

## VIÐ HJÁLPUM ÞÉR AÐ FINNA RÉTTU GJÖFINA

Jólaskilaréttur til 31. janúar  
Sjá skilmála á [elko.is](http://elko.is)



Skannaðu kóðann til að opna  
jólagjafahandbók ELKO



## OPNUNARTÍMI FRAM AÐ JÓLUM

Frá 15. desember .....	10 - 22
Þorláksmessa .....	10 - 23
Aðfangadagur .....	9 - 13

**ELKO** 





Topp 20  
JÓLAGJAFIRNAR  
2022

**APPLE**  
**Airpods Pro 2. kynslóð (2022)**

- Virk hjóðeinangrun (ANC), Spatial Audio
- Hleðsluhylki með MagSafe og Qi-hleðslu
- Persónulegar "Spatial Audio" stillingar
- Allt að 6 + 24 klst. rafhlöðuending

**54.995**



**APPLE**  
**AirTag**

- Tengist Find My snjallforritinu
- Útskiptanleg rafhleða
- Innbyggður hátalari
- IP67 vottun

**5.895**

**ENGA MJÚKA  
PAKKA TAKK!**



Topp 20  
JÓLAGJAFIRNAR  
2022

**SAMSUNG**  
**Galaxy S22 5G**

- 6,1" 120 Hz AMOLED skjár (2340x1440)
- 3 bakmyndavélar, 8K upptaka
- 128 GB minni, 8 GB vinnsluminni
- Fingrafaraskanni í skjá, 25 W hraðhleðsla

Verð áður: 159.995  
**119.995**

Eða 11.105 kr. í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 133.255 kr. | ÁHK 20%



**JBL**  
**Go 3 ferðahátalari**

- Þráðlaus - Bluetooth 5.1
- Allt að 5 klst. rafhlöðuending
- IP67 Ryk- og vatnsvörn
- JBL Pro Sound

JBLGO3BLK -BLU -BLUP -GRN  
-PINK -RED -SQUAD -WHT

**5.895**



FLEIRI  
LITIR Í  
BODI

**JBL**  
**Charge 5 ferðahátalari**

- JBL original Pro sound
- Bluetooth tengi
- Allt að 20 klst. rafhlöðuending
- IP67 ryk- og vatnsvörn

JBLCHARGE5BLK -PINK -BLU -GREY  
-CAMO -GRN -RED -TEAL

**28.990**

**FJÖLBREYTT  
ÚRVAL AF  
SNYRTIVÖRUM**



**BABYLISS**  
**Hydro Fusion hárlásari**

- 2100 W
- 3 hitastillingar
- 2 hraðastillingar
- Plasma tækni

D773DE

**13.995**



Topp 20  
JÓLAGJAFIRNAR  
2022

**BOSE**  
**QuietComfort 45 þráðlaus heyrnartól**

- Þráðlaus - Bluetooth 5.1
- Virk hjóðeinangrun (ANC), 11 stillingar
- Allt að 25 klst. rafhlöðuending
- Innbyggðir hljóðnemar

8667240100 8667240200 8667240400

**58.995**

Eða 5.843 kr. í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 70.120 kr. | ÁHK 35%

**UNADSVÖRUR:  
15% KYNNINGAR-  
AFSLÁTTUR AF  
GJAFASETTUM**



**REMINGTON**  
**HyperFlex Aqua PRO - Rotary rakvéli**

- Hyper Flex tækni
- Sveigjanlegur haus
- 100% vatnsheld
- Lithium rafhleða

XR1470

**16.990**

**REMINGTON**  
**Proluxe Midnight Edition keilujárn**

- Pro+ stilling
- 13 - 25 mm
- 120 - 210 ° C
- 30 sek. upphitun

CI91W1B

**10.990**





# FRÉTTABLAÐIÐ



Aðventkirkjan í Reykjavík við Ingólfsstræti opnar dyr sínar fyrir þeim sem eiga í engin hús að venda á aðfangadagskvöld og býður þeim upp á dýrindis jólamat. SJÁ SÍÐU 2 FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Fleiri taki ábyrgð á heimilisláusum

Formaður sambands íslenskra sveitarfélaga segir mikilvægt að öll sveitarfélög og ríki taki ábyrgð á heimilisláusum. Þriðjungur heimilisláusra í þjónustu í Reykjavík er ekki með lögheimili þar.

lovisa@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga og borgarfulltrúi Samfylkingarinnar í Reykjavík, segir þriðjung þeirra sem eru heimilisláus í Reykjavík ekki vera með lögheimili þar.

„Við höfum verið í samtali því

við í Reykjavík höfum líka verið að bæta okkur. Að bæta upplýsingagjöf, auka húsnæði og bjóða ráðgjöf og að vinna með okkar fólki að skadaminnkandi úrræðum en við bjóðum auðvitað ekki fólki húsnæði sem ekki býr í Reykjavík. Það er ekki okkar hlutverk þannig að ég hef verið að benda á að þeir sem koma hingað og eru ekki Reykavíkingar, það þarf einhver annar að grípa þá,“ segir Heiða og mjög mikilvægt sé að tekið verði á þessu.

Hún segist hafa kynnt sér það vel hvernig staðan er í nágrannalöndum okkar og hafa sem dæmi heimsótt bæði Noreg og Danmörku og stefnir á að heimsækja Finnland líka.



En hér er það þannig að Reykjavík borgar þetta nánast allt.



Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga

„En þar er það þannig að hvert sveitarfélag sér um sitt fólk en þar kemur líka ríkið mjög sterkt inn. Það er alltaf í hverju samfélagi fólk sem missir fótanna og það er mjög mikilvægt að taka vel utan um þennan hóp og koma honum í bata og jafnvægi,“ segir Heiða Björg sem er jafnframt formaður velferðaráðs. „Og þess vegna er það víða þannig að ríkið er að borga um 50 prósent eða meira á mótí sveitarfélaginu. En hér er það þannig að Reykjavík borgar þetta nánast allt.“

Borgin eigi í viðræðum við bæði heilbrigðis- og félagsmálaráðuneytið um hvernig þau geti stigið betur inn í verkefnið. SJÁ SÍÐU 6

## Ferðir Jóns dýrastar

**STJÓRNSÝSLA** Kostnaður við utanferðir ráðherra hefur rokið upp á þessu ári og er nú 275.713 krónur á hverja ferð. Frá því ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur var sett saman hafa ráðherrar farið 315 sinnum utan.

Dýrustu ferðirnar hefur Jón Gunnarsson farið í. 443 þúsund krónur hver. SJÁ SÍÐU 4



Jón Gunnarsson, dómismálaráðherra

Nýr rafmagnaður  
**ID. BUZZ**

H Hekla Laugavegi 174, 105 Rvk. [www.hekla.is/idbuzz](http://www.hekla.is/idbuzz)



Atvinnubílar





Frá fullveldishlaupi Pólverja á Íslandi.

## Pólverjum fjölgað um tíu prósent

kristinnpall@frettabladid.is

**INNFLYJTJENDUR** Samkvæmt nýjustu tölum Þjóðskrár Íslands um fjölda erlendra ríkisborgara á Íslandi hefur Pólverjum fjölgað um rétt rúmlega tíu prósent frá því í desember í fyrra. Pólverjar eru nú 23.315 á Íslandi eða rúmlega 36 prósent allra erlendra ríkisborgara og sex prósent allra íbúa Íslands.



Pólverjar eru sex prósent íbúa Íslands samkvæmt þjóðskrá.

Um aldamótin töldu Pólverjar á Íslandi aðeins í kringum þúsund manns. Þeim fjölgaði hratt á árunum fyrir hrun og náðu 10 þúsundum árið 2008. ■

## Taka ekki skýrslu fyrir en eftir jól

jonthor@frettabladid.is

**LÖGREGLUMÁL** Niðurstöður úr sýnum, sem varða skotárasmálið á Blönduósi, hafa borist frá Svíþjóð. Þetta staðfestir Eyþór Þorbergsson, varasaksóknari hjá lögregluembættinu á Norðurlandi eystra.

Beðið hafði verið eftir niðurstöðunum í nokkra mánuði.

Lögreglan á þó eftir að vinna úr niðurstöðunum, en fyrir það fyrsta þarf að þýða þær og síðan skoða innihald þeirra. Til að mynda mun þurfa að bera niðurstöðurnar saman við framburð vitna. Jafnvel verði vitni boðuð aftur í skýrslutöku.

Vitnin verða þó ekki kölluð til skýrslutöku fyrir en eftir jól. Fólkíð hafi orðið fyrir miklu áfalli og lögregluþingi þyki ekki rétt að fara yfir atburðina á meðan hátíðirnar standa yfir. ■

## Þið kannist við hann



Mörgum útlendingum þykir undarlegt að Íslendingar haldi upp á jólaköttinn, enda étur hann börn sem ekki fá flikur fyrir jólin.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Verið við það að fremja hryðjuverk

jonthor@frettabladid.is

**LÖGREGLUMÁL** Landsréttur hefur birt úrskurð sinn í hryðjuverkamálinu svokallaða þar sem ákveðið var að sleppa sakborningunum tveimur úr gæsluvarðhaldi. Úrskurðurinn varpar ljósi á það sem mennirnir eru grunaðir um.

Í samskiptum manna eiga þeir að hafa rætt saman um að fremja vodaverk, til dæmis með skotvopnum, eða með því að „keyra trukk í gegnum hóp fólks“. Auk þess hafi þeir talað um að fremja dróna-árásir.

Leitað var álits sérfræðinga Euro-pol í málefnum hryðjuverka og hryðjuverkasamtaka. Þeir mátu það svo að báðir sakborningarnir hefðu verið við það að grípa til aðgerða og framkvæma hryðjuverk á Íslandi. ■

# Býður heimilislausum í mat á aðfangadagskvöld

María Ericsdóttir Panduro, hönnuður og stofnandi Súpustofunnar, opnar dyr Adventkirkjunnar í Reykjavík á aðfangadagskvöld eftir messu, en þar ætlar hún að bjóða upp á jólamat fyrir alla þá sem hafa í engin hús að venda yfir hátíðirnar, þeim að kostnaðarlausu.

odduaevar@frettabladid.is  
erlamaria@frettabladid.is

**GÓDGERÐARMÁL** „Mig hefur lengið langað til að opna kirkjuna mína um jólin og í ár höfum við ákveðið að hafa Adventkirkjuna opna um jólin. Jóladagskráin í kirkjunni er frá klukkan sex til sjö á aðfangadagskvöld, en eftir það verður kirkjan opin fram eftir kvöldi.

Ég ætla að vera með hangikjöt, uppstúf og laufabraud fyrir þá sem vilja, hafa kerti og tónlist og hafa þetta æðislega notalegt,“ segir María Ericsdóttir Panduro hönnuður, en hún er ein þeirra sem standa að jólamat á aðfangadagskvöld í Adventkirkjunni í Reykjavík við Ingólfsstræti 19.

María setti Súpustofuna á laggirnar fyrir tæpum fjórum árum þar sem heitur matur hefur verið á boðstólum fyrir gesti og gangandi á laugardagskvöldum, þeim að kostnaðarlausu. Að sögn Maríu kviknaði hugmyndin að framtakinu þegar hún hitti konu í miðbæ Reykjavíkur sem var í mikilli neyslu.

„Ég sá þá hversu mikil þörf er fyrir að hjálpa þeim sem minnst mega sín í samfélaginu. Við Íslendingar þurfum að vera opnir fyrir þessum staðreyndum, að þessi neyð er til staðar, ekki bara vita af henni. Við þurfum að gera eitthvað. Við getum öll gert eitthvað pínulítið og eitthvað pínulítið er betra en ekki neitt,“ segir María.



María Ericsdóttir Panduro hefur starfrækt Súpustofuna í safnaðarheimili Adventkirkjunnar, þar sem faðir hennar, Eric Guðmundsson, er prestur.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Við Íslendingar þurfum að vera opnir fyrir þessum staðreyndum, að þessi neyð er til staðar, ekki bara vita af henni.

María Ericsdóttir Panduro

Að sögn Maríu hefur Súpustofan verið starfrækt í safnaðarheimili Adventkirkjunnar undanfarin ár þar sem faðir hennar er prestur. Þó hafi þau þurft að loka um tíma vegna Covid.

„Við vorum að fá mikið af hælisleitendum og fólki af götunni og

svolítið af fólki í neyslu því þetta var náttúrlega opið öllum. Og það er tilgangurinn, að blanda saman fólki og hópum úr samfélaginu,“ segir María.

„En núna ætlum við að vera svolítið nýstárleg og öðruvísi. Núna köllum við þetta Gódstofuna og ætlum að færa okkur inn í kirkjuna. Þetta er svolítið eins og betri stofan, en á jólum í gamla daga var farið inn í betri stofuna þannig að okkur fannst tilvalið að opna núna um jólin,“ bætir hún við.

María segir að ýmislegt sé búið að gera til að gera upplifunina sem notalegasta. Kirkjubekkir hafi verið minnkaðir til að koma langborðum inn, sem gefi gestum þá tilfinningu að þeir séu að snæða á veitingastað.

„Hugmyndin er að þetta er kvöldverður fyrir alla þá sem vilja koma og hafa það notalegt um jólin, algjörlega óháð því hvaða stöðu þeir hafa í samfélaginu,“ segir María. ■



## JÓLAGLEÐI Í FJARÐARKAUP ALLA HELGINA

Laugardagur 17.des 10:00 til 18:00  
Sunnudagur 18.des 10:00 til 18:00

*Hlökkum til að sjá þig*



einstök  
verslun





RENAULT  
PRO+



## TIL AFGREIÐSLU Í DESEMBER

Gríptu tækifærið og nældu þér í glænýjan atvinnubíl fyrir áramót. Hvort sem þú velur þér 100% rafdrifinn Kangoo eða Trafic dísil gengur þú að gæðunum og þægindunum vísum.

### Renault Kangoo E-Tech

Sjálfskiptur, rafmagn, 45 kWh  
295 km drægni\*\*

Verð frá: 6.390.000 kr.

### Renault Trafic

Dísil 2,0 l dci, 150 hestöfl.  
Fáanlegur stuttur eða langur. Sjálfskiptur eða beinskiptur

Verð frá: 4.508.064 kr. án vsk.  
Verð frá: 5.590.000 kr. m. vsk.

### 5 ÁRA ÁBYRGÐ\*

\*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustueftirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á [www.renault.is](http://www.renault.is)

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
[www.bilak.is](http://www.bilak.is)  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
[www.bva.is](http://www.bva.is)  
470 5070

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

Bílasala Reykjaness  
Reykjanesbæ  
[www.bilasalareykjaness.is](http://www.bilasalareykjaness.is)  
419 1881

BL ehf  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)







Vinnuálastofnun.

## Leiguhúsnæði brjóti á reglum

kristinnpall@frettabladid.is

**KÓPAVOGUR** Bæjarráð Kópavogs-bæjar vakti á nýjasta fundi sínum athygli á því að fyrirhugaðar áætlanir Vinnuálastofnunar um að koma 50 umsækjendum um alþjóðlega vernd í húsnæði í Kópavogi væri í bága við rekstrarleyfi staðarins. Ríkið segist vera langt á veg komið með viðræður um leigu á húsnæðinu Hjallabrekku 1 í Kópavogi fyrir 50 einstaklinga.

„Bent er á að sá fjöldi sem VMST hyggst koma fyrir í húsnæðinu sem hér um ræðir er töluvert yfir þeim fjölda sem rekstrarleyfi húsnæðisins heimilar,“ kemur fram í bókun bæjarráðs.

Vinnuálastofnun lét Kópavogsbæ vita af fyrirhuguðu samkomulagi til að kanna áhuga á þjónustusamningi sem snýr að félagslegri þjónustu og stuðningi við umsækjendur um alþjóðlega vernd. Í bókun bæjarráðs er því lýst yfir að viðræður standi yfir um þátttöku að samræmdri móttöku umsækjenda um alþjóðlega vernd. ■

## Taki aðeins við Úkraínumönnum

kristinnpall@frettabladid.is

**MÚLAPIG** Sveitarstjórn Múlapings samþykkti fyrirleggjandi drög að samningi um samræmda móttöku flóttafólks á nýjasta fundi sínum með það að skilyrði að aðeins væri um að ræða flóttafólk frá Úkraínu.

Einn bæjarfulltrúi lagði fram bókun þess efnis að samkomulagið væri eingöngu hugsað fyrir flóttamenn frá Úkraínu og þess vegna veitti hann samþykki sitt.

Þetta kom fram á fundi sveitarstjórnarinnar í vikunni þegar talið barst að samningi um samræmda móttöku flóttafólks á milli sveitarfélagsins og félags- og vinnumarkaðsráðuneytisins. Á fundinum var sveitarstjóra falið að undirrita samninginn út frá þessum forsendum. ■

# Lyfja valin markaðsfyrirtæki ársins af ÍMARK

ggunnars@frettabladid.is

**VIÐSKIPTI** Lyfja var valin markaðsfyrirtæki ársins á markaðsverðlaunum ÍMARK sam fram fóru í Hörpu í gær.

Þetta er í 31. sinn sem ÍMARK, félag íslensks markaðsfólks, veitir markaðsverðlaunin en þau eru veitt fyrirtækjum sem hafa verið áberandi í sínu markaðsstarfi á árinu.

Auk Lyfju voru Atlantsolía, 66°Norður, Krónan og Blush tilnefnd til verðlaunanna í ár.

Sigríður Margrét Oddsdóttir, framkvæmdastjóri Lyfju, segir verðlaunin mikla viðurkenningu á vinnu starfsfólksins.

„Hjá Lyfju starfar samhentur hópur sem leggur metnað sinn í að bæta heilsu og lífsgæði fólks. Við höfum lagt okkur fram við að bæta fræðslu og forvörnum inn í okkar



Starfsfólk Lyfju við verðlaunafhendinguna í gær.

markaðsstarf og tekið það hlutverk alvarlega.“ Aðspurð segir Sigríður það hafa komið sér á óvart að vinna til verðlaunanna.

„Þetta eru allt alveg framúrskarandi fyrirtæki sem voru tilnefnd í ár, þannig að já, þetta kom verulega á óvart. En svo þegar maður hugsar um alla vinnuna sem liggur að baki hjá starfsfólkunum þá getur maður ekki verið annað en stoltur,“ segir Sigríður Margrét. ■

# Jón dýrastur en Sigurður ódýrastur

Kostnaður skattborgarans við utanlandsferðir ráðherra er mjög mishár. Heilt yfir hefur ferðakostnaðurinn hækkað mikið á þessu ári.

kristinnhaukur@frettabladid.is

**STJÓRNSÝSLA** Kostnaður við utanferðir ráðherra hefur rokið upp á þessu ári og er nú 275.713 krónur á hverja ferð, sem er hækkan um næstum 38 þúsund frá fyrra ári. Frá því að ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur var sett saman, árið 2017, hafa ráðherrar farið 315 sinnum utan og heildarkostnaðurinn er 72.472.816 krónur.

Þetta kemur fram í svörum ráðuneytanna við fyrirspurnum Björns Levís Gunnarssonar, þingmanns Pírata. Að meðaltali hefur hver utanferð ráðherra kostað 230.072 krónur, í dagpeninga, hóteldingu, fargjöld og annan kostnað.

Svörin eru fyrir árin 2018 til 2022, eða það sem búið er af árinu. En eðli málsins samkvæmt fækkaði ferðum mikið árin 2020 og 2021, sökum faraldursins. Aðeins fóru ráðherrar 17 og 18 ferðir þau árin og sumir ráðherrar fóru ekki utan.

Áberandi dýrustu ferðirnar hefur Jón Gunnarsson farið í, en hann tók við sem dómismálaráðherra fyrir ári síðan. Að meðaltali hafa þær kostað ríkissjóð rúmlega 443 þúsund krónur. Meira en 120 þúsund krónum dýrari en ferðir þess sem er í öðru sæti, Kristján Þór Júlíussonar sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra á fyrra kjörtímabilinu. Í þriðja sæti er síðan Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra, sem líkt og Jón tók við embætti fyrir ári síðan, en hann hefur aðeins farið í þrjár ferðir.

Mesti heildarkostnaðurinn er hjá Guðlaugi Þór Þórðarsyni, 12.674.945 krónur, sem skýrist af því að hann gegndi stöðu utanríkisráðherra á fyrra kjörtímabilinu. Þar á eftir



Ráðherrar í ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur eru misgjarnir á utanlandsferðir og misdýrir ríkissjóði.

FRÉTTABLAÐIÐ/ EYFÓR

## Meðalkostnaður við hverja utanferð

Jón Gunnarsson	443.007 krónur
Kristján Þór Júlíusson	321.746
Willum Þór Þórsson	320.430
Lilja D. Alfreðsdóttir	319.796
Bjarni Benediktsson	312.278
Katrín Jakobsdóttir	261.748
Sigríður Á. Andersen	249.378
Ásmundur Einar Daðason	247.861
Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir	212.474
Guðlaugur Þór Þórðarson	173.629
Þórdís Kolbrún Gylfadóttir	170.609
Guðmundur I. Guðbrandsson	170.496
Svandís Svavarsdóttir	165.421
Sigurður Ingi Jóh.	114.826

■ Aðeins 2018  
■ Aðeins 2020–2022  
■ Aðeins 2022

kemur Lilja Alfreðsdóttir, menningar- og viðskiptaráðherra og fyrrverandi mennta- og menningar- ráðherra. En hennar ferðir eru þær dýrustu af þeim ráðherrum sem setið hafa allan tímann, tæplega 320 þúsund krónur hver.

Áberandi ódýrustu ferðirnar eru á skrá hjá Sigurði Inga Jóhannssyni innviðaráðherra, aðeins 114.826. Hafa 28 ferðir Sigurðar kostað ríkissjóð minna en 8 ferðir Jóns Gunnarssonar. Flestar ferðir Sigurðar Inga hafa verið á vegum samstarfsráðuneytis Norðurlandanna, sem Guðmundur Ingi Guðbrandsson situr nú í ásamt félagsmálaráðuneytinu.

Sá ráðherra sem hefur ferðast langminnst miðað við tíma í starfi er Svandís Svavarsdóttir, matvælaráðherra og fyrrverandi heilbrigðisráðherra. Aðeins 8 ferðir á tæpum 5 árum og hver um sig hefur aðeins kostað rúmlega 165 þúsund krónur. ■

saga  
NATURA

Gefðu heilsu í jólagjöf  
saganatura.is/tilbod



Húðheilsutvennan  
6.604 kr. 5.682 kr.



Íþróttapakinn  
8.077 kr. 6.865 kr.



Fókustvennan  
5.920 kr. 5.039 kr.





SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT  
ÍSLANDS

# Vínartónleikar

GEFA TÓNINN FYRIR NÝTT ÁR

Tveir af okkar helstu einsöngvurum, Álfheiður Erla Guðmundsdóttir og Jóhann Kristinsson, koma fram í ævintýrlegri nýársveislu Sinfóníuhljómsveitar Íslands undir stjórn Keri-Lynn Wilson.

5. jan. 2023 » 19:30 | 7. jan. 2023 » 16:00  
6. jan. 2023 » 19:30 | 7. jan. 2023 » 19:30

MIÐASALA Í HÖRPU OG SINFONIAN.IS





Kuldinn getur verið hættulegur heimilislausu fólki.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

## Neyðarskýlin opin í allan dag

lovisa@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Ákveðið var í gær að neyðarskýlin verði opin í allan dag en spáð hefur verið miklum kulda. Í tilkynningu frá borginni kom fram að neyðaráætlun hefði verið virkjuð og að samkvæmt henni væru skýlin opin allan sólarhringinn þegar veðurskilyrði eru á þann veg að einstaklingum sé hætt við ofkælingu eða alvarlegum slysum.

„Það er mjög mikilvægt að við séum ekki að auka á vanda fólks með því að gera ekki neitt,“ segir Heiða og bendir þó á að ríkið hafi stigið inn og fjármagnað neyslurýmið Ylju sem hefur verið starfandi á árinu, en

það er fyrsta opinbera neyslurýmið sem er tilraunaverkefni í eitt ár. Það er nú sprungið að sögn deildarstjóra Rauða krossins sem rekur verkefnið.

„Við erum mjög þakklát fyrir að þau komu inn í verkefnið og það var mikilvægt að þau sem bera ábyrgð á heilbrigðisþjónustu tækju það að sér. Þetta er eitthvað sem við unnum að í langan tíma og þarf að halda áfram að vinna að,“ segir Heiða en samningurinn rennur út í mars og rýmið er í raun bara bill.

„Nú er samtalið um það hvernig þetta á að vera ef við ætlum að halda áfram. Þörfin er greinileg og öryggið meira og smitum og veikindum hefur fækkað.“ ■

## Úkraínnumenn undirbúa árás á Melítopol

kristinnhaukur@frettabladid.is

**ÚKRAÍNA** Brú yfir Molotjna er stórskemmd eftir sprengjuárás Úkraínnumanna. Þetta er ein af fjölmörgum árásum sem Úkraínnumenn hafa gert við borgina Melítopol, í Saporísjahéraði, sem Rússar hertóku í mars síðastliðnum.

Árásirnar eru taldar bera merki þess að Úkraínnumenn opni þriðju víglinuna. Eftir að Kherson-borg féll þeim í skaut sækja þeir einnig fram við borgina Kremínna í Lúhansk-héraði en Rússar sækja enn að Bakmút í Donetsk.

Takist Úkraínnumönnum að ná Melítopol fá þeir aðgang að Asovs-hafi, austan við Krím. Einnig myndu þeir ná að loka á mikilvæga birgðaflutningaleið Rússa til suðurhluta Kherson-héraðs, sem þeir stjórna enn, og Krímskaga, sem var hertekinn árið 2014. Myndi þetta gera sókn inn í þessi svæði fýsilegri á komandi mánuðum.

Hins vegar hefur varnarmálaráðherra Úkraínu, Oleksí Resníkov, varað við því að Rússar hugi á stórsókn á komandi ári, í febrúar eða jafnvel janúar. Ætli Pútín að nota um helming þeirra 300 þúsund



Oleksí Resníkov, varnarmálaráðherra Úkraínu

nýliða sem eru í hernum til þess að bera hana uppi. Sagði hann ekki hvar hann byggist við því að þessi stórsókn myndi gerast.

Á sama tíma eru Rússar einnig að reyna að fá flugskeyti frá Íran, en þeirra eigið forðabúr er ört að klárast eftir langvarandi árásir á innviði og almenna borgara í Úkraínu. Hefur Pútín heitið klerkastjórninni „ómældri hernaðaraðstöð“ í staðinn en ekki er vitað hvað í því felst.

