

JólaFeykir²⁰²⁵

JÓLABLAÐ NORÐURLANDS VESTRA
46. tölublað | 45. árgangur



JÓLAHUGLEIÐING | Sr. Margrét Rut Valdimarsdóttir í Húnavatnsprestakalli

Jólaóþol í desember

Fyrir nokkrum árum í byrjun desember var ég stödd á sófanum hjá sálfræðingnum þar sem ég lýsti því yfir að ég væri með mjög alvarlegt óþol fyrir jólinum. Hvað er það helst sem veldur þessu óþoli?

Guð minn góður, HVAR á ég eiginlega að byrja???

Stressið, fólk út um allt, umferðin, pressan að skapa töfrandi minningar, pressan að vera ótrúlega glaður og ánægður bara af því að það eru að koma jól – mér líður eins og jólin séu eins og æfing í þrautseigju og kvíða. Ég lauk þessari jólaóþols yfirlýsingu á að segja; og af hverju þarf alltaf að leggjast í framkvæmdir korter í jól!

Jólin voru alltaf tekin alla leið, og ég held að margir tengi við þetta, en húsið var nánast gert fókelt og svo mátti auðvitað enginn ganga um af því að það varð allt að vera svo fint fyrir jólin. Smákökusortirnar voru lágmark fimm, sem auðvitað mátti ekki borða af því að þær voru fyrir jólin. Ég held að margir á mínum aldri kannist við spurninguna; og hvað bakaðir þú margar sortir? Eins og þetta væri keppni um hver væri bestur í að höndla álagið. Við systkinin vorum alltaf spariklædd og eftir matinn opnuðum við pakka áður en við brunuðum á tvo staði áður en við skriðum svo heim um kl. 11 og þá auðvitað var kominn háttatími. Í minningunni var þetta mjög góður tími sem ég minnst með hlýju enda var ég barn.

Svo varð ég mamma og það er óhætt að segja að raunveruleikinn hafi verið töluvert öðruvísi en ég hélt. Auðvitað hefur þetta verið svakaleg keyrsla og foreldrar mínir verið þreyttir langt fram í janúar.

Fyrstu árin í sambúð okkar hjóna voru jólin nákvæmlega eins og ég hafði upplifað sem barn. Maður er jú, svolítið litaður af uppeldinu. Mikil keyrsla, mikið stress og á jóladag vorum við hjónin gjörsamlega búin á því, eðlilega.

Málið með hefðirnar er að þó þær séu svo rótgrónar að manni finnist helgisþjöll að breyta þeim þá má breyta þeim eða leggja þær niður og skapa sínar eigin.

Ég fann jólagleðina aftur þegar ég lærði

að stilla væntingum mínum í hóf. Ég hætti að eltast við hin fullkomnu jól og sætti mig við að það er ekkert sem heitir hin fullkomnu jól. Ég lærði að gera ekki mál úr smámunum og ég uppgötvaði, því miður alltof seint, að jólin koma þó að ég hafi ekki þrifið ofan af eldhússkápunum, en ég hef hingað til aldrei borðað jólamatinn ofan á eldhúsinnréttingunni en ég er bara 48 ára svo aldrei að segja aldrei. Jólin koma líka þó ég hafi ekki bakað 15 sortir.

Undanfarin ár hef ég markvisst strokað allt sem mér þótti óþarfi út úr jólaundirbúningnum og jólin hafa bara orðið betri.

Svona náði ég að draga fram það sem skiptir okkur raunverulegu máli, tengslin, nærveruna og samveruna með fólkinu sem skiptir okkur mestu máli. Það eru bara ákveðið margir dagar í desember og ég get valið hvað ég vil gera og hvað ekki og ég vel að njóta.

Ég vel það sem veitir mér ánægju og reyni eftir fremsta megni að sleppa því og sniðganga það sem veldur mér kvíða. Fyrir mig snúast jólin um að finna innri frið, reyna að gleðja aðra og gefa af kærleika í miklu magni. Jólagleðin er nefninlega ekki eins flókin og margir vilja meina, hún snýst ekki um jólatréð, matinn eða gjafirnar. Hún felst í að vera í núinu, njóta tímans með fjölskyldu og vinum og kunna að meta litlu hlutina sem gera jólin að jólinum okkar. Nú, ef þið finnið gleðina og hamingjuna í konfektkassanum þá er það bara í góðu lagi. Allt sem við borðum í desember er jú, alveg laust við hitaeyningar.

Í dag þykir mér svo vænt um jólin okkar og mig raunverulega hlakkar til jólanna. Mig hlakkar til að eiga gæðatíma með börnunum mínum og fjölskyldunni minni. Svo, ég hvet ykkur til að velja það sem veitir ykkur ánægju, borða þyngd ykkar í góðum mat og eiga gæðastundir með fjölskyldu og vinum. Jólin byrja einmitt þar.

Í lokin langar mig að skilja ykkur eftir með spurningu. Ef jólin kæmu aldrei aftur, hvers mynduð þið sakna?

Guð gefi ykkur gleðileg jól.

Sr. Margrét Rut Valdimarsdóttir



Leikskóli Húnabyggðar á Blönduósi

Bestu jólaspekingarnir láta gamminn geisa

Jólin eru hátíð barnanna og því er ekkert vit í öðru en að spyrja yngstu spekingana aðeins út í nokkur lykilatriði og svörin að sjálfsögðu hreinskilin.

Nú kom það í hlut nokkurra spekinga á Leikskóla Húnabyggðar á Blönduósi að fræða lesendur Feykis um jólasveina og annað mikilvægt tengt jólinum. Það var starfsfólk leikskólans sem tók niður svörin og smelti þessum fínu myndum af þessum eldhressu og kláru krökkum.

Spekingana okkar má finna á nokkrum síðum í blaðinu. Góða skemmtun við lestur JónaFeykis. /óab

Jólaspekingar spjalla

Ágúst Ingi | 5 ára | Leikskóla Húnabyggðar

Vill að jólasveinarnir flytji heim til sín

Hvað getur þú sagt mér um jólasveina? Þeir gefa í skóinn og sækja jólasveinabók.

Af hverju höldum við jólin? Af því að þá koma jólasveinarnir og við erum að opna pakka.

Ef þú myndir hitta jólasvein hvað myndirðu segja honum? Að segja þeim að flytja heim til mín.

Hvað gerir þú í jólafríinu? Pakka inn pakka og skreyta og ná í jólatré og búa til jól.

/kbs



JÓLA FEYKIR 2025

ÚTGEFANDI
Nýprent ehf.
Hesteryri 2, Sauðárkróki
Sími 455 7176, feykir@feykir.is

RITSTJÓRI & ÁBM.
Óli Arnar Brynjarsson
oli@feykir.is

BLAÐAMENN
Gunnhildur Gísladóttir
gunnhildur@feykir.is

Sigríður Gardarsdóttir
siggag@nyprent.is
Klara Björk Stefánsdóttir
klara@nyprent.is

PRÓFARCALESTUR
Starfsmenn Feykis.

FORSÍÐUMYND
Mynd af Pexels.com

JÓLAMYNDAGÁTUSMIÐUR
Páll Friðriksson.

AUGLÝSINGASÖFNUN
Sigríður Gardarsdóttir.

UMBROT
Nýprent ehf.

PRENTUN
Prentun, Hafnarfirði.

JónaFeykir er prentaður í 700 eintökum og er dreift til áskrifenda. Hann er einnig hægt að lesa á Feykir.is og hægt að nálgast í völdum verslunum á Norðurlandi vestra.





Gleðilega hátíð

Jólin mín | klara@nyprent.is
Guðrún Björg Guðmundsdóttir | Sjúkraliði á Sauðárkróki

„Höfum almennt mjög gaman og borðum aðeins of mikið“

Guðrún Björg Guðmundsdóttir býr á Sauðárkróki og er oftast kölluð Gunna. Hún er móðir tveggja uppkominnna drengja og segist eiga tvær magnaðar tengdadætur og barnabörnin eru orðin sex talsins; fjórir drengir og tvær stúlkur. Gunna hefur starfað sem sjúkraliði við Heilbrigðisstofnunina á Króknum í bráðum 40 ár.

Þú ert jólabarn, afhverju heldurðu að það sé? Mér hefur alltaf fundist ég vera svoltil jólakerling, ég held kannski að það séu ljósín í myrkrinu sem spretta einmitt svo hratt upp þessa dagana og svo er eitthvað svo töfrandi við

aðventuna og allt sem fylgir aðdraganda jóla.

**Hvað kemur þér í jólas-
skap?** Jólalögin, jólas-
má-
kökubakstur og þegar ég
ræsi út mannskapinn til að
sækja allt jólaskrautið uppi
á lofti.

**Hvenær byrjar þú að
jólaskreyta?** Reyni að
vera byrjuð fyrir 1. des., þá
verður aðventuljósíð að
vera komið út í glugga og
eins aðventukransinn á
stofuborðið.

**Ertu að gefa margar jóla-
gjafir?** Já, svona 20-25
gjafir árlega.

**Ertu búin að kaupa eitt-
hvað af jólagjöfum?** Já, ég
er búin að kaupa eina og er
búin að þrjúna tvær.

Hvað langar þig í jólagjöf?
Ég get alls ekki uppljóstrað
því.

Hvað er besta jólalagið?
Ný jól með Björgvini Hall-
dórssyni.

**Hvenær ertu að taka
jólaskrautið niður?** Helst
fyrir þorablótin.

Sendir þú jólakort? Nei,
ekki nú orðið.

**Eru föst jólaboð hjá þér
og þínum?** Já, við njótum
samveru eins mikið og við
getum, ég býð mínu fólki
a.m.k. einu sinni í mat milli
vakta, en þar af leiðandi eru
jólaboðin ekki endilega alltaf
á sama degi, vinnutörnin
ræður því svolítið. Svo
reynum við að grípa í spil og
höfum almennt mjög gaman



Gunna með hluta barnabarnanna; Agli, Elsu og Maríu, á jólunum. AÐSEND MYND

og borðum aðeins of mikið.

**Hvað finnst þér ómissandi
að gera yfir hátíðarnar?**
Að lesa góða bók og borða
aðeins of mikið konfekt.

Hvað er í jólamatinn?
Oftast nær hamborgar-
hryggur, með brúnuðum
kartöflum og ómissandi

sykurpúðasalati að ósk fjöl-
skyldumeðlima.

Ertu að kaupa þér jólaföt?
Já, oft eina flik, misjafnt
hvað er, stundum bara
sokkabuxur.

Bakar þú fyrir jólin? Já, ég
hef alltaf bakað fyrir jólin,
en sortunum hefur aðeins

fækkað, þær voru ansi
margar hér áður fyrr. Ég hef
alltaf bakað engiferkökur,
súkkulaðibitakökur, spesí-
ur og marengstoppa.

**Hver er uppáhalds smá-
kökusortin þín?** Engifer-
kökurnar.

Jólin eru..... yndisleg.

Jólin mín | klara@nyprent.is

Auður Björk Birgisdóttir | Deildarstjóri í Grunnskólanum austan Vatna á Hofsósi og hárgreiðslumeistari

„Skreytum frekar mikið með alls konar gömlu skrauti“

**Auður Björk Birgis-
dóttir er deildarstjóri í
Grunnskólanum austan
Vatna á Hofsósi. Hún
býr á bænum Grindum
í Deildardal með
eiginmanni sínum,
Rúnari Páli Dalmanni
Hreinssyni, en þar búa
þau með sauðfé og
hross. „Við eigum þrjú
börn, Bjarkey Dalrós,
17 ára, Sigurrós Viðju,
11 ára, og Birgi Smára
Dalmann, 7 ára.**

Þú ert jólabarn, afhverju
heldurðu að það sé? Það
eru hefðirnar og samveran
með vinum og fjölskyldu
sem fær mig til að finna
jólabarnið inni í mér. Þykir
yndislegt að upplifa jólin
í gegnum börnin mín og
manninn minn en ég held
það sé erfitt að finna meiri
jólabörn en þau.

**Hvað kemur þér í jóla-
skap?** Aðventan og allar
hefðirnar sem fylgja. Skera
út myndir í laufabrauð,
baka smákökur, njóta
ljósadýrðarinnar, góður
félagskapur með jóla-
tónlist og rauðum lindor
kúlum.

**Hvenær byrjar þú að
jólaskreyta?** Byrjum á
aðventunni að skreyta og
leyfum aðventuljósunum
að njóta sín fyrstu vik-
una áður en við skreytum
meira. Skreytum frekar
mikið með alls konar gömlu
skrauti sem er mest allt
rautt og gyllt og ekkert í stíl.

