

# FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

2. TÖLUBLAÐ 23. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MIÐVIKUDAGUR 4. JANÚAR 2023



Börn á leið úr Hlíðaskóla þurftu að klöngrast yfir háan skafll eftir snjóruðning fyrir bílaumferð til að komast yfir á gangbrautarljósum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

SPORT 16



Markar ekki  
endalokin

LÍFIÐ 24

Spáir í aspas og  
boðar konunglega  
fæðingu



MENNING 22



Leggur allt í  
söluvarn fyrir list

## Þúsund börn bíða sálfræðipjónustu

**HEILBRIGÐISMÁL** Ellen Sif Sævarsdóttir, sálfræðingur og rekstrarstjóri Litlu kvíðamedferðarstöðvarinnar, segir mikið áhyggjuefni hversu lengi börn og unglingar þurfi að bíða eftir sálfræðipjónustu. Biðtiminn og biðlistinn hafi lengst úr hófi síðastliðin þrjú ár.

„Eins og staðan er núna erum við með rétt rúmlega þúsund mál á bið," segir Ellen.

Dæmi séu um að foreldrar setji börn á biðlista á mörgum mismunandi stöðum og hringi þangað reglulega til að kanna stöðuna. **SJÁ SIÐU 4**



Ellen Sif Sævarsdóttir, sálfræðingur

## Holskefla hækkana nálgast

Miklar hækkanir á heildsöluverði matvöru taka gildi núna um áramótin og ljóst er að verðlag mun hækka á komandi vikum og mánuðum. Mögulega eru þetta erlendar hækkanir sem enn eiga eftir að koma inn í verðlag hér á landi.

olafur@frettabladid.is

**NEYTENDUR** Hækkanir frá heildsölum og birgjum virðast hlaupa á bilinu 2,5-46 prósent. Almenn virðist verð hækka á bilinu 5-12 prósent.

Guðmundur Marteinsson, framkvæmdastjóri Bónuss, segir hækkanir dynja yfir smásöluna nú um áramót. Bæði sé um að ræða innlenda framleiðslu og innflutta matvöru. Þær séu af þeirri stærðargráðu að þær hljóti að fara að einhverju marki út í verðlag til neytenda.

Guðmundur segir eina ástæðu háa matvælavæðs hér á landi vera vernd-



Erlendar verðhækk-  
anir kannski enn ekki  
komnar inn í verð hér.

arstefnu stjórnvalda gagnvart innlendra matvælaframleiðslu. Staðinn sé vörður um innlenda framleiðslu og komið í veg fyrir samkeppni meðal annars með fyrirkomulagi tollkvóta.

Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna, segir stóra kjötframleiðendur geta haft hagsmuni af því að kaupa tollkvóta á mjög háu verði. Þannig gætu þeir tryggt að neytendum stæði ekki ódyrt innflutt kjöt til boða og haldið uppi háu matvælavæðis í landinu. Hann segir tolla- kvóta vera vonda fyrir neytendur.

Andri Þór Guðmundsson, forstjóri Ölgerðarinnar, segir verðhækk- anir fyrirtekisins vera langt undir almennum verðlagshækkunum, Ölgerðin hafi ráðist í umfangsmiklar hagræðingaraðgerðir og ný og hagkvæm verksmiðja leiði jafnframt til þess að neytendur njóti lægra verðs.

Hann segir erfiðara að hamla gegn erlendum verðhækkunum sem séu miklar og sjái ekki fyrir endann á.

Matarverð á evrusvæðinu hefur hækkað um 16 prósent síðustu 12 mánuði. Í Þýskalandi hefur hækkunin numið um 21 prósent, 12 prósentum í Frakklandi og riflega 16 prósentum í Bretlandi.

Hér á landi hækkaði matarverð um 10,1 prósent á síðasta ári.

Þetta getur bent til þess að hækk- anir sem þegar eru komnar inn í verðlag í flestum Evrópulöndum eigi enn eftir að koma inn í verðlag hér landi. **SJÁ SIÐU 8**



**Ellen B.** ★★★★★  
Mayenburgpríleikurinn I  
„heimsviðburður“  
Þ.T. Mbl.  
S.J. Fbl.

## Snjóflóðahrina á Tröllaskaga

ser@frettabladid.is

**NÁTTÚRUVÁ** Greinilegur óstöðugleiki er í snjóalögum víða á Tröllaskaga og hafa fjölmörg meðalstór snjóflóð fallið þar síðustu daga, þar á meðal í Hlíðarfjalli, Hörgárdal, Öxnadal, norðan Dalvíkur og við austanverðan Siglufjörð.



Það eru stórir og breiðir flekar á hreyfingu.



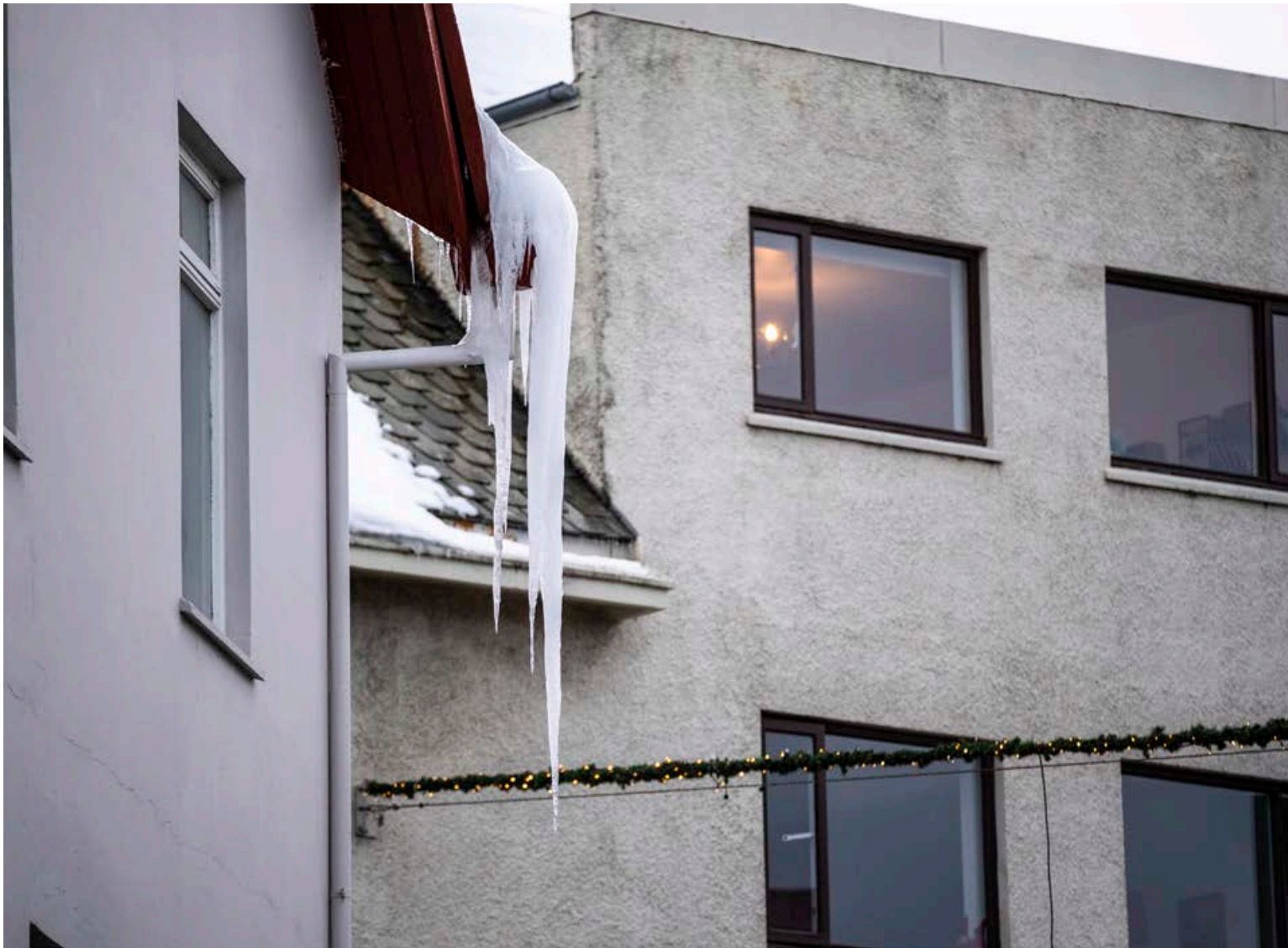
Sveinn Brynjólfsson, ofanflóðasérfræðingur

„Það eru stórir og breiðir flekar á hreyfingu,“ segir Sveinn Brynjólfsson, ofanflóðasérfræðingur hjá Veðurstofu Íslands, en næsta þykkt snjóalag sem myndast hafi á síðustu vikum liggja á ísalögum sem þést hafi frá því fyrr um haustið.

„Fjallaskíða- og vélsleðamenn verða að hafa sérstaka gát á aðstæðum vegna þessa,“ segir Sveinn enn fremur, en flóðin sem runnið hafi síðustu daga hafi fallið á hefðbundnum stöðum upp til heiða og dala.

„En þetta er snjóflóðahrina sem við fylgjumst með,“ segir Sveinn Brynjólfsson. ■

## Ógn að ofan



Grýlukerti hafa myndast víða á höfuðborgarsvæðinu undanfarið og eru sum þeirra svo stór og völdug að það stafar hreinlega hættu af þeim fyrir vegfar- endur. Með hlýnandi tíð hafa ruðningar fallið af þökum. Það er á ábyrgð húseigenda að fjarlægja grýlukerti sem geta skapað hættu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Vegstíkur lagfærðar í Mývatnssveit

bth@frettabladid.is

**SAMGÖNGUR** Alexander Jónasson, starfsmaður Vegagerðarinnar, hafði í mörgu að snúast þegar rofaði til eftir mikla snjókomu í Þingeyjar- sýslu í gær.

Alexander vann við að koma niður nýjum vegastikum í Mývatnssveit er Fréttablaðið bar að garði en stikurnar verða oft fyrir hnjaski á þessum árstíma.

Vegurinn í Dimmuborgir var ófær en snjómoksturstæki á staðnum einbeittu sér að því að ryðja stofn- æðar.

Fara þarf talsvert langt aftur í tímann til að finna annað eins vetrarriki og verið hefur síðustu daga að sögn heimamanna í Mývatnssveitinni. ■



Alexander Jónasson kemur fyrir nýjum vegastikum í Mývatnssveit.

FRÉTTABLAÐIÐ/BÞ

## Njóta ófærðarinnar þó að dagskráin fari úr skorðum

Leiðsögumenn á Íslandi þurfa að spila eftir eyranu þegar ekki er hægt að komast með ferðamenn að náttúruperlum vegna snjóá. Hið óvænta getur þó orðið mesta ævintýrið.

bth@frettabladid.is

**ÞINGEYJARSVEIT** Hjónin Nancy og Tom Lynch, bandarískir ferðamenn á vegum Kensington Tours, segja að hinn harði vetur og ýmsar breytingar á skipulagðri dagskrá vegna snjóá hafi orðið þeim blessun en ekki böll. Leiðsögumaður hjónanna segir mikilvægt að ímprovísera þegar ófærð rústar fyrir fram skipulagðri dagskrá.

Þau Nancy og Tom komu 30. desember síðastliðinn til landsins og hafa verið á ferðinni síðan. Þau áttu leið um Baðlónið í Mývatnssveit í vikunni og þótt þau kæmust ekki til að skoða náttúruperlur þann dag, svo sem Dimmuborgir, vegna ófærðar sögðu þau svoleiðis vendingar ekki skipta nokkru máli.

„Óveðrið hefur engin neikvæð áhrif haft á okkar ferð, það er mjög vel séð um okkur þótt leiðsögumaðurinn hafi ansi oft þurft að skipta um áætlun. Það er ævintýri að njóta Íslands á þessum árstíma,“ segja Nancy og Tom.

Þau segjast hafa átt von á allt annarri veröld en heima hjá sér í Suður- Karólínu þar sem alltaf er hlýtt og sandskaflar í stað snjóskafli. Því hafi tíðin ekki komið þeim sérstaklega á óvart.

„Okkur finnst allt alveg meiri háttar hérna. Ekki síst maturinn. Við reynum að borða sem mest af fiski á litlum lókal stöðum. Plokkfiskur er í sérstöku uppáhaldi, við forðumst að fá okkur pitsu!“



Hlynur M. Jónsson á milli hjónanna Nancy og Tom Lynch.

FRÉTTABLAÐIÐ/BÞ



Okkur fannst æðislegt að við vorum fyrsta fólkið í morgun sem sá Godafoss í drifhvítum vetrarhamnum.

Nancy og Tom Lynch, bandarískir ferðamenn

Leiðsögumaður bandarísku hjónanna, Hlynur M. Jónsson, segir að ferðalagið teygist um allt Ísland. Hlynur segir að það færist í vöxt að erlendir kunnar kaupir sér hágæðabjónustu með einkaleiðsögumanni og bílstjóra. Ferðir verði oft persónulegri og skemmtilegri fyrir vikið.

„En þetta veður hefur auðvitað

verið mjög sérstakt, allur þessi snjór og þetta mikla frost um daginn. Þetta er auðvitað áskorun og maður þarf að ímprovísera grimmt,“ segir Hlynur. „Við erum ekki bara á plani b í dag, við erum á plani c,“ segir Hlynur hlajandi.

Nancy hrósar Hlyni á hvert reipi. „Okkur fannst æðislegt að við vorum fyrsta fólkið í morgun sem sá Godafoss í drifhvítum vetrarhamnum, fyrsta fólkið sem tók myndir af þessum fallega fossi í dag. Allt var svo óspjallað og hreint, fönnin drifhvít, það var frábært,“ segir Nancy.

Amerísku hjónin viðurkenna þó að aðkoman í Keflavík hafi verið nokkuð drungaleg þegar þau litu Ísland augum í fyrsta skipti. Ekki þó þannig að á þau hafi runnið tvær grímur.

„Síðan er þetta bara búið að vera stórkostleg upplifun,“ segir Tom og brosir framan í blaðamann Fréttablaðsins áður en hann skellir sér í jarðbaðið. ■

Mikið úrval af HVÍLDARSTÓLUM með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

**NYFORM**

HÚSGAGNAVERSLUN

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

# NÝR RENAULT MEGANE E-TECH

100% rafmagn



## Eigum bíla til afgreiðslu strax!

Renault Megane E-Tech er spennandi 100% rafbíll með allt að 470 kílómetra drægni\*. Hrein hönnun, hrein tækni og hrein tilfinning í rúmgóðum og snjallvæddum bíl sem er tilbúinn að flytja þig inn í framtíðina. Hafðu samband og við tökum einn frá fyrir þig.

### 5 ÁRA ÁBYRGÐ\*\*

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

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

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

**BL söluumboð**  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

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

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



\*Uppgefnar tölur um drægni taka mið af nýjum WLTP prófunum. Aksturslag, hitastig og ástand vege hafa áhrif á drægni rafbíla.

ENNEMM / SIA / NMO14304



Snjómokstur hefur verið hitamál.

## Undirverktakar skiluðu sér ekki

benediktboas@frettabladid.is

**REYKJAVÍK** Í ræðu Alexöndru Briem á borgarstjórnarfundum í gær kom fram að undirverktakar við snjómokstur skiluðu sér ekki til vinnu þegar mest á reyndi.

Kjartan Magnússon hóf umræðu um snjómokstur í borginni. Alexandra tók undir gagnrýnina. „Fyrstu helgina þar sem byrjaði að snjóá gekk þetta mjög illa. Ég tek alveg undir það. Þetta var ekki nógu gott.“ sagði hún.

Alexandra sagði í ræðu sinni að borgin væri vissulega með stóran samning sem ætti að geta ráðið við mikla ofankomu. „Við erum með yfirverktaka sem er með níu tæki á sinni könnu og svo eru þeir samningsbundnir að veita okkur 26 tæki í viðbót.“

Þessir undirverktakar skiluðu sér ekki.

Ég er að biða eftir nánari svörum um það. Einu svörin sem ég hef fengið er að þeir hafi ekki verið tilbúnir. Það er ekkert flóknara og þess vegna gátu þeir ekki sinnt sínum samningsbundnu skyldum.“ sagði Alexandra. ■

## Níu manns fluttir með sjúkraflugi til Reykjavíkur

benediktarnar@frettabladid.is

**SLYS** Harður árekstur varð á milli fólksbifreiðar og jeppa á Suðurlandsvegi við Öldulón austan Fagurhólsmýrar um tvöleytið í gær. Mikil hálka var á veginum. Níu voru í bilunum og voru fluttir með sjúkraflugi til Reykjavíkur.

Ásgeir Erlendsson, upplýsingafulltrúi Landhelgisgæslunnar, sagði að tvær þyrlur og eftirlitsflugvél hefðu verið kallaðar á vettvang.

Lögreglan sagði að allir hefðu verið með góð lífsmörk þegar þeir voru fluttir af vettvangi, en fylgst verður með fólkinu næstu daga. ■

# Menn hugsi of mikið um Excel-skjöl

odduraevar@frettabladid.is

**FERÐAÞJÓNUSTA** Friðrik Rafnson, formaður Leiðsagnar, félags leiðsögumanna, hefur ekki sömu áhyggjur af óvissustigi almanna- varna og óþarfa vegalokunum og Samtök ferðaþjónustunnar.

Þjarnheiður Hallsdóttir, formaður Samtaka ferðaþjónustunnar, hefur gagnrýnt hvernig staðið var að óvissustigi almanna- varna á gaml- ársdag vegna slæmrar veðurspár þar

sem ferðaþjónustufyrirtæki felldu niður ferðir þegar svo kom í ljós að ekkert varð úr óveðrinu.

Friðrik segist skilja vel áhyggjur fyrirtækja sem þurfi að standa við sitt gagnvart viðskiptavinum sínum sem greitt hafa fyrir ferðir.

„En í þessu bara eins og í fluginu og sjónum og víða, erum við kannski með 40 til 50 farþega, sem þýðir að við berum ábyrgð, ekki bara á lífi þeirra heldur líka vel- líðan. Ég þekki það bara af eigin



Friðrik Rafnson, þýðandi og formaður Leiðsagnar

reynslu að vera að fara út í vafa- samt veður, að fólk er ekkert að njóta þeirrar ferðar þegar skyggnið er kannski einn kílómetri.

Þannig menn fara dálítið fram úr sér og hugsa kannski meira um Excel-skjalið heldur en hag far- þeganna. Því miður. Þó svo að það verði að taka það fram að auðvitað langflest fyrirtæki gæta sín og vilja vanda sig. En svo eru það þessar sorglegar undantekningar, allt of oft.“ ■

# Þúsund börn biða sálfræðipjónustu

Sálfræðingur og rekstrarstjóri Litlu kvíðameðferðarstöðvarinnar segir biðlistamenningu sem skapast hafi innan heilbrigðiskerfisins óboðlega, sérstaklega varðandi sálfræðipjónustu fyrir börn og unglinga.

erlamaria@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Ellen Sif Sævarsdóttir, sálfræðingur og rekstrarstjóri Litlu kvíðameðferðarstöðvarinnar, segir mikið áhyggjuefni hversu lengi börn og unglingar þurfi að biða eftir sálfræðipjónustu. Bið- tíminn og biðlistinn hafi lengst úr hófi síðastliðin þrjú ár.

„Biðin hjá okkur var um sex til átta vikur í ársbyrjun 2020 en hefur lengst gríðarlega síðan þá. Í byrjun nóvember var biðin rétt undir tólf mánuðum, en allt síðasta ár hefur biðin verið upp undir ár. Eins og staðan er núna erum við með rétt rúmlega þúsund mál á bið,“ segir Ellen.

Að því er Ellen segir er þetta gríðarlega erfið staða þar sem börn og unglingar séu mjög viðkvæmur hópur. Dæmi séu um að foreldrar setji börn á biðlista á mörgum mis- munandi stöðum og hringi þangað reglulega til að kanna stöðuna.

„Ritararnir okkar eru að lenda í simtölum við fólk sem er grátandi í símann og spyr hvenær barnið þeirra kemst að. Það er náttúrulega ómurl- leg staða að vera í, bæði fyrir okkur að geta ekki sinnt þessum börnum strax og fyrir foreldra að fá ekki við- eigandi þjónustu fyrir börnin,“ segir Ellen.

Ástæðuna fyrir þessari löngu bið segir Ellen vera margþætta.

„Fólk er til dæmis óhræddara við að leita sér hjálpar. Þetta er ekki jafn mikið tabú og það var og það er orðið miklu eðlilegra í dag að ganga til sálfræðings. Þá hefur aukin síma-



Dæmi eru um að foreldrar setji börn á bið- lista á mörgum stöðum og kanni stöðuna reglulega.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY



Maður skilur ekki af hverju það er ásæt- tanlegt að þurfa að biða upp í ár þegar um er að ræða alvarlega van- líðan og jafnvel sjálfs- vígshættu.



Ellen Sif Sævarsdóttir, sálfræðingur og rekstrarstjóri

og tölvunotkun oft verið nefnd í tengslum við aukna vanlíðan, en það er aðallega ef hún kemur í staðinn fyrir samverustundir með fjölskyldu og vinum, að sinna tómstundum og öðrum áhugamálum,“ segir Ellen.

Þá hafi Covid-19 faraldurinn með tilheyrandi samkomutakmörkun- um einnig spilað stóran þátt.

