

Bráð á stysta degi ársins



Sjö þúsund sæti í desember



Fyrir það sem mestu máli skiptir



TM

Líf- og heilsutryggingar

Tímamót > 22

Lífið > 34

FRÉTTABLAÐIÐ

276. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MIDVIKUDAGUR 21. DESEMBER 2022

Saurlofti blásið úr loftræstikerfi inn til leikskólabarna

Í minnisblaði sviðsstjóra skóla- og frístundasviðs um Grandaborg segir að skólprör hafi farið í sundur og blés loftræstikerfi skolpmenguðu lofti upp í húsnæði leikskólans.

benediktboas@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Í minnisblaði Helga Grímssonar, sviðsstjóra skóla- og frístundasviðs, segir að aðalorsök slæmra loftgæða á leikskólanum Grandaborg hafi verið skriðkjallari undir húsinu og hönnun á loftræstikerfi. „Enn fremur kom í ljós að skólprör hafði farið í sundur vegna þess að húsið hefur sigið á liðnum árum. Þar af leiðandi hafði skólpr seytlad ofan í jarðveg í kjallaranum. Loftræstikerfið blæs svo lofti úr kjallaranum, upp í húsnæði leikskólans,“ segir í minnisblaðinu.

„Ég er alveg sammála því að þetta var svolítið sláandi lesning,“ segir Guðrún Jóna Thorarensen, samráðsfulltrúi leikskólastjóra í Reykjavík, en á fundi skóla- og frístundaráðs í vikunni var farið yfir málið.

Í kjölfarið var ákveðið að loka leikskólanum og í október var starfsemi flutt á þrjá staði. Foreldrar báðu um að starfsemi leikskólans yrði færð á einn stað og í nærumhverfi leikskólans og reyndi borgin að finna hentugt húsnæði í Vesturbænum en án árangurs.

Rakaskemmdir og mygla hafa nú fundist í alls 28 leikskólum, grunnskólum og frístundaheimilum á þessu ári. Þeir leikskólastjórar sem Fréttablaðið talaði við í gær voru



Byggingar fara ekki í svona ástand á einni nóttu.



Guðrún Jóna Thorarensen, samráðsfulltrúi leikskólastjóra

sammála um að vera orðnir svolítið þreyttir á ástandinu í húsnæðismálum. Margir undruðust þögn alþingismanna og ráðamanna um húsnæðismál leikskóla borgarinnar. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins verður tveimur leikskólum til viðbótar lokað innan tíðar vegna myglu.

„Byggingar fara ekki í svona ástand á einni nóttu. Þetta er búið að vera langvarandi ástand. Leikskólastjórar eru búnir að hringja í borgaryfirvöld í eitt eða tvö og jafnvel fleiri ár en það er bara ekki brugðist við,“ segir Guðrún.

Í bréfi sem leikskólastjórar í Reykjavík sendu borgarfulltrúa og skóla- og frístundasviði 10. nóvember kom fram að fjárhagslíkanið fyrir leikskólana væri löngu úrelt og grunnstöðugildi hefðu ekki verið fjármöggnuð í tvö ár. ■

[sjá nánar á frettabladid.is](#)

Þörf á endurskoðun heimilda

SAMGÖNGUMÁL Upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar segir fulla þörf á að endurskoða þær heimildir sem Vegagerðin hafi til að fjarlægja bíla sem sitji fastir í sköflum á vegum og í vegköntum.

Snjómokstur hafi reynst erfiður víðast hvar síðustu daga og gengið hægt, bæði vegna bifreiða sem sátu

fastar í snjónum og hindruðu snjómoksturstæki, en einnig sökum þess hversu mikil ásókn var af hálfu sveitarfélaga og Vegagerðarinnar í þjónustu snjómoksturstækjanna. Innviðaráðherra ætlar að koma í veg fyrir að viðlíka ástand og skapadist um helgina komi fyrir aftur. **SJÁ SIÐU 6**

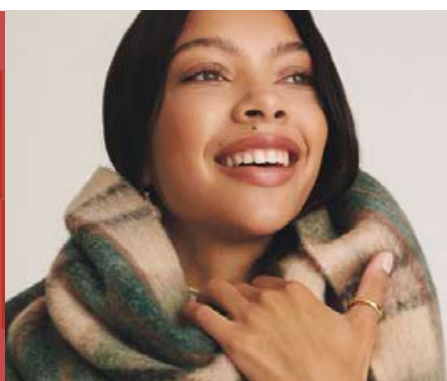


Sjósundskempur láta ekki frosthörkur desembermánaðar aftra sér. Hér má sjá fjórar ná smá hita í kroppinn í pottinum í Nauthólsvík á meðan kappklæddir ferðamenn standa hjá.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Boozt.com

THE NORDIC DEPARTMENT STORE



VETRARÚTSALA
2-3 DAGA AFHENDING



Appið hefur verið gagnrýnt á Evrópuþinginu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ísland eitt fimm tilraunalanda fyrir rafrænt veski

kristinnhaukur@frettabladid.is

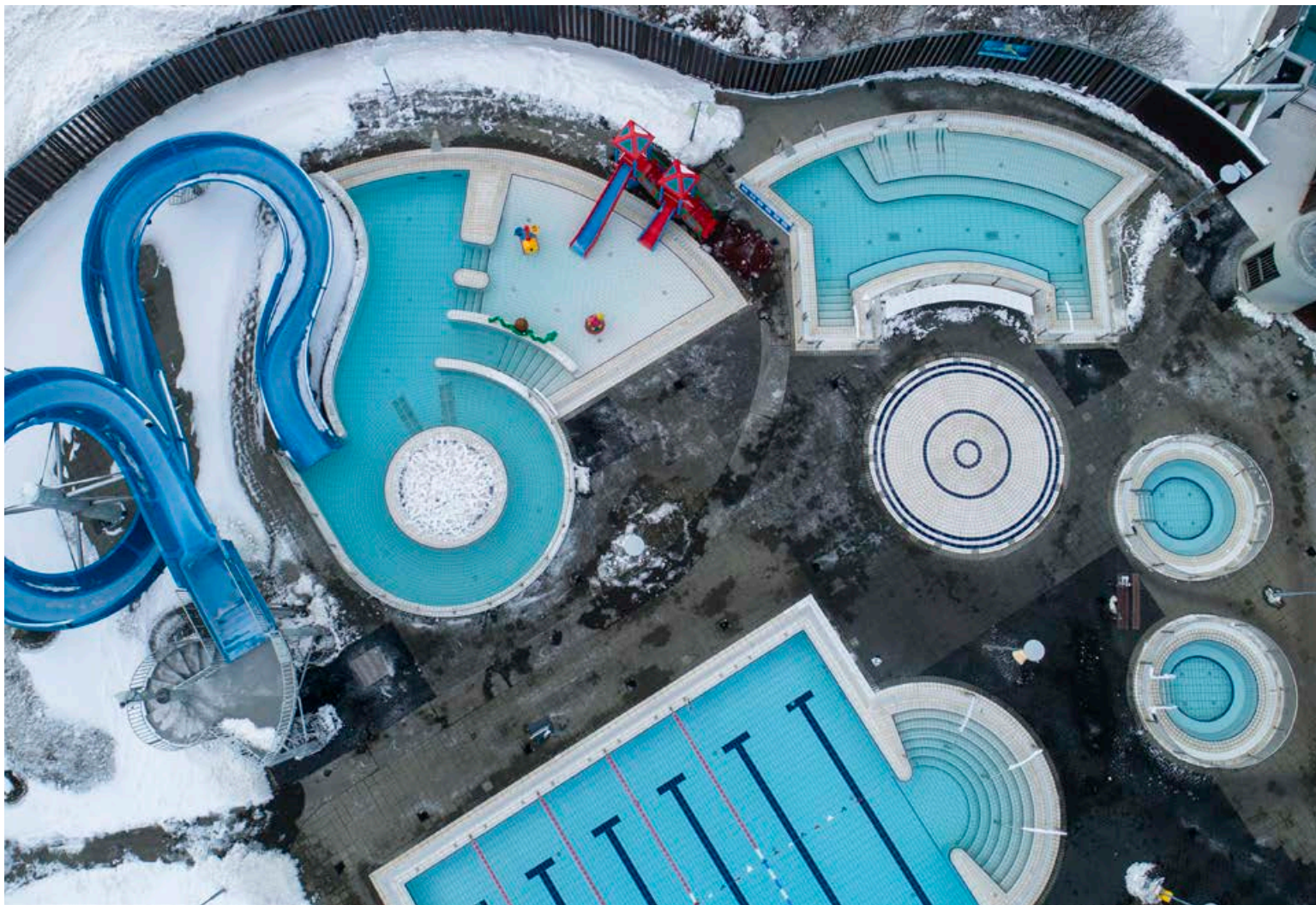
TÆKNI Ísland verður eitt af fimm löndum þar sem nýtt rafrænt veski Evrópusambandsins verður prófað. Hin löndin eru Þýskaland, Danmörk, Lettland og Noregur.

Veskið er app sem hægt verður að nota sem rafræn skilríki, tengjast opinberri þjónustu og geyma viðkvæmar persónuupplýsingar. Einnig verði hægt að greiða og millifæra með appinu.

Þó að áhersla sé lögð á öryggi hefur veskið hlotið gagnrýni á Evrópuþinginu. Meðal annars hefur Cristian Teher, frá Rúmeníu, lýst veskinu sem „kína-seríngu“ Evrópu. Hollendingurinn Rob Roos efast um að veskið verði alltaf valkvæmt.

Ursula von der Leyen, forseti framkvæmdastjórnar ESB, hefur hins vegar sagt að veskið muni veita Evrópubúum betri stjórn yfir upplýsingum sínum og koma í veg fyrir auðkennisþjófnað. ■

Lokað í laugunum



Salalaug í Kópavogi er ein þeirra lauga á höfuðborgarsvæðinu sem þurfti að loka vegna bilunar í Helliheiðarvirkjun 19. desember. Var heildarframleiðslugeta hitaveitu höfuðborgarsvæðisins skert um 20 prósent. Stefnt er að því að laugarnar verði opnaðar aftur á hádegi í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skóflusala slær öll met eftir óveðrið

bth@frettabladid.is

VEDUR „Þær eru svo til uppseldar, snjóskóflurnar hjá okkur,“ sagði starfsmaður Byko þegar viðskiptavinur hringdi í gær.

Það eru engar ýkjur því Sigurjón Ólafsson, verslunarstjóri í Byko Breiddinni, skýtur á að um 3.000 skóflur hafi verið seldar í verslunum Byko á höfuðborgarsvæðinu síðustu daga. Innan við tuttugu skóflur voru eftir í hans bútt í gær og flestir birgjar tómhentir.

„Þetta er heitasta varan í dag, snjóskóflurnar. Svo má nefna hákkusaltíð sem rýkur út í tonnum. Við erum að tala um jólagjafirnar í ár,“ segir Sigurjón léttur.

Skófur, hitablásarar og rafmagnsofnar hafa einnig verið mikið teknir í kuldunum.

„Þetta fer út í brettavís.“

Um metsölu er að ræða. Þarf að



Kristján með eina síðustu skófluna.

fara aftur til febrúar til að rifja upp víðlíka viðskiptatíma að sögn Sigurjóns en þá kyngdi snjó niður. Hann segir sémilegar skóflur kosta 2.000-4.000 krónur.

„Það var einn á bílastæði hérna fyrir utan sem spurði hvort við værum farin að gefa skóflur. Hann spurði vegna þess að hann sá hvern einasta kúnna sem kom út frá okkur með skóflu í hendinni,“ segir Sigurjón og hlær. ■

Segja jólin í hættu vegna bilunar í útvarpssendi

Þingeyingar eru uggandi um að þeir nái ekki að hlusta á hátíðarþögn og klukknaðhlóm fyrir klukkan 18 á aðfangadag á Rás 1. Óvíst er hvort viðgerð á biluðum sendi fari fram fyrir jól en allt gert til þess.

bth@frettabladid.is

NORDURLAND Bilaður útvarpssendrar hefur leitt til þess að hluti íbúa á Norðurlandi óttast að helgi jólnanna verði spilt.

Rás 1 liggur niðri í Mývatns-sveit og víðar. Stefnir að óbreyttu í að ekki verði hægt að hlusta á helga þögn og klukknaðhlóm fyrir klukkan sex á aðfangadag með hefðbundnum hætti.

Sólveig Jónsdóttir, sem mun dvelja á Arnarvatni í Mývatnssveit um jólin, hefur ritað útvarpsstjóra bréf vegna málsins.

Í bréfinu segir Sólveig að undanfarnar vikur hafi útsending Ríkisútvarpsins í Mývatnssveit verið algjörlega óboðleg. Hvorki hafi verið hægt að hlusta á Rás 1 né Rás 2, búið sé að kvarta en loforð um viðgerð hafi ekki haldið.

„Nú þegar jólin nálgast er mjög áriðandi að þetta komist í lag. Ríkisútvarpið hefur stórt hlutverk í helgihaldi þorra þjóðarinnar – kveðjurnar, þögnin fyrir sex, klukknaðhringingin þegar jólin eru hringd inn og aftansöngurinn,“ skrifar Sólveig.

„Á þetta er ekki hlustað í síma eða í gegnum sjónvarp – það er algjört stílbrot. Ríkisútvarpið gegnir auðvitað fyrst og fremst öryggishlutverki og það er ólíðandi að útsending nái ekki í svo langan tíma,“ segir Sólveig.

„Við vonum að það verði hægt að kippa þessu í lag,“ segir Stefán. Aðrar dreifileiðir séu í boði en útvarpið eitt.



Tvisýnt er um heilagleikann í Mývatnssveit fyrir þá sem hlusta rétt fyrir klukkan 18 á aðfangadag á klukkur hringja inn jólin. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Við vonum að það verði hægt að kippa þessu í lag.



Stefán Eiríksson, útvarpsstjóri

„En það kann að vera að það sé ekki eins hátíðlegt að hlusta á þetta í gegnum síma eða sjónvarp,“ segir hann. Málið sé til marks um hve Ríkisútvarpið skipti þjóðina miklu máli á stundum sem þessum.

Sigurbjörn Óskar Guðmundsson hjá Vodafone segir stefnt að því að skipta um sendi um leið og aðstæður leyfa.

„Fimmtudagsveðurspáin lítur vel út, við gerum allt hvað við getum,“ segir hann þannig að ekki er öll von úti hjá Mývetningum. ■



IONIQ 5

Fjór hjóladrífinn, 100% rafmagn.

Besti bíll í heimi 2022



WINNER
2022 WORLD CAR AWARDS

BESTI BÍLLINN
BESTI RAFBÍLLINN
BESTA HÖNNUNIN

ÞREFALDUR HEIMSMEISTARI!

Hvað finnst þér best í heimi? Fjölskyldan, markmiðin, starfið? Hvert sem þú stefnir þá hefur verðlaunabíllinn IONIQ 5 kraftinn til að hjálpa þér að ná takmarkinu. Þú ferð allt að 507 km* á hleðslunni. Ofurhleðslan bætir 100 km við á aðeins 5 mínútum. Eltu draumana þína af öryggi hvert sem er með 2. stigs akstursaðstoð. IONIQ 5 getur allt þetta og miklu meira.



Hyundai | Kaupúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

www.hyundai.is

7 ÁRA
Ábyrgð
Framtíðin er örugg

8 ÁRA
Rafhlöðu
ábyrgðartrygging

Hyundai býður eina víðtækustu ábyrgð sem til er. Ábyrgð á öllum nýjum Hyundai bílum er sjö ár/150.000 km akstur, hvort sem kemur á undan. Átta ár/160.000 km ábyrgð er á rafhlöðum. Staðbundnir skilmálar gilda. Kaupandi greiðir fyrir reglulegt þjónustuefirlit hjá viðurkenndum aðilum. Kynntu þér allt um ábyrgðina á hyundai.is.

B|L



Einn starfshópurinn fjallaði um leikskólamálið á Eyrbakka.

Þrír starfshópar í sama málinu

benediktboas@frettabladid.is

ÁRBORG Bæjarráð Árborgar hefur ákveðið að sameina þrjá starfshópa sem koma að einstaka málefnum leik- og grunnskóla í sveitarfélaginu. Í bænum voru þrír starfshópar að vinna að því sama: nefnd vegna uppbyggingar á framtíðarskólaláshúsnæði á Eyrbakka, starfshópur um frekari uppbyggingu grunnskóla á Selfossi og faghópur um leikskólamálið.

Þessir þrír verða sameinaðir í einn sameinaðan starfshóp um framtíðaruppbyggingu leik- og grunnskóla í Sveitarfélaginu Árborg. ■

Hafnarstjórn tók vel í fljótandi sánu

kristinnpall@frettabladid.is

ÍSAFJARÐARBÆR Hafnarstjórn Ísafjarðarbæjar tók vel í tillögu um að koma upp fljótandi gufubaði í Ísafjarðarhöfn þegar erindið var tekið fyrir að nýju í vikunni. Eftir að hafa heyrt kynningu á verkefninu var hafnarstjóra falið að greina kostnað vegna mögulegrar aðkomu hafnarinnar.

Eins og Fréttablaðið fjallaði um á dögunum fer fjögurra manna hópur fyrir tillögunni og vill reisa fljótandi gufubaði í Ísafjarðarhöfn líkt og hefur notið vinsælda í Skandinavíu.

Gauti Geirsson, einn af forsvarsmönnum hópsins, telur að heildarkostnaðurinn sé undir 25 milljónum en aðeins eitt gufubaði er í bænum. „Það kom tillaga um að staðsetja þetta við skútuhöfnina sem er skemmtilegt svæði. Það myndi koma með nýtt aðdráttarafi í höfnina og auka lífið í miðbænum. Upplaggið er að þetta sé opið allan ársins hring, bæði fyrir heimamenn og ferðamenn,“ sagði Gauti á sínum tíma. ■

Lýsir vonbrigðum með svör borgarinnar

bth@frettabladid.is

REYKJAVÍK Einar Þorsteinsson, formaður borgarráðs, segist ekki geta lofað að hópur notenda með geðraskanir í Vin við Hverfisgötu fái áfram að starfa óbreyttur í athvarfsinu.

Einar sagði að lokinni afhendingu 4.000 undirskrifa í gær að það væri þó ekki útilokað að Rauði krossinn tæki aftur við verkefninu.

Borgin hyggst spara 50 milljónir

króna með breytingunum. Það er afar lág fjárhæð miðað við skaðann sem hlytist af ákvörðun borgarinnar, að sögn Sigríðar Arnardóttur sem var í hópi þeirra sem afhentu undirskriftirnar í Ráðhúsinu í gær. Notendur þjónustunnar segja að sparnaðurinn færi fyrir lítið og telja að komum á geðdeildir myndi fjölga mjög ef Vin verður lokað.

Sigríður lýsir því sem gríðarlegum vonbrigðum að formaður borgarráðs geti ekki lofað að athvarfið verði



Við verðum að sýna mennsku.

Sigríður Arnardóttir, mótmælandi lokunar í Vin

látið í friði. „Við verðum að sýna mennsku, við getum ekki gengið svona hart fram gagnvart þeim sem síst skyldi,“ segir Sigríður. Félagsleg einangrun sé lífshættuleg og það hafi tekið langan tíma fyrir þá sem nýti sér nú þjónustu Vinjar að fara út úr húsi og koma sér þangað.

„Þetta er ekki eins og að skipta um kaffihús, þessi hópur á mjög erfitt með breytingar, hann hefur í Vin myndað vináttu og skapað traust innbyrðis,“ segir Sigríður. ■

Heimkaup dýrust í matvöru

Matarkarfan er ódýrust í Krónunni en dýrust í Heimkaupum samkvæmt könnun sem Veritabus gerði í vefverslunum með matvöru í síðustu viku. Svo virðist sem verðbólga í desember verði minni en greiningardeildir hafa spáð.

olafur@frettabladid.is

NEYTENDUR Samkvæmt nýrri könnun Veritabus er matarkarfa vefverslana ódýrust í Krónunni en dýrust í Heimkaupum. Einnig var varð kannað hjá Hagkaupum og Nettó. Bónus er ekki með vefverslun og því ekki með í könnuninni en í almennum verðkönnunum mælist verðlag jafnan lægst í Bónus.