**Ertu að gefa margar
jólagjafir?** Já, frekar marg-
ar, eigum marga góða að
sem okkur þykir gaman að
gleðja.

**Og er búin að kaupa
eitthvað af jólagjöfum?**
Ég er að kaupa þær allt árið
ef ég sé eitthvað sniðugt,
held að ég sé búin að kaupa
þær flestar í ár, meira að
segja pappírinn og allt sem
fylgir því að útbúa fallega
jólapakka.

**Hvað langar þig í jóla-
gjöf?** Ég myndi vilja ein-
hverja upplifun í jólagjöf
eins og leikhúsmiða eða
tónleikamiða, gott ilm-
kerti eða ilmvatn. Ég
elska kerti og kósýheit
og mér þykir rosalega
gaman að bregða út af
hversdagsleikanum og



Bjarkey, Sigurrós, Auður, Rúnar og Birgir í jólaskapi. AÐSEND MYND

gera eitthvað skemmti-
legt með fjölskyldunni
eða góðum vinum.

Hvað er besta jólalagið?
Jólin eru okkar með
Baggalút.

**Hvenær ertu að taka
jólaskrautið niður?**
Jólstemningin byrjar
snemma í nóvember hjá
okkur á Grindum en eins
og mér finnst jólatíminn
æðislegur þá gerist eitt-
hvað inni í mér þegar
þrettándinn kemur og ég

breytist í Grinch og tek
niður allt jólaskrautið í
hveli.

Sendir þú jólakort? Við
skrifum ennþá nokkur
jólakort en þá aðallega
til eldra fólks. Annars
vorum við að senda í
kringum 100 kort en
sú hefð er að detta út.
Sendum núna út jóla-
kveðju á Face-book.

**Eru föst jólaboð hjá þér
og þínum?** Já, við förum í
bæði matar- og kaffiboð

um jólin og fáum líka til
okkar gesti.

**Hvað finnst þér ómiss-
andi að gera yfir hátíð-
irnar?** Það er algjör-lega
ómissandi að fara á góða
jólátónleika, núna verður
farið á ICEGUYS. Fórum
alltaf í kirkju og toppurinn
er að fara á jólavöku hjá
Grunnskólanum austan
Vatna, þá fyrst kemur
jólaandinn yfir. Svo bara
njóta með fólkinu sínu yfir
hátíðirnar.

**Ertu að kaupa jólaföt á
þig og þína?** Hef ekki lagt
í vana minn að kaupa spes
jólaföt á mig en krakkarnir
fá alltaf eitthvað nýtt og
sparilegt fyrir jólin.

Hvað er í jólamatinn?
Við borðum alltaf ham-
borgarhrygg á aðfanga-
dagskvöld með tilheyr-
andi meðlæti eins og
rjómasalati sem við köll-
um Grindargúmmelaði,
hrísgrjónasalati, sósu og
brúnuðum kartöflum. Í
eftirrétt er alltaf heima-
gerður kókosbolluís sem
ég lærði að gera í Hús-
stjórnarskólanum á Hall-
ormsstað þegar ég var 17
ára.

Bakar þú fyrir jólin? Já
við bökum alltaf nokkrar
sortir í byrjun aðventu.
Bökum helst helgakökur,
súkkulaðibitakökur og
lakkristoppa.

**Hver er uppáhaldsköku-
sortin þín?** Helgakökur,
þær eru hvítar með
hvítu súkkulaði. Fékk
uppskriftina frá Helga
Hrannari frá Hofdölum.
Þær klárast alltaf hratt og
örugglega.

**Jólin eru... okkar og allt
sem fylgir þeim, dyr inn í
töfraheim.**



Ekki gefa bara eitthvað – gefðu frekar hvað sem er

Með gjafakorti Landsbankans er auðvelt að velja réttu jólagjöfina. Þú ákveður upphæðina og sá sem þiggur velur gjöfina.

Pantaðu gjafakort á landsbankinn.is



velaval.is
alltaf opin!

Þú færð allt í jólapakkann hjá okkur!



Hestavörur og fatnaður



Allt fyrir gæludýrið



Fatnaður og skór



Verkfæri
Allt fyrir viðgerðirnar -

Sendum
um land
allt!



Gleðileg jól

Kaupfélag Skagfirðinga sendir bestu óskir
um gleðileg jól og farsælt komandi ár
– þökkum árið sem er að líða.

 Kaupfélag Skagfirðinga

Ártorgi 1
550 Sauðárkrókur
☎ +354 455 4500
www.ks.is

Bestu óskir um *Gleðileg jól*
og farsæld á nýju ári. Þökkum viðskiptin á árinu.

Hjá okkur er *fullt* hús af gjöfum.



📍 HÓLAVEGUR 16, SAUÐÁRKRÓKUR

🌐 NOONA.IS/VILLAN

☎ 453-5363 / 834-6353

Dögunarrækja er veislumatur

Dögun


Villt kaldsjávurrækja eins og hún gerist best

Rækjan frá Dögun er framleidd úr hágæða hráefni úr
Norður-Atlantshafi. Við leggjum áherslu á sjálfbærni
veiðistofna og fullan rekjanleika vörunnar.

Air Fryer tekinn til kostanna | [sigggag@nyprent.is](mailto:siggag@nyprent.is)
JólaFeykir spjallar við Erlu Steinunni Árnadóttur



Fékk sinn fyrsta Air Fryer í jólagjöf árið 2013

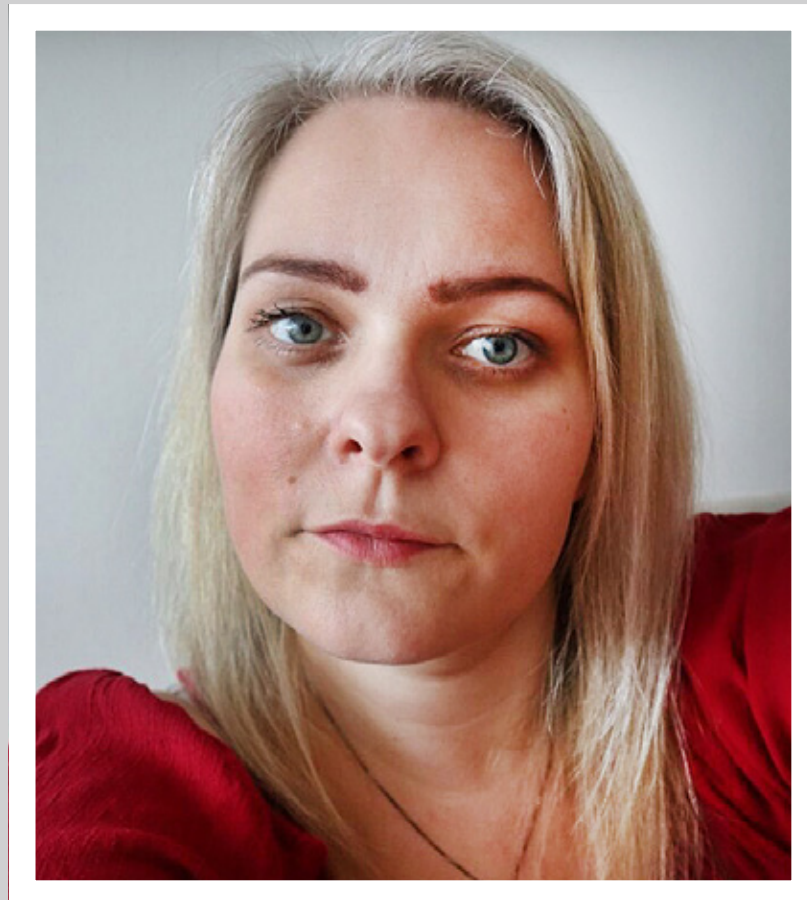
Í lok nóvember komu út tvær nýjar og spennandi matreiðslubækur á markaðinn fyrir þá sem elska að nota Air Fryer-inn sinn og vilja auka úrvalið sem eldað er í þessari snilldar græju. Þetta tryllitæki, sem búið er að tröllríða raftækjamarkaðnum hér á landi síðastliðin ár, er líklega mest notaða eldhúsræktækið á mörgum heimilum í dag. Fyrir þá sem vita ekki um hvað málið snýst þá er annað heiti yfir Air Fryer – lofsteikingapottur. Loftsteikingapottur er lítið eldunartæki sem er hannað til að líkja eftir djúpsteikingu án þess að sökkva matnum í olíu. Tækið virkar þannig að vífta dreifir heitu lofti á miklum hraða og framleiðir stökkt lag en heldur matnum safaríkum.

Bækurnar sem um ræðir heita **Bakað í Air Fryer** og **Matur og meðlæti í Air Fryer** og eru eftir Erlu Steinunni Árnadóttur. Erla hefur einnig gefið út bókina **Eldað í Air Fryer** sem sló svo rækilega í gegn og kom út árið 2022. Feykir sendi Erlu nokkrar spurningar og auðvitað byrjum við á að forvitnast aðeins um hana sjálfa.

„Ég er fædd og uppalin í Reykjavík, nánar tiltekið í Árbænum, og þó ég sé flutt þaðan verð ég alltaf Árbæingur. Ég er agalegt fiðrildi þegar kemur að búsetu. Ég hef búið á víxl á Íslandi og Englandi og er þessa stundina búsett í litlum bæ í Hertfordshire í Englandi. Ég verð þó alveg viðþolslaus ef ég er of lengi í burtu frá fólkinu og landinu mínu svo ég er mjög dugleg að skjótast í heimsóknir heim til Íslands. Þá nýti ég gjarnan ferðirnar til að prófa nýjar uppskriftir á vinum og ættingjum sem eru mínir bestu gagnrýnendur og hjálparkokkar.“

En þá liggur beinast við að spyrja Erlu hvaða menntun hún hafi og er hún með BA gráðu í sálfræði og lauk síðan meistaranámi í kennslufræðum. Erla er því stolt að kalla sig kennara þó hún starfi ekki sem slíkur þessa stundina.

En hvenær kviknaði áhuginn fyrir matargerð eða er hann meðfæddur? „Ég held það hafi alltaf verið áhugi til staðar til tilrauna í eldhúsinu hjá



Erla Steinunn höfundur bókanna. AÐSENDAR MYNDIR

mér. Ég man að ég var farin að baka pönnukökur og snúa þeim í loftinu þegar ég var 9-10 ára gömul, mömmu til mikils ama þar sem það heppnaðist alls ekki í fyrstu skiptin þegar ég reyndi. Það endaði ábyggilega meira en helmingurinn af pönnukökunum á gólfinu með tilheyrandi sóðaskap. Ég get samt stolt sagt að ég get snúið þeim óaðfinnanlega í dag með glæsilegum tilþrifum.“

Hvenær eignaðist þú þinn fyrsta Air Fryer og hefur þú átt marga? „Ég held að ég hafi verið aðeins á undan Air Fryer æðinu þar sem ég fékk minn fyrsta pott í jólagjöf árið 2013. Ég man að hann var ranglega merktur sem djúpsteikingarpottur í versluninni en ég var búin að lesa mér til um tækið og var handviss um að þetta væri snilldargræja. Ég hef í rauninni bara átt tvo potta og á þá báða enn. Það er reyndar alveg magnað því ég nota þá svo mikið að ég held að það sé hálfgerð kraftaverk að þeir séu báðir í lagi. Eldri potturinn er nánast forngripur og telst

til fyrstu kynslóðar af Air Fryer pottunum sem komu á markað, hann er bara með tvo snúningstakka, annar fyrir hita og hinn fyrir tímastilli, en það er í rauninni ekkert meira sem þú þarft.“

Mælir þú með einhverri sérstakri gerð? „Ég vil ekkert endilega nefna eina sérstaka tegund en ég myndi ráðleggja fólki að hugsa út í hvað það vill fá út úr pottinum áður en það velur sér Air Fryer. Persónulega vel ég potta með sem stærstum steikingarfleti til að koma meiru í hann án þess að hindra loftflæðið. Mér finnst líka fráhrindandi ef það eru of margar stillingar því potturinn er í rauninni bara öflugur blástursofni og ég vil getað fylgt uppskriftum og stillt hita og tíma eftir því sem mér hentar.“

