ekki á óvart, fyrir þá sem þjást af henni. Svo erum við orkumestar í miðjum tíðahringnum og þá er sniðugt að plana mannamót og fundi. Rétt fyrir blæðingar, og á blæðingum, er svo magnaður tími til að fara inn á við og tengja dýpra í hugleiðslu,“ upplýsir Jara.

## Slagsmál áberandi á fullu tungli

Tunglið hefur einnig mikil áhrif á líðan okkar og athafnir. „Það er mjög hjálplegt að nota tunglhringinn í markmiðasetningu. Þá setjum við okkur ásetningu eða markmið á nýja tunglinu og styrkjum það, og hreinsum út fyrirstöður á fulla tunglinu. Í kringum fulla tunglið erum við oft tilbúnari til að gagnrýna aðra og á nýja tunglinu að gagnrýna okkur sjálf. Sem er gott, að vera meðvituð um að það hjálpi okkur frekar en hitt,“ segir Jara sem veit hvað hún syngur.

„Sjálfr vann ég á leikskóla og þar var áberandi meira um slagsmál á fulla tunglinu og grát í kringum nýja tunglið. Svo hafa margir skodað áhrif tunglsins á hluta-bréfamarkaðinn og þar virðist vera munstur tengt tunglhringnum líka. Meiri kaup og sölur í kringum fulla tunglið og minnst að gerast rétt fyrir nýja tunglið.“

Í Tungl dagbókinni er líka fjallað um heilnæmar jurtir úr íslenskri náttúru og hvaða ilmkjarnaoliur er hægt að nota til að styðja við tíðahringinn.

„Þar eru bæði upplýsingar um hvernig hægt er að rækta, sá og uppskera í tengslum við tunglið. Líka tafla yfir hvaða jurtir er hægt að tína á Íslandi, flokkað eftir mánuðum og áhrifin sem þær hafa, fengið frá Ingeborg Andersen grasalækni,“ upplýsir Jara um Tungl dagbókina sem er jafnt fyrir konur og karla, sem geta fylgst með einhverju öðru sem þeir vilja skrásetja yfir árið. ■

Tungl dagbókin fæst á heimasíðunni tungl.co og í Eymundsson, á Lúnu og Lólu Flórens, Rvk Ritual, Sambúðinni, Systrasamlaginu og í Sólum og Jógaútdíó. Þar er líka hægt að pantast tíma í stjörnuspeki-lestur hjá Jöru á giantara.com.

## KONUR Í ATVINNULÍFINU

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

Fimmtudaginn 20. janúar 2022 gefur Fréttablaðið út stórglæsilegt sérblað sem nefnist „Konur í atvinnulífinu“, daginn sem Viðurkenningahátíð FKA verður.

Sérblaðið nefnist „Konur í Atvinnulífinu“ og hefur samskonar blað verið gefið út í góðu samstarfi við FKA síðustu fjögur ár við afar góðar undirtektir.

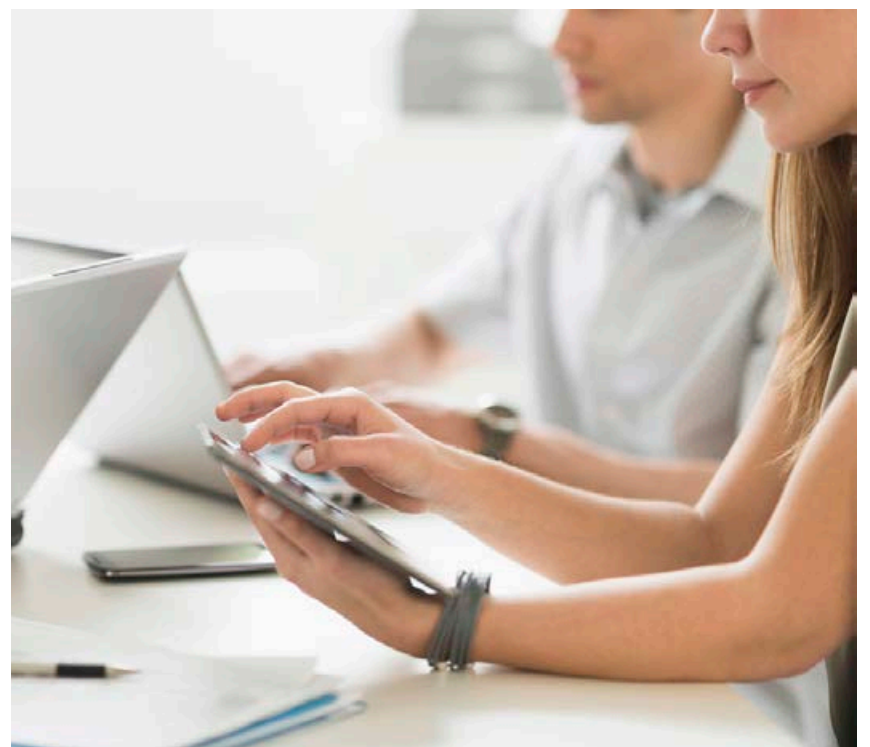
Þessu blaði er ætlað að kynna allt það góða starf sem konur í atvinnulífinu eru að inni af hendi, hvort sem þær séu í ábyrgðastöðu eður ei. Blaðið er að mestu sett saman af keyptum kynningum en auðvitað fylgja einnig auglýsingapláss svona blöðum.

Blaðið í fyrra var 64 síður og líkur eru á að blaðið í ár slái öll met.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

### Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

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





Peysa frá Jakke  
45.900 kr



Feldur frá Jakke  
45.900 kr



Baðbombur frá Miss Patisserie  
2.900 kr



The Ophelia Top  
35.900 kr



Ullar kápa frá Hildi Yeoman  
98.900 kr



Sokkar frá Hildi Yeoman  
4.500 kr



Coral kerti  
3.500-9.900 kr



Kápa frá Cras  
54.900 kr



Handáburður  
2.500 kr

# yeoman

[hilduryeoman.com](http://hilduryeoman.com)



Ewan eyrnalokkar frá  
Justine Clenquet  
15.900 kr



The Purple Wave dress  
49.900 kr



Glitter kerti  
990 kr



The Evening dress in Gold Baroque  
49.900 kr



Alexandra Hoops frá Vanessu Mooney  
12.900 kr



The Midnight Wrap dress  
58.900 kr



The One Shoulder top with a sleeve  
in Sparkle Fringe  
34.900 kr



Lewis hálsmen frá Justine Clenquet  
39.900 kr



Tina perlulokkar frá Éliou  
24.900 kr



Forbidden eyrnalokkar frá Vanessa Mooney  
10.900 kr



Ilmkerti frá Bon Parfumeur  
8.900 kr



One Shoulder top in Gold Baroque  
29.900 kr



Hárklemmur frá Sui Ava  
2.900-3.900 kr



Venus kerti  
12.900 kr



Thora Flame taska frá Silfen  
13.900 kr



Feldur frá Jakke  
59.900 kr



The Waterflower Sweater  
36.900 kr



Peysa frá American Vintage  
25.900 kr



One Shoulder top in Midnight Blue  
29.900 kr



Ilmvötn frá Bon Parfumeur  
9.900 kr



Velvet Trousers in Gold Baroque  
35.900 kr



Thora in Tangerine  
13.900 kr



The Party Sweater in Dark Blue  
31.900 kr



Geode Discovery frá Miss Patisserie  
4.900 kr



The Waterflower Pants  
32.900 kr



Buxur frá American Vintage  
22.900 kr

**YEOMAN - LAUGAVEGUR 7 - Sími: 519 8889**

# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## Bílar & Farartæki

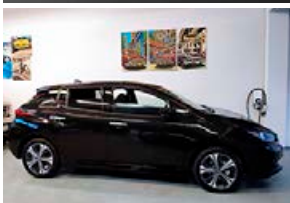
### AÐALKAUP



#### GLÆNÝR BÍLL - ÓTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!

NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr árgærd 2021, 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Bíll í ábyrgð. Drægni 270km. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120626. Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c.

### AÐALKAUP



#### GLÆNÝR BÍLL - ÓTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!

NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr árgærd 2021, 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Bíll í ábyrgð. Drægni 270km. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120628. Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c.

Aðalkaup - Bílasala  
Skeifan 3C, 108 Reykjavík  
Sími: 888 3715  
[adalkaup@adalkaup.is](mailto:adalkaup@adalkaup.is)  
<http://adalkaup.is>



Nýr Ford Transit Custom Edition Trend sendibíll. Sjálfskiptur. 8" skjár í mælaborði með bakkmyndavél. Dráttarkrúkur. Metallic lakk. Sumar og vetrardekk. Það er 8 mánaða bið eftir svona bíl en við eigum þennan til afhendingar strax. Nú er að vera snöggur! Verð: 5.350.000 án vsk.

Sparibill ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
[www.sparibill.is](http://www.sparibill.is)

## Þjónusta

### Málarar

#### REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltir málarameistar. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. [www.regnbogalitir.is](http://www.regnbogalitir.is) [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is). Sími 8919890

### Búslóðaflutningar

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

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## Keypt & Selt

### Til sölu

## Gítarinn ehf.

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



### Kassagítarar á tilboði

## Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

## Vandaðir krossar á leiði!



JS LJÓSASMÍÐJAN  
VELAVERKSTÆÐI  
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN  
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.

## Heilsa

### Heilsuvörur



Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

[WWW.GEYMSLAEITT.IS](http://WWW.GEYMSLAEITT.IS)

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

## GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003



## Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

## Vandaðir krossar á leiði



Leiðiskrossar 12 volt, 24 volt og 32 volt.  
Vönduð íslensk framleiðsla.

JS LJÓSASMÍÐJAN  
VELAVERKSTÆÐI  
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN

Skemmuvegi 34 - 200 Kóp.  
Símar: 554 0661 - 699 2502 - 897 4996

## Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna og með stuttum fyrirvara.

Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

ráðum  
ráðningarstofa

[WWW.RADUM.IS](http://WWW.RADUM.IS) | 519 6770 | [RADUM@RADUM.IS](mailto:RADUM@RADUM.IS)

## LED leiðiskrossar



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

Upplýsingar í s. 699 6869 og [rafeindir.is](http://rafeindir.is)



## Sveitarfélagið ÁRBORG

### Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar eftirfarandi deiliskipulagstillögur.

Árbakki og Austurvegur 65, Selfossi - Deiliskipulagsbreyting Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 15. desember 2021 að auglýsa breytingu á gildandi deiliskipulagi íbúðabyggðar í landi Árbakka og Austurvegar 64, á Selfossi, í samræmi við 1.mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Gildandi deiliskipulag er frá árinu 2007 og breytt 2008. Deiliskipulagsbreytingin mun taka yfir gildandi deiliskipulag innan deiliskipulagsmarka hennar. Svæðið sem um ræðir liggur norðvestan byggðar á Selfossi, meðfram Ölfusá. Aðkomur að svæðinu er frá Árvegi, bæði að vestan og austan. Skipulagstillagan er í samræmi við gildandi aðalskipulag Árborgar 2010-2030, þ.m.t. breytingu á aðalskipulagi Árborgar 2010-2030, sem öðlaðist gildi 28. júlí. 2021. Deiliskipulagssvæðið, um 24 ha að flatarmáli, er skipulagt fyrir íbúðarbyggð. Meginmarkmið deiliskipulagsbreytingar fyrir svæðið er að mæta eftirspurn fyrir íbúðir í Árborg með því að þróa þar aðlaðandi og eftirsóknarverða byggð sem tekur mið af landkostum og þeirri staðreynd að svæðið verður í beinum tengslum við útivistarsvæði og ósnortna náttúru, samhliða því að ná fram sem bestri nýtingu svæðisins og skapa þannig hagstæðar fjárhagslegar forsendur fyrir uppbyggingu og rekstur. Í núgildandi deiliskipulagi var gert ráð fyrir allt að 287 íbúðum. Meginhluti bygginga á breyttu skipulagssvæði verða 1-2 hæða sérbylí (einbýlishús, parhús og raðhús). Á norðvesturhluta svæðisins verða 3-5 hæða fjölbýlishús. Hús sem standa sem næst óhreyfðu landi að Ölfusá mynda lágreista stakstæða einnar hæðar byggð. Á svæðinu er gert ráð fyrir u.þ.b. 550 íbúðum. Auk íbúðanna er gert ráð fyrir fyrir leikskóla á svæðinu, íbúðum fyrir eldra fólk auk þess að gert er ráð fyrir einu sambylí.