Verð á 108 vörum var kannað, auk þess sem gerð var körfukönnun með 66 ólíkum vörum. Einnig var skoðað hvaða breyting hefur orðið innbyrðis milli verslana frá september 2021.

Frá verðkönnun ASÍ í október hefur minnst hækkun orðið í Hagkaupum, 0,22 prósent, því næst í Krónunni, 1,1 prósent, Nettó hafði hækkað um 2,81 prósent og Heimkaup um 4,09 prósent. Vegið meðaltal hækkunar er 1,44 prósent.

Jafnframt var gerð körfukönnun með 66 ólíkum vörum og Krónan er með ódýrustu körfuna. Munar ríflega 25 prósentum á verði Krónunnar og Heimkaupa, en dýrasta karfan var í Heimkaupum.

Ef skoðuð er þróun á innbyrðisstöðu frá því í september 2021 sést að hlutfallslegt verð, miðað við meðaltal markaðar, hefur lækkað í Nettó, Krónunni og Hagkaupum en hækkað verulega í Heimkaupum. Í september 2021 var verðlag Heimkaupa eilítið lægra en í Hagkaupum. Nú er verðlag í Heimkaupum hins vegar 11 prósentum hærra.

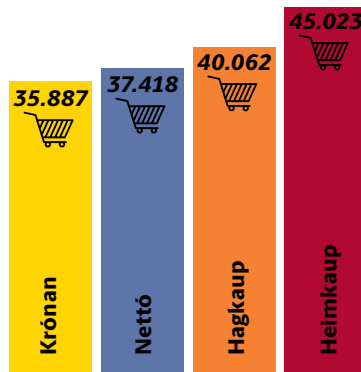
Fram kemur að í ágúst síðastliðnum, eftir að verð í Krónunni hækkaði talsvert milli mánaða, var Nettó ódýrasta verslunin í mælingunni.



Verð matvöru hefur hækkað mest í Heimkaupum frá því í september 2021 en verðbólgan virðist vera farin að hjaðna.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Verð vörukörfunnar



Þá munandi líka mjög litlu á verði í Nettó, Krónunni og Hagkaupum. Krónan hefur síðan endurheimt sæti sitt sem ódýrasta vefverslunin.

Á morgun birtir Hagstofan vísitölu neysluverðs fyrir desember. Greiningardeildir bæði Íslandsbanka og Landsbankans búast við bakslagi í hjöðnun verðbólgu nú og að ársverðbólgan mælist 9,6 prósent og hækki milli mánaða.

Veritabus reiknar með að Hagstofan mæli minni verðhækkunir en greiningardeildir búast við og að árhækkun vísitölnunnar muni mælast 9,6 prósent. Samkvæmt

mælingum Veritabus ætti vísitalan að hækka um 0,21 prósent milli mánaða, sem jafngildir 9,1 prósentis árhækkun. Greinendur Veritabus telja engu að síður að Hagstofan muni mæla 9,3-9,4 prósent verðbólgu. Ástæða þessa sé meðal annars mismunandi tímasetningar verðmælinga innan mánaðar.

Í gær birtist samræmd vísitala neysluverðs og samkvæmt henni er þriðja minnsta verðbólga í Evrópu hér á landi. Einungis í Sviss og á Spáni er verðbólgan lægri. Árhækkun samræmdu vísitölnunnar mældist 7 prósent á Íslandi. ■

Reglur um mat í farangri flugfarþega

olafur@frettabladid.is

FERÐALÖG Margir Íslendingar verða á faraldsfæti yfir hátíðarnar. Ferðahæðun Íslendinga hefur breyst og sífellt fleiri ferðast með einungis handfarangur.

Jólin eru hjá mörgum tími hefða og jafnvel þó að fólk haldi upp á þau í fjarlægum löndum vill það oft fá sín jól, ekki síst þegar kemur að jólamatnum.

Fréttablaðið kannaði lauslega hver staðan er varðandi flutning á matvælum í flugi, annars vegar í innrituðum farangri og hins vegar í handfarangri um borð í farþegarými.

Samkvæmt heimasíðu Matvælastofnunar er almenna reglan sú að innan Evrópska efnahagssvæðisins er heimilt að taka matvæli sem innihalda dýraafurðir til einkaneyslu milli landa.



Niðursoðnar grænar baunir fá ekki að vera í handfarangri.

Til Bandaríkjanna má fara með allt að 22,6 kíló af lambakjöti, sem verður að vera í neytendapakningum og merkt með auðkennismerki. Einnig er leyfilegt að hafa

lítið magn af fiski (hráum, frystum, þurrkuðum, reyktum, soðnum eða niðursoðnum).

Mikilvægt er að gefa öll matvæli upp í tolli, annars getur það varðað háum fésektum.

Viða eru strangar reglur um innflutning ávaxta og grænmetis og sums staðar, eins og til dæmis í Bandaríkjunum, bannað með öllu.

Hvað handfarangurinn varðar gilda almennar öryggisreglur um það hvað má fara um borð og hvað ekki.

Flugfélög hafa sínar reglur um stærð og þyngd handfarangurs. Alveg ljóst er að þeir sem ferðast aðeins með handfarangur fá ekki Ora-grænar baunir með jólasteikinni sinni. Öryggisreglur banna þær í handfarangri vegna þess að í þeim eru meira en 100 millilítrar af vökva. ■

Mikið úrval af HVÍLDARSTÓLUM með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

NYFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is



blómaval HÚSASMÍÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG



Opið

til kl. 20
í Skútuvogi

Sjá nánar husa.is



Lifandi jólatré

25%
afsláttur

Jóla
útsala
30-50%
afsláttur

Gildir ekki af ferskvöru og skreytingum

Jólaljós **30%** • Jólaseriur **30%** • Ljósahús **50%** • Aðventuljós **50%** • Gervijólatré **30%**

Jólaakútur **30%** • Jólakerti **30%** • Kerti **30%** • Serviættur **30%** • Jólaseriviættur **30%**

Jólaakútur **30%** • Jólalengjur **30%** • Jólakransar **30%** • Jólaskreytingaefni **30%**

Jólatrésdúkar **30%** • Jólakertastjakar **30%** • Jólasyttur **30%** • Jólappír og pakkabönd **30%**

Kona dæmd fyrir tíu þúsund morð

helgisteinar@frettabladid.is

ÞÝSKALAND Ritari við útrýmingar-búðirnar í Stutthof hefur verið dæmdur fyrir aðild sína að 10.505 morðum. Hin 97 ára gamla Irmgard Furchner vann við vélritunarstörf í búðunum frá árinu 1943 til 1945 þegar hún var átján og nítján ára gömul.

Furchner er fyrsta konan í fleiri áratugi sem er dæmd fyrir glæpi nasista og fékk hún tveggja ára skil-orðsbundinn dóm. Þrátt fyrir að hafa verið borgaralegur starfsmaður sagði dómari að hún hefði verið fullkomlega meðvitund um hvað var að gerast í búðunum.

Talið er að 65 þúsund manns hafi dáið í útrýmingar-búðunum í Stutthof, þar á meðal gyðingar, Pólverjar og sovískir stríðsfangar. Búðirnar



Um 65 þúsund manns dáu í Stutthof-útrýmingar-búðunum.

voru staðsettar rúmlega 50 kílómetra austur af pólsku borginni Gdansk.

Þegar réttarhöldin hófust árið 2021 í norður-þýska bænum Itzehoe flúði Furchner af elliheimili sínu en fannst skömmu síðar úti á götu í Hamborg. Þegar réttarhöldin höfðu staðið yfir í 40 daga rauf hún á endanum þögn sína og sagði: „Mér þykir leitt að þetta allt gerðist. Ég sé eftir því að hafa verið í Stutthof á þessum tíma. Það er það eina sem ég get sagt.“ ■

Jólavopnahlé í Kólumbíu

thorgrimur@frettabladid.is

KÓLUMBÍA Þjóðfrelsisherinn (ELN) í Kólumbíu hefur einhliða lýst yfir níu daga vopnahléi í skæru-hernaði sínum gegn ríkisstjórn landsins yfir jólin. Talskona hreyfingarinnar sagði vopnahléið eiga að tryggja frið yfir hátíðirnar. Fulltrúar stjórnarinnar og ELN eiga nú í friðarviðræðum til að binda enda á nærri sextíu ára vopnaða uppreisn hreyfingarinnar. ■



Samningamenn ELN og Kólumbíu fallast í faðma eftir fyrstu samningalotuna í Karakas.



Jóla fötin færðu hjá okkur
MAGDASHOP.IS





Árleg Vetrarsólstöðuganga Pieta samtakanna verður haldin 21. desember

Við ætlum að hittast í húsnæði Kynnisferða, Klettagörðum 12 og opnar húsið kl. 19:00.

| | |
|--|--|
|  <p>19:30 TÓNLISTARATRÍÐI Ragnheiður Gröndal og eiginmaður hennar Guðmundur Pétursson ætla að flytja okkur nokkur af sínum bestu lögum.</p> |  <p>19:50 ÁVARP FORSETA Forseti Íslands Hr. Guðni Th. Jóhannesson og Willum Þór Þósson Heilbrigðisráðherra.</p> |
| <p>20:00 HEFST GANGAN ÚT AÐ SKARFAVITA Við vitann njótum við samveru og hægt verður að skrifa skilaboð um söknuð og ást á gula vegginn.</p> | |

Yfir jól og áramót munu kveðjurnar standa á veggnum undir blikkandi ljósi og minna hvern sem kemur á að ástin er eilíf.

Hægt verður að kaupa kerti til styrktar Pieta samtökunum og kveikja á þeim við vitann.

Öll velkomin
Aðgangur ókeypis



Þeyttir erlendir ferðalangar eftir flug frá Keflavíkflugvelli til Reykjavíkflugvallar.

FRÉTTABLAÐIÐ / ANTON BRINK

Mikil þörf á endurskoðun heimilda Vegagerðarinnar

Upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar segir fulla þörf á að endurskoða þær heimildir sem Vegagerðin hafi til að fjarlægja bíla sem sitji fastir í sköflum á vegum og í vegarköntum. Eins og staðan sé nú hafi Vegagerðin ekki heimild til þess, sem geri snjómokstur þeim mun erfiðari.

erlamaria@frettabladid.is
ragnarjon@frettabladid.is

SAMGÖNGUMÁL „Það væri klárlega betra ef við ættum auðveldara með að fjarlægja bíla við störf, en samkvæmt lögum höfum við ekki heimild til þess. Ég held að það sé algjörlega þörf á því að skoða þessi mál betur, skoða þetta allt í grunninn. Sjá hvar má bæta og þessi rýmkuð heimilda gæti verið eitt af því,“ segir G. Pétur Matthíasson, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar.

Að sögn G. Péturs hefur talsverður fjöldi bifreiða setið fastur víðast hvar á Reykjanesbrautinni og þar um kring síðustu daga í kjölfar óveðursins sem geislað hefur um landið. Þó hafi síðustu bílarnir verið fjarlægðir í gær, þá sé búið að opna bæði Reykjanesbrautina og Grindavíkurveg.

G. Pétur segir að ástandið sem skapaðist um helgina hafi að hluta



Við erum með samkomulag um að geta kallað í þá og þá vinna þeir bara á tímakaupi við það.



G. Pétur Matthíasson, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar

til orðið vegna þess hversu margir hafi sóst eftir þjónustu snjómokstur-tækja, sem hafi ekki náð að anna öllum verkefnum í tíma. Auk þess sé öll vinna boðin út.

„Málið er að við erum með sólarhringsvakt sem er boðin út og það er bara samningur um snjómokstur á venjulegum tækjum. En síðan þarf stundum að moka út þegar hleðst upp snjór, og í tilvikum eins og núna um helgina á Reykjanesbrautinni, erum við með verktaka sem við köllum til,“ segir G. Pétur.

Þeir séu ekki á sólarhringsvakt,

heldur sé það samkomulagsatriði hverju sinni.

„Við erum með samkomulag um að geta kallað í þá og þá vinna þeir bara á tímakaupi við það. En málið var óneitanlega líka að það voru allir að kalla eftir þessum tækjum, öll bæjarfélögin og við, þannig að það var snúnara koma því í kring,“ segir G. Pétur.

Sigurður Ingi Jóhannsson innviðaráðherra segir stöðuna á vegum um helgina hafa verið bagalega. Hann muni nú kalla til sín á fund alla helstu hagsmunaaðila sem komi að vegalokunum, þar á meðal Vegagerðina, Almanna-varnir og lögregluna. Farið verði yfir þá ferla og úrræði sem séu í gildi og unnið að því að finna mögulegar lausnir.

„Við þurfum að gera okkur grein fyrir því að margir vegir verða að vera opnir og þegar alþjóðaflugvöllurinn er opinn þá er bagalegt að vegir sem liggja að honum séu ekki opnir. Á meðan flugvöllurinn er opinn þá hljótum við að gera allt sem við mögulega getum til þess að vegirnir að flugvöllinum séu opnir,“ segir Sigurður Ingi.

Spurður um til hvaða úrræða væri hægt að grípa segir Sigurður Ingi að aðilar verði fyrst að koma saman, áður en hægt er að ræða um hverjar endanlegar lausnir gætu orðið. ■

Þrjátíu prósent í orkugeiranum hafa orðið fyrir misrétti í starfi sínu

gar@frettabladid.is

ATVINNUMÁL Konur í orku- og veitugeiranum upplifa þverrandi tækifæri til þróunar í starfi og minni hvatningu með hækkandi aldri en karlar samkvæmt nýrri könnun.

„Samkvæmt niðurstöðum úr könnun sem Prósent framkvæmdi fyrir félagið Konur í orkumálum (KÍO) í samstarfi við Orkusöluna kemur í ljós að starfsánægja er mjög mikil í orku- og veitugeiranum samanborið við markaðinn í heild sinni, en 90 prósent starfsfólks eru ánægð með starfið sitt,“ segir Hildur Harðardóttir, for-



Hildur Harðardóttir, formaður Kvanna í orkumálum

maður stjórnar KÍO, í tilkynningu sem væntanleg er í dag.

„Niðurstöðurnar í ár staðfesta enn frekar hversu gott er að starfa í orku- og veitugeiranum,“ er einnig haft eftir Hildi.

Að því er segir í tilkynningunni sýnir könnunin að 30 prósent

starfsfólks hafi orðið fyrir misrétti í starfi. „Svo sem að hafa verið höfð út undan, faglegt álit þeirra hundsáð eða að annar aðili hafi fengið hrós eða viðurkenningu fyrir þeirra vinnu. Konur upplifa þetta frekar en karlar, en þó er þróunin í rétta átt þar sem þeim fækkar á milli ára.“

Einnig segjast 10 prósent starfsfólks hafa orðið fyrir einelti og kynbundinni og kynferðislegri áreitni á sínum vinnustað síðastliðna tólf mánuði.

„Þessari tölu viljum við auðvitað koma niður í núll. Einelti og kynbundin eða kynferðisleg áreitni á vinnustað á aldrei að líðast,“ segir Hildur. ■



Atvinnubílar

Nýr rafmagnaður ID. BUZZ CARGO

Volkswagen ID. Buzz Cargo setur ný viðmið varðandi flutninga á farmi. Hvers væntir þú af nútímalegum vöruflutningum? Rafdrif, nægilegt hleðslurými, löng rafdrægni. ID. Buzz Cargo býður upp á nákvæmlega þetta og að auki er hann útbúinn öllum nýjustu tengimöguleikum og stafrænum eiginleikum. Hann er með 77 kWst rafhlöðu, OTA uppfærslu (over the air), 170 kW* hámarks hleðsluhraða í DC hraðhleðslu og einstaklega stuttan beygjuradius svo eitthvað sé nefnt.

Eigum nokkra bíla lausa til afhendingar fyrir áramót!



Flutningsrými ID. Buzz Cargo

Lengd: 2.208

Hæð: 1.279

Breidd: 1.732



Rúmmál: 3,9m³

Rými fyrir 2 euro bretti



*DC hleðsla við bestu mögulegu aðstæður.



Laugavegi 172, 105 Rvk.  Sími 590 5000  www.hekla.is

Höldur Akureyri  Bílasala Selfoss  Bílakjarninn Reykjanesbæ  BVA Egilstöðum

Ár átaka, dauða og veðurofsa

Stormasamt ár er senn á enda, en árið 2022 hefur meðal annars einkennst af stríðsátökum, öfgum í veðráttu og pólitískum usla. Hér sjást svipmyndir frá árinu sem er að líða.

thorgrimur@frettabladid.is



Suðürkóreskar öryggissveitir tóku þátt í æfingu á viðbrögðum við efnavopnaársum í Seúl í ágúst. Æfingar af þessu tagi voru ekki haldnar í tíð síðustu ríkisstjórnar, sem lét af völdum í maí. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Fátt hefur sett eins sterkan svip á árið og innrás Rússa í Úkraínu sem hófst í febrúar. Hér sjást íbúar bæjarins Írpín nálægt Kænu-garði flýja yfir hrunda brú þann 7. mars, á meðan Rússar sátu um höfuðborgina. Harðir bardagar geisa enn víða um landið og heimurinn stendur á öndinni yfir því hvar næsta orrusta verður háð. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Portúgalskur maður í Albergaria-a-Velha reynir að slökkva eld sem nálgast heimili hans í júlí. Hita-bylgjur riðu yfir Evrópu frá júní fram í ágúst og ollu þurrkum, gróðureldum og brutu víða hvert hitametið á fætur öðru. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Íran hefur logað í mótmælum frá því að kona að nafni Mahsa Amini lést í haldi siðgæðislögreglunnar þann 21. september. Lögreglan hafði handtekið hana fyrir að hylja hár sitt ekki nógu vel undir slæðu sinni, en strangar reglur gilda um klæðaburð kvenna samkvæmt lögum klerkastjórnarinnar. Mótmælendur kalla eftir endalokum klerkaræðisins í Íran. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Shinzo Abe, fyrrverandi forsætisráðherra Japans, var skotinn til bana á kosningafundi þann 8. júlí. Morðinginn kenndi Abe og flokki hans um uppgang sértrúarsafnaðar sem hafði haft aleiguna af móður hans. Byssuofbeldi er sjaldgæft í Japan og því var morðið mikið áfall. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Íbúar í bænum Uvalde í Texas sækja minningarathöfn vegna skotárásarinnar á Robb-grunn-skólann í maí. Nitján börn og tveir fullorðnir starfsmenn voru myrt í árásinni, sem hleypti nýju lífi í hinar langvarandi deilur um byssuofbeldi í Bandaríkjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Elisabet II. Bretlandsdrottning lést 8. september síðastliðinn eftir rúm sjötíu ár í hásetinu. Drottningin var þjáðhöfðingi í sögu Bretlands og þjáðhöfðingi á heimsvísu þegar hún lést. Hún var borin til grafar þann 19. september í fyrstu ríkisút-för Bretlands síðan Winston Churchill lést árið 1965. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

— by lovisa —
skartgripir

Gullskartgripir
og demantar

bylovisa.is | Vínatræti 16 | 210 Garðabær

Íslandsóðir Taívanar í Bónusfötum



Helgi Steinar Gunnlaugsson
helgisteinar
@frettabladid.is

Verslanir Bónuss hafa nýlega hafið sölu á fatnaði, bæði í verslunum og á vefverslun fyrirtækisins. Mikil eftirspurn frá erlendum ferðamönnum leiddi til þess að Bónus fór að bjóða upp á fötin og hafa pantanir borist víða að.

Baldur Ólafsson, markaðsstjóri Bónuss, segir að tiskulína fyrirtækisins eigi rætur að rekja til ársins 2019 þegar hann fór að finna fyrir mikilli eftirspurn eftir fatnaði frá erlendum ferðamönnum sem versluðu í búðinni.