Lét prenta 100 eintök af fyrstu bókinni

Hver var kveikjan að fyrstu bókinni? „Þegar Air Fryer æðið byrjaði fyrir alvöru varð ég vör við að margir sem ég þekki voru spenntir fyrir því að eignast Air Fryer en síðan virtust ekki margir vera að nýta tækið til annars en að steikja sér franskar og hita upp afgangss pizzu. Það vantaði alveg bók á íslensku og ég ákvað bara að prófa að setja saman nokkrar af uppáhalds Air Fryer uppskriftunum mínum. Áður en ég vissi af var ég komin með yfir 200 blaðsíðna uppskriftabók og hafði ekki hugmynd um hvað ég var í raun að gera. Ég þorði ekki að láta prenta fyrir mig fleiri en 100 eintök af *Eldað í Air Fryer* þar sem ég var ekki viss um hvort fólk myndi vilja kaupa bókina mína, ég var að gefa þetta út sjálf og var algerlega óþekkt nafn í uppskriftabókaheiminum. Það kom þó annað á daginn og bókin hefur selst upp og verið endurprentuð nokkrum sinnum.“

Nú ertu að gefa út tvær nýjar bækur fyrir jólin – hvernig kom það til? „Bækurnar sem ég er að gefa út í ár eru búnar að vera í undirbúningi í ábyggilega að verða tvö ár. Mér fannst mikilvægt að skrifa bækurnar fyrir íslenskan markað með áherslu á íslenskt hráefni og bjóða upp á hefðbundnar íslenskar uppskriftir með nýju sniði í bland við aðrar framandi uppskriftir. Í bókinni *Bakað í Air Fryer* er til dæmis komið inn á hvernig má steikja kleinur í Air Fryer og baka litla brauðhleifa og bollur. Í seinni bókinni, *Matur og meðlæti í Air Fryer*, eru uppskriftir að ekta íslenskum sunnudagsmat eins og lambalæri og lambahrygg ásamt alls kyns meðlæti sem passar með steikinni. Ég ákvað að setja þetta í tvær bækur



Úr Eldað í Qir Fryer

BBQ kjúklingavængir

1 bakki kjúklingavængir (8-10 stk.)
1 tsk. laukduft
1 tsk. hvítlauksduft
1 msk. paprika
salt og pipar
1-2 msk. púðursykur
100 g BBQ sósa
1 tsk. olía



Aðferð: Byrjið á að blanda saman laukdufti, hvítlauksdufti, papriku, salti og pipar. Kljúfið kjúklingavængina í þrennt og hendið vængendanum. Kryddið kjúklingavængina með helming kryddblöndunnar en geymið hinn helming kryddblöndunnar þar til í lokin. Forhitið Air Fryer í 200°C og steikið kjúklingavængina í 10 mínútur. Snúið vængjunum og steikið áfram í aðrar 10 mínútur. Setjið eina matskeið af púðursykri saman við kryddblönduna sem var afgangss. Setjið steiktu vængina í hreina skál ásamt kryddblöndunni og hrærið vel í með sleikju. Setjið BBQ sósu út í skálina eftir smekk og hrærið í áður en borið er fram.

til að hafa þær aðeins smærri í sniðum en þá fyrstu bæði til að halda kostnaðinum niðri fyrir þá sem kaupa bækurnar eða þá að fólk gæti valið hvort það vildi baka, elda eða bæði.“

Það er ekki hægt að gera súpu í Qir Fryer

Er eitthvað sem er ekki hægt að gera í Air Fryer? „Já klárlega alveg hellingur. Það fyrsta sem mér dettur í hug er að það er ekki hægt að gera súpu í Air Fryer. Helsti gallinn við Air Fryer eldun er að plássið sem pottarnir hafa er takmarkað svo það er ekki hagkvæmt að ætla sér að elda í Air Fryer fyrir stórar veislur. Annars eru þetta mögnuð tæki sem flestir nota daglega.

Ertu með einhverja heimasíðu? „Já ég á vefsíðuna [uppskrift.is](#) og hef haldið henni úti í að verða 20 ár. Það er reyndar skondin saga á bak við hana því síðan var upphaflega sett í loftið í kjölfar þess að ég týndi dásamlegri uppskrift sem ég hafði verið að prófa og fann aldrei aftur. Eiginmaðurinn sá svo á eftir uppskriftinni að hann setti upp fyrir mig heimasíðu til að halda utan um uppskriftirnar mínar. Vefsíðan hefur því vaxið og dafnað með árunum og þó hún hafi upphaflega bara verið til að skipuleggja mig þá hef ég haldið henni opinni og aðgengilegri fyrir alla til að njóta sem ramba inn á hana endurgjaldslaut.“

Hefur þú haldið námskeið? „Þetta er svolítið snúin spurning sem mig langar til að svara bæði já og nei. Ég hef ekki haldið námskeið sem slíkt en ég fékk frábært starf við að kenna heimilisfræði í grunnskóla í Reykjavík strax eftir að ég kláraði námið mitt. Þar lærði ég enn betur hvað skýrar leiðbeiningar geta gert gæfumuninn í eldhúsinu og það hef ég

svo sannarlega nýtt mér við skrif mín á uppskriftunum mínum. Ég trúi því að allir geti eldað góðan mat með lítilli fyrirhöfn ef þeir fá góðar og skýrar leiðbeiningar.“

Eru einhverjar jólahefðir tengdar mat hjá ykkur, eldar þú t.d. jólamatinn í Air Fryer? „Jólamaturinn fyrir mér er alltaf hamborgarhryggur og rauðvínssósa og hvorugt hentar í Air Fryer eldun. Ég get þó alveg játað mig seka um að hafa byrjað að prófa mig áfram með eldun á meðlæti með jólamatnum og get fullyrt að rósakál eldað með smávegis hlýnsrópi í Air Fryer bragðast mun betur en soðið rósakál með jólasteikinni.“

Hryggirnir frá Ali bestir að mati afa

Hver er elsta jólaminningin þín tengd jólum eins og t.d. jólagjöf eða jólamatur? „Þegar ég var barn komu amma mín og afi alltaf í jólamat til okkar og frá því ég man eftir mér voru alltaf tveir hamborgarhryggir á borðum. Afi hélt því fram að Ali hryggirnir væru betri en aðrir og hann gæti sagt til um það hvor hryggurinn væri þaðan með því einu að smakka þá. Það var því mömmu mikið kappsmál að elda alltaf einn frá Ali og velja annan hrygg frá öðrum framleiðanda af handahófi og elda þá báða fyrir okkur á aðfangadag. Það var mikil spennan í kringum það hjá mér og systrum mínum hvort afi gæti í raun og veru greint á milli hryggjanna. Hvort hann hafði síðan rétt fyrir sér var svo annað mál.“

Hver er eftirminnilegasta máltíðin sem þú hefur borðað og hvar átti það sér stað? „Það er reyndar skondið að minnst þess að ein eftirminnilegasta máltíðin er súpa sem ég eldaði sjálf þegar ég var ný byrjuð að búa. Það eftirminnilega

Úr Bakað í Qir Fryer

Kleinur

400-450 g hveiti
50 g smjör
110 g sykur
3 tsk. lyftiduft
3/4 tsk. matarsóði
1 tsk. kardimommudropar
1 egg
250 g hrein jógúrt



„Úr þessari uppskrift fékk ég 30 kleinur og það tók um 30 mínútur að steikja allt saman,“ segir Erla.

Aðferð: Byrjið á að vinna saman kalt smjör og helminginn af hveitinu. Þegar smjórið og hveitið er orðið vel blandað og án klumpa má bæta við sykri, lyftidufti, matarsóða og kardimommudropum. Setjið nánast allt hveitið saman við en geymið síðustu 50 grömmin og bætið við deigið eftir þörfum. Setjið jógúrt og egg saman við og bætið við hveiti þar til hægt er að hnoða án þess að deigið festist við fingurna. Látið deigið bíða í klukkustund í kæli áður en unnið er með það. Fletjið deigið út með kökukefli í um 0,5 cm þykkt. Skerið út tígla og skerið litla rauf í miðju hvers tíguls. Dragið annan enda tígulsins í gegnum raufina til að snúa upp á kleinuna. Forhitið Air Fryer pottinn í 190°C. Best er að setja kleinurnar á disk og pensla með bræddri palmínfeiti yfir báðar hliðarnar áður en þær eru settar í Air Fryer. Bakið í tvær mínútur og snúið þeim síðan við og bakið áfram í 2-3 mínútur eða þar til þær eru fallega brúnar. Ég næ að steikja fimm kleinur í einu.

við hana er það að ég eyddi nokkrum klukkustundum í að elda súpu eftir uppskrift frá vinkonu minni sem hafði talað látlaust um að þetta væri besta súpa sem hún hafði smakkað. Innihaldslistinn var langur, ég þurfti að fara í þrjár mismunandi verslanir til að fá allt í hana og ég hafði eytt hálfum deginum í að skera smátt, steikja eitt og sjóða annað í endalaust mörgum skrefum eftir kúnstarinnar reglum. Heimilið ilmaði hreint út sagt dásamlega og ég gat ekki beðið eftir að setjast til borðs. Síðasta skrefið var að á síðustu mínútum eldunartímans átti að setja stóra lúku af fersku kóríander út í súpuna til að bragðbæta hana sem ég samviskusamlega gerði. Þann dag lærði ég að ég tilheyrir þeim óheppnu 10% mannkyns sem finna sápubragð af fersku kóríander.“

Erla Steinunn var fengin til að velja eina uppskrift úr hverri bók til að birta með þessari umfjöllun og úr fyrstu bókinni, *Eldað í Air Fryer*, valdi hún BBQ kjúklingavængina, úr bókinni *Bakað í Air Fryer* valdi hún kleinuuppskriftina og svo varð karamellubeikonið fyrir valinu úr *Matur og meðlæti í Air Fryer*.

Feykir þakkar Erlu Steinunni kærlega fyrir spjallið og vonandi fjárfesta íbúar á Norðurlandi vestra í þessum frábæru nýju bókum, hvort sem það er fyrir sjálfa sig eða gefa þeim sem eiga loftsteikingapott í jólagjöf. Bækurnar er seldar hjá Pennanum Eymundsson og Forlaginu Bókabúð. Þær verða svo kannski komnar í Skagfirðingabúð í sölu þegar JólaFeykir er kominn út.

Úr Matur og meðlæti í Qir Fryer

Karamellubeikon

1 pakki beikon
1 dl púðursykur
smá klípa chiliflögur



Aðferð: Byrjið á að setja púðursykurinn á stóran djúpan disk og stráið púðursykri yfir hverja beikonsneið fyrir sig. Einfaldast er að nota hendurnar og nudda sykrunum á hverja sneið til að sykurinn festist betur við. Leggið sneiðarnar í forhitaðan Air Fryer og steikið í 190°C í 10-12 mín. Steikið í 2-3 skömmtum til að tryggja jafna steikingu. Gott er að snúa beikonsneiðunum eftir fyrstu sjö mínúturnar og steikja þær áfram þar til beikonið er stökkt. Látið sneiðarnar á disk eða bökunarpappír. Þegar sykurhjúpurinn kólnar verða sneiðarnar enn stökkari. Steikið næsta skammt á sama hátt. Þetta er fullkomið eitt og sér, með pönnukökunum eða í samlokuna.



Áramótatónleikar

Miðgarði 28. desember 2025, kl. 20:00.

Söngstjóri: Jón Þorsteinn Reynisson
Píanó: Alexander Edelstein
Trompet: Vilhjálmur Ingi Sigurðarson
Kynnir: Atli Gunnar Arnórsson

Einsöngur/tvísöngur: Aron Pétursson,
Baldur Ingi Haraldsson, Guðmundur Ingvar
Ásgeirsson, Jóel Agnarsson, Símon Pétur
Borgþórsson og Snorri Snorrason.

Forsala hjá N1 Sauðárkróki og Olís Varmahlíð. Miðaverð 6.000 kr.

Miði er tilvalin jólagjöf!



SÓKNARÆTLUN
NORÐURLANDS VESTRA



facebook.com/karlakorinnheimir



Kaupfélag Skagfirðinga

*Eigum fullt af flottum vörum
í jólapakkann
Sjáumst hress í jólaskapi*



KG Verslunin Eyri



Opnunartími um jólin

23. desember.....08:00 - 18:00
24. desember.....LOKAÐ
25. desember.....LOKAÐ
26. Desember.....LOKAÐ
27. desember.....10:00 - 13:00
29. desember.....08:00 - 18:00
30. desember.....08:00 - 18:00
31. desember.....LOKAÐ
1. janúar.....LOKAÐ

Lokað v/vörutalningar 9. og 10. janúar

*Starfsfólk Eyriinnar
óskar viðskiptavinum sínum
gleðilegra jóla og farsældar
á komandi ári.
Með þökk fyrir
viðskiptin á árinu*

Gerði heiðarlega tilraun til að heim- sækja söguslóðir Outlander bókana

Hrund Jóhannsdóttir er fædd í Reykjavík, búsett á Hvammstanga, uppalin á Gauksmýri, gift, móðir tveggja barna og fædd á áratug áratuganna, við vitum öll að tugurinn er 80 og árið er sjö. Hrund er veitingahúsa eigandi á Hvammstanga, á og rekur Sjávarborg og er framtíðar víngerðarkona.