Bandaríkjamenn ætla hins vegar að útvega Úkraínnumönnum svokallað Patriot-loftvarnarkerfi, sem talið er það besta í heiminum. En Bandaríkjamenn hafa þegar látið Ísraelsmenn hafa slíkt kerfi til að verjast skeytum frá Palestínu. Úkraínnumenn hafa lengi óskað eftir Patriot-kerfinu. ■



Stefán Vagn Stefánsson vék ekki sæti þegar styrkveitingin var afgreidd þrátt fyrir vensl.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Boðar kærúmál vegna landsbyggðarstyrkjamáls

Spurningar vakna um jafnræði vegna úthlutunar ríkisstyrks til fjölmiðlunar eftir staðsetningu. Forstjóri Torgs telur úthlutunina ólögmeita.

bth@frettabladid.is

**ALÞINGI** „Fyrst og fremst er maður sleginn yfir því hvernig þetta mál ber að og hvernig haldið hefur verið á því af hálfu fjárlaganefndar og Alþingis. Allt hefur það einkennst af fúski og frændhygli,“ segir Jón Þórisson, forstjóri fjölmiðlasamsteypu Torgs.

Vandræðagangur hefur orðið á framgangi ráðstöfunar 100 milljóna króna ríkisstyrks frá Alþingi eftir umsókn N4 á Akureyri um fjárstuðning. Fjárlaganefnd hefur nú falið ráðherra að útfæra greiðslurnar en ef skilyrt verður áfram að féð fari til fyrirtækja úti á landi spyr það spurninga um jafnræði.

„Það er áleitnið að með þessu ráðslagi sé brotinn réttur á öðrum einkareknum miðlum. Við litum svo á að þetta fyrirkomulag fari gegn jafnræðisreglu stjórnarskrár og gangi að auki í berhögg við fjórfrelsisákvæði EES-samningsins og sé þar með ólögmeitt. Gangi þetta eftir munum við því leita réttar okkar og ég býst við að aðrir miðlar



Allt hefur það einkennst af fúski og frændhygli.



Jón Þórisson, forstjóri Torgs

sem beittir eru þessum órétti íhugi það sama,“ segir Jón.

Fjórfrelsið vísar til frjáls flæðis vöru, fólks, þjónustu og fjármagns og er grundvöllur innri markaðar ESB og EES. Hafsteinn Dan Kristjánsson, sérfræðingur í Evrópu-rétti, segist ekki hafa skoðað þetta tiltekna mál en ef upp komi vafamál sé fyrsta skref að kanna lögmeiti úthlutunarinnar, hvort sérstakar ríkisstyrkjareglur eigi við, hvaða skilyrði séu fyrir ríkisstuðningnum. „Ef upp koma deilur enda svona

mál yfirleitt hjá ESA sem úrskurðar,“ segir Hafsteinn Dan.

Þá hefur vakið athygli að María Björk Ingvadóttir, framkvæmdastjóri N4 sem sótti um styrkinn til fjárlaganefndar, er mágkona Stefáns Vagns Stefánssonar í meirihluta fjárlaganefndar sem þó vék ekki sæti þegar hann studdi styrkveitinguna. María Björk sagðist upptekin í gær þegar Fréttablaðið falaðist eftir viðbrögðum.

Óli Björn Kárasón, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, segist andvígur því að beinir ríkisstyrkir séu veittir til sjálfstæðra fjölmiðla.

„Ég lít svo á sem meginvandinn í þessu máli sé Ríkisútvarpið. Á meðan menn jafna ekki leikinn milli Ríkisútvarpsins og einkarekinna fjölmiðla erum við með ólíðandi stöðu,“ segir Óli Björn.

Þingmaðurinn segir að fjölmiðill sem þiggi ríkisstyrk verði þar með háður fjárveitingarvaldi þingsins.

„RÚV nýtur margvíslegra forréttinda er kemur að peningalegu umhverfi og þetta ástand hefur leitt til ríkisstyrkja sem ég er á móti. Ég vil að tekið verði á sjálfu höfuðmeininu, sem er ójöfn samkeppni sjálfstæðra einkarekinna fjölmiðla við ríkisrekinn fjölmiðil.“

Teikið skal fram að Fréttablaðið er í eigu Torgs. ■



Gjafakort  
í Bæjarbíó  
er góð gjöf

Öllum gjafabréfum 15.000 kr  
og hærri fylgja 2 frídrykkir

Gerum tilboð í stærri fyrirtækja  
pantanir á gjafakort@bbio.is

Allar nánari upplýsingar  
í síma 665-0901

Í HJARTA HAFNARFJARÐAR



**SR3**

STÓRSVEIT  
REYKJAVÍKUR  
30 ÁRA

**GULLÖLD**

**SVEIFLUNNAR**

**PÁLL ÓSKAR**

**REBEKKA BLÖNDAL - MARÍNA ÓSK**

**Glæsilegustu nýárstónleikar ársins!**

Sívinsælir sveiflutónleikar 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 **Páll Óskar, Rebekka Blöndal og Marína Ósk.**

▶ **8. JANÚAR**

▶ **KL. 20.00**

▶ **ELDBORG**

Stjórnandi & kynnr: Sigurður Flosason

Miðasala á [HARPA.IS](https://www.harpa.is) og [TIX.IS](https://www.tix.is)



## Janúar

„Strax upp úr miðnætti á nýársnótt varð mikill hvellur sem reyndist upphafið að linnulítili ótið. Þjóðvegi 1 um Suðurland var lokað á nýársdag og björgunarsveitir á Suðurlandi voru kallaðar út til aðstoðar. Það var einnig kraftur í veðrinu fyrir norðan er bílar sátu fastir á Öxnadalshéiði í blindbyl og snjóþyngslum,“ segir Siggí um veðrið í upphafi árs.

„Stormar voru tíðir með viðeigandi samgöngutrúflunum víða um land. Þó var ekki endilega mikill snjór en það átti vissulega eftir að breytast,“ segir Siggí.

## Febrúar

Siggí segir að febrúar hafi verið með erfiðari mánuðum síðustu ár, enda kyngdi niður snjó um land allt sem bættist ofan á ítrekuð stórviðri og tíðar lokanir á vegum.

„Í upphafi febrúar gekk yfir djúp lægð þar sem almannavarnir lýstu yfir hættustigi um land allt og samhæfingarmiðstöðvar voru virkjaðar. Rauðar viðvaranir voru gefnar út og fólk varað við að vera á ferli,“ segir Siggí, en óvissustigi almanna vegna veðurs var lýst yfir þegar veðurspár sýndu ofsaveður um allt land.

## Mars

Í mars var meðalhitinn víðast hvar yfir frostmarki, sem þýddi að snjór var þungur um land allt.

„Mánuðurinn var úrkomusamur með eindæmum, einkum á Suður-, Suðaustur- og Vesturlandi og mældist úrkoman þar víða með því mesta sem vitað er um í mars. Enn fremur reyndist mars sá úrkomusamasti í Reykjavík síðan mælingar hófust eða tæplega þrefalt meiri en meðaltal síðustu 30 ára. Það er því ljóst að liðinn vetur hefur reynt á þolrif margra,“ segir Siggí.

## Apríl

Siggí segir að apríl hafi verið venjulegur vetrar-vormánuður.

„Apríl var hagfelldur, öfgalítil og vindur í lágmarki. Mánuðurinn var í raun einn sá hægviðrasamasti í 30 ár. Indælt það,“ segir Siggí.

## Maí

Íslendingum til mikillar gleði var úrkoma í fyrsta skipti á árinu undir meðallagi í maí. Sömmuleiðis fór sólin að skína meira og lengur.

„Maí var samt sem áður fremur úrkomusamur nyrðra og kaldur sökum tíðra norðlægra átta. Þarna voru tíðarfarsspár farnar að gefa upptakt um fremur svalt sumar. Hins vegar var maí nokkuð sólríkur í Reykjavík en úrkomusamast og kaldast fyrir norðan,“ að sögn Siggá.

## Júní

„Það er komið sumar,“ segir Siggí um veðrið í júní, sem fór sámmílega af stað, einkum á Suðaustur- og Austurlandi.

„Þegar líða tók á mánuðinn fór að bera á umræðu um kulda á höfuðborgarsvæðinu og á Norðurlandi vestra. Eftir því sem leið á júní varð hann að hreinum vonbrigðum,“ segir Siggí og segir að sumarið hafi byrjað á kulda.

„Meðalhiti í lok júní er 6,2 stig, sem er eitthvað sem við Íslendingar höfðum ekki séð á þessari öld,“ segir Siggí og bendir á að aðeins sumarið 1989 hafi verið kaldara.

# Kolvitlaus vetur og fjöllita viðvaranir

Sigurður Þ. Ragnarsson, betur þekktur sem Siggí stormur, tók saman allt það helsta af veðrinu árið 2022. Siggí telur að veðrið þetta árið hafi um margt verið nokkuð sérstakt miðað við það sem við Íslendingar eigum að venjast.

benediktarnar@frettabladid.is



Á höfuðborgarsvæðinu er mikið vetrarveður um þessar mundir. Fimbulkuldi einkennir veðurfar desembermánaðar, en snjórinn lætur þó ekki sjá sig.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Í byrjun árs snjóaði eins og enginn væri morgundagurinn. Íslendingar létu það ekki á sig fá og lífið gekk sinn vana-gang.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI

Óveður gekk yfir Austurland í septembermánuði, með tilheyrandi látum og skemmdum.

MYND/ÁSGEIR  
METÚSALEMSSON



Sigurður Þ.  
Ragnarsson

## Júlí

Loksins var komið að aðalsumarfrismánuði landans, eins og Siggí orðar það. Það eru alltaf miklar væntingar gerðar til hásumarsins, en þær væntingar stóðust engan veginn.

„Júlí var kaldur miðað við það sem við höfðum mátt venjast og það meira segja um mest allt land. Hljást var á Suðausturlandi og einnig á Ströndum, en kaldast fyrir norðan og við Faxaflóa,“ segir Siggí.

## Ágúst

Landinn fór í sveitiferð þrátt fyrir kulda um land allt. Siggí segir að ágúst hafi verið fremur kaldur og fátt verið um fina drætti.

„Ég spáði sjálfur allt að 25 stiga hita í ágústmánuði og gekk það eftir á Norðausturlandi, þar sem hæsti hiti sumarsins mældist,“ segir Siggí.

## September

Það sem stendur upp úr varðandi veður í september er óveðrið á Austurlandi, en rauð viðvörn var í gildi um nánast allt Austurland.

„September er oft sámmílegur. Finn fyrir berjatínslu og óveður óalgeng. En það reyndist öðruvísi nú líkt og áður þetta árið.“

## Október

Í október hélt óveðrið áfram með hinum ýmsu lokunum á vegum og leiðum um allt land, meðal annars var lokað á Mývatns- og Möðrudalsóræfum sex sinnum á þessu tímabili. Einnig var Holtavörðuheidi og Öxnadalshéiði lokað.

„Lægðinni fylgdi stórviðri, einkum sunnan lands og austan, með vatnsviðri og óttuðust menn mjög álagið á innviði rafveitukerfa og fleira. Hins vegar varð tjónið minna en óttast var. Október reyndist leiðinlega kaldur mánuður og á kafla stórvíðrasamur,“ segir Siggí.

## Nóvember

Siggí segir að nóvember hafi verið hlýrri en Íslendingar eru vanir. Reyndist vera um hlýjasta nóvembermánuð sem mælst hefur hér á landi að ræða.

„Nóvembermánuður sló hitamet sem hefur verið í gildi frá árinu 1945. Nokkuð skyggði á að mikil úrkoma reyndist vera austanlands.“

## Desember

Loksins er komið að jólamánuðinum desember, en með honum komu bæði jólasveinar og mikill vetrarkuldi.

„Desember hefur einkennst af svipuðu veðri dag eftir dag, frosti og hægum vindi. Um þessar mundir er von á mjög hörðu frosti í desember, þegar heimskautaloft brýtur sér leið yfir landið. Svo mega íbúar á höfuðborgarsvæðinu og Suðurlandi búast við rauðum jólum, en hvítum jólum á norðanverðu landinu,“ segir Siggí. ■





# Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá öllum í fjölskyldunni

ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina!



Nú eigum við okkar vinsælustu potta til á lager!



Sigurlaug (kaldi potturinn)  
135.000 kr.



Snorralaus  
299.000 kr.



Grettislaus  
259.000 kr.

Plastglös  
Ýmsar stærðir og nokkrir litir  
Verð frá 985 kr.



Háfur m/lengjanlegu skafti  
5.950 kr.



Flotbakki með hólfum  
4.900 kr.



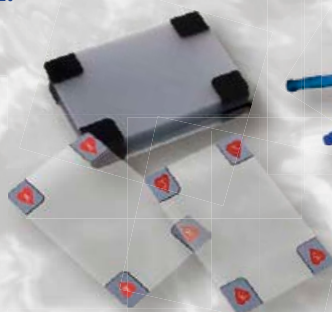
Bursti 130 og 150 cm skaft  
7.900 kr.

Algjör slökun!

Fljótandi „hengirúm“ í pottinn og laugina - eða með í töskunni til Tene



Fljótandi „hengirúm“. Margir litir  
3.900 kr.



Vatnsheld spil  
2.950 kr.

UNO vatnsheld spil  
3.490 kr.



## NORMX

Opið mánud. - fimmtud. 10 - 18 og föstud. 10 - 17

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

NORMX · Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum



# Í nösunum



Guðmundur Gunnarsson  
ggunnars  
@frettabladid.is

Okkur finnst best að verða alveg súrrandi brjáluð yfir einhverju sem við teljum að skeki heimsmynd okkar. En samt bara á netinu og helst í mjög skamma stund.

Þar virðumst við hafa fundið bestu leiðina til að sefa sálartetrið í nútíma samfélagi. Tappa af reiðinni sem á sér sennilega rætur í einhverju allt öðru.

Nýlegt viðbragð við okri Ölmú leigufélags er gott dæmi um þess háttar aftöppun. Eftir að fyrirtækinu tókst að hneyksla alla nema eigin framkvæmdastjóra með svínslegri tugþúsunda hækkun á húsaleigu.

En það er allt gleymt í dag og öllum löngu runnin reiðin. Það sést best á því að öll fyrirheitin um sniðgöngu á vörum og þjónustu sem tengjast leigufélaginu reyndust lítið annað en heitt loft. Og kaupmenn kannast ekkert við að neytendur hafi hagað innkaupum sínum eitthvað öðruvísi en venjulega. Þrátt fyrir hástemmdar yfirlýsingar í ótal reiðum stöðuuppfærslum á samfélagsmiðlum.

Þannig er nefnilega okkar háttur. Heilmikið í orði en yfirleitt lítið sem ekkert á borði.

Önnur sambærileg skvetta af stundarbrjálæði gekk yfir netheima þegar heimsmeistararnótíð í Katar hófst. Í kjölfar allra mannréttindabrotanna og spillingar innan FIFA.

Hver um annan þveran létu netverjar í það skína að þeir hygðust frekar stóra út í tómið en láta það eftir sér að horfa á einhverja boltaleiki við Persaflóa.

Sú reiði rann af okkur á nokkrum dögum og uppskera sniðgöngunnar reyndist heldur rýr. Raunar virðist upphlaupið hafa haft þveröfug áhrif því aldrei hafa fleiri augu mænt samtímis á eina leðurtuðru eins og þá sem skoppar um iðagrænt grasið í eyðimörkinni um þessar mundir.

Kannski finnst okkur bara best að hafa þetta svona. Blása nokkuð hraustlega út á netinu og hóta alls konar aðgerðum, en láta þar við sitja. Svo þeir sem helst ætti að sniðganga geti haldið uppteknum hætti óárettir, uns okkur þóknast að brjálást út í þá aftur einhvern tímann seinna. Nokkurs konar stundarbrjálæði borið fram í smáskömmtum.

En á meðan þetta er svona verður niðurstaðan alltaf sú sama. Enginn er skúrur á Íslandi nema í örskamma stund. Og reiðin sem undir kraumar er aðallega í nösunum á okkur. ■

” Þannig er nefnilega okkar háttur. Heilmikið í orði en yfirleitt lítið sem ekkert á borði.

## ■ Halldór



## ■ Frá degi til dags

gar@frettabladid.is

### Óskalistinn

Jólin nálgast og margir hugsa sér gott til glóðarinnar að fá að njóta gjafmildi hinna góðhjörtuðu. Ekki síst þeirra sem sitja inni í kjötkatlinum sjálfum, fjárlaganefnd Alþingis. Þangað streyma snjallar tillögur um hvernig koma megi skattfé almennings í umferð. Nýjasta dæmið er hugmynd að norðan um að búa Ríkisútvarpið í tvo hluta og flytja annan þeirra til Akureyrar þar sem hann mun lúta stjórn framkvæmdastjóra spjallrásarinnar N4. Með norður eigi að fylgja sirka einn og hálfur milljarður króna.

### Sjálfsagt mál

Meðlimir fjárlaganefndar tóku ekki afstöðu til þessarar frábæru hugmyndar en létu duga að eyrnamerkja bréfitaranum 100 milljónir af brakandi ferskum krónum beint úr ríkiskassanum. „Þessir peningar koma til með að nýtast vel, alveg klárlega,“ sagði Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, formaður nefndarinnar, á Alþingi í gær. Einn þingmaður kvartaði undan því að einn þeirra sem samþykkti styrkinn væri mágur þeirrar sem óskaði eftir honum. Bjarkey sagði óheppilegt að þessi tengsl hefðu ekki legið fyrir en sagði mágin alveg mega vera með í málinu. „Það er ekkert sem bannar það,“ sagði hún. Mágurinn teldist ekki vanhæfur. „Hvað sem okkur kann að finnast um það sjálfum,“ bætti hún við. ■

## Fyrir náttúru og vöruskipti



Þór Sigfússon  
stjórnarformaður  
Sjávarklasans

Í mörgum löndum er lítið á hliðarafurðir sjávarafurða sem óþarfa aukavinnu, sem best sé að losa sig við úti á hafi eða nýta sem landfyllingu.

Hérlandis er þessu öðruvísi farið. Á árinu 2022 verður slegið met hérlandis í fjárfestingum í nýsköpunarfyrirtækjum sem tengjast áframvinnslu sjávarafurða. Innlendir og erlendir fjárfestar leggja milljarða í fyrirtæki sem vinna með roð þorsks, rækjuskeljar og jafnvel kútmaga – allt afurðir sem flestar þjóðir líta á sem úrgang. Hér eru hliðarafurðir í sjávarútvegi orðnar eitt stærsta tækifærið til verðmætasköpunar í greininni.

Við getum lært heilmikið af sjávarútveginum þegar kemur að því sem kallað hefur verið nýtnihagkerfið; hvers konar endurvinnsla og endurnýting. Við eigum að nota þennan sama hugsunarhátt og orðið hefur til í sjávarútvegi til að vinna þau hátt í milljón tonn af úrgangi, sem falla til hérlandis.

Fyrsta verkefnið er að skilgreina þessi milljón tonn á réttan hátt og sjá þau þannig í skýrara ljósi – sem verðmætar hliðarafurðir, en ekki sem tóm vandræði. Það liggja mikil verðmæti og tækifæri í hliðarafurðum okkar samfélags, hvort sem það eru hliðarafurðir frá svínabúum, garðyrkjustöðvum, malbikunarstöðvum eða álverum svo eitthvað sé nefnt. Við þurfum að reyna að eyða því almenna viðhorfi að hliðarafurðir af ýmsu tagi séu vanda-mál sem opinberir aðilar þurfi einir að sinna með því að starfrækja sorp- eða brennslustöðvar.

Rétt eins og fjárfestar hópast nú að nýsköpunarfyrirtækjum sem eru að vinna verðmætar vörur úr „afgöngum“ sjávarafurða þá eigum við að stefna að því sama með aðrar greinar. En til þess þurfum við að tengja betur hugsjónafólkið, sem er víða um land að vinna í hugmyndum um betri nýtingu og endurvinnslu, og fólk með reynslu úr atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.

Það sem gerir nýtnihagkerfið svo einstaklega áhugavert er að því meira sem þetta hagkerfi endurvinnslu og endurnýtingar vex því betur fer fyrir bæði náttúrunni og vöruskiptajöfnuðinum. ■

” Innlendir og erlendir fjárfestar leggja milljarða í fyrirtæki sem vinna með roð þorsks.

Snertilausir rofar

**Sjálfvirkur  
opnunarbúnaður og  
snertilausir rofar frá**

**GEZE**

**Þýsk gæðavara.**

**JARN&GLER**

Skútuvogi 1h - Sími 585 8900  
www.jarngler.is



# Tene

## Í dag

Guðmundur Steingrímsson



Eitt það besta við að búa á Íslandi er það hversu auðvelt er að fara héðan. Í því felst enginn áfældómur yfir landi og þjóð. Á Íslandi er gott að vera og landið er fagurt og frítt og margir bara nokkuð skemmtilegir, og allt það, en það koma líka dagar þar sem fábreytnin verður yfirþyrmandi, smæðin dapurleg, vindurinn og kulduin samanherpandi og maður þarf einfaldlega að komast eitthvert annað um stundarsakir. Í sól. Á strönd. Upp í fjöll með litlum þorpum og þröngum götum. Á veitingastaði. Í leikhús. Á torg þar sem er hægt að sitja úti. Á markaði sem selja ferska ávexti. Til borga með iðandi mannlífi. Þegar fjölskyldan fór til London fyrir nokkru mátti okkur á götu berfættur maður í rönd-

óttum buxum, með sitt svart hár og stóran páfagauk á öxlinni. Og hann var bara að fara að versla. Eða eitthvað.

Svona eru útlönd. Alls konar fólk. Einu sinni var viðhorfið þannig hér á landi að ef einhver fór til útlanda þótti ekki óalgennt að glotta til þess einstaklings að ferðalagi loknu og bauna á hann dylgjum og hálfkveðnum vísium eins og: „Hva, þú bara alltaf í útlöndum.“ Eða: „Einhver er nú innkoman.“ Það var engu líkara en talið væri að sá sem skroppið hefði til útlanda væri upp að einhverju marki svikari. Utanlandsferð væri svik við slorið, vedrið og þá sameiginlegu ánaud sem fallið hefði á herðar okkar allra frá 874 og upp úr, um að okkur bæri að hanga hér, hlusta á vindinn, RÚV og naga handrit. Hins vegar, vegna þess að jafnan var út frá því gengið að utanlandsferð væri einkum og sér í lagi ástæða til að vera þöddufullur í marga daga samfelld, var viðhorfið líka sveipað smá forvitni og skilningi, og jafnvel löngun. Var þjó? Hvað kostaði vodkad? Á svo ekki að drekka tollinn?

En nú hefur margur viljað meina

að þetta sé blessunarlega breytt. Ekki þyki tiltökumál lengur að fólk fari til útlanda. Og eitt það besta við að búa hér, segi ég, er hversu auðvelt er að fara. Með uppgangi ferðaþjónustunnar hefur flugfélögum fjölgað svo mjög sem hingað fljúga að það er ekki viðlit að maður þekki nöfnin á þeim öllum. Líðin er sú tíð að héðan flugu bara Icelandair og Arnarflug. Nú kemst fólk hvert sem er, hvenær sem er.

Og áður en lengra er haldið: Við eigum að mega þetta. Það ætti að vera í lagi í heilbrigðu samfélagi að nýta rétt sinn til ferðalaga. Ferðafrelsið er ekki bara eitthvert tildur eða óþarfi. Það er grunnréttur, sérstaklega ef maður býr á eyju norður í hafsauga. Íhuga þarf jú takmarkandi þætti þegar kemur að utanlandsferðum, eins og eigin fjárhag, tíma og ekki sist fótsporið sem flugferðin skilur eftir í umhverfinu. Að slíkum takmarkandi þáttum slepptum ætti hins vegar gatan að liggja greið og rétturinn vera sjálfsagður.

En er hann það? Greinilega þótti það í aðdraganda hruns ekki beinlínis vera réttur almennings að eignast sjónvarp sem væri flatt. Það



**Krónan er alltumlykjandi. Hún er upphaf og endir alls. Hún tekur kaupio okkar. Hún hamlar frelsi okkar.**

þótti augljóslega merki um mikið hömluleysi að almenningur skyldi ekki halda sig við túbúsjónvörpin. Nú glittir að sama skapi í það viðhorf ráðandi afla hér á landi, að hið viðsjárverða hömluleysi almennings birtist í utanlandsferðum, einkum og sér í lagi til Tenerife, þar sem fólks sé að taka af sér tásu-myndir, og þá ekki, nota bene, með gömlu góðu filmuvelunum heldur örugglega tiltölulega flötum snjallsímum.

Nú er eðlilegt að spurt sé: Erum við enn á þessum stað? Er það enn lítið hornauga að fara til útlanda? Er það enn svik við okkar sameiginlega útnárlutskipti?

Það hefur tekið mig svolitinn tíma að skilja návæmlega hvað

þetta er, þetta viðhorf sem birtist í ummælum seðlabankastjóra um Tene og tásu-myndir. Þetta er ekki eyjaskeggjahugsunarháttur. Þetta er ekki smásálarhätterni eða öfund. Ég held að Ásgeir langi ekkert endilega í tásu-mynd af sér, eða sé að hugsa hvar tollurinn verði drukinn og hvort honum verði boðið.

Nei.

Þetta er krónuhagkerfið. Svona birtist það. Íslensk efnahagsmál snúast um það að viss öfl hér á landi ætla að righalda í þessa endemis krónu, sama hvað það kostar, og allt kerfið dansar með. Krónan er alltumlykjandi. Hún er upphaf og endir alls. Hún tekur kaupio okkar. Hún hamlar frelsi okkar. Það má alls ekki ræða það, með nokkru móti, að hugsanlega ættum við að tengjast stærra myntsvæði, sem myndi gera okkum öllum meira kleift að haga okkar lífi án þess að þurfa sífellt að taka tilliti til þessa viðundurs sem krónan er.

Frekar skal þjóðin hætta að fara til útlanda. Við eigum að horfa á útlönd í túbúsjónvarpi. Fyrir krónuna. ■

## Geymið þar sem börn ná ekki til



Jóhanna Guðrún Pálmadóttir barnalæknir

Barnauppeldi er krefjandi en eitt af því mikilvægasta sem við gerum er að tryggja öryggi barnanna okkar. Hætturarnar leynast víða en við getum gert ráðstafanir til þess að fyrirbyggja slys eða fækka þeim.

Ýmis efni sem notuð eru í daglegu heimilishaldi eru afar skaðleg berist þau í augu, á húð, í öndunar- eða meltingarveg. Flest tilfelli inntöku ætandi efna verða fyrir slysnri þegar börn eru í umsjá foreldra sinna inni á heimilinu en einnig er mikilvægt að huga að öryggisatriðum á öðrum heimilum sem börn heimsækja.

