

JólaSaga

Grínvalkyrjan og leikkonan Saga Garðarsdóttir hefur sterkar skoðanir á staðalímyndum og skilur ekki af hverju stelpa sem spilar fótbolta er strákastelpa. Hún er bara stelpa sem spilar fótbolta.

– sjá síðu 10



UPPÁHALDS

SUNDLAUGAR



Bergrún Íris Sævarsdóttir metsöluhöfundur elskar sundlaugar. „Ég er svo glöð að sundlaugar landsins séu loks að opna aftur að ég varð að telja upp fimm uppáhalds baðstaðina mína.“

1 Sundhöll Hafnarfjarðar

Á toppnum trónir fallegasta laug landsins, Sundhöll Hafnarfjarðar eftir Guðjón Samúelsson, þáverandi húsa-meistara ríkisins. Við köllum laugina stundum „stóra baðkarið okkar“ því við búum í götunni og notum hana mikið. Laugin hefur birst í ótalmörgum sjónvarps- og tískumyndapáttum enda er hún heillandi fögur með sína háu glugga.

2 Guðlaug

Guðlaug er einstök perla á Akranesi en myndi líklega frekar teljast heitur pottur frekar en sundlaug. Þar er útsýnið óviðjafnanlegt, hitastigið akkúrat mátulegt og stutt í sjóinn fyrir hugarakka!

3 Ásvallalaug

Í þriðja sæti er Ásvallalaug sem er nær öll innanhúss. Laugin er bæði góð fyrir þá sem æfa sund, eins og syni mína tvo, en líka fyrir kulda-skræfur sem finnst gott að bleyta sig án þess að norpa á köldum sundlaugarbakka.

4 Kópavogslaug

Kópavogslaugin á Kársnesi var annað heimili mitt hér í denn. Þar lærðum við systur að synda og á sumrin var farið lágmark tvisvar á dag í laugina. Seinni laugarferðin var alltaf seint um kvöld til að ná allra síðustu ferð í rennibrautina.

5 Vök Baths

Vök Baths, rétt hjá Egilsstöðum, kom svo rækilega á óvart í sumar að hún nær strax á topp fimm listann, þrátt fyrir að ég hafi bara komið þangað einu sinni! Gullfallegt umhverfi og gaman að dýfa sér í Urriðavatn í leiðinni til að sýna sitt sanna hetjueðli.

Það koma samt jól

É

g líkt og aðrir hef bölvað þessu ástandi í sand og ösku. Kannski meira ofan í rauðvínsglasið og konfektkassann af því að ég reyki ekki og er búin að setja hellu ofan á sandkassann í garðinum svo kettirnir í hverfinu mígi ekki í hann eða næsta appelsínugula viðvörun feyki ekki öllum hvolpasveitarfötunum út um allt hverfi.

Að því sögðu þá hefur Jólakúluástandið þó gefið mér eitt. Nei, ekki frí frá leiðinlegum ættingjum í útþynntum majónesboðum heldur heilbrigðari sýn á hvað ég „þarf“ að gera.

Mér finnst ég yfirleitt þurfa að gera mikið. Ég vil skara fram úr.

Heimabakað, handgert konfekt, heimagerðir kransar og skreytingar, vel þrifið, huggulega innpakkað, einstaklega velheppnaðar gjafir, handgerðir merkimiðar, heimagerðar sápur og kerti, sérur á öllu sem möguleiki er á að hægt sé að drífa í næstu innstungu ... jesús og ekki gleyma samstæðum fötum á börnin, svo er það jólamyndatakan, snjókarl í garðinn, sleðaferð, kakó, skautiferð, jóla-trésferð, skreyta tré og piparkökur, þrífá bílinn, sópa tröppurnar, fara í kirkjugarðinn og vinna tvöfalt til að geta verið í fríi á frídögum, já og einhvern veginn sinna börnunum sem eru í jólafríi.

Og allt þetta án þess að grenja. Alla vega ekki hátt. Það er svo óhátíðlegt. Snyrtilegast að skæla mjög stutt og ákveðið – helst í baði. Nánast eins og að hnerra.

Að því sögðu þá bókaði ég okkur í myndatöku. Af því að ég trúi því að við getum verið venjuleg fjölskylda og látið það ganga upp.

Nei. Barn 1 trylltist yfir fatavalinu. Fannst ég ömurlegur stílisti.

„Ætlarðu að eyðileggja líf mitt með þessum kjól?“

Við komu til ljósmyndarans

„Nei guð. Þetta stenst ekki.“

hringir síminn stanslaust hjá eiginmanninum. Jólástjarna í glugganum heima, glugginn opin og öryggiskerfið fór í gang. Það þarf að virkja nágrannann til að fara inn og slökkva á kerfinu sem ærir nú allt hverfið.

Börnin eru aldrei á sama bletti hjá ljósmyndaranum. Önnur hefur komið auga á akrýlmálningu sem hún ætlar sér að komast í. Það er búð í sama rými sem sú yngri er með á heilanum og fær „lánað í“.

Ég skila og afsaka og lofa sjálfri mér að næsta myndataka verði vídeóverk.

Komum heim. Gefum börnunum að borða, reynum að koma þeim í bólið. Allir lagstir.

Jólasveinninn verðlaunar ekki óþekkt.

Ahhh. Þögn.

Dásamlegt.

Nei, guð. Þetta stenst ekki.

Fer upp og góma þar yngri dótturina skellihlæjandi í rimlarúminu. Búin að rífa sig úr öllum fötunum og bleyjunni. Henda því á gólfíð og pissa í rúmið.

„Sjáðu, mamma. Fyndið.“

Muna – ekki bugast. Það er svo óhátíðlegt!

Tek af rúminu, skipti á barninu, afhendi það föðurnum.

Jæja, þá er myndatakan búin og allt hitt á listanum eftir. Eða hvað?

Það má kannski sleppa því að baka nema eina sort því það kemur enginn í heimsókn? Hvað ef ég vel bara 10 atriði af 62 atriða listanum? Sleppi bara hinu?

Ég fékk mér tvo jólabjóra í eitt glas, gaf skít í langa listann og vitið þið hvað...

Það koma samt jól. ■



Jólakúlu-hvað?

SVART HÖFÐI

Jólakúlu eru jólakúkur, hugsar Svarthöfði á meðan hann skrollar í gegnum símaskrána sína til að gera upp við sig hverjir aðstandenda hans verði það óheppnir að sitja með honum í fámennri jólakúlu kófsins.

Svarthöfði er líkt og margir aðrir Íslendingar skilnaðar-barn og frú Svarthöfði er það líka. Enda stunda flestir Íslendingar makaveiðar á sjötta bjór og eru ekki endilega lukkulegir þegar rennur af þeim. Í tilfelli Svarthöfða þýðir þetta að jólin eru flókið þúsluspil af endalausum jóla-boðum, jafnvel tvö á dag. Sturlað dæmi. Og nú á að velja úr þessum stóra hóp örfáa útvalda inn í einhverja aumingjalega jólakúlu? Ætlar

Þórólfur þá að koma og gera það fyrir okkur hjónin, því við nenum ekki að bera ábyrgð á afleiðingunum. Hversu margir foreldrar okkar eiga eftir að senda okkur línuna: „Já, elskurnar þið gerið það sem þið viljið. En ég verð líklega dauður næstu jól.“

Svona bitur fast í meðvirkna og keyrir jólastreituna upp í „barn-í-frekjukasti-í-bónus-ástand“.

Svarthöfði var einmitt að hugsa um jólakúlu-klemmuna þegar hann brá sér í Kringluna einn eftirmiðdaginn þegar flestir eðlilegir Íslendingar ættu að vera við vinnu. Þegar Svarthöfði beygði inn í bílastæðahúsið rann þó fljótlega upp fyrir honum ljós, að líklega væri ekki einn einasti Íslendingur í vinnu því þeir voru greinilega allir í Kringlunni. Ekki eitt einasta bílastæði að

sjá og heilu raðirnar af bílum að hringsóla í leit að fyrirheitna stæðinu.

Ef það er eitthvert fólk sem ætti að mega skjóta á færi þá eru það fíflin í bílaröðum sem stoppa alla röðina því þeir ætla að bíða eftir að konan með innkaupapokana sem var að labba fram hjá finni bílinn sinn, komi sér fyrir og rými stæðið. Þetta hlýtur að vera eitthvert séríslenskt frekju-heilkenni sem Svarthöfði mun aldrei skilja.

Þegar hvert og eitt einasta bílastæði er fullt fyrir utan verslunarmiðstöð, þá á maður ekkert erindi þangað inn.

En hvað er þá til ráða? Sami heimsendamúgurinn er í Smáralindinni líka og Lauga-vegurinn er löngu orðin dauð hugmynd, enda ekkert að finna þarna fyrir Íslending lengur.

En Svarthöfði verður seint kallaður skynsamur svo hann

lét sig hafa það að leggja hjá Suðurveri og drösla sér í Kringluna.

Par inni var eina merkið um heimsfaraldurinn grímurnar sem fólk bar og raðirnar fyrir utan verslanirnar. Hundruð manna, stórar hópamyndanir, sviti, blóð og tár. Grenjandi börn með hor, grenjandi foreldrar í uppgjöf, eldri borgarar í hressingargöngu, unglingar með vesen og jólatónlist sem enginn heyrir í fyrir látum. Ógeðsleg smitgróðrarstía.

Hvílíkur viðbjóður, hugsaði Svarthöfði ítrekað á meðan hann olnbogaði sig í gegnum þvöguna. Hann er nefnilega ekkert skárri en hinir. Engin jólakúla virðist vera stærri en jólakúla Kringlunnar og Smáralindar. Við hin fáum bara þessa aumingjalegu tíu manna kúlu og eigum að þakka fyrir það. ■



POTTURINN STEFNIR Í

75 MILLJÓÑIR

26 heppnir spilarar fá
milljón
í jólagjöf



LEIKURINN OKKAR

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Guðlaugur Victor kveður móður sína með hjartnæmu bréfi: „Ég fyrirgef þér allt og ég vona að þú fyrirgefir mér“ Guðlaugur Victor Pálsson, landsliðsmaður í knattspyrnu, minntist móður sinnar sem féll frá aðeins 47 ára gömul.

2 14 ára sonur Kristjáns fékk lífstíðardóm – „Tölfræðin er á móti honum. En ég hef fulla trú“ Sonur Kristjáns Jóhanns Matthíassonar, Brandon, var einungis 12 ára gamall þegar hann myrði unglingsdreng. Hann er nú kominn út á reynslulausn.

3 Samfélagsmiðlastjórnuferð á Þingvöllum – Kampavín og pakkaleikur Hópur áhrifavalda fór saman í sumarhústað á Þingvöllum og deildi myndum frá ferðinni.

4 Hélt að hún væri ættleidd – Sannleikurinn var skelfilegur Ung bandarísk kona komst að því að henni var rænt frá fjölskyldu sinni þegar hún var ungbarn.

5 Sakamá: Konan sem hvarf og fannst í gegnum Google Maps Maribel Ramos hvarf sporlaust árið 2013. Grunaður morðingji kom upp um sig með því að skoða ítrekað staðsetningu líkamsleifa hennar á Google Maps.

6 Annþór var með lögreglumenn á launum – „Yfirleitt nennti maður ekki að hreyfa sig fyrir minna en milljón“ Annþór Kristján Karlsson fór með Sólva Tryggvasyni yfir feril sinn í glæpum.

7 Rósa sveik 30 milljónir út úr aldraðri frænku sinni og geymdi í bankahólfu á Akureyri Landsréttur staðfesti dóm yfir Rósu Maríu Stefánsdóttur fyrir að svíkja 30 milljónir í reiðufé út úr aldraðri frænku sinni.

8 Læknir varar við – „Ef fyrsta bylgjan kom í vor þá er þetta flóðbylgja“ Læknir á háskóla-sjúkrahúsinu í Malmö lýsir óþóðlegu ástandi á sjúkrahúsinu vegna kórónuveirunnar.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Jónína Benediktsdóttir látin

Jónína Benediktsdóttir, ípróttafræðingur og frumkvöðull, varð bráðkvödd á heimili sínu í Hveragerði. Hún var 63 ára gömul. Hún lætur eftir sig þrjú börn og fjögur barnabörn.

Veiran ekki á förum

Seinkanir hafa átt sér stað í áætluðum Íslands í bólusetningu við kórónuveirunni og verður því ekki hægt að vinna bug á kórónuveirufaraldinum með hjarðónæmi fyrr en seinni hluta næsta árs. Því verða Íslendingar að sæta sóttvarnatakmeðunum áfram næstu mánuðina.

Tundurskeyti í trolli

Séraðgerða- og sprengjueyðingarsveit Landhelgisgæslunnar var kölluð út á miðvikudag vegna tundurskeytis sem hafði lent í veiðarfærum togarans Pálínu Þórunnar GK í Sandgerði. Talið er að um sé að ræða fremsta hluta þýsks tundurskeytis úr seinni heimsstyrjöldinni. Sprengjan var um 300 kíló.

Skriðuföll á Seyðisfirði

Aurskriður féllu á Seyðisfirði í vikunni og var lýst yfir óvissu-stigi almannavarna eftir að tvær skriður féllu á þriðjudag á hús í bænum. Hluti bæjarins var rýmdur og fjöldahjálparstöð opnuð. Þegar mest var dvöldu tæplega 70 manns í hjálparstöðinni. Mikil rigning hefur verið á svæðinu og er veðurspá í næstu viku ekki góð. Engin slys hafa orðið á fólki.



Rósa Björk í Samfylkinguna

Rósa Björk Brynjólfssdóttir gekk til liðs við Samfylkinguna á miðvikudag. Rósa Björt hafði setið sem óháður þingmaður síðustu þrjú mánuði eftir að hún sagði sig úr þingflokki Vinstri grænna (VG). Rósa segir að hún hafi ekki lengur átt samleið með VG en hins vegar hafi pólitískar áherslur hennar og Samfylkingarinnar verið nátengdar. Samfylking er nú með átta þingmenn.

Blæðingar á vegum

Miklar bikblæðingar hafa verið á þjóðvegnum, einkum á leiðinni milli Borgarness og Akureyrar og hefur fjöldi bifreiða orðið fyrir tjóni auk þess sem slíkar blæðingar skapa hættuástand. Ferðalangar hafa verið hvattir til að fylgjast með framvindu mála og fresta ferðalögum ef það er unnt.

Borghildur ber ekki ábyrgð

Stjórn Knattspyrnusambands Íslands var einhuga sammála um að Borghildur Sigurðardóttir, varaformaður KSÍ, og annað starfsfólk kvennalandsliðsins hefði sinnt starfi sínu í ferðalagi til Ungverjaland af fagmennsku og bæri ekki ábyrgð á framkomu Jóns Þórs Haukssonar, fráfarandi landsliðsþjálfara. Jón Þór lét ummæli falla í ferðinni undir áhrifum áfengis sem þóttu afar óviðeigandi og sagði hann í kjölfarið starfi sínu lausu.



Skiltagerð og merkingar

Inni og úti merkingar, spjöld og skilti. Kíktu á heimasíðuna okkar og skoðuðu þjónustuna sem er í boði.

XPRENT
HÖNNUN OG MERKINGAR



BÍLAMERKINGAR

Xprent.is



SKILTAGERÐ



KYNNINGARSVÆÐI





Luxaflex®



Luxaflex® Duette® gluggatjöld



Luxaflex Duette býður upp á hundruð mismunandi efna sem gerir það mögulegt að sameina áferðir, liti og flekabreiddir. Með Duette lausnum getur þú gert heimili þitt einstakt. Duette er hægt að fá rafstýrð með Luxaflex Power View. Komdu við í sýningarsal okkar að Víkurhvarfi 2 og skoðaðu möguleikana eða kíktu á www.zenus.is.

ZENUS | Víkurhvarfi 2 | 203 KÓPAVOGI | S: 554 2450 | www.zenus.is



ZENUS

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Ég var svakalega spennt að mæta sem sjálfboðaliði. Þarna mættu mér svo þrír, fjórir öfgarasistar sem eru fastir sjálfboðaliðar. Ég var þarna ásamt einni annarri útlenskri konu og við bara frusum við að hlusta á þær,“ segir ung kona af marokkóskum uppruna sem mætti til Fjölskylduhjálparinnar í vor. Konan er ein þeirra sem komu á fund fjölmeningarráðs Reykjavíkurborgar í vikunni og lýstu reynslu sinni af Fjölskylduhjálpi.

Hún er í Háskóla Íslands þar sem hún tók valkúrs í sjálfboðaliðastarfi og var þar hvött til að sækja um hjá ýmsum stöðum, og var Fjölskylduhjálpi sérstaklega nefnd sem góður möguleiki. „Það var skelfilegt að heyra hvernig nokkrar eldri konur þarna töluðu um útlendinga. Ein þeirra fór síðan að gera grín að nafninu mínu og reyndi að fá aðra til að taka undir og hlæja með,“ segir konan sem síðar hafði samband við Ásgerði Jónu Flosadóttur, formann Fjölskylduhjálparinnar, til að upplýsa hana um rasismann sem hún varð vör við meðal annarra sjálfboðaliða. „Ég bjóst við að hún segðist ætla að skoða málið en hún fór strax í vörn, sagði engan rasisma hjá Fjölskylduhjálpinni og neitaði meira að segja að hafa haft sjálfboðaliða hjá sér af erlendum uppruna, eins og hún væri að neita að ég hefði verið sjálfboðaliði hjá þeim.“

Sögurnar safnast saman

Fjölmeningarráð Reykjavíkurborgar fékk á fund sinn í vikunni fjölda aðila sem miðluðu reynslu sinni af Fjölskylduhjálpi. Í kjölfarið sendi ráðið frá sér sameiginlega bókun þar sem óskað er eftir því að Fjölskylduhjálpi Íslands skili greinargerð um hvernig unnið sé gegn mismunun þar.

Fyrirverandi sjálfboðaliði hjá Fjölskylduhjálpi Íslands kom fram í viðtali hjá Stöð 2 í síðustu viku og sagðist hafa ákveðið að hætta að starfa með samtökunum eftir að hún hefði orðið vitni að mismunun á grundvelli trúarbragða við úthlutun matvæla. Þá hafði Stöð 2 rætt við fleiri fyrirverandi og núverandi skjólstaðinga sem saka formanninn um niðurlægjandi framkomu gagnvart sér.

Þá hefur Ásta Þórdís Skjaldal Guðjónsdóttir, formaður Pepps sem eru samtök fólks um fátækt, sagst hafa fengið niðurbrotna skjólstaðinga Fjölskylduhjálparinnar til sín.

Í framhaldi af þessum fréttaplutningi sendu Samtök kvenna af erlendum uppruna (W.O.M.E.N) frá sér yfirlýsingu þar sem þau hvetja Reykjavíkurborg til þess að krefjast rannsóknar á starfsemi góðgerðasamtakanna Fjölskylduhjálpar og draga til baka fjárstuðning frá borginni



Margir segjast hafa upplifað mismunun þegar þeir sækja sér aðstoð hjá Fjölskylduhjálpi Íslands. Ásgerður Jóna Flosadóttir, formaður Fjölskylduhjálpar, hefur ekki tjáð sig undanfarna daga.

MYND/SAMSETT

UPPLIFA RASISMA HJÁ FJÖLSKYLDUHJÁLP

Fjöldi fólks hefur stigið fram og greint frá rasisma og annars konar mismunun hjá Fjölskylduhjálpi Íslands. Málið er tekið alvarlega innan Reykjavíkurborgar og kallar fjölmeningarráð eftir svörum.

ef Fjölskylduhjálpi starfar ekki í samræmi við mannréttindastefnu Reykjavíkurborgar.

Fjölskylduhjálpi sendi síðan frá sér yfirlýsingu þar sem kemur fram að 58 prósent skjólstaðinga hennar séu af erlendum uppruna og því hafnað að nokkur mismunun eigi sér þar stað.

Skammaðist mín

Unga konan sem fór sem sjálfboðaliði í gegn um HÍ til Fjölskylduhjálpar segist hafa fengið orkudrykki, gos og snarl fyrir framlag sitt. Þegar mamma hennar, sem er öryrki, frétti af því vildi hún einnig gerast sjálfboðaliði því hún hafði vart efni á mat.

„Ég skammaðist mín svo fyrir að hafa verið spennt fyrir að gerast sjálfboðaliði þarna að ég sagði henni ekki frá rasismanum. Mamma er líka stolt af sínum uppruna en ég hvatti hana til að sleppa því að fara þangað. Mér fannst ég þurfa að vernda hana og hafði áhyggjur af því að hún yrði lögð í einelti ef hún færi í Fjölskylduhjálpinu sem sjálfboðaliði,“ segir hún.

Konan vildi koma fram nafnlaust af ótta við hefndaraðgerðir Ásgerðar Jónu en Ásgerður nafngreindi skjólstaðing Fjölskylduhjálpar í

beinni útsendingu í þættinum Í bitíð á Bylgjunni fyrir þremur árum eftir að konan hafði nafnlaust í viðtali við DV lýst yfir vonbrigðum vegna jólahjálpar Fjölskylduhjálparinnar. Þá var það ekki fyrr en nýlega sem hún tilkynnti kennaranum sínum úr HÍ um viðmótið en þá hafði hún heyrt fleiri viðlíka sögur eftir að hafa fyrst haldið að hennar upplifun væri undantekning.

Öruggari með hvítri systur

DV ræddi einnig við aðra unga konu sem hefur þurft að leita til Fjölskylduhjálpar vegna fátæktar og upplifað mismunun vegna húðlitar. Konan er ríflega þrítug, tveggja barna móðir, ættuð frá Suður-Ameríku og Afríku og var ættleidd inn í hvíta fjölskyldu á Íslandi. „Systir mín er hvít og ég reyndi að fara með henni þegar ég var að sækja mataraðstoð til Fjölskylduhjálparinnar því þá fannst mér ég vera öruggari,“ segir hún.

Hún segist hafa upplifað mikinn hroka og dónaskap, og heyrt sjálfboðaliða tala illa um konur með blæjur. „Í eitt skiptið sagði ein konan: „Ekki setja svona mikið hjá henni,“ en ég veit ekki alveg hvort hún átti við mig eða múslimska konu sem var við hliðina á

„*Ekki setja svona mikið hjá henni.*“

mér. Kannski héldu þær að ég skildi ekki íslensku. Ég hef líka heyrt hvernig tónninn er í röddinni hjá sumum sjálfboðaliðunum þegar einhver sem talar íslensku kemur. Það er allt annað viðmót.“

Hún rifjar upp eitt skiptið þegar hún hafði gleymt að sækja um úthlutun, og systir hennar hringt og sagt henni bara að drífa sig. „Hún hafði þá líka gleymt því en fór til Fjölskylduhjálparinnar og fékk matarúthlutun. Ég lagði strax af stað en þegar ég kom mætti ég bara dónaskap. Það var ekki fyrr en ég nefndi íslenskt nafn systur minnar að það breyttist,“ segir hún.

Konan segist enn þurfa á mataraðstoð að halda en tvö ár séu síðan hún hætti að fara til Fjölskylduhjálparinnar. „Ég fer frekar til Mæðrastyrksnefndar því þær eru almennilegar og koma fram við mig

eins og ég sé manneskja en ekki, tja, brún manneskja. Ég var farin að upplifa mikinn kvíða í hvert sinn sem ég fór í Fjölskylduhjálpinu en það er allt annað að fara til Mæðrastyrksnefndar. Þær sýna manni virðingu,“ segir hún.

Of upptekin fyrir viðtal

Bláamaður DV fór á úthlutun Fjölskylduhjálparinnar í vikunni og spurði eftir Ásgerði Jónu en hún var þá baka til og vildi ekki koma og ræða við blaðamann. Sjálfboðaliði á staðnum sagðist mjög ósáttur við þá gagnrýni sem hefur birst í garð Fjölskylduhjálparinnar að undanförunu, sagði það algjöra firru að þar liðist nokkur mismunun.


Í símtölum til Fjölskylduhjálparinnar fengust þau svör að Ásgerður Jóna væri of upptekin við úthlutanir til að veita viðtal. ■

FRÍSKANDI BRAGÐ!



WRIGLEY'S
Extra[®]

TYGGÐU EXTRA EFTIR
HVERJA MÁLTÍÐ UM JÓLIN

 Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætufrnis í tyggigúmmii

HUGMYNDIR UM AÐ GERA KVIKMYND UM LÍTRÍKT LÍF JÓNÍNU

Jónína Benediktsdóttir lést á miðvikudaginn á heimili sínu í Hveragerði. Hún var hörkudugleg viðskiptakona sem var óhrædd við að segja það sem í brjósti hennar bjó. Stuttu fyrir andlát hennar kom upp hugmynd um að kvikmynda lítríka ævi hennar.

Dorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Jónína Benediktsdóttir íþróttافرæðingur var svo sannarlega kona í lit. Hún var oft umdeild því að ekki lá hún á skoðunum sínum eða valdi sér menn sem lítið fór fyrir. Í viðtali í október sló hún því upp í grín að lífið með sér væri ekki auðvelt. „Ég vel mér menn eins og Jóhannes í Bónus og Gunnar í Krossinum, það er ekki nema von að Óttar Guðmundsson geðlæknir spyrji hvort það sé í lagi með mig,“ sagði Jónína í viðtali við Sólva Tryggvason í október.

Hún talaði um að hún leitaði í menn með stóra áru því henni fyndust hinir leiðinlegir. Þar er lýsir hún sjálfri sér vel. Jónína sótti í áskoranir og hugrekið var ekki langt undan.

Frumkvöðull

Jónína var fædd á Akureyri 1957 og voru foreldrar hennar Ásta Þorkelsdóttir Ottesen (1928-1980) sjúkraliði og Benedikt Ingvar Helgason (1926-2012) tónlistarkennari. Jónína flutti að heiman 14 ára gömul og fór að leigja íbúð í Hlíðunum með vinkonu sinni. Hún fékk sér vinnu og spilaði fótbolta með Val af miklum krafti og æfði síðar handbolta og sund.

Jónína lauk prófi í íþróttافرæði frá McGill University í Kanada árið 1981 og stofnaði í kjölfarið eina fyrstu líkamsræktarstöðina á Íslandi. Jónína kom að stofnun fjölda líkamsræktarstöðva og má nefna þá helst nefna World Class og Planet Pulse auk þess sem hún starfaði um tíma sem íþróttakennari í skólum.

Ágústa Johnson, eigandi Hreyfingar, og Jónína opnuðu svo saman stöðina Stúdíó Ágústu og Jónínu árið 1986 sem naut mikilla vinsælda. Ágústa sagði í viðtali við DV nýlega að Jónína hefði kennt sér mjög mikið á þessum árum og það hefði verið mikil gæfa að starfa með henni í upphafi ferils síns.

Jónína flutti til Svíþjóðar ásamt þáverandi eiginmanni sínum Stefán Einar Matthíasson lækni og börnum þeirra þegar Stefán fór í doktors-



MYNDIR/ÚR SAFNI TORGS

63 ÁRA

Jónína varð bráðkvödd síðastliðinn miðvikudag.

ERÓBIKK-DÍVA

Jónína stofnaði eina af fyrstu líkamsræktarstöðvum landsins.



nám. Þar stofnaði Jónína líkamsræktarstöð sem hún rak í sjö ár. Hún stofnaði einnig einkaþjálfaraskólann FIA sem var sá eini sinnar tegundar í Skandinavíu

Umræður um kvikmynd

Jónína hefur sagt frá því að hún hafi skrifað bók sem leit þó aldrei dagsins ljós sökum þess hve viðkvæmt umfjöllunarefnið var að sögn Jónínu. Hún var alla sína tíð í tengslum við valdamikið fólk sem var henni þó ekki alltaf í hag.

Jónína veitti almenningi einstaka sýn inn í Baugsmálið svokallaða sem hafði gríðarleg áhrif á íslenskt samfélag og þar með hafði hún áhrif á bæði viðskipti og stjórnmál í landinu.

Sölvi Tryggvason skrifaði metsölubók sem hét einfaldlega Jónína og kom út árið 2010. Bókin seldist mjög vel og komu í kjölfarið upp hugmyndir um að kvikmynda lífshlaup Jónínu. Ekki varð úr því á þeim tíma en í kjölfar viðtals við Jónínu hjá Sólva í hlaðvarpi hans var aftur haft samband við Jónínu vegna möguleika á að kvikmynda sögu hennar.

Heimildir herma að kvikmyndin hafi átt að fjalla um aðkomu hennar að bönkunum í hruninu og stjórnmálamönnum, hvernig hún tókst á við dómstóla auk sigra hennar í viðskiptum og frumkvöðlastarf en einnig ósigra í ástamálum.

Jónína var búsett síðustu árin í Hveragerði þar sem hún starfaði með eldri borgurum við góðan orðstír og hélt vinsæl detoxnámskeið á Hótel Örk.

Jónína lætur eftir sig þrjú uppkomin börn, Jóhönnu Klöru, Tómas Helga og Matthías, sem eru öll börn Stefáns Einarssonar, og fjögur barnabörn. ■



GLÆSILEG

Jónína var glæsileg kona og sparði ekki brosið.



FRUMKVÖÐULL

Strax á ungum aldri var Jónína frumkvöðull í líkamsrækt og kynnti Íslendinga fyrir detoxi.



UMDEILD

Jónína var umdeild og flestir virtust hafa skoðun á henni.

Jólagjöfin fyrir
gæludýrið fæst hjá

gæludýr.is



Bíldshöfði 9
Smáratorg 1
Helluhraun 16-18
Fiskislóð 1
Baldursnes 8

Saga um staðalímyndir

Saga Garðarsdóttir, leikkona og grínvalkyrja með meiru, er ferskur blær í sótthreinsuðu jólaamstrinu. Saga hefur sterkar skoðanir á staðalímyndum og skilur ekki af hverju stelpa sem spilar fótbolta er strákastelpa. Hún er bara stelpa sem spilar fótbolta - líkt og Saga sjálf.

Dorbjörg Marinósdóttir
tobba@dv.is



Förðun: Elín Reynisdóttir
Stílisti: Eva Signý Berger
Myndir: Anton Brink

Saga var hávært barn og þykir nokkuð líklegt að hún hafi fengið fyrstu hnútana á raddböndin sem barn og varð í kjölfarið hás um árabíl en það lækkadi þó lítið í þessari björtu og hláturmildu grínhetju. Hún er alin upp af tæknifræðingi og fréttakonu sem höfðu sterkar skoðanir á umhverfi sínu.

Fréttir eru ástríða á heimili foreldra hennar og stjórnmalber gjarnan á góma. „Pabbi minn myndi ekki segja að ég væri pólitísk því honum finnst ekkert nógu pólitískt,“ segir Saga sem er einnig alin upp við sterka listhneigð móður sinnar og systur. Eldri systir hennar er myndlistarkona og móðir hennar hefur gefið út ljóðabækur.

„Ég var mikið í fótbolta og íþróttum sem barn og var fullkominn unglingur. Ég æfði handbolta, fótbolta og á tímabili sund og smá tennis. Var líka eitthvað í frjálsum. Ég stóð mig mjög vel í skóla, fékk 10 í mætingu og var kladdavörður,“ segir Saga sem renndi íþróttagallanum upp í háls fram á þrítugsaldur og var metnaðurinn uppmálaður. „Ég lagði mig mikið fram

um að vera 100%. Ég var ekkert að skríða út um glugga eða drekka áfengi. Ég byrjaði ekki í uppreisn fyrr en rétt fyrir þrítugt. Ég fékk mér bleikan hanakamb í leiklistarskólunum og hafði gaman af að hneyksla fólk í kringum mig. En svo bara hitti ég Snorra og hætti því.“

Morgunæfingar og jarðvísindi

Aðspurð hvort það hafi aldrei komið til greina að gera íþróttir að ævistarfi þar sem Saga er klárlega með mikla hreyfigreind og hreyfipörf, svarar hún að það hafi vissulega hvarflað að henni.

„Ég er fyrst og fremst íþróttamanneskja. Ég hugsa stundum hvort ég hefði getað orðið afrekskona í CrossFit. En íþróttafélög eiga það til að vera frek á mann. Ég man eftir því að það hafi verið sett morgunæfing á því það var árshátíð í menntaskólanum kvöldinu áður og það átti að kenna okkur lexíu. Það var mjög pirrandi en þá kemur í ljós hverjir ætla að gera þetta að atvinnu sinni, verða hrikalega góðir og hverjir vilja gera eitthvað annað. Ég vissi reyndar þá að ég vildi frekar fara í leiklist. Ég hafði verið í Morfís og í leikfélagi MR, Herranótt, og hafði fengið smjörþefinn af því að láta fólk hlæja,“ segir Saga sem hefur ekki aðeins gert það gott sem leikkona heldur er hún einnig

ein eftirsóttasta veislustýra landsins og grínisti.