Hvað er í deigluinni? „Edinborgarferð með hluta af bókaklúbbum í byrjun desember og almennur jólaundirbúningur.“

Hvaða bók ertu að lesa núna? „Ég er að lesa og hlusta á nokkrar, er yfirleitt með nokkrar í gangi. Ég er að lesa *Gervigul* eftir Rebecca F. Kuang og *Onyx Storm* eftir Rebecca Yarros. Síðan er ég að hlusta á *Brimstone* eftir Callie Hart og *The Nightingale* eftir Kristin Hannah.“

Hver er uppáhaldsbókin af þeim sem þú hefur lesið gegnum tíðina? „Þær eru nokkrar. Þar má helst nefna *Maður sem heitir Ove* eftir Friedrich Backman, *Allt í himnalagi hjá Eleanor Oliphant* eftir Gail Honeyman, *Menntuð* eftir Tara Westover, *Harry Potter* bækurnar og *Quicksilver* eftir Callie Hart.“

Hvers konar bækur lestu helst? „Ég les alls konar en flestar bækurnar sem ég les eru fantasíur og ástasögur. Ég er líka hrifin af bókum með sterkum konum og furðulegum persónum. Les ekki mikið af glæpasögum. Ég er í bókaklúbbi og þar lesum við alls konar bækur, oft eitthvað sem ég myndi ekki velja sjálf. Það kemur mér alltaf skemmtilega á óvart hvað mér finnst mismunandi bækur skemmtilegar.“

Hvaða bækur voru í uppáhaldi hjá þér þegar þú varst barn? „Ég elskaði öll ævintýri með nornum, drekum, álfum, tröllum og þvílíku. Þannig þegar ég komst með nefið ofan í *Harry Potter* í fyrsta skiptið 12 ára gömul var ekki aftur snúið.“

Hvaða rithöfundar eða skáld fá hjartað til að slá örar eða eru í uppáhaldi?



Hrund Jóhannsdóttir á og rekur veitingastaðinn Sjávarborg á Hvammstanga. AÐSEND MYND



„Ég hef lesið flestar bækurnar eftir Friedrich Backman, finnst hann skapa skemmtilega furðulega og sérvitra karaktera sem maður getur séð sjálfa sig og aðra í. Ég beið lengi eftir bók nr. 2 af *Quicksilver* eftir Callie Hart, hún kom út 17. nóv. og er ég langt komin að hlusta á þá bók.“

Áttu þér uppáhalds bóka-búð? „Ég elska að heimsækja bókabúðir þegar ég ferðast. Hérna heima er það Eymundsson.“

Hversu margar bækur heldurðu að þú eignist árlega – lestu þær allar? „Ég hef fengið nokkrar bækur í gjöf á árinu og einnig keypt mér nokkrar. Held þær séu svona um það bil tíu. Ég á enn eftir að lesa tvær af þeim. Hins vegar nota ég lesbretti og hljóðbækur. Ég er örugglega búin að kaupa um 30 bækur á þessu ári í gegnum lesbrettið og Audible, ásamt því að vera með aðgang að storytel. Ég les og hlusta mjög mikið. Vel það fram yfir sjónvarp.“

Ertu fastagestur á einhverju bókasafni? „Ég kíki stundum á Bókasafnið á Hvammstanga, en oftast með börnin mín í eftirdragi.“

Hvaða bók heldurðu að þú hafir lesið oftast eða er einhver bók sem þér finnst þú ættir að lesa árlega? „*Ísfókið*... hef lesið allar 47 bækurnar tvisvar og hlustað á þær líka tvisvar. Sumar þeirra, sem ég hélt mikið upp



á þegar ég var unglingur, las ég oftar.“

Hvaða bækur lestu fyrir börnin þín? „Við lesum alls konar. Núna erum við að lesa *Kidda Klaufa*. Nýlega lásum við *Með vindinum liggur leiðin heim* eftir Auði Þórhallsdóttur, mjög falleg og hugljúf saga og ekki skemmir fyrir að höfundurinn er frá Hvammstanga. *Hundmann og Kattmann* eru einnig mjög vinsælar bækur fyrir kvöldlestur.“

Hefur þú heimsótt staði sérstaklega vegna þess að þeir tengjast bókum sem þú hefur lesið? „Ég gerði einu sinni heiðarlega tilraun til að heimsækja söguslóðir *Outlander* bókanna (og þáttanna) í Skotlandi en þurfti að senda vinkonur mínar einar í þá för, þar sem ég þurfti að fara fyrr heim til að taka þátt í uppsetningu Leikflokks Húnaþings vestra á *Hárinu* í Þjóðleikhúsinu. Frekar fyndið þar sem ég var spenntust fyrir þessu og hafði skipulagt þennan útúrdúr á ferðalagi okkar til Edinborgar að þær hafi svo farið án mín.“

Hver er eftirminnilegasta bókin sem þú hefur fengið

að gjöf? „Afi minn, hann Albert Jóhannsson, gaf mér áritaða bók sem hann gaf út þegar ég var barn. *Handbók íslenskra hestamanna*. Á þá bók enn upp í hillu og þykir vænt um.“

Hvað er best með bóklestri? „Súkkulaði, kaffi og engin börn.“

Áttu einhverja jólahefð tengda bókum eða bóka-lestri? „Nei, ég myndi ekki segja það. Ég les og hlusta alla jafna mjög mikið. Hef klárað 64 bækur sem af er þessu ári. Setti mér markmið að klára 80 áður en árið líður. Þannig að ég mun líklegast liggja yfir bókunum í jólafríinu til að ná því markmiði.“

Jólin eru? „Hátíð barnanna og ofáts.“

Hvað er ómissandi um jólin? „Jólabrunch á aðfangadag, náttföt og leti á jóladag og afslöppun í faðmi fjölskyldunnar.“

Eru einhverjar bækur á jólagjafalistanum? „Nei, ég myndi ekki segja það. Bækur eru frábær gjöf og yrði ég glöð að fá einhverja bók í jólapakkann.“

Bókaútgáfan Hólar | Segir mamma þín það?

Þetta er greni!

Hjá Bókaútgáfunni Hólum var að koma út bókina *Segir mamma þín það?* eftir Guðjón Inga Eiríksson. Hún inniheldur gamansögur úr skólum, vítt og breitt um landið, og auðvitað koma Skagfirðingar þar við sögu. Hér á eftir verður gripið niður í bókina:

Björn Sigurbjörnsson, skólastjóri Gagnfræðaskólans á Sauðárkróki, hélt eitt sinn teiti í húsakynnum sínum í Túnahverfinu fyrir kennara og maka þeirra. Meðal kennara var þar mætt Sólveig Arnórsdóttir í Útvík, sem um þetta leyti var að byggja sér heilsárshús úr timbri á Dýjabekk ásamt manni sínum, Halldóri Hafstað, og völdu þau allt byggingarefnið af mikilli kostgæfni.

Í miðju teitinu verður Sólveigu litið upp til lofts í húsi Björns skólastjóra, virðir þar vandlega fyrir sér panelklæðninguna um stund og segir síðan hálfpartinn við sjálfa sig:

„Þetta er greni.“

Við hlið hennar sat Sigurður Sigfússon í Vík, eiginmaður Ingibjargar Hafstað kennara. Hann heyrði þessi orð Sólveigar og sagði um leið álit sitt:

„Nei, mér finnst þetta nú bara ágætis hús.“

* * * *

Í ferð kennara frá Sauðárkróki til danska vinabæjarins Køge var efnt til samkomu eitt kvöldið. Meðal viðstaddra voru hjónin fyrrnefndu, Ingibjörg Hafstað og Sigurður. Eitthvað voru hinir íslensku gestir tregir til að blanda geði við Danina í fyrstu, en Siggí braut ísinn og var fljótlega kominn í hrókasamræður við huggulega, danska kennslukonu.

Ingibjörg tók eftir þessu og undraðist samtalið mjög, þar sem hún vissi að Siggí væri ótalandi á danska tungu. Þegar hann kom til baka varð frú hans forvitin og spurði hún bónda sinn um hvað hann hefði verið að tala við þá dönsku. Hann svaraði að bragði:

„Ég var að segja henni frá nýju haugsugunni okkar.“

* * * *

Sölvi Sveinsson, síðar skólameistari Fjölbrautaskólans við Ármúla og svo við Verzlunarskóla Íslands, fékk ein jólin forlata leðurbelti að gjöf og mætti stoltur með það í Barnaskólann á Sauðárkróki eftir áramótin – en aðeins einu sinni, því stóru strákarnir í skólanum tóku sig til og hengdu hann upp á snaga á beltinu. Þar hékk Sölvi þangað til hann fór að gráta og líkast til mjög hátt því að Ásgrímur Sveinsson húsvörður kom fljótt aðvífandi og spurði fremur hvasst:

„Hvern andskotann ertu að gera þarna, drengur? Áttu ekki að vera í tíma?“

Aldan stéttarfélag færir félagsmönnum sínum,
sem og landsmönnum öllum,
bestu óskir um gleðileg jól og farsæld á komandi ári.

ALDAN

S T É T T A R F É L A G

Borgarmýri 1 550 Sauðárkrókur Sími 453 5433 www.stettarfelag.is

Jólaspekingar spjalla

Telma Marín | 5 ára | Leikskóla Húnabyggðar

Öll fjölskyldan búin að eiga afmæli þegar jólin koma

Hvað getur þú sagt mér um jólasveina? Þeir voru að dansa með okkur öllum. Þeir gefa fólki pakka.

Af hverju höldum við jólin? Þegar það eru jól þá er öll fjölskyldan búin að eiga afmæli.

Ef þú myndir hitta jólasvein hvað myndirðu segja honum? Hvað mig langar í jólagjöf, mig langar í Barbie.

Hvað gerir þú í jólafríinu? Opna pakka og leika með dótið í kassahúsinu, líka borða jólaköku og piparköku. /kbs



Jólaspekingar spjalla

Björn Ingi | 5 ára | Leikskóla Húnabyggðar

Vill mandarínur og nammi í skóinn frá jólasveininum

Hvað getur þú sagt mér um jólasveina? Þau búa upp á fjalli og fara líka á sleða.

Af hverju höldum við jólin? Til að skreyta jólatréð.

Ef þú myndir hitta jólasvein hvað myndirðu segja honum? Að gefa mér mandarínur og líka nammi í skóinn.

Hvað gerir þú í jólafríinu? Að skreyta piparkökur og vera í sófanum að borða nammi, ávexti og vatn. /kbs



Jólaspekingar spjalla

Kolfinna Marta | 4 ára | Leikskóla Húnabyggðar

Langar í jólapeysu og jólasokkabuxur í jólagjöf

Hvað langar þig í í jólagjöf? Jólapeysu og jólasokkabuxur. Stelpu Barbie dót og stóra dúkku.

Ef þú myndir hitta jólasvein hvað myndirðu segja honum? Að mig langar í annan jólakjól.

Hvað gerir þú í jólafríinu? Baka piparkökuhús og piparköku-kall líka og skreyta í gluggann.

Hvað heldurðu að jólasveininum langi í í jólagjöf? Öruglega bara dúkku og dót og líka nýjan poka fyrir pakkana sem þeir ætla að gefa. /kbs



SÍMANÚMER
FYRIRTÆKJA
Í KJARNANUM

—(Tengill eh.)—

☎ 455 9200

BÍLAVERKSTÆÐI

☎ 455 4570

VÉLAVERKSTÆÐI

☎ 455 4560

Jón Geirmundsson
pípulagningameistari

☎ 825 4565





VERUM SNJÖLL
VERZLUM
HEIMA

VISSIR ÞÚ...?