Það er brýnt að gæta að öryggi barna í aðdraganda hátíðanna þegar margir eru að hreingera og börn munu einnig heimsækja ættingja og vini þar sem ekki er víst að öll hreinsiefni séu geymd á öruggan máta. Munum einnig eftir hnapparahlöðum sem geta leynst í ýmsum tækjum og jafnvel jólaþökkunum en þau geta meðal annars valdið vefjaskaða vegna leka á ætandi efni úr rafhlöðunni eftir að hún er gleypst fyrir slysnri.

Meirihluti tilfella inntöku ætandi efna verður meðal barna sem eru 5 ára eða yngri fyrir slysnri þó einnig sé þekkt að inntaka verði meðal unglinga í sjálfskaðandi tilgangi. Tilfelli eru misalvarleg. Sum börn þarfnast eftirlits til skemmi tíma á brádamóttöku en önnur börn þarf jafnvel að leggja inn til gjörgæslu-meðferðar.

Tíðni inntöku ætandi efna hefur lækkað mjög í vestrænum heimi vegna forvarna, bættra merkinga á umbúðum og barnalæsinga á þeim, auk þess sem styrkur ætandi efna í efnablöndum má ekki fara yfir ákveðin mörk. Því miður er inntaka ætandi efna mun stærra vandamál í þróunarlöndum en þar skortir merkingar á umbúðir og ætandi efni eru jafnvel seld í umbúðum sem ekki eru upprunalegar.

Alkalísk efni eru algengustu ætandi efnin sem eru innbyrt, einkum hreinsiefni eins og klór, ofn-



FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

**Setjum öryggi barnanna okkar í forgang og verum ekki feimin við að gera sömu kröfu til annarra umönnunaraðila.**

hreinsir, þvottaefni fyrir uppþvottavélur, stífluhreinsir og hárslettiefni. Hreinsiefni fyrir salernisskálur og sundlaugar eru dæmi um sýru. Efni með sýrustig undir 2 eða yfir 12 eru afar ætandi og leiða til vefjaskaða sem getur haft í för með sér alvarlega og varanlega fylgikvilla.

Ef barn verður fyrir inntöku ætandi efnis er ráðlagt að hafa samband við Eitrunarmiðstöð og leita læknishjálpar tafarlaust. Mikilvægt er að taka umbúðir með sér til þess að heilbrigðisstarfsfólk geti aflað sér nákvæmra upplýsinga um innihaldsefnin og sýrustig þeirra.

Ekki er mælt með að gefa barni vatn eða mjólk til drykkjar í þeim tilgangi að þynna út ætandi efnið í meltingarvegi vegna þess að það eykur hættu á uppköstum sem útsetja vélanda fyrir ætandi efni á ný. Frekari meðferð og eftirlit ákvarðast af mati læknis.

Mikilvægar ráðleggingar til for-

eldra og forráðamanna eru að geyma hreinsiefni ávallt í upprunalegum umbúðum úr auglýsni og þar sem börn ná ekki til. Aldrei skyldi nota drykkjarilát undir hreinsiefni. Reynum eftir fremsta megni að kaupa einungis hreinsiefni í umbúðum með barnalæsingu. Notum þvottaefni á fljóttandi formi eða í duftformi fyrir uppþvottavélur og þvottavélur í stað þvottaefnis-pakka þar til börn á heimilinu eru 6 ára eða eldri. Treystum ekki á lása á skápum sem geta veitt falskt öryggi.

Mikilvægt er að við förum varlega þegar verða breytingar á daglegum athöfnum og umhverfi eins og í fríum og heimsóknum á önnur heimili. Geymum fjarstýringar og billykla á öruggum stað vegna hnapparafhlöðna og losum okkur við tækifæriskort, smáhluti og leikföng sem innihalda þær.

Foreldrar geta tekið ákvörðun um að eiga ekki ætandi hreinsiefni inni á heimilum þar sem eru ung börn. Það er alltaf valkostur að nota mildari efni og vel hægt að nota edik og matarsóða til að þrifa ofninn svo dæmi sé tekið. Setjum öryggi barnanna okkar í forgang og verum ekki feimin við að gera sömu kröfu til annarra umönnunaraðila.

Höfundur er sérfræðingur í nær-ingar- og meltingarsjúkdómum barna á Barnaspítala Hringins og meðlimur í stjórn Félags íslenskra barnalækna ■

BLINDRAFÉLAGIÐ  
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi  
STOFNAD 1939



## VINNINGASKRÁ

Vetrarhappdrætti 2022. Dregið 14. desember 2022

### 1. vinningur:

**Toyota Corolla Hybrid Style, Hatchback 5 dyra, 1.8, sjálfskiptur**  
Verðmæti kr. 5.580.000 Miði nr. 22494

### 2. - 11. vinningur:

**Gjafabréf frá Erninum reiðhjólaverslun.**  
Hvert að verðmæti kr. 500.000

3204	21825	29714	43200	56257
12388	21872	38094	46959	59345

### 12. - 31. vinningur:

**Ferðavinningur með leiguflugi frá Heimsferðum.**

Hver að verðmæti kr. 300.000

1447	21490	37998	44742	51615
2044	23250	41754	48623	51723
11435	28799	42412	50147	58878
19165	30541	44732	50569	59068

### 32. - 86. vinningur:

**Gistivinningur fyrir tvo í standard tveggja manna herbergi með morgunverði í 7 nætur á Íslandshótelu að eigin vali.**

Hver að verðmæti kr. 188.300

667	15600	29075	41683	47187
1744	15817	29344	41824	49366
3793	16134	29906	42223	49625
3941	16887	30169	42502	51369
3953	18262	30847	43032	51774
5548	18632	31822	44403	54385
7282	21515	34287	44716	55328
10123	25969	37592	44939	56410
13274	26950	37767	44955	57247
13312	27121	39312	45546	58255
14642	28861	40450	45817	58588

### 87. - 111. vinningur:

**Samsung Galaxy Z Flip4 snjallsími.**

Hver að verðmæti kr. 179.990

293	13696	21777	31966	46996
6149	15102	23799	39763	51146
7946	17028	25894	39870	54524
8505	17536	27359	45070	58933
13675	19561	29841	45451	59373

### 112. - 131. vinningur:

**Gjafakort frá Smáralind. Hvert að verðmæti kr. 100.000**

1086	16762	30023	44692	57411
1116	23877	36092	44780	57467
12828	29836	39315	45773	58700
13394	29941	44198	55934	58757

Vinninga ber að vitja innan árs á skrifstofu Blindrafélagsins, Hamrahlíð 17. Upplýsingasími 525 0000. Birt án ábyrgðar.



# Allt fyrir einstaka og ógleymanlega hátíðarstund

## HAGKAUP



Rjúpa 375 g

**999** kr/stk



Gæsabringur

**5.499** kr/kg



Krónhjartar file  
900 g

**9.799** kr/pk



Hreindýralundir

**11.999** kr/kg



Frönsk Barbary  
önd 3,2 kg

**5.999** kr/stk



Andabringa  
250 g

**1.299** kr/stk





# HAGKAUP

## Hagkaups hamborgarhryggur

Sérvalinn af fagmönnum til að tryggja hámarks gæði. Hryggurinn er léttsaltaður og léttreyktur sem skilar sér í einfaldari eldun. Hrygginn þarf því ekki að forsjóða heldur einungis að elda í ofni.

Sérvalinn úr  
1. flokks hráefni

### SALTMINNI

þarf ekki að sjóða.  
Aðeins 90 mínútur  
í ofni



### Hagkaups hangikjötið

Tað- og birkireykt fyrsta flokks íslenskt lambakjöt. Í hangikjötið er notað 45% minna salt en notað er við hefðbundna hangikjötsframleiðslu. Engu að síður hefur tekist að framleiða hangikjöt með sama bragði.



### Smjörspautað kalkúnaskip

Í rúman áratug hefur Hagkaup boðið upp á smjörspautað kalkúnaskip sem er algjört lostæti og hefur slegið rækilega í gegn á hverju ári. Það er tilbúið beint í ofninn og eldamennskan ofur einföld.



## Hringja inn jólin með HM í pílukasti

Hápunktur pílukasttímabilsins ár hvert á heimsvísu hófst í gærkvöldi með upphafi heimsmeistaramótsins í Alexandra Palace í Bretlandi. Páll Sævar Guðjónsson lýsir mótinu, sem hefur vakið mikla lukku hjá Íslendingum í gegnum árin, á Viaplay og lofar frábærri skemmtun.

aron@frettabladid.is

**PÍLA** „Þetta er eitt stærsta mót sem fram hefur farið í pílukasti,“ segir Páll Sævar við Fréttablaðið. „Þarna mæta til leiks þeir allra bestu í pílukastinu og auk þess hafa mótshaldarar nú verið að leggja mikla vinnu í endurbætta sviðsmynd. Hún hefur verið gerð litríkari svo hún sé sjónvarpsvænni. Við getum alveg bókað það að um er að ræða eitt stærsta heimsmeistaramót sem hefur farið fram í pílunni.“

Stórstjórnur pílukastsins mæta til leiks og sem fyrr eru margir sem gera tilkall til heimsmeistaratitilsins.

„Við sjáum alltaf þessa stóru hákarla í íþróttinni vera nefnda þarna til sögunnar. Persónulega þykir mér Hollendingurinn Michael van Gerwen einna líklegastur til afreka á mótinu. Hingað til á árinu hefur hann unnið fjögur risamót, Van Gerwen mætir því til leiks á heimsmeistaramótið í fantaformi eftir það sem mætti kalla erfitt síðasta ár, 2021, fyrir hann.“

Að sama skapi er Peter Wright núna í sömu stöðu og Michael van Gerwen var í fyrra, erfiðri stöðu. Kona Peters hefur verið mjög veik og hann þurfti meðal annars að draga sig úr leik á einu móti um daginn. Peter kemur því inn í heimsmeistaramótið í ekki eins mikilli leikhæfingu og Van Gerwen.“

Svo megi ekki, að mati Páls Sæv-ars, sofa á pílukösturum á borð

við Michael Smith, ungstirninu Josh Rock sem keppir nú á sínu fyrsta heimsmeistaramóti sem og reynsluboltanum Gerwyn Price.

### Sprenging í áhuga Íslendinga

Heimsmeistaramótið í pílu hefur vakið mikla lukku meðal íslensku þjóðarinnar og á meðan mótið stendur yfir má oftast en ekki sjá liflegar umræður á samfélagsmiðlum í tengslum við það. Það mætti segja að áhugi Íslendinga á pílukasti hafi tekið stökk upp á við þegar byrjað var að sýna frá mótiinu á sínum tíma.

„Það varð bara sprenging í íslensku pílukasti við það. Ég lýsti fyrsta mótinu sem sýnt var hér á landi fyrir þremur árum síðan og þá mátti sjá að allar píluvörur seldust upp á augabragði.“

Þegar verslanir á borð við Hagkaup voru farnar að selja píluvörur, þá staðfesti það fyrir okkur hversu mikill áhuginn á pílukasti var orðinn mikill hér á landi.“

Þá hafi tilkoma pílukastsstaða hér á landi ýtt undir vinsældir íþróttarinnar. Nú sé að finna pílukastfélög víðs vegar um landið og nefnir Páll Sævar sem dæmi félög sem eru starfrækt á Hvammstanga, Norðfirði og Grenivík.

„Þessi félög hafa sprottið upp eins og gorkúlur. Aðsóknin og áhuginn er orðinn gígantískur.“

Sjálfur hefur Páll Sævar verið í



## TILVALIN JÓLAGJÖF FYRIR ÁHUGAFÓLK UM ÞJÓÐMÁL

„Örugglega besta bók sem ég hef lesið um íslensk stjórnsmál.“ – *Frosti Sigurjónsson*

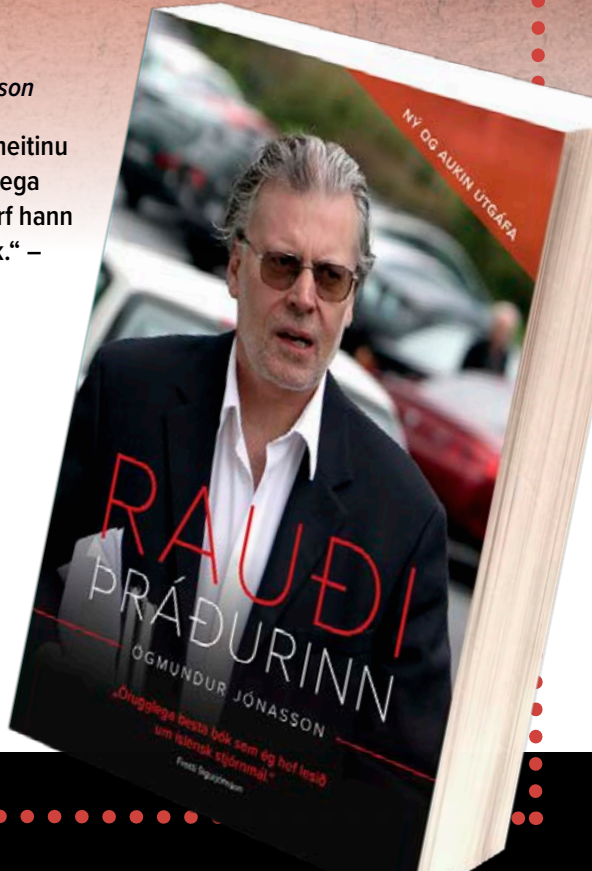
„Sá sem ætlar að standa undir sæmdarheitinu jafnaðarmaður, sósíalísti, kemst einfaldlega ekki hjá því að hugsa og helst af öllu þarf hann að hugsa skýrt. Það er gert í þessari bók.“ – *Ólafur P. Jónsson*

„Skyldulesning fyrir allt áhugafólk um stjórnsmál.“ – *Þorsteinn Siglaugsson*

„Afar vönduð og vel skrifuð bók; minningarnar, mannlysingarnar, málefni, hugsjónirnar.“ – *Karl Sigurbjörnsson*

„Frábær bók... einlæg og Ögmundur trúr sér að venju.“ – *Níels Árni Lund*

 SÆMUNDUR



Páll Sævar Guðjónsson, íþróttalýsandi

kringum pílukast hér á landi síðan árið 1989.

„Það var þá sem Píluvinafélag KR var stofnað til þess að veita stuðning við deildir félagsins. Ég er formaður þess félags í dag og hef verið gutlari í pílukastinu í allan þennan tíma. Ég hef alltaf haft gríðarlegan áhuga á pílukasti frá því að ég hóf vegferð mína þarna árið 1989.“

Talið berst aftur að heimsmeistaramótinu en Páll Sævar er þaureyndur lýsandi er kemur að pílukasti og vinnur hann mikla og góða undirbúningsvinnu fyrir hvert mót.

„Ég er mikill grúskari og maður getur fundið ógrynni af upplýsingum um pílukast og keppendur á netinu. Ég fylgist með mótum allt árið um kring, þetta er svo skemmtilegt og það liggur við að maður sé einhverfur þegar kemur að pílukasti.“

Þegar maður er síðan mættur í hljóðverið, kominn í stellingar og situr með allar þessar upplýsingar og lýsir herlegheitunum fyrir áhorfendum er eins og eitthvað sérstakt gerist. Stemningin verður svo skemmtileg.“

**Áhorfendur setja svip sinn á mótið** Það er ávallt mikið fjór í Alexandra Palace í Bretlandi þegar Heimsmeistaramótið í pílukasti fer þar fram og

áhorfendur setja skemmtilegan svip á mótið og stemninguna í höllinni.

„Fólk mætir þarna í alls konar búningum og stemningin þarna í höllinni er hreint út sagt ótrúleg. Þá er svo magnað að segja frá því að um 30 prósent af áhorfendum á hverjum einasta keppnisdegi eru Hollendingar. Þeir fylgja sínum köstum eftir og eiga svo ótrúlega góða pílukastara, þetta setur góðan svip á mótið.“

### Fullkomin tímasetning

Segja má að Heimsmeistaramótið í pílukasti komi á fullkomnum tímapunkti fyrir íþróttabyrsta áhorfendur. HM í knattspyrnu er á lokametrunum, pílukastið tekur við og í janúar hefst síðan HM í handbolta.

„Þetta er allt útpælt hjá Pílusamtökunum, að hafa mótið á þessum tíma, því það eru engir aðrir stórvíðburðir í íþróttahæiminum að eiga sér stað á sama tíma. Athyglin er öll á Heimsmeistaramótinu í pílukasti.“

### Jólin koma sama hvað

Mótið stendur yfir alveg fram í janúar á næsta ári og Páll Sævar er því meira og minna fastur í hljóðveri að lýsa mótinu fram að og eftir jól. Hann hefur því gert ráðstafanir í jólaundirbúningnum.

„Ég er búinn að gera það. Jólin verða bara afskaplega þægileg og góð hjá mér. Börnin mín verða erlendis með móður sinni og það er yndislegt að vita af þeim þar. Það hentar mér því ágætlega að taka þetta mót og lýsa því af kostgæfni.“

Ég er fullur tilhlökkunar því þetta mót verður eitthvað annað. Það er allt klárt fyrir jólin og jólin koma alveg sama hvað maður gerir.“ ■





FORLAGIÐ

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

FÖSTUDAGUR 16. desember 2022



Landsmenn syntu 10,2 hringi í kringum Ísland í áttakinu.

## Landsmenn duglegir í sundinu

gummih@frettabladid.is

Góð þátttaka var í landsátakinu Syndum, sem Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands og Sundsamband Íslands stóðu fyrir allan nóvembermánuð. Á tímabilinu skráðu 1.157 einstaklingar sundmetra sína á heimasíðu átaksins en jafnframt voru 726 manns sem skráðu sundmetra sína á þar til gerð skráningarblöð. Það voru því samtals 1.883 sem skráðu ferðir sínar meðan á áttakinu stóð og syntu samtals 13.515 kílómetra sem gerir 10,2 hringi í kringum landið.

**Sporna við auknu hreyfingarleysi**  
Syndum er heilsu- og hvatningar-átak sem höfðar til allra landsmanna, óháð aldri, bakgrunni eða líkamlegu ástandi. Þetta átak var viðburður undir Íþróttaviku Evrópu sem tókst vel í ár. Markmið hennar er að kynna íþróttir og almenna hreyfingu um alla Evrópu og sporna þannig við auknu hreyfingarleysi meðal almennings.

Markmiðið með áttakinu Syndum var að hvetja almenning til að hreyfa sig oftar og meira í sínu daglega lífi og nota meðal annars sund til þess. Til þess að taka þátt skráðu þátttakendur sig á [syndum.is](http://syndum.is) og skráðu metrana sem þeir syntu.

Á vef Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands kemur fram að almenn ánægja hafi verið meðal þátttakenda með átakið og virðast margir hafa nýtt sér það sem hvatningu til að synda oftar og lengra en einnig til að bæta sundtækni sína. ■



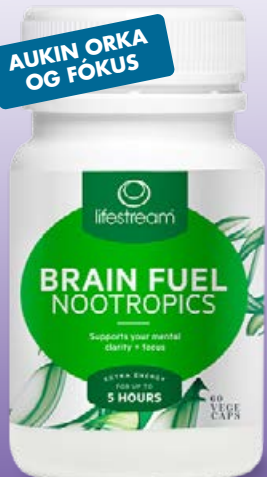
Guðný Guðjónsdóttir segist vera öll önnur eftir að hún fór að taka inn kollagen frá Feel Iceland, hvort sem það er á líkama eða sál. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Kollagenið er allra meina bót

Guðný Guðjónsdóttir er víðförul heimskona sem hefur lifað tímana tvenna. Hún setur heilsuna í fyrsta sæti og þakkar Feel Iceland kollageni hreysti sína og unglegt útlit. **2**

POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS

HEILABOKA?

AUKIN ORKA  
OG FOKUSFæst í helstu apótekum - [www.celsus.is](http://www.celsus.is)





Guðný er mikill dýravínur og gefur fuglunum í garðinum árið um kring. Hér er hún með tikina sína, Disu.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

Guðný Guðjónsdóttir tekur daginn snemma og byrjar hvern dag á því að fara út á svalir til að teygja úr sér, gå til veðurs og gefa fuglunum í garði sínum á Sel-tjarnarnesi.

„Ég hef frá barnsaldri verið mikill vínur fugla og dýra. Ég bjó lengi í Afríku og Asíu þar sem faðir minn vann hjá Sameinuðu þjóðunum og kenndi þjóðum fiskveiðar. Þar varð ég vitni að mikilli fátækt en líka illri meðferð á dýrum, eins og þegar sjóðandi vatni var skvett á hunda þegar þeir fóru í taugarnar á fólki. Það var hræðileg sjón og því var ég alltaf að reyna að hjálpa dýrunum, passaði að henda aldrei mataragöngum og heimilið var orðið eins og dýragarður,“ segir Guðný, þar sem hún gefur fuglunum í garðinum epli og brauð vætt í olíu.

„Ég gef fuglunum árið um kring því í garðinum hefur verið fjöldi skógarþrasta, svartþrasta, auðnutittlinga og stara í þrjátíu ár. Fuglar segja frá og vita hvað þeir þurfa. Þeir vilja engin epli á sumrin en ég kaupi alltaf kúlur með fræjum og fitu til að hengja upp í tré og svo er gott að setja smjörlíki á vissa stadi fyrir auðnutittlingana því þeir eru hrifnir af því,“ greinir Guðný frá.

#### Fæðumst til að sýna kærleika

Guðný var tveggja ára þegar hún flutti til Indlands en þaðan flutti fjölskyldan til Srí Lanka og Pak-istan í Asíu, og seinna til Úganda og Kenía í Afríku.

„Ég sótti skóla á Íslandi í átta ára og tíu ára bekk, og tók 2. bekk í Flensborg. Að öðru leyti fór skólagangan fram í kristnum og kaþólskum skólum úti,“ segir Guðný sem er mikil trúkona, fer í kirkju á hverjum sunnudegi og alltaf í aftansöng á aðfangadagskvöld.

„Ég hef þá trú að við fæðumst hér á jörð til að gefa af okkur og sýna fólki, dýrum og umhverfinu kærleika. Það mættu fleiri sýna kærleika í verki, því hvort sem fólk er kristið, íslamstrúar eða annarrar

„Ég þakka Feel Iceland kollageni fyrir gott útlit. Hrukkurnar hafa minnkað og húðin er vel nærð og ljómar af heilbrigði. Þetta er sannkallað yngingarmeðal og maður verður líka léttur á sálinni.“

Guðný Guðjónsdóttir

trúar er kærleikurinn kenndur í öllum trúarrítingum. Það er hins vegar mannskepnan sem stjórnar sem er grimmt og það hefur ekkert með trúarbrögð að gera. Það skrifast því miður á öfgahugsun og mannfólkið sem er misgott að upplagi,“ segir Guðný.

#### Vildi ekki heimshornaflakkið

Fyrsta vinna Guðnýjar var í humri þegar hún var átta ára. Seinna, orðin nítján ára, réð hún sig sem flugfreyju hjá bresku flugfélagi og starfaði eftir það lungann úr starfsævinni sem flugfreyja hjá Loftleiðum, eða þar til hún tók við starfi framkvæmdastjóra Keiluhallarinnar sem hún stýrði í fimmtán ár.

„Í fluginu vildi ég sjá meira af heiminum, ekki síst Evrópu þar sem ég hafði dvalið langdvölum í öðrum heimsálfum. Ég ráðgerði að fara í lögfræði eða kennaranám við háskólann í Kampala, höfuðborg Úganda, en þá komst einræðisherrann Idi Amin til valda og eyðilagði sitt fagra land. Ef ég byggi ekki á Íslandi vildi ég vera í Úganda. Landið er undurfallegt og fullt af tækifærum til að gera það að einu ríkasta landi Afríku, en okkur var ekki vært að vera lengur í Úganda



Guðný setur Feel Iceland kollageni í bolla af heitu kókói eftur morgungönguna.

þegar Idi Amin tók að eyðileggja fyrir þjóð sinni, með styrjöld og mannáti,“ segir Guðný.

Hún hefur alltaf kunnað best við sig á Íslandi.

„Sem barn og unglingur vildi ég aldrei vera á þessu heimshornaflakki því þar þurfti ég að vera með þjóna og bílstjóra sem gættu mín. Ég vildi fara einsömum í strætó til að fara í sundlauginu en það mátti ekki því undir niðri lá ótti um að mér yrði rænt. Þess vegna er svo gott að vera barn á Íslandi, þar sem maður má fara einn í strætó í sund og frelsi er í hávegum haft. Frelsið er dýrmætt og ákaflega þrúgandi að hafa alltaf einhvern til að passa upp á mann.“

#### Feel Iceland kollagen undraefni

Guðný verður sjötug á nýárinu. Hún er í frábæru formi og þakkar kollageninu frá Feel Iceland góða heilsu sína og hraustlegt yfirbragð. „Ég byrjaði að taka inn Feel Iceland kollagen fyrir tveimur árum og finnst líkami minn orðinn allt annar í dag. Ég er öll mýkri í liðum, sterkari og öflugri og mér liður einstaklega vel í öllum líkamanum. Ég finn að endurheimtin er fljótari eftir göngur og heilsurækt og kolla-

genið hefur gert mig að öllu leyti frískari. Ég vakna hress og þetta er bara algjört undra bættiefni sem ég að öreyndu hefði ekki trúað að mér gæti liði svona vel af,“ segir Guðný, himinlifandi yfir áhrifum kollagensins frá Feel Iceland.

„Það er stórkostlegt að frumkvöðlarnir hjá Feel Iceland nýti fiskroð sem annars væri hent í slíka afbragðs afurð sem kollagenið er. Mér finnst kostur að kollagenið sé unnið úr íslenskum fiski, sem er bestur í heimi, sem og íslenska vatninu, en ég held að fólk gleymi því hvað við höfum það gott hér á landi, og að við séum ofdekrúð. Þetta er langbestasta landið, eins og Dorrit sagði, og það er skrytinn þróun hversu margir Íslendingar fara til Spánar á sama tíma og Evrópuþjóðir koma til Íslands því það er svo gott að vera hér,“ segir Guðný hugsu.

#### Betra bridge-spil með kollageni

Guðný hefur alltaf verið dugleg að hugsa um heilsuna.

„Ég hef í árafjöld stundað göngur mér til heilsuþótar en líka golf, tennis, skíði og sund. Ég var meira að segja sunddrottning í skólanum mínum í Srí Lanka. Síðastliðin tvö ár höfum við fjórar vinkonur

farið saman í klukkustundarlanga göngu á hverjum morgni, sama hvernig viðrar. Þegar ég kem heim úr göngunni fæ ég mér alltaf bolla af heitu Swiss Miss-súkkulaði og set út í það væna skeið af Feel Iceland kollageni,“ segir Guðný og hrærir í bollanum, en vinkonur hennar hafa einnig heillast af kollageninu góða.