„Róðurinn þyngdist í málum okkar skjólstaðinga, til dæmis vegna vandamála eins og að missa félagslegu tengslin, til dæmis fyrir framhaldsskólanemana, og svo vinnutaps eða heilsutaps foreldra með tilheyrandi fjárhagsvanda hjá fjölskyldum barnanna,“ segir Ellen.

Aðspurð segir Ellen að ýmislegt sé hægt að gera til þess að leiðrétta stöðuna, meðal annars að auka fjár- magn og aðgangi að grunnþjónustu hjá heilsugæslum sem og niður- greiðslu á einkastofum.

„Mig grunar að það sé birtingar- mynd á fjárskorti hjá hinu opin-

bera að fólk leiti frekar í einka- reknar stofur og sé á biðlistum úti um allan bæ. Fólk ætti að leita fyrst til heilsugæslunnar, því ef það er ekki gripið inn í snemma versnar vandinn og verður alvarlegri. Þannig að mér finnst að aðgengi ætti að vera miklu betra. Hvort sem er að sálfræðingum eða geðlæknum hjá heilsugæslunum,“ segir Ellen, og heldur áfram:

„Maður skilur ekki af hverju það er ásæt- tanlegt að þurfa að biða upp í ár þegar um er að ræða alvarlega vanlíðan og jafnvel sjálfsvígshættu. Þetta er ekki eitthvað sem má biða til mánu dags, þetta er ekki eitthvað sem alltaf liður hjá og skadinn getur orðið svo mikill,“ segir Ellen.

Að sögn Ellenar leikur sér enginn að því að fara til sálfræðings.

„Því finnst manni að það mætti setja auknið fjármagn í sálfræðipjón- ustu. Það mun skila sér margfalt til baka til samfélagsins á endanum.“ ■

## Gleðileg ný samskipti

### Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmýnd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að segja sína skoðun óháð álit annarra
- Kjark til að tala um eigin líðan og annarra
- Leiðir til að eignast vini, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun

### Námskeið hefjast:

- 10 til 12 ára 28. janúar 10.00 -13.00 átta laugardaga í röð
- 13 til 15 ára 26. janúar 17.00 - 20.30 einu sinni í viku, 9 skipti
- 16 til 19 ára 25. janúar 18.00 -22.00 einu sinni í viku, 9 skipti
- 20 til 25 ára 24. janúar 18.00 -22.00 einu sinni í viku, 9 skipti

**Dale Carnegie**

\*Hægt er að nota fristundastyrki bæjarfélaga sem greiðslu - Youth\_Ad\_121322

Skráning á [dale.is](http://dale.is) eða 555 7080  
Ókeypis kynningartími [dale.is/ungtfolk](http://dale.is/ungtfolk)

BL ÞJÓNUSTA

# Komdu með tjónið til okkar

Vönduð viðgerð á vottuðu verkstæði

✓ Við metum tjón og sinnum viðgerðum fyrir öll tryggingafélögin á einu fullkornasta réttinga- og málningarverkstæði landsins.

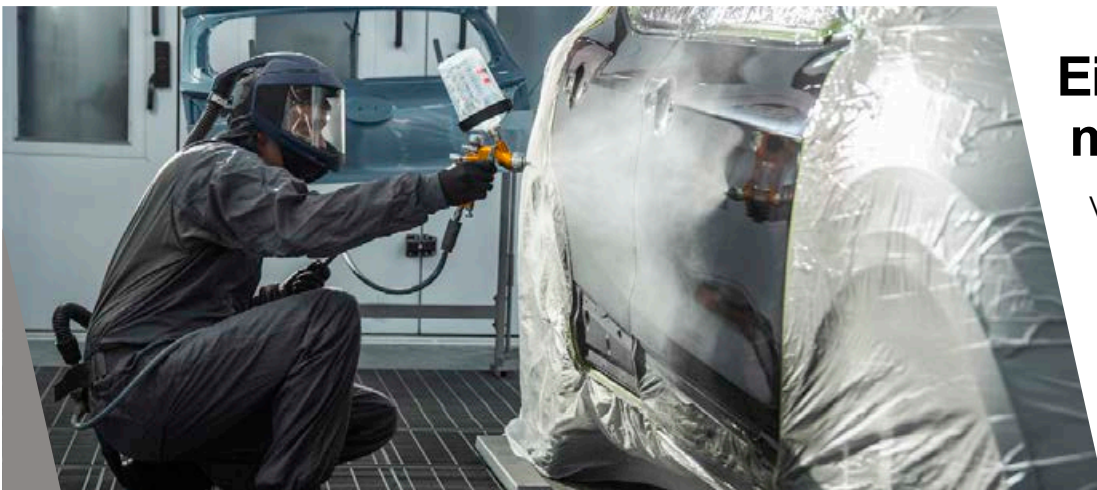
## Förum varlega í hálkunni

Erfið akstursskilyrði hafa oft í för með sér óvenju mörg tjón á bílum. Ef þú átt bíl frá BL og lendir í óhappi hvetjum við þig til að koma með hann til okkar því við notum réttu aðferðirnar, efnin og tæknina til að gera hann eins og nýjan.



## Eitt fullkornasta réttinga- og málningarverkstæði landsins

Verkstæðið okkar er það eina á landinu sem vottað er af framleiðendum BMW, MINI og Jaguar Land Rover og tryggir þannig bestu mögulegu viðgerðina. Hafðu samband og pantaðu tíma í tjónaskoðun eða viðgerð.



## Láttu okkur þjónusta bílinn, við þekkjum hann

Reglubundin þjónustusköðun viðheldur framleiðsluábyrgð bílsins og heldur honum í eins öruggu ástandi og kostur er til vetraraksturs. Komdu með hann til okkar, við erum sérfræðingar í bílunum sem við seljum og þjónustum.



OPNUNARTÍMI

Verkstæði: Mán.-fim. 7:45-18, fös. 7:45-17

Varahlutir: Mán.-fim. 8-18, fös. 8-17

Söludeild nýrra bíla: Mán. 10-18, þri.-fim. 9-18, fös. 9-17, lau. 12-16



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



# Vegalokanir á heiðum og þjóðleiðum tíðari en áður

ser@frettabladid.is

**SAMGÖNGUR** Vegalokanir af völdum ófærðar á fjölförnu heiðum og þjóðleiðum landsins eru tíðari en löngum áður.

Þetta staðfesta tölur Vegagerðarinnar sem sýna lokanir vegna veðurs á Holtavörðuheidi, Helligsheiði og Reykjanesbraut í að minnsta kosti tvær klukkustundir á undanfönum áratug.

Báðum heiðunum var lokað um tuttugu sinnum í upphafi ársins 2015, sem var met á þeim tíma, en það var slegið á Holtavörðuheidi á sama tíma 2020 og á Helligsheiði á fyrri hluta yfirstandandi vetrar, rétt eins og grafið sýnir sem fylgir þessari frétt.

Sérstaka athygli vekur hvað



**Sérstaka athygli vekur hvað Reykjanesbrautin hefur lokast oft á allra síðustu árum.**

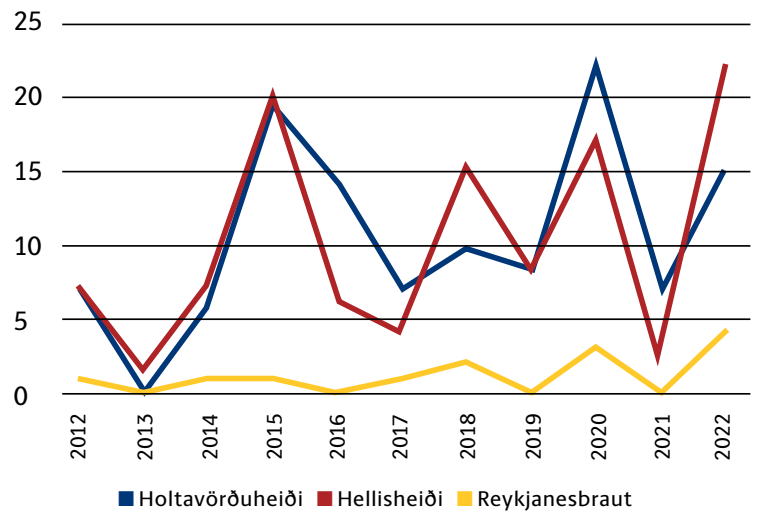
Reykjanesbrautin hefur lokast oft á allra síðustu árum, en þar er kominn fjölfarnasti þjóðvegur landsins og lífæðin á milli höfuðborgarsvæðisins og Keflavíkurflugvallar. Hann lokaðist fjórum sinnum undir lok síðasta árs í meira en tvær klukkustundir, þar af einu sinni í róska sólarhring í síðustu vikunni fyrir jól.



Sigurður Þ. Ragnarsson, veðurfræðingur

Sigurður Þ. Ragnarsson, jarð- og veðurfræðingur, sem fór yfir þessa tölfraði á Fréttavaktinni á Hringbraut í gærkvöld segir meginástæðu þessara tíðu og löngu lokana vera þá að Vegagerðin grípi ekki nógu fljótt inn í atburðarásina. Loka þurfi þessum leiðum fyrir svo vegheflar geti athafnað sig áður en ökumenn smábíla hætti sér inn í jarðkófið og teji fyrir snjöhreinsun. ■

Lokanir vegna veðurs a.m.k. 2 klst.



Hundruð þúsunda látast í umferðinni á Indlandi á hverju ári. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Reiði á Indlandi eftir hrotablegt bílslys

helgisteinar@frettabladid.is

**INDLAND** Tvítug kona lést á Indlandi á nýársdag þegar bíll keyrði á vespu hennar er hún var á leið heim úr vinnunni. Konan vann sem viðburðastjóri í höfuðborginni Nýjudelí þar sem slysið átti sér stað og hafa fimm verið handteknir í tengslum við málið.

Bílslys eru algeng á Indlandi en þetta slys hefur aftur á móti vakið mikla reiði meðal almennings í ljósi þess hve hrotablegt það var.

Indverska lögreglan segir að öku- maður bílsins og farþegarnir fjórir hafi keyrt í nokkra kílómetra eftir áreksturinn og hafi billinn dregið lík konunnar með sér. Mennirnir halda því fram að tónlistin í bílnum hafi verið of há fyrir þá til að heyra öskur konunnar.



**Bílslys eru algeng á Indlandi en þetta slys þykir einstaklega hrotablegt.**

Dagblaðið The Indian Express greindi frá því að lík konunnar hafi verið dregið eftir veginum í tæpa klukkustund og hringdu að minnsta kosti fimm vitni í lögregluna áður en líkið fannst. Indverjar eru einnig undrandi á því að slysið hafi gerst á sama tíma og nýársfögnuður stóð yfir og þúsundir lögreglumanna voru úti á götum borgarinnar. ■



Í dag er þriðji og síðasti dagurinn sem almenningur getur vottað Benedikt XVI. páfa virðingu sína. Útförin fer fram á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Tencer viðstaddur jarðarför Benedikts

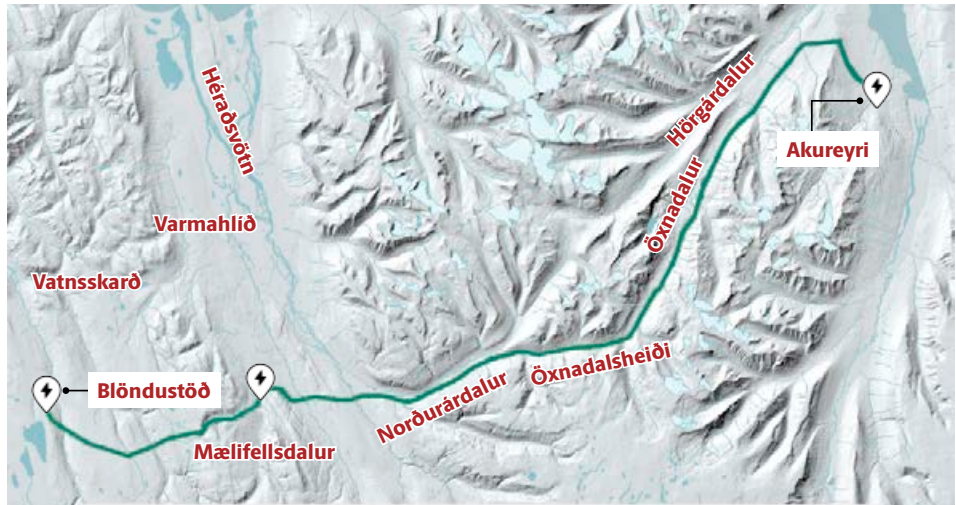
kristinnpall@frettabladid.is

**VATÍKANIÐ** David Tencer, biskup kaþólsku kirkjunnar á Íslandi, verður viðstaddur jarðarför fyrri verandi páfans Benedikts XVI. á morgun. Þetta staðfestir Tencer í samtali við Fréttablaðið en þjóðarleitogar Íslands verða ekki viðstaddir jarðarförina þar sem það barst ekki opinbert boðsbréf.

Benedikt var 95 ára þegar hann lést en hann lét af störfum sem páfi árið 2013 vegna slæmrar heilsu.

Frans páfi, sem tók við embættinu af Benedikt, mun sjá um útförina en það verður í fyrsta sinn sem arftaki stýrir útför páfa.

Tugir þúsunda manna hafa vottað Benedikt virðingu sína undanfarna daga og fer jarðarförin fram á morgun. Aðeins Ítalía og Þýskaland verða með sendinefnd þjóðarleitoga á staðnum en talsmenn frá forsetaembætti Íslands, forsætisráðuneytinu og Biskupsstofu sögðu að það yrði enginn á þeirra vegum í útförinni. ■



Blöndulína 3 er mikið mannvirki sem mun hafa mikil áhrif, bæði jákvæð og neikvæð, eftir því sem fram hefur komið í mati á framkvæmdinni.

# Funda með Landsneti og vilja háspennulínu í jörð

Akureyringar eru ósáttir við að Landsnet leggi áherslu á loftlínu á viðkvæmum kafla í þéttbýli Akureyrar. Landsnet ber við tækniatriðum og virðist deilan í hörðum hnút.

bth@frettabladid.is

**AKUREYRI** Urgur er meðal íbúa á Akureyri vegna andstöðu Landsnets við að jarðstrengur verði lagður innan þéttbýlismarka Akureyrar norðan Rangárvalla sem hluti af Blöndulínu 3. Bæjarstjórn Akureyrar og Landsnet funda á morgun vegna deilunnar.

Á samfélagsmiðlum hefur orðið umræða um að loftlína í grennd við Móahverfi myndi skerða tækifæri bæjarins til byggingarframkvæmda. Einnig yrðu neikvæð sjónræn áhrif og þá kunni heilsu íbúa jafnvel að vera hætta búin. Er vísað til rannsóknar sem læknatímariðið Lancet birti um tengsl hvítblæðis og búsetu í nánd við háspennustrengi.

Alþingi hefur mótað stefnu um lagningu raflína og samþykkt þingsályktun. Þar segir að regla um hámarkskostnaðarmun milli loftlínu og jarðstrengs gildi ekki þegar um sé að ræða skilgreint þéttbýli. Ein af megináherslum stefnu stjórnvalda er að setja raflínur í jörðu þar sem það er fjárhagslega hagkvæmast og í þéttbýli.

Landsnet hafði áður gert ráð fyrir að jarðstrengur yrði nýttur síðasta spólinn inn á tengivirki við Rangárvelli. Stefnumbreyting hefur komið heimafólki á óvart. Landsnet teflir fram rökum um tæknilegar áskoranir er varði styrk raforkukerfisins. Þá virðist sem kostnaður við línu-kaflann sé meira en þrefaldur ef hann fer í jörð, miðað við loftlínu.

Halla Björk Reynisdóttir, formaður skipulagsráðs á Akureyri, segir að



Teikning af Móahverfi sem er núna í uppbyggingu. MYND/AKUREYRARBÆR

MYND/AKUREYRARBÆR



**Við höfum haldið stefnu stjórnvalda á lofti, þar sem segir að lína í þéttbýli skuli eftir fremsta megni vera lögð í jörðu.**



Steinunn Þorsteinsdóttir, upplýsingafulltrúi Landsnets

„Heilsufarsleg áhrif eru síðan annað mál, þar sem óvissa ríkir um áhrifin. Inn í þá umræðu vantar betri gögn,“ segir hún.

Steinunn Þorsteinsdóttir, upplýsingafulltrúi Landsnets, segir að fundurinn verði nýttur til að fara yfir álit Skipulagsstofnunar.

„Við hjá Landsneti fáum ekki séð að álitnið breyti niðurstöðu okkar um ákvörðun um aðalvalkost,“ segir Steinunn.

Hún segir ákvörðun Landsnets um aðalvalkost byggja á ítarlegum greiningum og rannsóknum. Miðað við gildandi skipulagsáform Akureyrar hamli aðalvalkostur Blöndulínu 3 ekki fyrirhugaðri íbúðabyggð aðalskipulagsins. Mikilvægt sé að Landsnet og Akureyrarbær vinni saman að ásættanlegri lausn um tilhögun línunnar til skemmri og lengri tíma. ■



Halla Björk Reynisdóttir, formaður bæjarráðs Akureyrar

bæjarstjórn Akureyrar muni funda með Landsnetsfólki á morgun, fimmtudag, til að fara yfir stöðuna.

„Við höfum haldið stefnu stjórnvalda á lofti, þar sem segir að lína í þéttbýli skuli eftir fremsta megni vera lögð í jörðu, enda eru hagsmunir verulegir þegar horft er til framtíðaruppbyggingar og þróunar bæjarins,“ segir Halla Björk.

Kringlan

ÚLLALA

Kringlan

ÚTSALA



Kringlan

Ein stærsta

ÚTSALA

landsins er hafin

## Miklar verðhækkningar á matvöru fram undan



Ólafur Arnarson  
olafur@frettabladid.is

Miklar hækkningar á heildsöluverði matvöru taka gildi núna um áramótin og ljóst er að verðlag mun hækka á komandi vikum og mánuðum. Mögulega eru þetta erlendar hækkningar sem enn eiga eftir að koma inn í verðlag hér á landi.

olafur@frettabladid.is

Fréttablaðið hefur undir höndum tilkynningar frá nokkrum stórum heildsölum um verðhækkningar á matvöru á nýju ári og þær hlupa á bilinu 2,5-46 prósent. Almennt virðist verð þó hækka á bilinu 5-12 prósent.

Guðmundur Marteinnsson, framkvæmdastjóri Bónuss, segir hækkningar dynja yfir smásöluna nú um áramót. Bæði sé um að ræða innlenda framleiðslu og innflutta matvöru. Þær séu af þeirri stærðargráðu að þær hljóti að fara að einhverju marki út í verðlag til neytenda.

Guðmundur bendir á að framlegð af smásöluhluta Haga, móðurfélags Bónuss og Hagkaupa, sé 22 prósent og því ráði aðrir en smásalan yfir 78 prósentum af verði matvöru. Ein ástæða þess að matvörur séu dýrar hér á landi sé verndarstefna stjórnvalda gagnvart innlendra matvælaframleiðslu.

„Stjórnvöld standa vörð um innlenda matvælaframleiðslu og koma í veg fyrir samkeppni, meðal annars með því að heimila stærstu kjötfremleiðendum hér á landi að bjóða í tollkvóta á kjöti. Þeir bjóða síðan mun herra en við getum ráðið við og selja innflutninginn eins og sína eigin framleiðslu án þess að geta þess að um innflutning er að ræða,“ segir Guðmundur.

Ástæða þess að innlendir framleiðendur geta selt innfluttar afurðir sem framleiðslu er sú að með því að umpakka, setja krydd eða marineringu á kjötið, er uppfyllt skilyrði um að uppruni vörunnar sé hér á landi en ekki í framleiðslu-landi. Að sögn Guðmundar Marteinnssonar er öll innflutt matvara



Miklar hækkningar á matvöru frá heildsölum og framleiðendum taka gildi nú í byrjun árs. Í kjölfarið má búast við hækkunum í verslunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI

### Dæmi um hækkningar frá birgjum

Vörumerki	Flokkur	Hækkun
Oatly	Allar vörur	12%
Ki	Allar vörur	10%
LU	Kex	10%
Tilda	Hrisgrjón	10%
Ristorante	Pitsur	9%
Heinz	Bakaðar baunir	8%
Heinz	Tómatsósa	8%
Chicago Town	Pitsur	6%
Mills	Kavíar	5%
McVities	Kex	13,50%
Hellmann's	Majónes	3,5-12%
Cheerios	Morgunkorn	12%
Betty Crocker	Bakstursvörur	8,50%
Zendium	Tannkrem	7%
Cronions	Steiktur laukur	17%
Pik Nik	Kartöflustrá	15%
Président	Ostur	7-45%
Knorr	Ýmislegt	3,5-17%
Dansukker	Sykur	4-12%

### Dæmi um hækkningar frá birgjum

Fyrirtæki	Vörur	Hækkun
Freyja	Almennt	12,60%
Ó. Johnson & Kaaber og ÍSAM*		0-40%
Ölgerðin	Almennt	5,60%
	Gos og vatn í gleri	22%
	Gos og vatn í dósum	6,80%
	Collab	9,60%
	Safar	6-18%
Coca Cola Eurpacific Partners	Almennt	8%
	Gos og vatn í gleri	19%
	Gos og vatn í gleri	6,80%
	Gos og vatn í plasti	7,50%
	Safar	15%
Nathan & Olsen*		0-46%
Innnes		5-12%

\* Mjög fáar vörur geta verið að baki mestu og minnstu hækkana

## RAFMÓTORAR



**SCANVER** EHF 588 80 40  
www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

sem Bónus flytur inn seld sem slík og ekki unnin frekar hér á landi.