### Nabbi 3 - Deiliskipulagstillaga

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 1. desember 2021 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir Nabba 3, Sveitarfélaginu Árborgar í samræmi við 1.mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Tillagan tekur til alls lands innan lóðarinnar Nabbi 3, samtals 14.225 m<sup>2</sup>. Aðkoma að lóðinni er frá Kaldadarnesvegi nr. 316. Einn byggingarreitur er á lóðinni og innan hans verður heimilt að byggja allt að 100 m<sup>2</sup> sumarhús, 52 m<sup>2</sup> gestahús og 50 m<sup>2</sup> skemmu. Heildarbyggingarmagn verður að hámarki 202 m<sup>2</sup>.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi. Að auki er hægt að nálgast tillögurnar á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar á vefslóðinni [www.arborg.is](http://www.arborg.is)

Tillögurnar eru auglýstar með athugasemdafresti frá 22.12.2021 til og með 2.2.2022. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemdum til 2.2.2022.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, 800 Selfossi, eða netfangið [skipulag@arborg.is](mailto:skipulag@arborg.is)

Virðingarfyllst,  
Anton Kári Halldórsson  
skipulagsfulltrúi Árborgar



# JÓLIN ILMA BETUR MEÐ AEG



**RACLETT GRILL**  
ROMMELSBACHER  
kr. 35.290,-



**OMMILETTUPANNA**  
ROMMELSBACHER  
kr. 13.990,-



**MÍNÚTUGRILL**  
ROMMELSBACHER  
kr. 19.990,-



**VÖFFLUJÁRN**  
ROMMELSBACHER  
kr. 16.990,-



**BLANDARI**  
ROMMELSBACHER  
kr. 24.990,-



**BRABANTIA FATA**  
TOUCH BIN NEW 40L margir litir  
kr. 19.900,-



**SODASTREAM**  
SPIRIT MEGAPACK  
kr. 14.990,-



**NUTRIBULLET**  
PRO 900W  
kr. 19.990,-



**MOCCAMASTER**  
KAFFIVÉL KBGC741  
kr. 39.990 til 43.990,-



**DEBUYER POTTUR**  
ALCHIMY - MARGAR STÆRÐIR  
kr. frá 14.990,- til 24.990,-



**DEBUYER DJÚP PANNA**  
ALCHIMY 24 CM  
kr. 18.990,-



**DEBUYER PANNA**  
28 CM  
kr. 13.990,-

*Cyjöfin fast í*

**ORMSSON**

LÁGMÚLA 8 OG AKUREYRI

## Evrópugullin stóðu upp úr í ár

Sigurför Íslands á EM hópfirmleika var einn af hápunktum ársins í íslensku íþróttalífi. Íslendingar eignuðust nýja stjórnunni í kraftlyftingaheiminum og Íslandsmeistararitilur fóru í ólíklegar áttir. Evrópuævintýri og undankeppni Ólympíuleikanna í skautum bönkuðu einnig upp á í íþróttalífi Íslands.



**ÓSTÖÐVANDI AKUREYRINGAR** Ekkert fékk lið KA/Þórs stöðvað fyrri hluta ársins. Akureyringar unnu alla titlana sem voru í boði á síðasta ári, þar á meðal fyrsta Íslandsmeistararitil félagsins og bikarmeistararitilinn.



**SIGURFÖR TIL PORTÚGAL** Íslenska kvennalandsliðið vann til gullverðlauna á EM í hópfirmleikum í þriðja sinn. Kvennalandsliðið hefur þurft að horfa á eftir gullinu til Svíþjóðar á undanförunum árum en í þetta skiptið stóðu okkar konur nágrennum okkar framar. Ísland sendi fjögur lið til leiks á mótið, kvenna- og karlalíð, stúlkna- og blandað kynjalíð, og komust öll á verðlaunapall í Portúgal. **MYND/STEFÁN PÁLSSON**



Öll fjögur liðin sem Ísland sendi til leiks á EM komu heim með verðlaun.



**FRUMRAUN Í RIÐLAKEPPNI** Breiðablik tók fyrst íslenskra knattspyrnu-liða þátt í riðlakeppni Meistaradeildarinnar. Meðal þeirra sem mættu á snævi þaktan Kópavogsvöll voru stöllumar í Real Madrid.



**Á FERÐ OG FLUGI ÚR HAFNARFIRÐI** Haukar komust í riðlakeppni í Evrópu deildinni. Hafnfirðingar voru fyrsta kvennalíðið til að taka þátt í Evrópukeppni í 15 ár en komust lítt áleiðis í riðlakeppninni.



**TVÖFALT Á KVEÐJUÁRI** Tvær hetjur úr hverfinu, Kári Árnason og Sölvi Geir Ottesen, fóru mikinn á lokametrum ferilsins og tímabilsins og áttu stóran þátt í velgengi Víkinga sem urðu Íslands- og bikarmeistarar. Með því lauk þrjátíu ára bið Víkinga eftir Íslandsmeistararitilinum.



**ÓSKUBUSKUÆVINTÝRI Í ÞORLÁKSHÖFN** Það voru ekki margir sem áttu von á því að Þórsarar frá Þorlákshöfn færu langt í úrslitakeppninni en Þór landaði þar fyrsta Íslandsmeistararitil félagsins. Félaginu var spáð í neðri hluta deildarinnar en fór fram úr öllum væntingum.



**BRAUT ÍSINN** Aldis Kara Bergsteinsdóttir náði lágmarki fyrir EM fullorðinna í listskautum, fyrst Íslendinga. Þá varð hún fyrsti Íslendingurinn til að komast í úrtökumót listskauta fyrir Vetrarólympíuleikana.



**SIGURFÖR SKAGAKONUNNAR** Kristín Þórhallsdóttir fylgdi eftir bronsi á HM í klassískum kraftlyftingum með sigurför á Evrópumótinu undir lok árs. Kristín setti Evrópumet í hnébeygju og í samanlögðu í -84 kílóa flokki. Hún fékk gull í hnébeygju, brekkpressu og réttstöðulyftu á mótinu.

**NÁLÆGT SÖGULEGUM SIGRI** Jóhanna Lea Lúðvíksdóttir komst í úrslit á Opna breska áhugamanna-mótinu í golfi í sumar en tapaði í úrslitaeinvíginu gegn Skotanum Louise Duncan. Kyllingurinn sem leikur fyrir hönd GR sló út nokkra af bestu áhugakylfingum heims á leið sinni í úrslitin en náði sér ekki á strik í úrslitaleiknum sjálfum. Sigurvegari mótsins fær þátttökurétt á stærstu mótum hvers árs.



**ÖRLÖGIN Í EIGIN HÖNDUM** Kvennalandsliðið í knattspyrnu átti góðu gengi að fagna á árinu. Þær eru með örlögin í eigin höndum í undankeppni HM 2023 og fengu að vita andstæðingana á Evrópumótinu á næsta ári.



**STÓÐ UPP ÚR** Ómar Ingi Magnússon átti stórbrotið ár með Magdeburg. Ómar varð Evrópumeistari og markakóngur þýsku deildarinnar og leiðir nú lið Magdeburg sem gerir atlgðu að fyrsta meistararitil félagsins í 20 ár.



# CINTAMANI

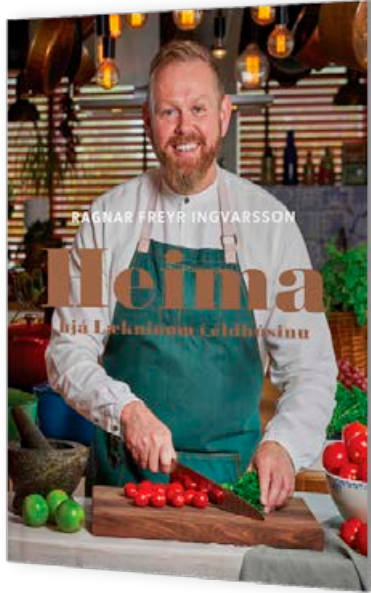
SAMAN HÖFUM VIÐ SKAPAÐ MINNINGAR  
SÍÐAN 1989



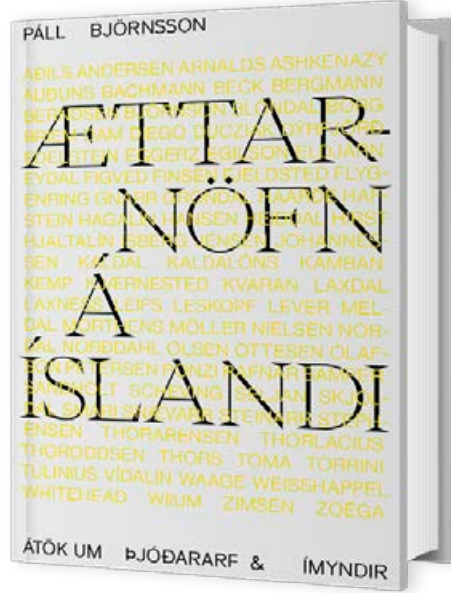
OPIÐ Í DAG TIL KL 20  
ÞORLÁKSMESSU FRÁ 10 - 21  
AÐFANGADAG FRÁ 10 - 13

AUSTURHRAUN 3 | CINTAMANI.IS

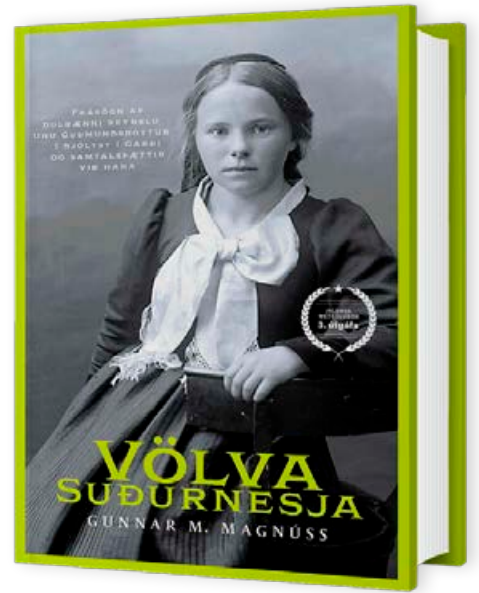
# Kertaljós og glæný bók



Heima hjá læknum  
**5.999 kr.** VERÐ ÁÐUR 7.999 KR.



Ættarnöfn á Íslandi  
**5.499 kr.** VERÐ ÁÐUR 6.899 KR.



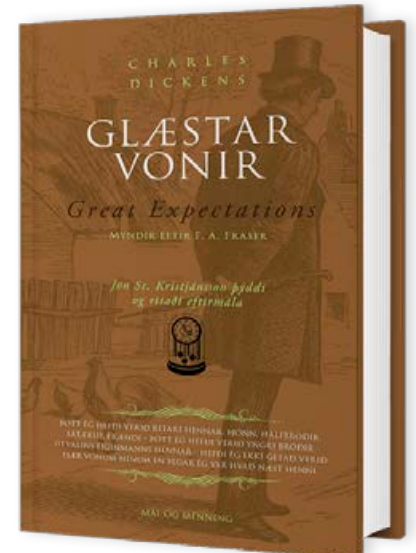
Völva Suðurnesja  
**4.999 kr.** VERÐ ÁÐUR 6.799 KR.



Skiptakaðar á svörtum söndum  
**5.699 kr.** VERÐ ÁÐUR 7.299 KR.