„Það var mikið spurt hvort við værum með einhvern fatnað frá erlendum aðilum sem komu til Íslands og elskuðu landið. Þeir hafa þá verið að versla í Bónus og tekið einhverju ástföstri við búðina. Kannski líka af því við erum alltaf með ódýrustu körfuna og erum þar af leiðandi að hjálpa þeim í þessu dýra landi sem við erum í,“ segir Baldur.

Hann bætir við að það veiti ferðamönnum ákveðið öryggi að Bónus sé með sama verð alls staðar á landinu og að það gæti líka útskýrt það jákvæða viðhorf sem útlendingar hafa til verslunarinnar. Baldur segist hafa fengið á seinustu misserum nánast vikulegar fyrirspurnir en að ekki hafi myndast neinn tími til að mæta þeim fyrr en í haust.

„Við byrjuðum á að setja þetta inn í verslanir fyrir innanlandsmarkað í tilefni Menningarnætur og við höfðum þá spurt á Facebook: Er Bónus menning? Í kjölfarið var nánast áhlaup á búðina og öll fötin seldust bara strax upp.“

Bónusverslanir í Kjörgarði og Smáratorgi voru þær fyrstu sem buðu upp á fatnaðinn en til að mæta eftirspurninni var ákveðið að bæta við fötum í verslanir í Borgarнесi, á Akureyri, Selfossi, Hveragerði og við Fitjar.

Baldur segir það einnig gott að geta heiðrað gamla grísinn og gefið honum líf, en Bónus gerði



Markaðsstjóri Bónuss segir að eftirspurnin eftir Bónusfatnaði hafi verið gríðarleg.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



Fólk gengur í alls konar vörumerkjum. Ef það gengur í 66°Norður, af hverju ekki Bónus?

Baldur Ólafsson

breytingar á útliti gríssins og leturgerðinni sem var notuð í firmamerki verslana í fyrra. Hann segir tímasetninguna ekki vera hluta af neinu samsæri til að selja fatnað en að það sé skemmtilegt að geta selt báða grísina.

Að sögn markaðsstjóra er erfitt að sjá aldurshóp kaupenda en samkvæmt nöfnum viðskiptavina virðist meirihluti þeirra vera Íslendingar, eða um fjórir af hverjum fimm. Engu að síður sé mikið um stórar pantanir að utan.

„Það var til dæmis ein pöntun í morgun frá Taívan og það var engin smá pöntun. Hún var alveg yfir 100

þúsund krónur bara í fatnaði. Ég held að það hafi verið 16 litlir retro bolir, sex miðstærðarbolir og níu stórir bolir. Svo ofan á það voru pantaðir 17 bónuspokar og derhúfur með.“

Baldur segist hafa spurt einstaklinginn sem pantaði að gamni hvort hann ætti stóra fjölskyldu.

„Þá er þetta víst þannig að þetta er einhver 1.500 manna hópur í Taívan sem elskar Ísland og elskar Bónus sem er að panta saman.“ Hann bætir við: „Fólk gengur í alls konar vörumerkjum. Ef það gengur í 66°Norður, af hverju ekki Bónus?“ spyr Baldur. ■

RAFMÓTORAR



SCANVER EHF 588 80 40
www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

Björgvin hefur selt Senu sinn hluta

helgisteinar@frettabladid.is

Jólagestir Björgvins fóru fram um síðustu helgi og voru tónleikarnir haldnir alfarið á vegum Senu í fyrsta skiptið. Björgvin Halldórsson og Sena hafa haldið jótatónleikana seinustu fimmtán árin og hafa fram til þessa deilt þeim til helminga.

Fyrr á þessu ári var hins vegar gert samkomulag um að Sena myndi kaupa hlut Björgvins í tónleikunum. Í kjölfarið var gerður langtímasamningur við söngvarann um það hvernig samstarfið færi fram og hvernig tónleikunum yrði háttað í framtíðinni.

Ísleifur Þórhallsson, framkvæmdastjóri Senu, segir að kaupin hafi engu breytt hvað varðar tónleikana sjálfa og að slíkar ákvarðanir séu algengar þegar tónlistarmenn verða eldri.

„Þetta tíðkast mjög mikið þegar listamenn fara að eldast og byrja að hugsa sín mál. Erlendar stórstjórnur hafa til dæmis selt útgáfuréttinn á tónlistinni sinni. Bob Dylan seldi til að mynda allan réttinn á lögnum sínum til stóru plötufyrirtækjanna og fékk bara eingreiðslu fyrir það,“ segir Ísleifur.

Það hafi verið mjög mikill vilji hjá báðum aðilum og samkvæmt framkvæmdastjóra hentaði samkomulagið öllum mjög vel.



Ísleifur Þórhallsson segir samkomulagið mjög hentugt fyrir báða aðila.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

„Það er ekki hægt að gera svona samkomulag nema það sé mjög mikið traust og góður vinskapur á milli beggja aðila. Það var gert samkomulag um að hann haldi áfram að koma fram og sé til skrafs og ráðagerða og innan handar. Þannig að allt var mjög vinallegt og á þessum tíma töldum við þetta vera mjög góð hugmynd.“

Hann bætir við að tónleikarnir verði alltaf í sífelldri þróun í takt við breytingar í samfélaginu. „Markaðurinn og aðstæður eru alltaf að breytast þannig að ef við myndum alltaf leyfa tónleikunum að vera alveg eins þá myndu þeir bara líða undir lok. Við viljum bara alltaf gera rosalega flotta tónleika sem fólk langar mjög mikið að sjá.“ ■

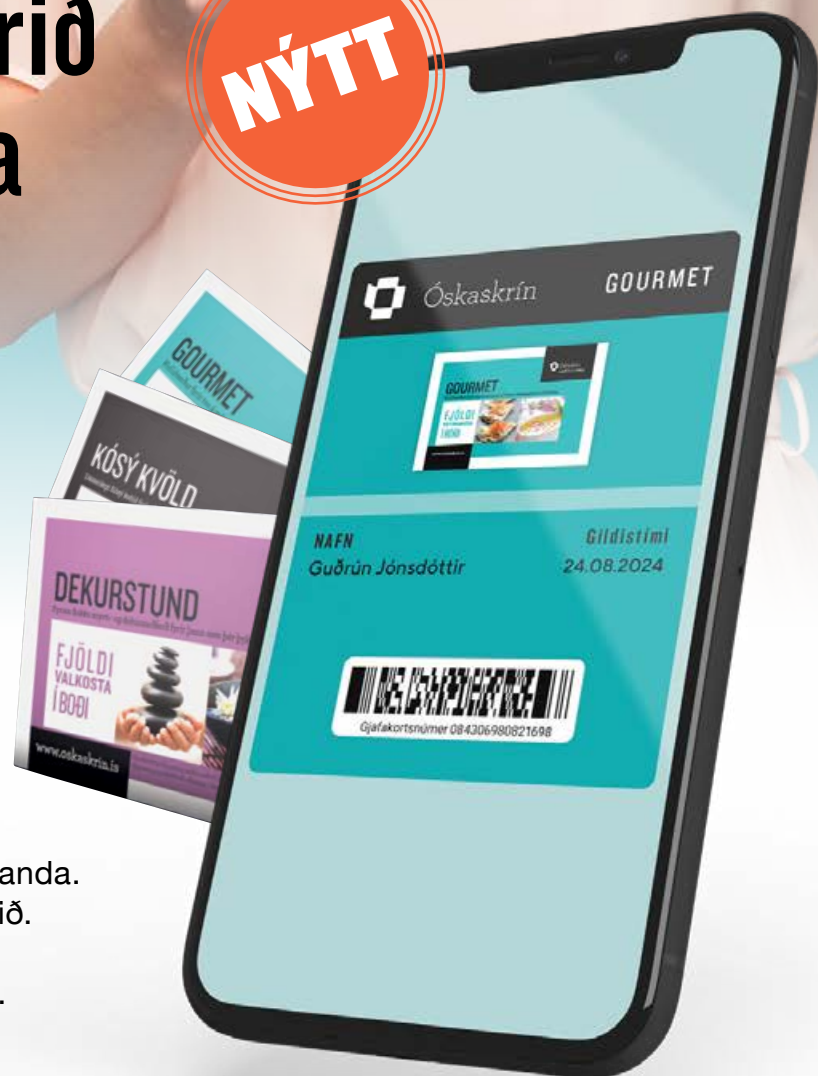
RAFRÆNT ÓSKASKRÍN BEINT Í SÍMANN

Það hefur aldrei verið
einfaldara að gleðja
starfsfólkið!

Óskaskrín í öskju eða rafrænt Óskaskrín
beint í símann.

Rafræn Óskaskrín eru send með tölvupósti til viðtakanda.
Getum sérhannað tölvupóstinn og rafræna gjafakortið.
Bjóðum líka sérmerktar öskjur fyrir fyrirtækjagjafir
með merki, lit og persónulegri kveðju frá fyrirtækinu.

NÝTT



Skötufnykur umlykur heimilin á ný

helgisteinar@frettabladid.is

Áhugi Íslendinga á skötuveislum er nú kominn aftur í sama horf og hann var fyrir heimsfaraldur, að sögn eigenda fiskbúða og veitingastaða.

Sigfús Sigurðsson, fyrrverandi landsliðsmaður í handbolta og eigandi Fiskbúðar Fúsa, segir það enn of snemmt að meta hvernig skötuárið í ár verði í samanburði við fyrri ár. Engu að síður segist hann finna fyrir auknum áhuga á meðal almennings.

„Stærstu dagarnir hafa alltaf verið 21. og 22. desember, en það virðist vera meira um það að einstaklingar séu að kaupa skötu en áður fyrr. Árin 2020 og 2021 voru náttúrlega Covid-jól, þannig að það var minna um boð í heimahúsum,“ segir Sigfús.

Múlakaffi segist búast við rúmlega 900 manns á Þorláksmessu og er það á pari við þann fjölda sem sást fyrir heimsfaraldur. Margir hafi einnig hringt og spurt hvort það séu fleiri dagar í boði til að gæða sér á skötu.

Sigfús bætir við að þó svo að skat-

”

Árin 2020 og 2021 voru náttúrlega Covid-jól, þannig að það var minna um boð í heimahúsum.



Sigfús Sigurðsson, eigandi Fiskbúðar Fúsa

an sé í aðalhlutverki á Þorláksmessu sé mikið selt af síld, humar og öðrum fisktegundum. „Það er oft þannig að þegar búið er að borða kjöt á aðfangadag og hangikjöt á jóladag og annar í jolum er svo tileinkaður afgangum, þá er kominn tími á að fá eitthvað léttara í magann. Þá er rosalega gott að gripa í fiskinn.“ ■

Elon Musk hikandi eftir niðurstöður

helgisteinar@frettabladid.is

Elon Musk, eigandi Twitter, virðist hikandi í þeirri ákvörðun að stíga til hliðar sem forstjóri miðilsins þrátt fyrir niðurstöður úr eigin skoðanakönnun sem sýndu að meirihluti notenda vill sjá hann fara. Musk spurði á Twitter á sunnudag hvort hann ætti að stíga til hliðar sem forstjóri Twitter.

Eigandinn sagði að hann myndi virða niðurstöðurnar og enduðu 57,5 prósent notenda á því að svara spurningu hans játandi. Musk lét ekki mikið í sér heyra eftir að niðurstöðurnar voru birtar en hann var þá á úrslitaleik heimsmeistaramótsins í fótbolta í Katar.

Þögnin var löksins rofin þegar hann svaraði ábendingum nokkurra notenda sem héldu því fram að falsreikningar hefðu skekkt niðurstöður skoðanakönnunarinnar. Hann virtist sammála tillögum nokkurra notenda um að aðeins þeir sem væru áskrifendur með svokallað staðfest blátt merki við nafn sitt ættu að fá að kjósa og þar með hafa áhrif á stefnu fyrirtækisins.

Þar sem Elon Musk er meirihluta-eigandi samfélagsmiðilsins getur enginn neytt hann til að stíga til hliðar, en óútreiknanleg hegðun hans undanfarnar vikur hefur leitt



Elon Musk er þekktur fyrir að nota skoðanakannanir sem leiðarvísi fyrir stefnubreytingar. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

til þess að jafnvel hans nánustu bak-hjarlar hafa slitið tengsl við hann.

Sama dag og könnunin var birt ákvað eigandinn einnig að banna alla hlekki sem beindu notendum á aðra samfélagsmiðla eins og Facebook, Instagram, Mastodon og jafnvel óþekktari miðla eins Nostr. Sú ákvörðun var dregin til baka samdægurs og það stóð Musk afsökunar á ringulreiðinni.

Elon Musk er þekktur fyrir að nota skoðanakannanir sem leiðarvísi fyrir stefnubreytingar. Donald Trump var til að mynda hleypt aftur á Twitter eftir slíka könnun. Ekki er vitað hver næstu skref eigandans verða en Musk gaf til kynna í seinasta mánuði í samtali við dómara í Delaware-fylki að hann vildi draga úr þátttöku sinni á Twitter. ■



Jólaferðalög á meðal erlendra ferðamanna hafa verið að sækja í sig veðrið.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

Metaðsókn er yfir jólin

Aðsókn ferðamanna á Keflavíkurflugvöll yfir hátíðirnar hefur sjaldan verið meiri en hún er í ár. Upplýsingafulltrúi Samtaka ferðaþjónustunnar segir að aukningin sé merki um að Ísland sé sterkur áfangastaður og að hótelnýting verði einnig mjög góð.

helgisteinar@frettabladid.is

Grétar Már Gardarsson, forstöðumaður flugfélaga og leiðarvísar hjá Isavia, segir að farþegaflugshreyfingar á hátíðardögum í ár verði töluvert fleiri en þær hafa verið síðastliðin ár. Flugtök og landingar á aðfangadag, jóladag og gamlárskvöldi verða næstum því tvö hundruð.

„Hreyfingar yfir þessa þrjá daga eru 192 í ár samanborið við 157 árið 2019 – það er, síðustu jóla og áramót fyrir Covid-19 heimsfaraldurinn. Flestar ferðir eru til og frá London, Kaupmannahöfn og Osló. Þetta sýnir enn frekar hve endurheimtin á Keflavíkurflugvelli hefur gengið vel,“ segir Grétar.

Hreyfingarnar til og frá Keflavíkurflugvelli í ár munu skiptast í 107 komur og 85 brottfarir. Þar munu 13 flugfélög fljúga til 43 áfangastaða í Evrópu og Norður-Ameríku, en vinsælustu þrjár áfangastadirnir yfir hátíðardagana eru London, París og Kaupmannahöfn.

Skapti Örn Ólafsson, upplýsingafulltrúi Samtaka ferðaþjónustunnar, segir að hvað jóla og áramót varðar séum við að nálgast svipaða

”

En heilt yfir þá stefnir í góð ferðaþjónustujól í ár og vonandi að veðurguðirnir standi með okkur.



Skapti Örn Ólafsson, upplýsingafulltrúi SAF

stöðu og við upplifðum fyrir heimsfaraldur.

„Á aðfangadag er áætlað að 44 flugvélar lendi á Keflavíkurflugvelli. Á árunum 2016 til 2018 voru á bilinu 40 til 50 vélar að lenda, en árið 2019 lentu 33 vélar hér á landi þann dag. Á gamlárskvöld er áætlað að 43 flugvélar lendi á Keflavíkurflugvelli samanborið við 50 til 60 á árunum 2016 til 2019. Þetta er sannarlega merki um að Ísland er sterkur áfangastaður fyrir ferðamenn.“

Að sögn Skapta hafa áramót á Íslandi lengi verið mjög vinsæl meðal erlendra ferðamanna en jólin hafa einnig verið að sækja í sig veðrið. „Á suðvesturhorni landsins stefnir í mjög góða nýtingu á hótélum og gistiheimilum yfir jólin og er nánast uppbókað yfir ára-

»

Vinsælustu þrjár áfangastadirnir yfir hátíðardagana eru London, París og Kaupmannahöfn.

mótin. Það er hins vegar ekki uppselt á landsbyggðinni, þannig að þar liggja mikil tækifæri. En heilt yfir þá stefnir í góð ferðaþjónustujól í ár og vonandi að veðurguðirnir standi með okkur,“ segir Skapti Örn.

Í ár er búist við að nýársdagur og annar í jolum verði eins og hver annar dagur í flugstöðinni. Þann 1. janúar 2023 munu 120 farþegaflugshreyfingar eiga sér stað á Keflavíkurflugvelli til og frá 38 áfangastöðum, þar af verða flest flug til og frá London, Kaupmannahöfn og Osló. Er þetta sami fjöldi flugs og var á nýársdag árið 2019 en töluvert meira en síðustu þrjú ár.

Þessar spár eru í takt við það sem kom fram á fundi Isavia fyrir í mánuðinum en þar var greint frá því að Ísland hefði náð til baka 95 prósentum af allri þeirri ferðaþjónustustarfsemi sem landið tapaði í faraldrinum, miðað við 50 prósentu endurheimt á alþjóðavísu. ■



OPIÐ
10-14
Á AÐFANGADAG



OPIÐ
10-19
Í DAG



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

Metsöluhöfundar

Ólafur Jóhann, Ragnar Jónasson og Katrín Jakobsdóttir mæta í Pennann Eymundsson í Kringlunni í dag 21. desember kl: 16:30 og árita bækur sínar fyrir gesti og gangandi.



Í dag
klukkan
16:30



Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími er til og með 21. desember. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengrl.

www.penninn.is
s: 540-2000



Gjafakort ljólagjöf



Bóksali í 150 ár



HAGKAUP

Hátíðar Neat-Loaf

Neat-Loaf er frá vinsæla veganstaðnum Junkyard. Hugmyndin á bak við hátíðarhleifinn er að búa til rétt sem minnir á hinn hefðbundna hamborgarhrygg.



**Hagkaups
hnetusteik**

1.799 kr/stk



**Jömm Oumph!
Wellington**

2.099 kr/stk



**Tofurky
hátíðarsteikur**

verð
frá **2.499** kr/stk



**Jömm
gulrótalöx**

999 kr/stk



**Vegan
villisveppasósa**

979 kr/stk



**Vegan
Waldorfsalat**

699 kr/stk



HAGKAUP

Hátíðar sveppa Wellington



Framleiðsla Ellu Stínu er vegan án allra aukefna og viðbætts sykurs. Ástríða Ellu Stínu er að koma með bragðgóðan og hollan valkost í vegan úrval íslensks matvælamarkaðs.



Aspassúpa



Döðlukaka

Krossað í kassa



Lovisa
Arnardóttir
lovisaa
@frettabladid.is

Jólin og áramótin eru ein besta áminningin um það hvað við eigum. Hverja við eigum og hvað okkur finnst gott við líf okkar. Þessar hátíðir eru tíminn þar sem við litum yfir farinn veg. Á það hverju við áorkuðum á liðnu ári og jafnvel hverju ástvinir okkar hafa áorkað. Ég lít yfir árið og sé hvað stelpa mín er allt í einu orðin stór og öll ævintýrin sem við upplifðum, fjölskyldan. Um áramót er svo gaman að krossa í kassa og hugsa sér markmið fyrir næsta ár.

En á sama tíma eru hátíðarnar líka erfið og sterk áminning um þau sem ekki eru hér. Um þau sem fengu ekki að klára að krossa í kassana sína. Sem kannski fóru of snemma eða skyndilega. Sama hvernig þau fóru þá er þetta, fyrir þau sem missa, yfirleitt sá tími þar sem hugurinn hverfur til þessa fólks oftast en aðra daga. Hugurinn hverfur til stundanna sem var stolið og til þeirra stunda sem maður átti, og fær ekki aftur.