„Stórir kjötfremleiðendur sem bjóða í innflutningskvóta gætu haft ríka hagsmuni af því að yfirbjóða aðra, til dæmis smásala. Með því að tryggja sér innflutningskvótann, jafnvel á himinháum verðum, gætu þeir tryggt að ekki yrði ódyrt innflutt kjöt á boðstólum fyrir neytendur. Með þessu móti gætu þeir haldið uppi verðlagi á innlendra framleiðslu og þar með matarverði í landinu,“ segir Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna.

Hann segir tollkvóta vera óhagstæða fyrir neytendur og nefnir osta sem dæmi. „Engin rök eru heldur fyrir verndartollum á franskar kartöflur sem eru ekki lengur framleiddar hér á landi.“

Andri Þór Guðmundsson, forstjóri Ölgerðarinnar, segir fyrirtækið hafa náð að halda verulega aftur af verðhækkunum á framleiðslu fyrirtækisins, langt undir almennum verðlagshækkunum. Almennar hækkningar frá Ölgerðinni nema 5,6 prósentum um áramótin en vísitala neysluverðs hækkaði um 9,6 prósent á síðasta ári.

Andri segir Ölgerðina hafa ráðist í umfangsmiklar hagræðingaraðgerðir og ný og hagkvæm verksmíðja leiði jafnframt til þess að neytendur njóti lægra verðs.

„Það er hins vegar mikilvægt að gera skýran greinarmun á framleiðsluvörum okkar og síðan á innfluttum vörum. Við höfum náð að hagræða í okkar eigin framleiðslu



Engin rök eru heldur fyrir verndartollum á franskar kartöflur sem eru ekki lengur framleiddar hér á landi.



Andri Þór Guðmundsson, forstjóri Ölgerðarinnar



Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna



Guðmundur Marteinnsson, framkvæmdastjóri Bónuss

en innfluttar vörur hafa hækkað gríðarlega mikið og lítið sem við getum gert nema mótmæla órókstuddum hækkunum,“ segir Andri. Engin merki séu um að miklar hækkningar sem orðið hafa á vörum sem unnar eru úr hrávöru séu farnar að ganga til baka.

Samkvæmt vefsíðu Trading Economics hefur matarverð á Evrusvæðinu hækkað um 16 prósent síðustu 12 mánuði. Í Þýskalandi hefur hækkunin numið um 21 prósent, 12 prósentum í Frakklandi og ríflega 16 prósentum í Bretlandi.

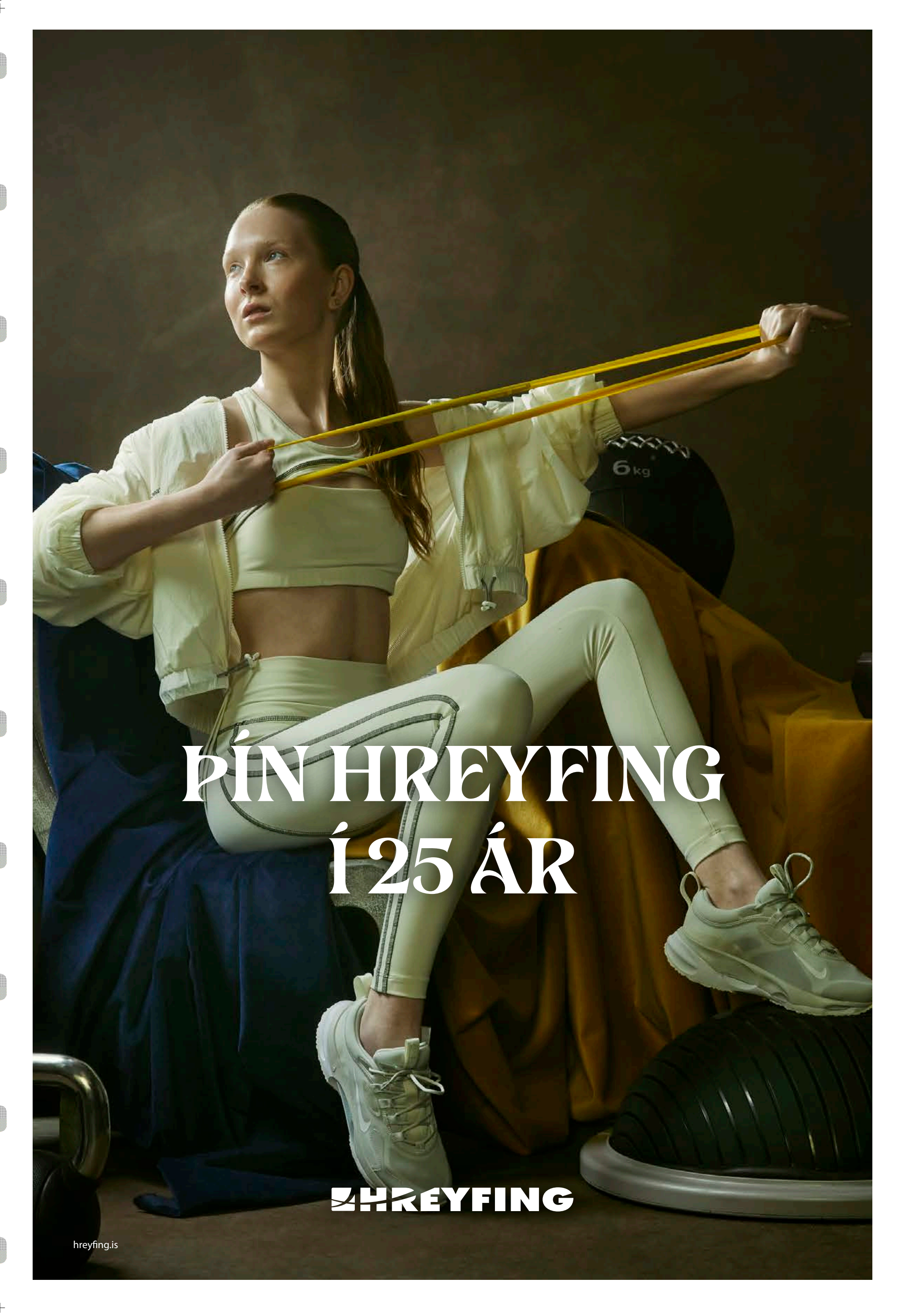
Minnst hefur hækkun matarverðs orðið í Sviss, 4,4 prósent, 9,9

prósent í Færeyjum og hér á landi hækkaði matarverð um 10,1 prósent á síðasta ári.

Þetta kann að benda til þess að hækkningar sem þegar eru komnar inn í verðlag í flestum Evrópulöndum eigi enn eftir að koma inn í verðlag hér á landi. Í öllu falli virðist sem íslenskir neytendur verði að búa sig undir talsverðar hækkningar á matarverði á fyrstu mánuðum nýs ár.

Einnig virðist verndarstefna íslenskra stjórnvalda í þágu innlendra matvælaframleiðslu stuðla að herra matarverði hér á landi en vera þyrfti. ■



A woman with long brown hair tied back, wearing a light green athletic ensemble consisting of a long-sleeved jacket, a crop top, leggings with a side stripe, and sneakers. She is sitting on a blue exercise ball, holding a yellow resistance band with both hands, pulling it across her chest. In the background, there is a black weight plate labeled '6 kg' and a green exercise ball. The lighting is dramatic, highlighting the woman against a dark background.

# ÞÍN HREYFING Í 25 ÁR

 **HREYFING**

# Áfengisgjöld eiga ekki að vera eina úrlausnin

Veitingastaðir og bjórframleiðendur á Íslandi sjá fram á töluverðar verðhækkningar í ár í tengslum við hækkun áfengisgjalda. Fjármálaráðherra hefur áður sagt að breyta þurfi áfengisgjöldum fyrir veitingahús. Formaður Samtaka íslenskra handverksbruggara kallar eftir breytingum.

helgisteinar@frettabladid.is

Um áramótin tók gildi 7,8 prósent hækkun á áfengisgjaldi. Á sama skapi var dregið úr afslætti í tollfrjálsum verslunum sem leiddi til 15 prósent hækkunar á áfengi í fríhöfninni. Veitingamenn og framleiðendur segja hækkunina í ár koma til með að hafa íþyngjandi áhrif nema stjórnvöld gripi inn í.

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra hefur áður sagt að skattar á áfengi væru komnir að ystu mörkum. Það var hans skoðun að Íslendingar ættu að vera með sambærilegt verð og önnur lönd og að taka þyrfti áfengisgjöldin til endurskoðunar eða breyta áfengisgjöldum fyrir veitingahús.

„Við þurfum líka að styrkja veitingahúsin, þau eiga að auka fjölbreytnina og bæta menninguna. Við höfum öll notið góðs af því að fá fleiri ferðamenn og þetta gerir lífið einfaldlega skemmtilegra að sjá veitingastaði og matsölustaði þrífast. Ef við erum með of há áfengisgjöld þá er minna svigrúm eftir til rekstrarins,“ sagði Bjarni.



Ólafur Örn segir að mikið hafi verið að gera yfir hátíðarnar og horfir björtum augum á nýja árið.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ólafur Örn Ólafsson veitingamaður segist leiður yfir því að horfa fram á tímabil mikilla verðhækkana á nýju ári. Hann undrast að aukin áfengisgjöld virðist vera eina úrlausnin til að auka tekjuflæði ríkissjóðs.

„Okkar álagning á áfengi er nánast eingöngu skatttengd. Ef við kaupum vínlösku á tvö þúsund krónur þá er skatturinn í kringum 70 prósent. Það mun núna taka við tímabil hækkana sem er mjög leið-

inlegt af því við vitum að við erum að selja dýra vöru,“ segir Ólafur.

Laufey Sif Lárusdóttir, formaður Samtaka íslenskra handverksbrugghúsa, segir að það þurfi einnig að huga að framleiðendum. Hún vill að íslenska ríkið beiti sér fyrir þeirri heimild innan EES-samningsins að veita smáframleiðendum allt að 50 prósent afslátt af áfengisgjöldum. Hún segir að það muni skipta sköpum fyrir lítil fyrirtæki, mörg hver sem keppa við stærri aðila sem eru

í mun betri stöðu hvað auglýsingar varðar.

„Það að fá helmingsafslátt af áfengisgjöldum myndi auðvelda lífið mikið fyrir smáframleiðendur en Ísland er eina landið innan EES sem ekki hefur tekið þessa reglugerð upp til að aðstoða litla framleiðendur.“

Hún bætir við að margir handverksbruggarar á Íslandi séu oftast ekki að sinna annarri vinnu samhliða framleiðslu. „Þetta er hug-



Það að fá helmingsafslátt af áfengisgjöldum myndi auðvelda lífið mikið fyrir smáframleiðendur.



Laufey Sif Lárusdóttir, formaður Samtaka íslenskra handverksbrugghúsa

sjónastarf, þetta er frumkvöðlastarf og þeir eru búnir að vera haldnir mikilli förnfýsi að vera að standa í þessu við ómögulegar aðstæður. Þér finnst bara alltaf eins og það sé verið að vinna gegn þér í staðinn fyrir með þér.“

Áfengisgjöld eru skilgreind í hagfræðinni sem syndagjöld sökum þeirra áhrifa sem varan hefur á einstaklinginn sem neytir hennar og aðra. Hún er sammála að áður fyrr hafi ríkt óhöfðsdrykkja, en bendir á að það byrjaði ekki með bjórnum. „Í dag erum við að komast á þann stað að við viljum styðja við íslenska bjórframleiðslu og lítum á þetta sem menningu sem þarf að heimsækja,“ segir Laufey. ■

## Vilja gera forritun skemmtilega á ný

ggunnars@frettabladid.is

Hugbúnaðarfyrirtækið Garden, sem þrír Íslendingar stofnuðu í Berlín fyrir fjórum árum, hefur lokið fjármögnun sem mun gera fyrirtækinu kleift að tífaldast að stærð. Hugmynd Garden gengur út á að gera forritun skemmtilega á ný.

Þórarinn Sigurðsson stofnaði fyrirtækið ásamt Jóni Eðvald Vignissyni og Eyþóri Magnússyni en hugmyndin spratt í raun upp úr samtölum þeirra um hvernig umhverfi í hugbúnaðargerð hefði breyst á síðustu árum.

„Ég er sjálfur forritari og það skemmtilegasta við að vera forritari er að sjá afraksturinn lifna við. Málið er bara að bilið á milli þessarar sköpunar og þess sem síðan verður að veruleika hefur verið að breikka á síðustu árum.“

Aðallega, að sögn Þórarins, vegna þess hve kerfin eru orðin stór og flókin.

„Þegar ég byrjaði að forrita þá gat maður bara keyrt kerfin á fartölvunni. Séð samstundis hvernig allt virkaði. En í dag eru þetta orðnar svo margar einingar að það er alls ekki sjálfgefið að forritari geti séð afrakstur erfiðisins með einföldum hætti.“

Ög þetta vill Garden leysa. Auðvelda hugbúnaðarformum fyrir tækja að halda yfirsýn og koma í veg fyrir soun á verðmætum.

„Það er bara ekki eins gaman að vera forritari í dag og það var hér áður fyrr. Og það er mjög hættuleg þróun því góðir forritarar eru dýrir. Ef þeir eru pirradir í starfi þá finna þeir sér eitthvað annað að gera.“

Nú fjórum árum eftir að hugmynd þeirra félaga varð til er Garden orðið að þrjátíu manna fyrirtæki með höfuðstöðvar í Berlín. Viðskiptavinum fjölga hratt og lausnir fyrirtækisins hafa laðað að sterka fjárfesta.

„Hugmyndin á bak við Garden gengur út á að leysa vandamál í



Þórarinn segir Garden vera með vöru í höndunum sem muni leysa þekkt vandamál í hugbúnaðargeiranum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Til að færa okkur yfir á næsta fasa er ljóst að við þurfum að tífalda stærð fyrirtækisins.

Þórarinn Sigurðsson, stofnandi Garden

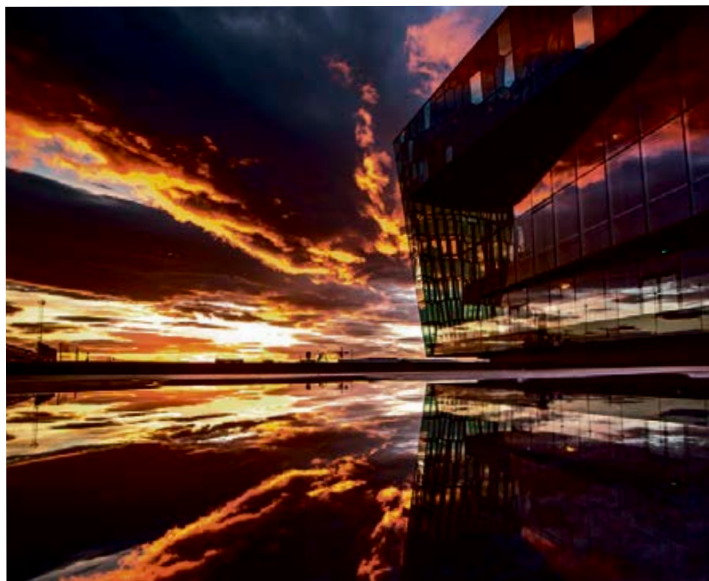
frekar flóknum heimi. En við förum ekkert af stað með fullar hendur fjár og það var ákveðið áttak að koma þessu á koppinn, ég get alveg viðurkennt það.“

Lykilatriðið hafi þó verið, segir Þórarinn, að strax í upphafi hafi sterkir fjárfestar haft mikla trú á hugmyndinni og fyrirtækinu.

„Við vorum komnir með vöru sem sem við gátum byrjað að selja árið 2021. Í framhaldinu fengum við svo inn fleiri fjárfesta og kláruðum fjármögnun.“

Í dag segir Þórarinn fyrirtækið standa á ákveðnum krossgötum. Næstu mánuðir muni skera úr um það hvort Garden springi út og hvort þeim félögum takist að láta upphaflegu hugmyndina verða að veruleika.

„Til að færa okkur yfir á næsta fasa er ljóst að við þurfum að tífalda stærð fyrirtækisins og við erum að undirbúa það stökk um þessar mundir. Við förum mjög spenntir inn í nýtt ár því við vitum að við erum með góða vöru sem leysir þetta vandamál sem við sjáum í hugbúnaðargeiranum,“ segir Þórarinn. ■



## Kaup, sala og samruni fyrirtækja.

- Verðmat
- Ráðgjöf og undirbúningur fyrir sölumeðferð
- Milliganga um fjármögnun
- Samningagerð

KONTAKT  
FYRIRTÆKJARÁÐGJÖF

kontakt@kontakt.is | 414 1200 | www.kontakt.is

# TÖFRAR ÓSKASKRÍNS

– FELAST Í UPPLIFUN TIL AÐ NJÓTA



Kannski dettur vinum þínum og vandamönnum sjaldan í hug að gera eitthvað fyrir sjálfa sig þó að þeir eigi það svo sannarlega skilið. Þá er tilvalið að gefa þeim Óskaskrín.

**Skoðaðu úrvalið af skrínum á vefsíðu okkar, [oskaskrin.is](http://oskaskrin.is).**

Fæst í Pennanum Eymundsson, Hagkaup og á [oskaskrin.is](http://oskaskrin.is).



Eymundsson

HAGKAUP

577 5600 | [info@oskaskrin.is](mailto:info@oskaskrin.is) | [oskaskrin.is](http://oskaskrin.is)



Óskaskrín

# Raunhæfir reikningar



Lovisa Arnardóttir  
lovissaa  
@frettabladid.is

É g keypti mér enga flugelda í ár og enginn gerði það í áramótapartíinu sem ég hélt. Það voru því engir flugeldar sprengdir í partíinu. Það var samt enginn skortur. Það var sprengt allt í kring um húsið mitt, og nóg af því. En það var samt þannig þetta kvöld að eftir því sem leið að miðnætti fann ég fyrir æ meiri tómleikatilfinningu yfir að hafa ekkert til að kveikja í. Að hafa enga litríka sprengju á miðnætti. Í sárabót kveikti ég á stjörnuljósum á svölunum mínum. Þremur í röð. Það hjálpaði.

Þetta er líklega það sem Landsbjörg var að treysta á í átaki sínu fyrir áramótin. Hefðina fyrir því að sprengja saman. Flugeldasala dróst samt saman í ár samkvæmt formanni félagsins, Otta Rafni Sigmarssyni. Í viðtölum hefur hann tengt það við átak Umhverfisstofnunar sem fór af stað á sama tíma og átak félagsins, en Umhverfisstofnun minnti fólk, í sínu átaki, á mengandi eiginleika flugelda og hvatti það til þess að kaupa minna af þeim, eða bara sleppa því.

Ég veit ekki hvort bein tenging er á milli átaks Umhverfisstofnunar og dræmrar flugeldasölu en geri samt ráð fyrir því að áralöng umræða um mengandi áhrif flugelda hafi líka haft áhrif á sölu og muni ekki bara gera það þessi áramót, heldur líka þau næstu.

Því mengandi áhrifin eru skýr. Í tilkynningu frá heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur í fyrradag um svifryksmengun af völdum flugelda kom fram að svifryk frá flugeldum fari lengra niður í lungu og eiga greiðari aðgang inn í blóðrásina. Í tilkynningunni kom einnig fram að áberandi hátt hlutfall var bæði á gamlárskvöld og nýársnótt af þessu finasta svifryki. Þetta eru staðreyndir sem skipta máli í öllum útreikningum.

En það er eitt sem ekki var tekið inn í útreikning formanns Landsbjargar og það er hækkandi verðlag og kostnaður við jólin fyrir heimilin. Jólin voru dýr í ár og maður fann sannarlega fyrir því. Kannski hafði það líka áhrif á sölu flugelda því líklega er það með því síðasta í röðinni á eftir mat, gjöfum og jafnvel nýjum fötum. Því við sannarlega greindum frá því í desember að ekki hefðu allir haft efni á því að halda jólin eins og áður.

Það er gott að við eigum þessa umræðu. Um flugelda, um mengunina og allt sem þessu fylgir. En hún þarf kannski að vera víðari og taka þarf fleiri breytur til greina svo að útreikningurinn sé raunhæfur. ■



Eftir því sem leið að miðnætti fann ég fyrir æ meiri tómleikatilfinningu yfir að hafa ekkert til að kveikja í.

## ■ Halldór



## ■ Frá degi til dags

gar@frettabladid.is

### Veiruhernaður í handbolta

Eftir bjartsýniskast áhuga-fólks um handbolta á Íslandi (íslensku þjóðarinnar sem sagt) þá hefur vondu liði úti í löndum tekist að finna leið til að drepa niður stemninguna áður en HM byrjar eftir rúma viku. Auðvitað. Aðferðin er óvænt en samt svo gamalkunnug: strangar Covid-prófanir verða á meðan á HM stendur og þeir leikmenn sem falla á prófinu eru dæmdir til fimm daga útleðar frá mótinu. Þetta hefur auðvitað mestu áhrifin á minni þjóðir þar sem breiddin í leikmannahópnum er minni en hjá stóru liðunum.