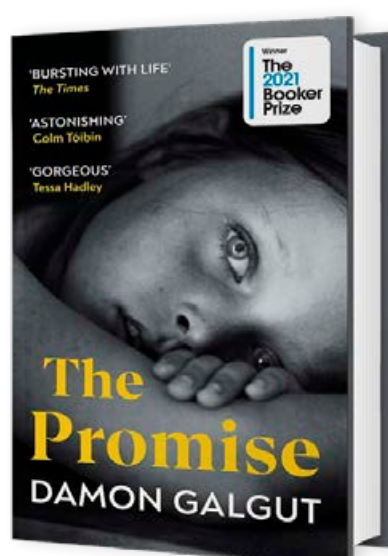
Veistu ef þú vin átt  
**5.599 kr.** VERÐ ÁÐUR 7.299 KR.



Glæstar vonir  
**5.699 kr.** VERÐ ÁÐUR 7.299 KR.



Kinfolk Travel  
**7.649 kr.** VERÐ ÁÐUR 8.999 KR.



The Promise  
**3.909 kr.** VERÐ ÁÐUR 4.599 KR.

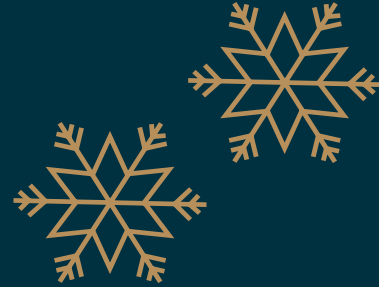


Epic Hikes of Europe  
**5.949 kr.** VERÐ ÁÐUR 6.999 KR.

„Ljósadýrð loftin gyllir, lítið hús yndi fyllir,  
og hugurinn heimleidis leitar því æ, man ég þá er hátíð var í bæ“

- Ólafur Gaukur Þórhallsson

Þú finnur allar jólagjafirnar fyrir þig og þína í Pennanum Eymundsson.



Kertastjaki Arcs  
5.299-7.599 kr.



HAY



Rör Sip Swirl  
4.199 kr. 6 Í PAKKA.

HAY



Kerti snúin  
3.999 kr. 6 Í PAKKA.

HAY



Kertastjaki Flare  
5.299 - 7.349 kr. 3 STÆRDIR.

HAY



Play HAY Yatzy  
5.299 kr.

HAY



Lyklakippa Cane svört  
2.899 kr.

HAY



Matarprjónar  
5.699 kr. 6 Í PAKKA.

HAY



Kerti Stripe  
2.599 kr. 4 Í PAKKA.

HAY



Blómavasi Splash  
9.499 kr.



Sowden brauðrist  
14.999 kr.

## Merkisatburðir



- 1897** Stundarklukkan er sett upp í turni Dómkirkjunnar í Reykjavík. Klukkan er gjöf frá Thomsen kaupmanni.
- 1919** Dómar eru kveðnir upp í Landsýfirrétti í síðasta sinn.
- 1945** Ný Ölfusárbrú er tekin í notkun.
- 1947** Stjórnarskrá Ítalíu er samþykkt af stjórnlagabýinginu.
- 1978** Bandaríski raðmorðinginn John Wayne Gacy er handtekinn í Chicago.
- 1987** Ný lögreglusamþykkt fyrir Reykjavík er staðfest. Hún kemur í stað samþykktar sem gilt hafði í meira en hálföld.
- 1989** Ion Iliescu verður forseti Rúmeníu.



Snjóflóðið olli gríðarlegu tjóni og björgunarstarf var erfið.

MYND/BERGLIND MARÍA KRISTJÁNSDÓTTIR

## Þrekvirkið í Súðavík

Hörmungarnar í snjóflóðinu á Súðavík árið 1995 eru teknar fyrir í nýrri bók sagnfræðingsins Egils St. Fjeldsted.

arnartomas@frettabladid.is

Þrekvirki, nýútgefin bók Egils St. Fjeldsted, segir frá snjóflóðinu í Súðavík 16. janúar 1995. Bókin er að stórum hluta byggð á viðtölum við 40 manns sem annað hvort voru á heimilum sínum þegar flóðin skulu á eða tóku þátt í björgunarstörfum með einhverjum hætti. Egill, sem er sjálfur Patreksfirðingur, skrifaði bók um krapaflóðin í fyrri og segir að flóðið á Súðavík hafi verið rökrétt framhald.

„Þegar ég fór af stað barst mér til eyrna að fólk væri kannski ekkert of spennt að tala um þetta,“ segir hann. „En þegar ég byrjaði var fólk tilbúið að tala við mig svo ég fór hús úr húsi og rakti mig þannig í gegnum flóðið.“

Frásagnirnar í bókinni segir Egill í einu orði átakanlegar.

„Maður er að tala við fólk sem missti börn, systkini eða foreldra sína og vini,“ segir hann. „Ég gat ekki annað en farið að gráta þegar ég heyrði mikið af þessum nákvæmu lýsingum.“

### Hrikalegar aðstæður

Ástandið í Súðavík þegar snjóflóðið skall á var hrikalegt. Fyrir það fyrsta var ekki hægt að komast að bænum nema með skipum þar sem ekki var fært með þyrlum, snjósleðum eða snjó-



Fólk fór að sofa í sakleysi sínu við öryggi og vaknar svo við þessa sprengingu í blindbyl og myrkri.



Egill St. Fjeldsted, höfundur bókarinnar

bilum. Fyrsta aðstoð barst með Djúpbátum Fagnesinu sem var í áætlunarsiglingum í Ísafjarðardjúpi á þessum árum og kom að staðnum með um 50 manns.

„Þegar þeir koma átta þeir sig strax á því að þeir voru ekki nógu margir svo það var auglýst í svæðisútvarpi Vestfjarða eftir sjálfboðaliðum, sem voru fluttir til Súðavíkur um daginn

og næstu nótt,“ segir Egill og bætir við að veðurastæðurnar hafi verið hræðilegar. „Þeir sem voru að moka gátu kannski verið að í hámark tvo til þrjá tíma. Veðrið var þannig að þú sást ekki nema í lappirnar á þér og jafnvel þeir sem þekktu vel til á staðnum voru oft búnir að moka heillengi áður en þeir áttu sig á því að þeir voru á vitlausum stað.“

Súðvíkingar söfnuðust strax í hraðfrystihúsið Frosta eftir að flóðið féll á þorpið, sem var fyrir neðan neðstu tungu snjóflóðsins. Björgunaraðilar höfðu einnig aðsetur þar. Síðar voru send fleiri skip og segir Egill að alls hafi 400 manns komið að flóðinu með einhverjum hætti. Í bókinni má sjá kort með snjóflóðalínu sem er nánast í gegnum garðana hjá fólki.

„Fólk fór að sofa í sakleysi sínu við öryggi og vaknar svo við þessa sprengingu í blindbyl og myrkri,“ segir hann. „Flestir voru í fastasvefni þegar flóðið skall á heimilum þeirra og því aðeins í náttfötum eða mjög fáklæddir. Glundroðinn var mjög mikill fyrst um sinn, sérstaklega áður en fólk áttaði sig á stærðinni.“ ■



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elsku eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

**Þórmundur Sigurbjarnason**  
rafeindavirkjameistara.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á 2. hæð-E Söltúni, fyrir frábæra umönnun og elskulegheit.

Fyrir hönd aðstandenda,  
**Póra Kristín Filippusdóttir**



Elskuleg systir, mágkona og frænka,  
**Jóhanna Jónsdóttir**  
frá Bolungarvík,

lést þann 11. desember á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð. Úförin hefur farið fram í kyrrþey.

Við þökkum starfsfólki Sunnuhlíðar fyrir góða umönnun.

**Jón Rafnar Jónsson**  
**Bergþóra Jónsdóttir**  
**Þórunn Jónína Jónsdóttir**

**Sigurbjörg Kristjánsdóttir**  
**Einar Gíslason**  
**Sigurleifur Kristjánsson**  
og fjölskyldur.



Kærar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna fráfalls okkar ástkæra

**Sigmundur Tómasson**

Sóleyjaríma 9,  
Reykjavík.

Starfsfólki á deild annarrar hæðar suður, hjúkrunarheimilinu Eir, þökkum við fyrir alúð og umhyggju í garð okkar allra.

**Anna Sigríður Ólafsdóttir Jensen**  
**Ólafur Sigmundsson**  
**Margrét Sigmundsdóttir**  
**Tómas Jón Sigmundsson**

**Árni Viðar Sveinsson**  
**Inga Dóra Björnsdóttir**  
afabörn og langafabörn.



Ástkær eiginmaður minn og faðir okkar,

**Örn Sæmundsson**

loftskiptamaður og yfirmaður fjarskipta hjá Sameinuðu þjóðunum,

lést á líknardeild Landspítalans mánudaginn 13. desember síðastliðinn.

Útförin fer fram frá Fossvogskirkju í dag, miðvikudaginn 22. desember kl. 12.00. Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur vera viðstaddir, en að athöfn lokinni verður hægt að nálgast streymi hjá aðstandendum.

**Valerie Belinda Kayumba Sæmundsson**  
**Stefán Örn, Stefania María, Gísli Elfar, Sven Arnar, Freyja, Sif Francin og Þór Ngunza Arnarbörn.**



Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna fráfalls elskulegs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

**Sigursveins Hilmars Þorsteinssonar**

sjómanns,  
Bylgjubýggð 65, Ólafsfirði.

Fjölskyldan vill einnig færa öllum þeim sem komu að útför Sigursveins þakki og við óskum ykkur gleðilegra jóla.

**Valgerður Sigurðardóttir**  
**Gunnlaugur Sigursveinsson**  
**Þorsteinn Sigursveinsson**  
**Freygerður Sigursveinsdóttir**  
**Gerður Ellertsdóttir**  
**Hermann Herbertsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkyrningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is) eða hringja í síma 550 5055.



# GLEÐILEG JÓL

ÞÖKKUM LANDSMÖNNUM  
VIÐSKIPTIN Á ÁRINU SEM ER AÐ LÍÐA



SIGRÚN

COLLECTION



25% afsláttur  
innifalinn í kóða

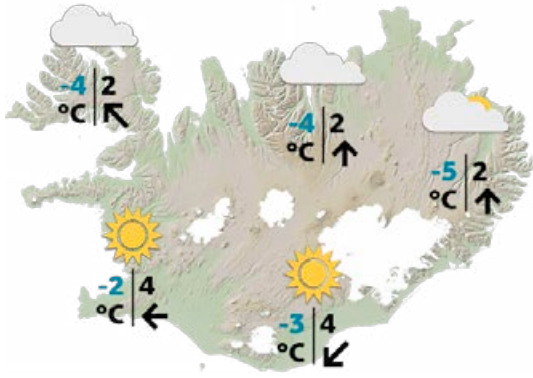
## ÞAÐ VERÐA KÓSÍ JÓL

Vorum að fá Sigrún jogging settið  
Gríptu kósígallann á **25% kynningar afslætti**

Skannaðu kóðann með síma myndavél  
og nýttu þér afsláttinn í dag.  
Kóðinn er: **SIGRUN25**

**BRANDSON.IS**

## Veðurspá Miðvikudagur



Dálitil el við N- og A-ströndina, en annars víða léttskyjað og kólnar heldur. Hvessir heldur um kvöldið. ■

## Skák Gunnar Björnsson

### Hvítur á leil



## Krossgáta

### LÁRÉTT

- 1 fullfriskur
- 5 yfirgaf
- 6 hæð
- 8 gróa
- 10 tveir eins
- 11 ásynja
- 12 loftstraum
- 13 slembilán
- 15 tala
- 17 þrástagastr

### LÓÐRÉTT

- 1 aukreitiss
- 2 kisa
- 3 sáðkorn
- 4 rispan
- 7 fiskur
- 9 ljósögn
- 12 skipti
- 14 aldur
- 16 hvílst

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

LÁRÉTT: 1 alfar, 5 fótr, 6 ás, 8 grænka, 10 aa, 11 eir, 12 vind, 13 grís, 15 sextán, 17 kílla.  
LÓÐRÉTT: 1 arfangs, 2 löra, 3 fræ, 4 rákin, 7 sardína, 9 neisil, 12 víxl, 14 rök, 16 að.