„Þegar ég var í handbolta var talað um nýtingu þegar þú skýtur á markið. Ég var mjög góð í vörn en skaut eiginlega aldrei á mark því mér fannst það svo mikil pressa að skjóta á markið og hitta ekki og fá slæma nýtingu. Ég vil gera allt vel. En ég ætlaði mér alltaf í leiklist. Á tímabili þegar ég var hrædd um að komast ekki inn í Leiklistarskólann þá var ég með plan B um að læra jarðeðlisfræði og ferðast um heiminn og tala um jarðvísindi. Vera með TED-fyrirlestra. Ég var með svo góðan jarðfræðikennara í MR, hún var svo mikil negla og mér fannst hún svo töff,“ segir Saga og viðurkennir að hún sé mjög hrifnæm.

„Ég get verið mjög hrifnæm á fólk í kringum mig. Hreinlega skotin í því. Á tímabili átti ég mjög erfitt með að átta mig á því hvort fólk væri vinir mínir eða elskhugar. Þetta rann allt saman. En núna læt ég það bara eftir mér að falla andlega fyrir fólki. Fólk er svo æðislegt,“ segir Saga af einlægni.

Djöfulsins ofurhetja

Í leiklistinni er mikil líkamleg vinna þar sem íþróttakonnan blómstrar. Leikfimisæfingarnar í Leiklistarskólanum voru þó vissulega vonbrigði fyrir mjög hrausta konu sem átti erfitt með að sjá tjáning-

Saga ögrar gjarnan staðalímyndum í starfi sínu. Jesús getur verið kona, Batman prinsessa og Saga súper-jesúvalkyrja.

ardans sem líkamsrækt enda nýkomin úr ársdvöl í dönskum íþróttalýðháskóla þar sem allt gekk út á íþróttir.

Þar voru stundaðar stífar æfingar og jafnvel stokkið frá úr partí til að fara á auka æfingu og svo komið aftur. „Ég hef alltaf haft mjög mikla hreyfipörf og tapa hugsunum mínum ef ég næ ekki að hreyfa mig. Ég tekst líka á við erfiðleika með því að fara í sund, hreyfa mig og fá útrás. Ef hausinn á mér byrjar að spíralast í kringum vandamál hjálpar það mér að færa það í líkamann og losa það út. Höfuðið á mér er stundum langt á undan líkamanum. Ég fæ ótrúlega mikið út úr hreyfingunni og því að fá endorfínið til að flæða og blóðbragð í munninn. Svólítið eins og eftir uppistand. Svona „vá, djöfulsins ofurhetja er ég“.

Hún segir að hugmyndirnar flæði líka mun betur eftir góða æfingu og hún sé sérlega fyndin eftir átök.

Saga segir að í þessu samhengi hafi tjáningardans ekki veitt henni þá útrás sem

hún þurfti svo hún laumaði sér gjarnan fram á salerni á dansæfingum og tók nokkrar armbeygjur. „Þetta var viss þráhyggja og ég drakk líka rosalega mikið vatn. Var með þráhyggju fyrir því. En ég fæ absalútt hluti á heilann. Til dæmis í vinnunni. Ef einhver brandari er ekki að virka þá get ég ekki hætt að hugsa um af hverju hann virkaði ekki og hvernig ég get breytt honum til þess að hann virki.“

Kýla upp á við

Sökum smæðar þjóðarinnar segir Saga að það komi stundum fyrir að skotspönn brandarans eigi einhvern nákominn í salnum, jafnvel dóttur eða bróður. „Ég hef sagt brandara sem hafa mistekist og sært. Mér finnst það alveg hryllilega leiðinlegt og verð alveg fullkomlega miður mín. Ég reyni auðvitað að segja ekki brandara nema að ég geti staðið við þá. Það er heldur ekki hægt að byrja allt uppistand á að spyrja fólk hvort það þekki Björn Jörund.“

Gleðigjafinn með hraust-





Oft þegar maður er bara að segja satt virkar það svo beitt, þó þú sért bara að segja það sem allir vita og eru að hugsa.

legu upphandleggsvöðvana er með skýra sýn á hvað sé fyndið og að hverju megi gera grín. „Allt getur verið fyndið. En grín er auðvitað aðstæðubundið og mismunandi eftir því hver segir það en mér finnst fín regla þegar maður er að gera grín, að kýla upp á við. Gera grín að þeim sem hafa völdin og þá ætti fólkið sem stendur þeim næst að skilja grínið og hafa húmor fyrir því.“

Þú vilt væntanlega ekki heldur missa bitið úr gríninu?

„Nei, en svo finnst fólki yfirleitt það sem er satt vera beitt. Þannig að oft þegar maður er bara að segja satt virkar það svo beitt, þó þú sért bara að segja það sem allir vita og eru að hugsa.“

Meira í sleik

Saga elskar sund og eru þau hjónin og hin tæplega þriggja ára hamingjusprengja Edda

ekki óalgeng sjón í Vesturbæjarlauginni en það var einmitt þar sem Saga sá eiginmann sinn, Snorra Helgason tónlistarmann, fyrst.

„Ég var búin að taka eftir Snorra áður og þá sérstaklega hvað hann var alltaf glaður. Ég var búin að dást að honum í svona hálf tón áður en nokkuð gerðist.

Snorri er svo beinskeyttur. Það sló mig dálítið út af laginu hvað hann gekk hreint til

verks. Það er venjulega ég sem geri það og ég varð eiginlega bara feimin. Hann náði eiginlega bara í mig.

Snorri var að vinna á skemmtistaðnum Húrra og hann bauð mér heim með sér eitt kvöldið og mér fannst það svo frakkt og dónalegt að ég svaraði: Nei, því miður, ég veit ekki hvað klukkan er! Ég þóttist bara hafa misskiðið hann. Ég drakk ekki áfengi á þessum tíma,“ segir Saga og hlær.

„En ég fór nú samt heim með honum eftir að ég var búin að anda í bréfpoka,“ segir Saga og síðan eru liðin sex ár, Snorri og Saga orðin hjón og eiga dóttur og fallett heimili í Vesturbænum.

Þau hafa orð á sér fyrir að vera einstaklega samrýnd og sjást oft en ekki saman – og ósjaldan að kyssast. „Ég segi að fólk eigi að fara meira í sleik! Ég man reyndar að við vorum ekki búin að vera lengi saman þegar frænka mín ávitaði mig fyrir að fara í sleik í einhverri skírn, sem henni fannst ekki vera í lagi. Ég bara tengdi ekki við það og

skildi bara ekki hvernig það var óviðeigandi að fagna lífinu með sleik. Ég var ekkert að hugsa um að þetta væri óviðeigandi – heldur bara mikið er þetta gott móment,“ segir Saga og hlær björtum hlátri.

„Þetta var líka maðurinn minn, ekki bara einhver maður í skírn. Það hefði verið skrítið.“

Tveggja tíma rembingur

Eftir nokkur ár af innilegum sleikjum varð Saga ólétt að Eddu sem verður þriggja ára í febrúar. Saga lýsti á opinskáan hátt í pistli á Kjarnanum hversu erfitt það er að koma manneskju í heiminn. Með pistlinum deildi hún mynd af blóðsprungnum augum og andliti sínu sem leit frekar út fyrir að hafa lent í átökum í húsasundi en mesta kraftaverki lífsins.

„Það að fæða barn er fullkomlega hræðilega erfitt,“ segir Saga sem hélt að hún væri vel undirbúin undir átökin enda í góðu formi og vön mikilli áreynslu. Í pistlinum góða lýsir hún aðdrag-

anda fæðingarinnar: „Ég hafði vissulega heyrt misgóðar fæðingarsögur á meðgöngunni og einhverjar konur höfðu sagt mér að þetta væri hellað dæmi. Ég kinkaði alltaf kolli og virtist skilningsrík en hugsaði með mér: Jájá, fæðing er kannski erfið fyrir svona venjulega snakkpokakonu eins og þig sem hefur aldrei fengið tíu í leikfimi í MR eða drukkið tvo lítra af vatni á tveimur mínútum án þess að gubba. En ég mun hins vegar fara létt með þetta. Ó, mikil var heimska mín og hroki.“

Það er ekki hægt að lýsa því hvað þetta er mikið álag á líkamann, segir Saga, sem var um tíma farin að efast um að þetta væri eðlilegt. „Ég trúði því bara ekki að fólk væri bara að þessu. Ég skildi alls ekki að þetta væri díllinn. Mér var sagt að þegar ég væri komin í rembinginn væri þetta kannski korter, tuttugu mínútur í barnið. Ég rembdist og öskraði í tvo klukkutíma. Ég hélt tvisvar að ég væri búin að örmagnast og gæti alls ekki meir. Og þá fór ég að hugsa: Hvað gerist þegar ég get ekki meira? Klára þau þetta fyrir mig? Eða vakna ég eftir tvo tíma og þarf að byrja upp á nýtt? Hvernig virkar þetta eiginlega?“ segir Saga og skellir upp úr.

„Snorri tók gítarinn sinn með,“ bætir hún við og segir að það hafi aldrei myndast stemming fyrir því.

„Snorri er svo rólegur að hann sýndi aldrei að hann væri hræddur en við horfðumst í augu eftir að barnið var komið og hugsuðum bæði: Þetta var rosalegt!“

Saga viðurkennir að hafa í kjölfarið lofað sjálfri sér að gera þetta aldrei aftur en í dag sé staðan önnur. „Það er svo yndislegt að eiga lítið barn sem vill láta knúsa sig að núna er ég smá hrædd um að ég verði að eignast barn á þriggja ára fresti.“

Það að vera ólétt var hins vegar gaman að hennar sögn. „Fólk var svo glatt að ég væri ólétt og gott við mig. Mér fannst stundum eins og fólk héldi að ég væri að ganga með barnið þeirra. Áhuginn og gleðin var svo einlæg.“

Ævintýri í lest

„Fyrir fjórum árum langaði mig svo að flytja til útlanda, fara í nám eða breyta eitt-hvað til. Mér fannst ég vera að gera það sama ár eftir ár. Ég sá að það var verið að kenna afbrotufræði í Kanada og sagði við Snorra að það væri kannski sniðugt. Hann benti mér á að ég hefði engan áhuga á því – sem ég hef ekki. Mig langaði bara svo í eitt-hvað nýtt,“ segir Saga sem sá fyrir sér að það væri sniðugt að geta sagst vera leikkona og afbrotufræðingur.

Lífið tók hins vegar óvænta stefnu svo útlönd þurftu að bíða. „Svo varð ég ólétt. Þegar Edda var að verða eins árs, þá fórum við að ræða Interrail – fara bara eitthvað í þrjá mánuði. Snorri kaupir svo miðana



Saga er ekki búin að kaupa eina jólagjöf en er hvergi bangin því hún á kamínu.

MYND/ANTON BRINK

“Fólk var svo glatt að ég væri ólétt og gott við mig. Mér fannst stundum eins og fólk héldi að ég væri að ganga með barnið þeirra. Áhuginn og gleðin var svo einlæg.”

og allt í einu var bara vika í að við færum og við ekki með neitt nema miðann. Við flugum sum sé út og Interrailmiðinn hljóðar upp á ákveðið marga ferðadaga í lest. Það er svo geðveikt að ferðast með lest. Það var svo fallegt að horfa á útsýnið í gegnum

gluggann, borða nesti; osta, brauð og drekka rauðvín á meðan barnið svaf í lestinni. Þetta var stórkostlegt. Þetta var eins og að vera í Harry Potter-mynd/Villta vestrinu/Chocolait – þarna 90's neglunni með Johnny Depp.

Sumar lestarferðirnar eru

ótrúlega eftirminnilegar. Við vorum heldur ekki með neinn sérstakan tilgang annan en að „njóta“. Við fórum til dæmis til Genova og fannst það frábært og þá vorum við bara lengur.“

Hún segir ferðina hafa verið mjög afslappaða og að

stundum hafi þau ekki bókað gistingu nema með tveggja daga fyrirvara. „Við notuðum Airbnb mikið og þetta var aldrei vandamál – fyrir mig. Snorri hamaðist í þessu.“

Saga segir eiginmanninn vera duglegan að sjá um það sem hún kallar flóknu hlutina. „Áður en við kynntumst átti ég ekki sjónvarp. Ég hringi ennþá einu sinni í mánuði í Snorra og spyr hann að því hvernig ég kveiki á sjónvarpinu. Sjálf er ég ekki tækni-vædd og er frekar áttavillt. Á ferðalögum veit hann hvert við erum að fara og hvað er bókað. Ég segi honum hvað mig langar að gera og hann hjálpar því að verða að veruleika. Ef ég væri ekki með honum þá væri ég að gera færri hluti, gera þá verr og væri örugglega villt.“

Jesús sem kona

Styrkur og sjálfstæði Sögu liggur á öðrum sviðum og ekki síst í því að leyfa sér að einblína á styrkleika sína í stað þess að gera allt sjálf.

„Ég fæddi barnið og ég fer alltaf út með papparuslið. Það er svona mitt hlutverk. Hann eldar allan mat og hann vill ganga frá ef hann eldar. Ég svæfi svo oftast. Það er ekki hægt að segja að það sé mikið jafnvægi í þessu hjá okkur. Snorri er frekar mikill meistari. Ég hlýt að hafa eitt-hvað. Bíddu, ég ætla aðeins að hugsa. Ég held að það sé mjög gaman að vera giftur mér. Ég er til í allt og sting upp á mörgu. Ég tek líka sokka upp af gólfinu. Ég leyfi honum að henda fötum á gólfu því hann er svo góður í öllu hinu,“ segir Saga sem hefur eldað einu sinni á síðustu þremur árum.

„Ég gerði mjög góða lauk-súpu. Ég kann alveg að elda en hann vill gera það. Kannski ætti ég að elda hana aftur eftir svona tvö ár,“ segir Saga sem setur það ekki fyrir sig að vera móðir sem eldar ekki. Hún hefur engan áhuga á hlutverkum sem staðalímyndir vilja eigna konum. Þvert á móti.

„Mér finnst kynhlutverk mjög áhugaverð. Þegar ég var lítil tók ég tímabil þar sem ég vildi bara vera Emil í Kattholti og klippti mig stutt og svaraði ekki öðru nafni. Ég var í Landakotsskóla og þar var kynjaskipt í smíði og handavinnu og ég var sett í hóp með strákonum. Mér fannst það mjög gaman. Ekki að ég hafi ekki tengt við stelpurnar en mér fannst spennandi að fara yfir þessa línu. Svo tekur maður eftir þessum línunum víðar í lífinu og kynhlutverk eru náttúrulega hamlandi. Mér finnst við verða að gera í því að ögra þeim og má þau út. Auðvitað á kirkjan að birta mynd af Jesú sem konu. Það er bara mjög þakklát tilbreyting og það er líka ágætt að komast að því að boðskapur kærleikans breytist ekki sama hvort hann kemur frá karli eða konu. Og hvað vitum við líka um það hvort Jesú hafi upplifað sig sem konu en ekki meikað að

tala um það í kringum árið 16 eftir Krist. Við eigum að ögra hinu hefðbundna. Það er ekki bara spennandi, það er líka nauðsynlegt og oft fyndið.“

Batmanprinsessa

Saga ögrar staðalímyndum ítrekað í starfi sínu sem leikona og grínisti en hún er með einstaklega áhugavert verk í vinnslu sem hefur hlotið vinnuheitið Batmanprinsessan og Mjallhvít kóngur. „Ég held reyndar að Batman sé höfundarréttarvarið en það kemur í ljós, en það fjallar um að Batman getur vel verið prinsessa líka. Þú þarft ekki að vera annað hvort. Eitt útlókar ekki hitt. Eins og þegar fólk talar um stelpustrák. Það er bara stelpa sem hefur áhuga á kannski fótbolta eða er æst og agressíf. En það gerir hana ekkert að strák. Hún er bara æst stelpa. Það er óþolandi að það sé búið að eigna einu kyni einhverja ákveðna eiginleika. Þessi kvöð að skilgreina sig sem konu eða mann er svo hamlandi.“

Saga les mikið fyrir dóttur sína og segist ítrekað leiðrétta myndmálið í bókunum og gefa kvenpersónunum ný nöfn. „Eina leiðin til að komast í gegnum til dæmis Erilborg er að hætta að tala um hvort dýrin eru karl eða kona og segja bara: Þarna er flotta kanínan að versla í matinn. Og ef dóttir mín spyr hvort þetta sé mamman segi ég: Eða pabbinn í nýjum fínum kjól. Svo er alltaf verið að setja einhverjar risa slaufur á konur eins og konur séu alltaf með risa slaufu. Þá geri ég í því að segja: Sjáðu hvað pabbinn er með fallega slaufu á hausnum. Hún mótmælir þá strax en ég lýg því blákalt að pabbi hennar gangi með slaufu oná hausnum á sumrin þegar hann er ekki með hatt. Annars reyni ég að segja satt.“

Kamína og gleðileg jól

Saga átti að stíga á svið í Borgarleikhúsinu í mars í leikritinu Veisla sem hún samdi ásamt leikhópnum sem stendur að sýningunni. Tilhlökkunin var mikil, tónlistin samin af Berndsen og öll umgjörð verksins lofaði sannkallaðri veislu. Faraldurinn tók þó í taumana og ítrekað hefur sýningunni verið frestað.

„Ég var svo spennt að fá fasta vinnu með kaffivél. Þetta er stærsta tækifærið mitt í leikhúsinu – árið sem leikhús er bannað. Við erum líklega að fara að frumsýna ári eftir að æfingar hófust, þetta er mögulega mest æfða leikrit heims.“

Frumkýningunni hefur verið frestað þrisvar en Saga heldur í jákvæðnina og gleðina. „Það tekst oftast – en það tekur sinn toll. Það er enginn sem ég þekki sem hefur ekki sömu sögu að segja. Stundum nær fólk að halda í jákvæðnina í COVID-áðstæðunum en ekki alltaf. En mikið verður gaman að hitta fólk og segja því brandara og halda veislu.“



Saga er einn vinsælasti grínisti landsins og hefur meðal annars tekið þátt í skrifa og leika í áramótaskaupinu.

MYND/ANTON BRINK

„Batman getur vel verið prinsessa líka. Þú þarft ekki að vera annað hvort.“

Saga er jólabarn og hlakkar til jólanna þó að hún vilji helst skilgreina sig sem sumarbarn. Hún er þó ekki búin að kaupa neina gjöf en er laus við alla örvæntingu. „Ég veit ekkert hvað ég ætla að gefa neinum. En við eigum kamínu! Við vorum að flytja og fengum okkur kamínu. Það er ekkert jóla-legra,“ segir JólaSaga – sem er rétt að hefja sína eigin sögu. Full af orku og eldmóði. ■

ÓLEYST SAKAMÁL Á ÍSLANDI

Óupplýst sakamál á Íslandi eru mun fleiri en ætla mætti út frá smæð landsins. Virðast bankaræningjar trúna þar á toppnum þótt óhugguleg morðmál séu einnig þar á meðal.

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Alvarlegir ofbeldisglæpir eru sem betur fer ekki algengir á Íslandi, og þó að það sé lítil huggun fyrir brotabolana sem þá þó upplifa, eru handahófskennd ofbeldisverk enn fátíðari. Vegna tengsla milli brotabola og geranda í slíkum málum eru þau líka oftast nokkuð auðleyst. Þar leikur vafalaust einnig hlutverk sú mikla og góða þekking sem íslensk lögregla hefur úr að spila og smæð íslensks samfélags.

Þó eru þess dæmi að mál koma upp hér á landi sem aldrei eru leyst. Morð, innbrot, bankarán. DV skoðar hér nokkur af helstu óleystu morðmálum Íslandssögunnar.

Gunnar Sigurður Tryggvason

Á nöprum janúarmorgni árið 1968 voru tveir Reykvíkingar á ferli um Laugalæk er þeir sáu kyrrestæðan leigubíl. Bifreiðin var í gangi sem vakti athygli þeirra enda bifreiðin að öðru leyti hreyfingarlaus. Vegfarendurnir sáu að ekki væri allt með felldu. Það reyndist rétt, því bak við stýrið sat leigubílstjórinn Gunnar Tryggvason. Gunnar hafði verið skotinn í höfuðið og var látinn í bíl sínum. Gjaldmælir leigubílsins var enn í gangi og gat lögregla því áætlað dánartíma í kringum sex að morgni. Rétt rúmum klukkutíma áður en lík Gunnars fannst.

Rannsókn lögreglu skilaði í fyrstu afar litlu. Athygli rannsakanda beindist einna helst að skotvopninu. Skot-hylkið úr vopninu fannst á vettvangi, en byssan ekki þrátt fyrir mikla leit. Grunur um að vopninu hefði verið stolið af heimili fyrrverandi hótélstjóra Hótel Borgar vakti enn fremur athygli og óhug á þeim tíma. Þegar ljóst varð að rannsóknin var ekki að skila árangri bauð Hreyfill, vinnustaður mannsins, eitt hundrað þúsund krónur í skiptum fyrir upplýsingar sem gætu komið lögreglu á sporið. Hundrað þúsund krónur þóttu mjög vegleg verðlaun fyrir rúmri hálfri öld og fáa munaði ekki um slíka búbot. Engu að síður breytti það engu.

Það var ekki fyrr en ári síðar að byssan loks fannst á gólfi leigubíls sem keyptur hafði verið á skuldauppbóði. Þegar staðfest var að byssan væri í raun sú sem notuð var við morðið á Gunnari beindist athygli lögreglu strax að fyrr-



Leigubílstjóri var myrtur í Reykjavík í janúar 1968. Hreyfill hét 100.000 krónum þeim er gætu veitt upplýsingar. MYND/ÚR SAFNI

verandi eiganda leigubílsins. Við húsleit á heimili mannsins fundust tvær byssukúlur í byssuna og á lyklakippu mannsins fundust lyklar að heimili eiganda byssunnar, hótélstjórans fyrrverandi. Framburður mannsins tók enn fremur talsverðum breytingum eftir því sem leið á ellefu mánaða langa gæsluvarðhaldsvist hans. Síðasta saga hans var sú að hann hefði verið í sumarþustað með hótélstjóranum sem hefði fengið hann til að gera við sjónvarpið sitt. Við það tækifæri hefði hann stolið byssunni.

Að endingu var maðurinn sýknaður í klofnum héraðsdómi þar sem einn dómari vildi sakfella en aðrir ekki. Hæstiréttur klofnaði svo aftur þegar hann staðfesti dóm héraðsdóms. Ef kolleginn á Hreyfli drap Gunnar ekki, þá er ljóst að morðinginn gengur enn laus. Lögregla opnaði rannsóknina aftur árið 2018 í kjölfar nýrra upplýsinga frá Sigursteini Mássyni sem komu fram í þætti hans, Sönn íslensk sakamál. Enginn hefur enn verið sakfelldur fyrir morðið á Gunnari.

Rán í Vesturbænum

Tvö nokkuð keimlík rán skóku Reykjavík árið 1995. Í því fyrra var ráðist að tveimur konum er þær voru á leið með uppgjörið úr Skeljungu í bankann. Þrír menn voru að verki. Síðar það sama ár réðust þrír vopnaðir menn inn í Búnadarbankann á Vesturgötu og höfðu þeir nokkuð háa fjárhæð upp úr kرافsinu. Lengi var tal-

ið að málin væru tengd, enda keimlík. Árið 2003 ljóstraði þó fyrrverandi kærasta eins Skeljungsræningjans upp um gamla kærastann sinn og við rannsókn á því kom á daginn að málin væru ótengd. Kærasti konunnar var sakfelldur fyrir Skeljungsránið og telst það upplýst. Ræningjar Búnadarbankaútibúsins á Vesturgötu ganga þó enn lausir.

Bankarán á Austfjörðum

Vafalaust eitt bíræfnasta bankarán sögunnar átti sér stað á Borgarfirði eystri verslunarmannahelgina árið 1991. Sparkaði maður þá hurð upp sem aðskildi fiskvinnslu og útibú Landsbankans þar í bæ. Að því loknu gaf þjófurinn sér góðan tíma í að brjóta upp 200 kílóa peningaskáp og allan tímann fór fram fjölmenn skemmtun í næsta húsi. Ránið skók litla og þéttofna samfélagið á Borgarfirði eystri, en er enn í dag óupplýst.

Old Spice-ræninginn

Í febrúar árið 1979 ruddist ræningi inn í afgreiðslu Pósts og síma í Sandgerði og krafðist þess að fá peninga afhenta. Hafði ræninginn hálf milljón upp úr kرافsinu. Eina vísbendingin sem ræninginn virðist hafa skilið eftir var megn Old Spice-lykt sem afgreiðslukonan í afgreiðslunni sagði að hafði legið af mannum. Um ári síðar virðist þessi sami maður, Old Spice-ræninginn sjálfur, hafa endurtekið leikinn. Rændi hann þá aftur þessa sömu afgreiðslu og aftur hafði hann

Grúnur um að vopninu hefði verið stolið af heimili fyrrverandi hótélstjóra Hótel Borgar vakti enn fremur athygli og óhug á þeim tíma.

um hálf milljón upp úr kرافsinu. Old Spice-anganin var enn fremur, aftur, eina vísbendingin. Grunur lögreglu á þessum tíma beindist að ákveðnum manni en aðild hans gat lögregla aldrei sannað. Old Spice-ránin svokölluðu eru því í dag enn óupplýst.

Jólamorð í Reykjavík

Annan dag jóla árið 1945 fann ungur maður í Reykjavík illa leikið lík Kristjáns Guðjónssonar í Kveldúlfsporinu, nálægt þar sem Seðlabankinn er í dag. Kristján hafði verið laminn ítrekað með barefli í

höfuðið og lík hans skilið eftir þar sem það lá. Nokkur fjöldi breskra og bandarískra hermanna var enn í Reykjavík þegar morðið átti sér stað, þó að seinna stríði hafi þarna verið lokið. Í kjölfar lýsinga vitnis á manni „dökkum yfir-litum“ sem vitnið hafði séð á ferli á svæðinu í nágrenni Kveldúlfsporins þetta kvöld beindist grunur lögreglu að þeim hermönnum sem svartir voru á hörund.

Rannsókn lögreglu skilaði þó afar litlu, og er morðið á Kristjáni Guðjónssyni elsta óupplýsta morðmál Íslands. ■



IS WATCH CO. REYKJAVIK
Sennilega
Heimsins Minnsti
Úra
Framleiðandi



HJÁ GILBERT ÚRSMÍÐ
 SÉRHÆFUM VIÐ OKKUR
 Í ÚRSMÍÐI, HÖNNUN OG
 FRAMLEIÐSLU ÚRA. ÁRATUGA
 REYNSLA, METNAÐUR OG
 FAGMENNSKA.



ÚRVALIÐ AF ÚRUM HEFUR ALDREI VERIÐ MEIRA
 OG ÆTTU FLESTIR AÐ GETA FUNDIÐ ÍSLENSKT ÚR VIÐ
 SITT HÆFI EN ÚRVALIÐ MÁ SKOÐA Á WWW.GILBERT.IS

J&S Watch co.
 REYKJAVIK



ARC-TIC ÚR
 MEÐ LEÐURÓL
 29.900.-



ARC-TIC ÚR
 MEÐ STÁLÓL
 34.900.-



ARC-TIC
 ICELAND

GILBERT
 ÚRSMÍÐUR

GILBERT ÚRSMÍÐUR
 LAUGAVEGUR 62, 101 RVK
 WWW.GILBERT.IS
 SÍMI: 551 4100

RÍKISSJÓÐUR HELDUR ÖLLUM STJÓRN MÁLAFLOKKUNUM UPPI

Ársreikningar stjórnmálaflokka hafa í fyrsta sinn verið birtir opinberlega í heild sinni. Hér er stiklað á stóru úr ársreikningum flokka sem eiga mann á þingi.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Ríkisendurskoðun hefur í fyrsta skipti birt í heild sinni ársreikninga allra stjórnmálaflokka sem eiga sæti á þingi. Þetta er í samræmi við lög um fjármál stjórnmálasamtaka sem voru samþykkt í árslok 2018. Þar var tiltekið að frá og með 2020 skyldu flokkarnir skila fullárituðum ársreikningum síðasta árs til ríkisendurskoðanda og í stað þess að útdráttur úr þeim yrði síðan birtur opinberlega yrðu ársreikningarnir birtir í heild sinni.

Vantaði fjölda reikninga

Stjórnmálaflokkunum ber að skila ársreikningum til ríkisendurskoðanda fyrir 1. nóvember. Sex af átta flokkum sem eiga mann á þingi skiluðu ársreikningunum á réttum tíma með fullri áritun. Tveir flokkar skiluðu síðar, ársreikningur Flokks fólksins var ekki birtur á vef ríkisendurskoðanda fyrr en 7. desember og ársreikningur Pírata þann 12. desember.

Athygli hefur vakið að skoðunarmenn Pírata gera ýmsar athugasemdir vegna ársreikningsins. Í fyrsta lagi vegna þess að það vantar reikninga fyrir samtals 1,3 milljónum bókfærðra gjalda, þó talið sé ljóst hvað liggja að baki upphæðunum. Þá láta þeir í ljós það álit sitt að rekstur flokksins hafi „verið helst til kostnaðarsamur eigi það markmið að nást að flokkurinn eigi nægilegan sjóð til þess að standa straum af kosningabaráttu á komandi ári“. Einnig er lagt til að ársreikningagerð verði héðan í frá lokið fyrr á árinu.

Launaupplýsingar nýr liður

Ný lög um fjármál stjórnmálasamtaka voru samþykkt á Alþingi í desember 2018. Auk breytinga á lögum um stjórnmálasamtök, frambjóðendur og upplýsingaskyldu þeirra er í lögnum einnig fjallað um aukið gagnsæi, breytingar á framlögum og ársreikninga.

Meðal nýmæla er að ítarlegri upplýsingar um fjármál stjórnmálaflokka eru aðgengileg almenningi. Nú er til að mynda í fyrsta skipti hægt að

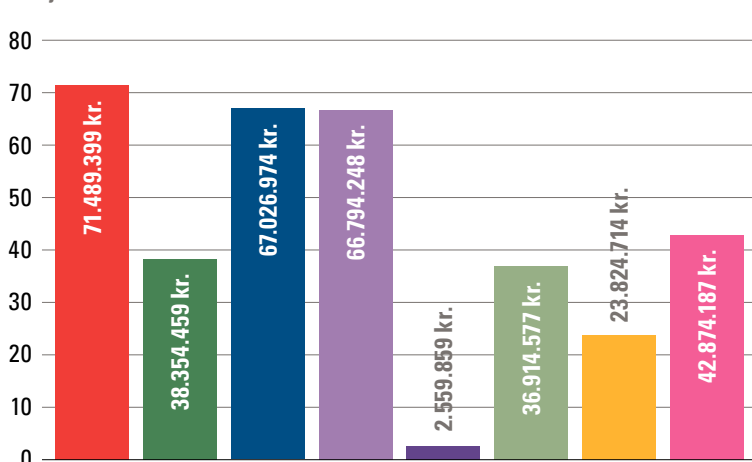


Meirihluti tekna allra flokka á þingi kemur úr ríkissjóði og nánast allar tekjur sumra þeirra.

MYND/SAMSETT

AFKOMA ÁRSINS 2019

Milljónir króna



ÚTSKÝRINGAR

- Samfylkingin
- Vinstri græn
- Sjálfstæðisflokkurinn
- Miðflokkurinn
- Píratar
- Framsóknarflokkurinn
- Viðreisn
- Flokkur fólksins

sjá hversu hárra upphæð hver flokkur ver í laun og launatengd gjöld.

Eins og sjá má á kökuritunum hér til hliðar ver Miðflokkurinn hlutfallslega minnstu af rekstrarfé ársins 2019 í laun og launatengd gjöld en Píratar hlutfallslega mestu.

Þá eru tekjur sundurliðaðar eftir uppruna þannig að greint er á milli ríkisframlags, framlaga frá sveitarfélögum, framlaga frá lögaðilum, félagsgjalda og framlaga frá einstaklingum. Mismunandi er hvort aðalfélag eða undirfélag rukka félagsgjöld, og hvort þau eru valkvæð eða nauðsynleg til að vera virkur félagi.