### Ekki í fyrsta sinn

Íslendingar muna náttúrulega eftir HM í fyrri þar sem eftirlitssveitir Covid frænda stráfelldu fríska liðsmenn okkar og settu babb í bátinn – þótt okkar menn hafi reyndar staðist þá þolraun með bravúr. Vorið 2020 var það sama upp á teningnum þegar Covid var notað sem tyllíastæða til að hafa 100 prósent vísan sigur af Íslendingum í Eurovision með því að aflýsa geiminu öllu á einu bretti og svo aftur ári síðar er Daði og Gagnamagnið voru dæmd til að flytja sitt atriði af bandi og hirstu uppi á hótélherbergi á meðan aðrir stálu senunni og tróðu sér þannig fram fyrir okkar fólk á lokaspertinum. ■

## Covid-reynslunni ríkari



Guðlaugur Þór Þórðarson  
umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra

Þæpt ár er liðið frá því að öllum samkomutakmörkum var aflétt hér á landi. Heimsfaraldurinn hafði mikil áhrif á líf okkar og störf. Við þurftum á skömmum tíma að bregðast við breyttu ástandi og finna lausnir við nýjum vandamálum.

Nær allir kannast við að hafa þurft að nota fjarfundararbúnað á meðan heimsfaraldurinn gekk yfir. Teams og Zoom urðu eðlilegur hluti á vinnustöðum og í skólastarfi. Þessi breyting var fremur einföld og samfélagið í heild sinni var fljótt að venjast þessari nýju fundaraferð. Allar breytingar þurfa aðlögunartíma og voru fjarfundir því ekki undanskildir. Skoðunar upptökur á fjarfundum s.s. vandræði með hljóðnema sem gert var grín að m.a. í áramótaskaupum kannast flestir við.

### Loftslagsstefna Stjórnarráðsins

Árið 2019 samþykkti ríkisstjórnin loftslagsstefnu Stjórnarráðsins sem hefur það markmið að draga úr losun ráðuneyta um 40% til ársins 2030. Árið 2018 voru samgöngur langstærsti losunarþátturinn í starfsemi ráðuneytanna. Flug var uppspretta um 70% heildarlosunar en samgöngur í heild orsökuðu 93% losunar Stjórnarráðsins það ár.

Það er mikilvægt að við nýtum reynsluna frá Covid-tímabilinu til að draga úr losun til framtíðar. Fjarfundir eru jafnvel auðveldasta staka aðgerðin til þess að draga úr losun. Í desember lagði ég til við ríkisstjórn að meginreglan verði sú að alþjóðafundir, sem og fundir innanlands á vegum Stjórnarráðsins og stofnana ríkisins, verði haldnir í fjarfundi nema sérstakar aðstæður kalli á annað.

Með þessari einföldu aðgerð munum við draga verulega úr losun Stjórnarráðsins auk þess að með þessu sparast töluverðir fjármunir sem nú fara í ferðakostnað fyrir opinbera starfsmenn.

Það er nú á höndum verkefnastjórnar loftslagsstefnu Stjórnarráðsins að herða og uppfæra markmið um losun og að útbúa drög að stefnu Stjórnarráðsins um fjarfundi. Með þessu eru stjörnvöld að ganga fram með góðu fordæmi, færast nær markmiðum sínum um samdrátt í losun og að fara betur með skattfé. Þessu ber öllu að fagna. ■



Fjarfundir eru jafnvel auðveldasta staka aðgerðin til þess að draga úr losun.

**FRÉTTAVAKTIN**  
KL. 18.30

Fréttaumfjöllun fyrir alla.  
í opinni dagskrá á virkum dögum  
á Hringbraut og frettabladid.is

FRÉTTA VAKTIN

HRINGBRAUT

# Hugleiðingar um áramót



Thomas Möller  
varaþingmaður  
Viðreisnar

Þessi grein mun birtast um áramótin 2029-2030 eftir 5 ára stjórnarsetu Viðreisnar sem komst til valda með frjálslyndum og alþjóðasinnuðum samstarfsflokkum eftir kosningarnar 2025. Viðreisnarstjórn númer 2 varð til.

Hvaða árangri hefur þetta nýja stjórnarsamstarf náð? Skoðum það nánar.

Loksins hefur náðst að jafna atkvæðisrétt allra landsmanna. Fyrir aðeins um átta árum voru atkvæði á landsbyggðinni með allt að tvöfalt vægi miðað við atkvæði á suðvesturhorninu. Alþjóðastofnanir skilgreindu þetta sem mannréttindabrot. Nú hefur fyrir tilstilli Viðreisnar náðst fullnaðarsigur í þessu mikilvæga máli.

Nú hefur náðst sátt um kvótamálin. Þar hefur öflugur málflutningur Viðreisnar leitt til þess að sanngjarnt markaðsverð fæst nú fyrir aðgang að sjávarauðlindum okkar. Nú er hluti kvótans árlega settur á markað þannig að útgerðarmenn sjálfir ákveða verðið sem þeir greiða fyrir kvótann.

Í dag fær almenningur tug milljarða á ári í leigutekjur af kvótanum. Utgerðarmenn eru líka sáttir enda geta þeir nú gert áætlanir fram í tímann í stað aðeins fjögurra ára áður. Pólitískri óvissu um kvótann var þannig eytt.

Mikill meirihluti landsmanna kaus í þjóðaratkvæðagreiðslu að Ísland myndi sækja um fulla aðild að ESB. Ísland er nú virkur aðili að Evrópusamstarfinu með sæti við samningaborðin og þingsalnum í Brussel í stað þess að sitja frammi í forstofunni, áhrifalítill og atkvæðalaus með EES aðild.

Við þurftum engar undanþágur við inngöngu og höldum fullum yfirráðum yfir öllum auðlindum okkar. Allur inn- og útflutningur okkar til ESB landa er nú tollfrjál. Hagur bænda hefur stórbatnað þrátt fyrir að innflutningur landbúnaðarvara hafi verið gefinn frjálst enda fá íslenskir bændur öfluga styrki til matvælaframleiðslu á norðurslóðum frá ESB.

Evrán er nú gjaldmiðill okkar. Síðan hefur vaxtakostnaður heimila, fyrirtækja og ríkisins lækkað um hundruð milljarða á ári enda er vaxtastig nú það sama og í Evrópu. Sparnaðurinn nemur um einni milljón á ári hjá meðalheimilinu og vaxtakostnaður ríkisins hefur lækkað verulega.

Seðlabankahúsið er nú nýsköpunarmiðstöð enda hefur verið mikill vöxtur í nýsköpun og erlendri fjárfestingu eftir upptöku evru. Seðlabanki Evrópu hefur tekið við hlutverki Seðlabankans að mestu.

Íslenskt efnahagslíf er komið í mikilvægt skjól evrunnar og gengissveiflur eru úr sögunni. Við fáum nú laun og eftirlaun útborguð í evrum sem við getum notað um allan heim án þess að skipta í gjaldreyri með tilheyrandi kostnaði. Bankar og kortafyrirtæki hafa misst af tugmilljarða tekjum vegna þess að flest fyrirtæki og almenníngur þarf ekki lengur að skipta gjaldreyri í sama mæli og áður.

Nú búa allir íbúar og öll fyrirtæki landsins í evruhagkerfi sem aðeins um 300 stærstu fyrirtækin fengu að njóta áður.

Íslenskt efnahagslíf er komið í mikilvægt skjól evrunnar og gengissveiflur eru úr sögunni. Við fáum nú laun og eftirlaun útborguð í evrum sem við getum notað um allan heim án þess að skipta í gjaldreyri með tilheyrandi kostnaði.

Eftir að evran var tekin upp hefur samkeppni í banka- og tryggingaþjónustu aukist verulega eftir að erlend fyrirtæki á þessum sviðum fóru að streyma til landsins. Gengisáhætta krónunnar hafði haldið þeim í burtu enda var krónan besta vörnin gegn samkeppni frá þeim.

Verð á matvöru, drykkjarföngum, tryggingum og lánum hefur lækkað mikið eftir þessar breytingar og er nú sambærilegt verðlag hér og í nágrannalöndum. Áður var lang hæsta verðlagið hér. Kaupmáttur launa hefur stórbatnað, erlendrar fjárfestingar koma nú aftur til landsins eftir að það breyttist í evrusvæði.

Gríðarlegur sparnaður hefur orðið í ríkisútgjöldum eftir að hugmyndir Viðreisnar um sameiningu ríkisstofnana og sölu ríkisfyrirtækja gekk í gegn. Útþensla báknsins var stöðvuð meðal annars með auknum kaupum á þjónustu frá einkageiranum. Ráðherrum, sendiráðum og nefndum á vegum ríkisins hefur fækkað með sameiningum og hagræðingu.

Fyrir tilstilli Viðreisnar hafa ríkisfyrirtækin hætt allri samkeppni við einkageirann. Samstarf hefur aukist við einkafyrirtækin í heilbrigðisþjónustu og í skólarekstri.

Frelsi í viðskiptum hefur aukist til muna. Allir verndartollar og innflutningskvótar hafa verið afnumdir og engar hömlur eru nú á því að stofna fyrirtæki í öllum geirum þar með vinsölu. Samkeppni hefur verið komið á aftur í vinnslu landbúnaðarararurda og verðlag hefur lækkað í kjölfarið. Ríkið er hætt afskiptum af verðlagningu landbúnaðarvara og bændur starfa nú frjálst frá frjálsum markaði fyrir tilstuðlan Viðreisnarstjórnarinnar.

Annað sem hefur breyst á síðustu árum er að sjónarmið Viðreisnar um að skapa réttlátt samfélag, þar sem almannahagsmunir ganga alltaf frammar sérhagsmunum og allir einstaklingar, heimili og fyrirtæki njóta jafnræðis hefur náð í gegn með farsælum hætti.

Ég hvet landsmenn að taka þátt í þessum mikilvægu breytingum með samstarf og sátt að leiðarljósi. Tækifærin eru mörg og ávinningurinn er mikill fyrir land og þjóð.

Með óskum um farsælt nýtt ár 2023. ■

## Endurmenntun atvinnubílstjóra við áramót



Guðni Sveinn  
Theodórsson  
ökukennari í  
meiraprófum

Árið 2015 var fest í umferðarlög að ökumenn stórra ökutækja til farþega- og vöruflutninga í atvinnuskyni skuli gangast undir endurmenntun á fimm ára fresti. Síðan þá hef ég sannfærst æ betur með hverju árinu sem líður um nauðsyn þess að bílstjórar rifji upp eitt og annað sem tengist þeirra starfi.

Skiptar skoðanir eru um framkvæmd endurmenntunar og er það vel. Það ætti jú að auka líkur á að greinin breytist og þróist. Nú erum við komin að krossgötum með málaflökkinn því við blasir að atvinnubílstjórar þurfa að taka nákvæmlega sömu námskeið á næstu árum og þeir hafa tekið áður.

Stjórnvöld málaflökksins verða að breyta námskránni sem liggur til grundvallar endurmenntunar atvinnubílstjóra sem allra fyrst.

Það kemur til vegna þess þrönga stakks sem þeim var sniðinn af stjórnvöldum á sínum tíma. Það kann ekki góðri lukku að stýra. Námskeiðin verða að vera fjölbreytt, þó innan ákveðins ramma.

Stjórnvöld málaflökksins verða að breyta námskránni sem liggur

til grundvallar endurmenntunar atvinnubílstjóra sem allra fyrst. Þar skal bílstjórum og fyrirtækjum gefið meira val um námskeið. Einnig er mikilvægt að leyft verði að taka öll námskeið bæði með bóklegum og/eða verklegum hætti.

Ég legg og til að hætt verði að nota það sem kallað hefur verið í námskrá kjarni, valkjarni og val. Þess í stað verði notast við þrjú þekkingarsvið þ.e. lög, umhverfi og öryggi. Undir hverju sviði verði síðan ýmiskonar námskeið sem námskeiðshaldarar bjóða upp á. Síðan velur atvinnubílstjórinn fimm námskeið, að minnsta kosti eitt úr hverjum flokki, en það er hans að ákveða hvaða námskeið hentar honum. Þetta er lykilatriði í framkvæmd endurmenntunar atvinnubílstjóra og skora ég á viðkomandi stjórnvöld að vinna hratt og vel að endurbótum á námskrá og regluverkinu sem að þeim lúta. ■

Höfundur er akstursþjálfari hjá Ökulandi á Íslandi og í Þýskalandi.

# APOTEK

KITCHEN + BAR

FRÁBÆR Í HÁDEGINU

## FISKIVEISLA

3 tegundir af ferskasta fiski dagsins

### JANÚAR TILBOÐ

2.990 kr. á mann

**GRILLAÐUR – PÖNNUSTEIKTUR – OFNBAKAÐUR**

Borinn fram með fersku salati, smælki, og citrus beurre blanc.

APOTEK Kitchen + Bar // Austurstræti 16 // Sími 551 0011 // [apotek.is](http://apotek.is)





Tartalettur eru lostæti og tilvaldar í jólaafgangana. MYND/GOTTIMATINN.IS

## Tartalettur um jól

thordisg@frettabladid.is

Enn eru blessuð jólin og í dag er ellefti dagur jóla. Margir luma á góðum kjötafgöngum sem hægt er að nota í gómsætar tartalettur sem er mikill uppáhaldsmatur hjá mörgum og gaman að njóta á rómantískum jólakvöldum sem nú.

Vinsælt er að brytja niður hangikjöt í tartalettur með kartöflum og baunum í uppstúf eða nota afgang af hamborgarhrygg eins og góða skinku í hátíðartartalettur með aspás og Óðalsosti. Einnig má nota tartalettur undir sætmeti og í raun hvað sem maginn og munnur girnast.

### Himneskar hátíðartartalettur

250 g Óðals Tindur  
200 g skinka eða hamborgarhryggur  
4 msk. majónes  
2 msk. 18% sýrður rjómi  
1 msk. Dijon-sinnep  
1 dós aspás í bitum  
2 msk. aspásafi  
10 tilbúnar tartalettuskeljar

Hitið ofn í 180°C. Rifið ostinn með grófu rifjarni og setjið í skál. Skerið kjötið í litla bita og setjið saman við. Hrærið afganginum af hræfnunum saman og blandið vel.

Skiptið fyllingunni í tíu tartalettuskeljar og bakið í um 12 til 15 mínútur eða þar til osturinn hefur bráðnað og tekið á sig fallegan, gullbrúnan lit. ■

HEIMILD: GOTTIMATINN.IS



Andrea Kristín Gunnarsdóttir er þakklát fyrir að fóturinn hafi bjargast eftir hjólaslysið í Króatíu. Hún er þakklát fyrir að geta ferðast og gengið enda hefur hreyfing alltaf verið henni mikilvæg. Hér er hún á göngu með hundinn sinn hann Púka.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

MEKÓ

MEKO.IS

MENNING  
Í KÓPAVOGI

# Kollagenið frá Feel Iceland átti stóran þátt í batanum

Andrea Kristín Gunnarsdóttir, 56 ára Mosfellingur og þriggja barna móðir, var ansi nálægt því að missa annan fótinn eftir að hún lenti í örlagaríku hjólaslysi í Króatíu. Hún þakkar meðal annars kollageninu frá Feel Iceland fyrir að svo fór ekki. **2**

Áður en Andrea Kristín Gunnarsdóttir lenti í slysinu örlagaríka hafði hún alltaf verið dugleg að hreyfa sig. Hún stundaði reglulega blak, golf, göngur og hjólaferðir. „Ég hef unnið að skóla- og fræðslumálum í rúmlega þrjátíu ár sem kennari bæði á Akureyri og í Mosfellsbæ. Af þeim hef ég síðastliðin fimmtán ár starfað sem sérfræðingur og ráðgjafi hjá InfoMentor þar sem ég sinni fjölbreyttum verkefnum,“ segir Andrea.

### Örlagarík hjólaferð

Haustið 2019 skellti Andrea sér ásamt tveimur vinkonum í ellefu daga hjólaferð til Króatíu. „Við fórum þrjár valkyrjur frá Íslandi í um þrjátíu manna hópi og í siglingu frá Split á milli króatísku eyjanna. Það var siglt á nóttunni og á daginn hjóluðum við um eyjarnar. Þetta var alger draumaferð þar til næstsíðasta daginn þegar ég datt,“ segir Andrea. „Hjólin sem við vorum á voru ekki góð, en það vissi ég ekki fyrr en við komum út. Ég lenti með framdekkið ofan í holu, flaug fram fyrir mig og lenti út í vegarkanti. Ég skarst illa á vinstri ökkla. Fóturinn var mjög illa farinn og ég var hreinlega heppin að hann skyldi ekki detta af. Ég var öll lemstruð á vinstri hliðinni, marin og blá og með sprungu í upphandlegg.“

Andrea var flutt með þyrlu á sjúkrahúsið í Split þar sem hún dvaldi í níu daga. Hún fór í stóra aðgerð og fætinum var tjaslað saman með tveimur stórum pinnum. „Á þriðja degi fékk ég mikinn hita og þá var sýkingin komin upp eftir fætinum. Ég þurfti þá að fara í aðra aðgerð og varð mjög lasin og veikburða í kjölfarið. Spítaladvölin er efni í aðra grein en aðstæður þarna voru vægast sagt hræðilegar,“ segir Andrea.

„Heimferðin var söguleg og það er eiginlega ótrúlegt að vinkona mín hafi náð að drösla mér heim með venjulegu flugi og millilendingu í Kaupmannahöfn. Fóturinn var mjög bólgin og næstum svartur á litinn og ég mátti ekki stíga í hann. Ég var því keyrð um flugvellina í hjólastól og lyft af flugvallarstarfsmönnum í flugsætin.“

Að lokum komst ég þó heim og fór beint á bráðamóttökuna í Fossvogi þar sem beðið var eftir mér. Þar sem ég var að koma frá spítala erlendis og var með mikla sýkingu fór ég beint í einangrun. Enginn mátti koma til mín fyrstu tvær vikurnar nema í buningi sem við þekkjum svo vel eftir Covid-tímabilið. Ég er svo heppin með fjölskyldu og vini að þrátt fyrir buning og fyrrihöfn að heimsækja mig þá leið ekki sá dagur að einhver kæmi ekki. Mér leið eins og ég væri komin á fimm stjörnu hótél á deild A7 á Landspítalanum í Fossvogi miðað við spítalann í Split,“ segir Andrea.

### Greri vel þökk sé kollageninu

Staðalbúnaðurinn á náttborðinu alla spítaladvölinna á Íslandi segir Andrea að hafi verið kollagen og D-vítamín frá Feel Iceland. „Ég kynntist Feel Iceland kollageninu þegar mamma kom með dollu handa mér rétt eftir að ég kom frá Króatíu. Hún hafði lesið sér til um vöruna og var viss um að hún myndi hjálpa mér. Það gerði það heldur betur og í kjölfarið lét ég krakkana mína kaupa það fyrir mig þannig að ég átti alltaf skammt.“

Þegar Andrea hafði dvalið um tvær vikur á Landspítalanum í Fossvogi var ákveðið að lýtalækni myndi gera húðgræðslu á henni. „Hann myndi taka húð af lærinu á mér og græða hana á sárið á



Andrea blandar kollageninu frá Feel Iceland oftast út í Hleðslu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Andrea fór síðasta sumar í fimm daga göngu um Borgarfjörð eystri með frábærum hóp ferðalanga.

MYND/ADSEND

## Í byrjun október var tekin húð af lærinu með „ostaskera“ og hún grædd á ökkla. Allt gréri vel og vil ég meðal annars þakka Feel Iceland fyrir það.

Andrea Kristín

ökkla. Mér var sagt að miklar líkur væru á að svona húðgræðsla heppnaðist ekki í fyrstu tilraun, en ef þetta heppnaðist þá gæti það flýtt bataferlinu um nokkrar vikur. Í byrjun október var tekin 14x4 cm húð af lærinu með eins konar „ostaskera“ og hún grædd á ökkla. Allt gréri ótrúlega vel og vil ég meðal annars þakka Feel Iceland fyrir það,“ segir Andrea.

### Kærkomin heimkoma

Allt í allt dvaldi Andrea í tíu vikur á deild A7 í Fossvoginum þar sem hún mátti ekki stíga í fótinn eða nota vinstri handlegg. „Starfsfólkið þar vildi allt fyrir mig gera og í lok nóvember var ég svo heppin að komast inn á Grensás. Ég var á legudeildinni í fimm vikur og mætti eftir það daglega í endurhæfingu.

Ég er ævinlega þakklát fyrir endurhæfinguna á Grensás og það dásamlega viðmót sem ég fékk þar.

Í byrjun snerist endurhæfingin um að kenna mér og hjálpa mér að komast upp tröppur svo ég gæti verið heima um jólin. Ég komst fyrst upp þrjár og fannst það erfitt, en með herþjálfun Ingu sjúkraþjálfara gekk þetta upp,“ segir Andrea. „Þannig að ég komst heim og upp fimmtán tröppur þann 22. desember, þá hafði ég ekki komið heim til mín síðan 5. september þegar ég „skrapp“ til Króatíu,“ bætir Andrea við.

Andrea var í veikindafrii þar til 1. mars 2020 þegar Covid-faraldurinn hófst. Þá byrjaði hún að vinna 50% að heiman og mætti á móti í sjúkraþjálfun á Grensás. „Það má segja að faraldurinn hafi unnið með mér þar sem ég gat unnið að heiman, haldið fundi og námskeið allt í gegnum tölvuna. Vegna sýkingar var ökklinn ónýtur og það þurfti

að stífa hann. Ég fór síðan í aðgerð í byrjun maí 2020, ég mátti ekki stíga í fótinn í átta vikur. Síðan var ég í spelku í sex vikur eftir það. Það er óhætt að segja að það sumar hafi verið rólegt.