Antoszkiewicz átti leik gegn Kewicki í bréfskák árið 1978.

1. Hxb6! axb6 2. Bc4+ Kf8 3. Bg5! He1+ 4. Kh2 Ke8 5. Hh8+ Kd7 6. Hxa8 1-0. Hannes Hlífar Stefánsson endaði í tólfsta sæti á EM í atskák sem fram fór Katowice í Póllandi síðustu helgi. Auk hans tóku Helgi Áss Grétarsson, Guðmundur Kjartansson og Gauti Páll Jónsson þátt.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir. ■

## Sudoku

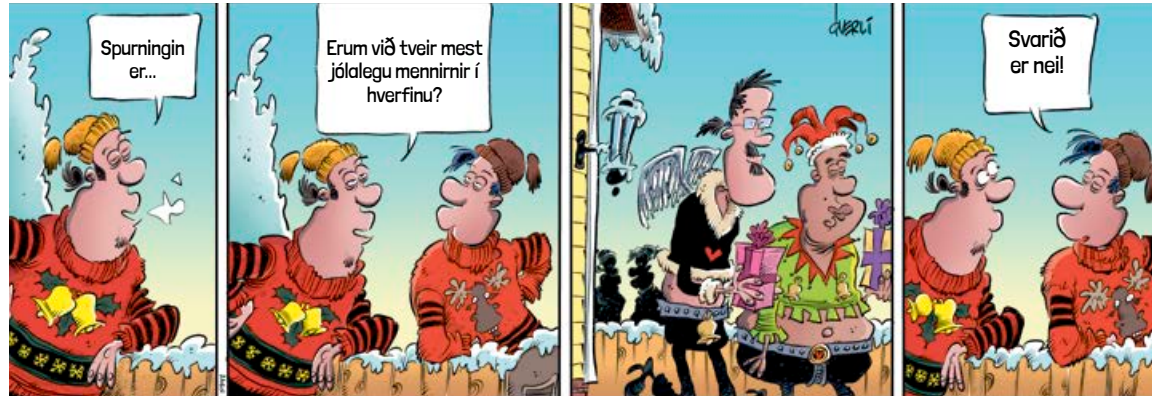
3	1		5					
	9			4	8	6		
	4	7		8	3	9		
7				9	6			3
	3		1		2			
8	5			4	7			2
		4					8	7
			7	1		5		
1								

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

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

Eftir Frode Øverli



## Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



## Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



**KARE DESIGN**

**JÓLATILBOÐ**

**KARE TUDOR**  
Hægindastóll úr flaueli, Svartur, grár, bleikur eða blár. 78 x 100 cm. ~~119.990 kr.~~  
**Nú 99.990 kr.**

**IITTALA TERTUDISKUR Á FÆTI**  
Ø31 cm. 9.890 kr.  
Ø24 cm. 8.290 kr.

**AFGREIÐSLUTÍMI TIL TIL JÓLA**  
21. og 22. des. 11-19 | Þorláksm. 23. des. 11-20  
Aðfangadagur 24. des. 10-13

**NORDAL AVAJI**  
Vasi, líkami. H16,5 cm. -7.990 kr. Nú 6.392 kr.  
Vasi, neðri líkami. H23 cm. -10.990 kr. Nú 8.792 kr.  
Vasi, sitjandi. H20 cm. -7.990 kr. Nú 6.392 kr.  
Vasi, bjóst. H23 cm. -13.990 kr. Nú 11.192 kr.

\*Verð og vörupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Tilboð gilda til og með 26. desember, eða á meðan birgdir endast.

**HÚSGAGNA HÖLLIN**  
www.husgagnahollin.is  
Sími: 558 1100

# HÁTÍÐLEG HELGARTILBOÐ

GILDA: 23.-26. DESEMBER

WELLINGTON

NAUTALUND

4.949 KR/KG

ÁÐUR: 7.499 KR/KG

34%  
AFSLÁTTUR

KJÖTBANKINN

25%  
AFSLÁTTUR

Ribeye-nautasteikur  
Smjörhjupaðar

5.699 KR/KG

ÁÐUR: 7.599 KR/KG

20%  
AFSLÁTTUR

Confit-andalæri  
4 læri

3.039 KR/STK

ÁÐUR: 3.799 KR/STK

KJÖTSEL

Hangilæri  
Úrbeinað

2.847 KR/KG

ÁÐUR: 3.199 KR/KG

KJÖTSEL

Hangilæri  
með beini

2.224 KR/KG

ÁÐUR: 2.499 KR/KG

Peking önd  
1,8 kg

2.974 KR/KG

ÁÐUR: 3.499 KR/KG

GOTT  
VERD!



GOTT  
VERD!

Barbarie önd

1.869 KR/KG

ÁÐUR: 2.199 KR/KG



GOTT  
VERD!

Kalkúnaskip  
með beini

2.379 KR/KG

ÁÐUR: 2.799 KR/KG



Appelsínur

209 KR/KG

ÁÐUR: 298 KR/KG

25%  
AFSLÁTTUR

Græn vínber

500 g

374 KR/PK

ÁÐUR: 499 KR/PK

30%  
AFSLÁTTUR



ALLAR VERSLANIR OPNAR TIL KL. 21\*

\*OPIÐ TIL KL. 22 Í NETTÓ GLERÁRTORGI, KROSSMÓA  
OG SELFOSSI.

GRANDI OG MJÓDD OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN.

nettó

Lægra verð - léttari innkaup



FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ  
SAMKAUP Í SÍMANUM

Náðu í appið og safnaðu inneign.

Þú getur notað Samkaupa-  
appið í öllum verslunum Nettó.



Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.  
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.



Kór Hallgrímskirkju söng í kirkjunni á jólatónleikum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Tröllið sem stal jólunum

### TÓNLIST

#### Kórtónleikar

**Kór Hallgrímskirkju**

**Hallgrímskirkja**

fimmtudagur 16. desember

**Stjórnandi:** Steinar Logi Helgason

**Einsöngur:** Jóna G.

Kolbrúnardóttir

**Einleikur:** Baldvin Oddsson

Jónas Sen

Hvernig skiptir kórstjóri um ljósaperu? Hann heldur um hana og lætur heiminn snúast í kringum sig.

Nú skal ósagt látið hvort Steinar Logi Helgason er svona kórstjóri sem er miðdepill alheimsins. Greinilegt var á jólatónleikum hins nýstofnaða Kórs Hallgrímskirkju á fimmtudagskvöldið að hann vissi hvað hann var að gera. Bendingar hans voru ákveðnar og hnitmiðaðar, öll stjórnin fumlaus og akkúrat.

#### Vel sungið

Kórinn söng líka ágætlega. Styrkleikajafnvægi mismunandi radda var prýðilegt, söngurinn var tær og heildarhljómurinn gæddur notalegri fyllingu. Tæknilega séð er kórinn alveg sambærilegur við Mótettukórinn, sem fylgdi Herði Áskelssyni er hann yfirgaf kirkjuna fyrir skemmstu.

Jóna G. Kolbrúnardóttir söng einsöng og gerði það ákaflega fallega. Rödd hennar var björt og hljóm-mikil. Baldvin Oddsson spilaði svo á trompet, og gerði það af nákvæmni og fagmennsku.

#### Vondu fréttirnar

Þetta eru góðu fréttirnar. Þær slæmu eru að þegar nokkuð var liðið á dagskrána spurði maður sjálfan sig: Dó einhver? Þetta voru nefnilega afskaplega drungalegir tónleikar. Verkefnaval kórsins var þungt og túlkunin heilt yfir var þrungin

alvöru sem jaðraði við helgislepju. Stemningin var eins og í jarðarför. Jólin eru samt tími gleði og fögnuðar þegar ljósið fæðist inn í heiminn. Hér voru engar gleðifréttir, bara tíðindi af yfirvofandi heimsendi. Tröllið var búið að stela jólunum.

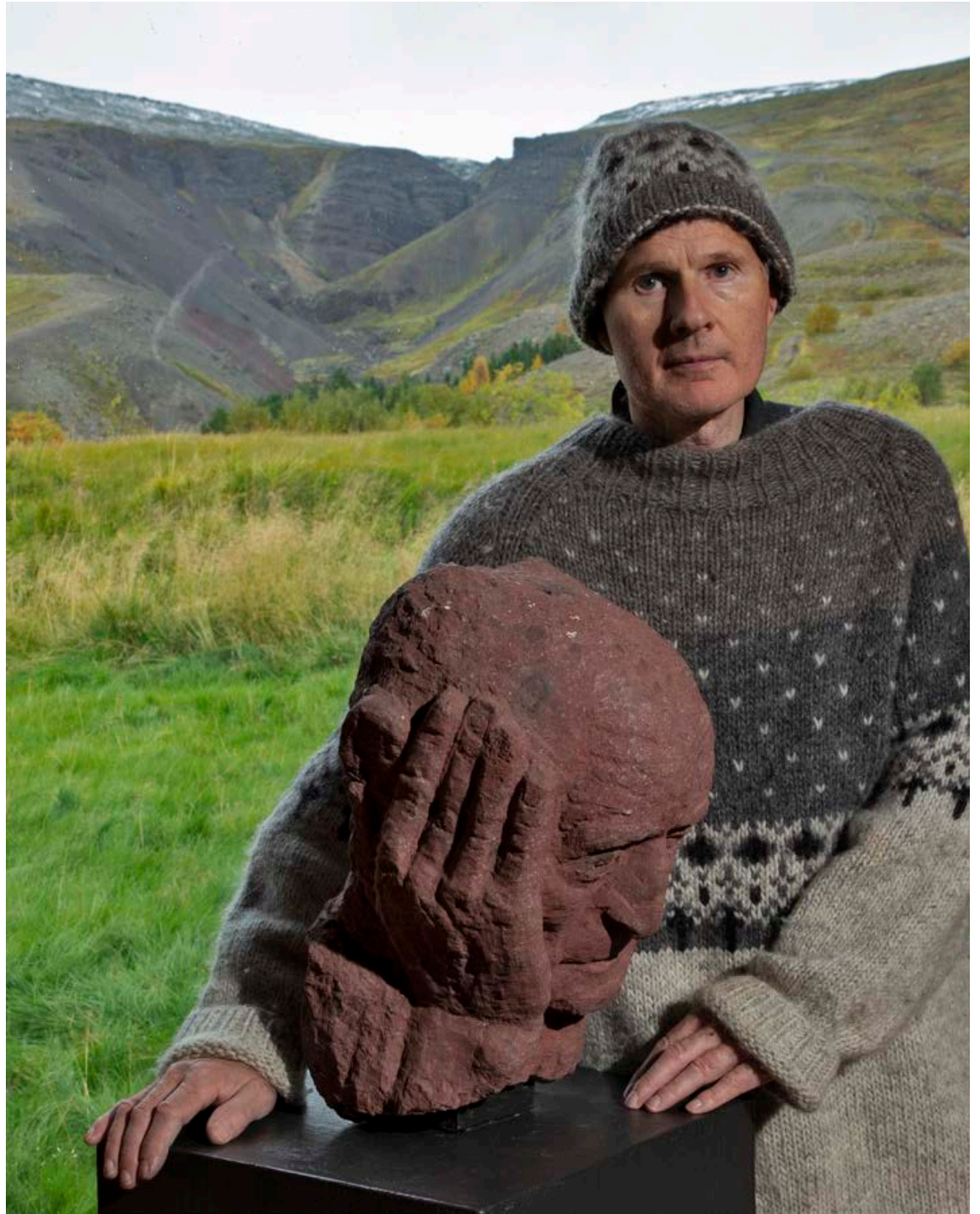
Verkefnavalið samanstóð af klassískum lögum á borð við Kom þú, kom, vor Immanúel, Með gleðiraust og helgum hljóm, Hátið fer að höndum ein og þar fram eftir götunum. Svo voru þarna líka Mariu-vísur og allmörg lög með latneskum titlum. Þau hafa vissulega verið flutt á gleðiríkum tónleikum, en hér var túlkunin bara svo dauðflisleg að tónlistin komst aldrei á flug. Hvað þá að hún skapaði jólastemningu. Það var kannski helst Lofsöngur Mariu eftir Þorvald Örn Davíðsson sem eitthvað fútt var í hjá kórnum.