Það hefur verið svo gleðilegt undanfarin ár að sjá meiri umræðu um sorgina og tilfinningarnar sem henni fylgja. Um það sem má og það sem er í boði fyrir fólk sem syrgir. Það er svo misjafnt hvað hjálpar fólki í gegnum þessar tilfinningar en ég má til með að mæla með ráðum frá Sorgarmiðstöðinni sem gott er að taka til sín um hátíðarnar. Ráðin er að finna í bækl-ingnum Jólin og sorgin. Þar eru ráð eins og að hreinlega bara vera til staðar. Að bjóðast til þess að sinna einhverju ákveðnu verkefni, ekki bara til að hjálpa. Ef fólk breytir plönnum eða vill ekki taka þátt, sýndu því skilning. Bjóddu samt fólki að vera með, en ekki taka það nærri þér ef þú færð neitun.

Sorgin er svo skritin. Hún einhvern veginn er alltaf þarna. En svo magnast hún upp við þessar aðstæður. Það er allt svo gott og gleðilegt en sorgin er þarna líka og minnir á sig þegar maður síst býst við því.

Það eru þrjú dagar til jóla og á sama tíma og hún minnir á sig, minni ég mig á það að sama hvað ég geri þá koma jólin. Ég verð hér að upplifa þau, enn og aftur, með þeim sem ég elska mest.

Ég er alveg svakalega þakklát en á sama tíma þá er ég alveg svakalega sorgmædd. Það skilja þau sem hafa misst og þessi pistill vonandi hjálpar þeim sem ekki hafa gert það til að gera það sama.

Gleðilega hátíð! ■



En á sama tíma eru hátíðarnar líka erfið og sterk áminning um þau sem ekki eru hér.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

benediktboas@frettabladid.is

Ekkert til en samt nóg

Reykjavíkurborg hefur samið þannig við verktaka sem sinna snjómokstri að á tilteknu tíma-bili fái þeir greitt fyrir hvern dag, hvort sem þeir þurfa að sinna þjónustu eða ekki. Það er ekkert eðlilega góður samningur fyrir alla nema íbúa borgarinnar því loksins þegar snjór birtist var eitthvað lítið um mokstur og allir sátu fastir. Borgin er rekin eins og hún eigi óútfyllta ávísun sem er ekki vænlegt til árangurs því þessi óútfyllta ávísun er ekkert til. Borgin skuldar tugi milljarða og þarf að skera niður víðast hvar. Samt eru svona samningar gerðir þar sem bónusgreiðsla berst ef það snjóar. Hversu galið er það?

Hálfur milljarður

Samningarnir sem verktakar gerðu fóru 500 milljónir yfir áætlun síðasta vetur. Það snjóaði í janúar og febrúar en annars var borgin auð. Borgarbúar hafa kvartað sáran sé tekið mið af Facebook og margir eru orðnir sérfræðingar að sunnan í snjómokstri. Yfirleitt er það raka-laus vitleysa sem sögð er á þeim ágæta miðli og fáfróðir vaða þar oft uppi með ótrúlegasta bull. En þegar reksturinn og samningarnir eru orðnir svona, er ekki bara fínt að hlusta á vitleysuna? Það getur ekki orðið mikið verra, eða hvað? ■

Hópmorð í Úkraínu



Diljá Mist
Einarsdóttir
þingmaður Sjálf-
stæðisflokksins

Á árunum 1932 til 1933 olli alræðisstjórn Stalíns hungursneyð í Úkraínu sem dró milljónir Úkraínumanna til dauða. Hungursneyðin var bein afleiðing þvingaðrar stefnu Sovétríkjanna um samyrkjubúskap, auk þess sem sveltir var kerfisbundið beitt sem refsingu, meðal annars ef bændur gátu ekki afhent tilskilið magn búvöru. Svæðin sem urðu verst úti í þessum aðgerðum voru girt af til að koma í veg fyrir að hungraðir íbúar gætu flúið milli svæða og til að koma í veg fyrir flutning matvæla til svæðanna. Markmið sovéskra stjórnvalda með sveltinu var enn fremur að bæla niður úkraínska þjóðarvitund. Úkraínumenn voru því vísvitandi sveltir í pólitískum tilgangi.

Þótt Rússar hafi alla tíð neitað að um hópmorð (e. genocide) hafi verið að ræða er ljóst að hungursneyðin stemmir við skilgreiningu hennar. Af þeim sökum hef ég, ásamt hópi alþingismanna úr öllum flokkum, lagt fram tillögu til þingsályktunar um hungursneyðina í Úkraínu. Með tillögunni er lagt til að Alþingi álykti að hungursneyðin í Úkraínu sem stóð yfir frá 1932 til 1933 hafi verið hópmorð. Með því bregðumst við þingmenn við ákalli Úkraínu um að ríki heimsins lýsi yfir að Holodomor hafi verið hópmorð. Fjöldmörg ríki hafa þegar brugðist við ákallinu. Með þessu færi Holodomor á lista yfir ómannúðlega glæpi alræðisríkja gegn mannkyni sem útrýmdu milljónum manna á fyrri hluta 20. aldar.

Það er mat okkar þingmannanna sem stöndum að tillögunni að mikilvægt sé að senda skýr skilaboð um þessa hörmulegu atburði í mannkynssögunni og vekja á þeim athygli til að koma í veg fyrir að þeir endurtaki sig. Annað eins hefur nú gerst. Slík skilaboð um vöðaverk fyrri tíma geta sömuleiðis styrkt viðleitni alþjóðasamfélagsins til að tryggja framgang og vernd grundvallarmannréttinda og frelsis um allan heim. Og auðvitað er innrás Rússlands í Úkraínu alveg sérstakt tilefni til að samþykkja þetta núna. Spörin hræða svo sannarlega. ■



Úkraín-menn voru því vísvitandi sveltir í pólitískum tilgangi.

ICELANDIC WOOL

ULLARJAKKI
NÁTTÚRUVÆN EINANGRUN
ÚR ÍSLENSKRI ULL

28.990,-

ICEWEAR
ICELAND

Að jólin verði allra



Kolbrún Baldursdóttir
sálfræðingur og borgarfulltrúi
Flokks fólksins

Aðdragandi jóla er gleðitími fyrir marga, börn jafnt sem fullorðna. Jólin eru hátíð barna og kæti þeirra og tilhlökkun til jólanna er einn af hápunktum tilveru þeirra og mun lifa með þeim í minningunni þegar fram líða stundir. Í samfélagi okkar finnst mörgum það sjálfsagt að börn séu áhyggjulaus, geti notið bernskunnar og hlakkað til ýmissa viðburða í lífinu. Allt um kring eru allsnægtir og úrvalið hefur aldrei verið meira hvort heldur af mat, fatnaði, leikföngum eða öðru afþreyingarefni. Það skýtur því skökku við að vita að hér búa fátækar barnafjölskyldur sem hafa það slæmt og líður illa. Húsnæðisvandi og hátt leiguverð eru meðal þátta sem standa fyrir þrífum. Það hafa ekki allar barnafjölskyldur húsnæðisvandi. Sumar fá að halla höfði hjá vinum eða ættingjum í skamman tíma í senn eða búa í húsnæði sem ekki er mönnum bjóðandi.

Fátækt er í mörgum tilfellum fylgiskur eða afleiðing annarra vandamála, t.d. veikinda, þar með talið geðrænna veikinda eða fíknivanda. Börn foreldra sem glíma við langvinn veikindi, líkamleg eða geðræn, sitja oft ekki við sama borð og börn heilbrigðra foreldra. Sama má segja um börn sem búa á heimilum þar sem áfengis- eða fíknivandi er til staðar þótt slíkur vandi spyrji ekki um félagslega stöðu eða efnahagslega afkomu. Annar hópur barna sem líða þjáningar eru börn sem búa á ofbeldisheimilum. Heimilisofbeldi finnst í öllum tegundum fjölskyldna, óháð efnahag og félagslegri stöðu.

Börnin á þessum heimilum sem hér hefur verið lýst hlakka oft ekkert til jólanna né annarra hátíða nema síður sé. Sum segjast hata jólin. Kvíði og áhyggjur varna því að þau finni fyrir tilhlökkun. Áhyggjur barna í þessum aðstæðum snúast oft um hvernig ástandið verði á heimilinu um jólin.

Hvað er pólitíkin að gera til að bæta stöðu þeirra verst settu?

Það er ekki nóg að hafa stórt hjarta og skilning. Það þarf að framkvæma og þeir sem hafa valdið eru þeir einu sem geta gert raunverulegar breytingar. Þrátt fyrir hin ýmsu stuðningsúræði í samfélaginu, þökk sé fólki og hjálpsamtökum sem láta sig fátækar fjölskyldur varða og frjálsum félagasamtökum sem bjóða upp á ráðgjöf þá dugur það skammt ef fólk býr við óviðunandi aðstæður eða glíma við alvarleg veikindi sem þau fá hvorki lækningu né meðferð við.

Flokkur fólksins er í minnihluta bæði á Alþingi og í borgarstjórn. Þingmenn og borgarfulltrúar flokksins hafa ekki látið sitt eftir liggja í baráttunni fyrir betri þjónustu sem er í dag, því miður óviðunandi eða ábótavant. Það gengur hægt og stundum alls ekki neitt en kjörnir fulltrúar Flokks fólksins eru bæði þrautseigir og þrjóskir. Þótt flest okkar mál verði felld af meirihlutunum í borginni og af ríkisstjórninni á Alþingi þá látum við ekki deigan síga heldur berjumst áfram í þeirri von og trú að með endurtekningu og ítrekum á framlagningu góðra mála mun dropinn að lokum hola steininn.

Mér er oft hugsað til barnanna sem nú bíða eftir að komast til skóla- sálfræðinga og talmeinafræðinga og fleiri sérfræðinga til að fá aðstoð með sín mál. Á þeim biðlista eru nú 2.049 börn en í fyrra, 2021, voru

þau 1.600 og árið 2018 voru þau 400. Hver er staða þessara barna nú um þessi jól? Hver er staða allra hinna barnanna sem bíða eftir þjónustu ríkisstofnana, t.d. þroska- og hegðunarstöðvar og Barna- og unglingadeildar? Hver er staða barna sem búa við erfiðar heimilisástandur, t.d. geðræn vandamál foreldra, áfengis- og vímuefnavanda foreldra og/eða geðræn vandamál þeirra sem eiga að annast þau? Hver er staða barna sem



hafa leiðst út í fíkn? Hver er staða foreldra sem bíða eftir nauðsynlegri aðstoð fyrir sig og/eða börn sín sem ekki fæst fyrr en eftir dúk og disk ef þá nokkurn tímann? Ég hef ekki svörin en það stöðvar mig þó ekki við að varpa upp þessum spurningum í þeirri von að þeir sem halda á valdasprotanum leiti svara og gripi til aðgerða til að laga stöðuna. Það sem má alls ekki gera er að gera ekki neitt. ■

SR3

STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
30 ÁRA

GULLÖLD SVEIFLUNNAR

PÁLL ÓSKAR

MARÍNA ÓSK - REBEKKA BLÖNDAL

Glaesilegustu nýárstónleikar ársins!

Sívinsælir sveiflutónleikar Stórsveitarinnar eru sem fyrr helgaðir tímabilinu 1930-50, þegar stórsveitir réðu ríkjum á jörðinni og stjórnendur, söngvarar og einleikarar voru poppstjórnur síns tíma. Gestasöngvar eru **Páll Óskar, Rebekka Blöndal og Marína Ósk**.

Stjórnandi & kynnis: Sigurður Flosason

- ▶ 8. JANÚAR
- ▶ KL. 20.00
- ▶ ELDBORG

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

JÓLIN ERU Í DORMA

Frábært úrval og gott verð



JÓL
20%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÆNGUM OG KODDUM

OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
1176-194 011

DORMA LUXE heit sæng

800 g. 90% hreinn andadúnn. 10% smáfiður. Má þvo á 60°C en það er hitastig sem rykmaurar þola ekki - því er gott að nota sæng sem þolir þennan þvottahita ef um rykofnæmi er að ræða.
29.900 kr. NÚ 23.920 kr.



30%
AFSLÁTTUR

SEALY ICE COOL

koddi

Koddi með sérstöku áklæði sem gefur góða öndun og kælingu
10.900 kr. NÚ 7.630 kr.



20%
AFSLÁTTUR

DANADREAM ERGOMAGIC

koddi

Dúnkoddi með stífum innri kjarna úr minnisvampi. **14.900 kr. NÚ 11.920 kr.**



JÓL
20%
AFSLÁTTUR AF RÚMFÖTUM



25%
AFSLÁTTUR

AVIGNON hægindastóll

Stillanlegur hægindastóll með innbyggðum skammel. Brúnt, svart, dökkgrátt eða rautt PVC leður. **199.900 kr. NÚ 149.925 kr.**

| BREYTTUR AFGREIÐSLUTÍMI | SMÁRATORG | HOLTAGARÐAR |
|-------------------------|-----------|--------------|
| 21. DES. MIÐVIKUDAGUR | 11-19 | 11-19 |
| 22. DES. FIMMTUDAGUR | 11-19 | 11-19 |
| 23. DES. FÖSTUDAGUR | 11-20 | 11-20 |
| 24. DES. LAUGARDAGUR | 10-13 | LOKAD |

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

DORMA
Láttu drauminn ræstast

Hjálp fyrir kvíðin börn – snemmtæk íhlutun hjá Reykjavíkurborg



Arndís Þorsteinsdóttir er sérfræðingur í klínískri sálfræði og starfar í Keðjunni á velferðarsviði Reykjavíkurborgar

Undanfarið hefur talsvert borið á umræðu um kvíðavanda barna á Íslandi og gefa ýmsar rannsóknir til kynna að vandinn sé að aukast. Erlendar rannsóknir sýna að um 30% fólks muni einhvern tíma á lífsleiðinni þróa með sér kvíðaröskun sem nær klínískum viðmiðum, sem þýðir að kvíðinn skerði verulega daglegt líf og komi í veg fyrir að viðkomandi geti t.d. sinnt vinnu eða námi. Mikilvægt er þó að greina á milli kvíðaraskana og kvíða. Allar manneskjur upplifa kvíða, sem er eðlilegt og heilbriggt viðbragð sem getur hjálpað okkur í ýmsum aðstæðum, t.d. að varast hættur eða efla okkur þegar við viljum sýna góða frammistöðu.

Talið er að helmingur allra kvíðaraskana þróist fyrir 11 ára aldur og greinast hátt í 7% barna með kvíðaröskun að jafnaði. Í almennum skólabeik með 30 börnum má því gera ráð fyrir tveimur börnum með kvíðaröskun. Þegar vandinn er hamlandi er ólíklegt að hann leystist afsjálftu sér án faglegrar aðstoðar og aukast líkur þess að börnin þrói með sér frekari geðrænan vanda síðar á lífsleiðinni fái þau ekki viðeigandi hjálp. Áhrifin geta orðið viðtæk því kvíðaraskanir hafa oft mikil og neikvæð áhrif á félags-, náms- og tilfinningalegan þroska barna og trufla fjölskyldulíf almennt, auk þess sem kostnaður þjóðfélagsins getur orðið mikill. Snemmtæk íhlutun er því mikilvæg, eins og

ný lög um samþættingu þjónustu í þágu velferðar barna kveða á um.

Rannsóknir hafa ítrekað sýnt fram á að hugræn atferlismeðferð (HAM) er árangursrik meðferð og er tekið skýrt fram í klínískum leiðbeiningum að HAM eigi að vera fyrsta meðferðarleiðin sem er veitt, frekar en lyf, við kvíðaröskunum barna. Um árabíl hefur velferðarsvið Reykjavíkurborgar veitt börnum með kvíða og foreldrum þeirra gagnreynd hópúræði sem sálfræðingar miðstöðva borgarinnar sinna afalúð og fagmennsku. Fyrir ári síðan var ákveðið að bæta þjónustuna enn frekar í samvinnu við Háskólann í Reykjavík og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Innleidd var foreldramiðað hugræn atferlismeðferð (Guided parent-delivered cognitive behavioral therapy for childhood anxiety), sem er gagnreynt úrræði þróað af sálfræðingum og rannsakendum við Háskólann í Oxford og Háskólann í Reading í Bretlandi, en staðfært hérlandis. Dr. Brynjar Halldórsson, sérfræðingur í klínískri sálfræði og dósent við HR, stendur fyrir rannsókn á fýsileika og árangri úrræðisins hérlandis um þessar mundir.

Foreldramiðað HAM er ætlað foreldrum barna 5-12 ára og fyrirfinnst sem einstaklingsmeðferð og einnig hópmeðferð þar sem um 12-14 foreldrar/forráðamenn koma saman. Reykjavíkurborg leggur megin áherslu á hópmeðferðina þar sem foreldrar mæta í tvo tíma í senn í fimm vikur og læra aðferðir HAM. Heimaverkefni eru milli tíma þar sem foreldrar æfa sig og börnin í nýjum leiðum til að takast á við vandann. Eftirfylgdarviðtal eða símtal er veitt nokkrum vikum eftir að meðferð lýkur.

Erlendar rannsóknir sýna að um 50% barnanna uppfylla ekki lengur klínísk viðmið strax að lokinni

Lífvatnið – H₂O₂

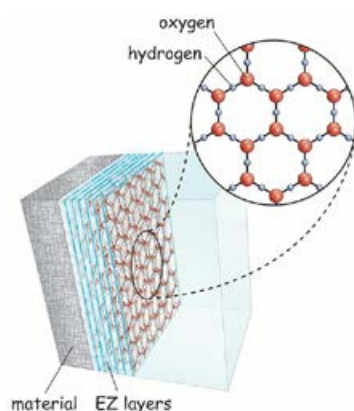


Magnús Orri Grímsson sjóntækjafraeðingur

Dr. Gerald H. Pollack prófessor við háskólann í Washington hefur unnið alla starfsævi sína sem vísindamaður. Hann er rafmagnsverkfræðingur og doktor í lífna-verkfræði. Hann vann í 30 ár við rannsóknir á vöðvum en seinustu 20 ár hefur hann unnið við rannsóknir á vatni. Rannsóknir hans á vatni hafa skilað byltingarkenndum uppgötvunum.

Hann komst að því að vatnssameindir sem liggja að vatnsselskandi flötum (e. Hydrophilic Surfaces) raða sér í sexhyrind kristalform tvívíðra flaga. Þessa uppröðun vatnssameinda nefnir hann fjórða fasa vatn (sjá EZ á mynd) til aðgreiningar frá vatni í gufu, fljótandi og föstu formi. Ef fjöldi atóma í slíku kristalformi er talinn, kemur í ljós að efnafræðileg formúla fjórða fasa vatns er H₃O₂ en ekki H₂O.

Við slíka uppröðun vatnssameinda breytast eiginleikar vatnsins. Fjórða fasa vatn verður mínus-hlaðið, breytir pH gildi sínu og útilokar aðkomu annarra efna í kristalmyndun sinni. Þessa eiginleika fjórða fasa vatns má nýta til að fá hreint drykkjarvatn frá sjó eða menguðu vatni án eimingar og væri



þar um að ræða filterslausu síun. Þessa eiginleika fjórða fasa vatns má einnig nýta til framleiðslu raforku, þar sem varmaorku er umbreytt í raforku.

Til myndunar fjórða fasa vatns þarf vatn, vatnsselskandi efni og innrauða geislun eða varma. Þessi skilyrði eru til staðar hjá lífverum jarðar og innihalda þær því fjórða fasa vatn og er magn þess í beinu hlutfalli við lífvænleika lífveranna. Þessi eiginleiki vatns, að geta ummyndast í fjórða fasa vatn og til baka í vatn, er grundvöllur fyrir lífsskilyrðum flestra lífvera. Því vil ég nefna fjórða fasa vatn lífvatn.

Rafeindagjafar (e. Electron Donor) á borð við jarðbindingu og andoxunarefni, eins og t.d. C-vítamín, hjálpa til við uppbyggingu lífvatnsins. Súrefni hjálpar einnig til við uppbyggingu lífvatnsins. Uppgötvun lífvatnsins veitir nýjan og betri skiling sem nýta má til heilsu-

Talið er að helmingur allra kvíðaraskana þróist fyrir 11 ára aldur og greinast hátt í 7% barna með kvíðaröskun að jafnaði.

meðferð og er hlutfallið komið upp í 75% nokkrum mánuðum eftir meðferðarlok. Það er því til mikils að vinna að innleiða úrræðið og koma í veg fyrir ómeðhöndlaðan kvíða á unglings- og fullorðinsárum.