**Að kaupa jólagjafir og annað til jólanna hér heima
er stuðningur við samfélagið okkar.
Njótum þess besta og jólahátíðarinnar saman.
Þannig njótum við öll gleðilegra jóla.**



Ingimar Hrafn, Árelía Margrét og Hafþór Núi með Þoku. MYND AÐSEND

Ég og gæludýrið mitt | siggag@nyprent.is
 Árelía Margrét, Ingimar Hrafn og Hafþór Núi | Hundurinn Þoka

Leggst með rassinn framan í mig

Á Hólmagrundinni á Króknum búa krakkarnir Árelía Margrét, Ingimar Hrafn og Hafþór Núi ásamt foreldrum, Ása Björg og Grétar Þór. Á heimilinu leynist einnig ferfætlingur sem heitir Þoka og er af gerðinni Schnauzer. Þetta er reyndar ekki í fyrsta eða annað skiptið sem Schnauzer heimsækir okkur í gæludýraþáttinn því við höfum t.d. fengið að kynnast þeim Herberti, Tobba, Hnetu og Freyju sem eru af þessari tegund. Það er reyndar mismunandi hvort þau flokkist sem miniature, standard eða giant en hún Þoka er standard.

Standard Schnauzer er hugrakkur og þrjóskur en mjög áreiðanlegur, félagslyndur, gáfaður og hefur mikla þörf fyrir hreyfingu og að láta kenna sér eitthvað nýtt. Það má svo ekki gleyma því að þessi tegund er mikill varðhundur í sér og það er fátt sem fer fram hjá honum ef einhver er að sýsla í kringum svæðið hans. En snúum okkur að krökkunum og henni Þoku.

Hvernig eignuðust þið Þoku? „Við fórum fyrst að skoða hvolpa þegar við vorum á fótboltamóti á Selfossi. Áður en við fórum að skoða hvolpana voru mamma og pabbi búin að segja við okkur að við gætum bara skoðað og við værum ekki að fara að fá hund. Við brunuðum á Stokkseyri og þar voru þrír hvolpar sem við hittum og lékum við. Mamma og pabbi sögðu svo við okkur þegar við vorum komin heim að við værum að fara ferð, fram og til baka, til að ná í hvolp. Ferðin var skemmtileg og það var gaman að fá hana til okkar.“

Hvað er skemmtilegast við Þoku? „Hvað hún er „gáfulega heimsk“, leikglöð og hvað hún er góð við alla,“ segir Árelía Margrét og Ingimar Hrafn bætir við: „Hún er fyndin og skemmtileg. Og þegar ég er dapur og hún

kemur til mín, þá líður mér alltaf betur.“ Hafþór Núi segir að það sé gaman að leika við Þoku. „Fyndið þegar hún kemur og vekur mig, hoppar upp í rúm og leggst með rassinn framan í mig.“

Hvað er erfiðast? „Þegar hún fær banana í eyrun, sérstaklega þegar hún var yngri og við vorum að kenna henni hver myndi ráða.“

Hefur Þoka lent í einhverju óhappi og þurft að fara til dýralæknis? „Nei, sem betur fer ekki.“

Kann Þoka einhver trix? „Já, hún kann að fara eftir nokkrum fyrirsmælum eins og að sitja, rúlla, liggja, heilsa, stökkva á og yfir hluti og bekkji, fara upp á aftur fæturna (situr eins og kanína), svara „klikki“, verið í hæl, labbað á milli fótanna á manni. Hún getur beðið þar til kallað er á hana á mismunandi hátt, innkalls æfingar og fleira.“

Ertu með einhverja sniðuga eða merki-lega sögu af Þoku? „Daginn eftir að við komum heim fengum við lánað lítið innihundagerði sem Lúna „frænka“ hennar (miniture Schnauzer) var hætt að nota. Við settum það upp í holinu hjá okkur og Þoku ofan í það og dót með. Við vorum varla búin að snúa okkur við og taka tvö skref þá heyrum við þínu glamur og lítið dúnk hljóð, þá var Þoka strax búin að stökkva eða klifra yfir grindina og við skiluðum grindinni strax daginn eftir.“

Hefur þú átt mörg gæludýr áður og ef svo er, hvaða dýr? „Já, við áttum hamsturinn Dimmu sem dó snögglega og við söknum hennar mjög mikið þó það séu alveg liðin tvö ár síðan. Hún hét fullu nafni Sædís Dimma Glimmerrós, en alltaf kölluð Dimma. Ingimar og Hafþór bjóða henni enn góða nótt á hverju einasta kvöldi.“

Brostu í skammdeginu



“Þessi orkublanda kemur þér í gegnum veturinn brosandi“



“Ég þróaði þessa vöru með sjálfa mig í huga”

Katrín Amni Friðriksdóttir
 Framkvæmdastjóri ICEHERBS

Við þekkjum öll hið klassíska slen og orkuleysi sem **hellist yfir íslensku þjóðina** eins og þung mara í skammdeginu með tilheyrandi þreytu og orkuleysi segir Katrín Amni Friðriksdóttir, framkvæmdastjóri og eigandi fyrirtækisins **Kavita** sem framleiðir og þróa íslensku bætiefnalínuna **ICEHERBS**.

Ég sjálf verð ofboðslega þreytt á veturnar og myrkrið er mér gríðarlega erfitt. Ég hef alltaf verið svona í gegnum tíðina og hélt oft að það væri hreinlega eitthvað að mér. Svo kom á daginn að mig vantaði meira **D-vítamín og smá orkubúst**. Skorturinn hafði mikil áhrif á lífsgæði mín, það var erfitt að vakna á morgnana og myrkrið hafði slæm áhrif á líkamsstarfsemina.

Orkublandan okkar frá ICEHERBS inniheldur 2000 einingar af D-vítamíni og burnirót (*Rhodiola rosea*), og er hún sniðin að þeim sem glíma við skammdegisslen. Það er ótrúleg virkni í Orkublöndunni enda heyrir ég mikið frá viðskiptavinum okkar hvað varan gerir þeim gott og flestir finna fyrir vikni hennar innan örfárra daga og vakna hressari á dimmum morgnum.

Ég þróaði þessa vöru í raun með sjálfa mig í huga. Mér fannst spennandi að tvinna saman þessi tvö innihaldsefni enda hefur **inntaka á bæði D-vítamíni og burnirót reynst mér gríðarlega vel**. Við þekkjum öll mikilvægi sólarvítamínsins sem D-vítamín er. Svo er burnirótin einfaldlega mín uppáhalds jurt, þar sem hún er þekkt fyrir að auka orku og kraft, hefur mjög jákvæð áhrif á þreytu, streitu, einbeitingu og andlegt úthald.





*Láttu ekki norsku jólakökuna
framm hjá þér fara þessi jólin!*

*Jóla og nýárskeðjur,
Sauðárkróksbakari.*




óskar íbúum Norðurlands vestra,
nemendum og fjölskyldum þeirra
gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári



Innritun í dagskóla fyrir vorönn 2026
stendur yfir og lýkur 30. nóvember,
Innritun í fjarnám lýkur 10. desember.

WWW.FNV.IS - FNV@FNV.IS - 455 8000

**Sendum starfsfólki
og viðskiptavinum
nær og fjær okkar bestu
jóla- og nýársóskir**



STEINULL

Skarðseyri 5 · 550 Sauðárkrúkur · 455 3000 · www.steinull.is





Jólaspekingar spjalla
 Heiðís María | 4 ára | Leikskóla Húnabyggðar

Ætlar að skreyta piparkökuhús í jólafríinu

Hvað langar þig í í jólagjöf? Snjókall til að mála og Spidermanpúsl og líka vélmenni.

Ef þú myndir hitta jólasvein hvað myndirðu segja honum? Pabbi minn er úti á sjó og ætlar að koma heim um jólin.

Hvað gerir þú í jólafríinu? Leika með jóladótið mitt og skreyta piparkökuhús.

Hvað helduru að jólasveinunum langi í jólagjöf? Vélmenni. /kbs



Jólaspekingar spjalla
 Hjalti Júlíusz | 4 ára | Leikskóla Húnabyggðar

„Mig langar í Ninja Turtles í gjöf“

Hvað langar þig í í jólagjöf? Prumpulús bangsa og Ninja Turtles.

Ef þú myndir hitta jólasvein hvað myndirðu segja honum? Mig langar í Ninja Turtles í gjöf.

Hvað gerir þú í jólafríinu? Setja skraut á jólatréið mitt og fara að renna.

Hvað heldur-u að jólasveinunum langi í í jólagjöf? Bangsa. /kbs



Jólaspekingar spjalla
 Eyrún Alma | 4 ára | Leikskóla Húnabyggðar

Ætlar að skreyta dúkkuna sína og setja í jólaföt

Hvað langar þig að fá í jólagjöf? Jólaföt fyrir dúkkuna mína og sæta litla bangsakisu.

Ef þú myndir hitta jólasvein hvað myndirðu segja honum? Ég vil einhverja gjöf.

Hvað gerir þú í jólafríinu? Skreyta húsið og búa til jólamat. Líka skreyta dúkkuna mína og setja hana í jólaföt.

Hvað heldurðu að jólasveinunum langi að fá í jólagjöf? Jólasveinar eru ekki að fá jólagjöf, þeir eru að gefa okkur pakka. /kbs



Jólin mín | klara@nyprent.is

Ingibjörg Signý Aadnegard | Stuðningsfulltrúi í Húnaskóla

Uppáhaldskökusortin breytist oft á milli ára



Jólastemning hjá Signýju. AÐSEND MYND

Ingibjörg Signý Aadnegard er fjögurra barna móðir á Blönduósi þar sem hún býr með Jóni Antoni. Hún starfar sem stuðningsfulltrúi í Húnaskóla. Hún var að sjálfsögðu klár í slaginn þegar Feykir bað hana að segja frá jölunum sínum.

Þú ert jólabarn - af hverju heldurðu að það sé? Fyrst og síðast held ég að það sé vegna þess að ég á afmæli 23. nóvember. Ég fékk oft ýmislegt jóla-tengt í afmælisgjöf og svo er stutt í næsta gjafaflóð (ég er pakkasjúk!).

Hvað kemur þér í jóla-skap? Bara allt þetta jóla jóla - jóla lög, -skraut, -ljós, -matur, -smákökur, laufabraud og fleira.

Hvenær byrjar þú að jóla skreyta? Ég er alin upp við að ljós voru sett í glugga fyrsta sunnudag í aðventu og á Þorláksmessu var allt dregið fram. Ég á svolítið erfitt með að breyta þeirri rútínu, en ljósin kvikna yfirleitt í kringum af-mælið mitt og skrautið

týnist fram smám sam-an.

Ertu að gefa margar jólagjafir? Já, svona um 30+.

Og er búið að kaupa eitthvað af jólagjöfum? Já, nokkrar. En ég hef þann ljóta vana að vera alltaf með eitthvað fram á síðustu stundu.

Hvað langar þig að fá í jólagjöf? Ég finn að ég er orðin þínu miðaldra og óskalistinn hefur breyst. Maður á einhvern veginn allt sem maður þarf.

Hvað er besta jólagagið? Það eru svo mörg góð, en ef ég nefni eitt þá kemur þegar jólin koma með Á Móti Sól fyrst upp. Það hefur lengi verið uppáhalds og þýð-ingarmikið fyrir mig.

Hvenær ertu að taka jóla skrautið niður? Á þrettándanum.

Sendir þú jóla kort? Nei.

Eru föst jólaboð hjá þér og þínum? Já, það eru jólaboð.

Hvað finnst þér ómissandi að gera yfir hátíðirnar? Eins og ég sagði áður á ég afmæli 23. nóvember og afmælist maturinn er alltaf hangikjöt - það markar svona upphaf jóla nna. Mér finnst líka alltaf gaman að fara á a.m.k. eitt jólahlaðborð og jafnvel eina jólatónleika. Skemmtileg hefð hjá okkur er svo að fara í skóginn og velja jólatré.

Verslarðu jóla föt á þig og þína? Já, yfirleitt fá allir eitthvað nýtt, aðallega börnin.

Hvað er í jólamatinn? Ég ólst upp við rjúpur en eftir að ég fór að halda jólin sjálf er jólamaturinn hamborgarhryggur.

Bakar þú fyrir jólin? Við erum ekki með sérstaka baksturshefð, en gerum alltaf eitthvað smá. Svo steikjum við laufabraud hjá ömmu.

Hver er uppáhaldsköku-sortin þín? Núna eru það Sörur - það breytist oft milli ára.

Jólin eru... hátíð barnanna.

Fjölbreytt úrval í jólapakkann fyrir alla fjölskylduna.

Minum á þrjóna viðburðina í desember og jólasamþrjónið.