Undirfélag með tekjur undir 500 þúsund krónum eru undanþegin því að vera útlustuð í ársreikningum stjórnmálaflokka.

Eins og sést á súluriti eru eignir Sjálfstæðisflokksins mun meiri en annarra flokka. Mestu munar þar um fasteignir og lóðir í eigu flokksins en fasteignamat þeirra, sem og eigna undirfélaga, nam árið 2019 samtals 805 milljónum. Þá komu inn rúmar 58 milljónir sem leigutekjur af þessum fasteignum.

Sjálfstæðisflokkurinn með dreifðustu tekjuleiðirnar

Töluverðar breytingar urðu á samsetningu tekna margra stjórnmálaflokka frá árinu 2018 en það var fyrsta árið í rekstri þeirra eftir að fjárfraðlög úr ríkissjóði voru hækkuð um 127 prósent. Hækkunin kom til eftir að fulltrúar sex flokka á Alþingi lögðu fram beiðni þess efnis til fjárlaganefndar, allra nema Flokks fólksins og Pírata. Í beiðninni var hækkunin sögð nauðsynleg þar sem framlög ríkisins hefðu lækkað frá því lög um fjármál stjórnmálaflokka tóku gildi árið 2007, og margir flokkar næðu varla endum saman til að sinna grunnrekstri og það væri ógn við lýðræðið að stjórnmálaflokkar gætu ekki rækt hlutverk sitt.

Samkvæmt lögum skal út-

ÚTSKÝRINGAR

Rekstrartekjur

- Framlag úr ríkissjóði
- Framlag sveitarfélaga
- Framlag lögaðila
- Framlag einstaklinga og félagsgjöld
- Aðrar tekjur

Rekstrargjöld

- Laun og launatengd gjöld
- Annar rekstrarkostnaður

hluta fé úr ríkissjóði til starfsemi stjórnmalasamtaka sem fengið hafa minnst einn mann kjörinn á Alþingi eða hlotið hafa að minnsta kosti 2,5 prósent atkvæða í næstliðnum alþingiskosningum samkvæmt ákvörðun í fjárlögum hverju sinni.

Stjórnmalasamtök sem fengið hafa minnst einn mann kjörinn á Alþingi í næstliðnum alþingiskosningum eiga rétt á 12 milljóna króna grunnrekstrarframlagi úr ríkissjóði á ári hverju en afgangur upphæðar frá ríkinu ræðst af þingstyrk. Ný stjórnmalasamtök sem fá mann kjörinn á Alþingi eiga rétt á greiðslu styrks fyrir kosningarárið hlutfallslega miðað við kjördag.

Eins og sést á kökiritunum kemur meirihluta rekstrarrekta allra flokka á þingi úr ríkissjóði. Sjálfstæðisflokkurinn er með dreifðustu tekjuleiðirnar en hjá sumum flokkum kemur nánast allt rekstrarfé frá hinu opinbera.

Skilyrði fyrir úthlutun

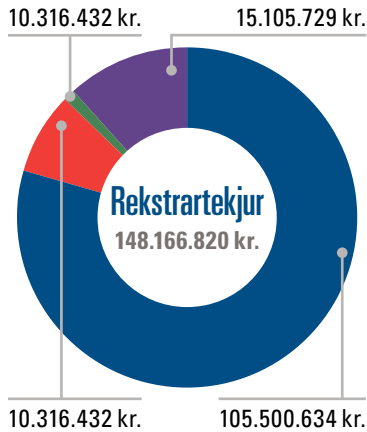
Sett eru skilyrði fyrir úthlutun úr ríkissjóði, til viðbótar við að hafa náð manni inn á þing. Til að fá úthlutun, nema um nýjan flokk sé að ræða, þarf að hafa uppfyllt upplýsingaskyldu sína við ríkisendurskoðanda og að ríkisendurskoðandi hafi birt ársreikninginn.

Þá er tekið fram í lögum að sveitarfélögum sé skylt að veita fjárframlag til þeirra stjórnmalasamtaka sem hafa fengið minnst einn mann kjörinn, eða hlotið að minnsta kosti 5 prósent atkvæða, í næstliðnum sveitarstjórnarkosningum. Skilyrði þessarar úthlutunar er einnig upplýsingaskylda við ríkisendurskoðanda.

Með lagabreytingunni í árslok 2018 komu breytingar á þeim upphæðum sem stjórnmalaflokkum er heimilt að taka við frá einstaklingum og fyrirtækjum. Áður var hámarkið 400 þúsund en það er nú 550 þúsund krónur. Þá þurfti áður að nafngreina alla sem gáfu 200 þúsund krónur eða meira til stjórnmalaflokksins en sú upphæð var hækkuð í 300 þúsund krónur.

Tekið skal fram að höfundur þessarar greinar sat sem fulltrúi Pírata í nefnd sem vann að frumvarpi að breytingum á lögum um fjármál stjórnmalaflokka sem varð að lögum 2018. ■

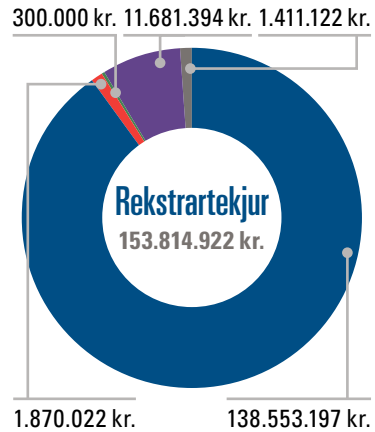
SAMFYLKINGIN



AFKOMA ÁRSINS
71.489.399 kr.

EIGNIR Í ÁRSLOK
240.955.942 kr.

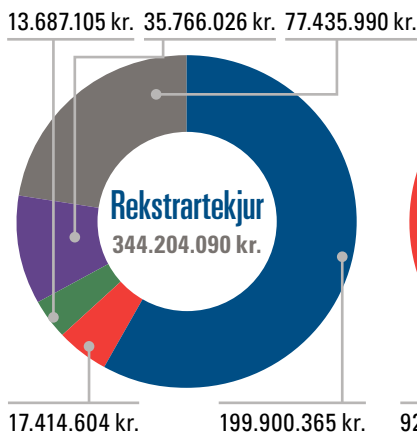
VINSTRIHREYFINGIN – GRÆNT FRAMBOÐ



AFKOMA ÁRSINS
38.354.459 kr.

EIGNIR Í ÁRSLOK
63.752.493 kr.

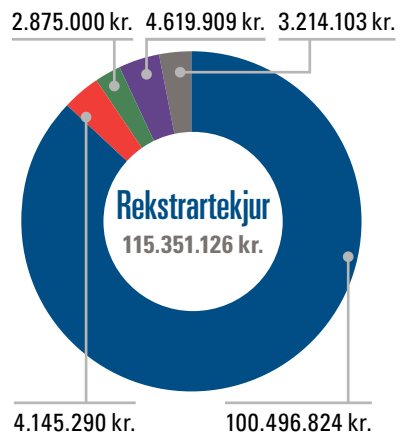
SJÁLFSTÆÐISFLOKKURINN



AFKOMA ÁRSINS
67.026.974 kr.

EIGNIR Í ÁRSLOK
847.508.321 kr.

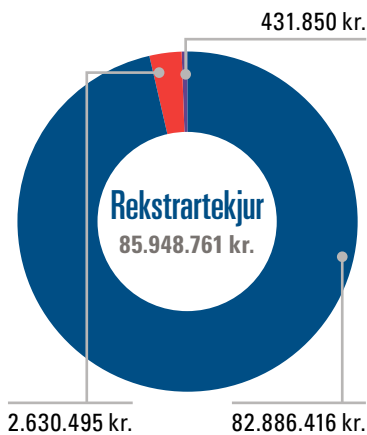
MIÐFLOKKURINN



AFKOMA ÁRSINS
66.794.248 kr.

EIGNIR Í ÁRSLOK
82.297.309 kr.

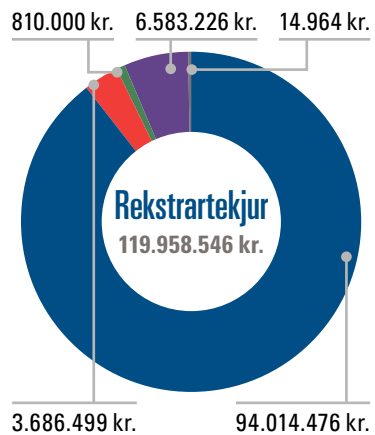
PÍRATAR



AFKOMA ÁRSINS
2.559.859 kr.

EIGNIR Í ÁRSLOK
54.891.260 kr.

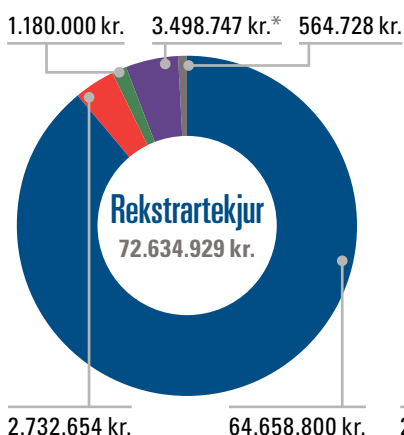
FRAMSÓKNARFLOKKURINN



AFKOMA ÁRSINS
36.914.577 kr.

EIGNIR Í ÁRSLOK
205.960.916 kr.

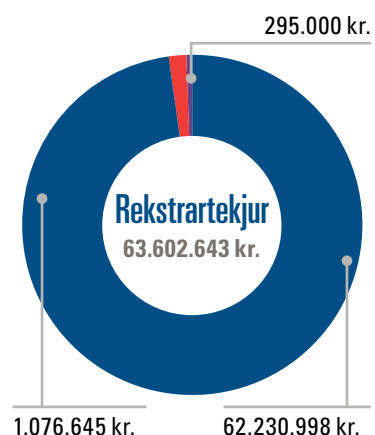
VIÐREISN



AFKOMA ÁRSINS
23.824.714 kr.

EIGNIR Í ÁRSLOK
21.753.764 kr.

FLOKKUR FÓLKSINS



AFKOMA ÁRSINS
42.874.187 kr.

EIGNIR Í ÁRSLOK
65.565.214 kr.

* Aðeins einstaklingsframlög. Félagsgjöld eru undir Aðrar tekjur.

SPIKIÐ HRIST AF RÍKISREKSTRINUM

Gríðarlegur hallarekstur ríkissjóðs fjármagnaður með lántökum. Útgjöld margra stofnana hafa stórukist. Sex starfsmenn eru á nýrri jafnréttisskrifstofu forsætisráðuneytis.

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Hver veit nema sóttvarnalækni og heilbrigðisráðherra þóknist að heimila starfsemi líkamsræktarstöðva einhvern tímann á nýja árinu. Þá munu margir vakna við vandan draum, þreklitlir og átta sig á því að þeir eru orðnir fram úr hófi feitir eftir ofát og kyrrsetur í farsóttinni.

Dæmi af útpenslunni

En fitan hleðst víðar en á maga og læri landsmanna. Fyrir hálfum mánuði gerði ég að umtalsefni hér á þessum vettvangi mikla útpenslu forsætisráðuneytisins. Starfsmenn þess væru nú orðnir 54 talsins en hefðu verið 35 fyrir áratug – í tíð Jóhönnu Sigurðardóttur – og aðeins fimmtán í forsætisráðherra-tíð Þorsteins Pálssonar. Fyrir einu og hálfu ári var stofnuð skrifstofa jafnréttismála í ráðuneytinu. Þar starfa sex – allt konur – og væntanlega að jafnréttismálum (þó lítið fari fyrir jafnréttinu í kynjahlutföllum meðal starfsmanna skrifstofunnar).

Skrifstofustjóri jafnréttisskrifstofu forsætisráðuneytis er Steinunn Valdís Óskarsdóttir, sem var þingmaður Samfylkingarinnar á árunum 2007–2010. Þrír starfsmenn eru lögfræðingar, einn er titlaður sérfræðingur og einn „aðstoðarmaður ríkisstjórnarinnar í jafnréttismálum“. Kunnugar telja að rekstur þessarar skrifstofu kosti um 100 til 120 milljónir á ári en á fjárlögum næsta árs er gert ráð fyrir 926,3 milljónum króna til reksturs aðalskrifstofu forsætisráðuneytis.

Skrifborð á skrifborð ofan

Stofnun og starfsemi þessarar skrifstofu í forsætisráðuneytinu er fróðlegt að skoða í ljósi þess að starfandi er sérstök ríkisstofnun sem nefnist Jafnréttisstofa og er staðsett á Akureyri. Þar eru átta starfsmenn, fimm eru titlaðir sérfræðingar, einn lögfræðingur, einn rekstrarstjóri og einn framkvæmdastjóri. Á fjárlögum næsta árs er gert ráð fyrir 162,3 milljónum til starfrækslu Jafnréttisstofu.

Eðlilegt er að skattgreiðendur spyrji sig hvers vegna

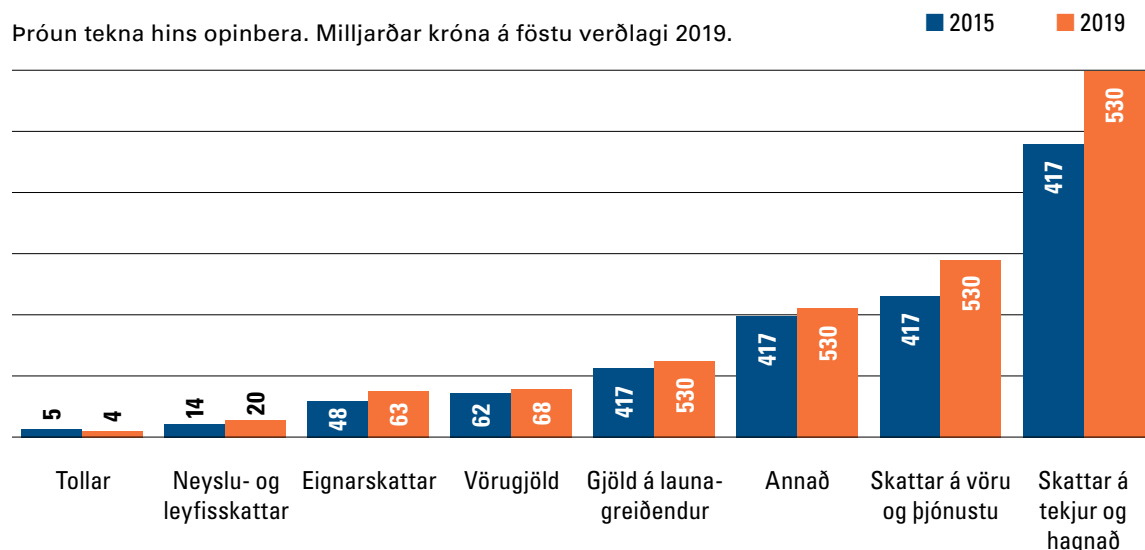


Stjórnsmálmennt sýna lítinn sem engan vilja til sparnaðar – enda kosningar á næsta leiti.

MYND/
SIGTRYGGUR ARI

Skattar hafa farið hækkandi

Próun tekna hins opinbera. Milljarðar króna á föstu verðlagi 2019.



HEIMILD: VIÐSKIPTARÁÐ ÍSLANDS

þörf sé á sérstakri jafnréttisskrifstofu í forsætisráðuneytinu þegar fyrir er ríkisstofnun sem eingöngu er helguð málflokknum. Getur ekki verið að óþarfa fitulag hafi hlaðist á ríkisreksturinn í góðari undanfarinna ára? Aldrei skortir þó göfugan ásetning þegar báknið blæs út – enda er leiðin til ánaugar vörðuð fögrum fyrirheitum líkt og dæmin sanna.

Gríðarlegur hallarekstur

Jafnréttisskrifstofan var bara tekin sem dæmi um þenslu í opinberum rekstri en hvarvetna blasir við að útgjöld hafa stórhækkað og starfsmönnum fjölgað. Veirukreppan gerir það að verkum að skera þarf niður kostnað í einkageiranum og atvinnuleysi mælist meira en nokkrum sinni. Þrátt fyrir þetta er eng-

inn hörgull á nýjum útgjalda-hugmyndum hins opinbera og meira að segja er komin fram sú hugmynd að ríkissjóður eigi að fjármagna hallarekstur sveitarfélaga sem þó hafa sína eigin tekjustofna.

Samkvæmt fjármálaáætlun verður halli á rekstri ríkissjóðs fram til ársins 2025 og skuldir hins opinbera eru að tvöfaldast um þessar mundir. Gert er ráð fyrir því að rekstrarhalli ríkissjóðs á þessu ári muni nema 269,2 milljörðum króna og nálega sömu upphæð á næsta ári, eða 264,2 milljörðum. Þessi gríðarlegi hallarekstur er fjármagnaður með lántökum. Stjórnsmálmennt hafa kosið að horfast ekki í augu við vandann – þeir ætla að velja honum alfarið yfir á skattgreiðendur framtíðarinnar.

Hér ræður án efa miklu að

aðeins tæpir níu mánuðir eru til alþingiskosninga og stjórnsmálmennt vita sem er að það er til muna auðveldara að afla atkvæða með því að útdeila peningum annarra en koma fram með hugmyndir um ráðdeild og sparnað. En aðhald er þó óumflýjanlegt. Í reynd er bara verið að fresta vand- anum.

Auka má framleiðni hjá hinu opinbera

Í áliti Viðskiptaráðs við fjárlagafrumvarpið og fjármálaáætlun er bent á að svigrúm til útgjaldaaukningar verði í öllu falli lítið sem ekkert á næstu árum og því sé nauðsynlegt að „koma auga á alla þá útgjalda-liði sem má umbreyta og auka þar með getu hagstjórnarinnar til að brúa gatið sem er að myndast í opinberum fjármálum,“ eins og það er orðað.

Viðskiptaráð hefur skorað á stjórnvöld að horfa til tækifæra til að auka framleiðni í opinberum rekstri og forgangsraða verkefnum. Ráðið bendir á að óraunhæft sé „að hið opinbera takist á við þær áskoranir sem framundan eru með því að hækka skatta enda eru skattar hér með því hæsta sem gerist í þróuðum ríkjum“.

Að mati Viðskiptaráðs þarf að skilgreina betur hlutverk hins opinbera í samfélaginu. Í nýlegri skýrslu ráðsins sem ber nafnið „Hið opinbera: Meira fyrir minna“ er meðal annars bent á að skattgreiðslur hafi aukist umtalsvert síðustu fimm árin sem eðli máls samkvæmt hefur letjandi áhrif á einkaframtak og dregur úr hagvexti og þar með lífsgæðum borgaranna.

Tækifæri fyrir stjórnsmálmennt

Í reynd þarf að innleiða nýja hugsun í opinberum rekstri; leita leiða til sparnaðar og stuðla að aukinni virðingu fyrir fjármunum skattgreiðenda. Stjórnsmálin eru bersýnilega lent í ógöngum hér landi þegar við blasir að ekki á að vinda ofan af skuldum ríkissjóðs í fyrirsjáanlegri framtíð. Tillögur Viðskiptaráðs eru ágætt leiðarljós í þessum efnun og tímabær áminning. Hugvits-samir stjórnsmálmennt og hliðhollir atvinnulífi ættu að taka tillögum Viðskiptaráðs fagnandi. Það er nefnilega vel hægt að afla atkvæða hjá þeim hluta þjóðarinnar sem ofbýður brúlið – eða skulum við segja spikið sem óhjákvæmilega þarf að hrista af ríkisrekstrinum. ■



Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

OneRecords er öflug lausn sem auðveldar fyrirtækjum og sveitarfélögum halda utan um mál sem eru í gangi á hverjum tíma.

Stjórnendur hafa yfirsýn yfir gang mála innan fyrirtækisins og notendur geta á einfaldan máta sótt lista yfir þau mál sem þeir bera ábyrgð á.

1 SYSTEMS OneQuality



1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



Gæða-
stjórnun á
stóran þátt í góðum
árangri fyrirtækja.

OneQuality er lausn sem
auðveldar allt vinnferli við útgáfu og
utanumhald gæðahand- bókar og
skjala.

OnePortal er
vefgátt sem gerir
fyrirtækjum og sveitar-
félögum kleift að veita íbúum
þjónustu allan sólahringinn, allt
árið um kring. Rafrænin innri ferlar
eru tengdir við þjónustugátt fyrir íbúa
eða viðskiptavini, þar sem þeir
geta afgreitt sig sjálfa á
sjálfvirkan máta með
innsendingu
umsókna og
erinda á
vef.



MoReq2

Þróunarstefna OneSystems styður
Moreq2, kröfur evrópulanda um
gagnsæi, rekjaleika og öryggi.



Hagkvæmar lausnir með áherslu á rekjanleika, auðveldan aðgang og gagnsæi.



OneSystems bjóða heildarlausn
í skjalamálum fyrirtækja og sveitarfélaga
og þjónustu við viðskiptavini og íbúa þeirra



ORMSSON hringir inn jólin



Vefverslun **ORMSSON.IS** opin alla daga, allan sólarhringinn!



Opunartímar
18.12 frá 10-19
Laugardaginn 19.12 kl. 11-16
Sunnudaginn 20.12 kl. 13-17

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðu úrvalið okkar á **ORMSSON.IS**



ORMSSON PRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	--	--	---	--	------------------------------------

SAMSUNG GÆÐI OG FRÁBÆR VERÐ



QLED Q90T 75" verð áður kr. 699.900,-

TILBOÐ KR. 649.900,-



QLED Q90T 65" verð áður kr. 479.900,-

TILBOÐ KR. 399.900,-



QLED Q74 65"

KR. 254.900,-



QLED Q95T 65"

KR. 449.900,-



QLED Q90T 55" verð áður kr. 369.900,-

TILBOÐ KR. 319.900,-



THE FRAME 55"

KR. 259.900,-

SAMSUNG

BYLTING Í ÞVOTTATÆKJUM



KR. 139.900,-

ÞVOTTAVÉL 9 KG 1600 S
Q Bubble & Eco Bubble
með gufukerfi. Íslenskt
stjórnborð.



KR. 129.900,-

ÞURRKARI 8 KG með
rakaskynjara. Orkunýting
A+++. Diamond tromla &
11 þurrkerfi



KR. 109.900,-

ÞVOTTAVÉL 7 KG &
ÞURRKARI 5 KG með
ecobubble, AddWash &
Diamond tromla

SAMBYGGÐ
VÉL
Þvottavél & þurrkari
í einni vél!

BANG & OLUFSEN



KR. 119.900,-

UPPÞVOTTAVÉL tekur 14
manna stell og 8
þvottakerfi. Sjálfvirk opnun
eftir þvott. Orkunýtni
A+++ og hljóðlát 42db.



KR. 89.900,-

UPPÞVOTTAVÉL tekur 14
manna stell og 7
þvottakerfi. Orkunýtni A++
og hljóðlát 44db.

NOSTALGÍA

vinsælt hjá 20 - 40 ára
einstaklingum



Verð
11.490 kr

Nintendo leikjatalva



Nintendo Switch Leikir & aukahlutir

NÝ SENDING

ein vinsælasta leikjafólva í heimi



2 litrir fánlegir

Nintendo Switch



15%
afsláttur

Levenhuk



15%
afsláttur

Klipsch

Máni Snær
Þorláksson
manisnaer@dv.is



Bláðamaður DV þræddi verslanir í leit að verðmiða á jólin fyrir meðal fjögurra manna fjölskyldu. Þessi meðalfjölskylda heldur ágætlega fast utan um budduna, passar sig að eyða ekki of miklu í eitt en spreðar án þess að hugsa um það í annað. Meðalfjölskyldan samanstendur af tveimur foreldrum sem eru löngu hættir að njóta jólanna og tveimur börnum sem elska jólin af öllu hjarta því þau þurfa ekki að standa í öllu veseninu.

Jólagjafir

Það er misjafnt hvað fólk eyðir í gjafir handa sínum nánustu, meðalfjölskyldan okkar tók stöðuna á fólkinu í kringum sig og náði að útbúa lista með áætluðum útgjöldum í gjafirnar. Foreldrarnir gefa hvort öðru gjöf sem kostar um það bil 15 þúsund krónur. Þá gefa foreldrarnir báðum börnunum gjafir á svipuðu verði.

Systkini foreldranna, samtals 4, fá gjafir sem kosta um 7.000 krónur hver. Börn systkinanna eru 8 talsins og fá gjafir fyrir um 4.000 krónur. Annað foreldrið gefur foreldrum sínum gjöf sem kostar 7.000 krónur en hitt foreldrið hefur ekki talað við sína foreldra í fjögur ár svo þau fá enga gjöf. Kannski símtal en ekkert endilega.

Börnin gefa bæði einum vini sínum gjöf, kostnaðurinn við þessar tvær gjafir er samtals 6.000 krónur. Þá koma jólasveinarnir til byggða og rukka foreldrana 500 krónur fyrir hverja heimsókn. Kertasníkir er aðeins veglegri og heimtar 3.000 krónur frá foreldrunum.

Þegar allt þetta er tekið saman eyðir fjölskyldan samtals um 142 þúsund krónum í jólagjafir.

Jólamaturinn

Meðalfjölskyldan okkar borðar heima hjá sér um jólin. Hún hefur ákveðið að bjóða engum gestum, ekki vegna heimsfaraldursins heldur einfaldlega því þau nenna því ekki. Fjölskyldan skellti sér í Bónus og keypti það sem þeim fannst vera ómissandi yfir hátíðirnar. Þau fá sér hamborgarhrygg á aðfangadag og innbakaða nautalund á jóladag. Þau kaupa meðlæti með kjötinu, kartöflur, baunir og rauðkál, rjóma í sósuna og síðan kaupa þau eftirrætt, ístertu og konfekt.

Þá kaupa þau líka ýmsa hluti sem þeim finnst vera ómissandi yfir hátíðirnar eins og Mackintosh dollu, malt og appelsín, piparkökur, jólatertu, laufabrauð, Cocoa Puffs og gott kaffi í hátíðlegum umbúðum.

„Það gera þá 28.632 krónur,“ segir starfsmaðurinn og foreldrarnir draga upp veskið. Þá muna foreldrarnir að þau verða líka að fá fullorð-



Hvað kosta jólin á þínu heimili ?

MYND/GETTY

ÞETTA KOSTA JÓLIN Í ÁR

Er líða fer að jólum er ekkert sem dregur meira úr hátíðarskapi fólks en stress og áhyggjur. Það sem eykur hvað mest á streitu og vanlíðan eru oft fjárhagsáhyggjur en kostnaðurinn við jólin er töluverður.

„Þau stækka allt of hratt,“ hugsa foreldrarnir með sér og bölva kynlífinu sem þau stunduðu fyrir 9 og 6 árum síðan.

ins-djúsinn sinn til að halda sönsum um jólin svo þau gera sér ferð í ríkið. Þar kaupa þau sér rútu af Tuborg Julebryg, eina ódýra rauðvínsflösku og 2 dýra jólabjóra til að gera vel við sig. Fyrir þetta borga þau 7.968 krónur.

Jólafötin

„Þau stækka allt of hratt,“ hugsa foreldrarnir með sér og bölva kynlífinu sem þau stunduðu fyrir 9 og 6 árum síðan. Þau elska börnin sín

heitt, það fer bara í taugarnar á þeim að þau geti ekki notað sömu fötin lengur en í eitt ár. Annað barnið vill vera í skyrtu og buxum um jólin en hitt kys að vera í kjól. Fjölskyldan ákveður að kaupa jólafötin í Lindex, þar fá þau fínan kjól á 5.999 krónur en skyrtan og buxurnar kosta samtals 7.198.

Jólatréð

Foreldrarnir í fjölskyldunni hafa sterkar skoðanir á gervi-

Sundurliðun

Jólagjafir	142.0000 kr.
Jólamaturinn	36.600 kr.
Jólafötin	13.197 kr.
Jólatréð	16.300 kr.
Annað	15.000 kr.
Heildarkostnaðurinn	223.097 kr.

jólatrjám. Í stuttu máli má einfaldlega segja að það kemur ekki til greina að vera ekki með lifandi jólatré í stofunni. Ilmurinn af greninu er ómissandi og plássið í geymslunni fyrir meira drasl sem er notað einu sinni á ári er ekkert.

Fjölskyldan fer því í leiðangur sem endar í Garðheimum. Eftir að hafa grandskoðað hvert eitt og einasta tré í búðinni komast þau loksins að niðurstöðu og velja 175 sentímetra háan Normannspín. Fyrir tréð borga þau 7.350 krónur. Þau versla síðan eina langa ljósaseríu sem kostar 8.950 krónur því húsmóðirin henti hinni óvart með trénu í fyrri í hreingerningaræði.

Heildarkostnaðurinn

Áður en heildarkostnaðurinn er tekinn saman þarf að gera ráð fyrir að eitthvað sé að gleymast. Vantar eina gjöf fyrir vin barnanna eða eru birgðirnar af jólapappír síðan í fyrri að klárast? Kannski vantar fínni servíettur eða

nýjan hátalara til að hlusta á jólatónlistina. Fjölskyldan gerir að minnsta kosti ráð fyrir því að eitthvað vanti svo þau setja 15.000 krónur til hliðar sem getur verið notað í að redda því sem kemur upp á.

Þegar allt þetta er síðan tekið saman, gjafirnar, maturinn, fötin, tréð og eitthvað sem gleymist, er heildarkostnaðurinn við jólin í ár 223.097 krónur fyrir meðalfjölskylduna okkar. Þetta er stór bita fyrir foreldrana að kyngja en þau ná þó að kyngja honum með dýrari jólabjórnum og kreditkortum.

Langstærsti hluti jólakostnaðarins snýr að gjöfunum eða um 64% af heildarkostnaðinum. Fjölskyldan gæti því gert jólin sín mun ódýrari með því að eyða minni peningum í gjafir. Annað foreldrið hugsar að á næsta ári gefi þau eitthvað fallett og skemmtilegt sem þau búa til, frekar en að eyða svona miklum peningum í eitthvað sem verður hvort eð er líklegast skilað. ■

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Nýjar og yfirstandandi rannsóknir benda til þess að COVID-19 hafi önnur áhrif á líf mæðra en feðra, það hafi aukið sýnileika kynbundinnar verkaskiptingar og aukið enn á ólaunaða vinnu kvenna.

Gjarnan er talað um þriðju vaktina yfir þá andlegu byrði sem felst í að sinna ýmsu skipulagi sem tengist heimilislífinu. Þessi andlega vinna er mun óáþreifanlegri en önnur vinna og gleymist oft þegar rætt er um verkaskiptingu á heimilinu. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt að þriðja vaktin fellur iðulega konum á heimilinu í skaut.

Útvinna konur fara gjarnan á aðra vaktina þegar heim er komið, sinna börnum, þrifum og hefðbundnu heimilishaldi. Þriðja vaktin snýst að miklu leyti um skipulag, svo sem að skipuleggja barnaafmæli, sinna stórfjölskyldunni og skipuleggja félagslíf fjölskyldumeðlima. Oft er talað um að þriðja vaktin snúi að framkvæmdastjórn heimilisins, að reka heimilið eins og það sé fyrirtæki.

Skrifuðu dagbókarfærslur

Í fyrstu bylgju COVID-19 gerðu fræðikonurnar Andrea Hjálmsdóttir og Valgerður S. Bjarnadóttir rannsókn á áhrifum faraldursins á heimilislíf, heimilisstörf og barnaupplendi. Andrea er félagsfræðingur og lektor við hug- og félagsvísindasvið Háskólans á Akureyri og Valgerður er menntunarfræðingur og nýdoktor við hug- og félagsvísindasvið Háskólans á Akureyri.

Ljóst var að skerðingar á leik- og grunnskólastarfi, lokanir framhaldsskóla, háskóla og vinnustaða, auk breytinga á ýmiss konar þjónustu og starfsöryggi fólks hefðu víðtæk áhrif á daglegt líf fólks og því fylgdu talsverðar breytingar á heimilislífi og hlutverkum fólks.

Um var að ræða svokallaða dagbókarfærslurannsókn þar sem þátttakendur skrifuðu daglega í tvær vikur um verkefni sín, svo sem tengd heimilisstörfum, heimavinnu barna og skipulagningu íþróttastarfs, og svo opnar hugleiðingar. Sjálfvalið úrtak 47 manns tók þátt, konur voru í miklum meirihluta en sérstaklega var óskað eftir barnafólki. Þær kynntu niðurstöðurnar í Þjóðarspegli HA í október auk þess sem þær hafa verið birtar í alþjóðlega vísindatímaritinu *Cambio* þar sem fjallað er um samfélagslegar breytingar.