„Ég hef alla tíð verið með þunnt hár en nú er það allt annað, viðráðanlegra og ræktarlegra. Þá hefur húðin fengið á sig unglegra yfirbragð, hrukkurnar hafa minnkað og húðin er vel nærð og ljómar af heilbrigði. Ég hef líka alltaf haft þunnar neglur en þær hafa einnig lagast. Ég þakka því kollageninu fyrir gott útlit. Þetta er sannkallað yngingarmeðal og maður verður líka léttur á sálinni. Skammdegið hefur aldrei farið illa í mig en ég veit að margir þola það ekki. Því væri fróðlegt að rannsaka hvort kollagen frá Feel Iceland gerði fólki gott og því liði betur af því að taka það inn,“ segir Guðný.

Hún starfar fimm tíma á dag í apóteki og vonast til að geta unnið sem lengst.

„Mér hefur alltaf þótt voða gaman að vinna og held að það geri manni gott ef heilsan er í lagi. Í apótekinu hef ég selt mikið af Feel Iceland kollageni enda mæli ég eindregið með því. Ég spila líka mikið bridge, sem sagt er besta hugarþrótt sem hægt er að stunda, og er ekki frá því að heilinn njóti góðs af kollageninu líka, því spílamennskan hefur stórbatnað síðan ég fór að taka það inn. Kollagenið frá Feel Iceland er einfaldlega allra meina bót.“ ■

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars í Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaup, Fjarðarkaupum, Apótekanum, Friðhöfnum og Nettó. Einnig í vefverslun Feel Iceland, feeliceland.com. Nánari upplýsingar um Feel Iceland kollagenið á feeliceland.com



# KiDs

© COOLSHOP

Sendum viðskiptavinum  
okkar sem og landsmönnum  
öllum okkar bestu óskir um  
gleðilega hátíð

## SMÁRATORG Sími 550 0800

### ALMENNUR OPNUNARTÍMI

Mánud. - föstud. .... 10-19  
Laugardaga ..... 10-18  
Sunnudaga ..... 12-18

### JÓLAOPNUNTÍMI

10. - 22. des. .... 10-22  
Þorláksmessu 23. des. 10-23  
Aðfangadag 24. des. .. 10-13  
25. og 26. des. .... LOKAÐ

## GLERÁRTORG Sími 461 4500

### ALMENNUR OPNUNARTÍMI

Mánud. - föstud. .... 10-18  
Laugardaga ..... 10-17  
Sunnudaga ..... 13-17

### JÓLAOPNUNTÍMI

16. - 22. des. .... 10-22  
Þorláksmessu 23. des. 10-23  
Aðfangadag 24. des. .. 10-12  
25. og 26. des. .... LOKAÐ

kids.is



# Frimínútur

friminutur@frettabladid.is



## Jólaskautar

„Það er alltaf mikið að gera í aðdraganda jólnanna á skautasvellinu,“ segir Silja Úlfarsdóttir hjá Skautasvellinu í Laugardal. „Fólk kemst í jólaskap á skautasvellinu, jólalög eru spiluð og það er gaman að skauta í kringum jólatréð.“ Margir mæta uppáklæddir og með jólasveinahúfur á svellið. „Við mælum með að skella sér í jólapeysuna og gera sér gláðan dag með fjölskyldunni á skautasvellinu, svo er aðeins hlýrra inni í Skautahöllinni en úti,“ bætir Silja við. Hún segir að börnin hafi mjög gaman af því að skauta í kringum jólatréð. „Þetta er alveg ný jólaupplifun, sjáumst á skautum.“



Fyrir þau sem vilja kíkja yfir hátíðarnar verður opið milli jóla og nýárs, já, og meira að segja opið annan í jolum og á gamlársdag. Opnunartímar eru:

21. og 22. des. kl. 13.00–18.00  
23. des. kl. 12.00–16.00  
24. og 25. des. lokað  
26.–30. des. kl. 13.00–18.00  
31. des. kl. 11.00–15.00  
1. jan. lokað  
2. og 3. jan. kl. 13.00–18.00

## Hvað er að gerast um helgina?

### 16. des Föstudagur

■ **Síðdegistónar, Steingrímur Teague og Silva Þórðardóttir kl. 18.00**

#### Hafnarborg

Flutt verður efni af djassplötunni More Than You Know í bland við ýmsa jólastandara, svo sem hið melankólíska lag What Are You Doing New Year's Eve?, sem Steingrímur og Silva gáfu út nýlega. Ásamt þeim koma fram Andri Ólafssoni bassaleikari og Andrés Þór gítarleikari.

■ **Jólaball Sveiflustöðvarinnar kl. 20.00**

#### Iðnó

Arctic Swing Quartet Hauks Gröndal og Sveifluband Braga Árnasonar leika fyrir dansi.

■ **Jólabingó með Siggú Kling kl. 21.00**

#### Lux, Reykjanesbæ

Það eru engar reglur í Disco Bingóinu hennar Siggú – hún stjórnar fjörunu og henni innan handar verður líkt og áður Keflavíkurmærin Jörunn Steinsson, öðru nafni Jójó Bling.

■ **Reykjavík JÓLakabarett kl. 22.00**

#### Þjóðleikhúskjallarinn

Gillagaur sýnir sexi sirkusatriði, Bobbie Michelle rænir jólasveininum, Gógó Starr treður í sig konfektumolum og sitthvað fleira. Bannað börnum.

■ **Sigga Eyrún ásamt jólatríói Kalla Olgeirs kl. 20.00**

#### Þjóðleikhúskjallarinn

Lögin eru í útsetningum Karls Olgeirssonar sem er alls enginn Leppalúði þegar kemur að því að skapa fallega jólstemningu. Huggulegir, persónulegir og skemmtilegir jólatónleikar.

■ **Jólaball með Ámóti sól og Pöpum kl. 23.00**

#### Hlégarði, Mosfellsbæ

Jólaball Mosfellinga verður gríðarlegt parti í ár.

### 17. des Laugardagur

■ **Jólamatarmarkaður Íslands kl. 11–17**

#### Hörpu

Matarhandverk frá matarhetjum landsins. Bændur, sjómenn og smáframleiðendur.

■ **Hannaðu þína eigin jólapeysu kl. 12–16**

#### Gerðuberg

Allur efniviður til að skreyta peysurnar verður á staðnum. Gestir eru einnig hvattir til að grípa með sér það sem þeir telja að geti nýst vel í föndrið.



■ **Jólatónleikar Barbara – Jól í LA kl. 17.00**

#### Fríkirkjan í Reykjavík

Meginefni tónleikanna er bandarískir jólaslagarar, margir hverjir upprunnir í Hollywood.

■ **Martröð á jólanótt, jólapartí-sýning kl. 19.45**

#### Bió Paradís

Konungur hrekkjavökunnar uppgötvar Jólabei í hinni stórkostlegu jólamynd Tim Burton. Jólapartí-sýning sem bragð er að.

■ **Sigga Eyrún ásamt jólatríói Kalla Olgeirs kl. 20.00**

#### Þjóðleikhúskjallarinn

Lögin eru í útsetningum Karls Olgeirssonar sem er alls enginn Leppalúði þegar kemur að því að skapa fallega jólstemningu. Huggulegir, persónulegir og skemmtilegir jólatónleikar.

■ **Jólaball með Ámóti sól og Pöpum kl. 23.00**

#### Hlégarði, Mosfellsbæ

Jólaball Mosfellinga verður gríðarlegt parti í ár.

### 18. des Sunnudagur

■ **Jólamatarmarkaður Íslands kl. 11–17**

#### Hörpu

Matarhandverk frá matarhetjum landsins. Bændur, sjómenn og smáframleiðendur.

■ **Aðventukransarnir snúa jóla-plötum kl. 17.00**

#### Lucky Records

Þeir félagarnir Andri Freyr og Guðni Rúnar kafa djúpt í jólavínisafnið og lofa að spila bara hress og dansvæn jólalög.



■ **Diddú og drengirnir kl. 20.00**

#### Hallgrímskirkja í Saurbæ

Diddú og drengirnir koma aftur í Hallgrímskirkju í Saurbæ með glæsilega aðventutónleika. Sig-rún Hjálmtýsdóttir og sex manna blásarasveit flytur jólatónlist sem heillar alla. Sérstakir gestir þeirra eru Margrét Bóasdóttir sópran og Kór Saurbæjarprestakalls, stjórnandi Zsuzsanna Budai.

■ **Pönk Jól kl. 20.00**

#### Gaukurinn

Tuð, Leiksvið Fáránleikans og Æð munu spila, hressa, kæta og hreinlega dæla jólaskapinu í fólk.

■ **Fimm mínútur í jól kl. 20.30**

#### Grindavíkirkirkja

Valdimar Guðmundsson syngur hugljúf jólalög í nýjum útsetningum með hljómsveit sinni, Lón. Sérstakur gestur: Rakel.

## ■ Nú er lag



## Tufti kíkir í miðborg Reykjavíkur

Tröllid Tufti hefur verið á ferli á aðventunni í miðbæ Reykjavíkur. Tröllid er verkefni Pilkington Props og kom fyrst fram á 17. júní. „Það er svo gaman að glæða ævintýraheim tröllanna lífi,“ segir Daniel Adam Pilkington, tröllasmíður og sá sem oftast er að baki framkomunni. Tröllid var smíðað og mótað í stofunni hjá honum og Björgu Einarsdóttur kærustunni hans. „Risastórt tröll búið til í pinulítili stofu!“

„Krakkarnir þekkja tröllin og þau eru forvitin en varkár í kringum Tufta. Tufti er vinalegur þó hann sé stór og mikill.“

„Krakkarnir þekkja tröllin og þau eru forvitin en varkár í kringum Tufta. Tufti er vinalegur þó hann sé stór og mikill.“ Ef til vill sjá einhverjir líkindi með Tufta og tröllum Brians Pilkington, en Daniel er sonur hans. „Jújú, það er dásamlegt að halda áfram tröllastúdiunni hans pabba. Íslenski jólaheimurinn er enn í mótun og það er gaman að taka þátt í því, nú eru jólasveinarnir til dæmis farnir að baða sig og jólakötturinn farinn að sætta sig við notaðan jólakjól.“ Jólapottur Miðborgarinnar styrkir bæjarferðir Tufta í ár. „Við erum búin að vera í bænum alla sunnudaga á aðventunni og Turfi víðar sig í síðasta sinn á Óðinstorgi á sunnudag milli 14 og 15.“

Frimínútur mæla sterklega með að fylgja ævintýrafólkinu í Pilkington Props á samfélagsmiðlum þar sem hægt er að sjá hvar þau koma fram, smíðinni og hægt er að panta þau í partí. Kokteilboð með tröllum? Hvers vegna ekki? ■



## ■ Uppskriftin

## Banana- og súkkulaðibollakökur í jólabúningi

sjofn@frettabladid.is

Fátt er dásamlegra en að fá sér eitthvað ljúffengt með adventukaffinu. Hér er ein skotheld uppskrift að banana- og súkkulaðibollakökum með jólaívafi sem bráðna í munni. Tilvalið er að fá sér heimalagað heitt súkkulaði með þessum ómótstæðilega ljúffengu bollakökum. Upplagt er að velja jólaleg bollakökuform og leggja á borð með jólalegri umgjörð.

Banana- og súkkulaðibollakökur með jólaívafi

2 egg  
110 g brætt smjör  
2 þroskaðir bananar (stappaðir)  
1 tsk. vanilludropar  
230 g hveiti  
180 g sykurl  
1 tsk. lyftiduft  
¼ tsk. matarsódi  
¼ tsk. salt  
1 ½ tsk. kanill  
100 g suðusúkkulaði eða súkkulaði að eigin vali saxað

Byrjið á því að hita ofninn 200°C. Blandið öllum þurrrefnunum saman og setjið til hliðar í skál.

Hrærið egginn, brædda smjörinu og stöppuðum banönum saman ásamt vanilludropum vel saman. Bætið þurrrefnunum smátt og smátt saman við þar til vel blandað.

Þegar blandan er tilbúin bætið við saxaða súkkulaðinu með sleif. Skiptið niður í um 12 bollakökuform og bakið í um það bil 15–20 mínútur í 200°C heitum ofni. ■





# Ís og ísbúðir

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 16. desember 2022



## Ítölsk ísveisla á aðventunni

Nýlega opnaði Gaeta sína þriðju ísbúð  
í Mathöllinni Höfða. Utan hefðbundinna  
ísvara býður Gaeta upp á fjölmargar spennandi  
og bragðgóðar jólavörur í desember. **2**





Jólakakan í ár er eldrauð og glæsileg kaka með hindberjaostakökubragði og þakin heimagerðri hindberjasósu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Gelato-ísinn er ekta ítalskur ís úr hágæða hráefni.



Cannoli fyllt með ricotta-osti, súkkulaði, pistasíuhnetum og appelsínuberki.



Ísbúðin Gaeta býður upp á mikið úrval af gelato-ís með mörgum spennandi bragðtegundum.

Ísbúðin Gaeta hefur heldur betur slegið í gegn hjá landsmönnum sem kunna svo sannarlega að meta ekta ítalskan gelato-ís úr hágæða hráefni. Michele Gaeta opnaði fyrstu ísbúðina við Adalstræti í Reykjavík fyrir þremur árum. Næsta ísbúð var opnuð í Mathöllinni Hlemmi og í síðasta mánuði var þriðja ísbúðin opnuð í Mathöllinni Höfða. „Nýja ísbúðin hefur fengið góðar móttökur en við opnuðum hér 15. nóvember. Það hefur verið afskaplega gaman að sjá fullt af nýjum viðskiptavinum úr hverfinu og nálægum hverfum og að vörur okkar eru að slá í gegn hér eins og í hinum ísbúðunum okkar.“



Pandoro-jólakakan er stjörnulaga kaka sem er mjúk að innan.

Gaeta býður einungis upp á nýlagadan og ferskan ís án allra aukaefna, jafnt rotvarnar- sem litarefna, að sögn Michele. „Íslendingar eru mikil ísbjóð og því hefur verið mjög ánægjulegt að sjá hvað ísinn okkar hefur fengið góðar móttökur.“

spennandi jólavörur. Jólakakan okkar í ár er eldrauð og glæsileg kaka með hindberjaostakökubragði og vel þakin heimagerðri hindberjasósu. Hún er geymd

í frysti og því borin fram ísköld og góð. Við bjóðum einnig

upp á tvo tiramisurétti sem eru nýjar vörur hjá okkur. Annar er með upprunalega bragðinu en hinn inniheldur súkkulaði. Ekki má gleyma Babà sem er sætabrauð drekkt í sýrópi sem inniheldur romm en þetta er þekktur réttur frá Napolí á Suður-Ítalíu. Við budum fyrst upp á þennan rétt á viðburði fyrir

**Ljúffengar vörur fyrir jólin**

En það er ekki bara ljúffengur ísinn sem trekkir að. Hjá Gaeta fást líka fjölmargar ljúffengar vörur á borð við girnilegar gelatökukur, ljúffengt sikileyskt cannoli, ítalska eftirrétti og gómsætar jólavörur sem erfitt er að standast.



Panettone er klassísk ítölsk jólakaka og fæst með þremur bragðtegundum.

„Fyrir jólin bjóðum við upp nokkrar ljúffengar og

þennan rétt á viðburði fyrir



Take-away boxin frá Gaeta eru í þremur stærðum.

siðan. Viðbrögðin voru svo góð að við ákváðum að bjóða hann áfram.“

**Klassískar jólakökur**

Cannoli er líka vinsæll jólaréttur en þar er cannoli-skel fyllt með sætum og rjóma-kenndum ricotta-osti frá Sikiley, súkkulaðibitum, pistasíuhnetum og appelsínuberki. „Að sjálfsgöðu bjóðum við einnig upp á sérstakan jólaís sem í ár inniheldur kex með hvítu súkkulaði og heimalagaða trönuberjasósu. Jólaísinn okkar fæst líka í versl-



KriKri eru litlir ísar með ólíkum súkkulaðiidýfum.

unum Hagkaupa, líka á Akureyri, og í Melabúðinni.“

Að lokum nefnir hann tvær vinsælar jólakökur frá Ítalíu sem verða í boði fram að jólum. „Panettone er klassísk ítölsk jólakaka sem inniheldur rúsinur og appelsínubörk og er gott að hita aðeins í ofni. Við bjóðum hana með þremur bragðtegundum, klassisku útgáfuna, með súkkulaði og svo nýjungina í ár sem er með möndlugljáa. Hin kakan er líka klassísk og heitir pandoro. Þetta er stjörnulaga kaka sem er mjúk að innan og þakin sykri að utan.“



Gelato-ísinn fæst í verslunum Hagkaupa og í Melabúðinni.

**Gjafakort sem gleður**

Þótt fyrsta ísbúð Gaeta hafi verið stofnuð fyrir þremur árum hefur samstarfsmaður Michele Gaeta verið að þróa ísinn í 25 ár á Ítalíu. „Það er því svo sannarlega hægt að ganga að gæðunum vísu hjá okkur. Með opnun þriðju ísbúðarinnar á Höfða hafa nú enn fleiri betri aðgang að vörum okkar auk þess sem við erum með sölubás á Ingólfstorgi fyrir framan skautasvellið fram að jólum. Þar er hægt að kaupa ilmandi kaffi, heitt súkkulaði og ís fyrir alla fjölskylduna. Svo er líka hægt að kaupa gjafakort frá okkur en þau eru vinsæl í skóinn og með jóla- og afmælispakkanum. Hver vill ekki eignast gjafakort í ísbúð?“ ■

Nánar á gelato.is.





# FULLKOMINN HLIÐARSVIPUR

TOYOTA YARIS HYBRID

ÍSBUÐIN  
LAUGALÆK



Yaris verð frá: 3.540.000 kr.  
Yaris Hybrid verð frá: 3.850.000 kr.

KINTO ONE langtímaleiga  
Yaris Hybrid verð frá: 92.000 kr. á mán.

TOYOTA – MEST SELDA  
BIFREIÐATEGUNDIN  
Á ÍSLANDI  
**32**  
ÁR Í RÖÐ

Nýr Hybrid = 100% afsláttur  
af lántökugjöldum.  
Sjá nánar á [toyota.is](http://toyota.is)



Toyota Kaupúni  
Kaupúni 6  
570 5070

Toyota Akureyri  
Baldursnesi 1  
460 4300

Toyota Reykjanesbæ  
Njarðarbraut 19  
420 6600

Toyota Selfossi  
Fossnesi 14  
480 8000



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS  
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.



Hljómsveitin Bergmál hættir sér út á nokkuð hálan ís í nýju jólalögnum sem meðlimir hennar, þær Elísa Hildur Þórðardóttir og Selma Hafsteinsdóttir, sendu frá sér í mánuðinum. Löggin heita Gloryjól og Fáviti um jól.

sandragudrun@frettabladid.is

Þær Elísa Hildur og Selma segjast vera „fáránlega miklir ísaðdáendur“ og þar sem þær drekka hvorugar þá „tríta þær sig með ís eftir hvert einasta gígg“.

„Það eru verðlaunin okkar. Selma fær sér alltaf heimagerðan rjómais með þristi og ég fæ mér alltaf ís-daimhring,“ segir Elísa Hildur.

Þeim finnst ekkert skritið að Íslendingar borði eins mikinn ís þegar það er kalt úti og raun ber vitni.

„Okkur finnst það bara meika sens. Við borðum alveg jafn mikinn ís í kulda og á sumrin,“ segir Selma.

Þær segjast báðar vera mikil jólabörn og byrja að hlusta á jólalög á sumrin til að gíra sig upp fyrir jólatörnina. Árið 2015 byrjuðu þær að bjóða upp á jólatónlistardagskrá sem heitir Dónajól þar sem þeim fannst svo mikið af boði af jólatónleikum, en lítil fjölbreytni í jólalögnum.

„Við vildum hafa jólalög með miklum húmor og gleði. Dónajólatónleikarnir okkar eru einstakir og skera sig úr! Þetta eru fullorðins tónleikar sem svíkja engan,“ segir Elísa Hildur.

#### Smá dónó og kómískt

Hljómsveitin Bergmál gaf nýlega út tvö ný jólalög: Gloryjól og Fáviti um jól sem þær Selma og Elísa Hildur hafa flutt á Dónajólatónleikum nú fyrir jólin.

„Gloryjól fjallar um jólasveinana Kertasníki og Þvörusleiki sem eru að nota Gloryhole... Þetta er virkilega flott old school, big band lag í retró stíl en með smá dónó og mjög kómískum texta!“ segir Selma.

„Fáviti um jól fjallar um móðurhlutverkið og streituna í desemb-



Þær Elísa Hildur og Selma í hljómsveitinni Bergmál, fagna alltaf með ís eftir tónleika.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ís er mjööög reglulega borðaður hjá okkur dömunum í Bergmáli. Alveg sérstakt trít er bragðarefur með þristi, daim, jarðarberjum og lakkrisdýfu. Nammm.

Elísa Hildur Þórðardóttir

er, andsetin brjáluð börn og allt það sem foreldrar þurfa að sinna í desembermánuði og hvað þau þurfa að gera til að halda gleði- og friðarjól.

Hugmyndirnar að lögum og textum fá þær frá öllu því sem þeim finnst myndi, skemmtilegt, skritið og áhugavert í samfélaginu og í fari fólks.

„Líkaminn er einmitt mikill innblástur því líkaminn getur verið mjög myndinn! Að vera kona getur verið mjög myndið og alls konar.

Móðurhlutverkið er mikill innblástur og margt skemmtilegt og innblásandi sem gerist í því. Samskipti kynjanna og ólíkir persónuleikar, skritið fólk og skritnar athafnir veita okkur mikinn innblástur,“ segir Elísa Hildur.

#### Spila úti um allt

Undanfarið hefur verið nóg að gera hjá hljómsveitinni Bergmáli. Þær Selma og Elísa Hildur hafa verið að spila úti um allt, taka upp lög í stúdíói og margt fleira skemmtilegt.

„Við erum búnar að spila erlendis á árs hátíð, spila fyrir hin og þessi fyrirtæki úti um allan bæ og úti á landi og halda Dónajólatónleika. Við höfum verið fengnar til að spila á jólahlaðborðum hjá fyrirtækjum og hjá kvenfélögum og svo mætti lengi telja. Við höfum líka spilað í hádegishléum hjá fyrirtækjum á adventunni,“ segir Selma.

„Svo höfum við verið fengnar til að spila í brúðkaupum, þá með dónatóna þar sem við sérsníðum texta fyrir brúðhjónin, en við höfum einnig sungið fallegar

ábreiður í sjálfri athöfninni. Það má fá upplýsingar um okkur og það sem við bjóðum upp á [www.bergmal.band](http://www.bergmal.band).“

Þær Selma og Elísa Hildur verða áfram önnur kafnar eftir jólin og því er fram undan nóg af tækifærum til að fagna með góðum ís.

„Á næstu mánuðum munu árs hátíðirnar og þorablótin taka stóran sess í lífi okkar. En frítímam notum við til að semja ný lög, við stefnum líka að því að taka upp fleiri lög og gefa út,“ segir Elísa Hildur.

„Og við höldum áfram að fagna með ís, líka eftir jólin. Ís er mjööög reglulega borðaður hjá okkur dömunum í Bergmáli. Alveg sérstakt trít er bragðarefur með þristi, daim, jarðarberjum og lakkrisdýfu. Nammm.“ ■

TOBLERONE  
JÓLAÍSINN

Gerum daginn gírnilegan

TOBLERONE  
SWISS MILK CHOCOLATE WITH HONEY & ALMOND NOUGAT  
OF SWITZERLAND

Sjáðu uppskriftina á [gerumdagingnigirnilegan.is](http://gerumdagingnigirnilegan.is)



Sjónvarpskockkurinn Ina Garten hikar ekki við að nota líkjöra sem íssósu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Líkjör út á ísinn

elin@frettabladid.is

Allir elska ís, allt árið. Þetta á ekki bara við um Íslendinga því árið 2021 framleiddu Bandaríkjamenn meira en 1,3 milljarða af ís sem er risastórt hlutfall af iðnaðarframleiðslu þar í landi. Það segir að hver Bandaríkjamadur neyti um 4 lítra af ís á hverju ári.

Hin vinsæla Ina Garten sem er bandarískur sjónvarpskockkur er ákaflega hrifin af ís. Hún hefur gefið út fjölmargar matreiðslubækur undir nafninu „Barefoot Contessa“ sem allar hafa notið mikilla vinsælda. Það kemur kannski ekki á óvart að hún er mikið fyrir ís og notar hann á margvislegan hátt. Þess vegna kaupir hún alltaf vanilluís sem hún getur síðan bragðbætt með ýmsum hætti. Reyndar

er vanilluís einn af tíu vinsælustu bragðtegundunum í Bandaríkjunum. Ina segist líka vera mjög hrifin af ferskjúis og kann ýmis ráð til að ná fram sem besta bragðinu sem hún deildi í bókinni sinni *How Easy Is That? Fabulous Recipes & Easy Tips*. Hún notar líkjöra, til dæmis Grand Marnier, Sauternes eða Limoncello, til að magna upp bragðið. Ina notar líkjörana eins og íssósu. Með Limoncello-ísnum borðar hún biscotti, ítalskar smákökur. Líkjörin gefur fallegan lit á vanilluísinn og verður fagur eftirréttur fyrir fullorðna.

Það eru til óteljandi aðferðir til að poppa upp ísinn. Venjulegur vanilluís úr búðinni getur orðið mikill veislumatur með súkkulaði- eða karamelluísósu. Ekki er verra að setja ferska ávexti saman við. ■



# Huppuleg jól!

# GÓMSÆTAR

# JÓLAGJAFIR

Fást í öllum  
verslunum Huppu  
og á [isbudhuppu.is](http://isbudhuppu.is)



Spöngin · Álheimar · Garðabær · Hafnarfjörður · Seltjarnarnes ·  
Borgarnes · Selfoss · Reykjanesbær · Mosfellsbær





# Ísbíltúr með fjórum ísunnendum



Jóhanna María Einarsdóttir  
jme  
@frettabladid.is

Íslendingar kunna svo sannarlega að njóta íssins hvernig sem viðrar og ísbíltúrin sem slíkur er fyrir löngu orðinn að menningarlegu fyrirbæri hér á landi. Fréttablaðið fór á stúfana og spurði fjórar ísdrottningar um það upp úr hverju ísnum þeirra væri vel og í hvað honum væri dýft.