#### Eins og í jarðarför

Nokkur millispil voru leikin á tompettinn án undirspils, á meðan kórinn var að skipta um stöðu. Þau voru samin af Steinari Loga. Millispilin minntu helst á trompetsólóin í jarðarförum hjá bandaríska hernum eins og þau koma fyrir í ótal kvikmyndum. Andrúmsloftið var svipað, nema að hér voru laglínurnar ómstríðari. Þetta jók mjög á jarðarfararstemninguna á tónleikunum.

Hefði það drepið kórinn að syngja svo sem eins og eitt Heims um ból eða Nóttin var sú ágæt ein? Það vantaði allan alþýðleika í dagskrána. Ég hef verið á fjölmörgum jólatónleikum í Hallgrímskirkju og þeir hafa ætíð verið skemmtilegir og upplýftandi. Hér var maður kýldur niður og fór út í náttmyrkríð á eftir alveg niðurbrotinn.

**NIÐURSTADA:** Vel sungið en engu að síður sérlega leiðinlegir tónleikar sem liðu fyrir skort á alþýðleika.



Náttúrubarnið Páll með eitt af verkum sínum.

MYND/FRIDÞJÓFUR HELGASON

## Hlutverk mitt að skapa list

Bókin Af nótnaborði náttúrunnar fjallar um list Páls Guðmundssonar á Húsafelli. Hér er um að ræða ljósmyndabók þar sem Friðþjófur Helgason á heidurinn af myndunum og Sigmundur Ernir Rúnarsson orti sérstaklega ljóð um listamanninn sem birtast í bókinni.

kolbrunb@frettabladid.is

„Samvinna okkar Friðþjófs hefur verið einstök og mjög ánægjuleg,“ segir Páll á Húsafelli, en Friðþjófur kom á sínum tíma að gerð heimildarmyndar Páls Steingrímssonar um listamanninn.

Páll hefur alltaf verið í nánú sambandi við náttúruna. „Málarar voru mikið á Húsafelli. Ásgrímur Jónsson var þarna á sínum tíma og hann gerði mynd af móður minni og gaf henni síðan mynd í fermingargjöf. Tölf ára gamall var ég farinn að mála myndir og seinna fór ég að gera höggmyndirnar. Ég hef átt stórvini í hópi listamanna; Valtý Pétursson, Hallstein Sveinsson bróður Ásmundar Sveinssonar og Thor Vilhjálmsson.“

Honum verður tíðrætt um Thor sem var mikill vinur hans. „Ég var með sýningu á Kjarvalsstöðum árið 1985 og sýndi eingöngu höggmyndir. Þá kynntist ég Thor sem kom oft á sýninguna. Hann var einstakur vinur, mikill vinur vina sinna og einn besti vinur sem ég hef átt. Okkar vinátta var mjög falleg. Hann kom oft á Húsafell og var þá kannski



Listamaðurinn á vinnustofunni.

MYND/FRIDÞJÓFUR HELGASON

#### Listamaðurinn

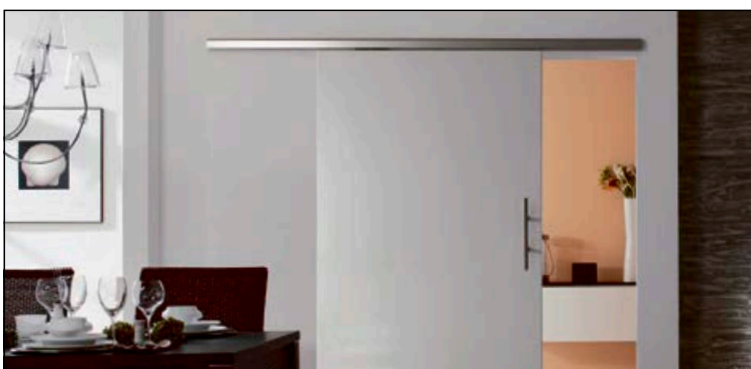
Þar sem landið og listamaðurinn renna saman í eitt situr gráminn eftir í láginni og ekki verður skilið á milli himins og heiðar á þokusælum slóðanum

Sigmundur Ernir Rúnarsson

í vikutíma að skrifa og á kvöldin las hann upp úr handritum sínum. Hann var líka að mála. Tíminn skipti ekki neinu máli hjá okkur. Við áttum dýrmætar stundir saman.“

Páll er einstaklega ánægður með bókina. „Hún er fallega sett upp og myndirnar eftir Friðþjóf eru stórkostlegar. Þarna sést svo vel þróunin í listsköpun minni.“

Á löngum ferli hefur hann málað og teiknað, unnið bergþrykk og sveiþrykk, gert höggmyndir, steinristur og smíðað steinhörpur. Um listsköpun sína segir hann: „Mitt hlutverk í lífinu er að skapa list. Það er númer eitt hjá mér. Það eru forréttindi að vera listamaður og hafa stað eins og Húsafell þar sem ég hef aðgang að fagurri náttúru. Ég vinn mjög mikið, er alltaf að. Það hefur aldrei komið neitt annað til greina en að vera listamaður, svo einfalt er það.“ ■



Brautirnar eru fánlegar með mjúklökun

Mikið úrval rennihurðabrauta frá

**GEZE**

Þýsk gæðavara.

**JARN&GLER**

Skútuvogi 1h - Sími 585 8900  
WWW.JARN&GLER.IS



ICELANDIC  
WOOL



**GEYSIR**  
Ullarjakkí með íslenskri ull  
Kr. 28.990.-



**HVÍTANES**  
Merino buxur  
Kr. 11.990.-

**VIGUR** ullarhúfa  
Kr. 3.990.-



**HVÍTANES**  
Merino ungbarnagalli  
Kr. 8.990.-



**HOFSÁ** ullarteppi  
Kr. 24.990.-



**Vinir**  
**fá sérkjör**  
Skráning á [icewear.is](http://icewear.is)



ICELANDIC  
WOOL



**GEYSIR**  
Ullarjakkí með íslenskri ull  
Kr. 28.990.-

ICELANDIC  
WOOL



**REYKJANES**  
Ullarjakkí með íslenskri ull  
Kr. 33.990.-

**FÍFA** síð Ecodown® úlpa  
Kr. 29.990.-



**KLETTUR** Merinó húfa  
Kr. 2.990.-



**Eyjafjallajökull** hlý dúnúlpa  
Kr. 48.990.-



**Vindur** úlpa fyrir börn  
Kr. 18.990.-



**ELÍ** Flíspeysa  
Kr. 11.990.-



ICELANDIC  
WOOL



**REYKJANES**  
Ullarjakkí með íslenskri ull  
Kr. 33.990.-

**HVÍTANES** Merino peysa  
Kr. 13.990.-



**MÍA** Tveggja laga regnbuxur  
Kr. 14.990.-



**STEINAR** Coolmax göngusokkar  
Kr. 1.490.-



**GERÐUR** Ullarpeysa  
Kr. 17.990.-



**ASOLO** Falcon  
Kr. 29.990.-



**FUNI** Dúnúlpa  
Kr. 33.990.-

# Hlýjar gjafir

# ICEWEAR \* MAGASÍN

KRINGLAN · LAUGAVEGUR 91 · SMÁRALIND

## Miðvikudagur

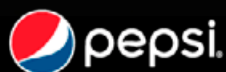
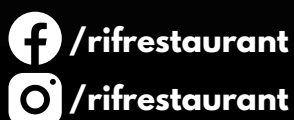


# Gjafabréf

Fullkomið í jólapakkann

Fyrir hverjar  
10.000 kr  
fylgir einn frír  
forréttur að  
verðmæti allt  
að 2.000 kr

Gildir til 31.12.21



2.HÆÐ - FJÖRÐUR VERSLUNARMÍÐSTÖÐ | rif.is

## Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Markaðurinn** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
- 19.30 Saga og samfélag** Málefni liðandi stundar rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
- 20.00 Kvinnaklefinn** Heimsborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur.
- 20.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 21.00 Markaðurinn (e)**

## RÚV Sjónvarp

- 08.00 KrakkaRÚV**
- 08.01 Refurinn Pablo**
- 08.06 Tölukubbar**
- 08.11 Sögur snjómannsins**
- 08.19 Poppý kisukló**
- 08.30 Rán - Rún**
- 08.35 Sammi brunavörður**
- 08.45 Skotti og Fló**
- 08.52 Blæja**
- 08.59 Konráð og Baldur**
- 09.12 Múminálfarnir**
- 09.34 Eldhugar**
- 09.38 Hvolpasveitin**
- 10.00 Jóladaatalið. Saga Selmu**
- 10.15 Jóladaatalið. Jólásótt**
- 10.40 Jólin koma** Katrín Halldóra Sigurðardóttir og Króli.
- 11.00 Heimaleikfimi**
- 11.10 Kastljós**
- 11.25 Menningin**
- 11.30 Englasöngur**
- 12.55 í fremstu röð**
- 13.25 Útsvar 2008-2009** Borgarbyggð - Dalvíkurbyggð.
- 14.20 Syndir og sorgir** Landnám Skallagríms og uppvaxtarar Egils.
- 14.50 Aðstoðarmenn jólasveinanna** Flugjóli.
- 15.00 Á götunni - Jólápáttur**
- 15.30 Kappsmál** Jólápáttur.
- 16.25 Þeirra Ísland** Pólverjar.
- 16.55 Okkar á milli**
- 17.30 Matarmening - Jóláhefðir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Jóladaatalið. Saga Selmu**
- 18.15 Jóladaatalið. Jólásótt**
- 18.40 Krakkafréttir**
- 18.45 Jólalag dagsins** Kristjana, Svavar Knútur og Ragnheiður Gröndal - Klukkur klingja.
- 18.52 Vikinglöttó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós**
- 19.50 Menningin**
- 20.05 Kiljan**
- 21.00 Skammhlaup** Glitch
- 22.00 Tíufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.25 Murdoch-veldið** The Rise of the Murdoch Dynasty Heimildarþáttaröð í þremur hlutum frá BBC um ótrúlega sögu fjölmíðlaveldis Ruperts Murdochs þar sem skyggst er inn í áhrifin sem Murdoch hefur á bak við tjöldin og valdabaráttuna innan hans eigin fjölskyldu.
- 23.20 Heimur myndasagna með Robert Kirkman** Robert Kirkman's Secret History of Comics
- 00.00 Dagskrárlök**

## Stöð 2 Golf

- 08.30 Valero Texas Open**
- 13.30 Aramco Saudi Ladies International**
- 17.30 Betfred British Masters**
- 22.05 Dubai Moonlight Classic**