Opinberaðist í kófinu

Andrea segir að þær Valgerður dragi þá ályktun að verkaskiptingin á heimilunum hafi ekki breyst á tímum COVID-19 heldur hafi það opinberast fyrir fólki hversu aukið andlegt álag væri á konum

Aukið álag á konum á heimilunum

Konur standa þriðju vaktina þegar kemur að skipulagi heimilislífsins. Aukið andlegt álag á konum á tímum COVID-19 kom glögggt í ljós hjá þátttakendum í nýrri rannsókn sem gerð var í fyrstu bylgjunni.



Fjölmörg störf færðust inn á heimilið á tímum COVID-19 og lenti á konum að sinna þeim. MYND/GETTY

inni á heimilunum, og vísar hún þá til fólks í gagnkynhneigðum parasamböndum.

Hún segir áhugavert hversu mikið álag fylgi því að halda utan um allt heimilislífið. „Í fyrstu bylgjunni komu mörg störf inn á heimilið sem áður hafði verið útviastað, svo sem skólavistun, mótuneyti og annað slíkt. Það kom mörgum konum á óvart hvað mikið af þessari vinnu lenti á þeirra

herðum. Það verður síðan yfirþyrmandi þegar öll verkefni eru komin inn á heimilið, með tilheyrandi streitu,“ segir hún.

Jólin líka álagstími

„Við virðumst telja okkur trú um að af því að Ísland stendur sig vel í jafnréttismálum þá séum við framarlega á öllum sviðum jafnréttis en heimilin hafa hreinlega setið eftir. Ég held að það komi mörgum á

óvart hvað við erum enn langt á eftir hvað það varðar,“ segir Andrea.

Þriðja vaktin felur í sér ýmiss konar hugræna byrði (e. mental load) og tilfinningavinnu (e. emotional labour). „Það er hluti af vinnunni að reyna að halda öllum á heimilinu góðum og mæður passa upp á að það sjáist ekki að þær séu stressaðar,“ segir hún.

Andrea hefur ekki rann-

BROT ÚR DAGBÓKARFÆRSLUM ÞÁTTTAKENDA

Erfiður dagur í dag þar sem dóttirin grét af söknuði eftir vinkonum. Nám sat því á hakanum og dagurinn fór mikið til í að sinna börnum andlega. (Börn 5 og 8 ára).

Ég nenni ekki þessu ástandi en reyni að vera jákvæð, sérstaklega við manninn og börnin, þau mega alls ekki átta sig á kvíðanum, þá verða þau óþarflega hrædd. (Börn 9 og 10 ára).

Ég meika ekki þetta ástand lengur og þarf frí... ekki frí frá þvotti og heimilisstörfum í nokkrar klst... heldur frí frá að bera ábyrgð á allri ákvarðanatöku. (Börn 2 og 7 ára).

Ég varð þreytt í dag og ávítaði eiginmanninn. Ég sé um verkstjórn, verkaskiptingu og tek mesta ábyrgð á námi og æfingum barnanna. Mér finnst við vera hættulega nálægt kynjaþróun eins og hún var fyrir miðja síðustu öld. Þá er það á minni ábyrgð að minna á að svo eigi ekki að vera og enn bætist þá í ábyrgðarpakkann. (Börn 6, 8 og 13 ára).



Andrea
Hjálmsdóttir
félagsfræðingur
og lektor við hug-
og félagsvísinda-
svið HA

„Það kom mörgum konum á óvart hvað mikið af þessari vinnu lenti á þeirra herðum.“

sakað sérstaklega verkaskiptingu á heimilum tengda jólum en segist vita af öðrum rannsóknum þar sem þriðja vaktin er bersýnileg í kring um jólin. „Mitt mat er að jólin séu álagstími hvað þriðju vaktina varðar. Það hefur almennt lítið gengið að deila þeim verkefnum sem krefjast mikillar skipulagningar, svo sem allt umstang í kring um jól og afmæli.“ ■

JÓLAGJAFIR TIL MÓTHERJA

Jólin eru hátíð ljóss og friðar sem þýðir að þeir sem að jafnaði eru mótherjar geta slíðrað sverðin um stund og tekist í hendur. DV leitaði til nokkurra aðila sem að jafnaði teljast mótherjar – eða sem DV gat ímyndað sér að væru mótherjar og spurði þá hvað þeir gætu hugsað sér að gefa mótherja sínum í jólagjöf.

BÆJARSTJÓRARNIR

Löngum hefur sú saga gengið manna á milli að það andi köldu á milli sveitarfélaganna Árborgar og Ölfuss. Því hafði DV samband við bæjarstjórana. Elliði Vignisson, bæjarstjóri Ölfuss, hrakti þó flökkusöguna og sagði sveitarfélögin mikla samherja.

GÍSLI HALLDÓR HALLDÓRSSON, BÆJARSTJÓRI ÁRBORGAR

„Helst af öllu vildi ég gefa honum eins og tvo milljarða í uppbyggingu hafnarmannvirkja í Porlákshöfn til að skapa höfninni þann sess sem henni ber, sem inn- og útflutningshöfn og þannig að betur megi taka á móti farþega-skipum.“



MYND/ÁRBORG

ELLIÐI VIGNISSON, BÆJARSTJÓRI ÖLFUSS

„Ef ég ætti að gefa Gísla Halldóri mínum jólagjöf þá myndi ég kaupa handa honum ævisögu Einar Ben. sem lauk sínu magnaða lífi, saddur lífdaga, í Herdísarvík hér í Ölfusi. Ég myndi síðan fá sameiginlegan vin okkar, Gunnar Egilsson oddvita minnihlutans í Árborg, til að fara í jólasveinabúning og færa Gísla gjöfina. Við það tækifæri myndi hann leiklesa ljóðið „Brim“ með þeim hætti sem hann einn getur.“

HRÖNN SVEINSDÓTTIR

„Ég myndi vilja sjá til þess að Árni vinur minn hefði það örugglega toppnæs yfir hátíðarnar og myndi því gefa honum fótanuddtæki sem er líka hægt að poppa í, allt Bad Boys safnið eins og það leggur sig á Blu-ray og kippu af pepsí max.“

MYND/ÖLFUS

LÖGREGLUÞJÓNARNIR

Þó svo að Víðir Reynisson og Rögnvaldur Ólafsson hjá almannavarnadeild ríkislögreglustjóra séu nú álitnir samherjar þá vissi DV betur. Rögnvaldur væri örugglega að reyna að steypa Víði af stóli og taka stöðu hans í þríeykinu.



MYND/ALMANNAVARNIR

RÖGNVALDUR ÓLAFSSON

„Ég gæfi honum líklega „kósigalla“, gott teppi og góðan kakóbolla svo hann geti vanist því enn betur að horfa á mig í sjónvarpinu á upplýsingafundum almannavarnadeildar ríkislögreglustjóra og Embættis landlæknis, með Þórólfi og Ölmu.“

VÍÐIR REYNISSON

„Ég myndi gefa honum flíspeysu því hann á bara stutterma lögguskyrtur og það er svo kalt í fjölmíðlaaðstöðunni. Síðan myndi ég bæta við falgri húfu því hárið gæti farið að þynnast við allar hárreytingarnar af álagi.“



MYND/ERNIR

BÍÓ-ARNIR

HRÖNN Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri Bíó Paradísar, og Árni Samúelsson, forstjóri Sambíóanna, eru í samkeppni þó svo að framboð kvikmyndahúsanna sé ólíkt.



MYND/ÖLFUS



MYND/DV



MYND/VILHELM

ÁRNI SAMÚELSSON

Ekki fengust svör frá Árna áður en blaðið fór í prent. En reikna má fastlega með að Árni geri vel við Hrönn og færi henni gjafabréf fyrir tvo í V.I.P salinn í Álfabakka og stóran popp.

BORGARSTJÓRNIN



MYND/DV

DAGUR B. EGGERTSSON

Ég myndi gefa Vigdísí frí og risastóran konfektkassa.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokksins, eru engin skoðanasystkin. Vigdís er í minnihluta borgarstjórnar og hefur verið dugleg að láta í sér heyra þegar borgarstjórn gerir eitthvað sem hún er ósammála. Eins hefur Dagur ósjaldan látið í ljós skoðanir sínar á minnihlutanum.



MYND/EYÞÓR

VIÐS
HAUKS-
DÓTTIR

„Ég ætla að gefa Degi B. Eggertssyni mjög mikilvæga gjöf fyrir hann og gjöfin er friður frá mér yfir jólahátíðina.“

ÞINGMENNIRNIR

Brynjar Nielsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, og Helga Vala Helgadóttir, þingman Samfylkingarinnar, eru sjaldan sammála í stjórn mállum enda annað þeirra í sitjandi meirihluta og hitt í stjórnarandstöðunni.

HELGA VALA HELGADÓTTIR

„Ég gef Brynjarí vini mínum það tvennt sem hann ann mest, fyrir utan Fríðu, eiginkonu sína; tvöfaldan vodka í kók og Árskort Vals – gulllegið.“



MYND/ALÞINGI

GOS-ARNIR

Það eru líklega fá fyrirtæki í jafn stífri samkeppni og Ölgerð Egils Skallagrímssonar og kókframleiðandinn CCEP (áður Vífilfell). Fyrirtækin hafa meira að segja skipt þjóðinni í tvo hópa – þá sem drekka kók og þá sem drekka pepsí.



MYND/ÞSEND



MYND/GVA

EINAR MAGNÚSSON,
FORSTJÓRI CCEP

„Ég get ekki hugsað mér að nokkur maður fari í gegnum jólin án Coca-Cola, ég myndi gefa honum nokkrar klassískar og nokkrar án sykurs. Svo hefði hann örugglega gaman af því líka að smakka vinsælasta íslenska jólabjórinn, Víking.“

ANDRI ÞÓR GUÐMUNDSSON,
FORSTJÓRI ÖLGERÐARINNAR

„Til þess að hann og fjölskylda hans eigi fullkomin jól myndi ég gefa honum kassa af sykurskurtu Malti og Appelsíni enda er það að verða uppselt. Það eru engin jól án Egils Malts og Appelsíns.“

DEILUADILAR

Dóra Björt Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Pírata, og Eyþór Laxdal Arnalds, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, hafa tekist á árið 2020. Dóra Björt hefur krafið Eyþór um að gera hreint fyrir sínum dyrum varðandi Samherja á meðan Eyþór hefur sakað Dóru Björt um þráhyggju og samsæriskenningar.



MYND/DV

EYÞÓR ARNALDS

„Það væri ekki úr vegi að gefa Dóru Björt Frelsið eftir John Stuart Mill í jólagjöf. Enda eru hugmyndir hennar um að borgin eigi að reka malbikunarstöð til að tryggja samkeppni álíka skynsamlegar og að borgin reki sjálf matvörubúðir í hverfum borgarinnar fyrir skattfé. Frelsið er verðmætt og Frelsið er góð og holl jólalesning fyrir Dóru. Minni afskipti og lægri skattar auka frelsi fólksins í borginni.“

DÓRA BJÖRT GUÐJÓNSDÓTTIR

Mér finnst bestu jólagjafirnar vera eitthvað sem sá sem gefur hefur uppgötvað að viðkomandi vanti, jafnvel án þess að viðkomandi geri sér grein fyrir því. Móðir mín er til dæmis mjög lágín við þetta og heldur lista yfir mögulegar gjafir allt árið. Í þessum anda með gjafmildina alltumlykjandi myndi ég vilja gefa Eyþóri vel bruggaðan sannleiksseyð svo hann komi loks hreint fram með þetta ókeypis lán og hvort hann sé í vasanum á Samherja sem ég hef enn ekki fengið nein almennileg svör við. Enginn á svo að fara inn í hátíðina án góðs lesefnis svo ég myndi bæta við Jólasögu Dickens um Ebenezer Scrooge sem fékk þrjá drauga í heimsókn - enda mikið að læra af þeirri sögu.



MYND/ÞSEND

BRYNJAR NÍELSSON

„Ég myndi gefa henni tvær litlar gjafir. Annars vegar gorma undir skóna svo hún geti stokkið hærra á vinsældavagninn og hins vegar bókina Frelsið eftir John Stuart Mill.“

MYND/ALÞINGI

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Hátíðirnar nálgast óðum ásamt gómsætum mat og drykk, sem á það til að fara illa í marga, gæti fólk ekki hófs. Of mikil saltneysla getur leitt til óþæginda, eins og höfuðverkjar og bjúgs.

Það besta sem er hægt að gera til að draga úr bjúg að mati Lindu er að sleppa mikið unnum mat og drekka vel af vatni.

„Besta ráðið er að drekka mikið vatn, helst tvo lítra á dag fyrir konur og þrjá lítra fyrir karla,“ segir hún. „Það er líka gott að standa upp úr sófanum og fara út í göngutúr og koma blóðrásinni af stað.“

Linda mælir með að borða sem náttúrulegasta fæðu. „Mikið grænmeti og enn og aftur, drekka mikið vatn,“ segir hún og bendir á vatnslosandi drykk sem hún deilir uppskrift að. Drykkurinn er tilvalinn til að losna við þrota eftir neyslu á reyktu og söltuðu kjóti.

Hinn gullni meðalvegur

Linda segir að það þurfi ekki að gilda boð og bönn yfir hátíðirnar og allt sé gott í hófi. „En eins og ég sagði, þá er það mikið unnin fæða sem gerir fæstum okkar gott. Persónulega finnst mér mjög gott að skipta út einni máltíð, til dæmis hádegisverði, fyrir einn súperdrykk úr 28 daga Heilsuáskoruninni minni. Þá veit ég að ég er að fá alla þá næringu sem ég þarf og get þá leyft mér aðeins meira með kvöldverðinn,“ segir hún.

Besta heilsuráðið?

„Það er mikilvægt að þekkja muninn á líkamlegu og tilfinningalegu hungri. Það eru svo margir sem þekkja það ekki og mörg okkar eru sífellt að borða þegar við erum „tilfinningalega svöng“. Sem hefur ekkert með raunverulegt, líkamlegt hungur að gera,“ segir Linda og heldur áfram.

„Við erum að svara löngunum, sem koma frá frumheilanum en hann vill alltaf fá umbun strax. Það er orðinn ómeðvitaður vani að borða út frá einhverjum tilfinningum með því að stinga mat upp í okkur, sem dæmi: Af því við erum svo þreytt, pirruð, glöð eða af því okkur finnst við eiga það skilið. Það hefur í raun og veru ekkert með líkamlegt hungur að gera.“

Linda þjálfar konur og er með nokkur heilsuprógrömm í boði á lindape.com. „Ég kenni konunum mínum meðal annars á það sem ég kalla „hungurkvarðann“. Með því að tileinka sér hann, þá förum við að hlusta betur á eigin líkama og vera meðvitaðar um matarvenjur okkar. Við lærum að hlusta á framheilann, hann kann vel að gera plön, skapa rúttínu og velja fyrir framtíðarsjálfið okkar. Það

HEILSURÁÐ SEM LÉTTA LUND UM HÁTÍÐIRNAR

Alheimsfegurðardrottningin, frumkvöðullinn og lífsþjálfinn Linda Pétursdóttir, betur þekkt sem Linda Pé, gefur nokkur góð ráð til að bæta líðan um hátíðirnar. Hún segir mikilvægt að hlusta á líkamann og gera greinarmun á líkamlegu og tilfinningalegu hungri.



Linda segir góðan göngutúr geta bjargað miklu.

MYND/ADSEND

er mikilvægt að þekkja muninn á framheila og frumheila og vera við stjórnvölinn sjálf í eigin lífi, en ekki alltaf á hardahlaupum að svara tímabundnum löngunum. Hver löngun varir í hámark tíu

mínútur, oftast þó nær níutíu sekúndum. Ég vil hvetja fólk til að bíða þegar það finnur fyrir löngun að borða, fá sér heldur bara eitt glas af vatni og bíða í fimmtán mínútur. Ef þú ert enn þá svöng þá, þá

færðu þér að borða. Annars ekki.“

Bestu heilsuráð Lindu eru að „borða þegar þú ert líkamlega svöng, og hætta áður en þú verður pakksödd. Sofa í sjö til níu klukkustundir og

Vatnslosandi drykkur

Drekktu 1 glas af þessum vatnslosandi drykk á dag til að losa þig við bjúg. Drykkurinn hefur sem dæmi jákvæð áhrif á hjarta- og æðakerfið, nýru og útlit,“ segir Linda og ráðleggur fólk að vera ekki langt frá salerni eftir að það hefur drukkið drykkinn.

Vatnslosandi í eitt glas

½ glas eplasafi
2 tappar aloe vera
1 tsk. grænt te
1-2 cm engifer
Myntulauf
Klakar

Vatnslosandi í heila könnu

6 lítil glös eplasafi
12 tappar aloe vera
10 mæliskeiðar engifer
12 mæliskeiðar grænt te
10-12 myntulauf
Klakar, heil skeið

Allt hrært saman þangað til drykkurinn er vel blandaður.

Verði þér að góðu!

drekka tvo lítra af vatni á dag.“ Hún gefur einnig annað ráð: „Ekki troða diskinn út af mat. Hafðu pláss á diskinum svo þú sjáir í hann.“

Jólabarn

Linda er mikið jólabarn og sérstaklega hrifin af Nóa konfektí. Á aðfangadag er hún oftast með hnetusteik og einhvern ljúffengan fiskrétt. „Svo útbý ég heimalagaðan ís í eftirrétt, eftir uppskrift frá mömmu. Og klassíska möndlugrauturinn er á sínum stað,“ segir hún.

„Við mæðgur borðum ekkert kjöt þannig að það er ekki á boðstólum á mínu heimili. Í fyrra pantaði ég jólamatinn og fékk tilbúna ljúffenga veg-an-veislu, forréttur, aðalréttur, eftirréttur og allt meðlæti, frá Whole Foods í Kanada. Ég myndi panta þannig aftur ef það væri í boði hér heima.“

Linda Pé er með fleiri ráð tengd heilsu í formi stuttra myndbanda á Instagram-síðu sinni, @lindape. ■

TVEIR LÁTNIÐ EIGINMENN OG ÓTRÚLEGT SJÁLFSMORÐSBRÉF

Stacey Castor var tvígift og báðir eiginmenn hennar létust sviplega. Furðulegt sjálfsmorðsbréf dóttur hennar vakti mikla tortryggni og grunsemdir lögreglu.

SAKAMÁL

Ágúst Borgþór Sværriðsson
agustb@dv.is



Stacey Ruth Castor var fædd Stacey Daniels og ólst upp í New York fylki. Hana dreymdi um að gerast lögfræðingur og hún þótti vera vel gefið barn. Ekkert varð þó úr slíkum áformum því Stacey varð kornung ástfangin af Michael Wallace, þau giftust árið 1985 og eignuðust tvær dætur á næstu árum.

Michael starfaði sem vélvirki en Stacey starfaði hjá sjúkrabílastöð. Hjónin voru í litlum eignum og Stacey kvartaði undan drykkju eiginmannsins. Er leið að jólum árið 1999 veiktist Michael illa af ókunnum ástæðum. Honum versnaði og batnaði á víxl en gekk illa að hrísta af sér veikindin. Um það leyti sem hann ætlaði að hafa samband við lækni andaðist Michael á stofusófanum á heimilinu. Það var 11. janúar árið 2000. Dánarorsökin var hjartaáfall. Það þótti sérkennilegur dauðdagi hjá svo ungum manni með enga sjúkrasögu, en við þetta var látið sitja.

Hryllilegur dauðdagi

Árið 2003 giftist Stacey manni að nafni David Castor og bar nafn hans upp frá því. Castor rak eigið fyrirtæki sem sérhæfði sig í sölu, uppsetningu og viðgerðum á loftræstikerfum. Sambúðin súrnaði nokkuð fljótt. David átti sín eigin börn og hafði lítinn áhuga á að sinna dætrum Stacey. Honum þótti yngri dóttirin hafa truflandi áhrif á sambandið. Árið 2005 lentu Stacey og David í löngu og heiftarlegu rifrildi. Ágreiningurinn snerist um að David vildi að þau tvö færu burtu saman í tveggja vikna frí en Stacey vildi ekki skilja dóttur sína eftir heima svo lengi.

Fimm dögum eftir þetta rifrildi hringdi Stacey í neyðarlínuna og sagðist hafa áhyggjur af eiginmanni sínum sem væri búinn að læsa sig inni í herbergi og færi ekki til vinnu. Er lögregla kom á staðinn svaraði David



Stacey og David, seinni maður hennar.

MYND/YOUTUBE-SKJÁSKOT



Hún skildi eftir sig sjálfsmorðsbréf þar sem hún játaði á sig að hafa myrt bæði föður sinn og stjúpföður með því að byrja þeim frostlög.

Stacey Castor á leið í réttarsal.

MYND/YOUTUBE-SKJÁSKOT

var 19 ára. Þetta var árið 2007. Stacey bauð dóttur sinni drykk heima. Það kvöld reyndist afar örlagaríkt fyrir Stacey.

Sjálfsmorðsbréfið ótrúlega

Um morguninn hringdi Stacey í Neyðarlínuna og sagði að dóttir hennar hefði tekið inn töflur og væri meðvitundarlaus. Farið var með Ashley á bráðadeild. Hún skildi eftir sig sjálfsmorðsbréf þar sem hún játaði á sig að hafa myrt bæði föður sinn og stjúpföður með því að byrja þeim frostlög. Hefði hún nú ákveðið að binda enda á líf sitt vegna samviskubits.

Ashley lifði veikindin hins vegar af og þegar hún komst til meðvitundar kannaðist hún ekki við að hafa skrifað sjálfsmorðsbréf. Það síðasta sem hún mundi var að hafa drukkið bragðvondan drykk sem móðir hennar hafði blandað og fært henni.

Í tölvu Stacey fundust mörg uppköst að sjálfsmorðsbréfinu og því vaknaði sterkur grunur um að hún hefði skrifað bréfið en ekki Ashley. Fleira grunsamlegt fannst: Erfðaskrá Davids Castor þar sem hann arfleiddi Stacey að öllum eignum sínum, en ekkert rann til barna hans. Enn fremur hafði komið fram að eftir dauða fyrri eiginmannsins, Michaels Wallace, gat Stacey leyst út 50 þúsund dala líftryggingu hans. Enn fremur þótti ótrúlegt að Ashley hefði getað myrt föður sinn, Michael, því hún var aðeins 12 ára er hann lést.

Stacey Castor var ákærð fyrir tvö morð, morðtilraun og fölsun á erfðaskrá. Réttarhöld í máli hennar hófust í janúar árið 2009 og stóðu í nokkrar vikur. Hún var fundin sek um alla ákæruliði. Kaldrifjaðir glæpir hennar þykja lýsa ótrúlegu kaldlyndi og siðleysi. Hún myrti tvo menn að því er virðist eingöngu í hagnaðarskyni og reyndi að myrða dóttur sína og klína glæpunum á hana.

Stacey Castor var dæmd í 60 ára fangelsi. Hún lét lífið í fangelsi árið 2016 úr hjarta-slagi. Rannsókn leiddi hvorki í ljós sjálfsmorð né morð sem dánarorsök hennar. Hún var fædd árið 1967 og var á 49. ári er hún lést. ■

ekki kalli og hurðin að herberginu var brotin upp.

David lá látinn í rúmi sínu. Í herberginu fundust leifar af frostlegi, í glasi á náttborðinu og brúsa undir borðinu. Krufning leiddi í ljós að hann hafði innbyrt frostlög og látist af þeim sökum. Þetta er sársaukafullur og hryllilegur dauðdagi. Það þótti ótrúlegt að David hefði valið þessa leið til að binda enda á líf sitt, fyrir utan að margir sem þekktu til hans töldu fráleitt að hann hefði verið í sjálfsvígshugleiðingum.

Grunur fellur á Stacey

Ekki fundust nein fingraför eftir David á glasinu eða brúsanum sem innihéldu frostlöginn. Hins vegar fundust fingraför Stacey á botni glassins. Þetta þótti afar grunsamlegt, því Stacey sagðist ekkert hafa farið inn í herbergið til hans undanfarna fimm daga.

Lögreglan hafði Stacey nú undir sterkum grun og fékk heimild til að grafa upp lík fyrri eiginmannsins, Michaels Wallace. Krufning á líkamsleifum Michaels Wallace leiddi í ljós að hann hafði líka innbyrt frostlög. Íbúð Stacey var hleruð, sem og sími hennar, og fylgst var með ferðum hennar. Athygli lögreglu vakti að um margra vikna skeið fór hún aldrei að leiðum eiginmanna sinna, en þeir voru jarðsettir hlið við hlið í kirkjugarði í New York.

Stacey varð mjög taugaóstyrk vegna grunsemda lögreglunnar. Hún reyndi að sækja sér ró og huggun í félagsskap eldri dóttur sinnar, Ashley, sem um þetta leyti

Jólagjafir fyrir fólkið sem á allt

Sælla er að gefa en þiggja, segir máltækið, en hvað gefur maður þeim sem ekki hefur skilað inn óskalista? Hér koma nokkrar skotheldar hugmyndir sem gætu slegið í gegn hjá „allt“ fólkinu. Það er að segja fólki sem á allt – eða segist ekki vanta neitt. Nú eða lufsaðist ekki til þess að skila inn óskalista.



MYND/ADSEND



MYND/PUBLIC HOUSE

BOTNLAUS BRÖNS

Public House er með botnlausan bröns föstudaga til sunnudaga. Allur matur sem þú getur í þig látið í tvær klukkustundir.

Þú getur keypt gjafabréf án drykkja fyrir 4.990 krónur eða með drykkjum á 5.990 krónur.

GRÍNVERK

Hvernig væri að styðja við íslenskt handverk og gefa gott grín um leið? Hannyrðasnillingurinn Dóra Lind Vigfúsdóttir selur handsaumaðar myndir í Jólaborpinu í Hafnarfirði auk þess sem hægt er að panta í gegnum síðu hennar á Instagram – Dóra blessi heimilið. Það er aldrei til of mikið grín!

Verð: 5.500 krónur.



MYND/KAFFIKLUBBURINN.IS

KAFFIKLÚBBUR

Hver elskar ekki gott kaffi og hvað er betra en að fá nýtt og spennandi kaffi í hverjum mánuði til að smakka?

Gefðu vini þínum áskrift að Kaffi Klubbnum, þú getur keypt gjafabréf á kaffi Klubbúrin.is og valið um þriggja mánaða áskrift á 8.890 krónur, sex mánaða áskrift á 16.990 krónur og eins árs áskrift á 33.990 krónur.



MYND/MJOLL.IS

ILMKERTI OG BLÓMAPOTTUR

Ef þú vilt gera vel við vin þinn og umhverfið eru þessi ilmkerti frábær lausn. Þegar kertið er brunnið upp er hægt að nota ílátid sem blómapott. Það er gat í botninum, þú tekur bara límmiðann af, setur lokið undir og þá ertu komin með fallegan pott. Kertin fást í Mjöll, fallegri íslenski verslun í Hamraborg og á mjoll.is.

Minni kertin eru á 3.800 krónur og stærri kertin kosta 6.800 krónur.

ÁSKRIFT AÐ STORYTEL

Gefðu aðgang að Storytel í jólagjöf. Þar eru þúsundir hljóðbóka sem viðtakandinn getur hlustað á í símanum sínum. Fullkomin gjöf fyrir manneskjuna sem á allt.

Þú getur keypt einn mánuð á 2.790 krónur, þrjá mánuði á 8.370 krónur, sex mánuði á 16.740 krónur og heilt ár á 33.480 krónur.

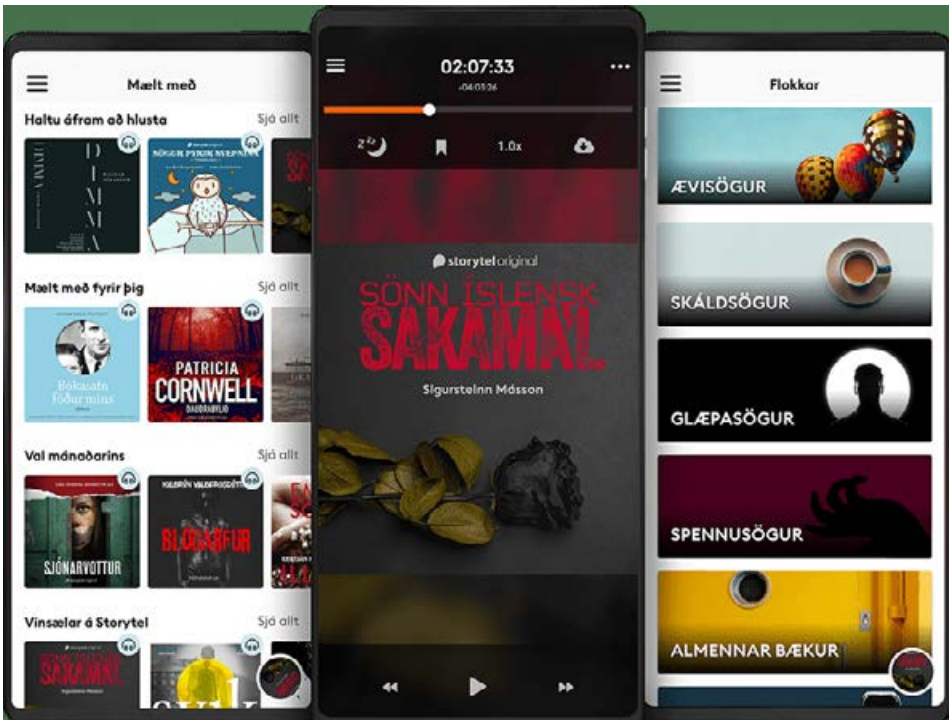
SOKKAPARTÍ

Hægt er að panta áskrift að sokkum og/eða nærbuxum á síðunni smartsocks.is. Hægt er að panta mismunandi óvissupakka sem innihalda 3 eða 5 pör af „óvissu“ sokkum og/eða nærbuxum.

Verð: frá 1.390 krónum á mánuði.



MYND/SMARTSOCKS.IS



MYND/STORYTEL.ISSS

HÓTELGISTING

Það er fátt betra í dimmum janúar og febrúar en að liggja í heitum potti og mæna upp í stjörnuþjart himinhvolfið á meðan eldaður er dásemdar kvöldverður handa þér. Eftir góða máltíð er svo lagst í brakandi hrein rúmföt. Víða má nú gera góð kaup á gjafabréfum upp

á hótलगistingar. Hótel Geysir, B59, Rangá, Búðir, Centre Hotels, Ion, Fosshotel Glacier Lagoon sem dæmi eru vinsæl hótell sem bjóða upp á gjafabréf.

Verð frá 19.900 krónum.



MYND/ISLANDSHOTEL.IS

LEYNIRÁÐ VICTORIU BECKHAM

Þetta sléttujárn eru engu líkt. Stórstjarnan Victoria Beckham segist helst ekki fara út án þess. Járníð er hentugt til að ferðast með en það kemur með mismunandi klóm til að smella á hleðslutækið svo hægt sé að hlaða það hvar sem er í heiminum. Járníð er þráðlaust og hægt að smella því í veskið ef það stefnir í „úfið“ kvöld. Sléttujárníð fæst á hárgreiðslustofum og skuggihar.is.

Verð: 34.900 kr



MYND/SKUGGIHAR.IS



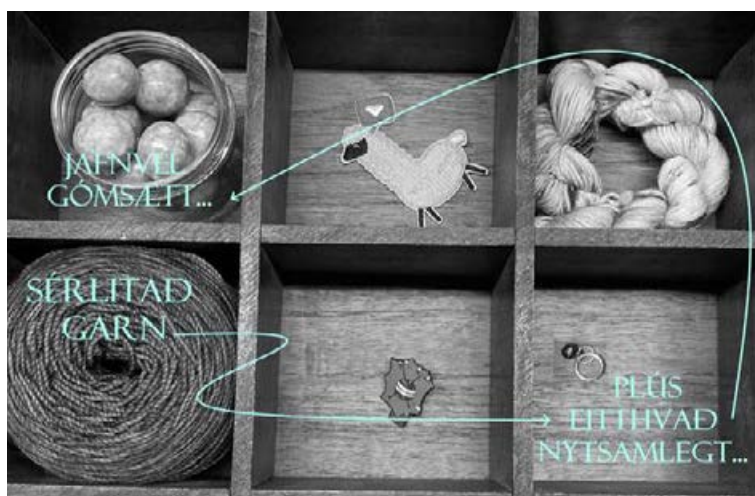
MYND/SANNARGJAFIR.IS

GARN OG MEIRA MEÐ ÞVÍ

Ef ástvini þínum þykir gaman að þrjóna þá er tilvalið að kaupa einn til þrjá mánuði í áskrift að áskriftarklúbbi Garnbúðar Eddu. Í hverjum pakka má búast við garni, einhverju góðu, einhverju nytssamlegu og mögulega skemmtilegum skilaboðum.