## Aldrei dauð ferð í Kópavoginn



Júlía Margrét Einarsdóttir

Júlía Margrét Einarsdóttir er rithöfundur en samhliða starfar hún við menningarbláðamennsku og dagskrárgerð. **Uppáhalds ísbúð á Íslandi?** „Mér finnst is vera besta og mikilvægasta máltíð dagsins og það er alveg sama hvernig viðrar, það er alltaf ísveður. Þegar ég varð vegan örvænti ég fyrst og sá fyrir mér fátæklegt, svangt og íslaut líf en þá mundi ég eftir Brynjuís

í Kópavoginum og himnarnir opnuðust.

**Hvað færðu þér í ísbúðinni?**

„Ég mæli eindregið með því að rúlla í Brynjuís allavega einu sinni í viku í vegan kirsuberjasjeik eða vegan bragðaref með oreo, kökudeigi og jarðarberjum. Svo uppgötvaði ég líka nýverið nýja vegan hlunka sem eru með hindberja- og lakkrisbragði frá Kjörís. Ég reyni alltaf að eiga þannig inni í frysti, og þeir fást einmitt í Iceland við hliðina á Brynjuís. Svo það er aldrei dauð ferð í Kópavoginn, eins og systir mín kenndi mér fyrir löngu.“

## Dóttir mannsins sem nefndi bragðaref



Lóa Hjálmtýsdóttir

Lóa Hjálmtýsdóttir er myndasöguhöfundur, teiknari og tónlistarmaður. **Áttu þér uppáhalds ísbúð?** „Uppáhalds ísbúðin mín er Gaeta við Ingólfs-torg. Uppáhalds hefðbundna ísbúðin er Huppa.“

**Besti ísinn?**

„Pistasíuís er uppáhaldsísinn minn í kúlúis og ég panta nánast alltaf í vöffluformi en sé svo eftir því af því að ég er ekki mikið fyrir þau, ég gleymi því bara oftast því ísinn er svo flottur í vöffluformi.“

**Hvað færðu þér í hefðbundinni ísbúð?**

„Í hefðbundinni ísbúð veð ég í bragðarefinn enda er ég dóttir mannsins sem fann upp á því að kalla þessa ístegund bragðaref (ég monta mig auðvitað af því við hvert tækifæri eins og sjá má). Innihald bragðarefsins er mjög vandræðalegt fyrir mig en ég get alveg sagt þér það: Snickers, þristur og kökudeig.“

## Hindberin breyta öllu



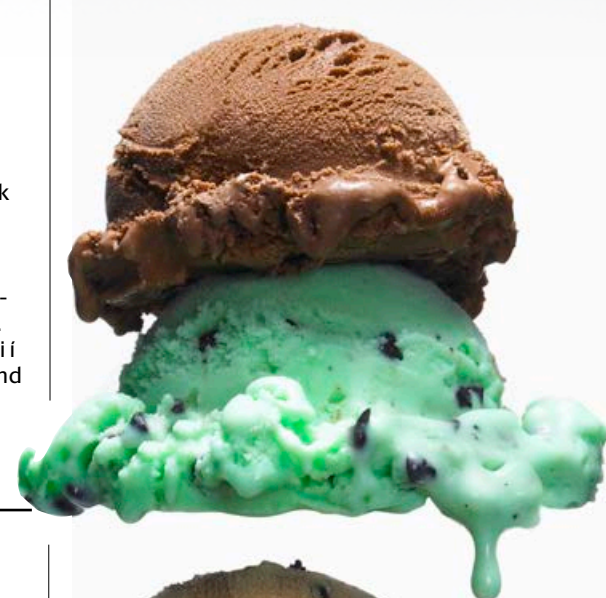
Guðný Hrönn Antonsdóttir

Guðný Hrönn Antonsdóttir er blaðamaður hjá Gestgjafanum og Húsum og hibýlum og sérlegur ísunnandi. **Áttu þér uppáhalds ísbúð á Íslandi?**

„Uppáhaldsís-búðin mín er Brynjuís en þar er hægt að fá mjög góðan vegan ís. Annars er líka gaman að fá sér kúlúis á Valdís eða Skúbb. Það er eitthvað næs við það að velja tvær ólíkar tegundir í box. Annars fann ég mjög góða ísbúð í Como á Ítalíu, sem ég man auðvitað ekkert hvað heitir í dag, en þar var ísinn eitthvað extra góður.“

**Uppáhalds „hefðbundna ísbúðin“ og hvað færðu þér þá?**

„Ég er frekar vanaföst þegar kemur að ísnum og fær mér oftast það sama. Ég fæ mér yfirleitt vegan vanillúis með hindberjum, Oreó og lakkrisdýrum á Brynjuís. Hindberin eru algjör „game changer“ og gera ísinn mjög ferskan.“



## Þrennt sem rúllar



Hrefna Sætran

Hrefna Sætran er mörgum kunn í veitingahúsabransanum. Hún rekur Fiskmarkaðinn, Grillmarkaðinn, Skúla Craftbar, Uppi bar og La Trattoria.

**Áttu þér uppáhalds ísbúð?**

„Ég myndi segja að ég eigi mér uppáhalds ís í nokkrum ísbúðum. Það fer eftir því hvernig stuði ég er í hverja ég fer í eða þá frekar hvert hennar eru mestu ísaðdáendur sem

ég veit um, sem gerir það að verkum að ég borða meiri ís núna en nokkurn tíma áður. Ísbúð Vesturbæjar er svona aðalstaðurinn okkar.“

**Hvernig ís færðu þér?**

„Í Ísbúð Vesturbæjar fæ ég mér nánast alltaf lítinn ís með lúxusdýfu og smartís-kurli. Svo er líka ísbúð þarna í Skipholtinu sem við förum reglulega í eftir ballettæfingu og þar fæ ég mér það sama. Í Valdís fæ ég mér Tyrkis Pepper-ísinn í heimagerðu brauðformi með súkkulaðikanti. Aktu Taktu er líka reglulegt stopp að fá sér súkkulaði- og karamellusjeik með miklu bragði út í. Þetta er svona það þrennt sem rúllar hjá mér.“



# Toppaðu

ísinn með réttu íssósunni

## Uppskrift að Mars - íssósu

1. Hitið 1-2 dl rjóma í potti
2. Brytjið 4 Mars stykki út í
3. Hrærið vel og þynnið með rjóma eftir smekk



Hafðu það einfalt og gott...







Húsið er næstelsta húsið við Laugaveginn og hefur hýst fjölbreytta starfsemi, meðal annars var þar rekið kaffihús árin 1920–1928. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Sæta húsið bauð fyrst upp á ísrúllur sem er ísréttur úr ís sem er búinn til á staðnum og stundinni.

## Fyrst til að bjóða upp á ísrúllur á Íslandi

Sæta húsið á Laugavegi 6 hefur þegar fest sig í sessi sem uppáhaldsísbúð margra síðan þar var opnað í maí 2021. Auk þess að bjóða upp á ís er hægt að fá vel útlátinn morgunverð og úrval af kaffi og öðrum heitum drykkjum.

Mateusz Przemyslaw Niewiara, eigandi Sæta hússins, segir það hafa komið sér á óvart hvað Íslendingar eru æstir í ís, meira að segja í vetrarhörkum.

Mateusz kom til Íslands frá Póllandi fyrir sex árum með próf úr veitingaskóla upp á vasann og löngun til að búa á Íslandi. Eftir að hafa gegnt ýmsum störfum í veitingageiranum ákvað hann að prófa að opna ísbúð þó að hann hefði aldrei séð fyrir sér að það ætti fyrir honum að liggja.

„Ég vissi frá unga aldri að það væru örlög mín að gefa fólki að borða,“ segir Mateusz en bætir við: „En mér datt aldrei í hug að ég ætti eftir að reka ísbúð. Draumur minn hefur alltaf verið að eiga og reka minn eigin veitingastað eða kaffihús og ég endaði með ísbúð sem er líka kaffihús svo draumurinn hefur ræst.“

### Sæta húsið og sögulega

Mateusz opnaði Sæta húsið 13. maí 2021 og segir nafnið koma frá staðnum sjálfum, gamla húsinu að Laugavegi 6, sem hann kallaði alltaf sæta húsið með sjálfum sér.

„Ég elskaði þetta hús frá fyrstu sýn og stóðst ekki freistinguna að kalla ísbúðina þessu nafni,“ segir hann og þau sem hafa séð húsið hljóta að taka undir enda er það einstaklega krúttlegt, fyrir utan hvað staðsetningin er sérstaklega góð.

„Ég gekk iðulega fram hjá þessu húsi og það stóð alltaf tóm. Þetta gamla, fallega hús í miðjum miðbænum í Reykjavík. Ég skildi aldrei hvernig það gat eiginlega verið og þegar mér datt í hug að opna ísbúð sá ég strax að þetta væri fullkomlið hús fyrir slíka starfsemi.“

Húsið á sér langa sögu, var byggt árið 1871 og hefur staðið við



Mateusz óraði aldrei fyrir því að hann myndi opna ísbúð á Íslandi en hann er alsæll með velgengi Sæta hússins.

„Ég er sérstaklega gláður yfir að vera að bæta minni sögu við sögu hússins sem er næstelsta hús við Laugaveginn og ekki síður yfir að hafa fært líf inn í það á ný.“

Laugaveginn síðan. Það hefur hýst margvíslega starfsemi og meðal annars var lítið kaffihús opnað þar árið 1920 sem varð meðal annars gríðastaður skálda og listamanna. Það var ekki hvað síst sagan sem dró Mateusz að húsinu.

„Ég er sérstaklega gláður yfir að vera að bæta minni sögu við sögu hússins sem er næstelsta hús við Laugaveginn og ekki síður yfir að hafa fært líf inn í það á ný.“

### Sæta húsið brátt í Kópavogi

Mateusz segir reksturinn ekki alltaf hafa verið auðveldan enda var Sæta húsið opnað í miðjum heimsfaraldri. „Það var á köflum erfitt, sérstaklega í byrjun,“ viðurkennir hann en bætir við að síðan hafi allt verið upp á við. „Já, það gengur allt miklu betur núna og var mjög gott í sumar. Ég ætla að bæta við öðru Sætu húsi í Kópavogi bráðlega.“

### Ísrúllur falla í kramið

Sæta húsið var fyrst til að bjóða upp á hinn vinsæla ísrétt ísrúllur hér á landi en hann er upprunninn í Taílandi og er mjög þéttur ís sem er búinn til á staðnum á kaldri málmplötu, síðan er honum rúllað upp eins og pönnuköku og má svo setja ávexti, sósur og fleira með. Ísrúllur njóta mikilla vinsælda um allan heim.

„Það sem gerir ísrúllurnar einstakar er að isinn er búinn til frá grunni í hvert sinn. Þannig að fólk getur komið með sínar eigin bragðhugmyndir og við gerum okkar besta til að uppfylla þær. Ég er stoltur af því að hafa kynnt þessa nýjung fyrir Íslendingum og langar auk þess að geta þess að allur ísinn okkar er gerður úr hreinum, íslenskum 36% feitum rjóma.“

Og þá er hann ekki síður gláður þegar ísinn fellur í kramið.

„Mér finnst einstaklega gaman þegar fólk kaupir sér ísinn okkar í fyrsta sinn, smakkar og kemur svo aftur nokkrum mínútum síðar til að fá sér meira. Við seljum líka gjafakort sem eru mjög skemmtileg gjöf fyrir krakka sem finnst ekki síður gaman að sjá okkur búa ísinn til eftir kúnstarinnar reglum en að borða hann svo á eftir.“

„Mér finnst einstaklega gaman þegar fólk kaupir sér ísinn okkar í fyrsta sinn, smakkar og kemur svo aftur nokkrum mínútum síðar til að fá sér meira. Við seljum líka gjafakort sem eru mjög skemmtileg gjöf fyrir krakka sem finnst ekki síður gaman að sjá okkur búa ísinn til eftir kúnstarinnar reglum en að borða hann svo á eftir.“

Mateusz finnst Íslendingar mjög duglegir að kaupa og borða ís, jafnvel í frosti og snjó.

„Í fyrra var Covid svo ég fékk ekki nægilega skýra mynd af neysluvenjum Íslendinga kringum ís en núna seljum við mikið af ís þó svo komið sé frost og vetur.“

Hann segir að á kaffihúsinu sé ekki bara hægt að fá fjölbreytta ísrétti heldur ýmiss konar aðrar veitingar.

„Við erum til dæmis með búbbluvöflur, bæði sætar og líka ósætar með ýmsu áleggi. Við opnum klukkan átta á hverjum morgni og eru með vel útlátinn morgunverð, við erum líka með úrval af heitum drykkjum og gerum gott kaffi, líka koffeinlaust fyrir þau sem það kjósa. Svo erum við með gómsætar kökur og sitthvað fleira og auðvitað vegan valkosti,“ segir Mateusz sem tekur á móti gestum í sæta Sæta húsinu neðst á Laugaveginum milli átta á morgnana og tíu á kvöldin.

Nánari upplýsingar á saetahusid.is



## Hvað er um að vera í næstu viku?

### 19. desember mánudagur

#### ■ Hips Don't Lie með Nadiu kl. 18.30

##### Kramhúsið

Stressið á það til að safnast saman í mjöðmunum. Komdu í mýkjandi útrásartíma sem gefur sól í hjarta.



#### ■ Jólagaðfainnpökkunar- námskeið kl. 19.00

##### Samtökunum '78, Sudurgötu 3

Tilvalið að koma með jóla-gjafirnar og pakka þeim inn til að spara sér tíma í jólaðsinni. Komið með eigin skæri. Borðar, maskinupappír og fleira skraut í boði.



### 21. desember miðvikudagur

#### ■ Búbbur og Beyoncé kl. 19.30

##### Kramhúsið

Freyðivinstími við feminískan fagurgala. Fátt jóla-legra. Kennari er Sólveig Ásgeirsdóttir.

#### ■ JólaHVAÐ! - Grinchmas kl. 20.00

##### Gaukurinn

Jóladiss, -fuss og -hnuss. Skemmtikraftar reyta af sér spjarinnar og fremja alls kyns holdkúnstir. Fáðu frið frá jóla-börnum á öllum aldri eina heita kvöldstund.

### 20. desember þriðjudagur

#### ■ Jólatónleikar Heimilistóna - aukatónleikar kl. 21.00

##### Hús Máls og menningar

Þær Elva Ósk, Katla Margrét, Ólafía Hrönn og Vigdís flytja frumsamin jólalög af plötunni Rugl góð jólalög, ásamt fleiri góðum lögum sveitarinnar.

### 22. desember fimmtudagur

#### ■ Jólalabarsvar kl. 21.00

##### Lebowskibar

Verðlaun veitt fyrir þrjú efstu sætin auk jóla-peysuverðlauna.



### ■ Skritin staðreynd vikunnar

#### Gamla góða Grýla

Nafn Grýlu kemur fyrst fram í Snorra-Eddu þar sem taldar eru upp tröllkonur:

Skal ek trollkvenna telja heiti: Gríðr ok Gnissa, Grýla, Bryja, Glumra, Geitla, Gríma ok Bakrauf, Guma Gestilja, Grottintanna.



Einnig er til hellingur af Grýlu-kvæðum og þau elstu eru talin vera frá 13. öld. Þá má einnig nefna Grýluvísu sem sem varðveitt er í Íslendingasögu Sturlu Þórðarsonar sem Loftur Pálsson kvað rétt fyrir Breiðabólstaðabardaga í Fljótshlíð árið 1221. Vísa Lofts hljóðar svo: Hér fer Grýla í garð ofan og hefr á sér hala fimmtán.

## Snyrtilegri sveinar í tímans rás

Fyrsti jólasveininn af þrettán kom til byggða aðfaranótt mánudagsins síðastliðins og sjá mátti marga skó í gluggum íslenskra heimila á sunnudagskvöldið. En hvaðan ætli þessi síður komi og af hverju eru jólasveinarnir þrettán?

Íslensku jólasveinarnir eru upprunalega jólavættir af tröllakyni og voru upphaflega notaðir til að hræða börn síðustu dagana fyrir jól. Grýla og Leppalúði eru foreldrar þeirra og jólakötturinn húsdýrið þeirra. Á 20. öldinni breyttust sveinarnir úr skítugum lopalúðum og runnu saman við hinn alþjóðlega jólasvein og í dag eru þeir ekki sömu ógurlegu tröllin eins og þeim er upphaflega lýst. Ef til vill fengu þeir sturtu og þvottavél í hellinn.

Hugmyndir um útlit jólasveinanna hafa verið breytilegar í aldanna rás. Í fyrstu er þeim líkt við tröll. Lýsingin á þeim var sú að þeir væru klöfnir upp í háls, með klær fyrir fingur, kringlóttar fætur og engar tær. Þeir voru sagðir illir að edlisfari og líkir púkum og lifðu mest á blótsyrðum manna og óvönduðum munnsöfnuði. Talað var um að þeir væru rögsamir og þjóftottir, sérstaklega á börn. Síðar



Þessir láta sjá sig í Árbæjarsafni fyrir jólin.

MYND/ADSEND

urðu þeir líkari mannsmynd en stórir, ljótir og luralegir.

Smátt og smátt tóku þeir þó á sig edlilegri mannsmynd og líklegt er að myndir Tryggva Magnússonar við jólasveinakvæði Jóhannesar úr Kötlum endurspeglar svo til hugmyndir manna um þá á þessu síðasta skeiði. Í því kvæði eru þeir þrettán taldir upp sem heimsækja börn og gefa í skóinn. Þeir verða vinir barnanna, færa þeim gjafir, syngja fyrir þau

og segja sögur sem þeir hefðu aldrei gert hér áður fyrir. Kaupmannsstéttin hefur væntanlega beint og óbeint stuðlað mjög að þessu með því að nota þá í jólaauglýsingum að erlendri fyrirmynd. Þessi þróun hófst fyrst í bæjum, en miklu seinna í sveitum. Að gefa gott í skóinn er það sem hefur gert jólasveinana vinsæla hjá yngri kynslóðinni en dæmi eru þó um að hinir fullorðnu reyni líka að fá gott í skóinn. ■

GLÆSIBÆR / 104 RVK.

# NEXUS

Mest selda vísindaskáldsaga allra tíma er loksins fáanleg á íslensku.

**DÚNA**  
FRANK HERBERT

6.399 kr.

Dúna, eftir Frank Herbert, er stórbrotið ævintýri um áhrif mannsins á umhverfi sitt og afleiðingar gjörða hans

„Ein allra besta vísindaskáldsaga bókmenntasögunnar loksins til á íslensku!“  
— Gísli Nexus —

Dýrleif Bjarnadóttir & Kári Emil Helgason íslenskuðu.

**NEXUS.IS** VEFVERSLUN MEÐ **f**  
s. 552 9011 / 9012 YFIR 16.000 VÖRUR! **@**

# Late Night Fiesta

Eldhúsið okkar er opið til miðnættis föstudaga og laugardaga

**Tres Locos**  
treslocos.is



# Dýrðlega jóla-pavlovan hennar Kristínar

Kristín Edwald hæstaréttarlögmaður hjá LEX og eldhúsdrottningin okkar með meiru er mikið jólabarn og desember er einn af hennar uppáhaldsmánuðum.

sjofn@frettabladid.is

Kristín er fastheldin á jólahefðir og síðir, sem hafa fylgt henni frá bernsku frá foreldrum hennar, og jólakræsingar skipa stóran sess í jólahaldinu.

Kristín töfraði fram dýrindis jóla-pavlova sem hún sviptir hulunni hér af fyrir lesendur Fréttablaðsins. „Desember er svo skemmtilegur árstími og ég er mikið jólabarn. Mér finnst skipta öllu máli að njóta jólaundirbúningsins með mínum nánustu þannig að ég er ekkert að stressa mig á að „vera búin að öllu“ í byrjun desember. Snæðis, dóttir mín, er í námi í London og kemur heim um miðjan desember og um svipad leyti klárar Helgi, sonur minn, prófin í Verzló þannig að þá fer jólaundirbúningurinn hjá okkur á fullt. Klárur að skreyta, bókum, kaupum jólatré og jólagjafir og umfram allt njótum samverunnar,“ segir hún.

Kristínu finnst ómissandi að fara í skótuveislu. „Á Þorláksmessu er ómissandi að fara í skótuveislu til bróður míns og mágkonu á Eyraþakka og hitta stórfjölskylduna þeirra. Ég er ekki alin upp við skótu en lærði að borða hana hjá bróður mínum. Held reyndar að hann borði sjálfur ekki skótu en hann er mjög góður í að elda hana. Að hlusta á jólakveðjur í útvarpinu á leiðinni á Bakkann er líka svo jólalegt, ég tala ekki um þegar það er snjó úti.“

**Appelsín í gleri og hnetur í skál** Jólahefðirnar spila líka stórt hlutverk í jólahaldinu. „Ég hef nokkrar jólahefðir frá mömmu og pabba í hávegum. Mér finnst nauðsynlegt að baka vanilluhringi eins og mamma gerði og svo verður alltaf að vera til appelsín í gleri og hnetur í skál eins og pabbi hafði það. Við erum líka alltaf með soðin epli með matnum á aðfangadagskvöld. Þá sker ég epli í tvennt og gufusýð þau. Þegar þau eru orðin köld set ég smá rjóma í miðjuna og sultu þar ofan á. Á jóladag er ég með eplaköku í eftirrétt eins og mamma gerði hana. Hún er lagskipt, eplamús og sykurbraunúð brauðmylsna til skiptis og toppuð með þeyttum rjóma.

Við höfum ekki verið mjög



Kristín Edwald lögmaður heldur í hefðirnar þegar kemur að jólum eins og sannir Íslendingar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

**” Að búa til alls konar ís og baka skemmtilegar og fallegar kökur. Ég á mjög erfitt með að fylgja uppskriftum til hins ítrasta og leik mér að því að gera einhver tvíst. Jóla-pavlovan varð til þannig.**

fastheldin á aðalréttinn á aðfangadagskvöld, svo lengi sem soðnu epli eru með. Undanfarin ár höfum við verið með Wellingtonsteik og verðum með hana í ár. Á jóladag erum við með hangikjöt og svo tartalettur á annan í jólum.“

Kristínu finnst mjög gaman að brydda upp á nýjungum í eftirréttunum, öðrum en eplakökunni á jóladag. „Að búa til alls konar ís og baka skemmtilegar og fallegar kökur. Ég á mjög erfitt með að fylgja uppskriftum til hins ítrasta og leik mér að því að gera einhver tvíst. Jóla-pavlovan varð til þannig. Ég bakaði hana fyrir fjölskylduboð núna fyrr í desember. Mig langaði til að gera sérstaklega jólalegan og góðan eftirrétt. Hún tókst mjög vel og þótti mjög góð sem er auðvitað aðalatriðið. Hún er líka þægileg því marengsinn má baka nokkrum dögum áður og geyma



Glæsileg marengsterta sem Kristín gefur uppskrift að.

hann í loftþéttum umbúðum og setja svo rjómann og berin ofan á sama dag og kakan er borin fram,“ segir Kristín sem er farin að hlakka mikið til jólanna með fólkinu sínu.

Hér kemur uppskriftin að jóla-pavlovunni hennar Kristínar sem sló í gegn á dögnum.

## Jóla-pavlova

### Marengs

7 eggjahvítur  
300 g sykurl  
1 tsk. hvítvinsedik  
1 tsk. kartöflumjöl

Eggjahvíturarnar eru stífþeyttar. Þá er sykrunum bætt við í litlum skömmtum og þeytt vel, svo er hvítvinsedikinu og kartöflumjölinu bætt við. Blandan er tilbúin þegar stífir toppar myndast og áferðin er orðin glansandi.

Leggið fatið sem nota á undir kransins á bökunarpappír og dragið hring eftir því. Snúðið pappírnum við og sprautið marengsinum í hring. Gætið þess að hafa marengsinn um 2 sentimetra fyrir

innan hringinn því hann stækkar við bakstur. Bakið við 120°C í 90 mínútur. Slökkvið á ofninum, opnið hurðina og látið marengsins kólna í minnst 4 klukkustundir, en best er yfir nótt.

### Vanillurjómi

½ litri rjómi  
1–2 tsk. vanillusykurl

Þeytið rjómann og bætið vanillusykri út í eftir smekk. Sprautið eða smyrjið rjómanum á kransinn.

### Efsta lag

Fersk ber  
Desert kirsuber frá Den Gamle Fabrik (½ krukka)  
Fersk myntulauf

Setjið marengsinn á fat. Dreypið 2–3 matskeiðum af kirsuberjasafanum yfir marengsinn. Sprautið eða smyrjið vanillurjómanum ofan á. Raðið kirsuberjum og ferskum berjum ofan á rjómann. Skreytið með myntulaufum. Slaufan setur svo punktinn yfir í-ið. ■

## BROSTU Í SKAMMDEGINU

**ICEHERBS**  
NATURAL SUPPLEMENTS

**D-vítamín**  
Kröftug burnirót & d-vítamín 2000 AE  
ORKUBLANDA  
60 HYLKI/ÆÐUBÓTAREFNI

Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum

2000 einingar af d-vítamín og kröftug íslensk burnirót í hverju hylki

## Ítalskt á aðventunni

sjofn@frettabladid.is

Tilvalið er að eiga góðan dag saman á aðventunni og elda spagettirétt á ítalska visu. Gott er að bjóða upp á nýbakað brauð og ferskt salat að eigin vali með.

### Spagetti bolognese

Ólífuoía fyrir steikingu  
2 stk. laukar, saxaðir  
3–5 hvítlaugsgeirar eða 1–2 litlir hvítlaukar saxaðir, magn eftir smekk  
2–3 stiklar sellerí, smátt skornir og sjóða í 2–3 mínútur fyrir notkun (má alveg sleppa)  
2–3 gulrætur, smátt skornar  
1 kg nautahakk  
2 dósir/krukkur lifrænir tómatar  
1 litil krukka tómátpaste  
1–2 tsk. paprikukrydd



Spagetti Bolognese er uppáhalds-réttur margra.

Svartur nýmalaður pipar eftir smekk  
Tabasco-dropar eftir smekk  
1–2 dl vatn  
Handfylli fersk basilíka, gróft söxuð  
Nokkrar greinar af basilíku til skrauts  
Parmesanostur, til að rífa yfir þegar rétturinn er borinn fram  
500 g af spaghetti að eigin vali (1 pakki)

Byrjið á því að steikja nautahakkið á pönnu án olíu. Setjið síðan ólífuoíu í góðan pott og setjið grænmetið í pottinn og steikið þar til það verður mjúkt. Síðan er tómötunum bætt út í ásamt steikta hakkinu.

Kryddið með nýmöluðum svörtum pipar, paprikukryddi og tabasco, 4–5 dropar er mjög fínt.