Í september sama ár, þegar eitt ár var liði frá slysinu, gaus upp sýking í fætinum. Ég komst strax í aðgerð á Landspítalanum sem heppnaðist vel. Sýkingin var hreinsuð út og gekk allt vel í kjölfarið.“



### Þakklát fyrir að geta gengið

Þegar þarna var komið sögu var Andrea komin í 100% vinnu og allt á uppleið. „Ég fór að komast í göngutúra með hann Púka, Border terrier-hundinn minn, og dreif mig út í hvaða veðri sem var. Ég fékk mér bara góða skó og brodda.“

Í sumar skellti ég mér í golfferð, til að kanna hvort ég gæti gengið völinn og slegið eitthvað. Það gekk eftir. Ég fór líka í göngu um Borgarfjörð eystri með yndislegasta ferðahóp sem til er og náði að ganga þrjá daga af fimm. Þetta var mikill sigur þar sem þriðji dagurinn var rúmir sautján kílómetrar og mikil hækun í snjó og alls kyns færi. Þarna kom gamla góða seiglan að góðum notum ásamt góðum hjálparhöndum. Ég fór líka í frábæra ferð til Sikileyjar þar sem mikið var skoðað og gengið,“ segir Andrea.

„Ég er svo þakklát fyrir að geta gengið því það er sko alls ekki sjálfgefið eftir svona slys. Þar hefur kollagenið frá Feel Iceland klárlega komið að góðum notum. Alla morgna í fimm mánuði fékk ég mér kollagenið út í hafragrautinn ásamt bláberjum sem pabbi kom með til mín. Þegar ég fékk nóg af hafragrautnum fór ég að blanda því út í Hleðslu eða möndlumjól. Samfleytt í átta mánuði tók ég kollagenið inn upp á dag en fór síðan upp frá því að taka kúra af og til.“

Oftast nota ég bláu hleðsluna, set hana í hristiglas með klökum ásamt 2 skeiðum af Feel Iceland kollageninu. Ég fann og finn enn mikinn mun á mér þegar ég tek það. Fyrir utan gróandann á fætinum þá finn ég mikinn mun á nögglum, húð og hári sem er mun heilbrigðara en áður. Í dag tek ég kúra. Þá kaupi ég mér dollu og klára hana. Síðan liður smá tími og svo fer ég aftur af stað,“ segir Andrea að lokum. ■

Feel Iceland vörurnar fá meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaup, Fjarðarkaupum, Apótekanum, Fríhöfninni og Nettó. Sjá nánar á [feeliceland.com](http://feeliceland.com)





Sigrún Rafnsdóttir ákvað að styrkja sig enn frekar og hóf að stunda OsteoStrong fyrir ári. Hún segist finna mikinn mun á styrkleika sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

# Nýtt árskort hjá OsteoStrong á nýju ári

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná í 20 mínútna heimsókn að þetta vöðva, sinar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl.

„Mér finnst best að plana sem minnst og set mér ekki áramótaheit en ég keypti árskort í OsteoStrong í janúar og stefni á að gera það aftur enda hef ég nýtt hvern einasta tíma. OsteoStrong hefur gert mér gott og ég er stundum hreinlega undrandi yfir því hvað þarf lítið að leggja á sig til að uppskera mikið. Ég varð 62 ára í desember og er mjög heilsuhaust. Ég ætla bara að halda því áfram,“ segir Sigrún Rafnsdóttir.

## Forvitnin rak mig í OsteoStrong

„Mér fannst áhugaverð en ólíkleg tilhugsun að það væri hægt að ná einhverjum árangri með líkamann á aðeins 20 mínútum einu sinni í viku þannig að forvitnin rak mig af stað í prufutíma. Ég varð strax spennit í prufutímanum og ákvað að kaupa mér þriggja mánaða kort. Mér finnst mikilvægt að huga að forvörnum. Það er ekkert að mér þannig, ég bara veit að með aldrinum þurfum við alltaf að passa upp á vöðvastyrkin okkar. Ég ætlaði bara að leggja inn fyrir framtíðina með þessum æfingum,“ segir hún.

## Beinni í baki

„Strax eftir nokkrar vikur fann ég samt svo mikinn mun á mér. Ég bjóst ekkert við því. Ég er meðvitadri um hvernig ég geng og hvernig ég nota líkamann. Mér finnst ég ganga öðruvísi. Þegar ég þældi betur í þessu þá var eins og ég væri að nota fullt af litlum vöðvum sem bara hafa legið í dvala svolitíð lengi, það eiginleg hlýtur að vera,“ segir Sigrún og bætir við: „Ég fór að ganga beinni, brjóstið opnara,

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka verki í baki og liðmótum
- Lækka langtímablóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka líkur á álagsmeiðslum

bakið beint og tígulegt. Nú þarf ég bara að vanda mig við að það rigni ekki upp í nefið á mér,“ segir Sigrún og hlær.

„Ég fór ekki af stað af því að ég væri komin með verki hér og þar. Ég var ekkert komin í keng, ég var ekkert verkjuð og þetta var ekkert sem ég hafði áhyggjur af, fyrr en eftir á þegar ég gerði mér grein fyrir því hvað mér líður vel núna.“

## Aukið þol

„Ég finn að ég er öll sterkari og með miklu meira þol. Leggirnir eru svo miklu sterkari en áður. Mér finnst kálfarnir á mér orðnir eins og grjót – eða sem sagt, stinnir og sterkir,“ segir Sigrún og hlær.

„Ég var einu sinni alltaf í líkamsrækt en það eru þó nokkur ár síðan ég hætti því. Síðustu ár hef ég helst verið að ganga úti ásamt því að ég tók jógakennaranám. Mér finnst gangan svo skemmtileg hreyfing og ég nýt þess að anda að mér fersku lofti og fylgjast með lífinu í kringum mig. Ég bara veit að núna bera leggirnir mig þangað sem ég vil fara. Allt í einu er ekkert mál að labba upp í móti. Ég finn að ég svíf upp brekkur sem mér fannst ég áður ekkert ráða við. Það er svo góð tilfinning að geta treyst á líkamann sinn.“

## Spartan Race

„Tengdasonur minn hefur stundað alls kyns íþróttir í gegnum árin og er með meiðsli sem endurspeglar það. Hann hefur líka verið



Æfingar eru stundaðar í 20 mínútur í einu og það þarf ekki að fara í líkamsræktarftöl frekar en maður vill.

**77 Allt í einu er ekkert mál að labba upp í móti. Ég finn að ég svíf upp brekkur sem mér fannst ég áður ekkert ráða við.**

að stunda OsteoStrong til þess að styðja sig í Spartan-keppnum – það sem ég kalla fullorðins þrautakóng – en er í raun mjög erfið keppnisgrein. Hann hefur líka fundið fyrir því hvað ástundunin skilar miklu fyrir hann. Það er alls konar fólk í alls konar ástandi sem stundar OsteoStrong og það gerir þetta svo skemmtilegt.“

OsteoStrong hefur gert mér gott og ég er stundum hreinlega undrandi yfir því hvað þarf lítið að leggja á sig til að uppskera mikið.“

Með ástundun OsteoStrong tekst meðlimum að auka styrk

sinn og jafnvægi hraðar en annars staðar án þess að svitna eða finna fyrir harðsperrum. Ástundun OsteoStrong tekur aðeins 20 mínútur einu sinni í viku og styrktaraukning er að meðaltali 73% á ári. Meðlimir OsteoStrong auka styrk vöðva, sinar, liðbönd og beina svo um munar. Þannig losna meðlimir gjarnan við verki.

## Frír prufutími

„Það er boðið upp á fría prufutíma á fimmtudögum í Hátúni 12 og á föstudögum í Ögurharvi 2. Ég hvet alla til að bóka sig á osteostrong.is eða í síma 419 9200.“ ■

# Kemur ró á ristilinn

Hrafnhildur hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Fyrir tæplega fjórum árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristilinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins eðlilegur hlutur og óléttta er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsaka bakflæði. Einnig hafði þetta slæm áhrif á ristilinn, sem hafði þau áhrif að ég fór að finna fyrir verkjum í baki og líkamanum öllum. Ég hafði lengi tekið inn ýmis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að átta mig á að þessar matartegundir færu illa í mig.

Mér var ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en þær hentuðu mér ekki. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrösnum frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í um fjögur ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösnum get ég jafnvel leyft mér að svindla, því ég veit fátt betra en að geta fengið mér pasta og hvítlauksbrauð á góðum



Magnesíum með fjallagrösnum frá ICEHERBS hefur hjálpað Hrafnhildi Hákonardóttur mikið.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

degi. Við bakflæðinu tek ég hósta-mixtúru með fjallagrösnum frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgóð og mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill,” segir Hrafnhildur.

## Einstök blanda

Magnesíumskortur er eitt stærsta lýðheilsuvandamál sem við glímum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd,

íslensk fjallagrös. Fjallagrösinn og magnesíumid virkar saman á einstakan hátt. Fjallagrösinn mýkja meltinguna og magnesíum eykur upptöku á steinefnum úr fjallagrösnum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

## Áhrif magnesíums

Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og er talið bæta gæði svefns og draga úr fótapirringi og sinadrætti. Þá stuðlar magnesíum að því að draga úr þreytu og lúa.



Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingarkerfið sem auðveldar líkamanum að melta og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á ristilinn. Það stuðlar líka að eðlilegri starfsemi taugakerfisins.

## Leyndarmál frá náttúrunni

Fjallagrösinn hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg heilsujurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og stuðla að heilbrigðri þarmaflöru. Þá eru fjallagrös vatnslosandi og minnka bjúg. Fjallagrös innihalda einnig trefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mýkir meltinguna.

## Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskrri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á [www.iceherbs.is](http://www.iceherbs.is).

# Ketó-krásir eru matur sem allir geta borðað

Hanna Þóra Helgadóttir, matarbloggari, viðskiptafræðingur og flugfreyja hjá Icelandair, kolféll fyrir ketó-mataræðinu og er enn jafn hugfangin af því fjórum árum síðar.

thordisg@frettabladid.is

„Þegar ég byrjaði á ketó var ég komin á þann stað að ég þurfti að léttast fyrir bættu heilsu. Nú fjórum árum síðar er ég enn jafn ástfangin af þessum lífsstíl og öllum girnilega matnum sem honum fylgir. Það hefur verið skemmtilegt og gefandi að gefa öðrum inn-sýn í ketó-lífsstílinn og svo hefur fólk tileinkað sér það sem það vill úr uppskriftunum mínum. Sumir fara alla leið, á meðan aðrir eru til dæmis að minnka aðeins sykur- eða hveitineysluna sína. Í grunninn er þetta matur sem allir geta borðað,“ segir Hanna Þóra.

**Orkan sem við fáum úr matnum er orka sem endist lengur yfir daginn.**

## Hvað þýðir að adhyllast ketó?

Hanna Þóra svarar því. „Að vera á ketó-mataræði þýðir að við innbyrðum minna af kolvetnum og meira af fitu yfir daginn. Með því kemst líkaminn í ástand sem kallast ketósa og fer að brenna eigin líkamsfitu til að



Hanna Þóra Helgadóttir hefur gefið mörgum inn-sýn í ketó. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

nýta sem orku. Við sleppum sykri, hveiti og matvælum sem innihalda mikið af sterkju. Orkan sem við fáum úr matnum er orka sem endist lengur yfir daginn.“

Hanna Þóra segir fólk iðulega vandræðast með hvernig það

eigi að hugsa út fyrir brauðið en sjálf gerir hún sér oft portobello-sveppa-pitsu í hádeginu, sem er fljótlegt að útbúa. Hún gefur lesendum uppskrift að gómsætri ketó-pitsunni sinni og frosnu jógurtsnacki sem einnig er ketó. ■



Dýrindis ketópítsa með portobello-sveppum. MYNDIR/HANNA ÞÓRA

## Pítsa með portobello-sveppum

[Portobello-sveppir](#)  
[Hvítlaukskrydd](#)  
[Pitsasósa \(velja sósu sem inniheldur sem minnst kolvetni\)](#)  
[Pitsaostur](#)  
[Álegg eftir smekk](#)  
[Oregano / pítsakrydd](#)

Leggið sveppina í eldfast mót. Stráið hvítlaukskryddi ofan á sveppina, áður en þið setjið pítsasósu yfir botninn. Það gefur sveppunum gott bragð og lokaútkoman verður enn betri. Setjið næst ost og álegg eftir smekk og kryddið eftir smekk. Bakið sveppina við 200°C í ofni, eða þar til osturinn er bráðnaður. Einnig má setja sveppina í airfryer, ef þið eigið til slíka græju.



Gómsætt, frosið jógurtsnack.

## Frosið jógurtsnack

Það er einfalt að útbúa frosið jógurtsnack sem er gott að eiga tilbúið í frystinum þegar löngun kviknar í gott og nærandi millimál. Það má setja alls konar gotteri ofan á snackið og það geymist vel í boxi í frystinum.

[1 dós hrein grísk jógurt](#)  
[5-6 stevíu-dropar \(veljið bragð eftir smekk\)](#)  
[3 msk. rjómi](#)

Hrærið jógurti saman við rjóma og stevíu-dropa. Smyrjið blöndunni á bökunarpappír með sleikju og toppið eftir smekk.

Tillaga að ketó-vænum toppi ofan á jógurtsnackið

[Jarðarber, skorin niður í sneiðar Bláber](#)  
[Sykurlaust súkkulaði, smátt skorið Möndluflögur](#)  
[Heslihnnetukurl](#)  
[Karamellu síróp, sykurlaust](#)  
[Pekanhnetur](#)

## Bílar & Farartæki

### Bílar óskast



#### MITSUBISHI OUTLANDER 2008-2010

Mitsubishi Outlander 2008-2010 óskast til kaups. S: 8699766.

## Þjónusta

### Búslóðaflutningar

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

### Spádómar

## Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO



## 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

## GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003



## Heilsa

### Heilsuvörur



## Húsnæði

### Húsnæði í boði

Pinulítill st. íb. 30fm f. reglusaman eldri einst. Sv. 108. Verð 120 þús. per mán. með hit/raf. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 11-16.

### 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

## HH RÁÐGJÖF

# LEITAR ÞÚ AÐ STARFSMANNI?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og að rétti einstaklingurinn finnst fyrir þá aðila sem nýta sér þjónustu okkar vegna ráðninga starfsfólks í allar tegundir starfa.

## ATVINNUAUGLÝSING HJÁ HH RÁÐGJÖF KOSTAR AÐEINS 24.500 kr.\*

Á Atvinnuvefnum geta fyrirtæki sett sjálf inn atvinnuauklýsingar og nýtt ráðningarkerfið okkar til að vinna úr umsóknum eða beint umsóknum á eigin síðu.

Atvinnuauklýsingin þín birtist í Atvinnuappinu og á Atvinnuvef HH Ráðgjafar og dv.is \*Verð er án vsk.

HH RÁÐGJÖF www.hhr.is - sími: 561 5900 - hhr@hhr.is

### Ódýrt

- Samgjarnt lágt verð
- Einföld verðskrá

### Skilvirkir

- Flokkunarkerfi
- Aðstoð við textagerð
- Svarpóstur
- Viðbótarþjónustur
- Fjöldi umsækjenda á skrá

### Auðvelt í notkun

- Þú setur inn atvinnuauklýsingu í ráðningarkerfi
- Móttekur umsóknir í ráðningarkerfi
- Flokkar og vinnur úr umsóknum í ráðningarkerfi
- Svarar umsækjendum í ráðningarkerfi
- Ráðgjafar HH Ráðgjafar alltaf tiltaks ef á þarf að halda

## VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

## geiri

www.geirief.is



Starfsmannaskápar  
Fataskápar  
Geymsluskápar



## VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

## geiri

www.geirief.is

## STÓRELDHÚS Straumur

FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

# Er verið að leita að þér?

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

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

## ráðum

ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

# Heimkoman í FH muni ekki marka endalokin

Aron Pálmarsson, fyrirlíði íslenska landsliðsins í handbolta, hefur engar áhyggjur af liðinu í aðdraganda HM. Pressan er mikil og liðið getur staðist hana. Sjálfur stendur Aron á krossgötum, þungu fargi var af honum létt fyrir mót og heimkoma í kortunum. Það markar ekki endalok hans með landsliðinu.

aron@frettabladid.is

**HANDBOLTI** Íslenska landsliðið kom saman fyrr í vikunni og hóf undirbúning fyrir komandi heimsmeistaramót í handbolta á fullu. Aron segir, í samtali við Fréttablaðið, eitthvað sérstakt við að snúa aftur í landsliðið á þessum tímamarki.

„Já, svolítið, sérstaklega núna reyndar í ljósi þess hversu mikið umtal er í tengslum við liðið og mótið. Við erum á góðum stað sem lið og þar af leiðandi hefur þetta mót verið lengi í hausnum á manni, spennan magnast eftir því sem nær dregur fyrsta leik.“

## Spennan við suðumark

Aron snertir á umtalinu í kringum liðið en væntingarnar meðal íslensku þjóðarinnar í garð íslenska landsliðsins fyrir HM eru miklar. Stemningin er sömuleiðis mikil og sannast það kannski best á þeirri staðreynd að landsliðstreyjan er svo gott sem uppseld og þúsundir Íslendinga á leið til Svíþjóðar að styðja Strákana okkar.

Leikmenn landsliðsins eru meðvitaðir um þessa stöðu og vonir standa til að liðið geti staðið undir þeim kröfum sem þjóðin setur á herðar þeim.

„Ég vil kannski ekki kalla þetta pressu í okkar garð, miklu frekar áhuga og stemningu. Fólk er búið að átta sig á því hvað býr í þessu liði, hvað við getum, eftir síðastliðu ár.“

Það er bara undir okkur komið að standa undir því og hvernig við förum með það. Ég hef í rauninni litlar áhyggjur af liðinu. Það er komin góð reynsla í þennan hóp, margir hverjir af okkar leikmönnum búa að góðri reynslu úr atvinnumennsku, hafa tekið þátt í stórum leikjum, úrslitaleikjum með sínum liðum og þekkja þetta umhverfi. Ég hef engar áhyggjur af því að menn bugist undan einhverri smá pressu frá íslensku þjóðinni.“

## Eru reynslunni ríkar

Þessi hópur leikmanna sem nú skipar íslenska landsliðið hefur gengið í gegnum margt saman. Skemmst



Aron Pálmarsson er reyndasti leikmaður íslenska landsliðsins. Hér ræðir hann við Ómar Inga Magnússon, annan lykilmann Íslands á æfingu í vikunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR



Ég gerði Guðmundi það fyllilega ljóst að með þessu væri ég ekki að segja skilið við landsliðið.

er að minnast síðasta stórmóts, Evrópumótsins í handbolta, þar sem liðið skaraði fram úr þrátt fyrir mikið mótlæti og endaði í 6. sæti.

Aron segir menn búa að reynslunni frá EM þar sem minna þekktir leikmenn Íslands hafi stigið upp þegar hver reynsluboltinn á fætur öðrum greindist með Covid-19.

„Þetta stækkaði augljóslega hópinn, sýndi okkur hvað við eigum fullt af góðum handboltamönnum. Þá undirstrikar það bara mikilvægi þess, þegar maður lendir í svona mótbyr, hversu miklu góð liðsheild getur skilað. Við vitum okkar takmörk, vitum hvað við getum og

höfum alveg efni á því að vera svolítið góðir með okkur.“

## Sterkasti riðill mótsins

Eftir samtöl við leikmenn sem og þjálfara landsliðsins er alveg ljóst að liðið tekur engu sem gefnu í þeim riðli sem það leikur í á HM. Riðillinn inniheldur sterkar þjóðir á borð við Portúgal og Ungverjaland sem og Suður-Kóreu. Það er mat manna að þetta sé erfiðasti riðill HM.

„Ætli þetta sé ekki sterkasti riðillinn á mótinu en við verðum að hafa það í huga að það stafar meðal annars af því að við erum í þessum riðli. Við hefðum ekki getað verið „óheppnari“ með andstæðinga.“

Þetta eru frábær lið sem við erum að fara að mæta. Meira að segja Suður-Kórea hefur verið að ná í góð úrslit núna í aðdraganda mótsins og þá þekkjum við Portúgal og Ungverjaland frá fyrri reynslu.

Ég er spenntur fyrir þessu verkefni, við getum ekkert breytt liðs skipan þessa riðils en erum klárir í þetta. Við förum í þessa leiki með aðeins eitt markið, það er að vinna þá.“

## Þungu fargi af Aroni létt

Í aðdraganda mótsins bærust nokkuð óvænt tíðindi af Aroni. Eftir 14 ár

í atvinnumennsku snýr hann heim í Hafnarfjörðinn í sumar og mun leika á nýjan leik með FH. Aron er 32 ára gamall og hefur á ferli sínum spilað með mörgum af stærstu handboltafélögum heims og skarað fram úr hjá þeim. Má sem dæmi nefna lið á borð við Kiel, Veszprém og Barcelona. Hann hefur unnið alla helstu titla í handboltaheiminum á sviði félagsliða.

Ástæðurnar fyrir heimkomu Arons eru af persónulegum toga en það hefur tekið á fyrir hann að vera fjarri fjölskyldunni. Það var mikilvægt fyrir hann að fá þessi mál á hreint fyrir HM.

„Ég get alveg viðurkennt að það voru nokkur kíló sem fóru af herðum mínum við það að klára þessi mál fyrir mót. Ég hefði svo sem aldrei leyft þessu að dragast eitthvað langt yfir mót, þetta var eitthvað sem ég vildi klára.“

Með þessu er þungu fargi af mér létt, nú get ég verið með fulla einbeitingu á landsliðinu og svo tekur hitt við seinna.“

## Segir ekki skilið við landsliðið

Hann hefur rætt þessar vendingar við Guðmund Guðmundsson, landsliðsþjálfara Íslands, sem hefur í gegnum tíðina ekki leitað mikið í

íslensku deildina eftir leikmönnum í A-landsliðið. Aron ætlar sér ekki að hætta í landsliðinu með því að koma heim.