Fylgist með á samfélagsmiðlunum okkar, @drangeystudio og @rendur.is

Jóla keðjur,
Ólína og Helgarut

Aðalgata 4 - 550 Sauðárkrúkur - S:571-4070 - drangeystudio.is - rendur.is

Óskar öllum viðskiptavinum og velunnurum félagsins gleðilegra jóla og friðar á komandi ári.

Í Galleríinu fæst úrval af fallegu handverki til jóla- og tækifærisgjafa.

Opið í desember:
5. - 7. des. og 12. - 14. des.

Verið velkomin

BESTU ÓSKIR UM GLEÐILEG JÓL OG FARSÆLT KOMANDI ÁR

nýprent



Chloe, Esja og Ingvi Hrannar á ströndinni við Carmel-by-the-Sea, þar sem móðir Chloe ólst upp. AÐSENDAR MYNDIR

Dagur í lífi brottfluttra | oli@feykir.is

Ingvi Hrannar Ómarsson | Af Skagfirðingabrautinni og upp í Hlíðarnar (í Kaliforníu)

Það er almennt mikið keppnisskap í fjölskyldunni

Einn af bestu sonum Skagafjarðar er Ingvi Hrannar Ómarsson, árgangur 1986, en hann flutti fyrir nokkru til Kaliforníu sem er eitt af 50 fylkjum Bandaríkjanna. Þar starfar hann við náms- og upplifunarhönnun (Instructional Designer) hjá tæknirisanum Apple í höfuðstöðvum fyrirtækisins í Silicon Valley, Apple Park, en þar starfa um 12 þúsund manns. Eins og flest sem tengist Apple þá er hönnun vinnustaðarins einstök. Það hafði lengi staðið til hjá Feyki að taka púlsinn á Ingva Hrannari eftir flutninga til Bandaríkjanna og hér má lesa afraksturinn.

Ingvi Hrannar er alinn upp á Króknum og ýmist í Tindastóls- eða Manchester United-galla. Hann er sonur Maríu Bjarkar Ingvadóttur og Ómars Braga Stefánssonar og telst því til Dýllara. Systkini hans eru Stefán Arnar og Ásthildur sem nú búa bæði í

Kristianstad, vinabæ Skagafjarðar í Svíþjóð, og liggja garðar þeirra systkina saman. Fótboltinn var áhugamál Ingva Hrannars númer 1, 2 og 3 á yngri árum en það má kannski segja að menntun og skólamál hafi tekið yfir um og upp úr tvítugu svo eftir var tekið þó svo fótboltinn hafi aldrei verið langt undan.

Ekki vantaði hugmyndirnar hjá Ingva og á hann svo sem ekki langt að

sækja það að vera hugmyndaríkur og opinn fyrir nýjungum. Það er í raun allt of langt mál að rekja hverju kappinn hefur áorkað. Við getum samt talið til að hann er með B.Ed. í Grunnskólakennarafræðum, M.Sc. í Entrepreneurship & Innovation frá Háskólanum í Lundi í Svíþjóð og M.A. í Learning, Design & Technology frá Stanford-háskóla, USA.

Ingvi er giftur Chloe Langston og



Ingvi Hrannar starfar í höfuðstöðvum Apple í Apple Park í Cupertino, Kaliforníu.



saman eiga þau hundinn Esju, eins og hann segir sjálfur, en þau búa í Noe Valley hverfinu í San Francisco. „Noe Valley er friðsælt og fjölskylduvænt hverfi í San Francisco með litlum verslunum, kaffihúsum og hlýlegu andrúmslofti,“ segir hann en þau búa í litlu húsi með fallegum garði og útsýni yfir borgina.

Hvað kom til að þú fluttir til Bandaríkjanna? „Upphaflega var það til þess að fara í nám við Stanford háskóla í Kaliforníu árið 2019. Ástæðan fyrir því að ég bý þar nú er fyrst og fremst sú að í náminu kynntist ég henni Chloe, sem var einnig í Stanford. Eftir nám flutti ég aftur á Krókinn, en hún til New York. Ekki leið á löngu þar til ég var kominn til New York og saman fluttum við hingað í Kísildalinn til að vera nær fjölskyldu hennar og áhugaverðum atvinnuöguleikum, já og enn betra vedri.“

Þú fékkst eitthvað sem hljómar eins og draumastarfið þitt hjá Apple. Hvernig kom það til? „Draumastarfið mitt er reyndar að kenna 3ja bekk aftur en starfið hjá Apple er eitthvað sem erfitt var að neita því það er upplifun og tækifæri sem er sjaldgæft og býðst ekki annars staðar í heiminum. Ferlið var töluvert og viðtölin fjölmörg, enda mörg hundruð umsækjendur.“

Við hvað er Chloe að starfa? „Chloe starfar hjá Google sem hugbúnaðarverkfræðingur og því er ekki talað mikið um vinnuna heima fyrir vegna þagnar- og trúnaðarskyldu okkar,“ segir Ingvi hlæjandi.

Hvað ertu lengi í vinnuna? „Hjá Apple vinnum við heima á mánuðögum og föstudögum en mætum í Apple Park hina þrjá vinnudagana. Ég er svona 45-50 mínútur hvora leið en Apple er með sérútbúnað net-tengdar rútur, með vinnuborðum fyrir starfsmenn ef við viljum nýta það, en ég keyri oftast sjálfur þó.“

Hvað er það sem þú gerir hjá Apple? „Ég má ekki segja frá öllu sem ég geri en stór hluti af því snýr að því að vinna með menntateyminu í að hanna vinnustofur, námsefni og prófa það nýjasta sem Apple er að þróa.“

Hvernig myndir þú lýsa venjulegum degi hjá þér? „Venjulegur vinnudagur hefst um sexleytið þar sem ég legg af stað í vinnuna. Upp úr sjö er fótolti með vinnufélögum í Apple Park, 8:30 er sturta og farið í pottinn og gufu. Klukkan níu er vanalega fyrsti fundur með teyminu. Dagarnir eru svo misjafnir eftir verkefnum en hádegismatur er um 11:30 leytið. Í Apple Park eru um 15 ólíkir Apple veitingastaðir með vönd-



Fjölskyldan á brúðardeggi Chloe og Ingva Hrnars 21. júní 2025. F.v. Ómar Bragi, Matthildur María, María Björk, Gunnar Steinn, Guðrún, Stefán Eiríkur, Stefán Arnar, Ómar Trausti, Chloe, Ingvi Hrnar, Ásthildur og Magnús.



uðum mat frá öllum heimshornum. Eftir hádegði halda vinnan og fundirnir áfram en það er gott að röltu um og taka göngufundi með kaffi eftir hádegði. Vanalega er vinnan að klárast um 16:30 og þá er haldið heim til San Francisco. Þá förum við Chloe vanalega út að röltu með hana Esju (hundinn okkar) og svo annað hvort stoppum við á einhverjum veitingastað eða grípum eitthvað gott að elda. Þessa dagana erum við svo mikið að gera einhverja holla eftirrétti eins og ís úr frosnum bönunum með kókos og hnetum.“

Eru fleiri Íslendingar að vinna í höfuðstöðvum Apple? „Ég er sá eini sem starfar í Apple Park höfuðstöðvunum, eftir því sem ég best veit, en ég held að allavega þrír aðrir starfi hjá Apple.

Hvað er best við að búa í Kaliforníu annað en hitastigið? „Fólkið þar og fjölbreytileikinn. Það er yndislegt að vera með fólki frá öllum heimshornum bæði í leik og starfi. Í vinnunni eru mjög fjölbreytt sjónarhorn og skoðanir sem hjálpa okkur að sjá vandamál og verkefni frá ýmsum hliðum. Í borginni lýsir það sér í alls konar mat og menningu sem eru forréttindi að fá að prófa og upplifa.“

Þú býrð á jarðskjálftasvæði og oft eru fréttir af skógareldum í fjölmöldum. Hefur þú upplifað eitthvað slíkt? „Ég hef ekki upplifað skógareldana sjálfur en fundið nokkra jarðskjálfta öðru hvoru. Þeir eru almennt ekki ósvipaðir íslenskum jarðskjálftum.“

Nú varstu að vinna fyrir Mennta- og barnamálaráðuneytið hér heima og minnstist á það einhverntímann að ráðuneytið væri þungt í vöfum, breytingar væru lengi að malla í kerfinu. Hvernig er það hjá svona stórfyrirtæki eins og Apple, er jafn langur vegur frá hugmynd og þangað til hún er komin í framkvæmd? „Þó hlutir hjá Apple fari í gegnum alls konar síur og umræður gerast hlutir alla jafna hratt þegar þeir eru ákveðnir. Hver deild er með sitt fjármagn á hverju ári og því töluvert frelsi hvernig því er best eytt og oft mikil pressa að hlutir verði að veruleika. Það er líka áhugavert að sjá hversu miklu fleiri hlutir eru prófaðir heldur en líta svo dagsins ljós.“

Fylgistu eitthvað með því sem er að gerast heima á Íslandi, er til dæmis einhver tími til að fylgjast með Tindastól og Manchester United? „Ég reyni að fylgjast með íþróttunum

Nókkir konfektmolar...

Kaliforníufylki varð 175 ára gamalt í ár en það er eitt af 50 fylkjum Bandaríkjanna. Það er tæplega 424 þúsund ferkílómetrar að stærð og er því meira en fjórum sinnum stærra en Ísland. Íbúar Kaliforníu eru tæplega 40 milljónir eða ríflega 10% íbúa Bandaríkjanna sem telja um 334 milljónir.



Í **San Francisco** búa um 810 þúsund manns eða tvöfalt fleiri en á Ísland. Borgin er á vesturströnd Bandaríkjanna en meðalhitinn yfir daginn er 15-25 gráður yfir sumarið en sjaldan frýstir yfir veturinn. Helstu kennileyti San Francisco eru **Golden Gate-brúin**, **Alcatraz**, **Transamerica Pyramid-byggingin** og sporvagnarnir auk þess sem helstu löggæltaleikir bíómyndanna hafa verið myndaðir í borginni en San Francisco er þekkt fyrir sínar 42 hæðir sem eru allt að 30 metra háar.

Sporvagnar voru upphaflega teknir í notkun í borginni til að koma í veg fyrir að hestar, sem voru þá aðal fararskjóttinn, rinnu niður hæðirnar sér að fjörtjóni. Í bröttustu götu borgarinnar eru ekki gangstéttir heldur tröppur.



Árið 1873 próaði **Andrew Smith Hallidie** kláfferjuckerfið eftir að hafa orðið vitni að því að hestar drápu eftir að hafa runnið á sleypum hellum í hlíðum borgarinnar. Í dag eru 27 vagnar í gangi á þremur af eftirstandandi línunum og flytja þeir sjö milljónir farþega árlega á 15,5 km/klst hraða. Kláfferjan er þess virði að fara í en flestir íbúar San Francisco nota þó Muni eða



BART. Mjög fáir íbúar San Francisco hafa nokkurn tíma farið í kláfferju.

Það er ótrúlegt en kannski satt en sagt er að japanskur innflytjandi í San Francisco hafi fundið upp hinar kínversku örlagakökur (fortune-cookies). Þar munu einnig tveir gyðingar sem sömuleiðis voru innflytjendur hafa fundið upp fyrstu Levi's gallabuxurnar, búnar til úr tjaldduk og koparhnöppum.



Þókan í San Francisco birtist svo reglulega að hún hefur sínar eigin síður á samfélagsmiðlunum.



Alcatraz-eyjan var hervirki áður en hún varð fangelsi árið 1934. Fjölmargar bíómyndir hafa gerst að stórum hluta á Alcatraz og þar er nú væntanlega frægust **The Rock** (1996) með Nicolas Cage og Sean Connery. Auk hennar má nefna **Brute Force** (1947) með Burt Lancaster, **Birdman of Alcatraz** (1962) einnig með Burt Lancaster og **Escape from Alcatraz** (1979). Þá fór Charlie MacKenzie (Mike Myers) í sérkennilega heimsókn út í Alcatraz í grínperlunni **So I Married an Axe Murderer**.



Árið 1902 bönnuðu yfirvöld í San Francisco greiftranir í borginni og bjuggu til **Borg hinna dauðu** (The City of Dead) skammt utan borgarinnar í staðinn. Þar eru íbúar einn á móti hverjum 1000 dauðum.