Að lokum er ferski grófsaxaðri basilíku bætt út í eftir smekk. Látið réttinn malla í um það bil tvær klukkustundir, má vera skemur en þessi réttur verður betri þeim mun meiri tíma sem hann fær að malla í pottinum. Gott er að hella örliðu vatni út í af og til, meðan við leyfum réttinum að malla. Ef þið eigið góða rauðvinsglögg er upplagt að bæta því við og bragðið verður enn betra.

Þegar rétturinn er tilbúinn er upplagt að sjóða spagetti og muna að strá grófum saltflögum yfir meðan það er að sjóða. ■



# Gleymdu í kjólinn fyrir jólin ... Fáðu þér bara nýjan kjól!

Í verslun Curvy er frábært úrval í stærðum 42-58  
Skoðaðu allar vörur í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)  
eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

## Jólaopnun í verslun Curvy í desember

Laugardagur 17 des frá kl. 11-18

Sunnudagur 18 des frá kl. 11-18

19-23 desember frá kl. 11-20

24 desember frá kl. 10-13



Glimmer  
samfestingur  
11.990 kr



Zizzi kjóll  
13.990 kr



Fransa  
skyrtu-túnika  
12.990 kr



Velúr túnika  
8.990 kr



Zizzi pallfettu kjóll  
19.990 kr



Karó Curvy kjóll  
14.990 kr

FRÍ HEIMSENDING  
EF PANTAD ER FYRIR  
10.000 KR Eða MEIRA

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



## Bílar & Farartæki

### AÐALKAUP



#### TIL AFHENDINGAR STRAX Á FRÁBÆRU VERÐI!!!

SUZUKI VITARA GL++. Árgerð 12/2021, "NYR" ÖEKINN, bensín/hybrid, framdrifinn, sjálfskiptur. Mjög vel útbúinn og sparneytinn jepplingur á mjög góðu verði. Eigum til fleiri líti. Verð aðeins kr.4.977.000- Sjá fleiri myndir og frekari upplýsingar á [www.adalkaup.is](http://www.adalkaup.is) Rnr.120766.

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

### AÐALKAUP



#### 100% RAFMAGN - TIL AFHENDINGAR STRAX!!!

RENAULT KANGOO Express z.e. 100% rafmagn. 12/2021, "NYR" ÖEKINN, rafmagn, sjálfskiptur. Uppgefin WLTP drægni 240km. Verð aðeins kr.4.977.000-. Erum með 10 stk. til afhendingar strax á þessu frábæra verði fyrir áramót! Sjá fleiri myndir og frekari upplýsingar á [www.adalkaup.is](http://www.adalkaup.is) Rnr.120765.

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



Mercedes Benz GLE 500e. Plug-in Hybrid. 3/2017. Ekinn aðeins 58 Þús. Km. Hlaðinn búnaði eins og leður, minni í framsætum, stígbrettum, dráttarkúlu, Harman Kardon hljómgræjum off. Gerist vart glæsilegra. Verð: 7.490.000,-

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

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupum bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

## Þjónusta

### Málarar

#### REGNBOGALITIR EHF

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

### Búslóðaflutningar

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

### Húsviðhald

#### FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

### Nudd

#### NUDD NUDD NUDD

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

### Rafvirkjun

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

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktafi. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

## Keypt & Selt

### Til sölu



JS LJÓSAMIDJAN  
LJÓSAMIDJAN  
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.



## VINDHANI

er góð gjöf

JS Ljósasmíðjan  
Skemmuvegur 34 - Kóp.  
S.: 554 0661 - 897 4996 - 699 2502  
Netfang: [velaverkjs@simnet.is](mailto:velaverkjs@simnet.is)  
[www.velaverkjs.is](http://www.velaverkjs.is)



- 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)

## Heilsa

### Heilsuvörur



FYRIR  
AÐSTOÐ  
INNANLANDS  
gjofsemgefur.is  
907 2002

Hjálparstarf  
kirkjunnar

# Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

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

HAGVANGUR

## RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR

# intellecta

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



# HAFÐU AKU MEÐ Í VALINU



AKU skórnir  
eru framleiddir  
á Ítalíu úr 100%  
evrópskum íhlutum  
og efnum

Superalp GTX

42.990 kr.

Aukin mýkt við ökkla



Gore-Tex filma,  
100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði  
(grjótvörn) sem  
hentar vel í íslensku  
hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur aukna  
mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton,  
innan- og utanfótarstuðningur

Náttúruvænt hágæða  
leður, LWG vottað

Reimalæsing, sitthvor  
stillingin fyrir rist og ökkla

Rúllukefli sem heldur  
jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt  
Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

Stingum af...



VERIGA®  
SINCE 1922

Veriga Ice Track hálkubroddar  
að andvirði kr. 7.590,- fylgja  
**frítt** með öllum uppháum  
gönguskóm fram að jólum!

# GG SPORT



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

 @ggsport.is  @gg\_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • [ggsport.is](http://ggsport.is)  
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 - 18, laugardagur 11 - 17, sunnudagur 12 - 16



## Merkisatburðir



- 1707** Eldgos í Fuji-fjalli í Japan sem hefur ekki gosið síðan.
- 1916** Framsóknarflokkurinn er stofnaður.
- 1961** Bandaríski grínistinn Bill Hicks er fæddur.
- 1963** Kópavogskirkja er vígð af Sigurbirni Einarssyni biskupi.
- 1991** Kasakstan fær sjálfstæði frá Sovétríkjunum.
- 1992** Þjóðarráð Tékklands samþykkir nýja stjórnarskrá Tékklands.
- 2006** Fjöldmenn mótmæli eiga sér stað á Nørrebro í Kaupmannahöfn eftir að lögregla hyggst ryðja félagsmiðstöðina Ungdomshuset.
- 2008** Jarðskjálfti upp á 4,2 á Richter ríður yfir Eyrarsund.
- 2009** Stjórnfræðingar uppgötva GJ 1214 b, fyrstu fjarreikistjörnuna þar sem vatn gæti fundist.



Yuliia hóf störf sem sýningarstjóri hjá Norræna húsinu í sumar.

MYND/KRISTMUNDUR ELÍAS GISSURARSON

## Jólin í Úkraínu

Norræna húsið stendur fyrir dagskrá í dag þar sem lagt verður upp með að skapa jólastund að hætti Úkraínumanna.

arnartomas@frettabladid.is

Í dag fer fram í Norræna húsinu sérstök jólastund helguð Úkraínu þar sem farið verður yfir hefðir frá mismunandi svæðum landsins og bragðað á gömsætum jólabakstri. Þá verða sungin jóla-lög undir spili úkraínska fiðluleikarans Katerynu Mysechko sem hefur útbúið sérstaka jóladagskrá. Yuliia Sapiga, sýningarstjóri og verkefnastjóri úkraínskra verkefna hjá Norræna húsinu, segir ýmislegt ólíkt með jólonum á Íslandi og í Úkraínu.

„Fyrir jólin í Úkraínu er fjórutíu daga fasta, sem stendur yfir frá 28. nóvember til 7. janúar,“ segir hún. „Við höldum samt upp á aðalhátiðina 24. desember alveg eins og Íslendingar. Samkvæmt þjóðtrú er mikilvægt að þrifa húsið frá toppi til tær fyrir hátiðina.“

Þegar kemur að jólamatnum er aðalhefðin sú að bornir séu fram tólf réttir, einn fyrir hvern mánuð ársins.

„Réttirnir eru ólíkir milli svæða í Úkraínu en fyrsti rétturinn er alltaf kutia, sem er soðinn úr hveitikorni eða byggji með hunangi og grænmeti,“ útskýrir Yuliia. „Upphaflega var rétturinn eins konar táknræn forn fyrir mátt guðs sem átti að veita rikulega uppskeru á komandi ári.“

Rétt eins og á Íslandi eru kerti mikilvægur hluti af jólonum.

„Við erum alltaf með kveikt á kerti á borðinu sem lýsir fyrir minningu forfeðra okkar.“



Yuliia segir kutia sérstaklega táknrænan rétt fyrir jólin.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY



**Við erum alltaf með kveikt á kerti á borðinu sem lýsir fyrir minningu forfeðra okkar.**

Yuliia Sapiha, sýningarstjóri og verkefnastjóri úkraínskra verkefna hjá Norræna húsinu

Eftir kvöldmatinn segir Yuliia svo að gengið sé á milli húsa og sungið. Sönghópurinn gengur þar með stjörnu úr gylltum pappír á priki sem tákni Betlehemsstjörnuna.

„Sönghóparnir þurfa að fá leyfi frá húseigendum, en ef það fæst þá er sungið og brugðið á leik,“ segir hún. „Gestgjafarnir gefa þá söngvurunum góðgæti, svo

þetta er á vissan hátt svipað og hrekkjavakan hérna.“

Aðspurð hvort það séu einhverjar vörur sem tengist jólonum sem sé erfitt að fá hér á landi er Yuliia ekki viss. „Kannski hráefnin í kutia, en ég ætla samt að reyna,“ segir hún.

Jólastundin í dag er hluti af viðburðaröð sem Yuliia segir ætlaða til þess að skapa samstöðu með Úkraínufólki á Íslandi.

„Á þessu ári höfum við haft þrjá fundi í þessari röð. Á þeim fyrsta fengum við til okkar sálfræðinga til að hjálpa fólki að takast á við trauma stríðsins, annan þar sem við ræddum við rithöfunda um úkraínskar bókmenntir,“ útskýrir hún. „Meginmarkmiðið er að skapa sterkt samfélag af fólki frá Úkraínu hér og að reyna að veita því tilfinninguna að það sé komið heim.“

Jólastundin í dag hefst klukkan 15.30 og er fólk beðið að skrá sig í gegnum hlekk á Facebook-síðu viðburðarins. ■

**Þetta gerðist:** 16. desember 1997

## Vasaskrímslin senda börn á spítala

Pokémon-æðið sprakk út undir lok síðustu aldar. Þau voru upphaflega hönnuð fyrir Gameboy-tölvuleik og dreifðu Pokémon, eða vasaskrímslin eins og þau voru íslenskuð, sér eins og eldur í sinu yfir á aðra miðla. Skrímslin voru alls staðar og mátti sjá þau á safnspilum, myndasögum, litabókum og umbúðum þurrmatar.

Pokémon-æðið, sem má segja að standi yfir enn þann dag í dag, var enn í frumbersku sinni árið 1997 þegar upprunalegu teiknimyndirnar tengdar skrímslunum voru sýndar í fyrsta sinn í japönsku sjónvarpi.

Það var í þrítugasta og sjöunda þætti teiknimyndaraðarinnar, þegar rafhláða músin Pikachu gefur frá sér eldingu, sem skjárin blikkaði rautt og hvítt, ótt og titt.

Senan hafði hræðileg áhrif á hátt í sjö hundruð japönsk börn. Einhver þeirra féllu í yfirlið, önnur fundu fyrir svima og ógleði og enn önnur fengu flogakast.

Atvikið varð umdeilt í Japan og hafði skammvinn áhrif



á velgengni æðisins þar í landi. Þátturinn var í kjölfarið tekinn úr umferð og hefur aldrei verið sýndur í opinni dagskrá, né gefinn út síðan þá, þótt hægt sé að nálgast senuna sem olli öllum þessum usla í sinni upphaflegu mynd á vefnum. Þá hefur vasaskrímslið Porygon, sem þátturinn umræddi var nefndur eftir, heldur ekki sést á skjánum í teiknimyndunum síðan þá. ■



Þökkum innilega öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

**Böðvar Magnússonar**

fv. bankaútibússtjóra,  
Vogaseli 5, Reykjavík.

**Sigrún Guðmundsdóttir  
Magnús Böðvarsson  
Ingibjörg Böðvarsdóttir  
Jesús Loayza  
Böðvar Manuel Loayza  
Victor Rúnar Loayza**



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afa og langafi,

**Sigurður Sigurðsson**

læknir,  
Bjarmalandi 13, Reykjavík,

lést föstudaginn 2. desember á Hrafnistu Sléttuvegi. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

**Jón Magni Sigurðsson  
Sigurður Pálmi Sigurðsson  
Guðný Dóra Sigurðardóttir  
Rannveig Sigurðardóttir  
Magnús María Sigurðardóttir  
Ágúst Orri Sigurðsson**

**Guðjóna Ásgrímsdóttir  
Anna Jóna Lýðsdóttir  
Georg Magnússon  
Albert Páll Sigurðsson  
Kjartan Steinsson  
Gerður Rún Guðlaugsdóttir**

**barnabörn og barnabarnabörn**



Við þökkum samúð og hlýhug við fráfall og útför

**Guðfinnu Steinunnar  
Bjarneyjar Sigurðardóttur**

**Porleifur Jónsson  
Halldóra Andrésdóttir  
Ómar Arnarson  
Guðbjörg Ósk Jónsdóttir  
Anna Lilja Jónsdóttir  
Brynjólfur Garðarsson  
Porbergur Hjalti Jónsson  
Helga Skúladóttir  
og fjölskyldur**



Ástkær sonur minn,  
**Ísak Ólafsson**

sem lést 11. desember sl., verður jarðsungið frá Lindakirkju 20. desember kl. 15.00.

**Fyrir hönd nánustu aðstandenda,  
Guðbjörg Guðjónsdóttir**





# AVATAR

THE WAY OF WATER  
KOMIN Í BÍÓ

GOLDEN GLOBE AWARDS  
NOMINEE

BEST MOTION PICTURE

JAMES CAMERON, p.g.a. • JON LANDAU, p.g.a.

BEST DIRECTOR

JAMES CAMERON





Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Íþróttavikan með Benna Bó Íþrótt- og skemmtiþáttur með Benedikt Bóasi.
- 20.00 Eyfi+ Eyjólfur Kristjánsson fær til sín góða gesti sem taka með honum lagið.
- 20.30 Fréttavaktin (e)
- 21.00 Íþróttavikan með Benna Bó (e) Íþrótt- og skemmtiþáttur með Benedikt Bóasi.

RÚV Sjónvarp

- 08.25 HM í sundi Bein útsending
- 11.20 Hamingjan býr í hæglætinu
- 12.20 Jólin hjá Claus Dalby
- 12.30 Lífsstill og heilsa Streita, svefninn, geðrækt
- 13.00 Heimaleikfimi
- 13.10 Kastljós
- 13.35 Útsvar 2015-2016 Fljótsdalshérað - Fjarðabyggð
- 14.45 Manstu gamla daga? Ljóðin við lögin
- 15.30 Kappsmál 2019 Jólápáttur
- 16.25 Sætt og gott - jól
- 16.35 Á götunni - Í aðdraganda jólaanna
- 17.05 Fjórskyldan Jólápáttur
- 17.50 KrakkaRÚV
- 17.51 Ofurhetjuskólinn
- 18.06 Týndu jólin Álfarykið
- 18.18 KrakkaRÚV - Tónlist
- 18.20 Húllumhæ
- 18.35 Randalin og Mundi. Dagar í desember
- 18.45 Aðstoðarmenn jólasveinanna Jólheimar
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.40 Kastljós Lifandi og fjölbreyttur þáttur um fréttir, menningu og dægurmál.
- 19.55 Randalin og Mundi. Dagar í desember Hver á snuðið?
- 20.05 Jólaminningar
- 20.15 Kappsmál Keppendur þáttarins eru Eva Ruza, Unnur Anna Borgþórsdóttir, Vilhelm Anton Jónsson og Þorsteinn V. Einarsson.
- 21.25 Vikan með Gísla Marteini Gísl Marteinn tekur á móti góðum gestum á föstudagskvöldum og fer með þeim yfir helstu atburði vikunnar.
- 22.45 Evrópskir kvikmyndadagar. Druk Drykkja
- 00.40 Séra Brown Father Brown
- 01.25 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

- 11.30 Dr. Phil
- 12.10 The Late Late Show
- 12.55 Gordon, Gino and Fred's Road Trip - Christmas Specials
- 13.55 Love Island Australia
- 15.00 Jóladagatal Hurðaskellis og Skjóðu - Jólámóðir
- 15.05 Tilraunir með Visinda Villa
- 15.15 Ávaxtakarfan
- 15.30 Hop - isl. tal
- 17.05 Jóladagatal Hurðaskellis og Skjóðu - Jólámóðir
- 17.15 How We Roll
- 17.40 Dr. Phil
- 18.25 The Late Late Show
- 19.10 The Neighborhood
- 19.40 Black-ish
- 20.10 Jól með Jóhönnu 2021
- 21.40 Ghosts of Girlfriends Past
- 23.15 All the Money in the World
- 01.30 xXx. Return of Xander Cage
- 03.15 From
- 04.15 Tónlis

Stöð 2

- 07.55 Heimsókn
- 08.15 The Mentalist
- 08.55 Bold and the Beautiful
- 09.20 Cold Case
- 10.05 Girls5eva
- 10.35 10 Years Younger in 10 Days
- 11.20 30 Rock
- 12.20 Lífið er ljúffengt - um jólin
- 12.25 Nágrannar
- 12.45 Ég og 70 mínútur
- 13.15 Út um viðan völl Skemmtilegir þættir með Loga Bergmann. Það er sagt að hvergi kynnist menn jafn vel og á golfvöllinum.
- 13.45 Eldhúsið hans Eypórs
- 14.15 First Dates Hotel
- 15.00 Saved by the Bell
- 15.30 30 Rock
- 15.50 First Dates
- 16.35 Stóra sviðið Frábær fjölskylduþáttur þar sem skemmtun og afþreying eru í aðalhlutverki.
- 17.40 Bold and the Beautiful
- 18.00 Nágrannar
- 18.25 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.50 Sportpakinn
- 18.55 Annáll 2022
- 19.05 Idol
- 20.25 Hunt for the Wilderpeople
- 22.05 Stillwater
- 00.20 Deja Vu Ferja full af áhafnar meðlimum USS Nimitz og fjölskyldum þeirra er sprengd í loft upp og Doug Carlin er fenginn til að vinna við rannsóknina.
- 02.20 Archenemy
- 03.45 Ég og 70 mínútur

Íþróttafréttir vikunnar og úrslitaleikurinn á sunnudag

Það verður rífastuð í setinu hjá Íþróttavikunni með Benna Bó í kvöld á Hringbraut. Kristján Óli Sigurðsson, knattspyrnu-spekingur hjá Þungavíktinni, mætir ásamt Herði Snævari Jónssyni, íþróttastjóra Torgs. Saman fara þeir yfir fréttir vikunnar og hita allrækilega upp fyrir úrslitaleikinn á HM sem fram fer á sunnudag. Verður það Messi eða verður það Mbappé? ■



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 ról
- 5 vesal
- 6 ákefð
- 8 taumhald
- 10 tveir eins
- 11 löngun
- 12 hinkraði
- 13 daunill
- 15 útskýring
- 17 samning

LÓÐRÉTT

- 1 slengjast
- 2 mokað
- 3 væl
- 4 fugl
- 7 hnokkinn
- 9 dyntir
- 12 flet
- 14 ferð
- 16 tveir eins

LÁRÉTT: 1 kveik, 5 aum, 6 as, 8 styforn, 10 ft, 11 þrá, 12 beio, 13 kastast, 2 rútt, 3 emj, 4 karri, 7 LÓÐRÉTT: 1 kastast, 2 rútt, 3 emj, 4 karri, 7 snáðinn, 9 óþekkt, 12 bæli, 14 túr, 16 uu.

Sudoku

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

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

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

Pondus



Sonur sjófuglsins segir frá

Tónlistarmaðurinn Egill Ólafsson greindist með Parkinsonsjúkdóminn fyrir tæpum tveimur árum. Hann tekst á við þær breytingar sem greiningunni fylgja af æðrúleysi. Hann sendi nýverið frá sér frumsamda hljómplötu og gaf út ljóðabók um föður sinn. Einnig leikur Egill eitt aðalhlutverka í nýjustu kvikmynd Baltasars Kormáks sem gerð er eftir bók Ólafs Jóhanns Ólafssonar, Snertingu.



Erlent fréttæfni krufið

Rökstólar Fréttablaðsins verða á sínum árlega stað þessa helgina og munu Silja Bára Ómarsdóttir, prófessor í alþjóðasamskiptum, og Bergur Ebba Benediktsson, rithöfundur og uppistandari, fara yfir helstu fréttamálin sem komu upp erlendis á þessu ári.



Þurfa að auka úrræði fyrir gerendur

Katrín Ólafsdóttir, nýdoktor í menntavísindum, hefur rannsakað það hvernig ofbeldi í nánum samböndum þrífst og er viðhaldið í íslensku samfélagi. Hún segir mikilvægt að fjölga úrræðum fyrir þolendur á sama tíma og virðing fyrir þolendum sé í fyrsta sæti.



# HJARTASTYRKJANDI SÖGUR UM MÆÐUR OG DÆTUR



„Skáldsagan *Gratiana* er enginn eftirbátur *Hansdætra* og ég er ekki frá því að þetta sé hennar besta verk til þessa.“

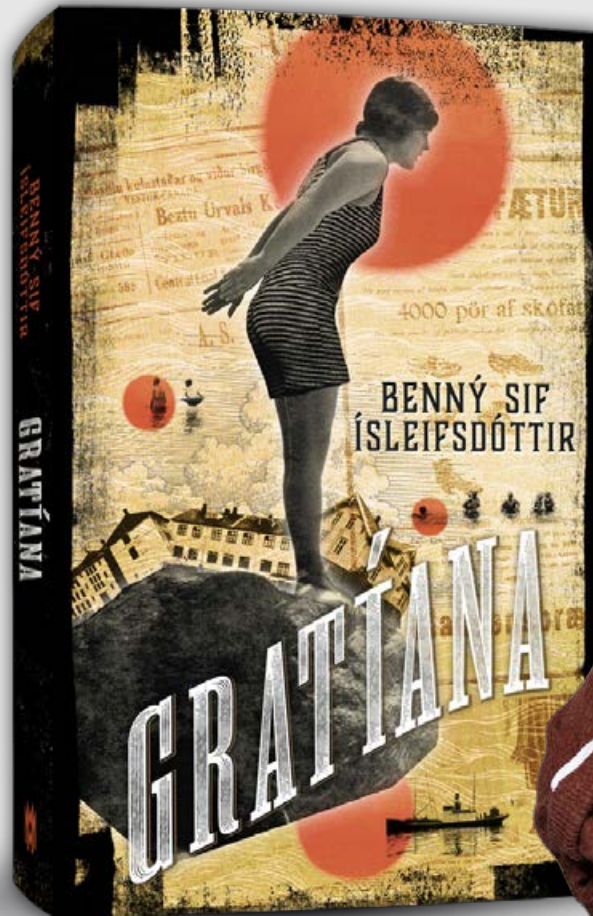
RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

„... minnir á íslensk bókmenntastórvirki ... eftir höfunda eins og Guðrúnu frá Lundi og Halldór Laxness.“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

„Þetta er afskaplega vel gert.“

KOLBRÚN BERGÞÓRSDÓTTIR / KILJAN



Hjartastyrkjandi örlagasaga eftir **Benný Sif Ísleifsdóttur** um íslenskar alþýðukonur, sorgir og sigra, drauma og þrár.



„Afbragðsverk, jafnsterkt, ef ekki sterkara en *Aprílsólarkuldi* ... kraftmikil og falleg.“

INGIBJÖRG IÐA AUÐUNARDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ



„... skrifuð af hugrekki og innilegri löngun til þess að skýra og skilgreina flókið mæðgnasamband.“

ÞÓRUNN HREFNA SIGURJÓNSDÓTTIR / STUNDIN

„*Saknaðarilmur* er gullfalleg bók ...“

GRÉTA SIGRÍÐUR EINARSDÓTTIR / VÍÐSJÁ



Manneskjuleg saga eftir **Elísabetu Jökulsdóttur** um leit að ást, friði og sátt.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10–19 alla daga til jóla | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)



# 30% afsláttur af öllum erlendum matreiðslubókum

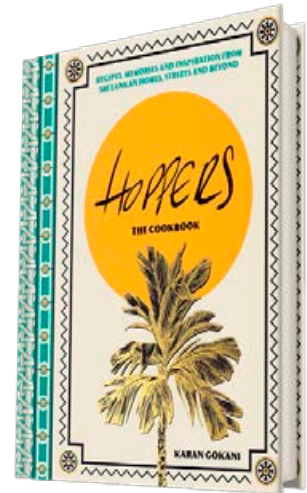


**4.899 kr.** VERÐ ÁÐUR 6.999 kr.

30%  
afsláttur



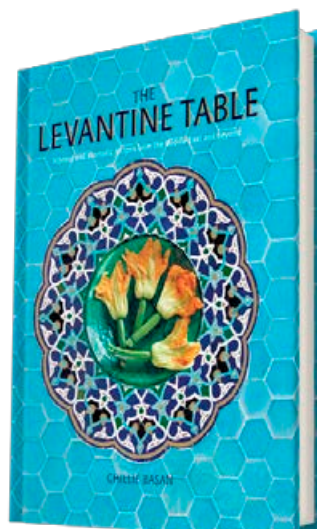
**4.689 kr.** VERÐ ÁÐUR 6.699 kr.



**5.599 kr.** VERÐ ÁÐUR 7.999 kr.

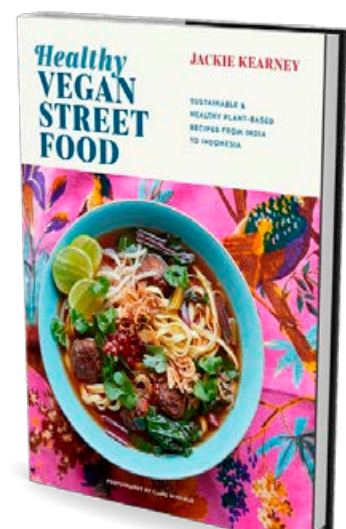


**4.409 kr.** VERÐ ÁÐUR 6.299 kr.



**5.599 kr.** VERÐ ÁÐUR 7.999 kr.

30%  
afsláttur



**4.759 kr.** VERÐ ÁÐUR 6.799 kr.



**4.549 kr.** VERÐ ÁÐUR 6.499 kr.

30%  
afsláttur



**4.619 kr.** VERÐ ÁÐUR 6.599 kr.



**4.199 kr.** VERÐ ÁÐUR 5.999 kr.



# Falleg gjafavara frá HAY

HAY



Sængurver Duo 140x200cm nokkrir litir  
12.499 kr.



Tint vínglös, 2 stk í pakka  
3.799 kr.

HAY



Blómavasi Splash Round  
9.999 kr.