„Guðmundur er bara ánægður með þá ákvörðun mína að snúa aftur heim til Íslands. Það eru öðruvísi ástæður fyrir því að maður er að koma heim heldur en maður sér vanalega í handboltaheiminum.“

Ég gerði Guðmundi það fyllilega ljóst að með þessu væri ég ekki að segja skilið við landsliðið. Ég ætla mér að vera hluti af því áfram, halda leik mínum á því gæðastigi og hvað landsliðið varðar lít ég bara á félagsskipti mín til FH jákvæðum augum.

Ég hef engar áhyggjur af því að ég verði verri handboltamaður með því að snúa aftur heim til Íslands, þó svo að maður sé ekki að fara að spila í Meistaradeildinni líkt og ég er vanur.

Það má heldur ekki gleyma því að handboltinn hér heima er að verða betri með hverju árinu sem líður. Þá er æfingakúltúrin hér einnig frábær. Aðstæðan sem FH býr við í Kaplakrika er í heims-klassa og því engar afsakanir fyrir mig að vera ekki valinn í landsliðið í framtíðinni. Ég tel mig bara verða að betri leikmanni með heimkomunni.“ ■

# Viktor hóf HM-undirbúninginn á kunnuglegum slóðum

aron@frettabladid.is

**HANDBOLTI** Viktor Gísl Hallgrímsson, landsliðsmarkvörður Íslands í handbolta, hefur vakið verðskuldada athygli fyrir frammistöðu sína í markinu hjá landsliðinu og franska úrvalsdeildarliðinu Nantes. Hann er undirbýr sig nú af krafti fyrir HM í handbolta.

„Gaman að vera mættur aftur í landsliðsverkefni, stemningin í hópnum er góð og þá er það sérstaklega ánægjulegt fyrir mig að vera mættur aftur í þetta hús,“ segir Viktor Gísl í samtali við Fréttablaðið í íþróttahúsinu í Safamýrinni eftir æfingu landsliðsins.

Viktor Gísl er uppallinn Framari og þó svo að íþróttahúsið í Safamýri sé nú undir yfirráðum Víkings Reykjavíkur líða minningar Viktors úr húsinu ekki fyrir það.

„Bara við það að stíga hérna inn í sal rifjudust upp margar minningar, það er skrytið að sjá rauðu og svörtu litina hérna sem og Víkingsmerkið en afar ánægjulegt að vera mættur hingað aftur.“

Viktor Gísl hefur staðið sig frábærlega undanfarið ár. Allt virtist hans góða gengi hefst með íslenska landsliðinu á EM í fyrra þar sem hann var valinn markvörður mótsins. Við tóku glæstir tímar með danska úrvalsdeildarfélaginu GOG og svo gekk Viktor í raðir Nantes í Frakklandi þar sem hann hefur slegið í gegn.

Þá var Viktor á dögnum valinn efnilegasti markvörður heims í kjöri vefsíðunnar Handball Planet, kjöri sem nýtur virðingar í handboltaheiminum. „Þegar maður lítur á þetta og ber saman við aðra hluti sem maður er að gera, spila í Meist-



Viktor Gísl var á dögnum valinn efnilegasti markvörður í heimi. Hann undirbýr sig nú fyrir stórmót með íslenska landsliðinu FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

aradeildinni og öllum þessu stóru keppnum, þá skiptir þetta ekkert allt of miklu máli. En þó er alltaf gaman að fá viðurkenningu fyrir sín störf.“

Viktor hefur, í aðdraganda mótsins, verið að glíma við meiðsli á olnboga. Hver er staðan á honum núna þegar rúm vika er í fyrsta leik á HM?

„Ég hef núna lokið við mína fyrstu alvöru æfingu í tæpan mánuð, ég er smá ryðgaður en gott að vera kominn til baka að fullu. Olnboginn virðist í finu lagi og nú byggir maður bara ofan á þetta.“

Fram undan sé erfitt verkefni hjá íslenska landsliðinu á HM þar sem liðið er í riðli með Portúgal, Ungverjalandi og Suður-Kóreu. „Þetta verður mjög erfitt verkefni fyrir okkur sem lið. Við þurfum að mæta vel undirbúnir og strax í fyrsta leik og taka þá síðan koll af kalli en um leið reyna að njóta stundarinnar.“ ■

Landsliðsmaðurinn Alfons Sampsted er genginn í raðir hollenska stórliðsins Twente. Hann kvaddi norska félagið Bodo/Glimt fyrir áramót eftir afar farsæl þrjú ár. Hinn 24 ára gamli Alfons er spenntur fyrir komandi áskorun og telur skrefið rétt á þessum tímamarki.

helgifannar@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Alfons Sampsted gekk í raðir Twente í Hollandi á frjálsri sölu á dögnum. Hann kemur frá norska félaginu Bodo/Glimt, þar sem hann átti góðu gengi að fagna. Bakvörðurinn segir í samtali við Fréttablaðið að Twente hafi sýnt sér áhuga fljótlega eftir að leiktímabilinu í Noregi lauk um miðjan nóvember.

„Það var nokkuð langur aðdragandi að þessu. Eftir að ég kláraði tímabilið með Bodo/Glimt í nóvember fer ég með landsliðinu í ferð og eftir hana fékk ég fyrst að heyra af áhuga Twente. Þetta var svona einn og hálfur mánuður,“ segir Alfons.

#### Vildi skilja í góðu

Hann lét Bodo/Glimt vita um leið og ákvörðun hans um að fara lá fyrir. „Af virðingu við þá sem vinna hjá Bodo/Glimt og klúbbinn sjálfan vildi ég segja þeim eins fljótt og hægt var hvað ég ætlaði að gera. Það var svo þeir gætu fundið einhvern í mína stöðu og að við gætum skilið á góðum nótum.“

Alfons horfir stoltur til baka á tímarn hjá Bodo/Glimt, þangað sem hann kom frá Norrköping fyrir tæpum þremur árum síðan. Leikmaðurinn viðurkennir að hafa ekki búist við því að félagið myndi ná eins frábærum árangri og raun ber vitni á tíma sínum þar. Bodo/Glimt varð norskur meistari í fyrsta sinn árið 2020 og aftur ári síðan.

„Þetta voru þrjú flott tímabil, bæði út frá Evrópuleikjunum og svo unnum við titilinn auðvitað tvisvar,“ segir Alfons.

„Ég bjóst ekki við þessu þegar ég skrifaði undir. En fljótlega á fyrsta tímabilinu áttaði ég mig á því að við værum með hrikalega gott lið. Samstarfið á milli einstaklinga í liðinu var virkilega gott. Á einhvern hátt náðum við að viðhalda því í þessi þrjú tímabil þrátt fyrir að við værum að missa leikmenn til stórra liða eftir hvert tímabil, lykilmenn.“

Það var hálfmagnað hvernig Bodo/Glimt hélt alltaf uppteknum hætti þrátt fyrir að missa menn. „Eftir hvert tímabil spurði maður sig hvort við gætum haldið þessu á jafnháu gæðastigi og áður. Maður komst einhvern veginn alltaf að því að við værum bara með frábæran hóp.“



Alfons Sampsted lék með Bodo/Glimt í Noregi fyrir áramót. Nú tekur við nýtt og spennandi verkefni með hollenska stórliðinu Twente.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Alfons heillaðist strax af Twente

#### Twente með háleit markmið

Nú er Alfons hins vegar kominn til Twente. Það var þó ekki eina félagið sem hann gat valið um. „Það voru nokkrir möguleikar, eitthvað í Frakklandi og Þýskalandi. Tilfinningin fyrir Twente var samt alltaf virkilega góð svo þetta var ekkert erfitt val.“

Alfons lýsir því þegar hann heillaðist fyrst af Twente. „Þegar við í Bodo/Glimt vorum að fara að keppa við PSV í Evrópudeildinni notuðum við leik milli Twente og PSV til að undirbúa okkur. Við strákarnir vorum eftir það að ræða hvað þeir í Twente væru góðir. Við vorum heillaðir af kraftinum, hræðsleysinu þeirra við að spila og viðhorfi Twente.“

Þegar kappinn heyrði af áhuga Twente fór hann svo að kynna sér liðið betur. „Þeir spila með miklum

krafti, eru sóknarsinnaðir. Það er mikið svigrúm til að gera mistök og bæta sig. Heildarpakkinn heillaði mig bara.“

Twente hefur verið að sýna sitt rétta andlit undanfarið eftir smá dvala síðustu ár. Liðið hefur einu sinni orðið meistari, vorið 2010. Það féll hins vegar 2018 en virðist nú vera að finna taktinn. Sem stendur er Twente í fimmta sæti hollensku úrvalsdeildarinnar og í baráttu um Evrópusæti.

„Twente horfir á sig sem eitt af stóru félögum í Hollandi og er búið að gefa út að það vilji berjast um Evrópusæti á hverju ári. Nú erum við í flottri stöðu en enginn í liðinu er eitthvað sáttur. Það vilja allir fara upp á við. Markmiðið er að stefna alltaf á efstu sætin í deildinni og þar af leiðandi Evrópukeppni.“



Nú erum við í flottri stöðu en enginn í liðinu er eitthvað sáttur. Það vilja allir fara upp á við.

Alfons Sampsted, leikmaður Twente og íslenska karlalandsliðsins

#### Ræddi við Arnar Þór

Alfons segir að Arnar Þór Viðarsson landsliðsþjálfari hafi hjálpað sér að taka ákvörðun um að fara til Twente. Arnar var á mála hjá liðinu eitt tímabil er hann var leikmaður.

„Á sínum tíma var ég með nokkra kosti og var bara að víðra hugmyndirnar við hann. Þá sagði hann mér frá sinni reynslu af Twente. Hún var góð. Hann sagði að þetta væri flottur staður að vera á sem fótboltamaður og manneskja. Hann hafði virkilega góða hluti að segja, að þetta væri skemmtilegt næsta skref á ferlinum. Hans mat hafði mikið að segja þegar kom að því að taka ákvörðun.“

Alfons telur að hann geti tekið framförum með landsliðinu eftir skiptin til Twente.

„Ég tel að ég geti lært margt hérna. Ég hef tekið eftir því fyrstu vikuna að það er hátt tempó og það er mikið lagt upp úr því að leysa sínar stöður. Ef ég set saman það sem ég hef lært um að vinna í kerfi og liðsheild hjá Bodo/Glimt við það að vera hörkugóður í einn á móti einum og sem einstaklingur í Twente held ég að ég sé búinn að taka stórt skref og að það verði gott fyrir landsliðið.“

## Eitt stærsta nafn NFL-deildarinnar heldur námskeið á Íslandi

kristinnpall@frettabladid.is

**RUÐNINGUR** Micah Parsons, varnartröll frá Dallas Cowboys, er væntanlegur hingað til lands í vor þar sem hann og Andre Cisco, varnarmaður Jacksonville Jaguars, halda námskeið fyrir ungmenni í amerískum ruðningi. Þrátt fyrir ungan aldur og að vera að ljúka öðru tímabili sínu í NFL-deildinni hefur Parsons stimplað sig inn sem einn besti varnarmaður deildarinnar.

„Þetta er ekkert smá nafn að fá hingað. Allir sem fylgjast með NFL-deildinni þekkja þetta nafn. Ég hlakka rosalega til að vera í kringum hann og hlusta á hann,“ segir Úlfar Jónsson, leikmaður og þjálfari hjá Einherjum, en hann kemur að skipulagningu námskeiðsins.

„Hann er einn besti varnarmaður deildarinnar og Cisco er byrjunarliðsmaður hjá Jaguars. Við hrukum í kút þegar við heyrðum af áhuga þeirra á að halda þetta námskeið



Parsons fékk fullt hús stiga í kosningunni um varnarnýliða ársins í fyrra ásamt því að vera valinn í úrvalslíðið (e. All-Pro).

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Micah Parsons var valinn varnarnýliði ársins og var í öðru sæti í kjöri um varnarmann ársins á síðasta ári.

hérna á Íslandi. Þeir sem standa á bak við þetta halda árlega sumarþingi í Evrópu, oftast í Þýskalandi, Danmörku og Finnlandi þar sem íþróttin nýtur meiri vinsælda, en íþróttin fer stækkandi hér á landi. Svo hjálpar það okkur að þekkja ritstjóra American Football International sem hefur verið duglegur að

skrifa um okkur undanfarin ár og hjálpað okkur að koma liðinu okkar á framfæri.“

Athygli vekur að námskeiðin eru fyrir unglina.

„Þetta getur reynst gríðarlega mikilvægt. Við erum bara með ákveðna reynslu en þarna kemur maður sem varð stjarna strax í háskólaboltanum. Við erum með efnilega unglina sem eru að horfa á möguleikann á að fara út á skólastyrk og jafnvel komast að í NFL-deildinni einn daginn og þetta gæti reynst dýrmætt í þessari vegferð.“

Úlfar segir að þarna verði um leið þjálfarar frá háskólum sem opni möguleikann á að íslenskir leikmenn komist á skólastyrk.

„Þarna eru líka að koma þjálfarar frá menntaskólum og háskólum í Bandaríkjunum, það gefur þessum strákum meiri sýnileika. Það er komin heilmikil eftirvænting hjá yngri kynslóðinni að bíða eftir þessu.“

## Merkisatburðir

- 1465** Jóns Bengtsson Oxenstierna biskup sigrar Karl Knútsson Bonde í orrustu á ís við Stokkhólm.
- 1643** Enska vísindamaðurinn **Isaac Newton** fæddur.
- 1642** Enska borgarastyrjöldin hefst með því að Karl 1. Englands-konungur reynir að láta handtaka fimm þingmenn.
- 1896** Utah er tekið inn sem 45. fylki Bandaríkjaanna.
- 1917** Fyrsta íslenska ráðuneytið undir forsæti Jóns Magnússonar tekur til starfa.
- 1951** Kóreustríðið: Kínverjar og Norður-Kóreumenn hertaka Seúl.
- 1958** Edmund Hillary kemst á suðurlinn.
- 1960** Fríverslunarsamtök Evrópu eru stofnuð í Stokkhólmi.
- 1991** Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna fordæmir meðferð Ísraela á Palestínunöllum.
- 1994** Mikill samdráttur verður í herstöðinni á Keflavíkflugvelli. F-15 orrustuþotum er fækkað úr 12 í 4, hlustunar- og miðunarstöð lokað og hermönnum fækkað um tæplega 400 í áföngum.
- 2004** Spirit, könnunarfar NASA lendir á Mars.
- 2006** Ariel Sharon, forsætisráðherra Ísrael, er lagður inn á sjúkrahús með alvarlegar heilablæðingar. Ehud Olmert varaforsætisráðherra tekur tímabundið við völdum. ■



Ekki er komið á hreint hvor sér Amor og hvor sé asninn.

MYND/ABSEND

## Amor og asninn

Jónas Þórir og Örn Árnason skemmta eldri borgurum í Kópavogi með dægurlögum Sigfúsar Halldórssonar næsta föstudag.

arnartomas@frettabladid.is

Félagarnir Jónas Þórir og Örn Árnason stíga saman á stökk í Salnum í Kópavogi á föstudag. Tónleikarnir eru ætlaðir eldri borgurum í Kópavogi en þar munu þeir félagar flytja ástsæl dægurlög Sigfúsar Halldórssonar undir yfirheitinu Amor og asninn. Þá situr bara eftir spurningin, hvor er hvað?

„Við erum eiginlega ekki búnir að ákveða það ennþá, en það getur vel verið að við séum báðir Amor og asninn,“ svarar Jónas Þórir hlæjandi. „Við ákváðum að leggja það bara í hendurnar á tónleikagestunum,“ bætir Örn við.

Sigfús átti auðvelt með að semja grípandi lög og ættu flestir að þekkja slagara hans á borð við Litlu fluguna, Tondeleyó og Vegir liggja til allra átta. Áform um tónleikana hafa verið nokkuð lengi á þrjónunum hjá þeim Erni og Jónasi sem miðuðu upphaflega við stórafmæli Sigfúsar.

„Við höfum verið að þæla í þessu alveg frá 2019 og það stóð eiginlega til að vera með þetta á aldarafmæli Sigfúsar sem hefði verið 7. september 2020. Það auðvitað varð ekki,“ útskýrir Jónas. „Þetta er eiginlega bara síðbúin heiðrun til Sigfúsar.“

### Glaðværd og góðvild

Á tónleikunum mun Örn miðla alls konar fróðleik og sögur um Sigfús og textahöfundana sem hann hefur tekið saman og spjalla við tónleikagestina. En hvað er það við lög Sigfúsar sem gerir það að



Öld var liðin frá fæðingu Sigfúsar 7. september 2020.

verkum að þau lifa enn svo góðu lífi í íslensku dægurlagamenningu?

„Fyrir það fyrsta þá er hann alveg ofboðslega lýriskur og svo var hann rosalega skemmtilegur,“ útskýrir Jónas. „Ég hafði þá ánægju að vera vinur hans og gerði með honum plötu þar sem hann syngur og ég spila. Þetta var eldgömul plata þegar ég var ungur maður.“

„Þetta var þegar Jónas var enn þá með hár,“ skýtur Örn inn.

„Sigfús var mjög mikið ljúfmenni og öllum sem kynntust honum þótti vænt um hann. Lögin hans lifa vegna þess að þau fara inn í mann. Maður fer ósjálfrátt að raula þau.“

Til þess að mála upp enn skýrari mynd af manngerð Sigfúsar stekkur Örn til og grípur í gagnrýni á myndlistarsýningu hans frá 1998.

„Í einni gagnrýni um sýningu sem hann var með árið 1998 segir: „Hornsteinar Sigfúsar eru fjórir: Djúp listhneigð, fegurðarþrá, gláðværd og góðvild. Þessir eiginleikar hans gera Sigfús Hall-

”

Einhver spurði einhvern tíma hvenær maður vissi að maður hefði samið smell. Það er nú bara þegar allir syngja með.

dórsson, minnisstæðan, kæran og allra manna velkomnastan.“

Ekki amaleg meðmæli á ferilskrána, það.

„Nei, alls ekki! Gláðværd og góðvild – það er það sem honum tekst að koma fyrir í tónlistinni sinni,“ segir Örn. „Manni líður svo vel, bæði að syngja hana og að hlusta. Einhver spurði einhvern tíma hvenær maður vissi að maður hefði samið smell. Það er nú bara þegar allir syngja með!“

### Frumflutningur flugunnar

Jónas rifjar þá upp söguna af því þegar Litla flugan var fyrst spiluð í útvarpinu á sunnudegi.

„Síðan var Fúsi að labba niður Laugavegin á mánudegi þegar hann heyrir tvær stúlkur flauta lag fyrir framan hann. Hann sagðist hafa verið lengi að átta sig á því hvaða lag þetta var áður en hann átti aði sig á að það væri Litla flugan.“

„Það þurfti að spila lagið tvisvar í útvarpinu vegna einhverrar rafmagnsbilunar, en það var nóg til þess að allir lölluðu þetta!“ bætir Örn við og hlær. ■



+

**Hólmfríður Aðalsteinsdóttir**  
frá Laugavöllum,

er látin. Útför verður í Háteigskirkju fimmtudaginn 5. janúar klukkan 11.

**Helga, Þorsteinn og Berglaug Skúlaborðn tengdabörn og barnabörn**



+

Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

**Vala Jakobsdóttir**  
Eiðistorgi 5,

lést á Landspítala, Fossvogi, 1. janúar 2023. Jarðarförin verður auglýst síðar.

**Vala Jóhannsdóttir**  
**Hrefna Björk Jóhannsdóttir**  
**Heiðveig Jóhannsdóttir**  
**Atli Karl Pálsson**  
**Magnús Nielsson**  
**Kolbeinn Kolbeinsson**  
**Guðmundur H. Finnbjarnarson**  
**Sólborg Þórðardóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn



+

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, langafi og bróðir,

**Jón Þórðarson**

húsasmiðameistari,  
Ákarp, Svíþjóð,

lést á heimili sínu, í nærveru nánustu fjölskyldu, þann 29. desember. Útför hans mun fara fram í Burlövs gamla kyrka í Suður-Svíþjóð.

**Guðrjúður Anna Theódórsdóttir**  
**Særún Jónsdóttir**  
**Þórey Jónsdóttir**  
**Óðinn Jónsson**  
**Brúnó Jónsson**  
**Krister Persson**  
**Sigurhans Karlsson**  
**Anette Jonsson**  
**Maria Heintz**  
barnabörn og barnabarnabörn  
**Erla, Þórður B., Óli H. og Oddur Þórðarson og fjölskyldur**

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



+

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

**Guðrún Rósa Pálsdóttir**

kennari á Siglufirði og Akureyri, síðast til heimilis að Blöndubakka 1, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni 22. desember síðastliðinn. Útför hennar verður frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 5. janúar kl. 13.00.

**Eiríkur Páll Eiríksson**  
**Hrafnkell Eiríksson**  
**Herdís Eiríksdóttir**  
**Brynjar Eiríksson**  
barnabörn og barnabarnabörn



+

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Guðfinnur H. Pétursson**

yfirvélstjóri,  
Kleppsvegi 62,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi föstudaginn 9. desember. Útför fer fram frá Langholti kirkju föstudaginn 6. janúar kl. 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélagið.