Eitt aðallag hippatímans var **If You're Going To San Francisco ...**



á Króknum og enska boltanum af og til en það getur þó reynst snúið vegna tímamismunar – og líka hvað Manchester United hafa verið arfaslakir undanfarið.“

Það var gifting í sumar, hvað geturðu sagt okkur um það? „Já, við Chloe giftum okkur á Íslandi í sumar og það var mikil veisla. Við veltum fyrir okkur lengi hvort við ættum að gifta okkur hér úti eða heima á Íslandi en ákváðum að gera það á Íslandi til

þess að leyfa hennar fjölskyldu og vinum að sjá Ísland. Svo erum við úti þannig að okkar fjölskylda og vinir hafa tækifæri að koma hingað og heimsækja okkur. Við höldum opnarpartý í Íðnó á fimmtudeginum, svo var haldið í Sky Lagoon á föstudegi með hópinn. Athöfnin og veislan voru síðan á laugardegnum í Bíó Paradís og iON Adventure hótelinu. Eftir giftinguna höldum við norður með erlendu gestina og sýndum þeim Skagafjörð og Eyjafjörð með tilheyr-

5 á 15 sekúndum



Hversu langt er í kjörbúðina/mallið frá heimili þínu? 10 mínútna labb.

Hvað færðu þér í staðinn fyrir eina með öllu? Ristaða beyglu með rjóma-osti, laxi, lauk og capers.



Hvað kostar mjólkurlítrinn? Ekki hugmynd. Þeir nota ekki einu sinni lítra hérna úti.



Hver er skrítnasti maturinn? Ostrur og pistilhjórtu. En bæði er reyndar mjög gott.

Hvert ferðu þegar þú vilt gera vel við þig? Til Íslands.



andi Drangeyjarferðum, hvalaskoðun og Skógarböðum. Þetta var stórkostlegur tími.

Hvað gerið þið Chloe helst í frístundum? „Mikið af frítímanum fer í ferðalög, góðan mat, höldum pizzapartý og vinahittinga. Hundurinn okkar, hún Esja, tekur líka töluverðan tíma í göngutúra með okkur.“

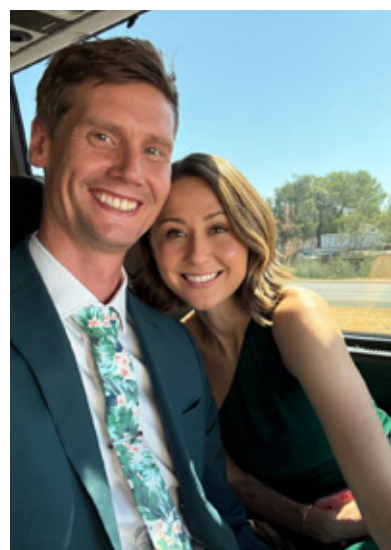
Á Íslandi tala menn mikið um veðrið og í Skagafirði körfuboltann að auki, hvað eru starfsmenn Apple að ræða þegar þeir hittast í mat? „Mér heyrir fólk oftast vera að tala um vinnuna en ég reyni stundum að tala um veðrið, eða Tindastól, en það fær litlar undirtektir, aðallega af því að veðrið breytist lítið á milli daga og Tindastóll er ekki oft í sjónvarpinu hér.“

Finnurðu stundum litlar áminningar um heimahagana á óvæntum stöðum í Kaliforníu? „Ég hef alltaf gaman af því þegar ég sé íslenskt skyr í búðinni, enda var og er skyr alveg klassískur fjölskylduhágismatur um helgar.“

Var einhver staður á Króknum sem þér fannst sérstaklega töfrandi þegar þú varst barn? „Fótbolta-



Foreldrar Ingva Hrannars í heimsókn í San Francisco í apríl 2025.



Útsýnið yfir San Francisco frá Noe Valley hverfinu. Ingvi Hrannar og Chloe á leið í brúðkaup í Napa dalnum í Kaliforníu. Esja úti á palli.

völlurinn og Litli-Skógur eru ofarlega í huganum og svo var mjög gaman að alast upp sem barn á Kaffi Krók og fá sér fullloft ís, pizzu og gos. Mér fannst líka alltaf gamla Matvörubúðin heillandi og svo bakaríið og þá sérstaklega þegar maður fór bakvið og fékk meiri glassúr á snúðinn sinn.“

Hvað er það úr heimabænum sem þú vildir helst geta tekið með þér



til Kaliforníu? „Fyrir utan fjölskyldu og vini þá væri mjög gott ef ég gæti tekið Sundlaug Sauðárkróks með mér og sett hana í hverfið hér í San Francisco. Það væri svo sannarlega gott að hafa góða íslenska sundlaug í hverfinu.“

Þegar þú heimsækir Krókinn, hvað reynir þú að gera í bænum á fyrsta degi? „Fara í bakaríið, pottinn, Skaffó,

kíki í Árskóla og vona að það sé annað hvort fótbolta- eða körfuboltaleikur í bænum þann daginn.“

Vita Kanarnir eitthvað um Ísland, þarftu að segja þeim hvernig landið liggur? „Fólk er alla jafna mjög áhugasamt um Ísland og er eins og annar hver maður hafi komið til landsins á einhverjum tímapunkti. Það er gaman að tala við fólk um lífið á Íslandi og hvernig það var að alast þar upp.“

Hvar á svo að halda jólin í ár? „Við Chloe ætlum að fljúga til Svíþjóðar um jólin og vera þar með fjölskyldunni í Kristianstad. Það er alls kyns skemmtilegt planað eins og Padel-keppni og piparkökuhúsagerð. Við tökum svo flugið aftur hingað fyrir áramót og eyðum þeim hér í San Francisco.“

Þú ert framkvæmdasinnaður og hugmyndaríkur, tekurðu flugið í alls kyns skemmtilegu í kringum jól og áramót? „Ég held að við reynum að slaka sem mest á um jólin, og njóta í fríinu með fjölskyldunni. Það er samt oft erfitt fyrir mig að gera ekki neitt, þannig að ég er að leika mér að því að hanna einfalt borðspil fyrir fjölskylduna að spila um jólin. Sjáum hvernig það fer þar sem það er almennt mikið keppnissskap í fjölskyldunni.“

Hver eru eftirminnilegustu jólin þín? „Jólin sem ég eyddi í Bandaríkjunum þegar ég var 18 ára skipti-nemi voru eftirminnileg, en líklega þau eftirminnilegustu eru jólin sem stórfjölskylda mömmu leigði Löngumýri í Skagafirði um jólin. Það var eftirminnilegt.“

Færðu þér enn íslenskan mat eða góðgæti um hátíðarnar? „Þegar við höldum jólin hér úti þá reyni ég a.m.k. að gera góða sósu með kjötinu, eins og pabbi er vanur að gera, og svo reyni ég að verða mér út um Nóa konfekt ef það er hægt.“

Hvað er ómissandi á jólnum? „Fjölskyldan.“

Saknar þú stundum íslenska veðursins eða ertu sáttur við að sleppa við það að þurfa að moka bílinn út á morgnana? „Eins furðulegt og það hljómar þá sakna ég stundum þess að fara út að labba í logni og miklu frosti, skafa bílrúðurnar eða spila fótbolta í smá snjókomu. Ég viðurkenni það að ég tek þetta Kaliforníuveður svona 360 daga á ári, en væri til í fimm íslenska veðurdaga inni á milli.“

Hvers saknar þú mest að heiman? „Fólksins. Ekki spurning.“

FYRIR GLÓANDI HÚÐ

Öflug blanda með íslensku **vatnsrofnu**
porsk kollageni.



Inniheldur
hyaluronic sýru,
Q10 og C vítamín.



Sparnaður
frá

%

arion.is/fridindareikningur



Saumó þar exelans

Í JónaFeyki þetta árið settum við okkur í samband við skvísurnar í saumaklúbbnum Saumó þar exelans á Blönduósi og spurðum þær nokkurra laufletttra spurninga um jólin og fengum gírnilegar og góðar uppskriftir að alls konar góðgæti sem við mælum með að henda í og njóta um hátíðarnar eða hvenær sem er. Hópurinn samanstendur af níu konum, þeim Huldu Birnu, Arnrínu Báru, Heiðbjörtu, Helgu Margréti, Jenný Lind, Kristínu, Ölmu Dögg, Árnýju Björk og Söru Lind. Þær koma úr ýmsum áttum, allar með ólíkan bakgrunn og smullu svona líka vel saman. Þetta byrjaði

allt sem hugmynd á þorablóti, hálfpartinn í gríni, en svo týndust fleiri og fleiri inn í hópinn þar til þær stóðu allt í einu uppi með þessa fallegu heild sem þær eru í dag. Þær eru með fasta hittinga einu sinni í mánuði en svo finnst þeim mjög gaman að brjóta upp þessi hefðbundnu saumaklúbbskvöld, hvort sem er að hittast til að fara saman á tónleika, dekurferðir, á námskeið eða bara ræða daginn og veginn en þá finna þær alltaf allar fyrir sama öryggi í hópnum.

Heiðbjört

Fingurkökurnar hennar ömmu

Kökudeig:	1 tsk. vanilludropar
200 g smjör	
50 g flórsykur	Kremið:
15 g maisenamjöl	75 g smjör
200 g hveiti	175 g flórsykur
1 tsk. lyftiduft	½ tsk. vanilludropar

ADFERD: Hræra saman smjör og sigtaðan flórsykur, bæta svo maisenamjöli, lyftidufti og sigtuðu hveitinu út í og hræra vel saman og að lokum eru vanilludroparnir settir út í. Deigið sett í sprautupoka með stút og sprautað á smjörpappír á ofnplötu. Bakað við 180°C gráður blástur í 10-15 mín. Kreminu er öllu hrært vel saman og sprautað á milli. Í lokin er svo endunum á kökunum dyft ofan í 150 g af bræddu súðusúkkulaði.



Ert þú jólabarn? Já, ég er mjög mikið jólabarn. **Hvað kemur þér í jólaskap?** Hlusta á jólalög, baka, horfa á jólamyndir og fara í jólahúsið. **Hvenær byrjar þú að jólaskreyta?** Ég byrja að skreyta um miðjan nóvember, núna í ár byrjuðum við 15. nóvember en yngsta barnið

mitt á afmæli þá og hann er mesta jólabarn sem finnst. **Hvað langar þig í jólagjöf?** Mig langar í dekur, svo eru líka heimagerðu gjafirnar frá krökkunum alltaf í uppáhaldi.

Ölma Dögg

Jólaglögg

Ef þið eruð eins og ég og ykkur finnst hvorki sérstaklega gaman að elda né baka, þá er þetta rétturinn fyrir ykkur. Ef glöggjið er gott, og nóg er af því, man enginn eftir hinu sem kom úr hamfara-eldhúsinu.

ÞAÐ SEM ÞARF: Rauðvín, ekki fórna góða víninu í glögg, ég vel yfirleitt ódýra Merlot flösku. **Krydd,** vinsælustu kryddin eru; Appelsína, sítróna, kanilstangir, negulnaglar, stjörnuanis, kardimommur, vanillustangir og engifer. Það fer allt eftir smekk og menningu hvaða krydd eru notuð og hversu mikið. **Sætu,** það er gott að bæta við sætu því áfengið getur virkað sterkara eftir að það er hitað. Mér finnst gott að nota hlynsýróp en aðrir möguleikar eru t.d. hunang eða sykur.

VALFRJÁLST: Smá skot af líkjör gefur auka yl. Ég nota gjarnan contreau en brandy og romm er einnig vinsælt. Fyrir þá sem vilja hafa drykkina sína fallega, þá eru trönuber og greni falletgt skraut í glasi sem og kanilstangir og appelsínusneiðar.

MÍN UPSKRIFT: Ein flaska ódýr Merlot rauðvínsflaska, 1-2 msk. hlynsýróp, ein appelsína (kreisti safann úr hálfri út í og sker rest í sneiðar og set út í), tvær kanilstangir og fjórir negulnaglar. Stundum Ein til tvær kardimommur. Ég set allt saman í pott á lágan hita, mikilvægt að láta þetta ekki sjóða. Næst er bara að njóta. Gott er að hafa í huga að því lengur sem glöggjið er hitað eykst bragðið frá kryddunum. Ég bæti yfirleitt smá contreau út í, en það fer víst eftir stað og stund. Ég hef aðeins prófa mig áfram með óáfengt glögg. Þá skipti ég rauðvíninu og sætunni út fyrir ávaxtasafa, ég hef prófað að blanda saman appelsínu- og trönuberjasafa með ágætum árangri.