## Sjónvarp Símans

- 09.00 Kung Fu Panda 2 - isl. tal**
- 10.30 Tommi lítli - isl. tal**
- 11.45 Búi og Símon - isl. tal**
- 13.20 The King of Queens**
- 13.40 Everybody Loves Raymond**
- 14.05 Jólátónleikar** Siggú Beinteins 2017
- 15.35 Ratchet and Clank - isl. tal**
- 17.05 Fjársjóðsflakkarar (43.52)**
- 17.15 Fjársjóðsflakkarar (44.52)**
- 17.30 Jóladaatal Hurðaskellis og Skjóðu**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show**
- 19.05 Jóladaatal Hurðaskellis og Skjóðu**
- 19.10 Solsidan**
- 19.40 The Neighborhood**
- 20.10 Five Star Christmas**
- 21.40 Survivor (13.15)**
- 22.30 Survivor (14.15)**
- 23.15 Happy Christmas**
- 00.40 Before I Go to Sleep**
- 02.10 Seal Team Six. The Raid on Osama Bin Laden** Þegar hringurinn utan um verustað Osama Bin Laden tók að þrengjast var kominn tími til að sersveitin Navy Seals 6 byggji sig undir lokaatlöguna. Seal Team Six. The Raid On Osama Bin Laden hefur verið kölluð litli bróðir Óskarsverðlaunamyndarinnar Zero Dark Thirty.
- 03.50 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 Veðurfregin**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegjöld Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegjöld**
- 13.00 Dánarfregin**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Söngvar blárrar jólasveiflu** Jólalög, gömul og ný
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Svona er þetta**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Viðsjá**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestin**
- 18.00 Spelliginn**
- 18.30 Þjóðsögukistan** Þjóðsögur um draugabein, fuglarífrildi og kókosshnetutré
- 18.50 Veðurfregin**
- 18.53 Dánarfregin**
- 19.00 Flugur**
- 20.00 Jólakveður**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregin**
- 22.10 Jólakveður**

## Stöð 2 Bíó

- 11.05 Teen Spirit**
- 12.35 Christmas in Homestead**
- 14.00 Notting Hill**
- 16.00 Teen Spirit**
- 17.30 Christmas in Homestead**
- 18.55 Notting Hill**
- 21.00 Galveston**
- 22.30 Jay & Silent Bob Reboot**
- 00.10 Zombieland. Double Tap**
- 01.50 Galveston**

## Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 Jóladaatal Árna í Árdal**
- 09.35 Divorce**
- 10.05 All Rise**
- 10.45 Hálandisvaktin**
- 11.15 Flirty Dancing**
- 11.55 Flúr & fólk**
- 12.20 Friends**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 Friends**
- 13.20 The Office**
- 13.40 Nostalgia**
- 14.10 The Cabins**
- 14.55 Manifest**
- 15.35 Sendiráð Íslands** Sendiráð Íslands eru yfir tuttugu talsins en við förum í níu þeirra víðs vegar um heiminn og kynnumst sendiráðunum sjálfum, ólíkum áherslum þeirra, sjáum glæsilega sendiherrabústaðina.
- 16.00 A Christmas Love Story**
- 17.25 Bold and the Beautiful**
- 17.50 Nágrannar**
- 18.20 Annáll 2021**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakkin**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.05 First Dates**
- 19.55 Grey's Anatomy**
- 20.45 The Christmas Secret**
- 22.15 Coroner**
- 23.00 Sex and the City** Ein eftirminnilegasta og skemmtilegasta þáttaröð síðari tíma.
- 23.35 Damages**
- 00.35 Damages**
- 01.25 NCIS. New Orleans**
- 02.10 NCIS. New Orleans**
- 02.55 Outlander**
- 03.50 The Mentalist**
- 04.35 Friends**
- 04.55 Friends**
- 05.20 The Office**
- 05.40 A Christmas Love Story**

## Stöð 2 Sport

- 08.15 ÍBV - Stjarnan** Útsending frá leik í Olís deild karla.
- 09.45 Grótta - FH**
- 11.10 Selfoss - Fram**
- 12.35 Seinni bylgjan** Olís deild karla 13. umferð
- 13.50 Meistarakeppni karla. Valur - Haukar** Útsending frá leik hjá HSÍ.
- 15.15 Meistarakeppni kvenna. KA/Þór - Fram** Útsending frá leik hjá HSÍ.
- 16.35 Meistarakeppni karla. Þór Þ. - Njarðvík** Útsending frá leik í Meistarakeppni KKI.
- 18.10 Meistarakeppni kvenna. Valur - Haukar** Útsending frá leik í Meistarakeppni KKI.
- 19.40 Brentford - Chelsea** Bein útsending frá leik í enska deildabikarnum.
- 21.40 Foringjarnir - Böðvar Guðjónsson**
- 22.30 Ísland - Portúgal** Útsending frá leik í undankeppni fyrir EM U21 2023.
- 00.25 Tilþrífir**

## Stöð 2 Sport 2

- 08.05 Arsenal - Sunderland**
- 09.45 Lokasóknin**
- 10.50 Valencia Basket - Breogan**
- 12.25 Unicaja - Joventut Badalona**
- 14.05 Steelers - Titans**
- 16.25 Lokasóknin**
- 17.30 Football League Show**
- 17.55 Arsenal - Sunderland**
- 19.40 Liverpool - Leicester** Bein útsending frá leik í enska deildabikarnum.
- 21.40 Bulls - Lakers**
- 23.35 Lokasóknin**
- 00.40 Tottenham - West Ham**

---

JÓLAGJÖF ALLRA LANDSMANNA!

---

KVIKMYNDA  TÓNLEIKAR

*Með alls á hveinum*

---

Á RISATJALDI Í ELDBORG HÖRPU  
VIÐ LIFANDI FLUTNING STUÐMANNA

---

MARS 2022 · MIÐASALA Á TIX.IS



Erla Hlynsdóttir rekur sögu Guðmundar Felix í bókinni 11.000 volt.

## Allt fólkið á Vogu fær 11.000 volt

odduraevar@frettabladid.is

Skjólstæðingar SÁÁ sem eru í meðferð um jólin fá ævisögu Guðmundar Felix Grétarssonar, 11.000 volt, í jólagjöf. Einar Hermannsson, formaður SÁÁ, segir ótrúlega baráttusögu Guðmundar upplagða jólagjöf frá samtökunum.



Einar Hermannsson, formaður SÁÁ

„Við gefum þeim sem eru hjá okkur alltaf bókagjöf um jólin og okkur fannst þetta tilvalið,“ segir Einar en Guðmundur kemur einmitt inn á baráttu sína við áfengisdjöfulinn.

Í bókinni rekur blaðamaðurinn Erla Hlynsdóttir ævisögu Guðmundar þar til hann fékk loksins langþráða handaágræðslu. Einar segir sögu Guðmundar frábæra fyrir alla, vistfólk á Vogu sem og aðra.

„Þessi drifkraftur, þessi áráðni og jákvæðni er frábær og vonandi verða allir ánægðir með þetta.“ Allir sem eru á Vogu og í eftirmeðferð á VÍK fá bókina.

„Þannig að þetta eru um 130 pakkar. Þetta er saga hins jákvæða manns, ótrúlega falleg saga og hvetjandi. Að vera handalaus og sigrast á því, og svo hefur hann háð sína baráttu við fíknina og í mínum huga er hann sigurvegari.“ ■



Álfarnir heima hjá Þórdísi nota sykurlit í margvíslegt glens.

MYND/ADSEND

## Púki hleypur í hressa jólaálfa

Álfarnir Cherry og Oddur búa heima hjá Þórdísi Björgu Halldórsdóttur og fjölskyldu hennar, en börnin á heimilinu eru á aldrinum tveggja til níu ára.

svavamarin@frettabladid.is

„Það er mikil tilhlökkun á hverjum morgni eftir því að leita að álfunum og sjá hvaða prakkarastrik þeir hafa gert þann morguninn,“ segir Þórdís.

### Uppruni álfanna

The Elf on the Shelf, eða Álfurinn á hillunni er bandarísk hefð sprottin upp úr barnabók frá árinu 2005.

Bókin er eftir bandarísku mæðgurnar Carol Aebersold og Chanda Bell.

Bókin inniheldur jólasögur í bundnu máli og þar er útskýrt hvernig jólasveinninn veit hver er óþekkur eða stilltur.

Álfarnir heimsækja börn frá því á þakargjörðarhátíðinni til aðfangadags og snúa þá aftur til Norðurljólsins fram að næstu jólu í Bandaríkjunum.

Á Íslandi birtast þeir á mismunandi tímum í mislangan tíma. Litlu vinunum hefur fjölgað mikið frá síðustu jólu. „Mér finnst alveg sprenging í álfaheimsóknum síðan í fyrra,“ segir Þórdís og segir mikla eftirvæntingu meðal margra barna um að álfar birtist á þeirra heimili.

„Þetta byrjaði þannig hjá okkur að álfarnir Oddur og Cherry birtast

### Bókin um álfinn



Bókin um álfinn á hillunni, The Elf on the Shelf: A Christmas Tradition, eftir þær Carol Aebersold og Chanda Bell, með myndskreytingum Coë Steinwart, kom út 2005.

Mæðgurnar segja bókina sprottna af fjölskylduhefð sem Carol byrjaði með fyrir dætur sínar, Chanda og tvíburasystur hennar Christa Pitts.

### Þrjú grundvallaratriði

- Kaupið álf.
- Lesið bókina eða horfið á myndina til þess að skilja betur hugmyndafræðina að baki álfunum.
- Gefið álfinum ykkar nafn.

### Reglur álfaleiksins:

- Ekki koma við álfinn, þá missir hann töfra sína.
- Álfarnir tala ekki en eru góðir hlustendur þannig að krakkarnir geta sagt þeim hvað sem er.
- Álfarnir verða alltaf að snúa aftur heim til jólasveinanna til þess að hjálpa þeim að undirbúa næstu jólu.



Uppátækin eru ýmisleg og ekki öll jafn dönnuð. MYND/ADSEND



Þórdís Björg Halldórsdóttir

heima hjá okkur frá 1. desember til aðfangadags,“ upplýsir Þórdís og bætir við að aðrir komi þegar bandaríska þakargjörðarhátíðin byrjar og enn aðrir komi með íslensku jólasveinunum til byggða.

„Okkar álfar eru svolitlir púkar, þeir gera alls kyns prakkarastrik á hverri nóttu sem börnin geta ekki beðið með sjá þegar þau vakna. Þau fara að leita að þeim áður en þau opna jóladagatalið og eiginlega líka skóinn,“ segir hún.

### Mega ekki skapa stress og kvíða

Hlutverk álfanna er að fylgjast með hvort allir séu að hegða sér vel í aðdraganda jólananna, þar sem þeir eru sendisveinar jólasveinanna.

„Við verðum samt að gæta þess að það ýti ekki undir stress og kvíða hjá börnum, né foreldrum, þó svo að þessi hefð sé komin til að vera hjá mörgum,“ leggur Þórdís áherslu á og vill koma því að að hún sé heimavinnandi svo hún hefur ágætis tíma aflögu.

„Það ber einnig að gæta að sam-



Almennar umgengisreglur þvælast ekki fyrir álfunum. MYND/ADSEND

anburði á milli álfanna. Þeir eru eins misjafnir og þeir eru margir, eins birtast þeir ekki á öllum heimilum,“ segir hún.

### Netvænir álfar

Álfarnir eru mjög sniðugir og með einstaklega mikla aðlögunarhæfni. „Þeir sækja sér alls kyns hugmyndir af netinu, líkt og á Facebook og Pinterest. Sem dæmi nota þeir sykurlit mikið í prakkarastrikin og leikföngin úr barna-herbergjunum. Þeir nota einnig oftast eitthvað sem er til á heimilinu. Þetta þarf alls ekki að vera flókið,“ segir Þórdís. ■



Kim Kardashian er álfamma.

## Íslensk unglingsbók skrifuð í ferðalagi á fjarlægum slóðum

odduraevar@frettabladid.is

Akam, ég og Annika, er fyrsta skáldsaga sjúkrapjálfarans Þórunnar Rakelar Gylfadóttur sem segir hana í raun vera fyrir alla aldurshópa þótt hún hafi verið skrifuð fyrir unglunga og bendir á að skjólstæðingar hennar hafi hrifist af bókinni og verði tíðrætt um hana.

Þá hefur bókina hlotið tilnefningar til Fjöruverðlaunanna og Íslensku bókmenntaverðlaunanna en Þórunn Rakel hafði aldrei skrifað bók áður en hún settist niður til að skrifa Akam, ég og Annika.