Á þessu ári hefur velferðarsvið Reykjavíkurborgar veitt 13 foreldrahópum þjónustu og náð til um 100 barna. Endurgjöf foreldra er mjög góð. Almenn er hamlandi kvíði barnanna horfinn eða minni og lífsgæði hafa aukist. T.d. geta börn núna spurt eftir félaga, sofið í sínu herbergi, haft sig í frammi í skólanum, gist heima hjá öðrum, gengið eða hjólað með bekkjarfélögum og farið í afmæli, svo fátt eitt sé upp talið. Með góðum leiðbeiningum foreldra öðlast barnið sjálft smám saman færni til að breyta eigin hugsunum, viðhorfum og hegðun og takast á við kvíðann með hjálplegum hætti. Síðast en ekki síst styrkjast foreldrarnir og geta einnig komið í veg fyrir að kvíðavandi þróist hjá öðrum börnum á heimilinu.

Keðjan sem er þjónusta fyrir börn og fjölskyldur hjá Reykjavíkurborg heldur utan um úrræðið. Frekari upplýsingar fást með leitarorðinu Foreldramiðað HAM á <https://reykjavik.is>. Handbókin „Hjálp fyrir kvíðin börn“ fæst einnig í helstu bókabúðum landsins og er aðgengileg á Storytel sem hljóðbók. ■

Uppgötvun lífvatnsins veitir nýjan og betri skiling sem nýta má til heilsubótar og mörg fornkveðin heilsuráð fengju vísindalega staðfestingu.

bótar og mörg fornkveðin heilsuráð fengju vísindalega staðfestingu.

Dr. Gerald H. Pollack er tíðrætt um að byltingarkenndar uppgötvunar mæti idulega harðri gagnrýni. Nærtækast er að nefna þá hörðu gagnrýni sem Galileo Galilei fékk þegar hann setti fram þá byltingarkenndu kenningu að jörðin snerist í kringum sólu en ekki sól í kringum jörðu. Galileo mátti dúsa síðustu ár ævi sinnar í stofufangelsi vegna þessarar kenningar sinnar.

Tilvist lífvatnsins skýrir fjölda áður óútskýrðra eiginleika í umhverfi okkar og kollvarpar jafnvel fastmótudum kenningum en of langt mál er að fara í alla þá þætti hér. Ég bendi áhugasömum á bækur Dr. Gerald H. Pollack, fyrirlestra og fjölda viðtala við hann, sem finna má á netinu. Þess má geta að bók hans „The Fourth Phase of Water“ hlaut alþjóðlega viðurkenningu „Award of Excellence – Society For Technical Communication.“ ■

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

h



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 21. desember 2022



Íslenskur jólamatur er dásæmd.

Hollari jólamatur

thordisg@frettabladid.is

Nú er jólaundirbúningurinn í hámarki og eðlilegt að tilhlökkunin sé mikil að njóta jólakrásanna. Hjá mörgum er desember allur undirlagður af veislumat og því ekki úr vegi að huga að því hvernig gera má jólamatinn heilsusamlegri.

Veislumat þarf alls ekki að vera óhollur og hægt er að gera smáar breytingar á matreiðslu í átt að hollustu án þess að það hafi mikil áhrif á bragð matarins. Til að gera jólamatinn léttari má til dæmis nota fituminni rjóma í sósuna og sýrðan rjóma í stað mæjóness í salatið. Meðlætið skiptir líka máli, ekki gleyma grænmetinu og reynið að borða minna af steik og sósu en meira af salati og kartöflum. Gott er að bjóða ávexti í eftirrétt og millibita, velja léttari mat dagana á milli veisluhalds og borða morgunmat.

Ekki gleyma vatninu

Gott er að gefa sér tíma til að njóta matarins, borða hægt og skammta sér minna á diskinn. Hugsa frekar að gæðum en magni og það sama á við um sælgæti. Vatn ætti að eiga sér fastan stað á jólaborðinu, að minnsta kosti með öðrum drykkjum, enda ákjósanlegasti drykkurinn með matnum og við þorsta. Aðrir drykkir eru gjarnan hrein viðbót við orkuna sem við fáum úr jólamatnum.

Dagleg hreyfing er líklega til að láta okkur líða vel og njóta þess enn frekar að borða góða jólamatinn. ■

HEIMILD: HEILSUVERA.IS

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

HEILAPÓKA?

AUKIN ORKA
OG FÓKUSFæst í helstu apótekum - www.celsus.is

Hildur Þórðardóttir, verslunarstjóri Rúmföt.is, segir það draumi líkast að sofa með hágæða rúmföt úr versluninni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Rúmföt sem jólasveinarnir elska

Jólarúmfötin fást í Rúmföt.is, einu sérverslun landsins með hágæða rúmföt. Búðin er troðfull af vönduðu damaski og bómullarsatíni um þessar mundir og allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi á lengdum opnunartíma verslunarinnar. **2**



Margrét situr íðin við að sauma dýrindis rúmefit úr ítölsku silkidamaski í fjölbreyttum og fallegum mynstrum og litum.

MYNDIR/ÁSENDAR



Ýmislegt fallegt og jólalegt á rúmið má finna í Rúmföt.is fyrir hátíðirnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Við erum afar þakklát fyrir góð viðbrögð landsmanna sem hafa tekið búðinni og rúmefitunum okkar opnum örmum. Sérstaklega er gaman að heyra í viðskiptavinum sem vilja ekki sofa undir neinu öðru en rúmefitum frá okkur. Við sjáum mörg kunnugleg andlit sem koma aftur og aftur og kaupa jólagjafir handa allri fjölskyldunni,“ segir Hildur Þórðardóttir verslunarstjóri.

Jólarúmefitin í ár

„Í ár ákváðum við að láta framleiða fyrir okkur sérstök jólarúmefit, bæði í 600 þræða gæðum og líka aðeins ódýrari í 300 þræða gæðum. Þessi 600 þræða eru þau mýkstu sem við höfum fengið í þessum þræðafjölda. Þau eru svört og hvít svo þau passa vel inn í litapallettu landsmanna, enda hafa þau fengið góðar móttökur. Þau rjúka út eins og heitar lummur, eða ætti maður að segja piparkökur á þessum árstíma?“ spyr Hildur og hlær.

„Einnig má nefna Rauðu stráin sem eru fyrir þá sem vilja hafa virkilega jólaleg rúmefit á rúminu sínu. Þau eru 300 þræða og líka sérlega mjúk og vel heppnuð. Mynstrið er jólalegt, því það minnir þínu á snjóhorn, en auðvitað er líka hægt að nota þau aðra hluta ársins.

Rúmefit sem heita Desemberblóm hafa selst vel fyrir jólin. Liturinn er aðeins dumbrauðari en Rauðu stráin og blómamynstrið ljóst sem gera þau afar elegant og falleg. Þetta eru ein af uppáhaldssettunum mínum,“ segir Hildur og bætir við: „Það er svo margt fallegt til hjá okkur að fólk fær beinlínis valkvíða.“

Hágæða damaskrúmefit

„Það er náttúrulega alltaf klassískt að setja hvítt damask á rúmið. Þá erum til dæmis við með ítalska damaskið. Artu eða Atene mynstrin eru þá einstaklega falleg. Atene er geometriskt á meðan Artu er hringlaga. Í milliklassanum erum við með 130 ára gamalt mynstur frá Curt Bauer sem við köllum Jósaflínu. Þetta er elsta mynstrið frá þeim og þeim finnst eðlilega afar gaman að geta sagst vera með svo gamalt mynstur.

Ef fólk vill eitthvað sérlega rómantískt þá eru Ítölsku blómin málið. Efnið er sérstaklega ofið fyrir okkur í fjórum litum, dökkgrátt, ljósgrátt, ljósblátt og fölbleikt. Það er óhætt að fullyrða að það er enginn annar í heiminum með sömu rúmefit, einmitt vegna þess að efnið er sérstaklega ofið fyrir okkur og saumað í okkar



Jólarúmefitin í ár koma í 600 og 300 þræða gæðum. Þessi rjúka út eins og ilmandi piparkökur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Falleg og notaleg rúmefit eru ómissandi í kuldakastinu sem hefur herjað á landsmenn upp á síðkastið.



Áprentað 600 þræða bómullarsatín, til í mörgum útgáfum. Verð 17.800 kr.



Desemberblómamynstrið selst einstaklega vel fyrir þessi jól enda fallegt mynstur og liturinn hátíðlegur.



Í Rúmföt.is fást dásamleg rúmefit frá Litáen.

Það er óhætt að fullyrða að það er enginn annar í heiminum með sömu rúmefit, einmitt vegna þess að efnið er sérstaklega ofið fyrir okkur og saumað í okkar íslensku málum.

íslensku málum. Hér er fólk því að fá eitthvað alveg einstakt.“

Að lokum nefnir Hildur 400 þræða klassísk damaskrúmefit. „Þau eru fullkomin fyrir alla sem vilja fá notalega bómullartilfinningu. Þau eru mjúk og frekar mött eftir þvott og kosta ekki nema 13.900 krónur. Við erum með þrjú mynstur: paisley sem Margrét saumakonan okkar kallar pontumynstur, fjaðrir og svo fallegt rósamynstur.“

Ánægðir viðskiptavinir

„Aftur og aftur heyrir ég frá viðskiptavinum okkar að þeir séu svo ánægðir með rúmefitin hjá okkur að þeir noti hreinlega ekki annað.

Um daginn komu hjón á besta aldri inn í búðina sem höfðu keypt áður eitt sett. Núna vildu þau fá annað því þau voru búin að gefa eða henda öllu öðru sem þau áttu. Það eru svona sögur sem ylja okkur um hjartastöðina og fá okkur til að mæta glöð í vinnuna. Við erum jú að selja hágæða rúmefit til að folki líði vel, eins og mottóið okkar segir.“ ■

Lengdur opnunartími fram til jóla:

21. des. 11-18.00

22. des. 11-19.00

23. des. 11-19.00

24. des. 11-14.00

Átræður og orkumikill af D-vítamínblöndunni

Helgi Guðmundsson húsa-smiður byrjaði að taka inn D-vítamín orkublöndu með burnirót frá ICEHERBS fyrir nokkrum árum. Hann segir blönduna gefa sér orku og hafa góð áhrif á sig almennt.

„Ég byrjaði fyrst að taka þetta inn til að halda sjóninni við, en ég er fæddur og uppalinn í sveit og vandist við að borða mikið af krækiberjum sem ég held að hafi stuðlað að því að ég hef alltaf verið með góða sjón. En ég er viss um að D-vítamín orkublandan hafi líka sitt að segja við að styrkja sjónina enda er ég orðinn 81 árs gamall og ekki enn farinn að nota gleraugu,“ segir Helgi.

Bætt orka bættir liðina

Helgi er menntaður húsa-smiður og starfaði lengi sem slíkur. „Ég var orðinn nokkuð slæmur í hnjúnum á tíma enda var ég starfandi smiður, lá mikið á hnjúnum í vinnunni og bólgaði upp í þeim. Fyrir nokkrum árum kynntist ég bættiefnunum frá ICEHERBS og fannst spennandi að prófa þau. Enda er ég vanur fjallagrösom, bláberjum og krækiberjum frá jurta-ríkinu úr sveitinni fyrir vestan og trúi því að það sé rétt að treysta á náttúruna. Þegar ég byrjaði að taka inn D-vítamín blönduna frá ICEHERBS fannst mér hún gera mér gott að ýmsu leyti.

Ég er núna hættur að vinna en það er þó ekki langt síðan ég var að fíka í þessu að gamni. Það eru kannski um þrjú eða fjögur ár síðan ég var að leggja parket, þó þetta gamall. Ég tel mig nú nokkuð góðan og er viss um að D-vítamín orkublandan hafi haft góð áhrif á liðina en líka orkuna. Meiri orka



Helgi Guðmundsson hefur tekið D-vítamín orkublöndu frá ICEHERBS í um árabíl og segir áhrifin ekki hafa látið á sér standa. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

gerir mér kleift að hreyfa mig reglulega, eða um 3-4 sinnum í viku. Þá fer ég 2-3 í viku í ræktina og geng 1-2 í viku. Það hefur hjálpað til við að minnka bólgurnar í hnjúnum og bæta liðanina.

Ég finn að ég er orkumeiri almennt og þetta hefur áhrif á hvort annað, orkan og liðanin. Eftir því sem maður hreyfir sig meira þá eykst orkan. Ég hef líka haldið sjóninni, eða hún hefur alla vega ekki versnað í þessu tíu ár,“ segir Helgi.

Fann fyrir mun

„Ég tek D-vítamín orkublönduna allt árið um kring en inntakan er

ekki svo stíf að ég taki þetta með mér í hverja helgarferð. En svona flesta daga. Ég fann þó mun á mér, eftir að hafa farið í mánaðarferð norður í land án þess að taka bættiefnið með mér. Ég er ekki frá því að ég hafi verið stíðari eftir á, en það batnaði fljótt aftur eftir að ég byrjaði að taka þetta inn aftur.“

Við fáum einfaldlega ekki nóg D-vítamín er eitt mikilvægasta vítamínið sem líkaminn þarfnast. Það hjálpar okkur að vinna kalk úr fæðunni til þess að fyrirbyggja kalkskort og hefur jákvæð áhrif á sjónheilsu á ýmsan hátt. Skortur á því getur valdið ýmsum kvillum

eins og sársauka í liðum og í verstu tilfellum alvarlegum heilsufarsvandamálum. Í mörgum tilfellum þegar liðvandamál orsakast af D-vítamínskorti má snúa vandanum við með inntöku á D-vítamín bættiefni.

D-vítamín fáum við úr fæðu og úr sólarljósinu en fjöldi rannsókna sýnir fram á að nútímamaðurinn fær ekki nóg af D-vítamíni úr fæðunni. Við sem búum á norðlægum slóðum erum enn verr sett því við fáum líka of lítið af sólarljósi, hvað þá í svartasta skammdeginu. Því er lykilatriði að taka inn D-vítamín sem bættiefni til þess að tryggja nægilegt magn.

Einstök orkublanda

Orkublandan frá ICEHERBS inniheldur 2.000 einingar af D-vítamíni og hreina íslenska burnirót. Orkublandan er sniðin fyrir þá sem glíma við skammdegisslen. ICEHERBS fær mikið af góðum viðbrögðum frá neytendum um hvað varan gerir þeim gott. Flestallir finna mun á sér eftir að hafa tekið Orkublönduna daglega í 5-10 daga, og fólk vaknar mun hressara.

Hið norræna ginseng

Burnirótin er ein magnaðasta lækningajurt sem vex á Íslandi og eitt best geymda leyndarmál jurta-ríkisins. Jurtin er oft kölluð hið norræna ginseng en hún er þekkt fyrir einstök áhrif sín á aukna orku, einbeitingu og úthald. Áður fyrr var hún meira að segja notuð til að auka frammi-

stöðu hermanna. Klínískar rannsóknir sýna einnig fram á að hún hjálpar fólk að vinna gegn stressi og álagi. Burnirótin er oft notuð til að vinna gegn orkuleysi, sleni og depurð og þannig vinnur hún vel með D-vítamíninu.

Innihaldsefni sem Orkublandan frá ICEHERBS samanstendur af eru algert dundur fyrir aukna orku, snerpu og úthald. Í hverju hylki eru 2000 einingar af D-vítamíni sem er viðmiðunargildi fyrir efri mörk daglegrar meðalneyslu á D-vítamíni. Burnirótin í Orkublöndunni er handtínd á Íslandi, þurrkuð, verkuð og mulin. Öll bættiefni ICEHERBS eru framleidd á Blönduósi. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum, heilsuvöruverslunum og í glæsilegri vefverslun iceherbs.is.



Ætlaði ekki að trúa þessu



Guðmundur Hilmarsson gummih @frettabladid.is

Irma Gunnarsdóttir, 24 ára landsliðskona úr FH, sló um nýliðna helgi 25 ára gamalt Íslandsmet í þristökki innanhúss á stökkmóti FH sem haldið var í Kaplakrika.

Irma stökk 13,13 metra á mótinu og bætti met Sigríðar Önnu Guðjónsdóttur frá árinu 1997, sem var 12,83 metrar.

„Ég er vitaskuld mjög ánægð með að hafa slegið þetta met. Ég er búin að vera að stefna á að bæta þetta met í tvö ár. Ég bjóst ekki við því að ná því á þessu móti en ég sá alveg fyrir mér að bæta metið einhvern tímann í vetur. Þetta kom mér á óvart enda var þetta aðeins annað mót vetrarins. Tilfinningin var rosalega góð þegar ég sá að ég hafði bætt Íslandsmetið. Ég ætlaði ekki að trúa þessu alveg í byrjun en svo meðtók ég þetta og þetta var ansi sætt þar sem ég hef unnið mjög hart að þessu markmiði mínu í nokkuð langan tíma. Það var líka gaman að bæta svona gamalt met og það með nokkuð afgerandi hætti,“ segir Irma.

Sigríður Anna á Íslandsmetið í þristökki utanhúss sem er 13,18 metrar. Spurð hvort hún hafi ekki sett stefnuna á að slá það met líka segir Irma: „Jú, að sjálfsögðu er það stefnan og eftir þetta stökk um helgina er ég ekkert langt frá því.“

Irma segir að Íslandsmetið gefi henni byr í seglin. „Þetta lítur



bara vel út og ég er mjög spennt fyrir komandi mótum,“ segir landsliðskonan.

Þristökkið er aðalgrein Irmu en hún leggur einnig stund á langstökk. „Ég tek stundum þátt í sprettthlaupi mér til skemmtunar en aðaláherslan hjá mér er þristökkið og langstökkið,“ segir Irma, sem ekki alls fyrir löngu náði sínum besta árangri í langstökki þegar hún stökk 6,14 metra.

Draumurinn er Ólympíuleikar

Spurð hvað hún stefni á í framtíðinni varðandi íþróttirnar segir hún: „Það væri auðvitað algjör draumur að komast á Ólympíuleikana og á þessi stærri mót eins og Evrópumót. Það er svoltið langsótt en kannski verður það

að veruleika í framtíðinni,“ segir Irma.

Hvað er fram undan hjá þér?

„Ég tek þátt í móti í Árósum í Danmörku í lok janúar og svo stefni ég á að taka þátt í Norðurlandamóti fullorðinna innanhúss. Svo er fullt af öðrum mótum í sumar sem ég tek þátt í, bæði hér heima og erlendis. Það er til dæmis Norðurlandamótið utanhúss, Evrópubikarkeppnin, Meistaramót Íslands og bikarkeppnin,“ segir hún.

Irma hefur lagt stund á frjálsar íþróttir mörg undanfarin ár. „Ég er búin að æfa frjálsar íþróttir frá því ég var ellefu ára gömul. Ég byrjaði í öllum greinum en fyrir um það bil þremur árum setti ég álfarið fókusinn á þristökk og langstökk,“

Irma bætti 25 ára gamalt Íslandsmet í þristökki innanhúss.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tilfinningin var rosalega góð þegar ég sá að ég hafði bætt Íslandsmetið. Ég bjóst ekki við því að ná því á þessu móti.

Irma Gunnarsdóttir

segir Irma, sem gekk í raðir FH frá Breiðabliki fyrir einu ári síðan. Hún keppti í sjöþraut og náði meðal annars að verða Norðurlandameistari U23 ára árið 2018.

Irma er á þriðja ári í íþróttáfræði við Háskólann í Reykjavík og auk þess að keppa fyrir FH og landsliðið þjálfar hún yngri krakka í frjálsum íþróttum hjá FH.

„Mér finnst virkilega gaman að þjálfa krakkana og ég fæ mikið út úr því. Svo finnst mér ég læra heilmikið sjálf af því að leiðbeina krökkunum,“ segir Irma.

Nú eru jólin á næsta leiti. Hvernig hagar íþróttakonnan sér á þessum tíma?