**Kristín Ása Ragnarsdóttir**  
**Ragnheiður Guðfinnsdóttir**  
**Guðbjörg Guðfinnsdóttir**  
**Kristján Þór Guðfinnsson**  
**Sighvatur Kjartansson**  
**Þórlindur Hjörleifsson**  
barnabörn og barnabarnabörn

**SR3**

**STÓRSVEIT  
REYKJAVÍKUR  
30 ÁRA**



# **GULLÖLD**

## **SVEIFLUNNAR**

**PÁLL ÓSKAR**

**REBEKKA BLÖNDAL – MARÍNA ÓSK**

**Glæsilegustu nýárstónleikar ársins!**

Sívinsælir sveiflutónleikar Stórsveitarinnar eru sem fyrr helgaðir tímabilinu 1930-50, þegar stórsveitir réðu ríkjum á jörðinni og stjórnendur, söngvarar og einleikarar voru poppstjörnur síns tíma.

Gestasöngvar eru **Páll Óskar, Rebekka Blöndal og Marína Ósk.**

Stjórnandi & kynnr: Sigurður Flosason

▶ **8. JANÚAR**

▶ **KL. 20.00**

▶ **ELDBORG**

Miðasala á **HARPA.IS** og **TIX.IS**

## Dagskrá

## Hringbraut

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

## RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi (e)**
- 13.10 Kastljós (e)**
- 13.35 Útsvar 2016-2017**  
Garður - Árneshreppur. (e)
- 14.50 Söngvaskáld**  
Hera Hjartardóttir. (e)
- 15.40 Í blíðu og stríðu (e)**
- 16.10 Nautnir norðursins (e)**
- 16.40 Út og suður (e)**
- 17.05 Heilabrot (e)**
- 17.35 Andrar á flandri (e)**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.40 Krakkafréttir**
- 18.45 Lag dagsins** Hera Hjartardóttir - Raking Leaves. (e)
- 18.52 Vikinglottó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós**
- 20.05 Sagnameistarinn Roald Dah**  
Heimildarmynd frá 2012. Roald Dahl er almennt talinn í hópi helstu sagnameistara 20. aldar og eftir hann liggja fjölmörg sigild ævintýri sem gleðja milljónir barna enn í dag. En hver var maðurinn á bak við sögurnar?
- 21.00 Svarti baróninn**
- 22.00 Tíufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Sketsar og uppistand**  
Nýstárlegir gamanþættir með þekktum grínurum í bland við uppenandi uppistandara. Fyrst fara þeir með gamanmál á sviði fyrir áhorfendur, svo sjáum við leikna útgáfu af gamanmálunum.
- 22.45 Eyja vináttu og vonar**
- 23.40 Saman að eilífu (e)**
- 00.10 Dagskrárlok**

## Sjónvarp Símans

- 06.00 Tónlist**
- 14.25 The Block**
- 15.39 Million Pound ...**
- 16.55 Survivor**
- 17.40 Dr. Phil**
- 18.25 The Late Late Show**
- 19.10 The Block**
- 20.10 George Clarke's Flipping Fast** Arkitektinn George Clarke er mættur aftur ásamt fasteignasérfræðingunum og systkininum Scarlett og Stuart Douglas. Þau ætla að hjálpa sex þörum að gera upp fasteignir svo að verðmæti þeirra aukist sem mest.
- 21.00 New Amsterdam**
- 21.50 Women of the Movement**
- 22.40 Guilty Party** Gamansöm og spennandi þáttaröð með Kate Beckinsale í aðalhlutverki. Hún leikur blaðakonu sem hefur brennt allar brýr að baki sér en fær síðan tækifæri til að snúa við blaðinu.
- 23.10 The Late Late Show**
- 23.55 Jeff, Who Lives at Home**
- 01.15 Broken City**
- 03.00 The Resident**
- 03.45 Tónlist**

## Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 Between Us**
- 09.00 Bold and the Beautiful**
- 09.20 Race Across the World**
- 10.25 Masterchef USA**
- 11.05 The Heart Guy**
- 11.45 The Carrie Diaries**
- 12.30 The Cabins**
- 13.15 Temptation Island USA**
- 14.00 NCIS**
- 14.40 Um land allt**
- 15.20 Roadrunner. A Film About Anthony Bourdain**
- 17.15 Bold and the Beautiful**
- 17.40 The Carrie Diaries**
- 18.25 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakinn**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Burnout. The Truth About Work**
- 20.00 The Good Doctor**
- 20.45 Showtrial** Talitha Campbell, hrokafull dóttir ríks athafnamanns, er handtekin eftir að samnemandi hennar, Hannah Ellis, hverfur.
- 21.45 Unforgettable**
- 22.30 Flórídafanginn (1-3/3)**
- 00.40 Between Us**
- 01.25 Race Across the World**
- 02.25 Mr. Mayor**
- 02.45 30 Rock**
- 03.05 The Cabins**

## Ævintýralegur vöxtur Controlant

Gisli Herjólfsson, forstjóri Controlant, verður gestur Guðmundar Gunnarssonar í Markaðnum, strax á eftir Fréttavaktinni á morgun, en þar mun hann segja söguna að baki ævintýralegum vexti hugbúnaðarfyrirtækisins Controlant sem stofnað var 2007 og sérhæfir sig í flutningatækni, meðal annars á lyfjum, á milli landa. ■



## Krossgáta

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

## LÁRÉTT

- 1 dokka  
5 tré  
6 íþróttafélag  
8 salta  
10 átt  
11 djúp  
12 vitlaus  
13 eind  
15 efnismagn  
17 söngla

## LÓÐRÉTT

- 1 refsingar  
2 þyrna  
3 atvikast  
4 bak við  
7 álandsvindur  
9 nýverið  
12 lofa  
14 ferðalag  
16 fisk

LÁRÉTT: 1 hespa, 5 eik, 6 fh, 8 fresta, 10 na, 11 kaf, 12 róng, 13 atóm, 15 rúmmál, 17 rauða.  
LÓÐRÉTT: 1 hefndar, 2 eira, 3 skei, 4 aftan, 7 haf, 9 skömmu, 12 róma, 14 túr, 16 ál.

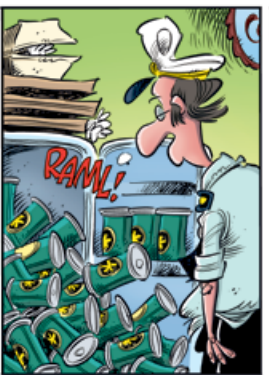
## Sudoku

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

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

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



FKA

## FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Fimmtudaginn 26. janúar gefur Fréttablaðið út sérblað um:

## KONUR Í ATVINNULÍFINU

Eitt stærsta blað og vinsælasta sérblað ársins kemur nú út 7 árið í röð. Frábært blað til að kynna konur í öllum stöðum í ykkar fyrirtæki.

Því fyrr því betra með að ná inn í blaðið og fá fina staðsetningu.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage Markaðsfulltúi Fréttablaðsins  
Sími 550-5656/ waage@torg.is

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



**Fítt**



## QR Flýtilausnir

Dreifikerfi



Stafrænar útgáfur



Opnaðu myndavélina í snjalltækinu þínu og skannaðu QR kóðana



# Mikil átök og miklar ástríður

Ragna Sigurðardóttir skrifar um íslenska listamenn í París um miðja síðustu öld í bókinni Þetta rauða, það er ástin.

tsh@frettabladid.is

Skáldsagan Þetta rauða, það er ástin eftir Rögnu Sigurðardóttur segir frá tveggja ára tímabili í lífi Elsu, ungrar listakonu sem flyst frá Íslandi til Parísar á 6. áratugnum.

„Mig langaði til þess að skrifa um þetta tímabil hjá íslenskum listamönnum, 6. áratuginn, þar sem geómetrísk abstraksjón er að koma inn í listalífið. Það voru mikil átök í gangi á þessum tíma og ég fékk hugmyndina að þessu söguviði fyrir nokkrum árum síðan. Fyrir þremur árum gaf ég út smásagnasafn sem heitir Vetrargulrætur, í því safni eru tvær sögur sem gerast á 5. og 6. áratugnum hjá listamönnum hérna heima,“ segir Ragna.

Hún segist hafa viðað að sér miklum heimildum um þetta tímabil og þá listamenn sem voru í fararbroddi listalífsins á 5. og 6. áratug síðustu aldar.

„Listin sem þau voru að skapa skipti þjóðina svo miklu máli og þau fundu til mjög mikillar ábyrgðartilfinningar gagnvart því. Þarna um 1950 er Evrópa að opnast eftir seinni heimsstyrjöldina og listamenn geta ferðast á milli landa. Það voru margir Íslendingar sem fóru til Parísar á þessum tíma, alveg nokkrir tugir. 6. áratugurinn var kallaður franskir áratugurinn af því það voru svo mikil áhrif þaðan. Þetta voru bæði myndlistarmenn, rithöfundar og skáld. Þarna er Ísland nýorðið sjálfstætt og þá kemur fram þessi spurning, hvernig þjóð ætluð við að vera og hvernig list ætluð við að skapa? Sú list sem við sköpum hún mótar þá þjóð sem við erum. Það var pressan sem hvíldi á þeim, að bera þennan kyndil,“ segir Ragna.

## Deilur og átök

Að sögn Rögnu skiptust íslenskir listamenn þessara tíma í tvo hópa, annars vegar þá sem vildu fylgja alþjóðlegum straumum og stefnum og hins vegar þá sem vildu halda í þjóðlegar hefðir og gildi.

„Þannig það voru miklar deilur og átök. Mér finnst mjög áhugavert bæði að hugsa og skrifa um það þegar fólk leggur einhvern veginn allt í sölnar fyrir list. Þá óhjákvæmilega fer maður að hugsa um hlutverk listarinnar í dag. Hvernig er það? eru listamenn enn að taka



jafn mikla áhættu? Ég komst eiginlega að þeirri niðurstöðu þegar ég var búin að skrifa þetta að mér finnst eitthvað vera til í þessu enn í dag,“ segir hún.

*Finnst þér listamenn vera jafn róttækir í dag og þeir voru þá?*

„Það er erfitt að vera róttækur þegar samfélaginu er sama. Vissulega í listum núna er náttúrulega bara allt hægt og það er ekki sama pressa en þeir sem eru að vinna sína list þeir búa enn við fjárhagslegt óryggi. Þó hafa starfslau listamanna auðvitað breytt mjög miklu. Í dag eru það kannski helst kvikmyndagerðarmenn sem leggja húsín sín að veði og eru fimm ár að vinna að einu verkefni. Og í sjálfu sér allir listamenn, vegna þess að þú græðir náttúrulega yfirleitt ekkert á þessu. En það á kannski bara við um allt sem fólk brennur fyrir yfir höfuð, hvort sem það er að stofna

veitingahús eða gerast listamaður. Mér finnst áhugavert að skrifa um svona miklar ástríður.“

## Konur áberandi í hreyfingunni

Ýmsir þekktir íslenskir listamenn bjuggu í París á 6. áratugnum á borð við Nínu Tryggvadóttur og Gerði Helgadóttur. Spurð um hvort hún hafi sótt innblástur til þessara listamanna við skrif bókarinnar segir Ragna:

„Ég skoðaði mjög marga og las mér til um bæði þessar konur og marga fleiri listamenn. Valtý Pétursson, Hörð Ágústsson, Þorvald Skúlason og fleiri. Það sem ég reyndi að gera er að ég reyndi að byggja á þeirra aðstæðum og þeirra lífi en þær persónur sem eru í bókinni eru ekki byggðar á einhverjum einum listamanni. Það eru tvær adalpersónur og þær byggja báðar á lífi nokkurra listamanna.“

## Brjálæðislega metnaðarfull

Aðalpersóna þetta rauða, það er ástin er Elsa sem Ragna lýsir sem ungrri konu uppfullri af metnaði.

„Hún er mjög ung þegar hún fellur fyrir myndlistinni og ein af stóru ástunum í hennar lífi er myndlistin og málverkið. Henni gengur vel frá

upphafi, gengur vel í skóla og fær mikla hvatningu að heiman. Hún er mjög ung þegar hún fer út og fær fjárhagsstuðning frá fjölskyldu sinni og fyrirtækjum og styrki frá Alþingi. Þannig að hún finnur mjög mikið fyrir þessari pressu að standa sig og það er ekkert einfalt. Hún lendir í því að þurfa að taka ákvörðun um hvort hún ætlar að halda áfram eða ekki,“ segir Ragna.

Hún bætir því við að lífið hjá ungu fólki sem á framtíðina fyrir sér sé ekki alltaf auðvelt.

„Mig langaði líka að skrifa sögu um ungt fólk sem er á þessu aldurskeiði rétt eftir tvítugt og þarf að taka svo mikið af ákvörðunum sem geta verið erfiðar. Ekki bara hennar ákvarðanir heldur þessar ákvarðanir sem móta kannski lífið til frambúðar. Fólk veit oft ekkert hvað það vill, þetta getur verið erfiður tími.“

## Myndlist og skáldskapur

Ragna er sjálf menntaður myndlistarmaður. Hún lærði myndlist við Myndlista- og handiðaskóla Íslands og hélt eftir útskrift í framhaldsnám til Hollands.

*Hvernig finnst þér myndlistin og skáldskapurinn spila saman?*

„Mér finnst það bara vinna rosa-



Mér finnst mjög áhugavert bæði að hugsa og skrifa um það þegar fólk leggur einhvern veginn allt í sölnar fyrir list.

lega vel saman. Ég er menntuð í myndlist á þeim tíma þegar allir voru að gera hugmyndalist, þannig að ég málaði aldrei neitt. Þegar ég var í Myndlista- og handiðaskólanum þá var ég í nýlistadeildinni í gamla daga og við fengum undanþágu frá því að fara í módelteikningu. Í minni myndlist var ég alltaf að skrifa, þannig að ég er ekki málari. En síðan á seinni árum hef ég tekið námskeiðin sem ég fékk að sleppa í gamla daga. Þegar ég var að skrifa þessa bók fór ég í námskeið í olíumálun og fékk rosalega mikið út úr því, náði svona tengslum við litinn,“ segir hún. ■

# Viða dreifast ættbálkarnir

## BEKUR

### Lungu

Pedro Gunnlaugur Garcia  
Fjöldi síðna: 391  
Útgefandi: Bjartur

Kristján Jóhann Jónsson

Skáldsagan Lungu er íslensk ættarsaga. Í ættinni tengjast Ítalir, Víetnamar og Íslendingar. Frásagnartæknin er frumleg. Sögumaður er alvitur, segir frá í þriðju persónu og segir að höfundur aðalsögunnar sé Stefán, sem jafnframt er persóna í bókinni. Stefán hafi skrifað þá sögu fyrir sig og Jóhönnu dóttur sína og hann lætur hana hafa handritið. Sögumaðurinn alvitrir segir okkur frá Jóhönnu og samskiptum þeirra feðgina og sú frásögn er eins konar rammur um aðalsöguna sem eignuð er Stefáni. Ýmislegt gerist eftir að

Jóhanna fær handrit sögunnar sem Stefán skrifast fyrir. Sögumaðurinn mótar með öðrum orðum þann höfund sem sagt er frá í verkinu, rétt eins og Pedro Gunnlaugur mótar sögumanninn sem mótar ættarsöguna sem Jóhanna hefur undir höndum. Frásögnin er þannig eins og margföld rússnesk dúkka af því tagi sem margir kalla babúsku.

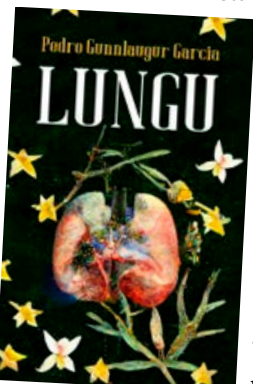
## Hinn alvitrir sögumaður

Undir lok bókar kemur í ljós hvað fyrir Stefáni vakti með sögugerð sinni en hann getur ekki haft heimildir fyrir öllu sem hann segir frá svo að hann er að einhverju leyti að búa til skáldsögu um ætt sína. Fjórði í frásagnartækni bókarinnar gerir lesturinn ekki

auðveldari fyrir lesandann og í ljós kemur að lesandi ættarsögunnar, Jóhanna, er ekki bara að lesa hana.

Hinn alvitrir sögumaður sem hér ræður ríkjum hefur ekki allt miklum vinsældum að fagna upp á

síðkastið en í vexti skáldsögunnar á nítjándu öld var blómaskeið hans. Þegar talað er um „alvitrir sögumann“ þá ber í raun og veru ekki að skilja það þannig að hann „viti allt“. Það er frekar þannig að hann veit það sem honum sýnist og hann hefur gaman af. Slíkur sögumaður getur undið sér milli persóna og birst í því rými og þeim tíma sem honum sýnist, og skilið eftir lausa enda þegar hann vill. Í með-



förum Pedro Gunnlaugs verður þessi aðferð oft sýrrealísk og mjög skemmtileg. Hættan er alltaf sú að höfundurinn yfirgefi persónur fullsinnema án þess að vinna úr þeim og hverfi að öðrum of fljótt.

## Glögg er gests augað

Sagan Lungu geysist til dæmis frá öbjörgulegum ítölskum liðhlaupa og uppburðalítilli víetnamskri stúlku í Kanada, að tröllauknum hana í Hörgárdal og fljúgandi englakonur í þoku kallast á við háþröðan sýndarveruleika í tölvuheimi. Enginn ræður sínum næturstað í þessari sögu. Allt ólgar af fjölmenningu, kynusla, kynjaátökum, fikniefnaneyslu og tölvutækni. Þegar best gengur eru frásagnargleði og hugkvæmni allsráðandi og lesandi veit sjaldnast á hverju hann á von.

Á hinum Norðurlöndunum hafa fyrir löngu stigið fram höfundar

sem koma inn í þjóðarbókmenntirnar með reynslu, þekkingu og sögu sem tengd er annarri menningu og fjalla um sitt nýja heimaland, í þessu tilvikum Ísland, á nýjan og ferskan hátt. Þetta er einmitt það sem saga Pedro Gunnlaugs gerir. Ég gæti trúað að innlendir bókmenntir með erlendar rætur gætu jafnvel verið enn nauðsynlegri fyrir okkur Íslendinga í smæð okkar en flestar aðrar þjóðir. „Glögg er gests augað,“ segir máltækið og þó að Pedro Gunnlaugur sé auðvitað Íslendingur en enginn gestur, þá er að minnsta kosti annað augað í honum þetta dýrmæta gestsauga. ■

**NIÐURSTADA:** Nútímaleg ættarsaga, ólgandi af frásagnargleði og skemmtilegheitum. Tófraraunsæi bregður fyrir eins og í þjóðsögum og miðaldabókmenntum og landamæri skipta litlu.

# REY-KEF ON-TIME

Birt með fyrirvara um mynd- og textabreytingu. Bílabúð Benna skilur sér rétt til að breyta mynd og myndni áan fyrirvara.



Bíll á mynd: Rexton Ultimate með 33" hækkunarpakka.

## Tryggðu þér jeppa á gamla verðinu!

Ekki missa af tækifærinu, eigum örfáa bíla til afhendingar úr síðustu sendingu.



- Byggður á grind
- Hátt og lágt drif
- Sparneytin dísel vél



- Læstur millikassi
- Sjálfstæð fjöðrun
- 7 manna



- Læst afturdrif\*
- 3 t dráttargeta
- 5 ára ábyrgð

**Rexton Premium**  
Verð frá 8.790.000 kr.

\* Í Adventure og Ultimate.

Nánari upplýsingar á  
**benni.is**



BÍLABÚÐ BENNA  
KOLEFNISJAFNAR SSANGYONG



Bílasala Suðurnesja  
Reykjanesbæ  
Njarðarbraut 9  
Sími: 420 3330

lb bílar  
Selfoss  
Fossnes A  
Sími: 480 8080

Bb, betri bílar  
Akureyri  
Njarðarnesi 12  
Sími: 534 7200

Bílabúð Benna  
Reykjavík  
Krókháls 9  
Sími: 590 2020

**Bílabúð Benna**  
Sérfræðingar í bílum

# Aspas boðar Karli barnabarn 2023

Royalistinn Guðný Ósk Laxdal segir 2022 vissulega hafa reynst sögulegt hjá bresku konungsfjölskyldunni. Nýja árið verður ekki síður viðburðaríkt ef marka má breska konu sem spáir í aspas og sér þar meðal annars að Katrín og Vilhjálmur ríkisarfari muni eignast sitt fjórða barn 2023.

toti@frettabladid.is  
odduraevar@frettabladid.is



Öld Elisabetar lauk 2022.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Þetta var náttúrulega bara sögulegt ár,“ segir Guðný Ósk Laxdal, enskukennari og helsti sérfræðingur Fréttablaðsins í málefnum bresku konungsfjölskyldunnar, um árið 2022 og nefnir fyrst að Elisabet II. fagnaði á árinu sögulega löngu 70 ára valdaafmæli.

„Þetta verður sennilega ekki endurtekið og svo náttúrulega fellur hún frá nokkrum mánuðum seinna. Þarna fellur frá þaulsættinn og dáður þjóðhöfðingi og setur um leið met sem verður seint slegið. Þess vegna er þetta ár sem mun fara í sögu-bækurnar.“

## Leiksigur á móti Paddington

Guðný Ósk rifjar upp að valdaafmælinu og drottningunni hafi verið fagnað vel og innilega á árinu auk

þess sem Elisabet hélt upp á 96 ára afmæli sitt í apríl. Svo sló hún í gegn með leik sínum á móti Paddington og nú tengja allir hann við hana.