Hægt er að skoða nánar á garnbueddu.is.

Mánaðaráskrift kostar 6.500 krónur og þriggja mánaða áskrift kostar 19.500 krónur.



ÁSKRIFTARKLÚBBUR



MYND/GARNBUEDDU.IS

HJARTHLY LÍFGJÖF

Sannar gjafir UNICEF eru vissulega gjafir sem gleðja og rykfalla ekki uppi í hillu eða þarf að standa í langri biðroð fyrir. Fyrir þá sem eiga í raun og veru allt eða geta keypt sér það sem hugurinn girnist er fallett að gefa Sannar gjafir frá UNICEF. Slíkar gjafir koma í formi gjafabréfs á tölvupósti svo þær virka einnig vel sem gjafir handa þeim sem búa erlendis en hægt er að senda gjöfina með tölvupósti.

Á vefsíðunni sannargjafir.is er hægt að velja úr fallegu úrvali gjafabréfa

þar sem hægt er að gefa bágstöddum börnum að borða, skólagögn, hlýjan fatnað og margt fleira. Til dæmis er hægt að kaupa vítamínþætt jarðhnetumauk sem gerir kraftaverk fyrir vannahð börn. Það er tilbúið til neyslu beint úr pakknum og inniheldur öll nauðsynleg næringarefni, vítamín og steinefni. Í flestum tilfellum þurfa börn einungis þrjá poka af vítamínþættu jarðhnetumauki á dag í fáeinir vikur til að ná fullum bata.

Gjafirnar kosta frá 919 krónum.

Máni Snær
Þorláksson
manisnaer@dv.is



Börn sem eiga foreldra á fleiri en einu heimili eru yfirleitt með hvað flestar jólahefðir. Þegar heimilunum og stjúpættingjum fjölgar er víst að hefðirnar geri það líka. Sum börn flakka á milli fjölskyldna yfir hátíðarnar, opna pakka á mismunandi dögum og halda jafnvel tvisvar upp á áramóttin.

Of lítill jakki

Ljóst er að jólin verða með breyttu sniði fyrir allar fjölskyldur í ár en þær fjölskyldur sem skiptast á fleiri en eitt heimili gætu haft það erfiðara en margir. Sérstaklega í ljósi þess að fólk þarf að hópa sig saman í svokallaðar jólakúlur sem ekki mega innihalda fleiri en 10 manns. Börn fædd 2005 og yngri teljast ekki með í þessari tölu og ekki heldur þeir sem hafa fengið COVID-19.

Valgerður Halldórsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafi hjá Stjúptengslum, ráðgjöf og fræðslu um fjölskyldumál, horfir þó með bjartsýnum augum á hátíðirnar sem fram undan eru. „Við lifum á mjög sérstökum tímum, þetta samfélag sem við búum í í dag kallar á að við sýnum sveigjanleika til að láta hlutina ganga. Þetta snertir mjög margar fjölskyldur, við þurfum að vera dálítið hugmynda- rík og búa til nýjar jólahefðir. Ef við höngum alltaf í þessu gamla, ef það hentar ekki lengur eins og staðan er í dag, þá er þetta eins og að vera í litlum og óþægilegum jakka, hann passar ekki á okkur.“

Nýjar hefðir

Valgerður hefur hvatt fólk til að sjá möguleikana og brydda upp á nýjungum í ástandinu. Hún spyr þá gjarnan fólk spurninga á borð við „Hvað sérðu fyrir þér annað?“ og „Má halda þessi jól á einhvern annan máta?“. Þannig geti fólk oft komið auga á lausnirnar sjálf.

Valgerður segir það til dæmis tíðkast að fólk færi hefðir á milli daga. Slíkt gagnist vel þeim er vilja geta haldið jól á fleiri en einu heimili til dæmis vegna þess að foreldrarir búa ekki saman eða vegna stjúp tengsla. „Það fólk, sem gengur hvað best, er búið að færa hluta aðfangadagshefða yfir á jóladag og er búið að færa gamlárshefðir yfir á þrettándann. Eins og hefðirnar eru góðar og skapa tilfinningu fyrir öryggi í lífinu þá geta þær orðið okkur til trafala þegar þær henta ekki. Þá þurfum við náttúrulega að vera svolítið hugmynda- rík og búa til nýjar hefðir,“ segir hún.

Jólin eru alls konar

Valgerður bendir líka á að jólin geti verið alls konar. „Það er engin ein rétt leið til að halda jól. Við látum eins



Valgerður segir mikilvægt að gefa eftir við skipulagningu jóla og hugsa í lausnum.

MYND/VILHELM

ENGIN EIN RÉTT AÐFERÐ VIÐ AÐ HALDA GLEÐILEG JÓL

Jólin eru alls konar og fólk með sem getur lagt hefðirnar til hliðar er yfirleitt það fólk sem gengur hvað best að aðlagast breyttu fjölskyldumynstri og nú faraldri, segir félags- og fjölskylduráðgjafi. Ljóst að vegna faraldursins þarf fólk að vera sveigjanlegt um jólin.

„Það er frekar ágreiningur foreldra sem veldur meiri ágreiningi heldur en hvort börnin opni pakkana sína á Þorláksmessu eða aðfangadag.“

og það sé bara ein rétt aðferð að öllu. Börn í sjálfu sér geta aðlagast alls kyns jólahefðum svo framarlega sem við erum sammála um að gera þetta svona. Það er frekar ágreiningur foreldra sem veldur meiri ágreiningi heldur en hvort börnin opni pakkana sína á Þorláksmessu eða aðfangadag,“ segir hún. Þannig skipti máli að skapa stöðugt umhverfi með því að ákveða fyrir fram hvernig skuli haga hátíðunum og vera sammála um niðurstöðuna.

Valgerður segir að í þessu öllu sé langmikilvægast að hafa hagsmuni barnanna sinna að leiðarljósi. „Persónulegur ágreiningur milli foreldra er þá lagður til hliðar. Það þýðir að maður getur lagt niður vopnin og talað um börnin og það sem er þeim fyrir bestu. Ef okkur tekst að búa til eitthvað nýtt og öðruvísi þá verða börnin bara fullkomlega sátt.“

Nýjar hefðir

Valgerður nefnir dæmi um mann sem hefur undanfarin ár búið til jólahefðir í kringum fjölda af fjölskyldum sem

hann tengist. „Hann á held ég börn með fjórum konum þannig að þetta var ansi mikið þúsl hjá honum. Svo var hann orðinn afi og þetta var orðinn mjög stór hópur þannig að hann ákvað bara að hafa jólin helgina á undan aðfangadag. Alltaf síðasta sunnudag fyrir aðfangadag var haldið frá- bært jólaboð, opnaðir jóla- pakkar með barnabörnunum. Eins og ég segi, það er ekki til nein ein rétt leið til að halda jól, það er bara alla vega,“ segir Valgerður.

„Við eigum ekkert að fara að bitast um hvaða hefðir eru réttar eða rangar. Gerum þetta bara þannig að við lifum í sveigjanleika. Síðan þegar maður gefur eftir og slakar aðeins á þá kemur eitthvað nýtt til manns,“ segir hún og tekur fram að hún þekki það sjálf.

„Ég fór í gegnum skilnað og þetta var mjög erfitt, ég var mjög upptekin af því hvernig þetta ætti allt saman að vera. Það var eiginlega ekki fyrr en ég fór sjálf að slaka á að það er hægt að hafa þetta á alla vegu og það gekk miklu betur.“ ■

Öll spennan í kringum jólin getur valdið oförvun hjá ADHD-fólki.
MYND/GETTY



ADHD-JÓL

Jólin eru tími ljóss og friðar, samverustunda og notalegheita. Þau geta samt verið streituvaldandi og einkum hjá fólki með ADHD sem á oft erfitt með rútnuleysið.

Erla Dóra Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Dr. Drífa Björk Guðmundsdóttir sálfræðingur ræddi við DV um hátíðirnar og ADHD, en hún hélt nýlega fyrirlestur um það efni hjá ADHD-samtökunum. Drífa segir jólin geta reynst mörgum erfið, en það séu þó til leiðir til að létta á streitunni.

Erill og streita

Þó að jólin séu yfirleitt álitin tími fyrir notalegheit, kúr og samverustundir þá er að ýmsu að huga í aðdraganda jóla og fyrir fólk með ADHD, sem gjarnan á erfitt með að skipuleggja sig, geta jólin valdið álagi og streitu.

„Um jólin er mikill almennur erill og streita sem fer ekki vel í fólk með ADHD því það á oft erfitt með að útiloka áreiti sem við hin getum alla jafna síað burt. Því geta hátíðirnar verið svolítið yfirþyrmandi og valdið streitu sem ADHD-fólk á erfiðara með að tækla.“

Fjölskylduboð, jólagjafaleið-

angrar, matseld, jólasveinar og margt annað getur leitt til þess að ADHD-fólk oförvist. Eins er dagleg rúttínan sett í uppnám þar sem reglu og festu er kastað fyrir róða fyrir hina og þessa jólahæfðina.

„Fyrir þá sem eru með ADHD er best að hlutir séu í sem föstustu skorðum. Það auðveldar þeim lífið að vita svona nokkurn veginn hvað er að fara að gerast, hvar, hvernær, hvernig, með hverjum og hvers vegna.“

Jólin riðla þó öllu og verkefni geta hlaðist upp en er gjarnan frestað, en frestun er eitthvað sem margir með ADHD kannast vel við.

„Í öllum erlinum sem fylgir jólnum geta hlutir farið að virka ófyrstíganlegir,“ segir Drífa.

ADHD-jól í ár

Drífa segir að jólin í ár gætu endað með að verða ADHD-jólin miklu. Vegna kórónuveirufaraldurs hafa landsmenn verið beðnir um að velja sér tíu aðstandendur í jólakúlu og forðast að hitta aðra en þá sem í kúlnunni eru. Það hefur sett strik í reikninginn gagn-

vart hefðbundnum og fjölmennum fjölskylduboðum. Fyrir ADHD-fólk getur þetta leitt til minna áreitis og meiri afslöppunar. „Rúttínan fer oft úr skorðum á jólnum. Jóla veislur eru haldnar seint sem ruglar svefninn hjá krökkunum og setur allt á haus. Það verður minna um þetta núna.“

Jafnvel jólaverslunin er með breyttu sniði en fleiri og fleiri nýta sér netið til að ljúka jólainnkaupunum. Eins birtist stöðugt áminning um að jólin í ár verði óhefðbundin og öðruvísi. ADHD-fólk, sem þrífist gjarnan best í fyrirsjáanleika og skipulagi, henti það sérlega vel.

„Þetta er kannski stöðug áminning um að það þurfi að hugsa fram í tímann og kannski meiri hvatning fyrir fólk með ADHD til að setja sig í þau spor.“

Sjónrænt skipulag

„Svona eru jólin,“ sungu Eyjólfur Kristjánsson og Björgvin Halldórsson forðum. En lagið á ekki við núna enda verða jólin í ár vonandi þau einu sem kórónaveiran hefur áhrif á. Tíðindi um bóluefni sem er á næsta leiti gefa fullt tilefni til bjartsýni og því má fastlega reikna með því að jólin að ári verði öllu hefðbundnari.

Drífa segir ýmislegt fært til að gera ADHD-jól auðveldari.

„Helst er hægt að gera það með því að reyna að skapa fyrirfram yfirsýn yfir jólamánuðinn og hvað það er sem þarf að gera að hverju sinni. Það má til dæmis gera með því að verða sér úti um stórt dagatal, hengja upp á vegg og skrá þar allt það helsta sem muna þarf eftir og gera. Til dæmis ef það er jólaþeysudagur, jólavinadagur eða álíka í skólum barna sem á það til að

Jólasveinar eru ekki bara vakandi á nóttunni.

gleymast hjá fólki með ADHD. Dagatöl og allar sjónrænar ábendingar eru af hinu góða.

Þá er gott að fara með börnunum yfir dagatalið kvölds og morgna og eins er hægt að benda börnunum á dagatalið ef þau eru orðin óþreyjufull, stressuð eða kvíðin.

Það er þó mikilvægt að hafa dagskrána ekki of þétta. „Það er mikilvægt að hafa pláss í dagatalinu til að slaka á og njóta og til að draga úr áreiti.“

Eins bendir Drífa á að það sé hægt að hugsa út fyrir rammann og finna auðveldar leiðir til að minnka álag. „Ekki fara í búðir á háannatímum þegar áreitið er sem verst. Jafnvel væri gott að reyna að versla á netinu, þó svo kórónaveiran sé ekki lengur til staðar. Eins er hægt að dreifa verkefnum á lengri tíma. Svo er hægt að reyna að halda daglegri rúttínu og víkja ekki of mikið frá hefðbundnum háttatíma. Því þegar svefntími, fullorðinna og barna, fer úr skorðum þá tekur það tíma að aðlagja hann aftur rúttínum, það tekur líkamann tíma að jafna sig.“

Sveigjanlegir jólasveinar Jólasveinarnar þrettán geta líka orðið streituvaldur meðal

ADHD-barna. Eftirvæntingin og spennan getur verið svo mikil að þau missa úr svefn og hreinlega ráða ekki við sig.

Drífa segir mikilvægt fyrir jólasveina að horfa á hegðun ADHD-barna í heild. Ekki láta einn atburð skemma annars góðan dag hjá barninu. Ef barn hegðar sér vel meirihluta dags, þá skiptir það kannski ekki öllu máli þó að það bregði aðeins út af um kvöldið þegar barnið er orðið þreytt og órólegt.

„Við myndum aldrei gera svo að hrósa bara börnunum okkar ef þau eru góð í öllu. Það er nú þannig að ef börnin okkar standa sig vel í flestu þá erum við yfirleitt mjög jákvæði í þeirra garð. Það er alveg eins með jólasveininn.“

Fyrir þau börn sem eiga erfitt með að sofa þegar von er á jólasveini bendir Drífa á nokkuð sem gæti komið að gagni.

„Jólasveinar eru ekki bara vakandi á nóttunni. Við sjáum þá oft á daginn úti á götum eða á hinum og þessum viðburðum. Foreldrar gætu því samið við jólasveininn um að koma við þegar barnið er í skólanum, frístund eða á æfingu.“ ■

Vilja frekar skreyta pálmatré en búa til snjókarl

María Birta Bjarnadóttir verður í Las Vegas yfir hátíðarnar með eiginmanni sínum, listmálaranum Ella Egilssyni. Hjónin taka faraldurinn mjög alvarlega og kvarta ekki undan snjóleysinu í desember, enda mikið hrifnari af hitanum en íslenska frostinu.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



María Birta, leikkona, fyrirsæta og athafnakona með meiru, býr í Las Vegas ásamt eiginmanni sínum listamanninum Ella Egilssyni.

Áður en kórónuveirufaraldurinn skall á fór hún með hlutverk nunnú í sýningunni Atomic Saloon sem naut mikilla vinsælda.

Einn pakki á dag

María Birta og Elli ætla að verja jölunum í Vegas. „Við höfum ekki alveg ákveðið hvernig jólin verða. Við höfum varla rætt það,“ segir María Birta.

„Hver einustu jól hérna í Vegas eru vanalega haldin heima hjá einum yfirmanni mínum. Hún býður öllum listamönnum heim til sín, yfir fimmtíu manns, sem taka fjölskyldurnar sínar með og úr verður alveg mega skemmtileg veisla.“ María Birta og Elli fóru í veisluna í fyrra. „En því miður verður það ekki í ár af augljósum ástæðum,“ segir hún.

María Birta er vel gift og segir að Elli sé mun betri í að skipuleggja svona daga heldur en hún. „Hann er lærður matreiðslumaður svo ég veit allavega að vegan jólamaturinn okkar verður eitthvert svaðalegt gúmmelaði. Ég á líka mjög erfitt með að bíða með að gefa gjafir svo ég hef verið að gefa Ella einn pakka á dag síðan í nóvember.“

María Birta gaf Ella afmælisgjöf í byrjun desember, þó að hann eigi ekki afmæli fyrr en í apríl. Elli mun fagna fertugsafmæli á næsta ári og vildi bara eitt í afmælisgjöf; vintage Cadillac. María Birta fann hinn fullkomna bíl, þó nokkrum mánuðum of snemma.

Tölurnar sexfölduðust

Fyrir um mánuði voru sóttvarnareglur hertar í Vegas. „Þá fóru samkomubann úr 250 manns í aðeins 50 manns. Þetta hefur haft mikil áhrif á mig og mína vinnu, en annars engin önnur áhrif á okkur. Við höfum verið í einangrun hérna úti og aðeins hitt þrjár manneskjur síðan í mars. Við

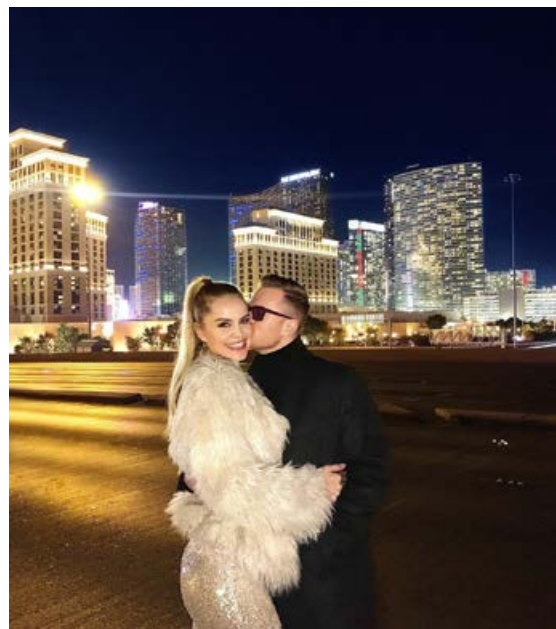


María Birta og Elli hafa verið gift síðan í júlí 2014.

MYNDIR/AÐSENDAR



Elli sér um eldamennskuna í ár.



María Birta og Elli verða í Vegas um jólin.

Við höfum verið í einangrun hérna úti og aðeins hitt þrjár manneskjur síðan í mars.

tökum þetta mjög alvarlega og erum að gera okkar besta til að smitast ekki,“ segir María Birta og bætir við að íbúar í Vegas skiptist í tvo hópa.

„Annaðhvort tekur það þessu alvarlega eða er alveg búið að gefast upp. Hér er allt opið og er búið að vera það í marga mánuði þrátt fyrir að Covid-tölurnar hafi sexfaldast í nóvember,“ segir hún.

„Við sjáum hvað gerist. Ég reyni að láta þetta ekki hafa áhrif á mig. Ég reyni að vera eins jákvæð og ég get, því ég get allavega ekki gert neitt meira sjálf til að stoppa þetta. Það væri bara óskandi að fleiri myndu halda sig meira heima hjá sér.“

Einn dagur í einu

María Birta segist ekki hafa hugmynd um hvenær hún kemur næst til Íslands. „Ég gæti verið kölluð aftur til vinnu með sólarhrings fyrirvara. Svo veit ég að um leið og ég er byrjuð aftur að vinna þá fæ ég áreiðanlega ekkert frí í heilt ár. Ég lifi bara frá degi til dags núna, þetta kemur allt í ljós,“ segir hún.

Það er óhætt að segja að veðurfarinu í Vegas sé ólíkt veðurfarinu á köldu eyjunni okkar. Það er mjög sjaldgæft að það snjó og meðalhitinn er á bilinu þrjár til fimmtán gráður. En það getur verið heitara, eins og á mánudaginn spáir átján gráðu hita. Aðspurð hvort það sé skrytið að fagna jölunum í svona miklum hita segist María Birta vera orðin von því.

„Við Elli vorum eiginlega búnir að gera það að okkar jólahaldi að vera alltaf í Taílandi um jólin ef við vorum ekki í Los Angeles. Við fílum hita mun betur en snjó svo við njótum þess miklu betur að skreyta pálmatrén úti í garði en að búa til snjókarl,“ segir hún. ■

Dýrmætar minningar og fallegar sögur



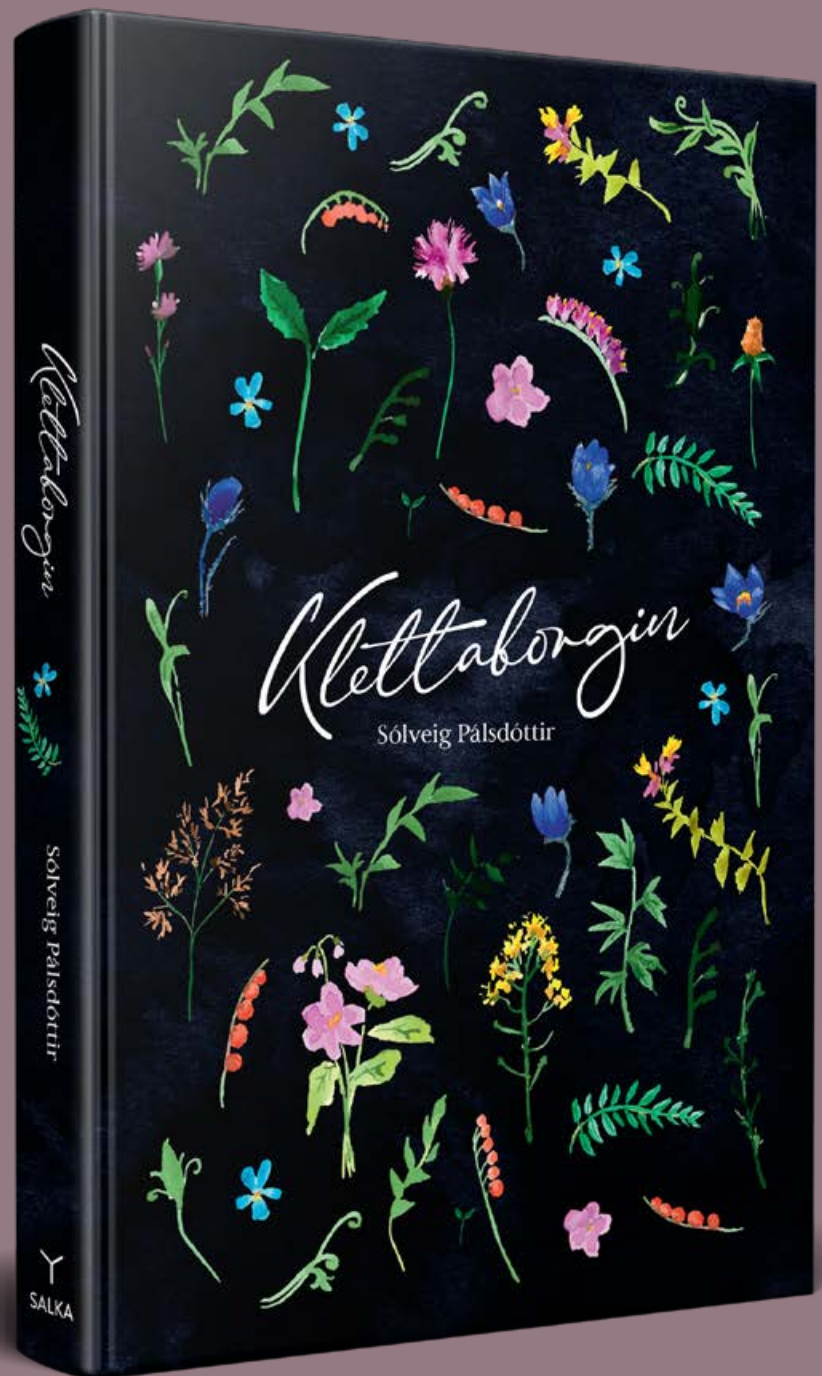
„... þerluband
fallegra minninga.“

„Sólveig spinnur einkar fallega, í vel meitluðum,
glettnum og viðfelldnum texta.“

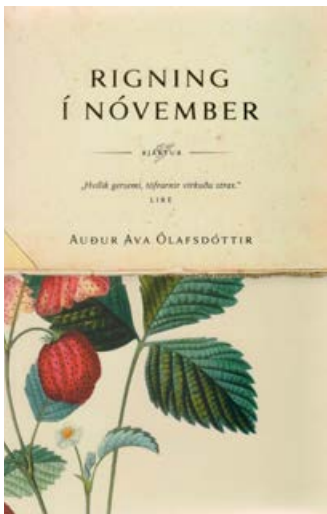
SBS, Morgunblaðinu

„Afskaplega hlýleg og
skemmtileg bók.“

Egill Helgason, Kiljunnir



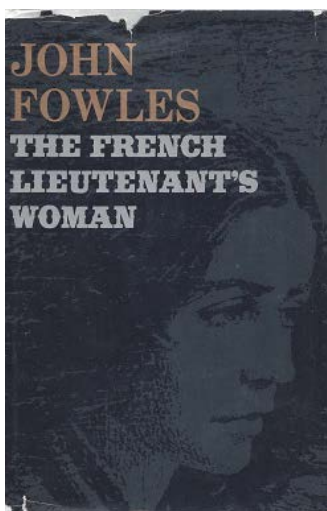
 **SALKA**
www.salka.is



Rigning í nóvember
eftir Auði Övu Ólafsdóttur
Útgáfuár: 2004

Kona fer austur á land eftir að maðurinn hennar yfirgefur hana vegna annarrar konu. Með í för er fimm ára heyrnarlaus sonur vinkonu hennar, en tilgangur ferðarinnar er að finna stað fyrir sumarhúsið sem hún hefur unnið í happdrætti.

Umsögn: „Fyrsta skáldsagan sem ég las eftir Auði Övu, hún fékk mig til að falla í stafi, fegursta road-trip í heimi.“



Kona franska lautinantsins
eftir John Fowles
Útgáfuár: 1981

Skáldsaga um ástarsamband þeirra Charles Smithson og Söruh Woodruff. Fowles er reyndur í viktorískum bókmenntum og hér bæði skrifar hann í þeim anda og gagnrýnir margar hefðbundnar períódur. Sumir hafa kallað bókina femíníska en Sarah er frjálsari og sjálfstæðari en aðrar kvenpersónur.

Stórleikararnir Meryl Streep og Jeremy Irons léku aðalhlutverk í bíómynd eftir verkinu.

Umsögn: „Skáldsaga um ástir og örlög á Viktoríutímabilinu í Bretlandi, skrifuð með póstmódernískt blik í auga – undursamlegur lestur.“



Sigríði Hagalín finnst best að lesa í sófanum eða uppi í rúmi með góðan tebolla.

MYND/VALLI

SÍSKRIFANDI FRÁ BARNÆSKU

Sigríður Hagalín orti fram undir tvítugt en var alltaf óánægð með afraksturinn og ákvað að fara í blaðamennsku í staðinn. Hún var að gefa út sína þriðju skáldsögu.

Dorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Sigríður Hagalín, fjölmiðlakona og rithöfundur, hefur verið sískrifandi frá því hún var barn og hefur skrifað ljóð, sögur og leikrit. „Ég orti fram undir tvítugt, en var alltaf óánægð með afraksturinn og ákvað að leggja fyrir mig blaðamennsku í staðinn. Svo skrifaði ég fréttir og greinar í næstum tvo áratugi áður en

ég lét undan gamalli hugmynd og prófaði að skrifa skáldsögu, aðallega til að sjá hvort ég gæti það. Þannig varð Eyland til árið 2016, og nú er þriðja skáldsagan mín komin út,“ segir Sigríður en nýjasta bókinn hennar heitir Eldarnir.

Fyrsta bókinn sem hún las var Ævintýraeyjan. „Fyrsta alvörubókin sem ég las, með fleiri stöfum en myndum, var Ævintýraeyjan. Foreldrar mínir gáfu mér hana þegar ég var fimm ára og lasin heima, og ég man eftir nautninni að

lesa svona þykka og skemmtilega bók, að eiga svona mikið eftir af henni.

Allra best finnst Sigríði að lesa í sófanum sínum og í rúminu, með góðan tebolla.

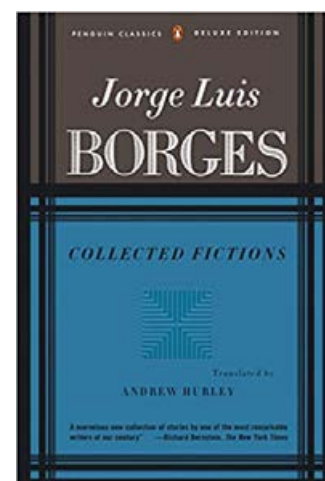
Fallegasta bókarkápa sem hún man eftir er gamalt eintak af Ódysseifskviðu sem pabbi hennar lét binda inn í kirsuberjarautt leður með gyllingum á kilinum. „Það er fallegasta bók sem ég hef séð,“ segir hún.

Sigríður segir hér frá fimm uppáhaldsbókunum sínum. ■

Smásögur Jorge Luis Borges

Borges var argentínskur rithöfundur, skáld og þýðandi. Hann er þekktastur fyrir smásögur sínar og ljóð. Á efri árum kom hann nokkrum sinnum til Íslands. Hann lærði íslensku upp á eigin spýtur og þýddi Gylfaginningu Snorra Sturlusonar á spænsku í samstarfi við konu sína, Maríu Kodama. Á legsteini hans stendur: Hann tekur sverðið Gram og leggur í meðal þeirra bert, sem er úr Völsunga sögu.

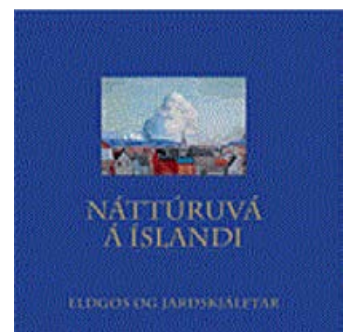
Umsögn: „Hvar sem í þær næst, hver saga er lítill, fullkominn, framandi heimur sem er dásamlegt að týna sér í.“



Oryx and Crake
eftir Margaret Atwood
Útgáfuár: 2003

Ástarsaga en einnig dystópísk framtíðarsaga þar sem Snowman, þekktur undir nafninu Jimmy áður en plágan herjaði á allt mannkynið, reynir að fóta sig í veröld þar sem hann er mögulega síðasti fulltrúi mannkyns á jörðu. Við fylgjum honum í sorg eftir missi besta vinar hans, Crake, og hinni fallegu Oryx sem þeir elskuðu báðir. Aðdáendur Atwood verða ekki sviknir.

Umsögn: „Ein af mörgum uppáhaldsbókum eftir þennan fráþæra höfund, heimspekilegur framtíðartrýllir um umhverfisáhrif mannsins og heimsfaraldra.“



Náttúruvá á Íslandi
eftir Júlíus Sólmes, Freysteinn Sigmundsson og Bjarna Bessason
Útgáfuár: 2013

Fræðirit fyrir almenning þar sem helstu sérfræðingar landsins fjalla um eldgos og jarðskjálfta. Bæði er greint frá eðli þessara náttúrufyrirbæra og þeirri vísni sem af þeim stafar. Sagt er frá nýjustu rannsóknunum í jarðvísindum og jarðskjálftafræði sem tengjast Íslandi. Um sextíu höfundar hafa lagt til efni í bókina, og í henni eru nærri 1000 ljósmyndir, teikningar og skýringamyndir.