„Ég reyni að halda góðri rútinu en maður verður nú samt að leyfa sér eitthvað um jólin. Æfingarnar stoppa ekkert þótt það séu að koma jól. Við tökum til að mynda æfingu á aðfangadagsmorgun en ég tek því svo rólega á jóladag og annan í jólum og reyni eftir fremsta megni að njóta. Eftir það fer svo allt á fullt. Það má ekkert slaka á ef maður ætlar sér að ná lengra,“ segir Irma. ■

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði



Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

LED leiðiskrossar



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

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

Vandaðir krossar á leiði!



JS LJÓSASMÍÐJAN
LÉLAUNDESTRÍÐ
BLÁTTUNÉLAUNJÓNUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

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

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Fasteignir



Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

LINDARGATA 57 – 101 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS Í DAG! Milli kl.16:30 og 17:00



EINSTÖK EIGN - ÚTSÝNISÍBÚÐ Á 8. HÆÐ Í GÓÐU LYFTUHÚSI FYRIR ALDRADA 67 ÁRA OG ELÐRI!

Íbúðin er mjög björt og falleg með yndislegu útsýni, 2ja herb. - Sjón er sögu ríkari. Ásett verð 54,9 millj.

Allar nánari uppl. og skoðun veitir
Jóhann Friðgeir, lgf. s: 896-3038 eða á johann@hofdi.is



Tilkynningar



Auglýsing um skipulagsmál í Pingeyjarsveit Breyting deiliskipulagi Voga 1

Skipulagsnefnd Pingeyjarsveitar samþykkti þann 14. desember 2022 að tillaga að breytingu á deiliskipulagi Voga 1 skildi auglýst skv. 2. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Skipulagsáformin fela í sér afmörkun lóðar og byggingarreits fyrir frístundahús og færslu þjónustuhúss vegna gistireksturs. Að auki er fyrirhuguðum aðkomuvegi frá Mývatnssveitarvegi hliðarað til.

Tillagan með umhverfisskýrslu verður aðgengileg á heimasíðum sveitarfélagsins, www.skutustadahreppur.is og www.thingeyjarsveit.is og á skrifstofum sveitarfélagsins. Tillagan er auglýst með umsagnarfresti frá og með miðvikudeginum 21. desember til og með föstudeginum 3. febrúar 2023. Umsagnir við tillöguna skulu berast skipulagsfulltrúa á netfangið atli@thingeyjarsveit.is eða skriflega á skrifstofu sveitarfélagsins, Hlíðavegi 6, 660 Mývatn.

f.h. Pingeyjarsveitar
Atli Steinn Sveinbjörnsson, skipulagsfulltrúi

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

hagvangur.is



HAGVANGUR

vinnvinn

icebreaker

Move to natural

Icebreaker Merino ull.
Fyrir alla þá sem vilja
hlýjan ullarfatnað sem
stingur ekki og dregur
ekki í sig lykt.



Oasis síðerma
14.990 kr.



Oasis hálfrennd
15.990 kr.



Vertex hálfrennd
22.990 kr.



Vertex síðerma
18.990 kr.



Siren Tank hlýrabolur
8.390 kr.



Flexi Chute hlýir hálskragar
4.990 kr.



Hike+Light sokkar
3.990 kr.



Barna leggings 
Verð frá 8.590 kr.



Barna bolur 
Verð frá 8.590 kr.



Queens samfella
14.990 kr.



Tech Lite II stuttermabolur
12.990 kr.



Tech Lite II stuttermabolur
11.990 kr.



Fastray High Rise leggings
17.990 kr.



Everyday leggings
12.990 kr.



Glove Liner hanskar
4.890 kr.

Stingum af...



Sprite Racerback
Toppur
8.490 kr.



Sprite Hot Pants
Nærbuxur
6.990 kr.



Anatomica Boxers
Nærbuxur
6.590 kr.

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, Þorláksmessa 10:30-19, aðfangadagur 10-12



Meistaradeildin

Spænska stórliðið Real Madrid tryggði sér Evrópu-meistararitil félagsliða með 1-0 sigri gegn Liverpool í úrslitaleik Meistaradeildarinnar sem fór fram í París í Frakklandi. Karim Benzema, framherji Real Madrid, var markahæsti leikmaður mótsins með 15 mörk. Real Madrid hefur unnið Meistaradeild Evrópu fjórtán sinnum, oftar en öll önnur knattspyrnufélög. Í kvennaflokki urðu það Sara Björk Gunnarsdóttir og liðsfélagar hennar í franska liðinu Lyon sem unnu Meistaradeild Evrópu með því að vinna 3-1 sigur á Barcelona í úrslitaleik mótsins. Þá varð Sara Björk einnig Frakklandsmeistari með liðinu áður en hún gekk til liðs við Juventus.



Handboltamótið

Íslendingar gátu enn og aftur glaðst yfir afrekum Þóris Hergeirssonar og norska kvennalandsliðsins í handbolta sem tryggði sér Evrópumeistararitilinn í síðasta mánuði. Þetta er níunda stórmótið sem Þórir vinnur sem landsliðsþjálfari, hann er sigursælasti landsliðsþjálfari sögunnar í handboltanum.

Sviþjóð stóð uppi sem Evrópumeistari karla í handbolta eftir sigur á þá ríkjandi Evrópumeisturum Spánverja í úrslitaleik mótsins. Mótið fór fram í Ungverjalandi og Slóvakíu en eftir brösuð gengi í riðlakeppninni tóku Svíar þetta á hörkunni og unnu glæsta sigra, meðal annars gegn Frökkum á leið sinni að Evrópumeistararitlinum. Þeim fyrsta í 20 ár.



EM kvenna

Fótboltinn kom heim þegar enska kvennalandsliðið í knattspyrnu varð Evrópumeistari á heimavelli í sumar þegar EM í knattspyrnu fór fram. Það héldu enska liðinu, sem lék undir stjórn Sarinu Wiegman, engin bönd á mótinu og 2-1 sigur á Þýskalandi í úrslitaleiknum kórónaði flotta frammistöðu liðsins á mótinu.

Árið sem Messi tókst loksins ætlunarverk sitt

Íþróttaárið 2022 sem nú er að liða fer í sögubækurnar sem afar viðburðaríkt ár. Ár sem gaf okkur söguleg úrslit og afrek. Fordæmalaus klofningur varð í golfheiminum, löng bið eftir því að fótboltinn kæmi „heim“ til Englands tók enda á Evrópumótinu í knattspyrnu og í handboltaheiminum setti Íslendingur heimsmet. Ein stærsta stund íþróttasögunnar lét þó biða eftir sér allt þar til undir lok árs.

aron@frettabladid.is



Tour de France

Það var Daninn Jonas Vingegaard sem kom, sá og sigraði í Frakklandshjólreiðunum (Tour de France) í ár. Jonas stóð vel að vígi fyrir síðustu dagleiðina og endaði að lokum tæpum þremur mínútum á undan næsta manni, Tadej Pogacar frá Slóveníu. Þetta er í fyrsta skipti sem Jonas vinnur Frakklandshjólreiðarnar.



Wimbeldon

Wimbeldon-mótið í tennis fór fram í Bretlandi í sumar. Elena Rybakina frá Kasakstan varð meistari í kvennaflokki og í karlaflokki var það Serbinn Novak Djokovic sem hafði betur í úrslitaeinvininu gegn Ástralínum Nick Kyrgios.

Formúla 1

Árið 2022 var ár Max Verstappen og Red Bull Racing í Formúlu 1. Það héldu Hollendingnum engin bönd á árinu sem er að liða og fékk hann í hendurnar bíl frá Red Bull Racing sem lagði grunninn að sigurgöngu hans og liðsins. Þetta er í fyrsta skipti síðan 2013 sem bæði titill okumanna og bílasmíða endar hjá Red Bull Racing.

HM karla í knattspyrnu

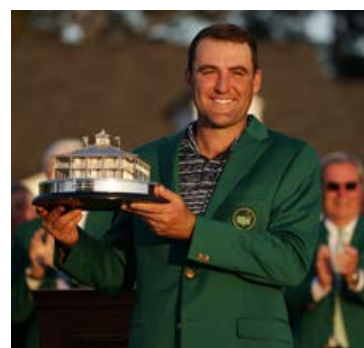
Heimsmeistaramótið í knattspyrnu fór fram á óvenjulegum tíma í nóvember og desember í Katar og þar réð rómantíkin heldur betur ríkjum hvað fótboltinn varðar. Eftir þræl-skemmtilegt mót voru það Argentín-menn með Lionel Messi í fararbroddi sem tryggðu sér heimsmeistararitilinn eftir sigur í vítaspyrnukeppni gegn Frökkum í úrslitaleiknum.



Enska úrvalsdeildin – karla og kvenna

Manchester City varð Englandsmeistari í áttunda skipti í sögu félagsins í ár og er þetta í fjórða skiptið á síðustu fimm árum sem félagið hampar Englandsmeistararitilinum. Manchester City endaði með einu stigi meira en Liverpool eftir harða samkeppni milli liðanna þar sem úrslitin réðust í lokaumferð deildarinnar.

Kvennamingin var það Chelsea sem lyfti Englandsmeistarabikarnum og reyndust málavendingar þar svipaðar og hjá körlunum. Chelsea endaði með einu stigi meira en grannarnir í Arsenal eftir lokaumferðina. Dagný Brynjarsdóttir og stóllur hennar í West Ham United enduðu í 6. sæti deildarinnar. Dagný var gerð að fyrirlíða liðsins eftir tímabilið.



Masters

Bandaríkjamaðurinn Scottie Scheffler bar sigur úr þytum á Masters-mótinu í golfi og er þetta fyrsti sigur hans á Masters. Scottie háði lengi vel harða baráttu við Cameron Smith á mótinu en sá gaf eftir undir lokin og endaði í 4. sæti. Sigur Scottie færði honum rúmar 2,7 milljónir Bandaríkjadala í verðlaunafé.

LIV Golf

Fyrsta tímabil LIV-mótaraðarinnar fór fram á árinu en mótaröðin er stofnuð til höfuðs PGA-mótaröðinni goðsagna-kenndu og keyrð áfram á fjármagni frá Sáði-Arabíu. Margir af þekktustu kylfingum heims mættu til leiks bæði í einstaklings- og liðakeppni en það var Bandaríkjamaðurinn Dustin Johnson sem var krýndur meistari í lok tímabils í einstaklingskeppninni. Þá var hann fyrirlíði liðsins sem vann liðakeppnina.

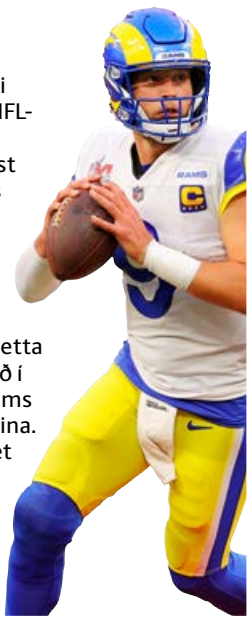


NBA-meistarar

Golden State Warriors varð NBA-meistari í ár eftir 4-2 sigur á Boston Celtics í úrslitaeinvígi deildarinnar. Liðin sem mættust í úrslitaeinvininu höfðu áður borið sigur úr þytum í sínum deildum (austur- og vestur). Stephen Curry, leikmaður Golden State, var valinn besti leikmaður úrslitaeinvígisins.

Super Bowl

Los Angeles Rams og Cincinatti Bengals mættust í úrslitaleik NFL-deildarinnar þar sem barist er um Ofurskálina. Þar reyndust leikmenn Los Angeles Rams sterkari, leiddir áfram af leikstjórnandanum Matthew Stafford og unnu að lokum 23-20 í afar spennandi leik. Þetta er í annað skiptið í sögunni sem Rams vinnur Ofurskálina. Liðið, sem þá hét St. Louis Rams, varð meistari árið 1999 og nú árið 2022 sem Los Angeles Rams.





RAM

ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM 3500



| 37" BREYTING
LJÓSKASTARAGRIND OG LJÓSKASTARAR

**VERÐ LARAMIE FRÁ 10.371.732 KR. ÁN VSK.
12.860.948 KR. M/VSK.**

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

**ÖFLUG 6,7 LÍTRA CUMMINS DÍSELVÉL, 370/420* HESTÖFL
OG *AISIN SJÁLFSKIPTING. RAM 3500 ER MEÐ MESTA
INNARÝMIÐ (MEGA CAB) Í SÍNUM FLOKKI.**

**ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ÍSBAND, SMÍÐSHÖFÐA 5,
SÉRHÆFIR SIG Í BREYTINGUM Á RAM PALLBIFREIÐUM.**

BJÓÐUM UPP Á 35", 37" OG 40" BREYTINGAPAKKA



**RAM 3500
MEGA CAB**



**RAM 3500
37" BREYTTUR**



**RAM 3500
40" BREYTTUR**

**EVROPUÁBYRGÐ: BÍLAR SEM EKKI ERU FLUTTIR INN AF UMBOÐI FRÁ USA OG KANADA ERU EKKI Í ÁBYRGÐ FRAMLEIÐANDA.
VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ TRYGGIR AÐ ALLAR INNKALLANIR OG UPPFÆRSLUR SEM KUNNA AÐ BERAST Á LÍFTÍMA BÍLSINS ERU
TILKYNNTAR EIGANDA SEM FRAMLENGD ÁBYRGÐ OG FRAMKVÆMDAR EIGANDA AÐ KOSTNAÐARLAUSU.**



UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

70
ára afmæliAnna Kristín
Gunnlaugsdóttir

Elsku besta og flottasta mamman, tengdamamman og amman er 70 í dag. Þessi unga þæja hefur gefið svo mikið af sér í gegnum lífið og glatt allan heiminn með nærveru sinni. Hún mun hygge sig í tilefni dagsins og skála með sínu besta og góða fólki.

Þín elskandi börn, tengdabörn og barnabörn.

Lengsta ljósmynd sem tekin hefur verið á Íslandi

Haraldur Jónsson myndlistarmaður vinnur með stefnumót ljóss og myrkurs á sýningunni Bráð í Glerhúsinu. Sérstakur viðburður verður haldinn í dag á vetrarsólstöðum, stysta degi ársins.

tsh@frettabladid.is

Haraldur Jónsson sýnir ný verk á sýningunni Bráð í Glerhúsinu á Vesturgötu. Verkin eru unnin í keramik, málmflögur, gúmmi, hljóð og ljós sem fléttast saman við rýmið í marglaga heild.

„Sýningin heitir Bráð, það orð barst til mín í ferlinu. Þegar ég er að vinna að sýningum þá fylgi ég gjarnan innsæinu og þeim líkamlegu hughrifum sem viðfangsefnið vekur hjá mér. Titillinn, sem er eins konar aðgangsorð að sýningunni, svo við notum stafrænt tungutak, finnst mér kjarna nokkuð vel inntak sýningarinnar, bæði tenginguna við ákveðið milli-bilsástand, umbreytingu eða ummyndun, og eins tímatengingunni, eitthvað sem er yfirvofandi,“ segir Haraldur.

Glerhúsið er nýstofnað gallerí staðsett á Vesturgötu 33b. Að galleriinu stendur rithöfundurinn og listakonan Kristín Ómarsdóttir ásamt fleiri aðilum.

„Þetta er bíslag sem tengist húsinu hennar Kristínar. Hún gerði það upp og ætlaði að vera með vinnustofu þarna en svo varð þetta svo fint eftir enduruppbygginguna að hún ákvað að breyta þessu í sýningarsal,“ segir Haraldur.

Manneskjan er myrakraherbergi

Bráð er önnur sýningin sem er haldin í Glerhúsinu og segist Haraldur hafa unnið hana sérstaklega inn í salarkynnin.

„Ég flétta verkin inn í þessar kringumstæður og þreifa á staðarandanum. Það rann upp fyrir mér þegar ég var að setja verkin inn í rýmið að þetta er í raun og veru ákveðið myrakraherbergi.“

Eins og myrakraherbergi ljósmyndara?

„Já. Það er glerveggur sem birtan streymir í gegnum og svo eru þakgluggar, ekki ósvipað og í vél frá árdögum ljósmyndunar. Sú staðreynd að manneskjan sem slík er í rauninni gangandi myrakra-



Haraldur Jónsson segir manneskjuna í raun vera eins og myrakraherbergi ljósmyndara.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Sú staðreynd að manneskjan sem slík er í rauninni gangandi myrakraherbergi er heldur ekki langt undan.

herbergi er heldur ekki langt undan. Við erum niðamyrr að innan og síðan streymir birtan inn í gegnum skynfærin, og þá framkallast allt mögulegt við það merkilega stefnumót ljóss og myrkurs.“

Hélt sig við náttúrulega lýsingu

Haraldur segist hafa áttað sig á því við uppsetningu sýningarinnar að gallerið væri í raun framhald af sömu hugmynd. Engin lýsing er á sýningunni önnur en sjálf dagsbirtan sem streymir rólega inn um glugga og gættir sýningarrýmisins.

„Það er vissulega boðið upp á rafmagnslýsingu í salnum en þegar ég sá að það var svo mikið af þessum áhuga-verðu birtugötum og gáttum inn í rýmið

þá varð það deginum ljósara að halda sig við náttúrulega lýsingu,“ segir hann.

Eins og í ljósskiptunum

Bráð er vanalega opin einu sinni í viku, á sunnudögum á milli klukkan 1 og 5.

„Það er svolítið magnað en þau sem mæta snemma njóta hennar í dagsbirtu og síðan eftir því sem líða tekur á daginn verður myrkrið ágengara og þá einhvern veginn þenst skynjunin. Þetta er eins og þegar maður fer á milli staða í ljósskiptunum,“ segir Haraldur.

Í dag verður haldinn sérstakur viðburður í tilefni vetrarsólstæða og hvetur Haraldur fólk til að mæta og verða vitni að ljósskiptunum á stysta degi ársins.

„Ég ætla að vera með viðburð þegar öll birtan sem safnast hefur saman inn í þetta rými yfir sýningartímann mun hverfa þegar ljósopið lokast á vetrarsólstöðum. Þegar það gerist mun lengsta ljósmyndin verða tekin á Íslandi. Viðstaddir munu um leið finna hvernig hún framkallast hægt og rólega bak við augu hvers og eins. Þessi sögulegi atburður mun eiga sér stað í dag milli þrjú og fimm, þegar dýpsta myrkrið skellur á,“ segir hann. ■

†
Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Ríkhartur Kristjánsson
stýrimaður,
Hjallabraut 33,
Hafnarfirði,
lést fimmtudaginn 15. desember á Hrafnistu í Hafnarfirði. Útförin fer fram frá Frikirkjunni í Hafnarfirði fimmtudaginn 12. janúar klukkan 15.
Hjalte Ríkhartsson Magnhildur Erla Halldórsdóttir
Hildur Ríkhartsdóttir Bragi Þór Leifsson
Ragnheiður Ríkhartsdóttir
Jóhann Ríkhartsson Friða Rut Baldursdóttir
Sigríður Ríkhartsdóttir Jón Gunnar Jónsson
barnabörn og barnabarnabörn

†
Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
Hjalte Páll Þorvarðarson
vélstjóri,
lést í faðmi fjölskyldunnar á hjúkrunarheimilinu Ísafold þriðjudaginn 13. desember. Útför fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 22. desember kl. 15.00. Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Ísafoldar fyrir einstaka umönnun og góða viðkyrningu.
Þorvarður G. Hjaltason, Guðrún Einarsdóttir,
Hjalte Vigfús Hjaltason,
barnabörn og barnabarnabörn

†
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,
Sigrún Clausen
Sólmundarhöfða 5, Akranesi,
lést á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða, Akranesi, fimmtudaginn 15. desember. Útförin verður auglýst síðar.
Guðfinna Gróa Pétursdóttir
Guðjón Pétur Pétursson María Sigurbjörnsdóttir
Arinbjörn Pétursson
Þorsteinn Gunnar Pétursson Hulda Sigurðardóttir
ömmubörnin

†
Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Svandís Helgadóttir
Háholti 25, Akranesi,
lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi, mánudaginn 12. desember. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hennar látnu.
Sigurður Gunnarsson
Gunnar H. Sigurðarson Valgerður Skúladóttir
Auður Sigurðardóttir
Hólmfríður Sigurðardóttir
ömmubörnin og langömmubörnin

Jólin eru hluti af okkar heimi

arnartomas@frettabladid.is

Jólablót ásatrúarmanna, eitt fjögurra höfuðblóta, verður haldið í kvöld á vetrarsólstöðum. Jólin sjálf eiga þykkar rætur í ásatrú enda eru hátíðarhöldin sögulega rakin til sólhvarfahátíða heiðinna manna.