HAY

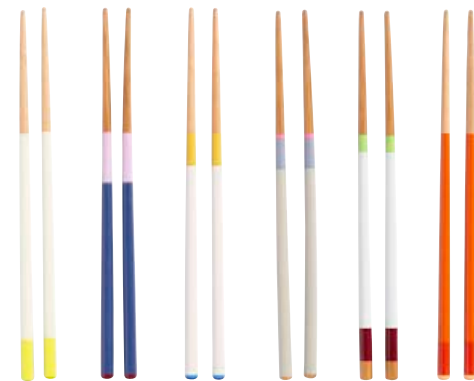


Mono ullarteppi, 180x130 cm, 4 litir  
13.999 kr.

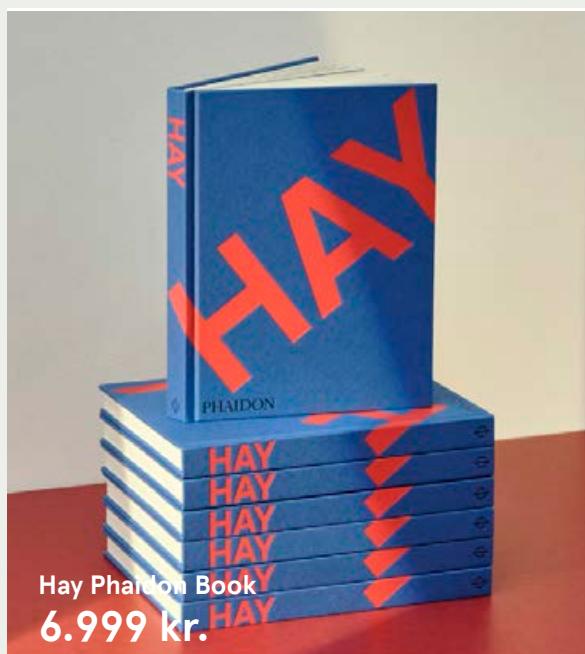


Handklæði Check 50x100cm Cappuchino  
4.299 kr.

HAY



Matarprjónar 6 í setti  
8.499 kr.



Hay Phaidon Book  
6.999 kr.

HAY



Kertastjaki WS Complot  
11.089 kr.



Kertastjaki Flare  
Verð frá 5.939 kr.

Vöruúrval mismunandi eftir verzlunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 19. desember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Gjafakort í jólagjöf



Bóksali í 150 ár



## Vill gera áhorfendum erfitt fyrir



Þorvaldur S. Helgason  
tsh  
@frettabladid.is

Þjóðleikhúsið heimsfrumsýnir nýjan þrileik eftir Marius von Mayenburg. Hann segist vilja halda áhorfendum á tánum um það hvort persónurnar séu vondar eða góðar í gegnum öll verkin.

Jólafrumsýning Þjóðleikhússins 2022 er Ellen B., fyrsta verkið í þrileik þýska leikskáldsins Marius von Mayenburg. Mayenburg er eitt þekktasta leikskáld Evrópu og ljóst að heimsfrumsýning á nýjum þrileik eftir hann er mikill hvalreki fyrir íslenska leikhúsunnendur. Mayenburg kveðst hafa byrjað að skrifa verkin í samkomubanni Covid-faraldursins sem var einkar strangt í heimaborg hans Berlín.

„Ég held að ég hafi aðeins getað skrifað þau út af samkomubanninu. Ég byrjaði að skrifa sem eins konar meðferð af því ég hafði verið með frumsýningu rétt áður en samkomubannið tók gildi. Ég var að frumsýna nýtt verk og á frumsýningarkvöldinu fréttum við að leikhúsum yrði lokað daginn eftir. Þannig að ég fór beint úr frumsýningarpartíinu í samkomubann. Það var mjög svekkjandi,“ segir hann.

### Lærði margt um sjálfan sig

Mayenburg starfaði lengi sem dramatúrg og staðarleikskáld í hinu virta leikhúsi Schaubühne í Berlín, þar sem mörg af hans þekktustu verkum hafa verið frumsýnd. Hann kveðst hafa byrjað á því að skrifa verkið Ex sem varð að öðru verki þrileiksins og verður frumsýnt í Þjóðleikhúsinu í janúar.

„Út frá þessu leikriti þróaðist verkið Ellen B. því ég var með svo margar hugmyndir sem ég gat ekki komið fyrir í fyrsta verkinu. Ég ákvað að nota sömu aðstæður tveggja einstaklinga sem eru í sambandi og þriðja einstaklinginn sem kemur svo inn í sambandið og ógnar því, en með ólíkum kringumstæðum, ólíku valdajafnvægi og ólíkum persónum,“ segir Mayenburg.

Að sögn hans kviknaði svo tilraun út úr seinna verkinu sem varð að þriðja og lokaverki þrileiksins, Alveg sama, sem verður frumsýnt í Þjóðleikhúsinu haustið 2023. Mayenburg segist hafa lært og grætt mikið sem höfundur á einveru samkomubannsins, burtséð frá öllu því slæma sem heimsfaraldurinn hafði í för með sér.

„Það var hjálplegt fyrir mig að læra nýja hluti um sjálfan mig. Hvernig hugurinn minn funkera í svona aðstæðum. Að læra hvað skiptir raunverulegu máli og hvað ég þarf fyrir skrifin mín. Ég hélt að ég gæti kannski haldið í eitthvað af þeim hlutum sem ég græddi á þessu ástandi en það var auðvitað ómögulegt. Þegar samkomubannið kláraðist tók lífið yfir og ég gat ekki haldið eftir neinu af þessu góða,“ segir hann kíminn.

### Náið listrænt samband

Spurður um hvernig það hafi komið til að þrileikur hans verður heimsfrumsýndur hér á Íslandi en ekki í Berlín, heimsborg alþjóðlega leiklistarheimsins, segir Mayenburg það vera miklu leyti að þakka ástralska leikstjóranum Benedict Andrews. Þeir Mayenburg og Andrews eru nánir vinir en sá síðarnefndi bjó á Íslandi um nokkurra ára skeið og leikstýrði nokkrum verkum fyrir Þjóðleikhúsið.

„Við vorum í bandi í gegnum allt samkomubannið og eftir, því við erum mjög nánir vinir. Hann sýndi áhuga á að lesa leikritin en við lesum oft yfir verk hvor annars í vinnslu. Hann þekkti vel til þessa verkefnis og sagðist myndu vilja



Marius von Mayenburgs leikstýrir fyrstu

burg ætlar sjálfur að leikstýra þriðja verki þrileiksins en vinur hans Benedict Andrews myndi þjóðleikhúsið



Í hvert sinn sem við förum í matvörubúðina þurfum við að gera málamiðlun. Af hverju ætti þá leikhúsið að vera svona auðvelt og siðferðislegu spurningarnar þar svona einfaldar?

sviðsetja það og gera öll þrjú verkin saman. Af því honum fannst, og ég er sammála, þau vera mjög samtengd og eiga margt sameiginlegt. Þau svara hvert öðru á vissan hátt,“ segir Mayenburg.

Benedict Andrews hafði milligöngu við Þjóðleikhúsið og þeir Mayenburg hófu samtalið við Magnús Geir Þórðarson þjóðleikhússtjóra. Brátt kom þó í ljós að Andrews myndi ekki geta leikstýrt þriðja verkinu vegna annarra verkefna og kom þá upp sú hugmynd að Mayenburg myndi leikstýra því sjálfur.

„Það er yndislegt að fá tækifæri til að vinna saman aftur. Við höfum áður unnið saman í Berlín og Ástralíu. Þetta er eins konar endurvakning á mjög nánun listrænu sambandi okkar,“ segir hann.

### Eldfim umfjöllunarefni

Ellen B. fjallar um parið Astrid og Klöru sem hafa verið saman um árabíl. Astrid er menntaskólakennari á fimmtugsaldri og fimmtán árum eldri en Klara sem er smíður en líka fyrrverandi nemandi Astridar. Daginn kemur Wolfram, samkennari og yfirmaður Astridar, í heimsókn og setur allt þeirra líf í uppnám. Verkið fjallar um ýmis eldfim málafni á borð við kynferðisofbeldi gagnvart börnum, valdajafnvægi innan hinsgein sambanda og kynferðislega áreitni.

Þú hikar ekki við að fjalla um erfið málafni í verkum þínum?

„Nei, í þessu leikriti sérstaklega langaði mig til að fjalla um mismunandi valdajafnvægi. Þetta fjallar ekki bara um valdajafnvægi innan sambands heldur líka valdajafnvægi innan vinnustaðar. Skóla-

stjórinn í menntaskóla kemur inn í mjög persónulegar aðstæður inni á heimili kennara. Hann ryðst þangað inn á mjög grimman hátt, myndi ég segja. Ég vildi ekki gera þetta auðvelt fyrir áhorfendur, ég reyni að gera þeim eins erfitt fyrir og hægt er að skipta sér í lið. Fyrir mitt leyti finnst mér alltaf sem áhorfanda mjög svekkjandi þegar ég veit það of snemma hver er góður og hver vondur.“

Mayenburg segir þessar spurningar einnig leita á hann í hans persónulega lífi.

„Ég held að við þurfum öll stöðugt að gera málamiðlanir í lífi okkar. Í hvert sinn sem við förum í matvörubúðina þurfum við að gera málamiðlun. Af hverju ætti þá leikhúsið að vera svona auðvelt og siðferðislegu spurningarnar þar svona einfaldar? Ég vildi gera það erfitt að skipta sér í fylkingar. Ég vona að þegar áhorfendur horfi á leikritið þá muni þeir skipta um lið á 5 til 10 mínútna fresti.“

### MeToo hafði áhrif

Verkið fjallar einnig um kynferðislega áreitni á vinnustað og talar þannig beint inn í MeToo-hreyfinguna sem tröllreið vestrænum samfélögum fyrir nokkrum árum síðan. Mayenburg segist ekki hafa verið meðvitað að leggja sitt af mörkum í þá umræðu en segir að MeToo gæti hafa haft áhrif á hann undir niðri.

„Þetta er ekki auðveld umræða en það að hún átti sér stað var löngu orðið tímabært. Hún þurfti að eiga sér stað og ég er mjög feginn að það gerðist. Þetta hefur að mörgu leyti áhrif á mín verk. Ég held að einn af mikilvægustu punktunum sem ég áttaði mig á yfir síðasta áratuginn sé sá að allar þessar spurningar um feminisma og frelsi undan ánaud eru ekki kvenlæg umfjöllunarefni. Þetta er eitthvað sem MeToo opnaði fyrir alla. Að það eru ekki bara konur sem þurfa að læra að frelsa sjálfar sig heldur þurfa karlmenn að læra það líka. Þessar spurningar um vald eiga við um alla í samfélaginu.“

Konur geti líka leikið illmenni í Ellen B. er kona sökuð um kynferðisofbeldi. Sumum áhorfendum gæti fundist þetta umdeilt, hvernig myndir þú bregðast við því?

„Ég skil þann punkt fullkomlega.



Ég hef átt mörg samtöl við ýmsar leikkonur sem segja mér, af hverju eru það alltaf karlmenn sem fá áhugaverðustu hlutverkin í leikhúsi? Af hverju eru það alltaf þeir sem fá að leika ágangari og meira ráðandi hlutverkin? Af hverju þurfa konur alltaf að leika fórnarlömbin? Ég skil það fullkomlega.

Ég reyndi að skrifa þannig kvenhlutverk, ekki bara í Ellen B. heldur líka í Ex, og mér finnst gaman að skrifa þannig hlutverk vegna þess að ég lít á það sem hluta af raunsæinu. Ég reyni að skrifa kvenkyns persónur sem eru ráðandi, skarpar í hugsun, tala hratt og takast á við átök á ángengan hátt.“

Mayenburg segist raunar hitta slíkar konur á hverjum degi í lífi sínu og starfi.

„Konurnar í kringum mig eru alveg jafn klárar og karlarnir. Margar þeirra eru enn klárari og vitrari í því hvernig þær takast á við átök. Af hverju ekki að setja þær á svið? Ég held að það sé ekki pólitískur kostur að sýna bara siðferðislega flekklausar kvenpersónur. Það er líka spurning um frelsi að vera leyft að leika vondar persónur. Á sama tíma myndi ég þó ekki segja að konurnar í þessum þremur verkum séu illar. Það má ræða hvort þær séu

Ellen B. verður frumsýnt í Þjóðleikhúsinu 26. desember næstkomandi.

MYND/  
ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ





# Gefðu bókagjöf

Áhugaverðar bækur í jólapakkann



26%  
afsláttur

5.499 kr. VERÐ ÁÐUR 7.499 kr.



25%  
afsláttur

5.999 kr. VERÐ ÁÐUR 7.999 kr.

ÍSLENSKU  
GLÆPASAGNA  
VERÐLAUNIN  
BLÓÐDROPINN  
**TILNEFNING**

2.

Metsölulisti  
Pennans Eymundsson

5.799 kr. VERÐ ÁÐUR 7.999 kr.



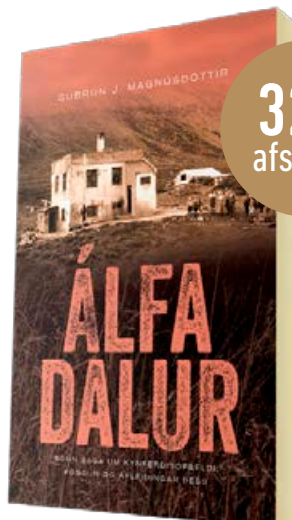
27%  
afsláttur

ÍSLENSKU  
BOKMENNTA  
VERÐLAUNIN  
**Tilnefning**



23%  
afsláttur

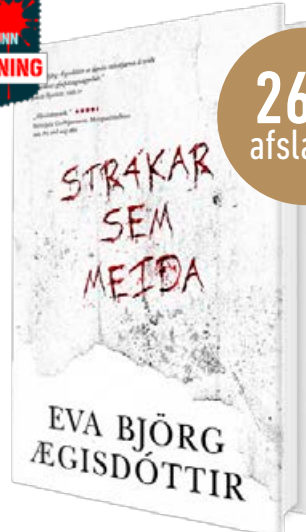
3.599 kr. VERÐ ÁÐUR 4.699 kr.



32%  
afsláttur

3.999 kr. VERÐ ÁÐUR 5.899 kr.

ÍSLENSKU  
GLÆPASAGNA  
VERÐLAUNIN  
BLÓÐDROPINN  
**TILNEFNING**



26%  
afsláttur

5.899 kr. VERÐ ÁÐUR 7.999 kr.

penninn.is  
540-2000



Gjafakort í jólagjöf



Bóksali í 150 ár



## Hugmyndir fyrir alla

## ■ Bækur

Bók er ein besta gjöfin óháð aldri þiggjanda og fyrir marga er algjörlega ómissandi að fá að minnsta kosti eina bók í pakkann til að lesa á jólanótt. Það er gott að njósna í bókaskáp viðkomandi eða reyna að veiða upp úr þeim hvaða bók sló í gegn árið á undan. Fyrir þá sem lesa minna en grúska meira má kaupa handbækur, matreiðslubækur, yfirlitsbækur, ljósmyndabækur eða listaverkabækur.

## ■ Kerti og spil

Það fylgir árstímanum að kveikja á kertum og spila. Kerti koma í ýmsum útgáfum og jafnvel má gefa litla kertastjaka og sprittkerti sem skapa huggulega stemningu í skammdeginu. Fallett ilmkeri inn á baðherbergið er önnur sniðug jólagjöf.

Spil eru frábær jólagjöf þar sem í borðspilum felst ómetanleg samvera, sem er jú það besta við jólin. Spil eru til í öllum mögulegum útgáfum og undirrituð vill meina að það finnist ekki sú manneskja sem ekki getur haft ánægju af einu einasta borðspili. Ef manneskjan er til, þá er rétta spilið til. Fyrir þá sem vita ekki hvar þeir eiga að byrja er hægt að skella sér í næstu sérverslun, starfsfólkið þar er hjálplegt, sérfrótt og oftar en ekki mjög áhugasamt.



## Fyrir snyrtipinnann

## ■ Vönduð sólarvörn

Sólarvörn er mikilvægasta snyrtivaran, hún hentar öllum kynjum og öllum aldri og hana má finna í öllum verðflokkum.

## ■ Brúnkukrem

Snjallt í skammdeginu og lyftir ljóma í kinnar metnaðarfyllstu snyrtimenna og -kvenna.

## ■ Vandað rakakrem

Það er mikilvægt að eiga gott rakakrem í frostinu. Passaðu bara að kaupa vöru sem hentar húðgerð viðkomandi og veldur ekki ofnæmi. Það má jafnvel spyrja þiggjanda út í eftirlætis húðvörumerki.



## ■ Flott rakagefandi hárvöruset

Hárvörur fást í fallegum gjafaöskjum og hægt er að kaupa þær á netinu og fá þær sendar heim að dyrum. Allir geta notað rakagefandi hárvörur.

## ■ Nokkrir andlitsmaskar í pakka

Fyrir dekur í baðinu eða á sófanum eftir langan dag. Hægt er að kaupa samsetta pakka í vefverslunum og snyrtivörubúðum.

## ■ Silkkoddaver

Silkkoddaver er falleg gjafavara sem fer margfalt betur með hárið en hefðbundin koddaver.



## Jólagjafir fyrir alla

Sumir stæra sig af því að vera flinkir að finna alltaf hina fullkomnu gjöf á meðan aðrir rétta ástvinum sínum hvítt umslag og biðja þá að finna sér eitthvað fallett. Hér eru nokkrar tillögur sem komið geta að gagni fyrir þá sem vantar hugmynd að góðri gjöf til að gleðja um jólin.

ninarichter@frettabladid.is

Góð gjöf þarf ekki að vera dýr, hvorki fyrir umhverfið né veskið. Færst hefur í aukana að gefa upplifun og samveru, og einnig hefur myndast hefð fyrir því í sumum fjölskyldum að gefa notaða hluti í gjafir, til að mynda bækur, plötur eða lítið notuð eldhústæki.

Skemmtilegt er að gjöfin endurspegli þiggjandann eða samband þiggjanda og gefanda með frumlegum hætti. ■



FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Fyrir þessi yngstu og bestu

## ■ Krakkamyndavél

Þetta er til dæmis sniðugt fyrir foreldra sem vilja ekki láta undan snjallsímasuði.

## ■ Borðspil

Samvera með vinum og fjölskyldu. Klassísk spil eins og Alias og Scrabble eru til í barnvænum útgáfum. Svo er samstæðuspil líka klassískt og hentar spilurum á öllum aldri.

## ■ Krakka ferðahátalari

Til að hlusta á Daða-lagið í átta hundruð skipti í röð eða Kaptein ofurbók fyrir svefninn.

## ■ Blæju-figúrur

Ástralska teiknimyndafígúran Blæja hefur farið sigurför um heiminn og hefur slegið í gegn á RÚV hjá börnum og

foreldrum. Nú er hægt að hvíla sig á skjánum og skapa sín eigin Blæju-ævintýri.

## ■ Snjóþota

Það segir sig sjálft!

## ■ Litir, pappír og föndurvörur

Það er svo gaman að dunda sér og skapa saman.

## ■ Söngbók eða skemmtileg ljóðabók

Hvort tveggja veur áhuga á tungumálinu og er líka svo brjálæðislega gaman. Ljóðabók eftir Þórarín Eldjárn eða Söngbókin með Ladda-jólaög-unum er tilvalin í þennan pakka.

## ■ Árskort í fjölskyldu- og húsdýragarðinn

Nesti, aukapeysa og góða skapið er allt sem þarf.



## Fyrir besta unglinginn

## ■ Dagsbirtulampi

Góður í skammdeginu.

## ■ Hjálmur fyrir rafhlaupahjólíð

Öryggistæki fyrir ferðamáta framtíðarinnar.

## ■ Crocs-skór

Þægileg hátiskuvara sem finna má í óteljandi sérútgáfum.

## ■ Píluspjald

Píluþróttin verður æ vinsælli á Íslandi.

## ■ Samlokugrill

Fljótlegt og snjallt fyrir sísvangt fólk.



## ■ Gjafabréf í bíó

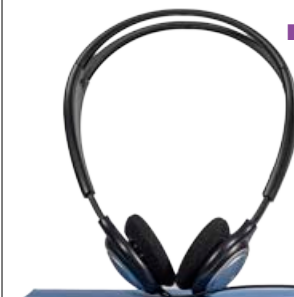
Fyrir þá sem eiga allt.

## ■ Ilmvatn

Það er gaman og gott fyrir sjálfið að ilma vel.

## ■ Hljóðbókaáskrift

Fyrir þá sem vilja hvíla sig á skjánum er snjallt að setja góða bók í eyrun.



## ■ Heklungarn og garn

Slakandi hvíld frá snjalltækini, auðvelt að byrja og hreint ekki svo galið að hafa eitthvað í höndunum þegar hlustað er á hljóðbækurnar.

## ■ Folf-sett

Fótboltaáskrift má finna um land allt og langflestir geta stundað þessa íþrótt.



## Fyrir íþróttálfinn

## ■ Safapressa

Líkt og fegurðin kemur heilsan að innan.

## ■ Sippuband

Fer vel í pakka og hægt að fá í flestum verðflokkum. Auðvelt að ferðast með og þræl-skemmtileg hreyfing.



## ■ Vandaðir æfingasokkar

Allir nota sokka og vandaðir æfingasokkar eru hið mesta þarfapang.

## ■ Íþróttataska

Vönduð og góð taska er lífstíðareign.

## ■ Heilsuúr

Til að fylgjast með svefni, blóðþrýstingi, skrefafjölda og hitaeningabruna ásamt fleiru. Heilsuúr halda vinnslu sínum.



## ■ Þráðlaus heyrnartól

Góð í útihlaupin, ræktina, göngutúrinn eða jógað.

## ■ Hlaupahanskar

Fyrir útihlauparann á Íslandinu kalda eru hlaupahanskar einkar gagnlegir.

## ■ Árskort í sund

Góð gjöf sem gagnast flestum. Athugaðu þó hvort viðkomandi eigi sundkort fyrir, eða líkamsræktaradgang sem er með sundkort innifalið.





## Fyrir listamanninn

- **Faber Castell-litasett**  
Gott trélit-, túss- eða vatns-litasett er klassísk gjöf. Gaman er að gefa nokkrar arkir eða skissubók með gjöfni.
- **Akrýlmálning/akrýltúss**  
Akrýll er gott hráefni fyrir áhuga-fólk og hægt er að fá hann í flestum verðflokkum.
- **Pensla- og/eða spaðasett**  
Góðir penslar og spaðar eru mikilvæg áhöld og það er virkilega gaman að eiga vandað sett.

- **Perluset**  
Hægt er að kaupa fjölda gjafasetta fyrir byrjendur í skartgripagerð.
- **Málningartrönur**  
Trönur bæta líkamsstöðu málarans og gera honum kleift að fá betri yfirsýn yfir verkefnið.



- **Blekpennar og -byttur**  
Vandaður blekpeni er sannkallað töfratæki. Falleg rithönd er eins og falleg söngrodd á pappir.
- **Myndlistar-, teikni- eða skrautskriftarnámskeið**  
Til að bæta tæknina, styrkja sjálfstraustið og kynnast skemmtilegu fólki.

## Fyrir sælkerann

- **Grænmeti í áskrift**  
Gott hráefni er gulli betra. Íslenskar verslanir bjóða upp á grænmetis-kassa með ferskasta hráefninu hverju sinni. Þetta eykur gæðin í matreiðslu, áhuga og grænmetisneyslu.
- **Vínglós**  
Falleg glós eru klassísk gjöf. Sniðugt fyrir fólk sem er að byrja að búa saman.
- **Kökugafflar**  
Kökugaffla vantar á mörg heimili, samkvæmt óformlegri rannsókn blaðamanns.
- **Borðdúkur**  
Fallegur borðdúkur getur lyft rýminu og gert sparilegt, sumarlegt, jólalegt eða einfaldlega – fallegt!
- **Salatáhöld**  
Fyrir allt nýja grænmetið úr grænmetisáskriftinni.
- **Vönduð ólívuolía**  
Holl, góð og falleg gjöf. Fjöldi bragðtegunda í boði.

- **Góð vínflaska**  
Ekki eins holl en þó góð og falleg gjöf. Og auðvitað fjöldi tegunda í boði!



## Fyrir þau elstu og bestu

- **Þráðlaus heyrnartól**  
Þægilegt og handhægt þegar hlusta skal á góða bók, ljúfa tónlist eða einfaldlega hádegisfréttirnar.
- **Stafrænn myndarammi**  
Fyrir minningar af besta fólkinu. Uppsetning frá ástvinum og aðstoð við myndaval innifalið!
- **Hitateppi, hitavesti eða fótarammi**  
Kuldi getur sótt að eldri borgurum og því er tilvalið að geta gripið í góða hitagræju.
- **Ryksuguvélmenni**  
Árið er 2022 og við látum auðvitað vélmennin sjá um heimilisstörfin.
- **SmartTag-staðsetningartæki**  
Þegar minnið er ekki alveg eins og það var á meðan Ómar hafði hár, þá er gott að geta skellt staðsetningartæki á húslykla



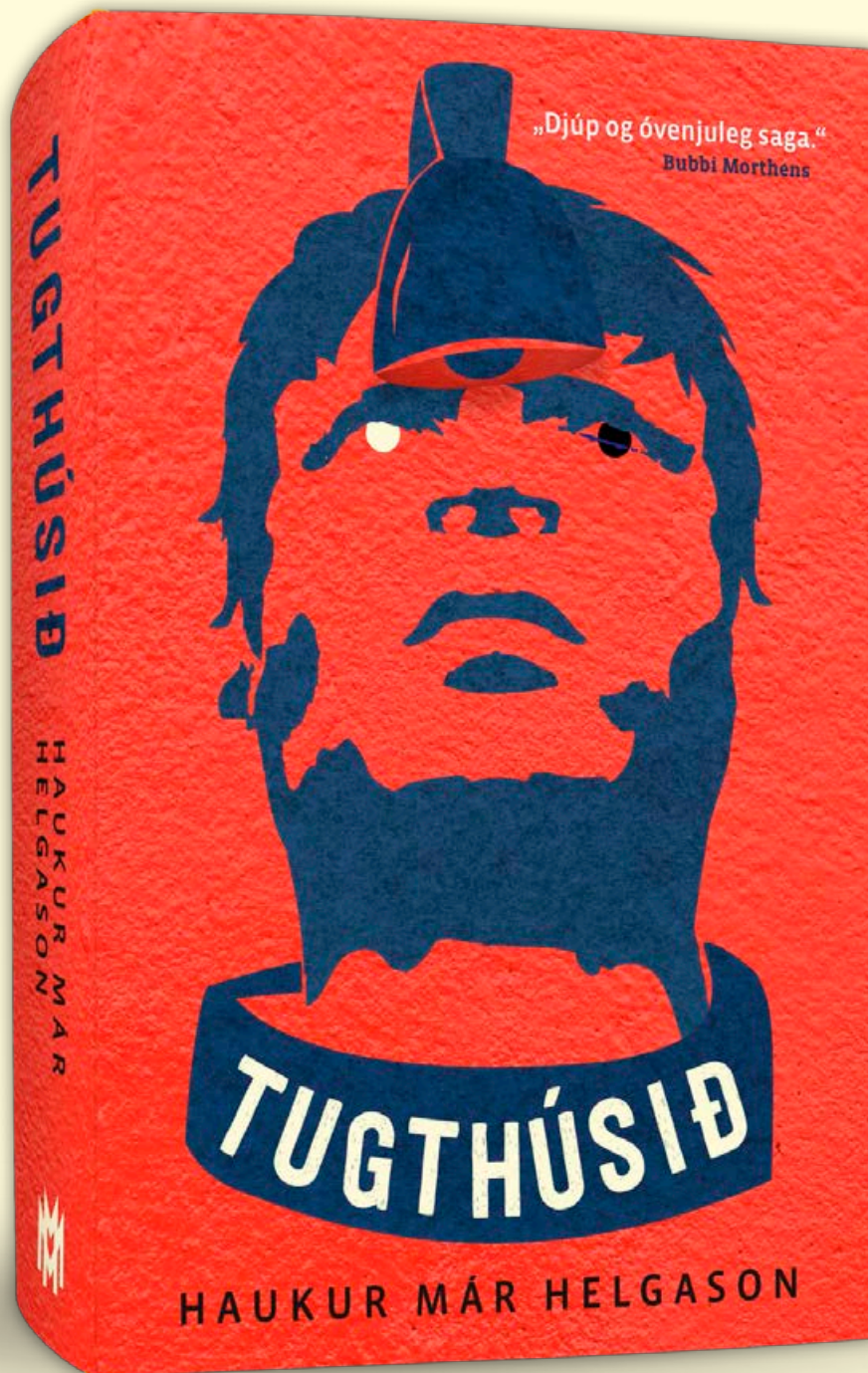
eða viðlíka græjur. Virkar líka fyrir þreytta unga foreldra.