„Fólk hafði auðvitað miklar áhyggjur af heilsu hennar. Hún fór að grennast mikið og var komin með staf og það sást að hún átti erfitt með gang á valdaafmælinu í júní. Svo fékk hún Covid í febrúar og var á spítala og fólk hafði eðlilega áhyggjur,“ segir Guðný Ósk sem þá spáði drottningunni þó frekara langlífi í samtali við Fréttablaðið og reyndist sannspá um að henni myndi auðnast að lifa valdaafmæli.

## Elisabetaröldin

„Ég sagði að hún myndi lifa lengi og bjóst kannski ekki við því að hún myndi falla frá á þessu ári. Í september tekur svo við annars konar fögnuður við fráfall hennar. Þetta var auð-



Árið 2023 gæti orðið ár Karls konungs III. en það veltur ekki síst á því hversu afgerandi hann verður sem konungur.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



## Þegar 2022 verður rifjað upp eftir tíu ár munu allir minnst valdaafmælisins og jarðarfarar hennar.



Guðný Ósk Laxdal

vitað sorglegt en þetta var fallgur endir á þessari Elisabetaröld og stendur eðli málsins samkvæmt upp úr hjá fjölskyldunni.

Annars gerðist auðvitað geysilega margt. Andrés samdi vegna sinna mála og hélt áfram að falla fjær náðinni. Nýjustu fréttir um að Karl hafi hent honum úr Buckinghamhöll eru samt enn óstaðfestar en þetta mun líklega allt koma í ljós á nýju ári.

Svo eru mál Harry og Meghan þarna náttúrulega líka. Þetta verður allt saman svo smátt í samanburði við fráfall Elisabetar. Þegar 2022 verður rifjað upp eftir tíu ár munu allir minnst valdaafmælisins og jarðarfarar hennar, sem var líklega einn stærsti viðburður sem sést

hefur í Bretlandi og ólíklegt að við munum sjá annað eins um langa hríð. Bretar eru bestir í þessu, með allar þessar herhefðir og pompið og praktina.“

## Kóngur fékk hann að verða

Langbráður draumur Karls ríkisarfa um að verða konungur rættist loks þegar móðir hans lést og þegar Guðný Ósk er spurð hvernig henni litist á Karl konung III. útilokar hún ekki að hann verði boðberi ákveðinna breytinga.

„Ég held að hann hafi ákveðinn húmor fyrir málunum, eins og þessum myndböndum sem fóru á flug þar sem hann var að pirra sig á penna. Hann hefur lengi talað fyrir nútímavæðingu konungsfjölskyldunnar og verið á undan sinni samtíð að mörgu leyti.“

Þannig lítur út fyrir að hann ætli að breyta krýningarhefðinni og ekki aðeins verja sína eigin trú heldur öll trúarbrögð í Bretlandi, ekki bara kristni. Hann sagði þetta á sínum tíma, 1994, og þá fannst öllum það stórfurðulegt en finnst það eðlilegt í dag.“

Guðný Ósk ræðir áfram orðróminn um að Karl ætli sér að taka út það sem er mest gamaldags í krýningarathöfninni, athöfn sem hefur ekki sést síðan 1950. „Hann ætlar samt að halda í pompið og praktina svo þetta verði mikilfenglegt. Það verður áhugavert að sjá hverju hann breytir og hverju ekki.“

Margir hafa nefnilega talað um að

hann virðist ekki vera að breyta það miklu núna til að byrja með. Hann virðist fara varlega af stað, sem er kannski mikilvægt til að halda í vinsældir.“

## Aspasinn boðar fjórða barnið

Þegar Karl hækkaði í tign orðu Vilhjálmur, sonur hans, og Katrín prinsinn og prinsessan af Wales og Guðný Ósk bendir á að börnin þeirra þrjú, Georg, Karlotta og Lúðvík, hafi verið sérlega áberandi í sviðsljósinu 2022.

„Þau hafa aldrei verið eins viðloðandi störf fjölskyldunnar. Georg og Karlotta hafa til dæmis mætt mikið á íþróttaviðburði og svo hefur Loðvík slegið í gegn á svölunum.“ Konunglegu systkinin verða þó bráðum fjögur ef mark er takandi á spákonunni Jemina Packington.

Jemina þessi spáir í framtíðina með því að rýna í aspas og hefur eftir nýjasta lestur í grænmetið boðað fleiri konunglegar fæðingar á þessu ári og þá berast böndin helst að Katrínu og Vilhjálm. Einhverjir vilja jafnvel meina að Katrín beri nú þegar barn undir belti.

Spákonan, sem er 65 ára gömul, er áður sögð hafa hitt í mark þegar hún kastaði aspas-spjótum á loft og las stórvíðburði á borð við Brexit og viðskilnað Harry og Meghan við konungsfjölskylduna út úr því hvernig þau féllu. Að þessu sinni upplýsir aspasinn hana einnig um að óttast verði um heilsufar Önnu prinsessu á þessu ári. ■



Ef aspasinn klikkar ekki verða börn Vilhjálms og Katrínar orðin fjögur áður en árið er á enda.

# Jólahryllingsfjölskyldan grætti börn í Tívoli

toti@frettabladid.is

„Við horfum til þeirra hryllingsmynda sem hafa komið út á árinu þegar við reynum að finna þemað fyrir jólakortið en okkur fannst ekkert spennandi í ár svo við ákváðum að klæða okkur upp í anda The Ring og The Grudge,“ segir gullsmiðurinn Jónas Breki Magnússon um mátulega hrollvekjandi og rótgróna jólakortahefð fjölskyldunnar.

Þau Gúry Finnbogadóttir, skartgripahönnuður með meiru, búa í Kaupmannahöfn þar sem þau hafa starfað um langt árabil með börnunum sínum tveimur. Fyrir nokkrum árum byrjuðu þau að skunda á fund jólasveinsins í Tívoli og láta mynda sig með honum í hryllingsbúningum sem falla alla jafna mun betur að hrekkjavökunni en hátíð ljóss og friðar.

„Gúry sér alltaf um að græja föðrunina og búningana, enda er hún „make up artist“, snyrtifræðingur og fatahönnuður, þannig að þetta er yfirleitt ekkert mál fyrir hana.“

## Jólahrollur í biðröðinni

Breki bætir við að Gúry hafi lengi dreymt um að taka snúning á japanskættuðu hrollvekjnum kenndum við The Ring og The Grudge. „Þannig að þetta var pörfekt.“

Segja má að snyrtistofa Gúryjar sé á einhverjum besta stað í Kaupmannahöfn í fimmtán mínútna göngufæri frá Tívoliinu. „Við græjuðum okkur þar og gengum í Tívoli með andlitsmálninguna en klæddum okkur í búningana í röðinni við hús jólasveinsins. „Við hræddum og grættum fjögur börn í biðröðinni en það fylgir því að mæta í horrorbúningi í jólatívoli.“ Fjölskyldan hefur meðal annars áður sótt sveinka heim í gervi Trölla sem stal jólonum, trúðsins Pennywise úr IT, Jókarsins og Addams-fjölskyldunnar sem óneitanlega er þeim hjónum og börnum þeirra ákveðin hugmyndarfræðileg fyrirmynd.

„Jólasveinninn, sem hefur verið með okkur tvisvar sinnum áður, var svo glaður að sjá okkur. Við tókum kortið frekar seint í ár þannig að hann hélt að við ætluðum ekki



Jólasveinninn í Tívoli tók hryllingsfjölskyldunni fagnandi.

MYND/ADSEND

að koma og var alsæll að fá að vera með aftur.“

Ásóknin í myndatöku með jólasveininum er alltaf stöðug og mikil þannig að gestum hans stendur aðeins ein taka til boða.

„Maður verður því að vera alveg

tilbúinn í karakter og ekkert má klikka. En jólasveinninn vildi endilega skoða myndirnar og taka fleiri en eina töku.“

## Klappað fyrir hryllingsfólkinu

Þegar hryllingsfjölskyldan hafði

lokið sér af upplýsti jólasveinninn aðra gesti sína um að fjölskyldan kæmi árlega, klædd í einhverju hryllingstengdu og það þá um að gefa þeim gott klapp.

„Svo þarna stóðum við í miðri jólasveinastofunni, umkringd grenjandi börnum, í hryllingsklæðnaði fyrir framan hóp af ókunnugu fólki sem klappaði með hlægjandi jólasveininum. Okkur fannst þetta frekar fyndið og eiginlega eins og atriði úr bíomynd.“

„Þetta er geðveikt skemmtilegt og er auðvitað orðið hefð hjá okkur,“ sagði Jónas Breki við Fréttablaðið fyrir jólin 2018 þegar fjölskyldan mætti í fjórða skipti til jólasveinsins og þá í gervi nunnunnar skæðu úr hrollinum The Nun.

Jólahéðin hefur fest sig enn frekar í sessi síðan þá og meira að segja Covid náði ekki að drepa hana niður og vinir og vandamenn biða alltaf spenntir eftir að sjá jólakortið.

„En enginn nema við fjögur vitum hvert þema ársins verður, segir Breki. ■

NÝTT ÆVINTÝRI ÚR **SHREK** HEIMINUM



DREAMWORKS  
**STÍGVÉLAÐI X KÖTTURINN 2**  
HINSTA ÓSKIN

KOMIN Í BÍÓ

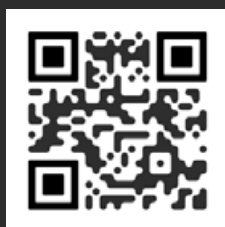
HÁSKÓLA BÍÓ LAUGARÁS BÍÓ ÁLFABAKKI SAMBÍÖN SAMBÍÖN EGILSHÖLL KRINGLAN SAMBÍÖN SMÁRA BÍÓ



## MARKAÐURINN

MIÐVIKUDAGA KL. 19.00 OG 21.00

Vikulegur þáttur um íslenskt viðskiptalíf þar sem farið er yfir helstu viðskiptafréttir vikunnar ásamt öðru því sem hæst ber í efnahagslífinu hverju sinni.



HRINGBRAUT

markadurinn.is



Raddir þeirra Egils og Darra eru svo magnaðar að jafnvel þögn þeirra er þrungin merkingu sem fólk skilur. MYND/TOYOTA

## Gyllt þögn Egils og Darra

Bibbi í Skálmöld var á tónleikaferðalagi með hljómsveit sinni þegar hann skrifaði þögnina ofan í Egil Ólafsson og Ólaf Darra í auglýsingu sem hefur hitt fjölda sjónvarpsáhorfenda lóðbeint í hjartastað þegar sá sýðar-nefndi tekur orðlaust við sem rödd Toyota á Íslandi.

toti@frettabladid.is

„Það hefði ekki verið neitt mál að láta þá bara koma keyrandi inn á Land Cruiser-jeppum eða einhverju, skilurðu? En þá er hjartað svolítið farið,“ segir Snæbjörn Ragnarsson, bassaleikari Skálmaldar, sem fékk það snúna en heillandi verkefni að semja þögnina fyrir Egil Ólafsson og Ólaf Darra Ólafsson í auglýsingu þar sem Darri tekur við af Agli sem rödd Toyota á Íslandi.

Bibbi, eins og hann er alltaf kallaður, starfar samhliða þungarokkinu hjá auglýsingastofunni PIPAR/TBWA og segir þau hafa fengið þetta „fallega verkefni“ í fangið nokkrum dögum áður en Skálmöld lagði upp í sex vikna tónleikaferðalag.

„Ég fór bara af stað í túrinn. Gat ekkert bakkað með það,“ segir Bibbi um hugmyndavinnuna sem fór því „að mestu fram í kojunnunni í hljómsveitarrútnunni á ferð um óslétta þjóðvegi Austur-Evrópu, og fyrsta útgáfa handritsins varð til í subbulegu bakherbergi í Leipzig.“



Bibbi fann gull í þögn Darra og Egils.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

### Súrrealískt raddleysi

Bibbi segir það óneitanlega svolítið súrrealískt að vera orðinn of seinn í sándtékk á meðan nokkur fátækleg orð eru hömrud niður á blað. „Og koma svo heim rúmum mánuði síðar þegar allt er tilbúið eftir þrotlausu vinnu hjá öllu þessu hæfileikafólki.“

Bibbi segir það þó hafa verið „gullverkefni“ að fá að gera auglýsingu fyrir Egil og Ólaf Darra og þetta hafi verið ógeðslega gaman þótt vissulega hafi verið snúið að skrifa þögnina inn í auglýsingu sem þó hvílir á jafn mögnuðum og þekktum röddum.

„Þarna eru svo augljóslega tvær stjórnur. Að skrifa textalaus auglýsingu er alltaf svolítið trikki en

að gera það ofan í þessa tvo menn voru alger forréttindi. Ég hafði ákveðnar hugmyndir um túlkun og ósögð orð en Egill Ólafsson og Ólafur Darri Ólafsson færðu allar þær hugmyndir upp á hærra stig. Þarna fer saman fagmennska, listfengi, eitthvað óútskýranlegt og fullkomið vald á öllu saman.“

### Auglýst með hjartanu

Bibbi hefur auk þess að vera bassaleikari og textahöfundur Skálmaldar og einn Ljótu hálfvitanna meðal annars skrifað sjónvarps efni og leikrit og segist alltaf koma að auglýsingunum úr sinni listrænu átt.

„Ég vinn á auglýsingastofu þannig að ég vil halda Toyota á lofti. Ég ætla ekkert að reyna að fela það en mín alveg skothelda skoðun og góða tilfinning er að allar bestu auglýsingar heimsins eru þær sem eru ekki að auglýsa neitt. Þar sem þú ert í alvörunni að tala um eitthvað sem skiptir máli,“ segir Bibbi og tekur dæmi.

„Og ég verð alltaf, jafnvel þótt ég sé bara að auglýsa fokking bollasúpu, að finna eitthvert hjarta í því. Segja einhverja sögu í stað þess að segja bara: Keyptu bollasúpuna mína! Auðvitað eru tilefnin mis-hjartnæm og það allt saman og í þessu tilfelli öskruðu auðvitað allar aðstæður á að það væri hægt að gera eitthvað ógeðslega gott úr þessu.“ ■

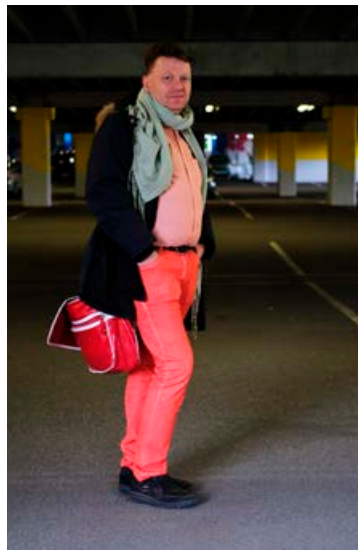
## Notalegt að vera utan í Þórnari Eldjárn

toti@frettabladid.is

Penninn Eymundsson hefur tekið saman lista yfir mest seldu bækurnar í verslunum sínum á nýliðnu ári. Á sölulista ljóðabóka ársins 2022 trónir Þórnari Eldjárn á toppnum með bókina Allt og sumt. Blástjarna efans, eftir Valdimar Tómasson, er í 2. sæti þannig að enn stendur Metsölu-Valdi, eins og hann er stundum kallaður, undir nafni.

„Þetta er náttúrlega bara afbragð,“ segir Valdimar sem unir vel sínum ljóðahag á milli Þórnarins og Bergþóru Snæbjörnsdóttur sem er í 3. sæti með Allt sem rennur.

„Og það er nú ekkert tap að lúta í gras fyrir höfuðskáldinu Þórnari Eldjárn. Það er nú bara heiður og notalegt að vera upp við hann. Notaleg nánd,“ segir Valdimar og bætir við að hann geti ekki annað en verið ánægður með árið.



Metsölu-Valdi kemur vel undan ljóðagóðæri ársins 2022.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Vorútgáfunar gjalda alltaf svolítið haustlátanna vegna þess að þegar maður kemur út þetta snemma árs þá upplifa margir mann eins og fyrra árs varning.“ Hann bætir aðspurður við að enn sé eitthvað til af Blástjörnu efans og þá helst hjá Eymundsson. „Þar er eitthvað eftir en lítið orðið til á lager. Og einhver eintök á skáldfuglinn í skjóðu sinni,“ segir skáldið sem selur sjálfur drjúgt á tímum ferðum sínum um höfuðborgarsvæðið.

„Já, já. Ég verð fyrir aðkasti og fólk er að kaupa bókina. Þessi lágmaletu orð ljóðsins, þau rata til sinna,“ segir skáldið sem er þannig í beinu og góðu sambandi við ljóðelska lesendur án þess að hafa nokkru sinni sóst eftir né hlotið rithöfundalaun.

„Nei, ég kann ekkert á þessar umsóknir. Ég fæ svona brauðafgangna hjá góðu fólki,“ segir Metsölu-Valdi með prakkaralegu glotti. ■

**OPNUNARTÍMI:**  
MÁN-FÖS 14-18.30  
7.JAN: LAU 12-16.00  
8.JAN: SUN 13-17:00

**VÖLUTEIGI 17  
MOSFELLSBÆ  
SÍMI: 660025**



# OPNUM NÝTT OUTLET! 3-13 JAN

## 20-70%

afsláttur af skiptidýnum,  
eldri gerðum af útlitsgölluðum  
dýnum, stillanlegum rúmum,  
hvíldarstólum og sófum,  
lökum, rúmfötum...

**Mikið úrval af sængurverasettum.**

### 50% afsláttur:

Handklæði, 50x100cm verð áður 990,- **Nú aðeins 445,-**  
Þvottastykki, áður 300,- **Nú aðeins 150,-**  
Koddaver stripe, 990,- **Nú aðeins 445,-**  
Koddafyllingar, 40x40 cm **250kr stk.**  
Damask lök, Twin 97cmx203cm, áður 8.900,- **Nú aðeins 4.450,-**  
Damask lök, Full 135cm áður 10.400,- **Nú aðeins 5.400,-**  
Hvít rúmteppi, nokkrar stærðir

Grár lyftustóll  
með áklæði frá  
Boas:



Verð áður: 149.900,-  
Nú aðeins: 99.900,-

- Mikið úrval af höfuðgöflum.
- Margar stærðir og gerðir. **Eithvað fyrir alla!**
- Svört útlitsgölluð náttborð.
- Heilsukoddar verð 17.900,- **Nú aðeins 5.000,-**
- Ýmsir stuðningspúðar. **Verð 1.000,-**
- Nett hliðarborð nokkrar gerðir.



BALDURSNESI 6, AKUREYRI



LISTHÚSIÐ, REYKJAVÍK

**Frábær tilboð  
í verslun á  
meðan útsölu  
stendur.**

**Svefn & heilsa**  
★★★★★

WWW.SVEFNOGHEILSA.IS

## Bakþankar



Láru G.  
Sigurðardóttur

## Betra líf

„Verkurinn særir líkt og djöfullinn! Snjóstormur nístir í gegnum sálu mína. Ég er við það að bugast... en get ekki lagst í kör og gefist upp. Eina leiðin úr þjáningunni er að skera sjálfan mig upp,“ skrifaði læknirinn Leonid Rogozov í dagbók sína árið 1961 þar sem hann var staddur í rússneskri bælistöð á Suðurskautslandinu. Vegna óveðurs var ekki hægt að flytja hann á sjúkrahús – og hann var eini læknirinn á svæðinu. Er skemmst frá því að segja að Leonid fjarlægði eigin botnlanga. Botnlanginn var svo sýktur að hefði hann hikað væri hann ekki til frásagnar.

Hugur er í mönnum í upphafi árs. Samkvæmt könnunum setur um helmingur fólks sér áramótaheit. Mæta í ræktina, minnka mittismálið eða meika'ða. Drekkja minna. Læra og leika sér meira. Lifa lífinu! Sjálf er ég hætt að setja mér áramótaheit. Ég varð ekkert hamingjusamari þótt ég kæmist í betra form og svo varð ég bara fúl út í sjálfa mig þegar heitin runnu út í sandinn. Samt finnst mér gott að horfa um öxl og endurskoða líf mitt. Hverju vil ég minna af – og hverju meira? Hvernig mun það bæta líf mitt?

Í hugarheimi eru fáar hindranir, nema neikvæðar hugsanir, sem letja okkur. Þegar svo er í kot komið gæti verið ráð að minnast þess að við erum ekki hugsanir okkar, þær spretta frá liffræðilegum ferlum en ekki sáartetrinu. Við getum hins vegar hugsað um þankagang okkar og valið að einblína á suma þanka, en gefa öðrum minni gaum.

Leonid gekk ákveðinn til verks án þess að véfengja getu sína og sýndi okkur hinum hvers hugurinn er megnugur. Málið er bara að átta sig á hvað það er sem bætir lífið – og gera meira af því. ■

**pappír  
umhverfið  
prentun**

**LITRÓF**

UMHVERFISVÆN  
PRENTUN

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

# Ellen B.

Mayenburgpríleikurinn I

★★★★  
I.T. Mbl

„heimsviðburður“  
SI. Fbl.

„leikhópurinn  
virkilega sterkur“  
EHG. RÚV

„æsandi  
kvöldstund“  
I.T. Mbl.

# SJÖ ÆVINTÝRI UM SKÖMM

TYRFINGUR  
TYRFINGSSON

6 Grímuverðlaun

# VERTU ÚLFUR

7 Grímuverðlaun

# PUSSY RIOT

Þjóð  
leik  
húsið

**Ekki missa af mögnuðum sýningum!**

**leikhusid.is**