Umsögn: „Æðislegur doðrantur um eldgos, eldfjöll og jarðskjálfta á Íslandi, ég studdist að mestu leyti við hana þegar ég skrifaði Eldana, og finnst að hún ætti að vera til á hverju einasta heimili á Íslandi.“

GRÍPANDI VERK

„Sterk skáldsaga um harm og syndir á árunum eftir landnám. Full af dulúð og göldrum ...“

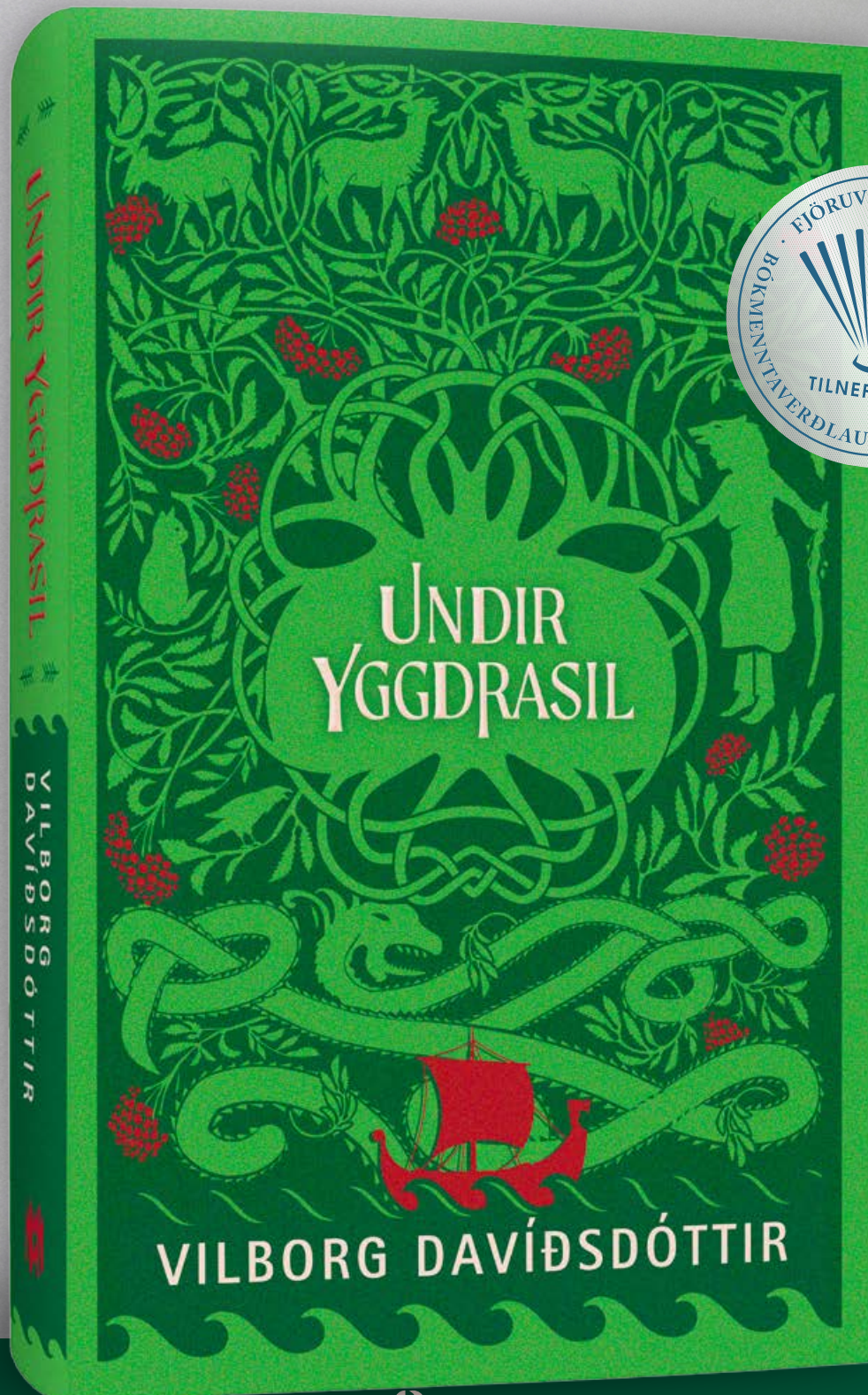
Bryndís Silja Pálmadóttir / Fréttablaðið

„Bókin heldur lesandanum fram á síðustu blaðsíðu enda er frásögnin meistaralega fléttuð.“

Úr umsögn dómnefndar Fjöruverðlaunanna

„... afbragðs vel skrifuð, frásögnin haganlega saman fléttuð og spennandi frá upphafi til enda.“

Soffía Auður Birgisdóttir / Skald.is



Söguleg skáldsaga um grimmileg örlög og leit að sannleikanum úr sama sagnabrunni og áhrifamikill þrileikur Vilborgar Davíðsdóttur um Auði djúpúðgu.



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10–19 alla daga fram að jólum | www.forlagid.is

Húsráðin sem redda aðventunni og jólaboðinu

Það er alltaf gott að hafa nokkur húsráð að grípa til ef eitthvað bjátar á. Hvort sem sósan misheppnast eða það kemur blettur í skyrtuna, þá eru hér ráð sem gætu hugsanlega reddað stemmingunni.



MYNDIR/GETTY



MYND/YOUTUBE

INNPÖKKUNARRÁÐ

Ertu í tómu tjóni að reyna að kroppa endann á límbandinu í hvert einasta skipti sem þú þarft að nota það? Prófaðu að nota brauðklemmu, eða jafnvel krónuþening. Þú setur brauðklemmuna á endann á límbandinu og verður aldrei aftur í basli með að pakka inn.



MYND/YOUTUBE

VARALITURINN BROTNAR

Ef varaliturinn brotnar í tvennt þá geturðu notað kveikjara til að „líma“ hann saman aftur. Þú notar kveikjarann til að hita báða enda svo þeir séu smá „bráðnir“ og þá er lítið mál að setja varalitinn aftur saman. Það má einnig nota hárblásara til að hita varalitinn. Ráð þetta dugar einnig á meikstifti.

FRÁGANGUR JÓLALJÓSANNA

Þó að það geti verið auðvelt að taka niður jólaljósina, henda þeim ofan í kassa og ekki þurfa að hafa áhyggjur af þeim fyrr en á næsta ári, þá ertu að gera framtíðar-þér mikinn greiða með því að ganga snyrtilega frá þeim. Taktu pappa og klipptu hann eins og sjá má á meðfylgjandi mynd eða notaðu innvolsið úr eldhúsrúllu og rúllaðu seríunni upp á.



MYND/YOUTUBE

SÖLT SÓSA

Er sósan of sölt og þú hefur ekki tíma, né hráefnin, til að búa til nýja sósu frá grunni? Prófaðu að bæta hráum afhýddum kartöflum í teningum út í sósuna og láta sjóða með um stund. Þegar kartöflurnar hafa þjónað tilgangi sínum eru þær fjarlægðar úr sósunni eða súpunni. Ef hún er ekki mjög sölt virkar oft að bæta við rjóma ef um rjómasósu er að ræða.



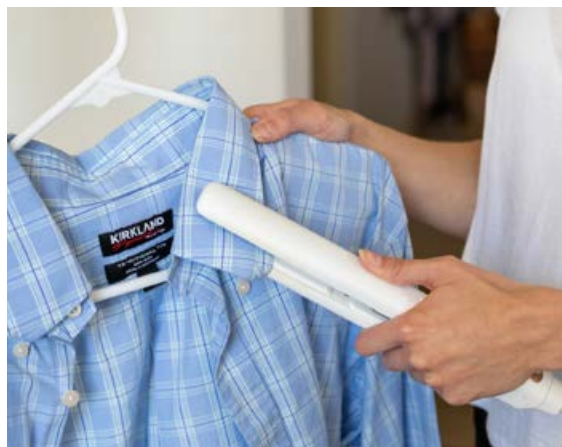
RAUÐVÍNSBLETTUR

Notaðu hvítvín og matarsóða á rauðvínsbletti. Byrjaðu á því að hella hvítvíni yfir blettinn og dreifðu síðan matarsóða yfir hann. Láttu vera í 2-3 tíma og þvoðu síðan flíkina.



FITUBLETTUR

Það er leikur einn að ná fitublettum úr fötum. Prófaðu að nota hvíta krít, nuddaðu krítinni á blettinn og krítarduftið ætti að sjúga í sig fituna þannig að bletturinn hverfi í þvotti. Það er líka hægt að nota óblandaðan uppþvottalög og láta sápu liggja á blettinum í nokkra klukkutíma áður en þú þværð flíkina. Sé bletturinn mjög erfiður er gott að nudda hann með sápunni og burstu fyrst. Passið að efnið þoli burstunina. Þú gætir þurft að endurtaka leikinn. Ef bletturinn er í flík sem nota á strax má þrífa blettinn með vatni og sápu og þurrka með hárblásara.



SLÉTTUJÁRN SEM STRAUJÁRN

Þegar þú straujar þá er vel hægt að nota sléttujárn til að ná betur á erfiðustu staðina. Til dæmis í kringum tölur og kraga.

BRENNÐ SÓSA

Ef sósan brennur við í pottinum þá er óþarfi að gefast upp. Þú getur hellt sósunni yfir í annan pott og haldið áfram að sjóða hana þar. Þegar því er lokið þá ættir þú að bæta smá sykri út í sósuna. Hann hjálpar til við að dempa bruna-bragðið.

SÚPAN OF BRAGÐMIKIL

Börn eru með mun næmara bragðskyn en fullorðnir, það getur verið sniðugt að bæta við klaka í súpu þeirra. Sem bæði kælir súpu og dregur úr bragðinu. Ef þú vilt ekki að súpan verði vatnskennd þá er hægt að frysta rjóma eða mjólk í klakaboxi og bæta út í súpuskál barnsins.

SKÖTULYKT

Ef þú ætlar að elda skötu á Þorláksmessu en vilt ekki að allt heimilið lykti eins og skata á aðfangadag, prófaðu að nota edik. Bómull er bleytt með ediki og síðan komið fyrir milli potts og pottloks. Bómullin á ekki að fara ofan í vatnið þegar það sýður, heldur að hanga ofan í pottinum án þess að snerta vatnið. Þannig dregur bómullin í sig lyktina. Þú gætir þurft að skipta henni út við suðuna til að hún mettist ekki. Svo virkar alltaf vel að sjóða herlegheitin úti á svölum á þrímus.

ÞURRT KJÖT

Ef þú ætlar að elda frosið kjöt er betra að það þiðni við stofuhita frekar en í ísskáp. Því hraðar sem það þiðnar því minni líkur eru á að ískristallar myndist í kjötinu sem geta eyðilagt frumurnar í því. Það veldur því að kjötið verður þurrt.

Fjölskylduhornið

Kristín Tómasdóttir hjónabandsráðgjafi svarar spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börnin og ástina í

Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu lesanda sem upplifir óþægilegar tilfinningar í garð mágs síns.

Sérfræðingur svarar



ÉG ER ÁSTFANGIN AF MÁGI MÍNUM

Kæra Kristín. Mér þykir vandræðalegt að skrifa þetta en ég hef á síðustu mánuðum þróað tilfinningar til mágs míns. Við höfum raunar ekki hist mjög mikið síðustu mánuði en systir mín og hann eru hluti af jólakúlunni okkar sem verður saman yfir hátíðirnar. Ég er því farin að kvíða þessum stundum þar sem mér líður hálf óþægilega nálægt honum, og þá auðvitað systur minni líka. Ég er nokkuð viss um að hann veit ekki að ég hef hugsað um hann á ástríðufullan hátt og að sjálfsögðu vil ég ekki koma upp á milli þeirra hjóna. Tek fram að ég er einhleyp. Hvernig er hægt að eiga við svona tilfinningar?

Hugsun og gjörðir ekki það sama

Sæl. Takk fyrir spurninguna. Hún endurspeglar einmitt nokkuð sem fólk er ekki mikið að bera á borð en flestir fá stundum hugsanir sem þeir kjósa að deila ekki með öðrum. Það er fullkomlega eðlilegt, en svo eru það viðbrögðin sem geta verið misjöfn og varhugaverð. Sem dæmi má nefna að margir fá hugmyndir um framhjáhalð en það þýðir ekki að allir ætli að halda framhjá. Sumir eru með kynferðislegar fantasíur sem þeir gera ekki að veruleika og fólk getur fundið fyrir ástríðu án þess að fremja nokkurn verknað.

Hér getum við kafað ansi djúpt og velt því fyrir okkur á heimspekilegum nótum hvað ást raunverulega er. Fræðimenn hafa reynt að svara þeirri spurningu með misgáfulegum árangri í margar aldir og því ólíklegt að niðurstaða fáist í það mál hér og nú, í þessu samhengi. Aftur á móti getur þú nýtt þér þá staðreynd sem innblástur í tengslum við hvaða tilfinningar þú í raun og veru ert að fást við. Getur þú verið viss um að þetta sé ást? Hvað gerist ef þú bregst við þessum tilfinningum? Er það áhætta sem þú ert tilbúin að taka?

Ást er ákvörðun

Ég segi stundum að helstu mistökinn sem fólk geri í ástarmálum sé að halda að það sé ástfangið þegar það finnur fyrir spennu. Við þurfum



MYND/GETTY

Þá er ástin líka ákvörðun, sem þýðir að þó að þú finnur fyrir sterkum tilfinningum getur þú ákveðið hvort þú nærir þær eður ei.

að vinna rannsóknarvinnu, prófa okkur áfram og máta, ef við ætlum að vera viss um að hér sé um mögulegt makaefni að ræða. Þó að þú finnur fyrir sterkum tilfinningum til mágs þíns gætu þær endurspeglad margt annað, til dæmis aðdáun, afbrýðisemi, væntumþykju eða vináttu.

Þá er ástin líka ákvörðun, sem þýðir að þó að þú finnur fyrir sterkum tilfinningum getur þú ákveðið hvort þú nærir þær eður ei. Þú getur

ákveðið hvort þú bregðist við með því að reyna við mág þinn eða með því að samgledjast systur þinni yfir að eiga góðan mann. Þú nefnir að þú hafir verið að fordast þau og kvíðir fyrir að hitta þau og mögulega er það þín leið til þess að leyfa tilfinningum þínum að hjaðna.

Okkur hættir öllum til að skýra líðan okkar með aðstæðum. Aftur á móti breytum við ekki aðstæðum svo glatt. Eini möguleikinn er

að breyta viðhorfi og hugsunum. Þar hefur þú ákveðna stjórn og þú getur þjálfað þig í að stýra þeim betur en þig kannski grunar.

Taktu upplýst val

Í þeim aðstæðum sem þú ert í núna getur þú sett fókusinn á hugsanir þínar. Þær eru bæði ósjálfráðar og sjálfráðar. Þessar ósjálfráðu eru mögulega ástríðufullar gagnvart mági þínum, en hvert getur þú valið að beina þeim í hvert

skipti sem þær skjótast upp í kollinn þinn? Getur þú fyrirfram verið búin að ákveða hvað þú ætlar að hugsa um í staðinn? Beint hugsunum þínum að systur þinni? Að öðrum myndarlegum mönnum sem þér hafa þótt álitlegir? Nú eða einhverju allt öðru, til dæmis áhugamálum eða síðustu kvikmynd sem þú sást?

Þegar kemur að ástríðu hættir fólk til að líta á sig sem viljalaust verkfæri í aðstæðum sem það hefur ekki stjórn á, en þú ert völdugri en þú heldur. Taktu upplýst val um hvert þú stefnir með þessu mál. Mögulega gæti aðstoð eða ráðgjöf frá þriðja aðila komið sér vel fyrir þig en ég er viss um að þú getir fundið afar farsæla lausn á þessu máli án þess að særa neinn. Gangi þér sem allra best. ■

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Kristínar í tölvupósti á: hjonabandssaela@gmail.com.

Spurningunum verður svo svarað hér í Fjölskylduhorninu, að sjálfsögðu nafnlaust og í fullum trúnaði.



Hagkaup innbökðuð vegan steik
Fyllt með oumph, sætum kartöflum, spergilkáli og sveppum

1.299 kr/pk



Vegetarian Plus
Ham roll 1,2 kg

3.999 kr/stk



Vegetarian Plus
Whole Turkey 2,72 kg

7.499 kr/stk



Vegetarian Plus
Turkey roll 825 g

3.999 kr/stk



Jömm
Oumph! Wellington

1.599 kr/stk



Jömm
Jóla hangi Oumph!

939 kr/stk



Jömm
Hangirúlla

1.959 kr/stk



Kaja lífræn
Hátíðarhnetusteik

2.999 kr/stk



Feed The Viking
Seitan hátíðarsteik

2.799 kr/stk



Móðir Náttúra
Hátíðarhnetusteik

1.889 kr/stk

Gjafakort

HAGKAUP

Gjöf sem
gledur

Meira vegan



Við höfum látið sérframeiða fyrir okkur tilbúna hnetusteik samkvæmt ströngustu gæðastöðlum. Við erum hæstánægð með útkomuna og bjóðum Hagkaups hnetusteikina velkomna í fjölskylduna

1.799 kr/stk



Tofurky Holiday Feast

4.799 kr/pk



Tofurky Ham Roast

2.599 kr/pk



Tofurky Gravy

899 kr/stk



Hagkaup
Vegan Waldorf salat

679 kr/pk



Hagkaup
Vegan villisveppasósa

979 kr/stk



Spennandi ostakökur
frá Tofurky

2.799 kr/stk

HAGKAUP



Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Erla Björnsdóttir er sálfræðingur og doktor í líf- og læknávisindum. Hún hefur sérhæft sig í rannsóknnum á svefni og meðferðum gegn svefnleysi.

Svefnfiðrildin

Svefnfiðrildin er skemmtileg og falleg saga sem útskýrir mikilvægi svefns og hvíldar fyrir börnum. Í bókinni er einnig fróðleikur fyrir foreldra varðandi svefn barna og svefn dagbók sem hægt er að fylla út með börnum.

„Mér hefur lengi fundist vanta gott fræðsluefni um svefn fyrir börn,“ segir Erla um ástæðu þess að hún ákvað að skrifa bókina.

„Fræðsla um svefn er ekki hluti af námskrá í dag. Börn læra um næringu og hreyfingu í heimilisfræði og íþróttum, en læra sáralítið um svefn sem er mjög furðulegt því þetta er ein mikilvægasta grunnstoð heilsu. Sjálf á ég fjögur börn og hef mikið reynt að predika um góðan svefn við þau. Ég var einhvern tímann að tala við fimm ára son minn um svefn og var að útskýra fyrir honum af hverju svefninn skiptir máli og hvað væri að gerast inni í líkama og heila þegar við værum sofandi. Hann var svo áhugasamur og spurði mig svo margra skemmtilegra spurninga þannig að ég fór að búa til ævintýri til að segja honum. Þá rann það upp fyrir mér að það væri frábært að koma þessu í þetta form. Börn eru mjög móttækileg, áhugasöm og spyrja spurninga. Svefninn er mjög dularfullur og spennandi, það er ofboðslega margt sem er að gerast í svefni sem er áhugavert og gaman fyrir börn að vita.“

Svefninn jákvæður

Erla vill að við förum að líta á svefninn með jákvæðari augum.

„Mér hefur stundum fundist eins og við tölum neikvætt um svefninn. Leiðinlegt að fara að sofa, við „hæpum“ það svolítið að vaka, eins og börnum þykir spennandi um áramótin að fá að vaka og það er svo heillandi, en svo er eins og það sé neikvætt að fara í rúmið. Mig langaði líka að varpa jákvæðu ljósi á svefninn, hvað hann er góður fyrir okkur, spennandi, hvað er margt merkilegt að gerast í heilanum og líkamanum þegar við sofum og hvað svefninn hefur áhrif á margt í lífinu, eins og hvernig okkur líður, hversu heilsuhraust við erum, hvernig árangur okkar er í skóla, íþróttum, tómstundum og svo framvegis.“

Erla segir fræðslu um svefn fyrir börn standa til bóta. „Landlæknisembættið hefur verið að vinna í þessum málum ásamt mér og fleirum,“ segir hún. „Ég vona svo sannarlega að það verði breyting



Erla segir það vera margt sem gerist í svefni sem er áhugavert og gaman fyrir börn að vita.

MYND/ANTON BRINK

BEST AÐ BRJÓTA EKKI UPP RÚTÍNU YFIR HÁTÍÐARNAR

Erla Björnsdóttir hefur lengi rannsakað svefn og gaf nýlega út bókina Svefnfiðrildin sem útskýrir mikilvægi svefns og hvíldar fyrir börnum á skemmtilegan hátt. Bókin geymir auk þess fróðleik fyrir foreldra.

þarna á og ég hef fulla trú á því. Við erum alltaf að verða meðvitaðri um mikilvægi svefns. Það hlýtur að komast í námskrá á næstu árum,“ segir hún.

„Þetta á að vera almenn skynsemi en er það ekki. Það er ótrúlega mikilvægt að fræða og auðvitað byrja snemma og beita forvörnum, þá er ekkert betra en að byrja þegar börnin eru ung.“

Fyrir alla

Erla segir að bókinni hafi upphaflega verið stíluð á börn fjögurra til átta ára, en eftir að hafa fengið fjölda skilaboða frá foreldrum barna á öllum aldri segist hún vera viss um að bókinni sé fyrir alla.

„Bókin hefur verið að gagnast mun eldri börnum en ég reiknaði með, og líka börnum sem hafa til dæmis verið hrædd við að sofa ein, hrædd við myrkrið, með einhver svfnvandamál eða erfitt að koma þeim í rúmið á kvöldin. Þetta er allt saman útskýrt í bókinni. Svo er líka heilmikill fróðleikur í þessari bók fyrir foreldra, ömmur og

afa og fleiri. Þannig að hún getur í raun og veru hentað öllum aldri,“ segir hún.

Foreldrar fyrirmyndir

Í bókinni nefnir Erla að foreldrar ættu að vera börnum sínum fyrirmyndir þegar kemur að heilbrigðum svefnvenjum.

„Við ættum sjálf að vera að skapa góðar svefnvenjur, ekki vera að þamba orkudrykki, ekki vera í símanum fram á kvöld, heldur setja svefninn í forgang og allt þetta sem við erum að segja við þau, því þau auðvitað gera eins og þau sjá. Ég held að mikilvægasta forvörnin eigi sér stað inni á heimilinu,“ segir hún.

Best að halda rútinu

Svefninn á það til að fara úr skorðum yfir hátíðirnar og mælir Erla með að fólk haldi sem mest í rútinu.

„Það vill oft gerast í svona fríum að maður fer að sofa seinna og vakna seinna, og þetta getur oft skapað vítahring sem verður erfitt að komast úr þegar nýja árið gengur í garð og fríið klárast.



Svefnfiðrildin er tilvalin bók fyrir börn sem og foreldra.

Börnum líður best í sínum ramma og þau fá bestan svefn ef þau fara að sofa á sínum eðlilegu tímum. Ég held að maður græði í raun og veru mjög lítið á að leyfa þeim að vaka fram eftir og vera kannski að vonast eftir því að þau sofi lengur. Mitt ráð er að reyna að halda rútinu eins eðlilegri og hún er og frekar vera með eitthvað skemmtilegra að gera á morgnana þegar við vöknum snemma. Síðan ef rútinan fer í rugl og maður dettur í það

að snúa sólarhringnum við þá er mjög mikilvægt að byrja að rétta sig af nokkrum dögum áður en maður mætir í skóla eða vinnu, það er ekki mjög sniðugt að mæta vansvefta til vinnu eða í skóla á nýju ári,“ segir hún.

Jólasveinarnir hjálpa

Erla segir að það geti hjálpað að setja á fót umbunarkerfi til að hjálpa til með svefninn.

„Aftast í bókinni er fróðleikur fyrir foreldra um svefn og svefn dagbók sem er hægt að halda með börnum til að setja jákvæð markmið varðandi nætursvefn. Eins og að gefa límniða ef þau fara að sofa á réttum tíma, eða sofa nóg. Þannig að það getur verið mjög sniðugt að nota svona umbunarkerfi. Til þess einmitt að gera svefninn jákvæðan og skemmtilegan,“ segir Erla og nefnir jólasveinana sem dæmi.

„Þeir hjálpa mjög mikið til í desember. Þá vilja allir fara snemma að sofa og sofa vel, þá sér maður hversu vel svona umbunarkerfi virka fyrir börn.“ ■

Kynntist „boochinu“ á tónleikaferðalagi

Jón Már Ásbjörnsson er allt í senn söngvari þungarokkssveitarinnar Une Misère, útvarpsmaður á X-inu 977 og einlægur aðdáandi kombucha frá Kombucha Iceland.

Kombucha er gerjaður te-drykkur sem kemur líklega upphaflega frá Asíu til forna. Gerjunin á sér stað með hjálp svokallaðs „scoby“ - „Symbiotic Colony of Bacteria and Yeast) og úr verður sætsúr gosdrykkur með heillandi eftirbragði. „Kombucha er ekki eitthvað sem fólk verður ástfangið af við fyrsta sopa heldur þarf aðeins að venjast bragðinu. Ég kynntist „boochinu“ fyrst fyrir þó nokkrum árum síðan þegar einhver í kringum mig var að drekka það. Ég man bara að mér fannst lyktin af þessu rosalega erfið. Það var svo ekki fyrr en í byrjun þessa árs þegar ég var á tónleikaferðalagi með Une Misère um Evrópu, sem ég kynntist kombucha aftur. Þá var einhver söngvari í annarri hljómsveit í ferðalaginu sem var alltaf með kombucha á sér og mér fannst það eitthvað svo tilkomumikið. Um leið og við lentum í Keflavík fór ég út í næstu matvörubúð og keypti mér flösku frá Kombucha Iceland og hefur þessi drykkur fylgt mér síðan,“ segir Jón.

Algert sælgæti

„Ég drekk orðið kombucha frá Kombucha Iceland á hverjum degi. Þá fæ ég mér alltaf hálf glas eftir kvöldmat, sem er iðulega frekar stór hjá mér, svona til að koma meltingunni af stað. Það gerist líka alveg að ég hoppi yfir í Krónuna að ná mér í flösku bara til að þamba sem svala-drykk. Uppáhaldsbrögðin mín eru jarðarberja kombucha og svo melónu- og myntubragð. Þessi brögð eru algert nammi og frískandi, svona eins og að fá sér tyggjó. Svo smakkaði ég nýja hátíðabragðið frá Kombucha Iceland, sem heitir Spicy Chai og maður lifandi hvað þetta er gott. Ég kaupi oftast hálfslitersflöskurnar frá Kombucha Iceland með slengtappa. Drykkurinn helst ferskur og gosaður allan daginn. Svo eru flöskurnar alger snilld til að nota aftur, en ég hef verið að leika mér að búa til gerjað gos heima. Þessar flöskur eru fullkomnar í það.“

Kombucha var næsta æði

Jón segir kombucha frá Kombucha Iceland passa fullkomlega inn í sinn lífsstíl, bæði hvað varðar lifnaðarhætti og hugsjónir. „Ég glímdi við fíkn á tímabili og eftir að ég varð edrú fyrir fjórum árum fór ég að sjá hlutina í nýju ljósi, hvernig hlutirnir verða til og hvernig þeir eru framleiddir. Ég byrjaði á að finna fyrir megnri andúð á kjötíðnaðinum og gerðist grænmetisæta í maí árið 2018. Í október sama ár gekk ég alla leið inn í vegan lífsstílinn því ég átt-aði mig á því að mjólkuríðnaðurinn er alveg eins og kjötíðnaðurinn. Ég lagði einfaldlega frá mér pizzusneiðina og tók hana ekki upp aftur. Kombucha ásamt mörgum öðrum hlutum í lífi mínu hjálpar mér að halda mér edrú. Þegar maður verður edrú þá er höfuðið alltaf að leita að næsta æði til að grípa fíknihæðunina. Og ég get með sanni sagt að kombucha frá



Jón Már Ásgeirsson er söngvari í þungarokkshljóm-sveitinni Une Misère og útvarpsmaður á X-inu. Hann hefur verið forfallinn aðdáandi kombucha frá Kombucha Iceland í áralöngum tíðum.

MYND/THORBJORN EINAR



MYND/SUNNA BEN

Kombucha Iceland er pottþétt eitt af því sem greip mig. Það hjálpaði mér í alvöru að læra að meta þetta nýja bragð og þegar þú finnur að eitthvað gerir þér gott þá er um að gera að halda því áfram.

Ég fann nefnilega strax mun á mér meltingarlega séð þegar ég byrjaði að drekka kombucha frá Kombucha Iceland. Ég get ekki sagt að ég hafi áður þjáðst af neinum meltingarvandamálum til að tala um. Ég var þungur á mér eftir máltíðir eins og

flestir og fann þessi dæmigerðu einkenni þegar maður borðar þungan mat. En þegar ég byrjaði að drekka kombucha frá Kombucha Iceland þá fann ég að það smellpassaði eitthvað þúsl sem hafði vantað. Það varð alvöru breyting á meltingunni. Og ég finn það líka núna að ef ég hætti að drekka kombucha í einhvern tíma og smakka svo aftur, þá finn ég strax muninn. Ég verð strax léttari á mér og fúnkera einfaldlega á þægilegri máta.“

SPICY CHAI KOMBUCHA

Spicy Chai er glænnýtt hátíðabragð frá Kombucha Iceland. Kanill, negull, svartur pipar og anís kveikja undir jólasjarmanum.

Hjálpar til við sviðsskrekkin

Jón segir einnig að kombucha gefi sér haldreipi þegar hann kemur fram með hljómsveitinni. „Ég fæ enn þá sviðsskrekki fyrir tónleika og maginn fer í algeran hnút af stressi. Þá finn mér nauðsynlegt að geta fengið mér kombucha til að róa meltinguna og taugarnar í leiðinni.“

„Nú er ég bæði edrú og vegan og kombucha frá Kombucha Iceland helst hönd í hönd við þessi tvö atriði í lífi mínu. Svo skemmir ekki fyrir hvað þau Ragna og Manuel eru gott fólk. Þetta er alveg strangheiðarleg, íslensk framleiðsla sem mér finnst ótrúlega flott og það passar vel við mín gildi, að versla í heimabyggð og við litla manninn. Þetta er líka svo nett fyrirtæki hjá þeim Manuel og Rögnu. Kombucha Iceland er lítið fjölskyldufyrirtæki og þau eru að framleiða algera eðalvöru. Svo eru þau líka bara svo næs. Maður fær bara jákvæða og góða strauma frá þessu fólk.“ ■

Eftirfarandi aðilar í Reykjavík eru meðlimir í Kombucha Iceland-fjölskyldunni

Krónan | Melabúðin | Fjarðarkaup | Heilsuhúsið | Matarbúðin Náðin | Brauð og co. og nú nýlega fánlegt í Heimkaup.

Einnig fæst Kombucha Iceland í

BioBorgara | Kaffihúsi Vesturbæjar | Le Kock | Kaffi Laugalæk | Mr. Joy | Mamá | Te og Kaffi | Systrasamlaginu og á fleiri stöðum.

Einnig eru nokkrir sölustaðir úti á landi:

Vistvera á Selfossi | Ljómalind í Borgarnesi | Fisk kompaní á Akureyri | Hús handanna á Egilsstöðum og Kaja Organic á Akranesi.



Eva Laufey heilsar landsmönnum bæði á Bylgjunni alla laugardagsmorgna og í Íslandi í dag á kvöldin.
MYNDIR/
AÐSENDAR

Kitchen Aid stykkið í kökunni

Eva Laufey Kjaran, bökunardrottning og eldhúsgyðja, gleður landsmenn vikulega í sjónvarpsþætti sínum Jólaboð Evu þar sem hún fer hamförum eins og henni einni er lagið. Ekki gengur þó alltaf alveg allt upp en það er fátt sem Eva reddar ekki með breiðu brosi.

hún þeysist um Akranesið á hlaupatúrum sínum. „Ég er algjör sökker fyrir fallegum kjólum og er yfirleitt í kjól, bundnir fallegir kjólar eru í uppáhaldi og kjólar sem ég get klætt upp og niður. Kvenleg og falleg snið.“

Ég held mikið upp á Andreu og kjólarnir frá henni hafa fylgt mér í mörg ár, þeir eru einmitt dæmi um kjóla sem hægt er að klæða upp og niður. Ég á nokkra sem ég hef notað í mörg, mörg ár og það sér ekki á þeim. Það er líka einstaklega skemmtilegt að kaupa íslenska hönnun, svo mikið af flottum hönnuðum hér á Íslandi.“

Þrátt fyrir óaðfinnanlegt útlit segir Eva að það gangi oft á ýmsu korter í boð. „Yfirleitt er ég að tosa upp sokkabuxurnar og koma mér í kjól þegar gestirnir mæta og þá á ég iðulega eftir að mála mig og laga hárið, þetta er klassík í barnaafmælum til dæmis. Mig langar að vera hin fullkomna húsfreyja sem er óaðfinnanleg en ég er það alls ekki og verð það ekki... en það má alltaf reyna. En ég lærði það af góðri konu að vera alltaf búin að hafa sig til mjög snemma þann daginn sem þú ert með jólaboð. Mála og græja hár um morguninn og þá þarf bara rétt aðeins að dytta að þessu korter fyrir boð. En þegar ég segi lærði þá hef ég samt ekki fylgt þessu nægilega vel eftir en ætla að gera mitt besta fyrir þessi jól.“

Brögð og brellur
Kanntu gott ráð til að losna við bletti?