- **Hljóðbókaáskrift**  
Aðgangur að heiminum, hugsuðum og ævintýrum sem teygja sig handan tíma og rúms og yfir öll landamæri. Uppsetning og kennsla innifalin í boði yngri fjölskyldumeðlima.
- **Stækkunargler**  
Gott þegar rýna skal í Fréttablaðið!



„Verk hans er mikið afrek.“

Páll Baldvin Baldvinsson / Stundin



Áhrifamikil skáldsaga eftir Hauk Má Helgason sem varpar nýju ljósi á lífið í Reykjavík á seinni hluta átjándu aldar.



„... sérlega vel upp byggð saga, frásagnarstíllinn þjáll og grípandi og persónusköpun góð.“

Páll Egill Winkel / Morgunblaðið

„Engin bók í þessu jólabókaflóði hefur komið mér jafnmikið á óvart. Ég var algjörlega heilluð.“

Kolbrún Bergþórsdóttir / Kiljan

UPPELD HJÁ ÚTGEFANDA.  
ENDURPRENTUN VÆNTANLEG!



Innbundin



Rafbók

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10-19 alla daga til jóla | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)



# Bestu bókarkápuð 2022



**Auður Ómarsdóttir myndlistarmaður** tilnefndi eftirfarandi bókarkápur sem fimm bestu úr jólabókaflóðinu 2022.

- Kristín Eiríksdóttir – TÖL
- Farsótt – Kristín Svava Tómasdóttir
- Einar Kárason – Opið haf
- Oddný Eir – Óða Óða, Vonarskjöldur, Úlfamjólkl
- Guðmundur Thorsteinsson – Muggur

Auður rökstuddi valið á þá leið að Sigurður Ámundason, höfundur kápuðar á Töl, væri frábær myndlistarmaður. „Kristín er ein af mínum uppáhalds!“ Þannig væri bókinn ómissandi á listanum. „Ég vil sjá fleiri rithöfundu eiga samstarf með myndlistarmönnum vorrar þjóðar,“ segir hún.

Auður segir umbrotið á Farsótt eftir Kristínu Svövu Tómasdóttur vera „eiginlega fullkomið umbrot“. Þá mærir hún bókarkápuð Einar Kárasonar, Opið haf. „Hafið er handmálað svo vel, en ég er ekki viss með týpografíuna.“ Auður segir Oddnýju Eiri vera skapandi, ofurklára og að forsiðan á Óða Óða, Vonarskjöldur og Úlfamjólkl endurspeglar það. Þá segir hún forsiðu Muggs ver algjöra neglu.

Fleiri bókarkápuð heilla Auði þetta misseri. „Biluð ást eftir Sigurjón Magnússon, það er eitt hvað við þessa kápuð sem heillar mig. Álfheima eftir Ármann Jakobsson segir Auður vera dæmi um góða grafíska hönnun. Kápa Hamingju þessa heims eftir Sigríði Hagalín ratar á lista Auðar vegna þess að hún elskar fimmtándu aldar málverk. Hún segir bækurnar Ég var nóttin eftir Einar Örn Gunnarsson og Lungu eftir Pedro Gunnlaug García vera dæmi um skapandi bókarkápuð.



Skammarverðlaun auðar hlýtur bókinn Líkið er fundið. „Það er greinilega verið að vinna með öfuga fagurfræði hér, kápuð er svo ljót að hún er eiginlega flott, en það sem ég hefði gert til að fullkomna hana væri að nota Comic sans lettrið,“ segir Auður.

Auður tilnefnir einnig þrjár frumlegustu bækurnar.

- Við erum bara að reyna að hafa gaman – Halldór Armand
- Snuð – Brynjólfur Þorsteinsson
- Rætur Völuspár – Hið íslenska bókmenntafélag

Að mati Auðar er flottur is á jörðinni á bókarkápuð Halldórs Armand. „Textinn gefur til kynna eins og það sé verið að gefa út tónlist, eitthvað allt annað en allar hinar bækurnar,“ segir hún.

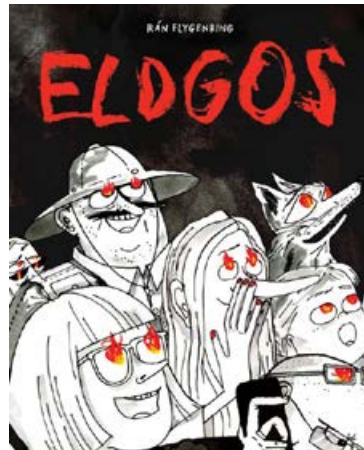
Hún segir Snuð bera skemmtilega kápuð frá Þórdísi Erlu Zoega. Hún nefnir að á Rötum Völuspár sé frábær teikning sem þó mætti vera brotin inn betur.

Auður segir glæpasögur standa sér þegar komi að umbroti.

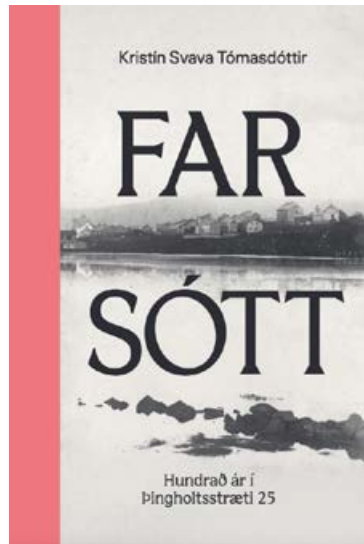
„Það er merkilegt hvað tiskan í glæpasögunum virðist vera ófrumleg það er, allar svólítið eins og sama bókinn. Finnst almennt mega treysta myndlæsi neytenda betur, en mögulega er það bull í mér, þar sem þetta er allt einhver neytendasálfræði,“ segir hún.

Bókarkápuð eru listform sem tekið er eftir, oft eru þær betri en bókinn sjálf, eða verri. Í desember prýða bækur auglýsingaskilti, strætóskyli og dagblöð. Fréttablaðið hafði samband við fjóra sérfræðinga í því skyni að finna bestu bókarkápuð ársins. Ekki skal dæma bókina eftir kápuðni, nema kannski á þessari blaðsíðu.

ninarichter@frettabladid.is



Eldgos var nefnd oftast en einu sinni.



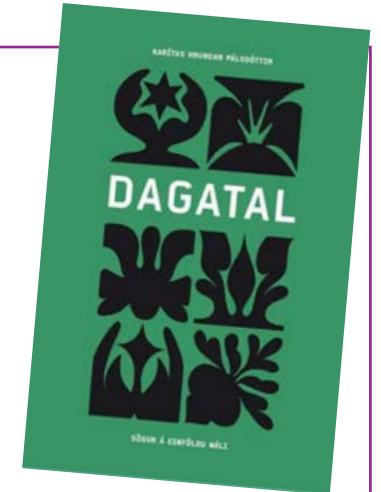
Kápa Farsóttar eftir Kristínu Svövu Tómasdóttur þótti framúrskarandi.



**Sunna Benediksdóttir ljósmyndari, myndlistarkona og plötusnúður** tilnefndi eftirfarandi bókarkápuð sem fimm bestu úr jólabókaflóðinu 2022.

- Dagatal – sögur á einföldu máli – Karítas Hrunnar Pálsdóttir
- Skepna í eigin skinni – Hrafnhildur Hagalín Guðmundsdóttir
- Mamma Kaka – Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir
- Eldgos – Rán Flygenring
- Farsótt – Kristín Svava Tómasdóttir

„Það er ýmislegt sem kemur fyrir oftast en einu sinni á kápuð ársins,“ segir Sunna spurð um straua í bókakápuðhönnun þetta árið. „Eitt af því sem mér þykir skemmtilegast er þegar kápuðhöfundar líta aftur til grafískrar hönnunar sjöunda og áttunda áratugar, til dæmis á kápuð Dagatal eftir Karítas Hrunnar og Álfheimar: Risinn eftir Ármann Jakobsson,“ segir hún. „Sigildur still sem á alltaf rétt á sér að mínu mati. Eins fannst mér gaman að sjá talsvert af kápuð þar sem stil-



hrein hönnun og fallett letur fengu að njóta sín, sums staðar sem ofanálæg á sterkar ljósmyndir, til dæmis á kápuð Farsóttar eftir Kristínu Svövu Tómasdóttur og á Angústúrukápuðnum. Einfalt, snyrtilegt og auðlæsi. Ég kann að meta það.“

Sunna tekur undir orð Auðar þegar kemur að hefðbundnu glæpasagnaumbroti.

„Still sem ég væri til í að sjá fjara út, en virðist seint ætla að gera það, er hefðbundna krimmabókar-lúkkið. Grungy litapalletta á óljóstri mynd með alls konar filterum, titill í feitum hástöfum og jafnvel splæst í drop shadow á stafina, formúla sem hefur lítið breyst síðan um aldamót en mætti gjarnan fara að hvíla.“

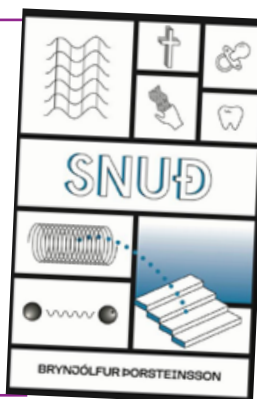


**Hörður Sveinsson ljósmyndari og grafískur hönnuður** tilnefndi eftirfarandi bókarkápuð sem fimm bestu úr jólabókaflóðinu 2022.

- Snuð – Brynjólfur Þorsteinsson

- Skyggur – Stefania Pálsdóttir
- Jarðsetning – Anna María Bogadóttir
- Ég var nótt – Einar Örn Gunnarsson
- Svefngríman – Örvar Smárason

Að mati Harðar var frumlegasta kápuð þetta árið kápuð að bókinni Svefngríman eftir Örvar Smárason.



Kápa Farsóttar eftir Kristínu Svövu Tómasdóttur þótti framúrskarandi.



**Hugleikur Dagsón teiknari og uppistandari** tilnefndi eftirfarandi bókarkápuð sem fimm bestu úr jólabókaflóðinu 2022.

- Tættir þættir – Þórarinn Eldjárn
- Getnaður – Heiða Vigdís Sigfúsdóttir
- Eldgos – Rán Flygenring
- Franken Sleikir – Eiríkur Örn Norðdahl
- Töl – Kristín Eiríksdóttir

Hugleikur segir frumlegustu bækurnar í bókafloðinu þetta árið vera smásagnasafnið Svefngríman eftir Örvar Smárason, Allt og sumt eftir Þórarin Eldjárn og Humm eftir Lindu Vilhjálmssdóttur. Aðspurður um tiskubylgur



Þórarinn Eldjárn

ársins svarar Hugleikur: „Það er erfitt að segja. Ég sé aukningu á figúratívum myndum á bókarkápuð þessa dagana. Og mínimalisminn lifir alltaf í þessum geira. Sumar kápuð eru eins og flott textaverk.“

## FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Föstudaginn 30. desember mun sérblaðið Heilsa fylgja Fréttablaðinu.

# HEILSA

Fjallað er um allt sem viðkemur bættri heilsu. Í blaðinu verða áhugaverð viðtöl og fróðleiksmolar sem unnið er af blaðamönnum Fréttablaðsins.

Boðið er upp á auglýsingapláss í blaðinu af öllum stærðum og gerðum. Einnig er hægt að fá kynningarumfjöllun sem unnin er af blaðamanni Fréttablaðsins.

Pantanir og skil á auglýsingum er til og með 29. desember. Kynningarumfjallanir þarf að panta í síðasta lagi miðvikudaginn 22. desember.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við: Sími 550 5078 / serblod@frettabladid.is

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.





Heimsfrumsýning 26. desember!

# ELIENB.

Mayenburgpríleikurinn I

Þjóð  
leik  
húsið

Tryggðu þér miða!

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



## Bakþankar



Odds Evars Gunnarssonar

## Kuldakviði

Ég er með varaþurrk. Ég er aldrei með varaþurrk. Ég nota ekki varasalva. Ég gruna framleiðendur varasalva nefnilega um græsku, að þeir vilji að notendur varasalva ánetjist honum. Svo þeir græði peninga.

Í þessu kuldakasti sem skekur landið er ég haldinn kuldakviða. Ég lúsles allar fréttir af því að það þurfi mögulega að loka sundlaugum. Að heita vatnið muni mögulega klárast. Er ég kannski þessi meinti „stórnotandi“ sem er alltaf verið að tala um að muni þurfa að sætta sig við heitavatnstakmarkanir?

Bíddu nú við, þarf ég kannski að loka gluggum heima hjá mér? Já, en ég er Íslendingur og er þar af leiðandi alltaf með alla glugga opna! Neyðarfundur heima. Hvaða gluggum eigum við að loka? Af hverju? Af hverju þaðherbergisglugganum frekar en hinum?

Svo erum við líka með gölfhita. Í allri íbúðinni, sem er pínulítill! Hvað þýðir það? Erum við að sóa vatni? Nei, bíddu, er þetta ekki bara affallsvatn úr ofnum? Þannig að við erum í rauninni „heitavatns-allies“?

Hvað með bústaðarferðina um helgina? Pottinn? -15 á Suðurlandi? Getum við lads þá notað heita pottinn eða ekki? Hvað kemur fyrir lagnirnar ef við látum renna í hann? Kannski ekkert? Ég veit það ekki, ég er ekki vanur svona miklum kulda!

Og allt fólkið sem á heita potta?! Ef þið eigid ekki rafmagnspott, þá ætla ég rétt að vona að þið séuð ekki að sóa öllu dýrmæta heita vatninu í heitavatnsfylleri. Ekki það að þetta komi mér eitthvað við. Ég er bara haldinn kuldakviða. ■

## ÞÍN ÚTIVIST ÞÍN ÁNÆGJA



FÍFA Ecodown® úlpa  
 Kr. 29.990.-

Vinir fá sérkjör



SKRÁNING Á ICEWEAR.IS

# VERÖLD HVÍLDAR

## BETRA BAK – LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

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

York eru með Serta Splendid Royal heilsudýnu frá Serta. Hún er fimm svæðaskipt pokagormadýna með góðum stuðningi. Einstakt pokafjöðrunarkerfi sem lagar sig að þér og tryggir rétta svfnstillingu.

#### SERTA YORK HEILSURÚM (dýna, botn, gafl og lappir)

Stærð	Verð	Tilboðsverð
160 x 200 cm	424.900 kr.	336.920 kr.
180 x 200 cm	464.900 kr.	371.920 kr.
180 x 210 cm	484.900 kr.	387.920 kr.
200x200 cm	504.900 kr.	403.920 kr.



5 STAR COLLECTION

REAGIO

Hilton

THE RITZ-CARLTON

WALDORF ASTORIA

HOTELS & RESORTS

Sheraton

HOTELS & RESORTS

Marriott

CAESARS PALACE

## FROM ICELAND WITH LOVE



STORMUR  
 Heilsuinniskór. Ýmsir litir.  
 Verð 10.900 kr.



MISTUR  
 Heilsuinniskór.  
 Einnig til ljósir  
 Verð 15.900 kr.



FROST  
 Heilsuinniskór.  
 Verð 15.900 kr.



COSYFORM  
 Hægindastóll á snúningsfæti með innbyggðum skammel. Grátt leður.  
 Verð frá 429.900 kr.



20%  
 LACOSTE CLUB  
 Baðsloppur, L - XL.  
 Verð frá 26.900 kr.  
 Nú frá 21.520 kr.



20%  
 elegante  
 bed-linen fashion  
 ELEGANTE SÆNGURFÖT  
 Ýmsir litir. 140x200 cm.  
 Verð frá 26.900 kr.  
 Nú frá 21.520 kr.



20%  
 TEMPRAKON ERGOMAGIC  
 KODDI  
 Koddi með memory foam svampi og innbyggðri hitastýringu.  
 Verð 26.900 kr.



20%  
 SAMSØ DÚNSÆNG  
 140x200 cm. vönduð dúnsæng. Moskusdúnn. Verð 45.900 kr.  
 Nú 36.720 kr.



20%  
 LUXURY OUTLAST  
 HITAJÖFNUNARKODDI  
 50x70 cm. 600g. 90% dúnn og 10% smáfiður. Verð 24.900 kr.  
 Nú frá 19.920 kr.



20%  
 VENO DÚNSÆNG  
 140x200 cm. 700g. 50% smáfiður, 50% hreinn andadúnn. Verð 22.900 kr.  
 Nú 18.320 kr.

FAXAFENI 5  
 Reykjavík  
 588 8477

DALSBRAUT 1  
 Akureyri  
 588 1100

SKEIDI 1  
 Ísafirði  
 456 4566



VEFVERSLUN  
 www.betrabak.is  
 OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN





# KLÁRAÐU GJAFAINNKAUPIN Á ELKO.IS



Topp 20  
JÓLAGJAFIRNAR  
2022

- APPLE**  
**iPad 10,9" spjalddölvu (2022)**
- 10,9" Liquid Retina True Tone skjár (1640x2360)
  - A14 Bionic örgjörvi, Touch ID
  - 12 MP Ultra Wide Landscape frammyndavél
  - Styður 1. kynslóð af Apple Pencil
  - MPQ33 MPQ23 MPQ13 MPQ03

Verð frá:  
**94.995**  
Eða **8.948 kr.** í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 107.380 kr. | ÁHK 24%



- APPLE**  
**Watch Series 8 GPS (2022)**
- Ngr Always-On Retina OLED snertiskjár
  - Allt að 18 klst. rafhlöðuending
  - Hitamælir, ECG hjartalínurit o.fl.
  - Fylgist með tíðahring og egglosi
  - MNP53 MNP63 MNP13 MNP23

Verð frá:  
**87.995**  
Eða **8.345 kr.** í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 100.135 kr. | ÁHK 25%



**SKANNAÐU KÓÐANN  
FYRIR JÓLAGJAFAHUG-  
MYNDIR UNDIR 5.000**

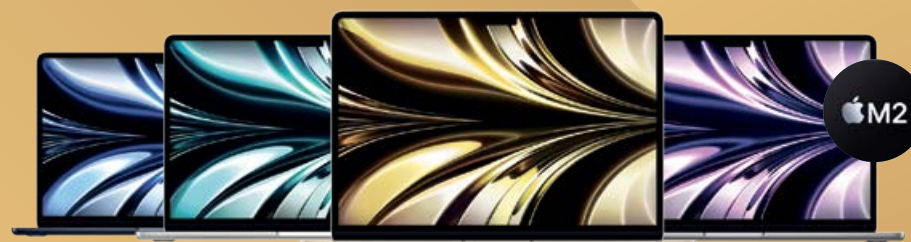
Þú finnur jólagjafahugmyndirnar á [blogg.elko.is](http://blogg.elko.is)



Topp 20  
JÓLAGJAFIRNAR  
2022

- GARMIN**  
**Venu SQ 2 Music snjallúr**
- 1,4" AMOLED skjár með Corning Gorilla Glass 3
  - Heldur utan um skrefafjölda, hjartslátt, svefn, súrefnismettum o.fl.
  - Hlustaðu á Spotify og geymdu 500 lög á úrinu
  - Allt að 11 daga rafhlöðuending, vatnshelt að 50 m
  - 0100270010 0100270012 0100270011

**53.995**  
Eða **5.412 kr.** í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 64.945 kr. | ÁHK 38%



- APPLE**  
**MacBook Air M2 13" fartölva (2022)**
- 13,6" IPS skjár (2560x1664)
  - Apple Silicon M2 örgjörvi og skjástjóring
  - Aðeins 1,13 cm þykk og 1,24 kg þung
  - Einnig til í öflugri útgáfu með 512 GB
  - Z15S Z15W Z15Y Z160

Verð frá:  
**244.995**  
Eða **21.886 kr.** í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 262.630 kr. | ÁHK 13%

## FÆR HEIMILIÐ JÓLAGJÖF Í ÁR?

LOSADU ÞIG  
VIÐ SNÚRUNA



- DYSON**  
**V12 Slim 2-i-1 skaftryksuga**
- 2-i-1 ryksuga með öflugri síu
  - LCD skjár og 3 afstillingar
  - Veggfesting og fullt af aukahausum
  - Allt að 60 mín. ending á hleðslunni
  - DYS39416701

**129.990**  
Eða **11.967 kr.** í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 143.600 kr. | ÁHK 19%



Topp 20  
JÓLAGJAFIRNAR  
2022

- OONI**  
**Koda 12" gas pizzaofn**
- Gasknúinn 12" pizzaofn 30 mbar
  - Hitnar í allt að 500°C á 15 mínútum
  - Bakar pizzur á innan við 60 sek.
  - Stíllanlegur hiti og eldar hvað sem er
  - OONI90272

**54.995**  
Eða **5.498 kr.** í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 65.980 kr. | ÁHK 37%



- BISSELL**  
**MultiClean blettahreinsir**
- Örlugt sög, góðir burstar og hreinsiefni
  - Fjarlægir bletti fjótt og vel
  - Kjörinn á teppi, áklæði og bílsæti
  - 750 W og með 1,5 m langan barka
  - 235045

**29.990**



Topp 20  
JÓLAGJAFIRNAR  
2022

- ROBOROCK**  
**S7 ryksuguvélmenni**
- LiDAR leiðsögn og tímaplan
  - Teppaskynjari og flækjufir bursti
  - Þvoanleg sía
  - Allt að 180 mín. rafhlöðuending
  - RSD0194CE S75200

**119.990**  
Eða **11.104 kr.** í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 133.250 kr. | ÁHK 20%



# HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ VR?

Topp 20  
JÓLAGJAFIRNAR  
2022



**META**  
**Quest 2 sýndarveruleikagleraugu**

- 128 GB eða 256 GB útgáfur
- Sjálfstæð sýndarveruleikagleraugu
- Tengjanleg við tölvu með Oculus Link
- 1832x1920 upplausn f. hvert auga
- OCULUSQUEST2128GB

**84.995**

Eða 8.086 kr. í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 97.030 kr. | ÁHK 25%



**WINDGOO**  
**M12 rafmagnshlaupahjól**

- Allt að 20 km drægni
- 25 km/klst hámarkshraði
- Tvöfalt bremsukerfi og ljós
- 13 kg og 120 kg burðargeta
- WINDGOOM12

**34.995**



**XBOX**  
**Series S leikjatölva**

- 1440p upplausn í allt að 120 fps
- 512 GB SSD, 4 TFLOPS, 10 GB vinnsluminni
- Hægt að bæta við gagnageymslu
- Spilar eldri XBOX leiki og Blu-Ray
- XBOXSERS512

**54.995**

Eða 5.498 kr. í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 65.980 kr. | ÁHK 37%



Topp 20  
JÓLAGJAFIRNAR  
2022

**NINTENDO**  
**Switch OLED leikjatölva**

- 7" OLED skjár 1280x720 upplausn
- 64 GB innbyggt minni og minniskortarauf
- Dokka til að tengjast sjónvarpi
- 4,5-9 klst. rafhlöðuending
- SWIOLEDWHI SWIOLEDNEON

**69.995**

Eða 6.792 kr. í 12 mánuði  
á 0% vöxtum | Alls 81.505 kr. | ÁHK 30%



## SKANNAÐU KÓÐANN FYRIR JÓLAGJAFAHUGMYNDIR FYRIR BÖRN

Þú finnur jólagjafahugmyndirnar á [blogg.elko.is](http://blogg.elko.is)



**PS4 + PS5**  
**Call of Duty: Modern Warfare II**

PS4CODMWII  
PS5CODMWII

**12.995**



**PS4 + PS5**  
**God of War: Ragnarök**

PS4GOWRAGNAR  
PS5GOWRAGNAR

**10.995**



**PS4 + PS5**  
**FIFA 23**

PS4FIFA23  
PS5FIFA23

**11.995**



**SWITCH**  
**Pokémon: Scarlet/Violet**

SWIPOKEMSCAR  
SWIPOKEMVIOL

**9.995**

## SÍÐASTI SÉNS TIL AÐ PANTA Á ELKO.IS

Landsbyggðin: Pantanir þurfa að berast fyrir kl. 13:00 miðvikudaginn 20. desember.  
Höfuðborgarsvæðið: Pantanir þurfa að berast fyrir kl. 13:00 fimmtudaginn 22. desember.



**POLAROID**  
**Go myndavél**

- Vertu tilbáin í næsta ævintýri
- Griptu augnablikid og deildu með vinum
- Notar einungis Polaroid Go filmur
- Sjálfumyndataka
- POLGOWHI18529

**18.995**



**OTL**  
**Karaoke hljóðnemi**

- Hljóðnemi og Bluetooth hátalari
- Raddupptaka
- Allt að 5 klst. rafhlöðuending
- Karóki
- 604202 604204 604205 604208

**5.995**