„Þetta er bara búið að vera ævintýri,“ segir Þórunn sem hefur verið sjúkrapjálfi alla sína starfsævi. „Þetta er unglingsaga en ég er ekki síst þakklát fyrir það að lesendur allt frá tíu ára og upp í 100 eru að lesa söguna og mér finnst þetta eiginlega bara vera fjölskyldusaga.“

Þórunn segir alla geta samsamað sig sögunni sem fjallar um hina fjórtán ára gömlu Hrafnhildi sem neyðist til að flytja til Þýskalands með fjölskyldu sinni. Nýi skólinn er mjög strangur og það er erfitt að vera nýja stelpa í bekknum en þrátt fyrir það virðist vera til verra hlutskipti, eins og því er lýst á bókarkápunni.

„Kveikjuna að söguþræðinum fékk ég frá mágkonu minni sem bjó í Þýskalandi. Hún sagði mér litla sögu af dóttur sinni, frænku minni, og sú örsaga heltók mig og ég vissi um leið og ég heyrði þá sögu að ég myndi búa til skáldsögu í kringum það atvik,“ segir Þórunn.

„Það var svona atvik þar sem unglingsstúlka stóð frammi fyrir því vali að verja aðra eða standa atkvæðalaus hjá. Og hún lét til sín taka,“ útskýrir rithöfundurinn. „Þetta heltók mig og það kemur



Þórunn Rakel skrifaði sína fyrstu skáldsögu á hreyfingu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

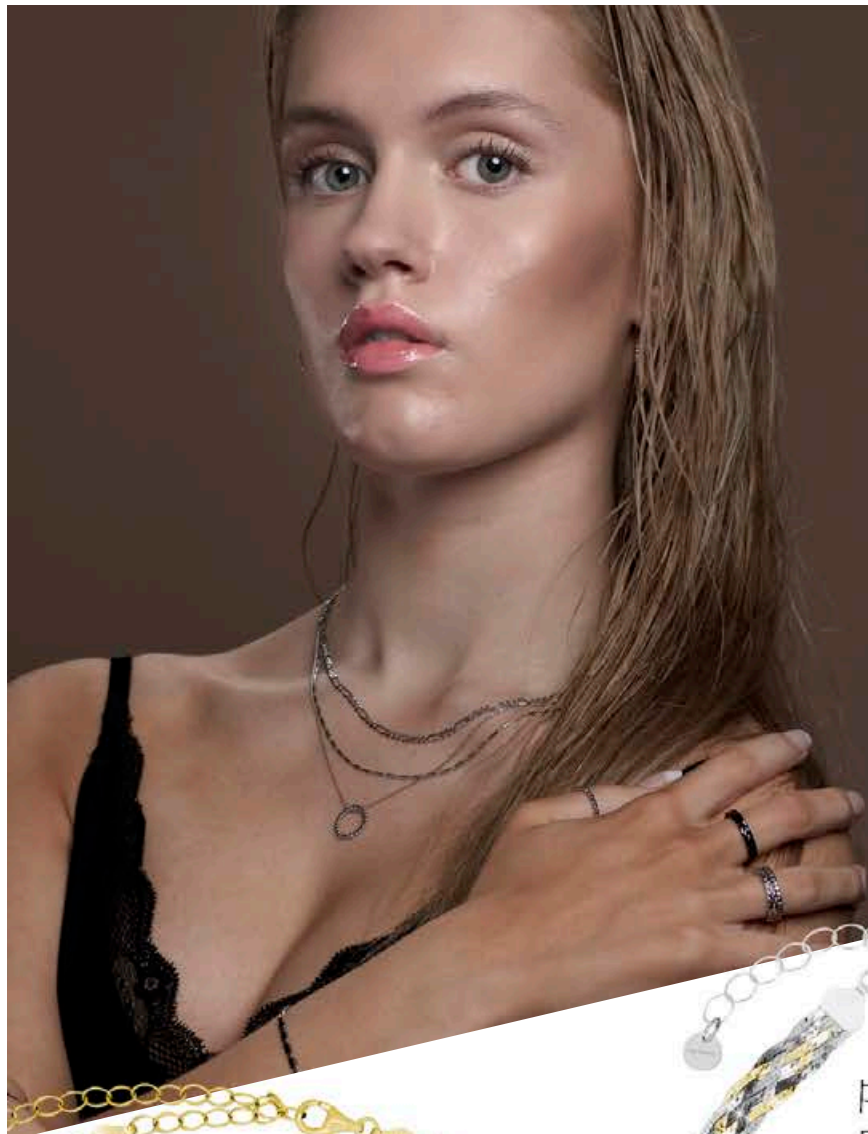
fram í bókinni í annarri mynd og svo varð til allt önnur saga í kringum það. Þessu bara vatt fram í huga mér þar til ég varð hreinlega að setjast niður og skrifa söguna. Þetta var eins og litill snjóbolti sem varð að stórri snjökúlu í huga mér,“ segir Þórunn.

„Ég fer mikið á milli skjólstæðinga á hjóli, ég geng mikið á fjöll og alltaf þegar ég hreyfði mig þá fór sagan af stað. Þetta var svolitíð mikið bundið við hreyfingu hjá mér og svo á endanum þurfti ég bara að setjast niður og koma henni áleiðis.“

Þórunn segist ekki áður hafa lent í því að fá yfir sig slíka andagift. „Ég var alveg staðráðin í að skrifa þetta. Svo er líka gaman að segja frá því að ég skrifa söguna úti á Kanaríeyjum, í Suður-Ameríku og á Kúbu því ég var á ferðalagi og svo skrifaði ég hana líka á Íslandi svo hún er skrifuð víða um heim þessi saga.“ ■

by lovisa  
skartgripir

## JÓLAGJÖFIN HENNAR



TAILS  
GYLLT - SILFUR

TVÖFALDIR TAILS LOKKAR frá 13.500 kr  
HRINGUR MEÐ STEINI frá 12.500 kr  
HRINGUR ÁN STEINS frá 6.500 kr



MJÓ  
FISKIFLÉTTA

GYLLT - SILFUR - RHODIUM SVÖRT

HÁLSFESTI frá 18.900 kr  
ARMBAND frá 9.800 kr  
HRINGUR frá 9.800 kr



PETIT

GYLLT - SILFUR - RHODIUM SVÖRT

HÁLSFESTI frá 9.400 kr  
ARMBAND frá 7.400 kr



PRÍLIT  
FISKIFLÉTTA

HÁLSFESTI 28.600 kr  
ARMBAND 16.800 kr



HAF

GYLLT - SILFUR

HÁLSFESTI frá 15.200 kr  
ARMBAND frá 9.200 kr  
EYRNALOKKAR 11.200 kr



ÁSTA

GYLLT - SILFUR - RHODIUM SVÖRT

HÁLSFESTI frá 13.400 kr  
ARMBAND frá 9.400 kr  
EYRNALOKKAR frá 11.400 kr



STJÖRNUMERKI

GYLLT - SILFUR

HÁLSFESTI frá 7.900 kr



STAFUR

GYLLT - SILFUR

HÁLSFESTI frá 6.800 kr

OPIÐ

22.12 & 23.12 KL 11-22  
24.12 KL 11-13

NÝ VERSLUN AÐ  
VINASTRÆTI 16, GARÐABÆ

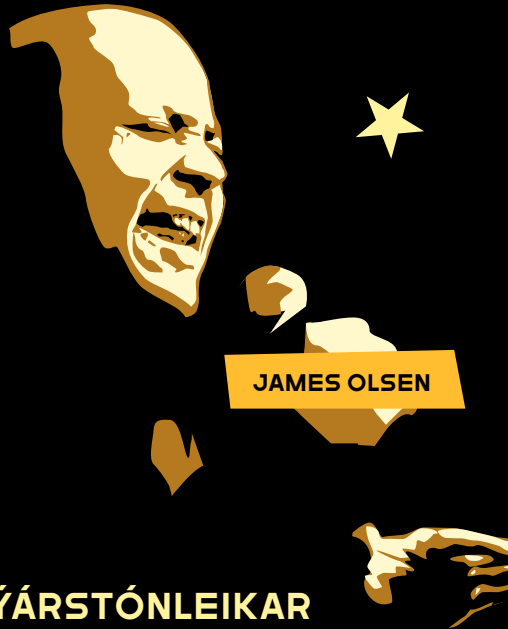
BYLOVISA.IS

FRESTUR FYRIR PANTANIR Í VEFVERSLUN:

23. desember kl. 8:00 fyrir  
stórhöfuðborgarsvæðið (HB, Suðurland,  
Suðurnes, Akranes og Borgarnes)  
22. desember kl. 12:00 fyrir önnur svæði

**SR30**  
STÓRSVEIT  
REYKJAVÍKUR  
30 ÁRA

TILVALIN  
JÓLAGJÖF!



NÝÁRSTÓNLEIKAR

**GULLÖLD**  
SVEIFLUNNAR

9. JANÚAR, ELDBORG



KRISTJANA STEFÁNS

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.

Stjórnandi & kynnis: Sigurður Flosason

MÍÐASALA Á HARPA.IS OG TIX.IS

# Háskólakona ársins fer fyrir hinni stóru svefnbyltingu

Stjórn Félags háskólakvenna hefur valið doktor Ernu Sif Arnardóttur háskólakonu ársins 2021. Hún segir þetta sýna að hún sé á réttri leið og vera einstaklega mikinn heiður.

ninarichter@frettabladid.is

Doktor Erna Sif Arnardóttir er fædd árið 1981. Hún útskrifaðist með BS-gráðu í sameindalíffræði frá Háskóla Íslands árið 2005, meistara-gráðu í líf- og læknávisindum árið 2007 og varði doktorsverkefni sitt í líf- og læknávisindum frá Háskóla Íslands árið 2013 í samstarfi við Háskólann í Pennsylvaníu.

Erna Sif er leiðandi vísindamaður á sviði svefnrannsóknna á Íslandi og þótt víðar væri leitað. Hún hefur starfað sem nýdoktor og adjunkt við læknadeild Háskóla Íslands, sem forstöðunáttúrufræðingur við svefnedeild Landspítalans og sem klínískur ráðgjafi hjá Nox Medical.

Þá hefur hún starfað sem rannsóknasérfræðingur við verkfræðideild Háskólans í Reykjavík. Í fyrra stofnaði hún þverfaglegt Svefnsetur við Háskólann í Reykjavík, ásamt fjölda samstarfsaðila.

Erna Sif segir fjölda fólks eiga erfitt með svefn af ýmsum ástæðum. „Fólk er annað hvort að sofa of lítið, eða er að glíma við eitthvað sem skerðir svefngæðin.“

Hún segir starf sitt snúast fyrst og fremst um að bæta lífsgæði fólks með því að bæta svefninn.

## Risa rannsóknarstyrkur

Erna Sif leiðir rannsóknar- og þróunarverkefnið Svefnbyltinguna, sem hlaut tveggja og hálf milljarðs króna styrk frá rammaáætlun Evrópusambandsins á síðasta ári og er einn hæsti styrkur sem veittur hefur verið til vísindarannsóknna hérlandis.

„Þetta eru 37 samstarfsaðilar í 24 löndum. Við erum að vinna aðallega innan Evrópu en líka í Ástralíu. Við vonumst til að verkefnið geti breytt svefnmælingum og hvernig við greinum og meðhöndlum svefnraskanir á heimsvísu, þá sérstaklega kæfisvefn.“

Hvað svefn landsmanna varðar, segir Erna Sif: „Rannsóknir benda til þess að unglíngarnir okkar séu að sofa með því stysta sem gerist á heimsvísu.“

Hún bætir við að það sé sannarlega ekki eitthvað sem Íslendingar ættu að vera heimsmeistarar í. „Það er spurning hvaða þættir koma þar inn. Við erum líka rosalega sterk í snjallsímanotkun, orkudrykkjum og koffíneyslu.“ Hægt sé að vinna með þessa þætti til að bæta svefninn.