„Mig langar að segja já... en ég spreyja bara blettaspriyi og vona það besta. Stundum virkar það og stundum ekki. Merkillegt nokk þá get ég verið settleg, en aftur, það hefur gerst oftar en tvisvar sinnum að ég sé búin að klína í mig rjóma, sósu eða bara hverju sem er í miðjum tókum og það getur verið vesen. En það er ekkert sem vatn og hárblásari redda ekki á stuttum tíma. Þá til þess að ná blettinum úr og þurrka kjólinn/fatnaðinn mjög hratt.“

Hún er spurð um verstu eldhúsmistökin. „Það tengist bakstri, ég var að baka fyrir kökubókina mína heil ósköp af kökum og var orðin þínu þreytt í bakstrinum greinilega, á milli þess sem ég bakaði í bókina var ég að baka fyrir fermingu hjá litlum frænda og ég var alsæl með kökurnar. Í miðri veislunni kemur frænka mín með Kitchen Aid stykki úr hrærivélinni minni og spurði hvort þetta hefði átt að fylgja kökunni? Ég þóttist fyrst um sinn ekkert kannast við málið en þegar heim var komið vantaði sem sagt bæði Kitchen Aid merkið og festingu sem er fremst á hrærivélum. Skemmtilegur fjölskylduleikur svona eftir á, gæti komið í stað þess að finna möndluna ef þú spyrð mig.“

Annars á Eva sér mjög traust eldhúsráð sem reddar

Þorbjörg
Marinósdóttir
tobba@dv.is



Eva Laufey er alltaf ákaflega lekker til fara og elskar fallega kjóla. Áhorfendur hafa ef til vill tekið eftir að hún er sjaldnast með svuntu. „Ég á mjög margar fallegar svuntur. Gleymi þeim yfirleitt og átta mig á því þegar ég er búin að sulla á mig að það hefði nú verið betra að nota svuntuna. Markmið fyrir 2021, fara oftar í svuntu,“ segir hún hlæjandi.

Eva er með sérlegt flauelsblæti sem er hentugt því oft er nokkuð gott að ná blettum úr slíku efni. „Ég er rosa mikil flauelskona, já, það er hægt að vera flauelskona. Sparilegir og hátíðlegir kjólar, klassískt sem klikkar ekki. Ég á nokkra sem ég held mikið upp á og nota nær eingöngu um jól.“

Sokkabuxur á síðustu stundu

Eva er mikil kjólakona og fer sjaldnast í buxur nema þegar



SVUNTU-LAUS

Eva og samstarfsmenn hennar í eldhúsinu á Akranesi.



VÆN OG GRÆN

Eva elskar kjóla í kvenlegum sniðum. Maðurinn með grímuna tengist fréttinni ekki beint.

GIRNILEGT

Ris a la mande er í miklu upphaldi hjá Evu og meðal viðfangsefna þáttarins



Sölt karamellusósa að hættu Evu – fullkomin sem gjöf

Þetta er sósan sem þið verðið að prófa. Hún passar vel með kökum og eftirrættum, og í raun gæti ég borðað hana eina og sér. Það er meðal annars mjög sniðugt að gefa sælkeranum í fjölskyldunni þessa sósu í gjöf. Sósan geymist í ísskáp í tvær vikur. Það er ágætt að hita hana aðeins upp áður en þið berið hana fram. Ég þori að lofa ykkur því að þið kaupið ekki aftur tilbúna sósu þegar þið hafið útbúið ykkar eigin.

- 200 g sykur
- 2 msk. smjör
- ½ – 1 dl rjómi
- ½ tsk. salt Sjávarsalt er best að mínu mati

Setjið sykurinn á pönnu og bræðið hann við vægan hita. Gott er að hafa ekki of háan hita og fara hægt af stað.

Takið pönnuna af hellunni þegar sykurinn er allur bráðinn og bætið smjörinu saman við og hrærið vel.

Hellið rjómanum út í karamelluna og hrærið þar til karamellan er þykk og fín.

Í lokin bætið þið saltinu saman við. Það er líka afskaplega gott að rista hnetur og bæta út í sósunu.



JÓLAKJÓLLINN

Rauði fallegi jólakjöllinn er nokkurra ára gamall en í miklu upphaldi.

flestu. „Rjómi og smjör... það reddar öllu.“

Ofnalögnin sprakk

Í upptökum á sjónvarpsþætti í miðjum jólaundirbúningi með tvö börn gengur á ýmsu. „Það gengur alltaf mikið á í tökum, ég er heppin að vinna með svo skemmtilegu fólki og það er hlegið frá því að tökuliðið mætir eldsnemma og þar til allir fara heim að kvöldi. Þetta eru langir vinnudagar og þá er nauðsynlegt að vinna með skemmtilegu fólki. En þetta er auðvitað tekið upp heima hjá mér, og stelpurnar mínar mæta bara heim til sín eftir leikskóla og skóla og stundum vilja þær vera með í tökum og bara mæta inn í eldhús og eru með en stundum vilja þær alls ekki vera með. Þá þarf Haddi minn að múta þeim með viðeigandi hætti svo það séu ekki mikil hljóð í tökunum og hann reynir líka að svæfa þær á meðan ég tek upp og þetta er mjög heimilislegt. Haddi á skilið orðu. Það

sprakk líka ofnalögn heima hjá okkur korter í tókum sem þýddi heilmiklar aðgerðir og þetta var bara já... mjög mikið stuð!“

Eva undirbýr sig nú fyrir „the grand finale“ lokabáttinn í Jólaboðinu á Stöð 2 sem verður í beinni útsendingu 20. desember. „Kannski það eigi bara eftir að borga sig að vera með svuntu í lokabættinum sem verður í beinni útsendingu. Fyrstu þrjú þættirnir voru teknir upp en sá fjórði og jafnframt sá síðasti verður í beinni útsendingu, héðan úr eldhúsinu mínu á Akranesi. Ég er mjög spennt og get lofað mjög hátíðlegum og skemmtilegum þætti með óvæntum uppkomum. Vona samt að ég sulli ekki á mig í beinni, það væri hneisa. Þetta verður í fyrsta sinn sem ég stýri eigin þætti í beinni útsendingu og ég hlakka mikið til. Þetta verður allavega eitthvað,“ segir Eva Laufey jólaleg í flaueli með smjör í annarri og rjóma í hinni. ■

Fimm fáránlega góðar sósur

Rétta sósan setur svo sannarlega punktinn yfir i-ið þegar góða veislu gjöra skal. Hér koma stórkostlegar sósur sem redda nánast hvaða mat sem er. Leyfðu þér að gera ríflega af sósunni – jólin eru nú bara einu sinni á ári og ef það er afgangur af matnum er hann lítið spennandi án sósu.

Uppáhaldssósan hans Alberts

Albert Eiríksson, matarbloggari og sósuséni, segir að þessi sósa sé í upphaldi hjá sér. Koníak, sveppir og rjómi hljóta að skapa einhverja snilld. „Það er kveikt í koníakinu til að losna við áfengið úr víninu, já, ég veit: Illa farið með gott vín... Það þarf að fara varlega þegar sveppir eru flamberaðir. Sveppir eru steiktir á vel heitri pönnu, koníaki hellt yfir og loks kveikt í. Æfingin skapar meistarann, best er að byrja með mjög lítið af koníaki og smá auka það,“ segir Albert.

1 askja sveppir, skornir í bita
2 msk. góð olía eða smjör
2-3 msk. koníak
½ l rjómi
1 askja rjómaostur
með svörtum pipar – 125 g
1 msk. hunang
kjötkraftur
Smá sósulitur
Salt ef þarf



MYND/ÞSEND

Hitið olíuna á pönnu og steikið sveppina, hellið koníaki yfir og kveikið í.

Bætið við rjóma, smurosti, hunangi, kjötkrafti, sósulit og salti.

Sjóðið í nokkrar mínútur og smakkið til.

Sósuna má þykkja með maisenamjöli ef ykkur finnst hún enn þá of þunn.

Kalkúnasósan hans Sigga Hall

Sigurður Hall matreiðslumeistari hefur löngum verið talinn sósukóngur Íslands. Siggi er ekki óvanur því að fá símtöl frá ókunnugum á aðfangadag þar sem hann er spurður út í eldamennsku sem hann svarar samvískusamlega. Siggi gaf út bókina Jólaréttirnir að hætti Sigga Hall árið 2012 þar sem þessa gersemi er að finna.

150 g ferskir blandaðir villisveppir
3-5 skalottlaukar, fint saxaðir
2 greinar timjan
2 lárviðarlauf
2 dl hvítvín
7 dl kalkúnasoð
Heimagert eða keypt gæðasoð
2½ dl rjómi
Salt og hvítur pipar úr kvörn
1 glas þúrtvín eða sérrí



MYND/ÞSEND

Skerið sveppina í jafna bita. Bræðið smjórið í djúpum potti og þegar það byrjar að freyða léttsteikið þá sveppina þar í ásamt skarlottlauknum, timjaninu og lárviðarlaufunum. Léttsteikið allt án þess að brúna.

Hellið hvítvíninu yfir og látið sjóða aðeins saman. Bætið soðinu út í og látið sjóða vel saman. Bætið rjómanum út í og þykkið ef vill.

Látið suðuna koma upp.

Saltið og piprið efti smekk og bætið víninu út í að lokum.



MYND/ÞSEND

Pakkasósuredning sem enginn mun gruna þig um Hamborgarhryggssósa

Berglind Hreiðarsdóttir matarbloggari á gottteri.is er ekki hrædd við að stytta sér leið, hvað þá þegar útkoman er dásamlega góð.

Saxið laukinn smátt og steikið upp úr smjöri við miðlungshita þar til laukurinn mýkist.

2 skalottlaukar
2 msk. smjör
1 pk. Toro Brun Saus
1 pk. Toro Saus til Steg
500 ml rjómi
350 ml vatn
1 msk. fljótandi svínakraftur
1 tsk. rifsberjasulta

Hellið vatni og rjóma út í pottinn og þykkið duftið úr báðum sósupökkuunum saman við.

Hitið að suðu og hrærið reglulega í allan tímann.

Bætið krafti og sultu saman við og leyfið sósunni að malla þar til annað er tilbúið og hrærið reglulega í á meðan.



MYND/TM

Béarnaisesósa „souse vide“

Þessi uppskrift kemur upprunalega frá Sverri Bollasyni verkfræðingi og eldhússéni. Uppskriftin hefur verið margreynd af blaðamanni sjálfum og er líklega einfaldasta útgáfan af sósunni vinsælu sem til er. Hún hefur aldrei klikkað og jafnvel verstu kokkar geta með þessu móti boðið upp á fullkominn „Benna“. Enginn eggjaskilnaðarkvíði hér.

4 eggjarauður
400 g smjör
4 tsk. béarnaise essens
1 lúka estragon – helst ferskt

Setjið allt sósuhráefnið nema estragonið í vatnheldan „souse-vide“ poka og ofan í 62°C heitt vatn með souse vide-tæki.

Látið malla í 20-30 mínútur. Hita-stigið ætti að vera á bilinu 58-62°C en alls ekki hærra en 65°C.

Þegar tímanum er lokið er innihaldinu hellt í skál, töfrasproti notaður til að þeyta innihaldið upp í silkimjúka og fallega sósu.

Bætið við lúku af söxuðu estragoni



MYND/GETTY

og þeytið aftur í 2 sekúndur – bara til að blanda.

Gjörið þið svo vel – stresslaus béarnaise-sósa!

Villisveppasósa með þúrtvínскеim

Þessi er áberandi góð með Wellington og nautakjöti. Ef sósublætið á heimilinu er mikið er gott að gera rúmlega af sósunni, sérstaklega ef séð er fram á afganga. Þessi uppskrift kemur frá ritstjórn DV þar sem sósublæti er gríðarlegt.

2 skalottlaukar, saxaðir
2 msk. smjör
150 g blandaðir sveppir
t.d. kastaníu, venjulegir og þurrkaðir villisveppir í bland
1 teningur nautakraftur
2 dl vatn
500 ml rjómi
1 tsk. ferskt timjan
4 msk. þúrtvín
Sandeman hentar vel
½ tsk. dijon-sinnep
½ tsk. sjávarsalt
½ tsk. nýmalaður pipar

Saxið laukinn og steikið upp úr

smjöri. Þegar hann er farinn að mýkjast fara saxaðir sveppirnir saman við.

Setjið blönduna til hliðar – sigtið og notið vökvann í sósuna. Setjið 1 dl af soðnu vatni í bolla með teningnum og látið leysast upp.

Hellið innihaldi bollans í pott með vökvannum af pönnunni og auka dl af vatni.

Þá fer rjóminn út í. Timjan og sinnep fer svo saman við. Látið suðuna koma upp og malla í 5 mínútur.

Lækkið undir og bætið þúrtvíninu, salti og pipar við.

Smakkið til og látið malla við lágan hita í 5 mínútur til að þykkja – lengur til að láta vínandann gufa upp svo sósan verði nú örugglega barnvæn.



ÓREGLULEG SUDOKU

Þessi tegund af sudoku nefnist Óregluleg sudoku. Þar eru kassarnir fyrir tölustafina 9 ekki reglulegir en þrautin er eftir sem áður sú sama, það er að eingöngu má nota hvern tölustaf frá 1 upp í 9 einu sinni í hverjum kassa, þótt hér séu þeir óreglulegir og að í hverri línu, lárétt og lóðrétt gildir það sama og í öðrum sudoku að aðeins má hver tala koma fyrir einu sinni.

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

AMERÍSK KROSSGÁTA

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
11						12				
13						14				
15					16		17			
18				19			20			
			21			22				23
	24	25			26			27	28	
29					30		31			
32				33		34				
35						36				
37						38				

LÁRÉTT

- 1. skraut
- 6. ljósfæri
- 11. gerviefni
- 12. reiðarslag
- 13. söngleikur
- 14. skrá
- 15. skip
- 17. gramsa
- 18. pirruð
- 19. stafur
- 20. gruna
- 21. skána

LÓDRÉTT

- 1. ballskák
- 2. knappur
- 3. ofanálag
- 4. harmur
- 5. snáfa
- 6. læsing
- 7. kvía
- 8. titill
- 9. blekkja
- 10. slæma
- 16. afhenda
- 21. þús

- 22. nálapípa
- 23. pranga
- 24. drykkur
- 25. landeyða
- 27. vona
- 28. ýkjur
- 29. leiktæki
- 31. geyst
- 33. fag

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var **JÓLAGJAFIR**. Enda tel ég nokkuð öruggt að þetta þið vitið hvað muni ekki geta stöðvað okkur í jólagjafainnkaupum enda hvað eru jól án jólagjafa?

Og já, maður verður að vera almennilegur sérstaklega núna þegar jólin nálgast og nota engin orð sem hægt er að tengja við þetta þið vitið hvað. Svo líkt og undanfarið er ekki orð um þið vitið hvað í stafasúpunni þessa vikuna og engin orð sem svo mikið sem tengja má við þið vitið hvað. Enda nóg komið af allri slíkri umræðu og

meira að segja leynigesturinn tengist ekki heldur þið vitið hverju nema með óbeinum hætti.

Svo, hér er stafaruglið með sínum 20 földu orðum úr hinum ýmsu óskyldu áttum. 19 gefin upp eins og venjulega en það tuttugasta, leynigesturinn, er í þetta skiptið eitt af því sem tilheyrir jólonum og þótt þetta þið vitið hvað myndi reyna allt til að hindra viðkomandi þá myndi það aldrei geta það enda engu né engum tekist það hingað til þótt sum hafi viljað. En samt er viðkomandi ómissandi partur af jólonum.

hvannarót svaðabrim fjörulalli fágætt	rókókó jaðraki saddur labbakútur	árblík olíulampi tádans sérnafn	sófasett bobbsleði hraðrita alaskaviðir	áhalð járnbör faglega
--	---	--	--	-----------------------------

V	F	Ý	Á	S	N	É	S	R	Ý	S	H	J	Ý	P	É	J	Á	A	G	A	E	Ý	U	Ð	N	P	É	M	V	
M	G	Ý	G	I	H	Í	M	N	N	X	Ý	R	X	Ó	R	X	B	G	P	Ó	T	V	P	L	U	U	R	X		
D	H	X	D	Á	M	J	K	I	P	D	J	Y	A	D	Á	E	E	Ð	T	U	R	O	P	Ó	A	D	Á	Ð		
Y	P	F	É	T	T	D	L	Ð	J	G	F	R	O	T	R	Í	R	K	B	E	N	J	I	S	V	X	B	J	D	
U	O	D	E	Ý	Ó	D	E	Í	Á	T	X	M	K	S	F	Á	F	R	V	Í	T	Y	M	Á	J	A	É	M	B	
R	H	X	Y	K	L	L	P	L	P	Ý	Y	P	V	Y	V	O	X	Y	R	O	Ý	M	H	B	R	N	D	D	U	
K	Ð	É	M	A	S	P	Á	G	O	Í	Ý	J	H	Ú	S	P	S	T	L	Ð	J	Ý	Y	Ú	Ð	B	B	O	M	
Ú	Ó	Ó	E	B	R	Ð	M	M	Ý	M	F	X	N	V	A	H	Í	Y	I	J	Ú	I	R	N	V	X	L	Ý	H	
É	T	B	B	X	E	E	J	Ó	L	A	K	Ö	T	T	U	R	I	N	N	E	R	M	S	Ó	T	Ó	S	I	J	
G	Ó	O	M	J	Ð	Í	B	E	T	B	R	N	I	L	R	F	G	N	H	M	D	J	Ð	R	Ý	Ú	É	A	K	
H	B	X	O	Í	X	G	B	G	F	A	E	R	Ú	N	M	Ú	B	M	G	R	G	É	T	L	T	Ý	O	O	F	
X	Ú	Í	Ð	D	G	N	Í	D	N	V	Ð	Ý	L	Í	Ó	É	U	I	F	V	X	Ý	P	T	É	Ý	E	K	D	
A	I	H	T	Y	D	Y	D	R	N	A	Y	V	A	Ð	Á	D	X	V	O	T	X	O	E	D	A	K	M	B	T	
Y	L	V	S	F	S	L	N	S	R	R	D	X	J	U	X	F	R	U	D	F	Í	S	J	U	H	S	D	T	E	
I	M	A	L	K	N	A	B	H	Y	S	A	Í	E	D	X	F	Ý	Ó	L	Í	A	D	Í	T	D	K	F	I	G	
F	V	N	S	Ú	Y	I	O	P	J	É	Ó	X	R	D	P	U	F	Ú	E	F	Ý	J	Ð	J	X	T	Á	F	S	
R	X	N	D	K	E	X	D	P	I	R	A	Ó	P	A	A	S	X	A	Ó	M	B	X	A	J	X	Ú	T	N	O	
I	O	A	X	Ó	A	D	J	K	Ð	N	G	Á	N	Ð	É	Y	O	S	P	B	N	L	B	J	R	T	A	R	P	
I	N	R	J	Ý	D	V	A	Ð	U	A	Í	O	Y	T	G	Ð	V	O	R	Í	K	T	H	B	Æ	D	É	Á	M	
Ú	K	Ó	Ð	L	F	D	Í	N	A	F	É	Ð	Á	J	M	S	R	E	F	K	É	F	Ð	G	Á	E	E	Y	K	
Ð	Ð	T	Ó	U	P	U	Ó	Ð	M	N	J	X	N	Ó	Á	M	J	J	F	Ú	K	Á	Á	T	L	M	M	U	Ð	
K	M	Í	S	A	D	D	U	R	I	D	S	K	N	A	F	Á	R	H	J	É	O	F	P	H	Á	É	S	J	M	
Y	F	B	V	N	A	X	Y	N	V	R	F	S	U	O	I	Y	G	Ó	Ö	Ú	J	B	Ú	V	F	I	A	Á	E	
M	S	V	T	X	Á	U	E	V	I	L	X	J	S	L	D	É	Y	A	R	T	K	E	Ð	L	A	S	I	R	J	
N	Y	V	Y	É	O	M	D	Á	Á	A	K	É	H	Í	L	Ð	H	J	U	H	É	F	D	X	G	É	M	N	Á	
P	I	Í	A	B	Ú	Í	P	F	V	B	Y	E	A	U	V	J	Ý	F	L	A	N	Ó	L	Ú	L	Á	F	B	V	
M	V	Ú	T	Ð	B	M	U	Ý	G	B	U	B	V	L	N	Ð	Y	V	A	V	R	N	F	B	E	K	Ý	O	Í	
P	É	Y	Í	K	A	H	R	X	G	A	D	Ú	B	A	Á	Ú	V	Ð	L	V	O	P	S	U	G	A	K	R	O	
L	Ý	É	É	D	É	B	Í	D	O	K	M	P	V	M	Y	O	Á	Ý	L	T	Ó	F	U	U	A	Ð	U	A	Ý	
N	Í	P	Ý	P	Á	I	R	O	Ý	Ú	L	O	M	P	L	P	Ð	X	I	K	E	N	Y	D	A	Y	A	P	H	
Y	A	N	T	B	O	I	F	I	J	T	M	K	Á	I	N	Ý	H	A	H	O	G	Ð	G	Y	Ý	Ó	A	G	X	
Ý	I	Ý	T	M	Ý	Y	J	X	M	U	Y	Á	R	A	T	E	N	F	I	F	Ð	Ó	R	E	U	F	K	N	Y	
V	L	Y	Ó	T	G	K	B	P	M	R	N	I	Í	G	Ð	É	E	D	Ó	R	A	G	Ý	Ý	M	I	U	K	J	
N	X	G	N	E	A	S	T	K	G	D	S	P	K	Á	I	Ú	Ý	K	Á	T	V	Í	É	Ó	M	Ú	D	J	F	
M	V	A	R	Ó	S	Ð	A	S	F	Ú	B	Ý	Ú	Á	T	U	M	A	K	B	A	P	V	Y	V	F	Ð	A	G	
E	B	Ó	F	Á	Ú	N	Ý	P	D	Ú	Ú	L	Á	H	Ý	D	R	Ð	M	L	X	N	B	Í	G	V	J	Ð	B	
A	A	E	J	Y	H	I	E	H	Í	K	N	Í	D	K	É	U	O	É	N	B	O	X	Y	A	O	F	Ó	R	É	
U	É	É	N	J	V	A	R	Á	K	Ð	T	Ú	S	F	R	Ó	K	Ó	K	Ó	T	M	J	Ú	R	Í	D	A	V	
U	Ð	Ú	J	K	M	D	L	G	É	G	Y	Á	Ú	Y	J	Ú	F	Ð	N	Ý	R	M	H	Í	X	G	Ó	K	K	
L	Ý	L	F	H	M	G	A	D	P	T	H	Y	Ý	P	A	M	S	U	A	G	V	Ó	M	M	N	S	S	I	J	

GEFÐU GÓÐA GJÖF

Syngdu með Láru og Ljónsa inniheldur 11 skemmtileg lög í flutningi Birgittu Haukdal. Lögin má bæði spila með og án söngs – og börnin syngja með!

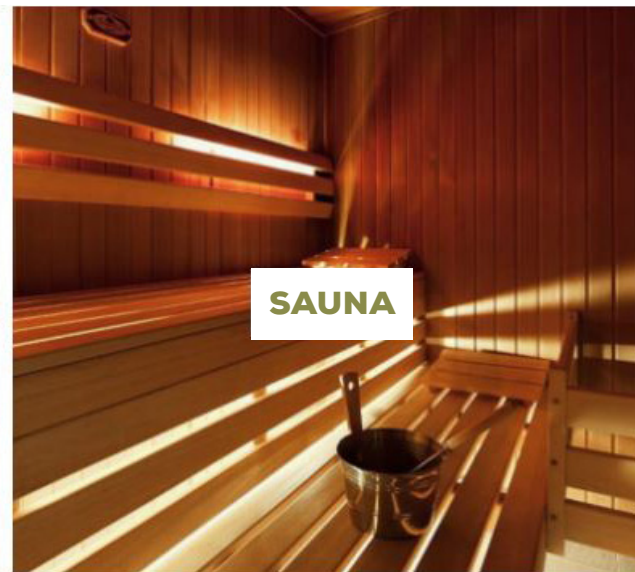
1. BÓKSÖLU LISTINN
Barnabækur 7.-13. des. 2020



BÁTAR



SAUNATUNNUR



SAUNA

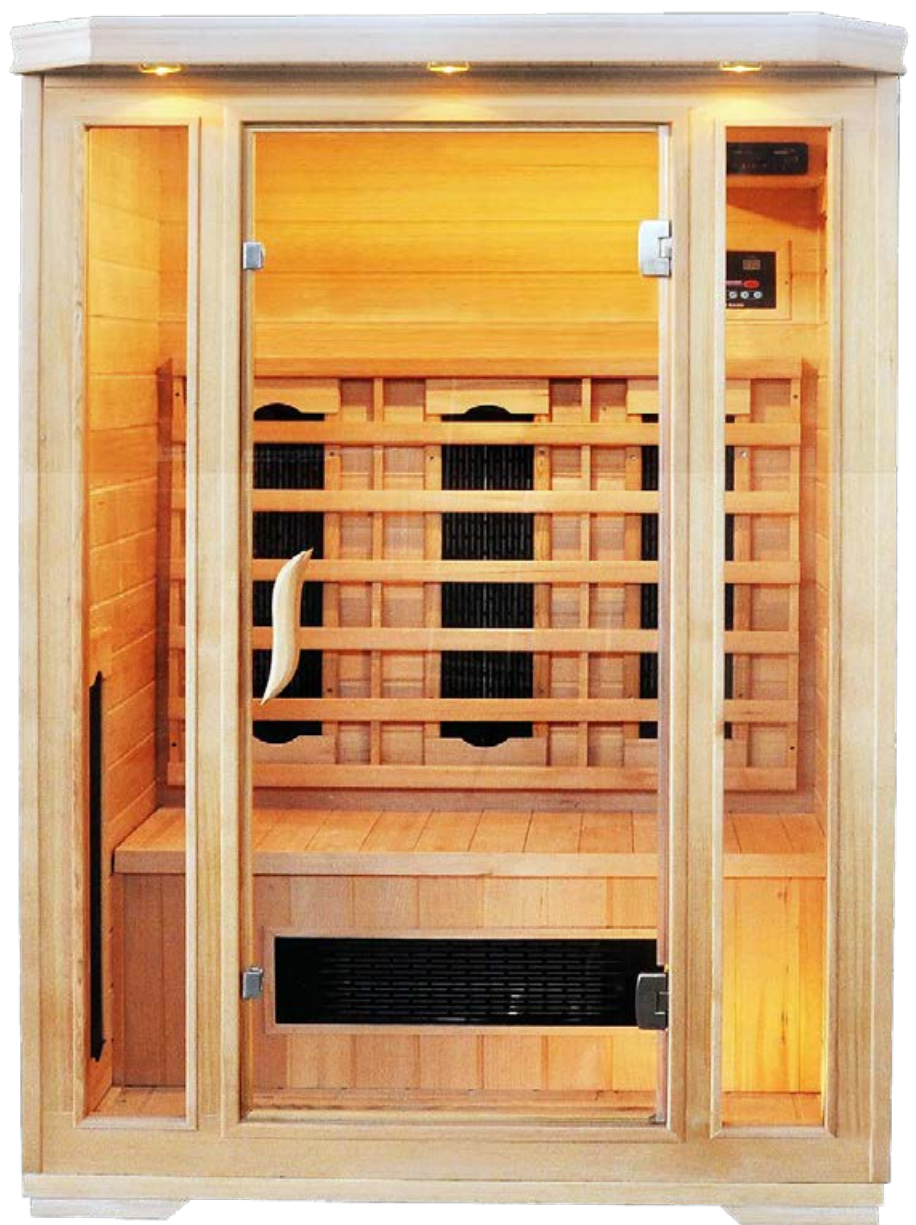
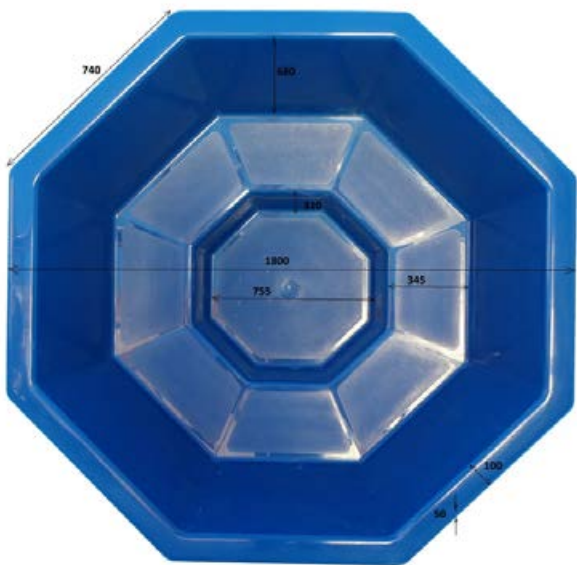
Sauna- og gistitunnur ásamt hitaveitupottum og nokkrum tegundum af skeljum



Eigum f órar stærðir af lokum á lager í gráum og brúnum litum ■ Verð frá 62.000 kr.



Sjáðu úrvalið á goddi.is Infrared saunur ásamt viðarkyntum pottum



GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Þann 1. nóvember á hverju ári tilkynnir Mariah Carey á samfélagsmiðlum að „tíminn sé kominn“.

Það fer ekki á milli mála að hún er drottning jóla, enda höfundur vinsælasta jólalags allra tíma. Hún heldur einnig á hverju ári tryllta jólatónleika, nema í ár, þá færðust tónleikarnir á streymisveituna Apple Music. Íslendingar með aðgang að Netflix geta einnig horft á sérstakan jólaþátt frá henni síðan 2015. Jólín eru svo sannarlega hennar tími.

Sagan á bak við lagið

Fyrir 26 árum var Mariah Carey að skrifa upp á stjörnuhimininn. Hún hafði gefið út þrjár plötur og átta smáskífur sem höfðu farið í efsta sæti á vinsældalistum í Bandaríkjunum. Þegar útgáfufyrirtæki hennar stakk upp á því að hún gæfi út jólaþátt var hún efins til að byrja með.

„Mér fannst eins og fólk gerði þetta venjulega seinna á ferli sínum, að jólaþáttur merkti í raun endalok [listannaferils],“ sagði hún í viðtali við Complex í fyrra.

En þrátt fyrir efasemdirnar ákvað hún að láta tækifærið ekki renna úr greipum sér. Útgáfufyrirtækið vildi að hún myndi syngja ábreiður af vinsælum jólalögum, en Mariah sagðist ætla að semja ný jólalög ásamt meðhöfundum sínum, Walter Afanisiëff.

Innblásturinn að plötunni var erfið æska Mariuh. Í ævisögu sinni, *The Meaning of Mariah Carey*, opnar hún sig um heimilisofbeldi sem hún upplifði. Jólín voru oft erfiður tími og Mariah vildi „semja lög sem myndu gera mig hamingjusama og láta mér líða eins og ég væri elskuð og áhyggjulaus á jólnum“, sagði hún í bókinni.

„Þú“ ekki manneskja heldur draumur

Það tók fimmtán mínútur að semja *All I Want For Christmas Is You*.

Mariah var á þessum tíma gift framkvæmdarstjóra Sony, Tommy Mottola. Hún var að skreyta heimili þeirra þegar hún samdi lagið. Með því að gera það taldi hún sig geta fangað kjarnann í því sem hún var að syngja um.

Í ævisögu sinni, *The Meaning of Mariah Carey*, opnar söngkonan sig um hjónabandið og hversu óhamingjusöm hún var á þessum tíma. Þessi „þú“ sem hún syngur um í *All I Want For Christmas Is You* er ekki Tommy Mottola, heldur er það draumur um annað líf og að flýja óhamingjusamt hjónaband.

Í bókinni lýsir Mariah heimili þeirra sem fangelsi. Hún var vöktuð öllum stundum og mátti ekki yfirgefa heimili þeirra án leyfis.



Mariah Carey hefur haldið jólatónleika síðan 2014. MYND/GETTY

Sagan á bak við vinsælasta jólalag í heimi

Enn á ný trónir jólagið *All I Want For Christmas Is You* á toppi vinsældalista um allan heim. Stórsöngkonan Mariah Carey gaf það út árið 1994 en sagan á bak við lagið er mun sorglegri en þig grunar.

Mariah og Tommy skildu árið 1998.