„Jólin eru hluti af okkar heimi enda var eitt af nöfnum Óðins Jólnir,“ segir Hilmar Örn Hilmarsson allsherjagoði. „Þetta hefur yfirleitt verið eitt af okkar stærstu blótum yfir árið.“

Á fögnuðinum í kvöld mun ásatrúarfólk gleðjast yfir jólahlaðborði og ýmsum uppákomum. Hilmar segir matarhefðirnar í kringum jólin hafa líðkast til í gegnum árin.



Hilmar Örn Hilmarsson allsherjagoði.

„Sumir eru með meiri áherslu á hrossakjót en aðrir, en annars bjóðum við líka upp á vegan rétti og þetta er allt saman orðið líbó hjá okkur,“ segir hann. „Það er enginn pindur til að borða eitt

né neitt – það er engin manndómsvígsla fölgin í matnum.“

Hilmar segir eitthvað um að fólk komi utan af landi til að sækja blótið í Reykjavík, en fólk á landsbyggðinni blótar þó líka hjá sínum goða.

„Það eru líka jólablót alls staðar um landið sem eru ídulega vel sótt,“ segir hann.

Hilmar bindur vonir við að fyrir hátíðina í kvöld verði hægt að komast inn í hvelfinguna í hofinu í Óskjuhlíðinni sem verður vonandi tilbúið á næstunni.

„Það gengur hægt og bitandi en við erum alltaf að mjakast áfram. Nú erum við að athuga með burðarvirkið sem verður helst tilbúið á næsta ári.“ ■

†
Ástkær eiginmaður minn,
Bergsveinn Jóhann Gíslason
bóndi Mýrum, Dýrafirði,
lést 16. desember á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða, Ísafirði. Útförin verður auglýst síðar.
Elinbjörg Snorradóttir (Lóa)

†
Elskulegur faðir minn,
Hjalte Hjaltason
frá Raufarhöfn,
lést laugardaginn 10. desember á Landspítalanum við Hringbraut. Útför auglýst síðar.
Guðný Rós Ström Hjaltadóttir og aðrir aðstandendur

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



Lúffur og hanskar
Verð frá 2.995,-

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



Mammut Alto Guide HS
3 laga Mammut DryTech Pro
Verð 49.995,-



Nortec Alp 2.0
Flottir alhliða hálkubroddar
Verð 9.595,-

Sniðugar Jólagjafir



Head Skíðagleraugu
Mikið úrval af skíðagleraugum á
alla fjölskylduna.



Head Mojo
Skíðahjálmur barna
Verð 9.995,-



Princeton Tec ReFuel
Frábært hlaupa- og
skíðagönguljós
Verð 5.995,-



Ulvang Maristua
Hlýr og góður ullarbolur.
Verð 15.995,-



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



Coxa Thermo Case
Einangrunarpoki fyrir
snjallsíma
Verð 2.995,-



Mammut Sapuen High GTX
Frábærir skór fyrir veturinn
Verð 33.995,- 23.797,-
30% afsláttur



Mammut Litium 20
Léttur og þægilegur bakpoki
Verð 20.995,-

20%
afsláttur
af öllum
bretta- og
skíðapökkum



Head Shape VR Skíðapakki
Skíði bindingar og skór
Verð 100.995,- 75.743,-
25% afsláttur



Mammut Ducan 24L
Rúmgóður bakpoki í dagsferðir
Verð 23.995,-



Northug Sunsetter
Frábær í útvistina
Verð 14.995,-



Swix Tradition Light Beanie
Klassísk skíðagönguhúfa
Verð 5.595,-



Swix Blizzard
Hlújar Lúffur með
góðu gripi
Verð 8.995,-



Allir brettapakkar
20% afsláttur
Bretti, bindingar og skór



Swix Cross Jacket
Mikið úrval af
skíðagöngujökkum

Kíktu á úrvalið í vefverslun á www.everest.is



HEAD
NORTHUG



Everest

Hátíðar
afgreiðslutími
21.-23. des.

10-21

10-23

Spöng, Smáratorg, Kaupþún, Norðurtorg, Fitjar, Selfoss,
Helluhraun og Skeifan



Skannið QR kóðann fyrir
alla afgreiðslutíma yfir
hátíðarnar

BÓNUS

Verð gildir til og með 25. desember eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.



7.498

kr./kg



Íslensk Wellington ungnautalund

1.598

kr./kg



Saltminni
og þarf ekki
að sjóða

Hamborgarhryggur
m/beini

1.398

kr./kg



Sama verð
og í fyrra

Skata
kæst og söltuð

1.595

kr./pk.



Aðeins
að hita

Bónus humarsúpa
1 kg

498

kr./pk.



Delifrans frosin brauð
tvær tegundir

98

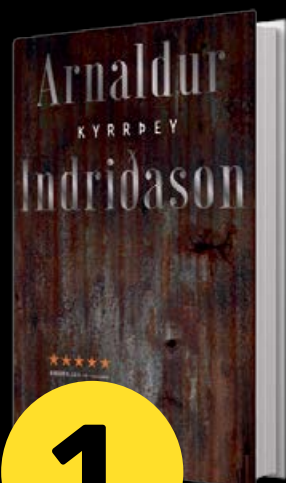
kr./stk.



Viking hátíðablanda
330 ml

Top 10

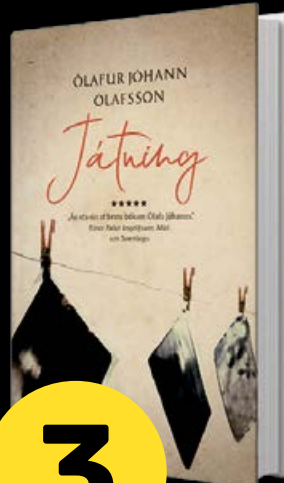
bókalistinn



1



2



3



4



5

Skannaðu kóðann til að sjá allan listann



Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Markaðurinn Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
- 19.30 Útkall Útkall er sjónvarps-útgáfan af sívinsælum og samnefndum bókaflökki Óttars Sveinssonar. Fyrsti þáttur í annarri þáttaröð.
- 20.00 Bióbærinn Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaröðir ásamt almennu bióspjalli.
- 20.30 Fréttavaktin (e)
- 21.00 Markaðurinn (e)

RÚV Sjónvarp

- 07.30 KrakkaRÚV
- 10.30 Síðasta jólagag fyrir fréttir
- 11.25 Sætt og gott - jól
- 11.35 Menningarvikan
- 12.05 Jól í lífi þjóðar
- 12.50 Heimaleikfimi
- 13.00 Kastljós
- 13.25 Út og suður
- 13.50 Kósýheit í Hveradöllum
- 14.55 Nautnir norðursins Færeyjar - fyrri hluti.
- 15.25 Landinn Jólalandinn 2021
- 16.00 Matarmening - Jólahæðir
- 16.30 Jólin koma Katrín Halldóra Sigurðardóttir og Króli.
- 16.50 Heilabrot
- 17.20 Okkar á milli Vigdís Häsler.
- 17.50 KrakkaRÚV
- 17.51 Hundurinn Ibbi
- 17.55 Hæ Samur
- 18.02 Lundaklettur
- 18.09 Örvar og Rebekka
- 18.21 Hvernig varð þetta til?
- 18.24 Minnsti maður í heimi
- 18.25 Krakkafréttir
- 18.30 Randalín og Mundi. Dagar í desember Uppljóstrarar.
- 18.40 Aðstoðarmenn jólasveinanna Ekkert mál fyrir Jón Pál.
- 18.45 Landakort Jólalátré.
- 18.52 Vikinglottó
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Kastljós
- 19.55 Randalín og Mundi. Dagar í desember Uppljóstrarar.
- 20.05 Jóláminningar
- 20.15 Kiljan
- 21.00 Svarti baróninn Baron Noir
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Ég kemst í jólaflíng - Bagga-lútur í Háskólabíói
- 23.30 Herra Bean - Jóláþáttur Mr. Bean
- 23.55 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

- 08.00 Bee Movie - isl. tal
- 09.30 Barnyard - isl. tal
- 11.30 Dr. Phil
- 12.10 The Late Late Show
- 12.55 Love Island Australia
- 15.00 Jóladaatal Hurðaskellis og Skjóðu - Jólamóðir
- 15.05 Tilraunir með Visinda Villa
- 15.15 Ávaxtakarfan
- 15.30 Nonni norðursins - isl. tal
- 17.00 Jóladaatal Hurðaskellis og Skjóðu - Jólamóðir
- 17.20 How We Roll
- 17.45 Christmas with the Darlings
- 19.10 Love Island Australia
- 20.10 Survivor
- 21.00 Survivor
- 22.30 Klovn Forever
- 00.05 Respect Mynd um líf og störf sálarsöngkonunnar Aretha Franklin.
- 02.25 Love Island Australia
- 03.25 Return to Sender Hjúkrunarkonan Miranda er að læra skurðlækningar og er nýbúin að kaupa sér fallegt hús.
- 04.55 Tónlist

Stöð 2

- 07.55 Heimsókn
- 08.10 The Mentalist
- 08.50 Bold and the Beautiful
- 09.15 Cold Case
- 09.55 Masterchef USA
- 10.35 The Dog House
- 11.25 Heimsókn
- 11.35 Um land allt
- 12.55 Eldað af ást
- 12.25 Nágrannar
- 12.50 Ísskápastríð
- 13.20 Temptation Island USA
- 14.00 30 Rock
- 14.20 Þetta reddast
- 14.40 The Heart Guy
- 15.10 30 Rock
- 15.45 Jamie and Jimmy's Festive Feast
- 16.30 The Great British Bake Off. Christmas Special 2020
- 17.20 Bold and the Beautiful
- 17.55 Nágrannar
- 18.20 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.50 Sportpakinn
- 18.55 Annáll 2022
- 19.00 Ísland í dag
- 19.10 A Berry Royal Christmas
- 20.05 A Timeless Christmas
- 21.35 The Good Doctor
- 22.20 Unforgettable
- 23.00 NCIS
- 23.40 Eurogaurðurinn
- 00.40 The Mentalist
- 01.20 Cold Case
- 02.00 30 Rock
- 02.45 The Great British Bake Off. Christmas Special 2020

Viljum bjarga sem flestum sem fyrst

„Þetta snýst um að bjarga sem flestum á sem stystum tíma – þegar hundurinn lætur vita þá veit maður ekki hvort viðkomandi er lífs eða líðinn,“ segir Jón Svanberg Hjartarson í Útkallsþætti kvöldsins um snjóflóðið sem féll á Flateyri í október 1995. Í þættinum segir Jón jafnframt frá því hvernig hefur gengið að vinna í áföllum. Útkall er á dagskrá klukkan 19.30 og 21.30. ■



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 fylgja
- 5 færa
- 6 tveir eins
- 8 ávöxtur
- 10 íþróttafélag
- 11 áræðni
- 12 snikjur
- 13 fleygur
- 15 púður
- 17 víbra

LÓÐRÉTT

- 1 aukast
- 2 leysir
- 3 frostskeidd
- 4 gagn
- 7 hrumur
- 9 baldni
- 12 hiði
- 14 fálmm
- 16 suddi

LÁRÉTT: 1 rekja, 5 yta, 6 ff, 8 melóna, 10 kr, 11 þor, 12 beil, 13 spæk, 15 talikum, 17 títra.
LÓÐRÉTT: 1 rymkast, 2 eter, 3 kal, 4 afnot, 7 far-lama, 9 óþekkt, 12 bælli, 14 pat, 16 úr.

Sudoku

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

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

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



Eftir Frode Øverli

LJÓSABLAÐIÐ 2022

LJÓSABLAÐIÐ ER KOMIÐ ÚT!



Lesið hér



*Gledilega
aktivist*



HLÝJA ullarteppi
kr. 15.990,-



icewear.is

Kona og urta

BÆKUR

Urta
Gerður Kristný
Fjöldi síðna: 99
Útgefandi: Mál og menning

Kristján Jóhann Jónsson

Urta er þaulhugsáður og glæsilegur ljóðabálkur um konu og lífsbaráttu hennar í harðri náttúru. Í bókmenntapistli Víðsjár kom fram að formóðir höfundarins, ljósmóðir á Ströndum, væri fyrirmynd konunnar sem lýst er í ljóðabálknum. Það skiptir reyndar litlu því höfundurinn tekur sér þau skáldaleyfi sem honum sýnist og skapar bæði ljóðmælanda og sögu.

Gerður hefur áður sent frá sér vandaða ljóðabálka þar sem sagðar eru sögur í meitluðu formi. Formið á Urta minnir á Eddukvæði eins og form fyrri bálka, sérstaklega á fornryðislag sem mér finnst reyndar með fegurri bragarháttum á íslensku. Það er línulengdin í þessum kvæðum sem leiðir hugann að fornryðislagi og reyndar stuðlasetningin líka. Línufjöldi er þó annar og kvæðin nútímaleg að sniði.

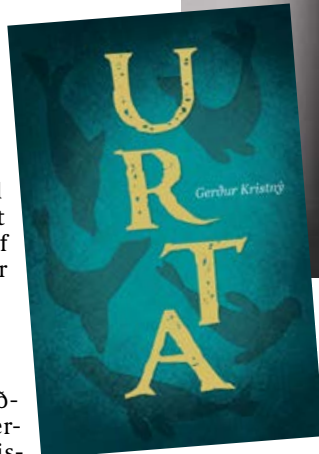
Hárbeitt myndvísí

Myndvísí Gerðar er hárbétt: sefjandi, óreglulegt innríim og hófstíllt en markviss stuðlasetning. Sagt er frá stórbrotnum örlögum, lífsbaráttan mótar textann og ákvarðar form hans: „... bindum reipi, um keipa/ Standi, af okkur vindur, syndir selur á brott“; „Skerum á mænu, og æðar, svo vel blæði“. „dauðan rekur fugl á fjörur/ Norðan ofsagarður, gengur á land“.

Annars staðar segir frá manningum sem „vatt ljóðmælanda undir sig lostaveturna miklu, varði veröld hennar garði og gleðin klukkaði krakka“. Þessum textabrotum og tilvitnunum er ætlað að gefa einhverja hugmynd um textann en allt fær það merkingu af samhengi sínu þegar bókin er lesin.

Náttúran gefur og tekur

Konan sem er ljóðmælandi og aðalpersóna segir frá mis-kunnarlausri náttúru sem gefur og tekur. Heldur fólkinu lifandi þegar vel gengur en tekur líf þegar henni sýnist. Konan riður net, heldur til veiða, saknar manns síns, sem er eitt af því sem lifði gaf henni, þjáist þegar hún missir barn, missir fót og segir frá vorkomu. Hún lifir gjöfule en hættulegu lífi sem er linnulaus barátta, grimm en jafnframt gjöful. Ljóðmyndirnar eru



valdar af svo mikilli kostgæfni að hver og ein þeirra getur birt okkur það ósagða og krafist þess að við sjáum ýmislegt af því sem ekki er sagt, en liggur milli línanna.

Þegar veturinn kemur er það ekki sagt beinum orðum. „... is leggst að landi, floti úr bitandi frosti/ segl saumuð úr hvinandi byl, hvössum isnálum. Klakabrynjuð áhöfnin, ryðst upp eyrarnar, umkringir bæinn, byrgir okkur inni. Hel vindur sér inn ... velur stelpu, gerir frostmark á fölt enni.“

Hinn banvæni vetur

Allt myndmálið í þessu kvæði kjarnast í kringum hinn banvæna vetur sem er kominn til að drepa, taka toll af fólkinu, rétt eins og það sækir lífsbjörg úr hafinu. Hafisinn er skipafloti og Hel skipstjórinn. Enginn fær rönd við reist. Hún gerir frostmark á enni stelpu, ekki krossmark, en niðurstaðan er sú sama.

Andstætt við þetta er svo atvikið þegar konan hjálpar urtu að fæða,

gefur hafinu líf í stað þess sem hún og synir hennar tóku áður. Samband þessarar konu við náttúruna og sjálfa sig í náttúrunni er heillandi og minnir á það fallegasta úr menningu Sama, Íslendinga og Grænlandinga. ■

NIÐURSTAÐA:

Heillandi ljóðabók um sterka konu í mis-kunnarlausu umhverfi. Ljóðformið er afar fagmannlegt, ljóðmælandinn agaður og söguhetjan aðdáunarverð.



ÍSLENSKA ÓPERAN

JÓLATÓNLEIKAR

Kór Íslensku óperunnar

Þorláksmessa kl. 16.00 í Hörpuhorni
Aðgangur ókeypis



Gefðu heimilinu gjöf um jólin

SAMSUNG SJÓNVARP 75

519.990 kr. ~~649.990 kr.~~



Jólagjöf ársins 2022?

SAMSUNG



SAMSUNG SJÓNVARP 50
QLED Q80B 2022
159.990 kr. ~~199.990 kr.~~

SAMSUNG



SAMSUNG SJÓNVARP 65
NEO QLED Q85B 2022
289.990 kr. ~~349.990 kr.~~

SAMSUNG



SAMSUNG SJÓNVARP 65
QD-OLED S95B 2022
369.990 kr. ~~469.990 kr.~~

SAMSUNG



SAMSUNG SJÓNVARP 65
NEO QLED Q91B 2022
349.990 kr. ~~429.990 kr.~~

ormsson.is

ORMSSON

Gleðileg jólatilboð



Minnisleikur
Örkin hans Nóa
3.399 kr.

Minnisleikur Hvolpasveit
2.999 kr.

30% afsláttur af öllum púslum og púslmottum



30%
afsláttur



30%
afsláttur

Píluspjald 43cm með 6 pílum
2.279 kr. Verð áður 3.899 kr.



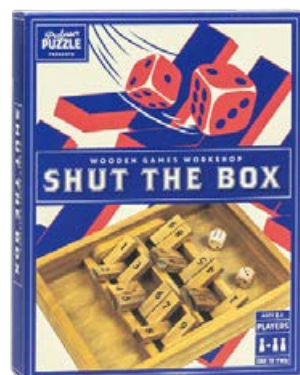
Spil Gettu betur
7.999 kr.



Spil Hrærigrautur
7.999 kr.



Borðspil 4 í setti viðarborð
3.199 kr.



Spil Shut the box
4.299 kr.



30%
afsláttur

Staflanlegir kubbar Einar Áskell
3.989 kr. Verð áður 5.699 kr



Spil Gott gisk
7,999 kr.

penninn.is
540-2000

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 11% virðisaukaskatt af sölu bóka.
Öll verðlækkun (9,91% er alfarið á kostnað Pennans.
Gildir ekki með öðrum tilboðum.

20.12.
21.12.

TAX FREE

Fellum niður jafngildi virðisaukaskatts af
öllum bókum*



3.499 kr. VERÐ ÁÐUR 4.699 kr.



2.699 kr.
VERÐ ÁÐUR 3.799 kr.



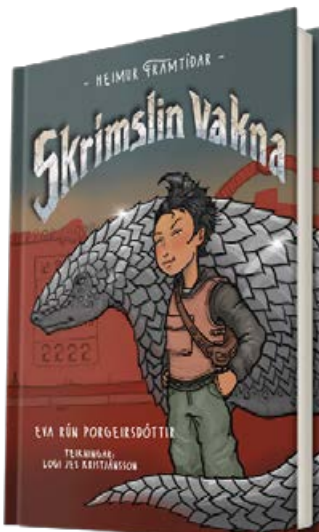
1.999 kr.
VERÐ ÁÐUR 2.899 kr.