Að auki nefnir Erna Sif vaxandi kvíða meðal ungs fólks sem mögulega orsök fyrir slæmum svefni hjá þeim aldurshópi. „Það er áhyggjuefni.“

## Jólasvefnráð

Aðspurð, hvort landfræðileg staða Íslands hafi áhrif á svefngæði landsmanna, svarar hún:

„Við vitum það ekki nógu vel. Það er margt sem bendir til þess að þetta mikla myrkur hafi neikvæð áhrif á svefn fólks. Okkur vantar birtuna á morgnana til að stilla okkur af, að láta okkur vita að nú sé dagur,“ segir hún og bætir við að margir lendi í vandræðum með svefn á veturna og þá sérstaklega að vakna á morgnana og að sofna á kvöldin. „Það eru



Svefnbyltingin, verkefni undir stjórn dr. Ernu Sifjar, hlaut einn hæsta styrk sem veittur hefur verið til vísindarannsóknna.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Þá héldu margir, þegar ég sagði þeim að ég ynni við svefnrannsóknir, að ég væri að segja svepparannsóknir.

margir sem finna þetta, sérstaklega núna í jólafríinu.“

Hún segir að hægt sé að sporna við slæmum svefnmynstrum af þessu tagi. „Til dæmis er hægt að velja sér fastan tíma til að fara á fætur. Ég er samt ekki að segja að það þurfi að vakna klukkan sjö í jólafríinu,“ segir hún og brosir. „En það er samt gott að fara á fætur á ákveðnum tíma, kveikja eins mikið af ljósum og hægt er og reyna að hafa reglu og rútinu.“

## Eitt gúrú-mataræði ekki betra en annað

Varðandi mataræði og hinar fjölmörgu ráðleggingar sem dynja á almenningi þess efnis, úr alls konar áttum, segir Erna Sif:

„Tengsl mataræðis og svefnis eru minna rannsókuð en maður myndi halda,“ og bætir hún við að þar leynist tækifæri fyrir vísindafólk. „Það sem við vitum, og er alveg á tæru, er að koffín getur haft mjög neikvæð áhrif á svefn. Sérstaklega ef maður er að neyta þess seinni-partinn og á kvöldin,“ segir hún.

„Það er talað um að prófa að sleppa öllu koffíni eftir klukkan tvö á daginn, ef maður á erfitt með svefn.“ Þá nefnir hún að ekki sé æskilegt að borða mjög stórar máltíðir stuttu fyrir svefn. „Líkamanum

er ekki ætlað að vinna úr þungum máltíðum á nóttunni.“

Erna Sif vísar síðan í ráðleggingar landlæknis hvað næringu varðar. „Það er ekkert sem bendir til þess að eitthvert gúrú-mataræði sé betra en eitthvað annað,“ segir hún og hlær.

## Sérkennileg sérhæfing

Aðspurð svarar Erna Sif því játandi að bylting sé að eiga sér stað á heimsvísu í svefnrannsóknnum.

„Þegar ég byrjaði, árið 2004, fór ég á námskeið um svefn í Ástralíu,“ segir hún. „Ég ákvað að leita mér að vinnu og námi í kjölfarið.“ Hún segir að fólk á þeim tíma hafa furðað sig á vali hennar á sérhæfingu.

„Þá héldu margir, þegar ég sagði þeim að ég ynni við svefnrannsóknir, að ég væri að segja svepparannsóknir. Af því að ég er líffræðingur. Fólk var ekki alveg að skilja hugmyndafræðina.“

Foreldrar mínir höfðu miklar áhyggjur af því hvað ég ætlaði að vinna við í framtíðinni,“ segir hún spossk. „En eins og komið hefur í ljós, hefur það nú ekki verið vandamál.“

Þetta var ekki eitthvað sem fólk var að tala um eða hugsa mikið um á þessum tíma,“ segir Erna Sif og undirstrikar mikilvægi svefnisins: „Þetta er ein af þessum grunnstöðum heilsu, með hreyfingu og næringu.“

## Lítill svefn úr tisku

En eru kannski þættir djúpt í menningu okkar á Íslandi sem hafa neikvæð áhrif á svefn?

„Við höfum örugglega verið með þeim öflugustu í því, að það sé dyggð að vinna,“ svarar Erna Sif. „Í lögunum sem við syngjum fyrir börnin okkar á að vaka og vinna. Maður þykir latur ef maður sefur of mikið.“ Hún segir þó merki um að þetta sé að breytast. „Það þykir ekkert vöðalega fint lengur að stæra sig af því að maður þurfi lítinn svefn.“ ■



**MEINDL**

Shoes For Actives

# UPP UM FJÖLL OG FIRNINDI

**ÚTILÍF** | *í jólastöskapi*

SMÁRALIND | KRINGLAN | [WWW.UTILIF.IS](http://WWW.UTILIF.IS)

## Bakþankar

Láru G.  
 Sigurðardóttur



## Þegar jólunum var aflýst

Í aðdraganda jóla heyrast getgátur um hvaða fyrirtæki mun gefa stærsta pakkann. Og hver gefur þann aumingjalegasta. Fullorðið fólk gerir kröfu um að fá vænan pakka, rétt eins og mörg börn.

Okkur var kennt að jólin væru fæðingarhátíð Kristis, en þau eru farin að snúast mikið til um hátíð væntinga, neyslu og ofáts. Þegar sagan er skoðuð kemur í ljós að jólin voru haldin fyrir tíma kristni. Með jólunum fögnuðu heiðnir menn endurkomu sólarinnar en í gamla tímatalinu voru sólhvörf 25. desember. Talið er að jólin sem sólhvarfahátíð hafi byrjað í hánorðri þar sem menn voru í myrkri 40 daga um miðvetur. Þegar 35 dagar í myrkri voru liðnir klifu menn fjallstinda til að kanna hvort sæist til sólar. Sæju þeir til sólar hófust veisluhöld. Þá voru jólin, hátíð ljóssins.

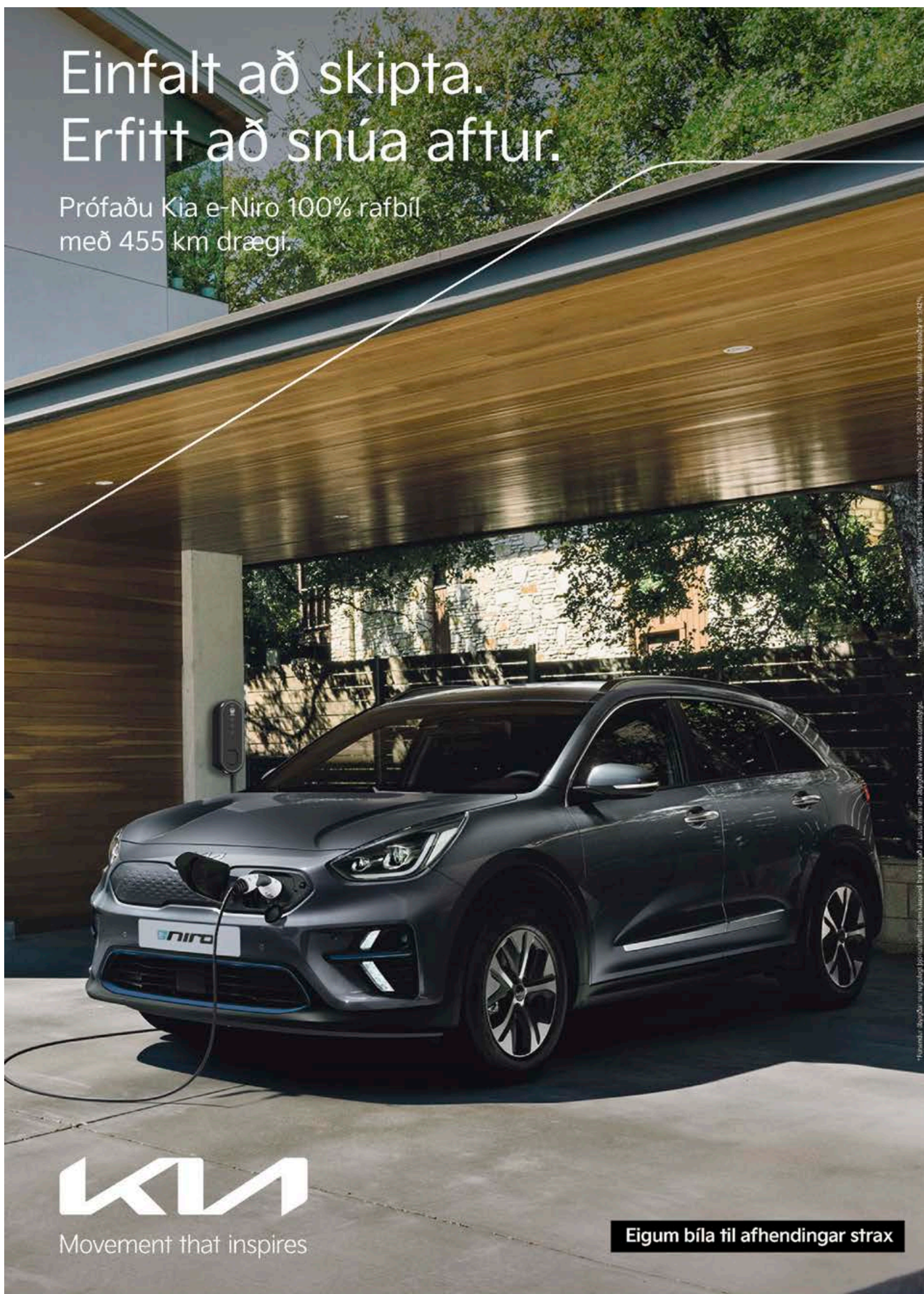
Kristnir tóku upphaflega þátt í heiðnum jólum en héldu afmælis-hátíð Kristis 6. janúar. Síðar ákvað kirkjan að Jesús hefði fæðst á sólhvarfadeginum, því hann væri ljósið sjálf. Um miðja sautjándu öld kvörtuðu púritanar yfir því að jólin væru farin að snúast um drykkju og siðleysi, sem ætti enga samleið með boðskap Biblíunnar. Svo fór að árið 1644 bannaði enska þingið jólahald. Margir virtu bannið að vettugi og laumuðust til að halda jólin hátíðleg.

Það var kannski fulllangt gengið að aflýsa jólunum. Jólin lifga upp á myrkrið. Hvort sem Jesúbarnið fæddist um jólin eða ekki þá minnir nýfætt barn okkur á hreina vitund. Það hefur ekki lært streitu, hatur eða reiði. Það dæmir ekki. Um þessi jól gefum við fjölskyldan enga jóla-pakka en gefum hvert öðru gæðastundir saman. Við eigum eftir að sjá hvernig sú tilraun lukkast.

Ég óska ykkur gleðilegra jóla og þakka samveruna hér á baksíðunni síðustu árin. ■

# Einfalt að skipta. Erfitt að snúa aftur.

Prófaðu Kia e-Niro 100% rafbíl  
 með 455 km drægl.



Movement that inspires

Eigum bíla til afhendingar strax

## NÝSKÖPUN



## ULLARJAKKAR

BYLTING Á HEIMSVÍSU  
 NÁTTÚRUVÆN EINANGRUN  
 ÚR ÍSLENSKRI ULL



icewear.is

Kia e-Niro er kraftmikill og einstaklega rúmgóður borgarjeppingur með allt að 455 km akstursdrægi og 80% hleðslu á 42 mínútum. Rúmgott 451 l farangursrými hentar vel á ferðalögum. Einnig fylgir Niro hin einstaka 7 ára verksmiðjuábyrgð Kia.

Tryggðu þér nýjan Kia e-Niro fyrir áramótin. Með bílnum fylgir Zaptec Go hleðslustöð. Komdu í heimsókn og láttu sjá þig með Niro.

e-Niro 39 kWh verð frá:

4.990.777 kr.

Afborgun á mánuði 35.572 kr.\*\*