Love, Actually

Það tók tíma fyrir lagið að verða jafn vinsælt og það er í dag. Þegar platan kom út var hún önnur mest seld jólaþáttur í Bandaríkjunum sama ár, en lagið *All I Want For Christmas Is You* naut engrar sérstakrar velgengni. Aðallega vegna þess að lagið var ekki gefið út sem smáskífa, og á þessum tíma komust lög aðeins á vinsældalista ef þau voru gefin út sem smáskífur. Það tók heilan áratugi fyrir lagið að komast í topp 30 á Billboard-listanum.

Lagið komst aftur í sviðsljósið árið 2003, þegar það var notað í jólamyndinni *Love, Actually*.

„Það skemmtilega við þetta er að myndin kom út áður en lagið varð jafn stórt og það er í dag,“ sagði Mariah við Billboard í fyrra.

„Ég er mjög þakklát fyrir að lagið hafi verið í myndinni því ég tel það hafa hjálpað við að koma laginu til enn stærri hóps.“

Að sögn Walters gefur Mariah sjaldan leyfi til að nota lög sín í kvikmyndum, en hún var hrifin af handritinu og leikurunum, svo hún sagði já.

En eins og við vitum þá tek-



26 ÁR SÍÐAN

Það tók áratugi fyrir lagið að verða jafn stórt og það er í dag.

ur það tíma fyrir klassík að verða til. Í dag er *Love, Actually* klassísk jólamynd, en það tók nokkur ár. Í gegnum árin hafa lagið og kvikmyndin hjálpað hvort öðru að spila lykilhutverk í jólahefðum margra.

2020 hugsanlega stærsta árið til þessa

Það eru til nokkrar útgáfur af laginu. Árið 2010 gaf Mariah út nýja útgáfu af laginu sem var kallað „*Extra Festive*“. Ári seinna söng hún lagið með Justin Bieber fyrir plötu hans, *Under the Mistletoe*. Fjöldi stjarna hefur sungið ábreiður af laginu, eins og

JUSTIN BIEBER

Mariah Carey og Justin Bieber sungu lagið saman, en það náði ekki sömu vinsældum og upprunalega útgáfan.



MYND/SKJÁSKOT-YOUTUBE

JÓLÍN HENNAR TÍMI

Mariah Carey hefur lært að markaðssetja sig í kringum jólín.



MYND/GETTY

Shania Twain, Ariana Grande, Michael Bublé, John Mayer og Miley Cyrus.

Lagið hefur aldrei verið jafn vinsælt og núna. Samkvæmt *The New York Times* var laginu streymt um 12,6

milljón sinnum í nóvember og desember árið 2014. Árið 2016 hækkaði sú tala í 61 milljón og í fyrra var laginu streymt 185 milljón sinnum. Það bendir allt til þess að sú tala muni hækka í ár. ■

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Ari Eldjárn

STJÖRNUSPÁ Vikan 18.12. – 24.12.

Stundum þarf að stökkva út í djúpu laugina

Að þessu sinni er spáð fyrir Ara Eldjárn. Hann er fæddur í byrjun september sem gerir hann að Meyju. Nýlega kom uppstand Ara á Netflix sem svo sannarlega kætir og kveikir ljós á dimmum degi. Meyjur eru oftast praktískir einstaklingar með mikla fullkomunarárættu. Þær vanda til verka og vilja alltaf gera betur og gera það sem þarf til þess að ná enn meiri árangri í því sem þær taka sér fyrir hendur. Þær eru tryggar sínum og vinnusamar. Helsti ókosturinn er að þær eiga það til að ofhugsa hlutina og eiga gjarnan erfitt með að biðja um hjálp og geta grafið sig ofan í vinnu. Meyjuna skortir oft jafnvægi.



MYND/VILHELM

Ás í sverðum

Bylting | Hugmyndir | Andlegur skýrleiki | Velgengi
Þetta spil boðar nýja tíma, nýja orku og með henni koma ný tækifæri. Þetta mun varpa ljósi á aðstæður þannig að þú sérð hlutina í skýrari ljósi. Ef það voru einhver málefni sem hafa verið þér óljós eða sem þú hefur verið að óska eftir leiðsögn með þá skaltu ekki órvænta, svarið mun birtast þér skýrt. Þetta spil segir þér líka að þetta sé góður tími til þess að takast á við ný verkefni. Mögulega hefur einhver óvissa haldið aftur af þér en til þess að lifa lífinu lifandi þurfum við stundum að stökkva út í djúpu laugina.

Sexa í bikurum

Upprifjun fortíðar | Bernskuminningar | Sakleysi | Gleði
Hér kemur sannkölluð nostalgía til þín. Einhver eða eitt-hvað sem mun þvinga þig til þess að rifja upp gamla tíma, mögulega er þetta tengt einhverju verkefni en það var fyrsta tilfinningin sem kom með þessu spili. Þetta spil minnir þig á að rækta þitt innra barn og muna að lífið snýst ekki bara um vinnu og ábyrgð. Það er erfitt að meta hvað þetta spil er í raun að segja þér því mér finnst líka einhver frjósemi vera að koma upp hvort sem það er bókstaflegt eða í sköpunarformi mun tíminn leiða í ljós.

Nía í mynt

Gnægð | Lúxus | Sjálfbærni | Fjárhagslegt sjálfstæði
Þetta er lukkuspil sem þú hefur unnið hörðum höndum við að kalla inn í líf þitt. Þetta snýst um að fá að uppskera eftir mikla vinnu. Það er agi þinn og sköpun sem hefur dregið



Skilaboð frá spákonunni

Það skemmtilega við að láta rýna í spil fyrir sig er að það hvetur mann til þess að gefa sér tíma til að staldra við og skoða hvar maður stendur í lífinu og hvert maður vill stefna næst. Hvert stefnir þú?

þetta til þín. Nú er tími til þess að njóta og gera vel við sig og sína áður en áfram er haldið í næsta ævintýri. Meyjan er yfirleitt skynsöm og hófsöm hvað peningar varða en ef það er einhver tími til þess að leyfa sér meira en venjulega þá er það núna. Spilið gefur þér sem sé leyfi til þess að eyða í eitthvað skemmtilega ópraktískt en auðvitað er þetta líka tilvalinn tími til þess að fjárfesta í einhverju sem gæti gefið af sér með tímanum.

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Herra og frú Hnetusmjör

Rapparinn Árni Páll Árnason, betur þekktur sem Herra Hnetusmjör, gaf nýlega út ævisögu sína, Herra Hnetusmjör: Hingað til.

Hann er í sambandi með Söru Linneth Lovísd. Castaneda og eiga þau saman soninn Björgvin Úlf. Svona eiga þau saman ef litið er til stjörnumerkjana.

Árni Páll og Sara eru bæði Meyjur. Meyjur ná vel saman og skilja hvor aðra sjálfkrafa. Meyjan er umhyggjusöm, þolinmód og skilningsrík. Þessir eiginleikar fá að blómstra þegar tvær Meyjur koma saman.

Meyjan er ekki þekkt fyrir að snöggreiðast, hún er róleg og yfirveguð en gleymir því aldrei ef þú svikur hana. Samskipti eru styrkleiki parsins, aðallega vegna eiginleikanna sem voru nefndir hér að ofan. En líka vegna þess að þau eru bæði vel gefin, ekki aðeins aðeins á bókina það er að segja heldur eru þau vel að sér og lesa vel aðstæður. „Streetsmart“ eða „götugáfur“ ásamt góðu dassi af almennri skynsemi gerir þau sérstaklega áhugaverðan félagskap. ■



MYND/ERNIR

MYND/STEFÁN

Árni Páll Árnason Meyja 31. ágúst 1996	Sara Linneth Lovísd. Castaneda Meyja 16. september 1994
■ Metnaðarfullur	■ Metnaðarfull
■ Traustur	■ Traust
■ Góður	■ Hjartahlý
■ Vinnuþjarkur	■ Snyrtileg
■ Of gagnrýninn	■ Smámunasöm
■ Feiminn	■ Hógvær

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

♈ Hrútur
21.03. – 19.04.

Þessi vika krefst þess að þú hugsir út fyrir rammann. Ýmsar þrautir bæði í vinnu og heima við munu koma til þín sem þú leysir vel enda þekktur fyrir að hugsa í lausnum og ert sannkallað gáfnaljós. Það þýðir samt ekki það að þú verðir ekki búinn á því eftir vikuna – áætlaðu EKKERT næstu helgi.

♏ Vog
23.09. – 22.10.

Þú spyrð sjálfa þig af hverju það séu svona fáir tímar í deginum. Verkefni eru ófá en á sama tíma ertu í meira jólaskapi en nokkurn tímann og tekst á við daglegar áskoranir með bros á vör og gleði í hjarta. Þetta ár fer að taka enda og þú stendur ennþá í lappirnar.

♉ Naut
20.04. – 20.05.

Það er áfram naflaskoðun hjá Nautinu þessa vikuna, að kafa dýpra og finna svör. Staldra við og huga að sál og líkama. Hvaða lausnir þarftu í lífi þínu til þess að vera besta útgáfan af sjálfu þér? Hver eða hvað gæti hjálpað til?

♊ Sporðdreki
23.10. – 21.11.

Peningar, peningar, peningar! Það rignir peningum yfir Sporðdrekan og líklegast á hann það skilið því hann er mjög duglegur. Nýtt tækifæri eða gamalt verkefni er loks að skila einhverju. Þetta er fjárhagslega góð vika fyrir Sporðdrekan.

♊ Tvíburi
21.05. – 21.06.

Tvíbbinn finnur heitt fyrir þessari nýju orku sem streymir inn í heiminn okkar. Stútfullur heili skapandi hugmynda sem þig langar að framkvæma. Góð vika til þess að koma hugmyndum á blað svo þær glattist ekki. Njóttu orkunnar.

♊ Bogmaður
22.11. – 21.12.

Óvænt skilaboð bíða þín. Bíddu spennur við símann því þetta mun breyta ýmsu í lífi þínu. Bogmaðurinn er ófeiminn við að takast á við áskoranir og leika sér að óvissunni því hann þolir fátt meira en að leiðast. Spennandi tímar!

♋ Krabbi
22.06. – 22.07.

Það er nú kannski ekki auðveldast að vera í aðhaldi á þessum tíma árs en eitthvað í lífi þínu kallar á það. Þú þarft að huga aðeins betur að líkamanum, góð hreyfing og gott mataræði hjálpar líka andlegu hliðinni, þetta helst allt í hendur. Hugsaðu vel um sjálfan þig.

♋ Steingeit
22.12. – 19.01.

Þú ert óvenju skapþung og ekki viss hvaðan þessar tilfinningar koma. Á tímum sem slíkum þá er best að vera góður við sjálfan sig og hleypa þessum tilfinningum í gegn. Þetta ár er búið að vera heldur óþolandi þannig að þessar tilfinningar eiga alveg rétt á sér.

♌ Ljón
23.07. – 22.08.

Þú setur þig í fyrsta sæti og færð ekkert samviskubit við að segja nei við nokkrum greiðum. Þú átt nóg með þig og þína. Eitt leiðir af öðru þessa vikuna. Ein hugmynd yfir góðum kaffibolla fer á flug og verður byrjunin á einhverju nýju.

♌ Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Vínatta er þér ofarlega í huga enda er Vatnsberinn yfirleitt vinnmargur og treystir á félagsgáfur sínar. Þetta ár hefur sett margt í rétt samhengi. Þú áttar þig á því hverjir eru sannir vinir þínir og hverjir ekki og heitir því að leggja meiri áherslu á þinn innri kjarna.

♍ Meyja
23.08. – 22.09.

Það er fáir sem hugsa um að vilja vera bara heima sér þessa dagana enda búið að vera nóg af því. En þú, elsku Meyja, sérð það í hillungum að vera heima hjá þér og taka því rólega. Það hefur verið mjög erilsamt hjá þér síðustu daga og nú er smá svigrúm til að njóta.

♋ Fiskur
19.02. – 20.03.

Fiskurinn setur sér ný markmið þessa vikuna. Hann er kannski loks að átta sig á sínum eigin hæfileikum og verðmætum. Já, þú mátt vera með þínar kröfur um gæði og já, þú mátt gera kröfur. Þetta nýja viðhorf fer þér vel og mun hjálpa þér við að ná ennþá lengra í lífinu.

Aron Guðmundsson
ritstjorn@dv.is

Hinn 21 árs gamli Arnór Sigurðsson er einn efnilegasti knattspyrnumaður Íslands. Hann fór aðeins 17 ára gamall frá ÍA á Akranesi, til sænska liðsins Norrköping, þar sem hann gat sér gott orð. Hann vakti seinna athygli hjá stærri liðum í Evrópu, sem endaði með því að hann samdi við stærsta lið Rússlands, CSKA Moskvu.

Fyrsta tímabil Arnórs hjá CSKA Moskvu gekk eins og í sögu. Hann var reglulegur byrjunarliðsmaður og átti frábæra frammistöðu með liðinu. Meðal annars gegn spænska stórlíðinu Real Madrid í Meistaradeild Evrópu, þar sem hann skoraði og átti stoðsendingu í fræknum sigri. Það hefur hins vegar aðeins hallað undan fæti á yfirstandandi tímabili og hefur Arnór þurft að sætta sig við meiri bekkjarsetu en hann er vanur.

„Þegar hlutirnir gerast svona hratt og það gengur vel í byrjun, þá kemur auðvitað pressa með því og það eru gerðar væntingar til manns. Það er gott því þannig vill maður hafa það en tímabilið núna hefur ekki spilast alveg eins og maður hefði viljað. Það koma góðir tímar og slæmir tímar í þessu. Ég held að það sé eitthvað sem allir knattspyrnumenn ganga í gegnum.“

Hann er hins vegar með báða fætur á jörðinni og lætur mótlætið ekki sigra sig.

„Ég hef verið svolítið inn og út úr liðinu á þessu tímabili en það hefur samt sem áður gengið vel þegar ég fæ tækifæri í byrjunarliðinu. Ég hef verið að skila mínu inni á vellinum. Það er að sjálfsgöðu pirrandi að detta út úr byrjunarliðinu þegar manni finnst maður ekki eiga það skilið, en svona er fótboltinn og maður verður að vera jafn mikið fókuseraður þegar það gengur illa hjá manni og þegar gengur vel. Ég vil gera betur og vil fá að spila meira og vinn að því á hverjum degi.“

Fékk traustið í Svíþjóð

Arnór hóf sinn atvinnumannaférl hjá sænska liðinu Norrköping. Þar fékk hann að þróa sinn leik áfram í góðu umhverfi þar sem hann naut mikils trausts.

„Þjálfari Norrköping var stór ástæða þeirra framfara sem ég tók á þessum tíma. Hann er frábær í því að vinna með ungum leikmönnum og tók mig snemma að sér og lét mig vita hvernig hann sæi mig fyrir sér í liðinu og til hvers hann ætlaðist af mér. Ég fékk traust og spiltíma hjá Norrköping og hlutirnir gengu upp hjá mér. Það varð til þess að ég gat síðan tekið næsta skref á ferlinum hjá CSKA Moskvu.“

Reynsla Norrköping af Íslendingum er góð. Arnór, sem er fæddur og uppalinn á Akranesi, sló í gegn þar og nú er annar Skagamaður að feta í hans fótspor hjá félag-



Arnór sést hér fagna eftir að hafa skorað fyrir CSKA Moskvu, liðið sem hann spilar nú fyrir.

MYNDIR/GETTY

UPPLIFIR ÆSKUDRAUMINN SEM ATVINNUMAÐUR

Arnór Sigurðsson hefur vakið verðskuldaða athygli á knattspyrnavellinum. Hann spilar nú fyrir stærsta lið Rússlands, CSKA Moskva. Hann er afar metnaðarfullur og ætlar sér stóra hluti í framtíðinni.

„Það eru forréttindi að fá tækifæri til þess að vinna við það sem manni finnst skemmtilegt að gera. Þetta hefur verið draumur minn frá því í barnæsku.“

inu. Hinn 17 ára gamli Ísak Bergmann Jóhannesson er fastamaður í sænska liðinu og það gleður Arnór að sjá hann blómstra undir sama þjálfara og hann hafði hjá Norrköping.

„Ég og Ísak höfum þekkt síðan úr æsku. Hann er góður vinur litla bróður míns og mig minnir meira að segja að ég hafi verið að þjálfra hann á einhverjum tímum. Það er auðvitað mjög gaman að sjá hversu vel hann er að standa sig. Ég hef alltaf verið meðvitaður um að hann gæti náð langt og það er ótrúlega gaman að sjá hann standa sig svona vel hjá mínu gamla félagi og ennþá skemmtilegra að hann sé að spila í sama treyjunúmeri og ég hafði hjá félaginu.“

Arnór segir að það sé margt líkt með vegferð hans og Ísaks Bergmanns.

„Sagan er nánast að endurtaka sig núna með Ísak Berg-

mann. Hann fékk traustið og hefur verið að spila vel. Þetta sýnir það bara svart á hvítu hversu miklu máli það skiptir að ungr og efnilegir leikmenn séu í rétta umhverfinu og með góða leiðsögn. Það gerir gæfumuinn.“

Heiður að spila fyrir Ísland

Arnór hefur spilað með öllum yngri landsliðum Íslands og á einnig að baki 11 A-landsleiki. Hann fyllist stolti í hvert einasta skipti sem hann er valinn í landsliðið.

„Það er alltaf heiður að vera valinn í landsliðið og ég er mjög stoltur af því að fá tækifæri til þess að leika fyrir Íslands hönd og með þessari gullkynslóð leikmanna sem allir þekkja. Það eru forréttindi að spila með þeim.“

Íslenska landsliðið hefur

Jólaleikur Fréttablaðsins



FINNUR ÞÚ JÓLASVEINANA Í FRÉTTABLAÐINU? ÞÚ GÆTIR UNNIÐ VEGLEGA VINNINGA!

Dagana 12.- 24. desember munu jólasveinarnir birtast einhvers staðar í Fréttablaðinu þegar þeir koma til byggða.

Til að taka þátt í leiknum þarft þú að:

1. Finna jólasvein dagsins í Fréttablaðinu (suma daga verða þeir tveir)
2. Fara inn á www.frettabladid.is/jolaleikur og segja okkur á hvaða blaðsíðu þú fannst jólasveininn eða -sveinana.

Daglega drögum við út einn heppinn þátttakanda sem svaraði rétt. Í lok leiksins drögum við út einn heppinn vinningshafa af öllum þátttakendum sem fær STÓRAN vinning. Það borgar sig að finna sem flesta jólasveina því þá aukast vinningslíkurnar til muna!

Nánari upplýsingar um leikinn, vinningana og hvaða daga jólasveinarnir birtast í Fréttablaðinu er að finna á www.frettabladid.is/jolaleikur

VINNINGAR



14 x 10.000 kr. inneignarkort í Bónus

11 miðar á Þorláksmessutónleika
Bubba Morthens - heima í stofu
(fyrstu ellefu fá miða)



1 x gisting og morgunmatur fyrir
tvo hjá Íslandshótelum

14 x Quality Street - 1 kg.



BRANDSON

1 x 10.000 kr. gjafabréf frá Brandson

FOOD CELLAR
MATARKJALLARINN

1 x gjafabréf fyrir 2 í leyndarmál Matarkjallarans



verið að ganga í gegnum sitt besta tímabil í sögu landsliðsins undanfarin ár og því erfitt fyrir nýja og unga leikmenn að komast inn í byrjunarliðið. Arnór segist hins vegar hafa lært mikið af leikmönnum liðsins.

„Ég hef lært ótrúlega mikið á því að vera hluti af þessum leikmannahóp sem myndar landsliðið hverju sinni. Þarna eru miklir karakterar og leiðtogar eins og Kári Árnason og Aron Einar Gunnarsson. Það hefur kennt mér mikið að fylgjast með þeim og vera í kringum þá í þessum mikilvægu leikjum.“

Arnór hlakkar til komandi verkefna með landsliðinu og er með sín markmið klár.

Ég er mjög spenntur fyrir næstu undankeppni með landsliðinu. Ég er tilbúinn í að taka að mér stærra hlutverk með landsliðinu en ég átta mig líka á því að liðið hefur verið að gera frábæra hluti undanfarin ár og þess vegna er ég þolinmóður.“

Hann gefur lítið fyrir vangaveltur sumra um að tími sé kominn á stórfelldar breytingar í landsliðinu.

„Það er auðvitað alltaf markmið að vinna sér fast sæti í landsliðinu. Það hefur verið talað um möguleg kynslóðaskipti í liðinu en megnið af landsliðshópnum er í kringum þrítugt og það er enginn aldur. Þetta er í raun aldur þar sem leikmenn geta verið að toppa. Það hefur verið mikið talað um að einhverjir leikmenn séu komnir á endastöð en það er bara alls ekki rétt.“

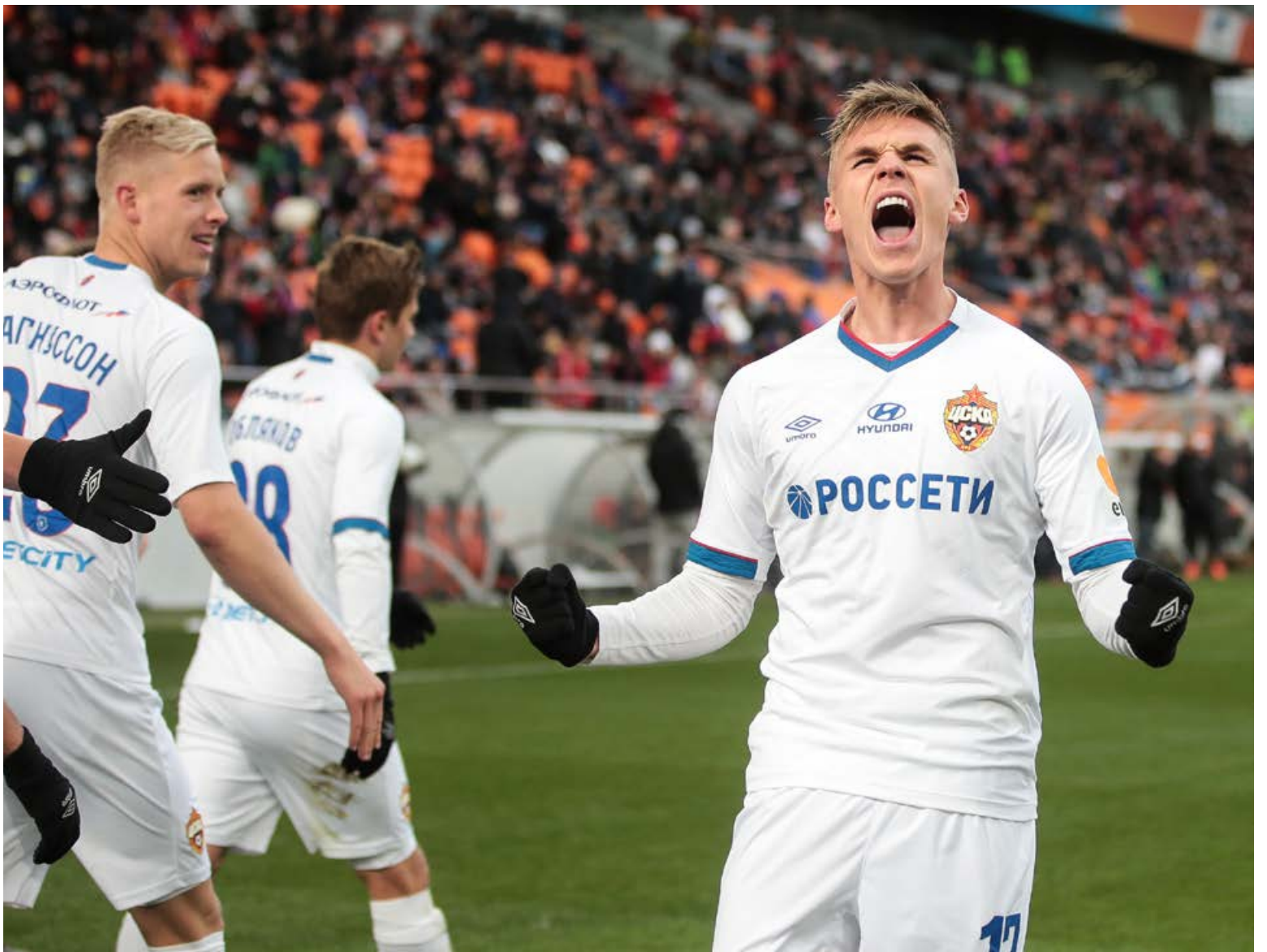
Erik Hamrén, fyrrverandi landsliðsþjálfari Íslands og aðstoðarmaður hans, Freyr Alexandersson, létu af störfum eftir að liðinu mistókst að tryggja sér sæti á Evrópumótinu á næsta ári. Arnór er ánægður með störf þeirra.

„Ég hef bara góða hluti að segja um Hamrén og Frey. Þeir voru mjög flottir og miklir fagmenn. Ég átti í góðum samskiptum við þá báða. Þetta verkefni sem þeir tóku að sér með landsliðinu var fyrirfram erfitt og síðan spilast inn í meiðslavandræði leikmanna. Við vorum bara hársbreidd frá því að komast á Evrópumótið og það sýnir bara hversu góða hluti þeir gerðu með liðið. Við leikmennirnir erum bara ánægðir með þeirra störf og þakklátir fyrir þeirra framlag. Framhaldið er spennandi, við erum að fara í mikilvæga undankeppni og ég er spenntur að vinna með þeim einstaklingum sem taka við liðinu af Hamrén og Frey.“

Er að upplifa æskudrauminn

Það hefur verið markmið Arnórs frá því í barnæsku að verða atvinnumaður í knattspyrnu. Hann tekur þessu starfi sínu ekki sem sjálfsgöðum hlut.

„Það eru forréttindi að fá tækifæri til þess að vinna við það sem manni finnst skemmtilegt að gera. Þetta hefur verið draumur minn



Arnór skrifaði undir nýjan samning við CSKA Moskvu árið 2018.

MYNDIR/GETTY



FAGNAR

Það hefur verið markmið Arnórs frá því í barnæsku að verða atvinnumaður í knattspyrnu.

Þetta yrði staðan, þá er ég ekki viss um að ég hefði trúað því að ég yrði kominn svona langt á þessum tímamarki.“

Mun skoða stöðu sína varðandi næstu skref

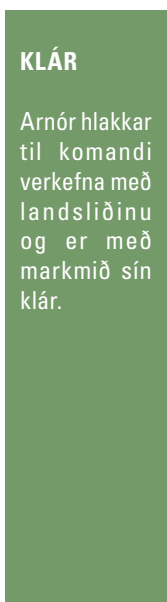
Árið 2020 hefur skorið sig úr sökum COVID-19 faraldursins, faraldurinn hefur þó ekki haft eins mikil áhrif á Arnór og kollega hans á Englandi svo dæmi sé nefnt.

„Deildin hérna í Rússlandi stoppaði um stund á síðasta tímabili vegna COVID-19. Þá hélt maður bara heim á leið til Íslands og eyddi tíma þar. Rússland hefur samt verið eitt af fáum ríkjum sem hafa leyft áhorfendur á knattspyrnuvöllum í gegnum faraldurinn og það hefur verið lítið um lokanir hérna úti. Þetta eru skrytnir en jafnframt áhuga-verðir tímar.“

Arnór skrifaði undir nýjan samning við CSKA Moskvu árið 2018 og á tvö og hálf ári eftir af samningi sínum þar. Hann viðurkennir hins vegar að hann sé farinn að íhuga stöðu sína hjá félaginu.

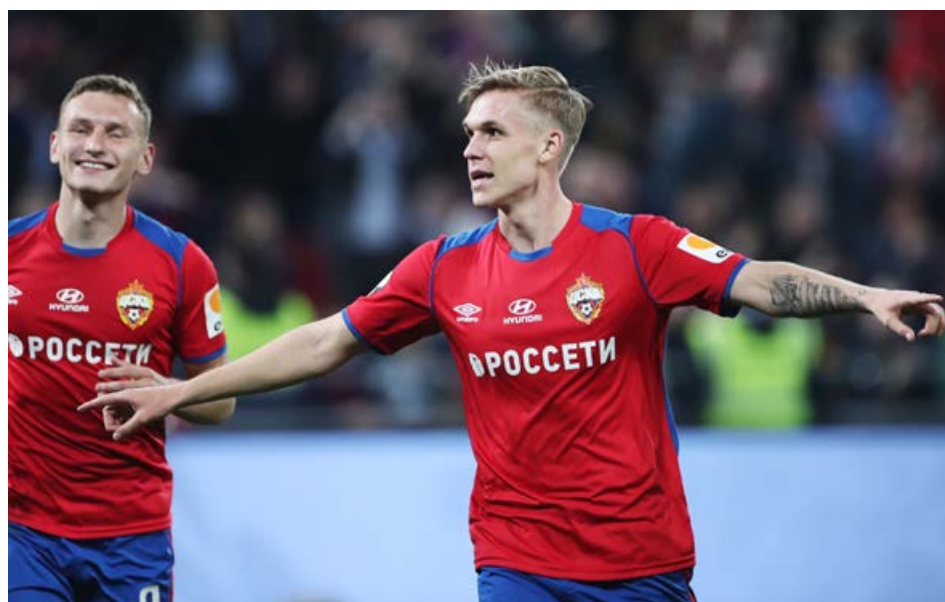
„Rússneska deildin fer fljótlega í vetrarfrí. Það er alveg ljóst að ég mun skoða mína stöðu hjá félaginu á næstu vikum. Ég hef ekki verið nægilega sáttur við stöðu mína hjá CSKA Moskvu undanfarið. Ég mun líta í eigin barm og skoða þetta allt saman út frá því hvað ég tel vera best fyrir mig og minn knattspyrnuferil. Hvort sem það verður áfram hjá CSKA Moskvu eða í nýju umhverfi.“

Fyrst á dagskrá sé hins vegar að koma heim til Íslands yfir jólin og verja tíma með fjölskyldunni. ■



KLÁR

Arnór hlakkar til komandi verkefna með landsliðinu og er með markmið sín klár.



frá því í barnæsku. Ég komst fljótt að því þegar ég hélt út til Svíþjóðar að þetta ferli væri langhlaup. Ég hef fundið mikinn meðbyr síðastliðin ár og mér hefur gengið vel.“

Arnór er með báða fætur á jörðinni og þótt hann væri til

í að vera spila meira núna þá veit hann að hann getur tekist á við komandi verkefni.

„Ég er kannski að lenda í aðeins erfiðari tímum núna og þá sér maður þetta í öðru ljósi. Ég er þakklátur fyrir það á hverjum degi að fá að

spila knattspyrnu á þessu stigi og fá að hafa það sem atvinnu mína. Ég er bara 21 árs og er nú þegar búinn að fá tækifæri til að spila í Meistaradeild Evrópu, Evrópudeildinni og með landsliðinu. Ef mér hefði verið sagt fyrir tíu árum að



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur hf. er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum
- 24 stunda þjónustu allt árið um kring
- björgunarþjónustu og aðstoð ef bílar bila eða flytja þarf þá á verkstæði



KRÓKUR

á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær

SAND KORN



MYND/ANTON BRINK

Fiskibollutartalettur Eddu Björgvins

Leikkonan og gleðisprengjan Edda Björgvinsdóttir tekur þátt í jólabókaflóðinu í ár en hún sendi frá sér matreiðslubókina Uppskriftabók Lillu frænku.

Bókin er svo sannarlega einstök en hún er byggð á handskrifaðri uppskriftabók sem eiginkona föðurbróður Eddu gerði á sínum tíma en Edda og aðrir í fjölskyldunni kölluðu hana ávallt Lillu frænku.

Í bókinni er að finna margar uppskriftir sem margir myndu jafnvel ganga svo langt að kalla skrátnar. Brúnsúpa með svöluseyði og fiskibollur í tartalettum er á meðal þess sem er að finna í bókinni. Í samtali við DV segir Edda að þetta séu uppskriftir sem maður gæti búist við að fá frá gömlum frænkum en fiskibollutartalettan þykir vissulega nýtt „fjúsjón“ sem gaman væri að bjóða upp á í næsta partíi.

Frægir fjölga sér

Þau gleðitíðindi bárust nýverið að Auðunn Blöndal eigi von á dreng með unnustu sinni Raket Þormarsdóttur. Þetta er þeirra annað barn.

Annað ofurpar, Hrafn Jónsson klippari og statuskóngur og Brynhildur Bolladóttir lögfræðingur, eiga von á sínu öðru barni í maí, litlum dreng. ■

Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims



Epal / Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



Gleðileg jól!

LOKI

by Lassen.

MUUTO

normann
COPENHAGEN



HAY

FREDERIK
BAGGER

ROYAL COPENHAGEN