1.699 kr.
VERÐ ÁÐUR 2.299 kr.



4.399 kr. VERÐ ÁÐUR 5.899 kr.



3.999 kr. VERÐ ÁÐUR 5.499 kr.



2.699 kr.
VERÐ ÁÐUR 3.549 kr.



2.799 kr.
VERÐ ÁÐUR 3.799 kr.



2.699 kr.
VERÐ ÁÐUR 3.599 kr.

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 21. desember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Gjafakort í jólagjöf



Bóksali í 150 ár



Rúrik Gíslason

Rúrik Gíslason trónir á toppnum yfir heitustu áhrifavalda landsins, en hann er með 86,3 þúsund fylgjendur á Instagram.

Rúrik er búsettur í Þýskalandi en deilir reglulega myndum af ferðalögum um heiminn tengdum atvinnu hans, en í dag starfar hann meðal annars sem fyrirsæta.

Líkt og greint var frá í október var hann viðstaddur opnun lúxushótelsins Edition í Tampa umkringdur heimsfrægum fyrirsætum sem höfðu meðal annars setið fyrir í tímaritinu Playboy og ein hafði borið sigur úr bítum í amerísku raunveruleikabáttaröðinni America's Next Top Model.

Lífið hefur frétt af ástarmálum hans upp á síðkastið en greint var frá í apríl að hann og þýska leiknonan Valentine Pahde væru í nánú sambandi.



Katrín Edda Þorsteinsdóttir

Verkfræðingurinn Katrín Edda Þorsteinsdóttir er með 30,1 þúsund fylgjendur á Instagram. Það sem ber hæst á árinu hjá henni er án efa fæðing dóttur hennar, en Katrín hefur deilt með fylgjendum sínum ferlinu hvernig það er að eiga við ófrjósemi, tilfinningarússibananum á meðgöngunni og loks fæðingunni þegar litla stúlkan kom í heiminn um síðastliðna helgi.

Greint var frá því þegar fjöldi mæðra í Facebook-hópnum Mæðratíps lýsti yfir áhyggjum sínum af því hvort dóttir Katrínar væri komin í heiminn, en Katrín hafði gefið uppfærslu af líðan sinni afar reglulega eftir að hún var gengin fram yfir settan fæðingardag.

Heitustu áhrifavalda ársins 2022

Ýmislegt hefur gengið á í lífi áhrifavalda á árinu og er því réttast að rifja upp hvað ber hæst. Samkomutakmarkanir settu strik í reikninginn í byrjun árs og hafa áhrifavalda haft í nógu að snúast síðan þá. Fréttablaðið hefur tekið saman heitustu áhrifavalda ársins 2022.

svavamarin@frettabladid.is



Lína Birgitta og Gummi kíró

Tiskuparið Lína Birgitta Sigurðardóttir og Guðmundur Birkir Pálmason, betur þekktur sem Gummi kíró, eru eitt vinsælasta par landsins.

Það sem ber hæst hjá parinu á Instagram-reikningi þeirra beggja er ferðin til Parísar í október þar sem Gummi fór á skeljarnar í Tuileries Garden og fékk hiklaust já frá sinni konu. Í sömu ferð sýndi Lína ípróttaföt frá merki sínu, Define The Line, á tiskuvíkunni í París.

Parið hefur deilt myndum frá fjölda utanlandsferða á árinu og má þar nefna Barcelona, Stokk-hólm og London. Í ferðunum gefa

þau fylgjendum sínum innsýn í fallegar hátískuverslanir, flotta veitingastaði og lúxushótel.

Gummi er orðinn mörgum kunnur fyrir djarfan klæðaburð sem sést ekki oft hér á landi og deilir því reglulega tiskulista fyrir fylgjendur sína. Í janúar hvatti Gummi fylgjendur sína til að hvíla Gucci-beltin, þröngu skyrturarnar og rifnu gallabuxurnar og klæðast frekar mjúkum ljósum tönnum og stílhreinum og náttúrulegum efnum sem hefur sannarlega haft áhrif á landann.

Lína Birgitta er með 27,2 þúsund fylgjendur á Instagram og Gummi 11,1 þúsund.

Elisabet Gunnarsdóttir

Tiskudrottninguna Elisabetu Gunnarsdóttur þarf vart að kynna en hún varð ein af fyrstu áhrifavöldum nútímans þegar hún var ein af stofnendum bloggssíðunnar Trendnet.is.

Elisabet er með um 18 þúsund fylgjendur á Instagram og gefur innsýn í fallegt líf þriggja barna móður á ferð og flugi, en hún er nýlega komin heim frá París þar sem hún heimsótti Óperuhúsið með yngstu dótturina meðferðis.

Elisabet er ein af stofnendum göðgerðarfélagssins Konur eru konum bestar, líkt og greint var frá í apríl hóf félagið söfnun í sjötta sinn sem rann til samtakanna Ljónshjarta þar sem makar og börn sem hafa upplifað missi geta sótt þjónustu.



Birgitta Líf Björnsdóttir

Birgitta Líf Björnsdóttir, athafnakona og raunveruleikastjarna, hefur haft í nógu að snúast á árinu sem senn er á enda. Fylgjendur hennar á Instagram eru 28,9 þúsund.

Birgitta eignaðist nýjan kærasta, Enok Jónsson, hélt upp á þrítugsafmæli á Bankastræti Club og tók þátt í stofnun samtaka reykvískra skemmtistaða, svo eitthvað sé nefnt.

Í ágúst hófu raunveruleikabættirnir LXS göngu sína á Stöð 2 þar sem Birgitta Líf er einn fimm áhrifavalda sem leyfa áhorfendum að skyggast inn í líf sitt.

Greint var frá draumaferð kærustuparsins sem vildi fagna þrítugsafmæli Birgittu með stæl í nóvember, en förin var heitið til Balí í þrjár vikur og kostaði ferðin 2,5 milljónir íslenskra króna.



Helgi Ómarsson

Hinn hjartahlíyi ljósmyndari og áhrifavaldur Helgi Ómarsson hélt rúmum þrjátíu þúsund fylgjendum sínum á Instagram án efa á tánnum í október þegar hann fór í leynilega ástarferð til Tailands með nýjum kærasta.

Hinn heppni heitir Pétur Björgvin Sveinsson og virðist lífið leika við kærustuparið sem opinberaði samband sitt í nóvember.

Tailands-ferðin er án efa sú sem ber hæst á Instagram hjá Helga á árinu. Auk þess að frumsýna nýjan kærasta gaf hann fylgjendum sínum innsýn í líf tveggja tailenska vinkvenna hans.

Konunum sem lifa við erfiðar aðstæður voru afhentar 1,5 milljónir íslenskra króna eftir að Helgi hóf söfnun fyrir þær til að hjálpa þeim.

EXPERIENCE THE MAGIC OF THE FILM WITH A LIVE ORCHESTRA



Harry Potter
AND THE
CHAMBER
OF SECRETS™
— IN CONCERT —

22.–25. MARS, 2023

HARPA • REYKJAVÍK

Hljómsveitarstjóri: Timothy Henty

Miðasala á sinfonia.is • HarryPotterInConcert.com



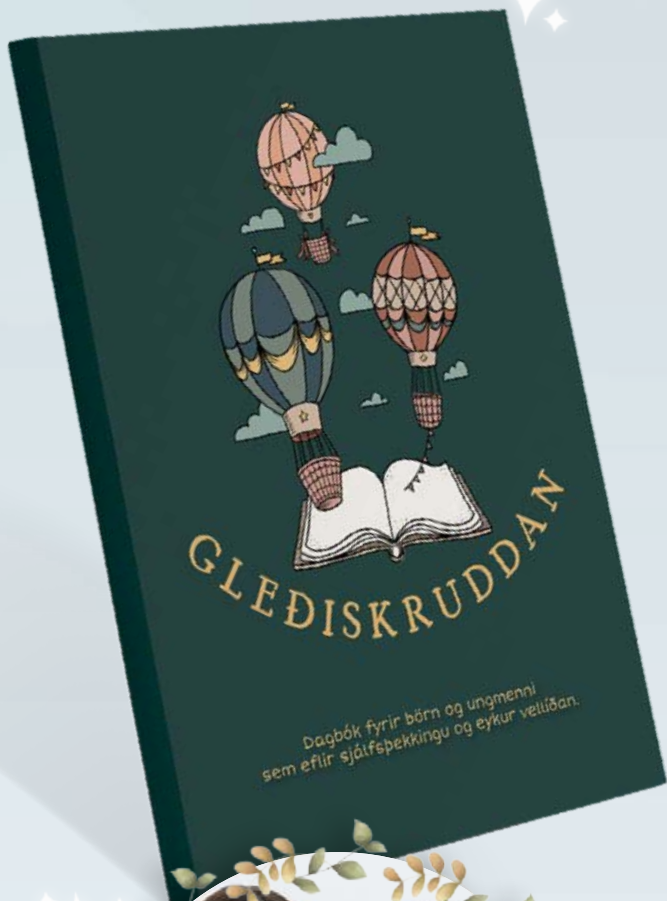
SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS



PART OF THE HARRY POTTER™ FILM CONCERT SERIES • BROUGHT TO YOU BY CINECONCERTS

WIZARDING WORLD and all related trademarks, characters, names, and indicia are © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc. Publishing Rights © JKR. (s23)

Gleðiskruddan
er dagbók fyrir
börn á aldrinum
6-15 ára sem byggir
á hugmyndafræði
jákvæðrar
sálfræði.



Dagbók fyrir börn og ungmenni
sem eflir sjálfsþekkingu og eykur veltiðan.



Höfundar: Marit & Yrja.

„Ég mæli einlæglega með
Gleðiskruddunni sem er
frábær bók til að virkja
börn í að efla vellíðan,
bjartsýni og þrautseigju“
-Bryndís Jóna,
Núvitundarsetrinu-

Upplýsingar um sölustaði
er að finna á glediskruddan.is

[f](https://www.facebook.com/glediskruddan) [g](https://www.instagram.com/glediskruddan) [t](https://www.tiktok.com/@glediskruddan) [y](https://www.youtube.com/glediskruddan)



Friðrik Ómar söngvari er kominn í jólafrí og ætlar til Akureyrar um jölin eftir frábæra tónleikavertíð. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sjö þúsund sæti í desember

Stórsöngvarinn Friðrik Ómar er kominn í jólafrí eftir vel lukkaða vertíð. Þrátt fyrir að hart sé í ári hjá mörgum jólatónleikahöldurum vegna óvenju mikils framboðs, er Friðrik búinn að selja tæplega sjö þúsund tónleikamiða.

ninarichter@frettabladid.is

„Við erum búin að vera að byggja upp þetta verkefni í sjö ár og það hefur vaxið og dafnað. Þetta er búið að vera stærsta árið okkar, það hefur aldrei gengið eins vel. Aldrei eins mikil innkoma en þetta kostar alltaf meira og meira,“ segir söngvarinn glaður í bragði.

Friðrik Ómar hefur staðið fyrir tólf jólatónleikum í Salnum í Kópavogi og fimm tónleikum í Hofi á Akureyri.

„Ég skal alveg viðurkenna að þetta er farið að taka í,“ segir Friðrik spurður um þreytu eftir aðra eins vertíð. „En röddin er allt í lagi. Þetta er bara líkamleg þreyta. En andlega er ég bara í sjöunda himni.“

Friðrik Ómar segist ekki hætta að hlusta á jólalög eftir vertíðina, og er það aðallega kóngurinn sjálfur, Elvis, sem ratar á fóninn. „Hann er minn maður,“ segir söngvarinn.

„Núna fer maður sjálfur að dunda sér, halda jól og hitta vini og kunningja. Ég hlakka til að fara norður. Ég flýg norður að morgni Þorlaks-



Eitt story og linkur – og fólkið mitt er komið. Það er alveg ótrúlegt. Við eigum bara í svo góðu sambandi.

Friðrik Ómar Hjörleifsson

messu og þá byrjar þetta allt saman. Ég verð á Akureyri um jölin. Öll fjölskyldan er þar og ég verð þar bara í gamla húsinu mínu með mömmu og pabba,“ segir Friðrik Ómar.

Fjölskyldan snæðir saman hamborgarhrygg á aðfangadag. „Og jólasalatíð hennar mömmu, svona beisik bara. Svo er góð sósa með og púrtvín,“ segir söngvarinn kíminn.

Friðrik Ómar fagnar um þessar mundir 25 ára útgáfuafmæli sinnar fyrstu jólaþötu sem hann gaf út aðeins 16 ára gamall. „Þá hélt ég mína fyrstu jólatónleika. Það er aldarfjórðungur og ég þekki katalóginn vel. Þess vegna er svo gaman að fá ný jólalög inn. Maður reynir að gefa út líka ný lög svo að þetta sé ekki alltaf það sama. Svo er þetta líka eins með tónleikana. Maður þarf að leyfa þeim aðeins að breytast,“ segir hann.

„Mínir tónleikar skera sig úr. Ég er með sófa á sviðinu og fæ listafólkið í sófann,“ segir Friðrik Ómar aðspurður um aðsóknartölurnar. „Þetta er svoltið eins og sjónvarpsþáttur ef maður þælir í því, maður gerir þetta persónulegt og deilir með fólki því sem maður er að gera. Þetta er ekki bara það að koma á sviðið og syngja gamalt jólalag.“

Söngvarinn þakkar einnig samfélagsmiðlum söluna.

„Það er ekkert flókið. Ég hef áttað mig á því undanfarið að ég er búinn að eignast dásamlegan vinahóp í gegnum Instagram og þar tala ég við fólkið mitt. Það er að fylgjast með mér, ekki af því að ég sé að gefa húfur,“ segir hann og hlær. „Ég er ekki í þeim bransanum. Ég bara er með hóp sem er að fylgjast með því sem ég er að gera. Það sem hefur gerst síðastliðið árið er að ég hef haldið tvenna, þrenna tónleika og þetta er bara auglýsingin sem er þarf að keyra á. Eitt story og linkur – og fólkið mitt er komið. Það er alveg ótrúlegt. Við eigum bara í svo góðu sambandi. Þau eru svo virk og dugleg að senda á mig, og ég á þau,“ segir hann, sendir jóla-stuðkveðjur og þakkar aðdáendum sínum kærlega fyrir frábært „season“.

Hvað varðar eftirlætislag söngvarans að flytja stendur lagið Vetrarsól sérstaklega upp úr. Þá nefnir hann einnig sálminn Heims um ból, til að syngja með öðrum. ■

Lily Collins í París ærir í þriðja sinn

ninarichter@frettabladid.is

Þriðja þáttaröð hinna geysivinsælu Netflix-þátta Emily in Paris kemur út í dag. Aðalleikkona þáttanna, Lily Collins, já, dóttir söngvarans Phil Collins, er snúin aftur sem rosalega bandarísk markaðskona sem ráðin er af fyrirtæki í París til að veita innsýn í bandarískan hugsunarhátt. Hér er líka um að ræða nálgunina á Frakkland sem áhorfendur fá, sem er hin bandaríska poppmeningar-sýn á Frakka og Frakkland.

Þættirnir hafa notið gríðarlegra vinsælda og ekki síst sem óhemju gott hatursgláp, þar sem fólk engist um í téðu óþoli gagnvart fyrrnefndri bandarískri, og ekki alltaf upplýstri, nálgun á franska menningu, sögu og tungumál.

Gagnrýnin snýr til dæmis að því að þættirnir taki franskar staðal-



Gagnrýnendur þreytast ekki á að finna þáttunum allt til foráttu.

myndir og klisjur og setji í forgrunn sögunnar eins og jólabækur í búðarglugga á Þorlaxsmessu og Emily, jólaskinkan sjálf, sé klisjan af sjálfri sér, sjálfhverf og meingölluð. Per-

sónan Emily talar ekki frönsku, sem ku æra franska áhorfendur. Emily rangholfir meira að segja augunum þegar Frakkar í Frakklandi reyna að gera sig skiljanlega á frönsku. Mon dieu! Samfélagsmiðlar, snobb og stéttaskipting eru litir á striganum hans Darren Starr, höfundar ekki ómerkilegri þátta en Sex and the City, Beverly Hills og Melrose Place. Þó er lítið unnið með gagnrýni eða ádeilu og það er aftur eitt af því sem gagnrýnandi Variety, Daniel D'Addario, finnur að þáttunum í pistli þar sem hann rekur ástæður þess að Emily gerir fólk gersamlega brjálað. Slíkir pistlar eru óteljandi á alnetinu, vilji fólk kynna sér málið.

Það er þó nokkuð víst að æði margir samlandar mínir munu glápa á ævintýri Emily í París um jölin, þáttarheiti sem rímar bara á frönsku en ekki á ensku. ■



Kammólína



Gúrmegaur



Skannaskund



Tilboðsþefur

Opið í dag

9-22

Opið 9-20 á Hvolsvelli,
Reyðarfirði og Þorlákshöfn

KRÓNAN



Heimakæra



Körfukíkir



Einillus



Grænavæna

Bakþankar



Láru G.
 Sigurðardóttir

Gjöf til Rutar

„Kæra Rut, ég vona að þú hafir átt ánægjulega þakkargjörðarhátíð. Vildi segja þér að mér finnst bón þín aldeilis frábær. Sjálfri hefði mér aldrei dottið í hug að tína fræ í óbyggðum, hvað þá eyðimörk. Allavega, ég fann eitthvað sem líkist fræjum á leið okkar í dag en það á eftir að koma í ljós hvernig mér tókst til. Það munaði litlu að ég myndi færa þér músaskít! Blessunarlega stoppaði eiginmaðurinn mig af. Nú þegar ég hef afhjúpað vanþekkingu mína íða ég í skinninu að komast að því hvort eitthvað af þessu sem ég tindi verði nothæft. Sjáumst fljótlega. Ást, Láru.“

Fram undan er hin mikla gjafahátíð. Hjá trúleysingjum sem trúuðum. Lengst af synti ég með straumi þakkaflóðs jólaanna, enda hefð innan fjölskyldunnar að gefa mikið af þökkum. Þökkum í nafni Stúfs, Trumps og annarra litríkra merkismanna. Síðustu árin breyttum við til og forðumst nú Kringluna líkt og skaflana sem hertekið hafa Reykjavík. Við erum orðin meira fyrir lágstemmda jólahátíð. Enginn troðningur eða olnbogaskot lengur eða órvæntingarfull augnarád í umferðaröngþveiti. Og helst engir þakkar í okkar hús. Við eigum meira en nóg af veraldlegum hlutum. Svo þegar ég hugsa til baka eru eftirminnilegustu jólin þegar við gáfum samveru í formi hádegisverðar, göngutúrs, fjallgöngu, spílakvölds o.fl.

Sagt er að sælla sé að gefa en þiggja. Á Indlandi þakka menn því ekki fyrir sig – þeir vita að sælan er hjá þeim sem gefur. Jafnvel þegar maður gefur granna sínum næstum músaskít, óafvitandi. Munið því, að ef slík gjöf lendir í ykkar höndum þá er ásetningurinn góður og gefandinn væntanlega alsæll. Sem er svolítið það sem jólin ganga út á. Að gefa og þiggja kærleiksfræ, sama af hvaða meíði. ■



**pappír
 umhverfið
 prentun**



LITRÓF

**UMHVERFISVÆN
 PRENTUN**

Vatnagörðum 14 · 104 Reykjavík
 litrof@litrof.is · 563 6000 · litrof.is



Vinnur þú

500.000 kr.

gjafabréf?



Verður gjöfin þín gjöfin þín?

Gefðu vini, fjölskyldu eða ástinni fallega gjöf sem skapar dýrmætar minningar — ein gjöf opnar yfir 40 dyr út í heim. Eða kemur þér á milli landsfjórðunga.

Allir sem kaupa gjafabréf frá okkur fram að Þorláksmessu gætu unnið 500.000 kr. gjafabréf.

Kauptu þína gjöf á icelandair.is/gjafabref