Er búið að kaupa eitthvað af jólagjöfum? Já, alveg slatta og ákveða flestar. Er alla jafna frekar snemma í þessu en finnst ég vera seint á ferðinni þetta árið. **Hvenær ertu að taka jólaskrautið niður?** Ég tek það oftast niður í kringum þrett-

ándann, en jólaljósin, grenið og annað „vetrarskraut“ fær að hanga lengur uppi. **Hvað er besta jólalagið?** Fimm mínútur í jól platan með LÓN eins og hún leggur sig held ég.



Arnín Bára

Aðeins hollari súkkulaðibitakökur

220 g spelt	1 egg
50 g hafrar	1 eggjarauða
150 g smjör	2 msk. mjólk
½ tsk matarsódi	50 g pekanhnetur
1 tsk vanilludropar	20 g ljós súkkulaðispænr
1/4 tsk. sjávarsalt	VAL: karamellukurl
200 g kókospálmasykur	

ADFERD: Setjið allt í hrærivélarskál. Smjörið þarf að vera aðeins mjúkt. Hrærið allt saman þar til blandan er orðin kekkjalaus og nokkuð stíf eins og kökudeig er vanalega. Myndið kúlur, setjið á plötur og kremjið til þess að fá kökurnar nokkuð flatar og fá gott súkkulaðibitakökuútlit á þær. Bakið við 180°C í 8-10 mín. Þennan grunn er hægt að nota og bæta svo við öllu því sem manni langar til að hafa í kökunum. Eins og til dæmis karamellukurli, trönuberjum, smarties og fleiru. Eru bestar heitar með kaldri mjólk.



Ert þú jólabarn? Já! Ég elska jólin! **Hvað kemur þér í jólaskap?** Börnin mín, mamma mín ofurjólabarn, jólalög, jóla-serfur og jólabaksturinn. **Hvenær byrjar þú að jólaskreyta?** Ég byrja stundum að lauma serfum í glugga-

kistur í október til að venja eiginmanninn við og hengi svo upp í byrjun nóvember. **Hvað langar þig í jólagjöf?** Góðar sam-verustundir með fjölskyldunni og fallegar kjarnaminningar. Ég tek samt við öllum Icelandair inneignum.

Jenný Lind

Súkkulaði-Smarties kökur

115 g lint smjör	220 g hveiti
100 g sykur	1 tsk. matarsódi
50 g púðursykur	½ tsk. gróft salt
1 tsk. vanilludropar	150 g súkkulaði
1 stk. egg	150 g smarties

ADFERD: Stillið ofninn á 180°C hiti á blæstri. Smjör, sykur og púðursykur hrært þangað til blandan er létt og ljós. Bæta svo eggj og vanilludropum við. Setjið svo hveiti, matarsóða og salt saman í skál og hellið því svo rólega við hitt. Síðan er hrært þangað til deigið verður að kúlu. Því næst er grófsöxuðu súkkulaðinu og smarties-inu blandað við. Bakað í tíu mínútur.



Sendir þú jólakort? Nei, sendi frekar mynd og kveðju á Facebook. **Bakar þú fyrir jólin?** Já við fjölskyldan tökum alltaf einn laugardag í mánuði með ömmu og afa, þar sem við bökum, græjum piparkökuhús og skreytum saman. **Hvað finnst þér ómissandi að gera yfir hátíðirnar?** Horfa á jólamyndir, tónlistin,

jólaboðin, borða allan góða matinn, spila og svo opna pakkana á jóladagsmorgun með börnunum. **Ertu að kaupa sér jólaföt á þig og þína?** Nei við erum sjö í fjölskyldu svo það væru stór kaup en yfirleitt fá allir eitthvað nýtt fyrir jólin.





Helga Margrét

Spesiur

- 250 g sykur

250 g smjörliki

330 g hveiti
- 1 egg

Súkkulaði

kattatungur

ADFERD: Bræðið smjörið við vægan hita og hrærið saman við sykurninn. Setjið egg og hveiti út í og hnoðið saman. Geymið deigið í kæli í 15-20 mínútur. Rúllið deiginu í lengjur og skerið í jafna bita sem raðað er á ofnplötu með bökunarpappír. Kökurnar stækka svo mikilvægt er að hafa bil á milli. Raðið kattatungunum á og bakið svo við 190°C í 10-12 mínútur. Það er gott að hafa litla hjálparkokka með, sérstaklega til að raða kattatungunum á en þá mæli ég með að hafa meira en minna af kattatungum því þær rata gjarnan í lita munna. Njótið með glasi af ískaldri mjólk eða rjúkandi góðum kaffibolla.

Sendir þú jólakort? Nei, ég hef ekki sent jólakort í nokkur ár. Fannst það alltaf skemmtileg hefð en hætti því vegna umhverfissjónarmiða. Finnst líka skemmtilegra að heyra bara í fólkinu mínu.

Bakar þú fyrir jólin? Ég hef ekki mikið þurft að baka því ég hef búið svo vel að eiga tengdaforeldra og stjúpdóttur sem eru snillingar í því og hef notið góðs af því. Finnst þó gaman að baka spesiur með krökkunum eða kaupa piparkökur til að skreyta.

Hvað finnst þér ómissandi að gera yfir hátíðirnar? Að gera samverudagatal með krökkunum mínum, fastir jólahittingar með kærum vinum og að fá vel kæsta skötu með hömsum og ískalda kók með.

Ertu að kaupa sér jólaföt á þig og þína? Jólafötin sem ég er að kaupa á okkur í ár eru Grinch náttföt í stíl á alla fjölskylduna þar sem við erum yfirleitt frekar snögg að skipta yfir í náttfötin á aðfangadagskvöld.

Kristín Dumlegott

- 200 g Dumle karamellur

100 g suðusúkkulaði

75 g smjör
- 1 dl síróp

8 dl Rice krispies

200 g rjómasúkkulaði

ADFERD: Dumle karamellurnar, suðusúkkulaðið, smjörið og sírópið brætt saman í potti við lágan hita. Hellið súkkulaðiblöndunni yfir Rice krispies og hrærið þar til allt hefur blandast vel saman. Setjið í fat og látið kólna í ísskáp, gott að setja bökunarpappír í fatið. Bræðið rjómasúkkulaðið og setjið yfir og kælið aftur. Hægt að skreyta með t.d. hvítu eða dökku súkkulaði ef maður vill.

Hvað er í jólamatinn? Það er ómissandi að fá Hamborgarhrygg með öllu tilheyrandi í aðalrétt og perudesertinn *hennar ömmu* í eftirrétt. Forrétturinn er svo bara breytilegur ár frá ári.

Hver er uppáhaldskökusortin þín? Ég er allavega duglegust að baka karamellukurlstoppa en loftkökur eru líka alltaf í miklu uppáhaldi.



Eru föst jólaboð hjá þér og þínum? Já það eru alltaf jólaboð á jóladag hjá fjölskyldunni hennar mömmu, þeim sem búa hér fyrir norðan. Fáum okkur hangikjöt saman og spilum bingó.

Jólin eru.... tími til að njóta með fjölskyldu og vinum, borða góðan mat, spila og horfa á jólamyndir.

Sara Lind Peruterta

- Svampbotnar:

4 egg

200 g sykur

130 g hveiti

1 tsk. lyftiduft
- Súkkulaðirjómi:

150 g suðusúkkulaði

5 eggjarauður

5 msk. flórsykur

4 dl rjómi

ADFERD: Svampbotnar aðferð: Hitið ofninn í 175 gráður m. blæstri. Þeytið egg og sykur mjög vel saman þar til að blandan er ljós og létt. Sigtíð saman hveiti og lyftidufti og hrærið varlega saman með sleikju. Skiptið í tvö hringlaga kökuform og bakið þar til botnarnir eru gullnir að lit eða í u.þ.b. 12-15 mín. Kælið á grind.

Súkkulaðirjómi aðferð: Bræðið súkkulaðið við vægan hita eða yfir vatnsbaði. Stífþeytið rjómann og setjið til hliðar. Stífþeytið saman eggjarauður og flórsykur þar til að blandan er ljós. Blandið bræddu súkkulaði saman við eggjablönduna. Hrærið að lokum rjómann varlega saman við. Skreytið með einni stórrí perudós.



Sendir þú jólakort? Ég hef alveg sent jólakort en gerði það ekki síðustu jól. Ætli ég sendi ekki bara rafræna jólakveðju þetta árið.

Bakar þú fyrir jólin? Já ég baka yfirleitt eitthvað. Aðallega til að fá ilminn í húsið, erum bara tvö í heiminu svo það er ekki mikið borðað af kökum hér.

Hvað finnst þér ómissandi að gera yfir hátíðirnar? Samverustundir með fjölskyldu og vinum eru ómissandi. Til dæmis að skella sér saman á jólahlaðborð eða á jólatónleikana.

Ertu að kaupa sér jólaföt á þig og þína? Það er alltaf gaman að kaupa sér ný föt. Ég kaupi alltaf jólaföt á strákinn en mjög misjafnt með mig.

Hulda Birna

Smákökur

- 100 g púðursykur

150 g sykur

200 g smjör

2 egg

1 tsk. vanilludropar

300 g hveiti

1 tsk. lyftiduft
- ½ tsk. matarsódi

½ tsk. salt

1 tsk. kanill

1 tsk. negull

1 tsk. engifer

400 g súkkulaðirúsínur

ADFERD: Þeytið smör, sykur og púðursykur vel saman. Bætið eggjum og vanillu út í og hrærið þar til blandan verður ljós. Blandið saman öllum þurrefnum í aðra skál. Setjið þurrefnin saman við smjörblönduna og hrærið varlega. Saxið súkkulaðirúsínur og blandið við deigið. Mótið litlar kúlur, um 12-14 g hver, og þrýstið þeim lítillega niður. Bakið í 8-10 mínútur í 180°C heitum ofni, eða þar til brúnirnar eru gylltar en miðjan aðeins mjúk.

Er búið að kaupa eitthvað af jólagjöfum? Já ég er nánast búin með þær allar.

Ertu að gefa margar jólagjafir? Nei þetta eru aðallega frændsystkini, foreldrar mínir og dóttir mín.



Hvað er besta jólagagið? *Santa Baby* með Eartha Kitt.

Hvenær ertu að taka jólaskrautið niður? Ég er ein af þeim sem fær algert ógeð á jólnum og tek allt nema jólaljós niður milli jóla og nýárs.

Erný Björk Kinder ostakaka

- BOTN:**

350 g digestive kex

eða homeblest

180 g brætt smjör
- 500 ml þeyttur rjómi

500 g rjómaostur

120 g flórsykur
- KREM:**

200 g kinder súkkulaði

120 ml rjómi

ADFERÐ BOTN: Bræðið smjörið og myljjið kexið. Síðan er því blandað saman og sett í botninn á kökuforminu og kælt.

ADFERÐ KAKA: Kinder súkkulaðið er brætt við vægan hita. Þeytið rjómaostinn og flórsykurinn saman. Kinder súkkulaðinu blandað saman við rjómaostablönduna. Að lokum er öllu blandað saman og hellt yfir botninn og kælt.

ADFERÐ KREM: Brætt saman í örbylgjuofni eða vatnsbaði og hellt yfir kökuna.

Síðan er kakan sett í kæli. Gott að láta hana bíða yfir nótt.

Er búið að kaupa eitthvað af jólagjöfum? Nei er ekki búin að kaupa neinar ennþá.

Ertu að gefa margar jólagjafir? Bara svona hæfilegt magn myndi ég segja.

Hvað er besta jólagagið? Nýja uppáhalds

jólagagið mitt er *Skiptir engu máli* með Sverri Bergmann og Jóhönnu Guðrúnu.

Hvenær ertu að taka jólaskrautið niður? Ég er að taka það niður í kringum þrettándann.



VÍS

Gleðilega og örugga hátíð

Við óskum þér gleðilegra og öruggra jóla og megi nýtt ár verða þér og þínum gæfuríkt.



Munum háttatíma kerta yfir hátíðarnar



Jólaþakveðja

Starfsfólk hjá Heilbrigðisstofnun Norðurlands sendir Norðlendingum og landsmönnum öllum hugheilar óskir um gleðileg jól, góða heilsu og farsæld á nýju ári.



HSN

Heilbrigðisstofnun
Norðurlands

KJÖTAFURÐASTÖÐ

*óskar viðskiptavinum nær
og fjær gleðilegra jóla og
farsældar á nýju ári*



Skagafjörður

óskar íbúum Skagafjarðar og landsmönnum öllum
gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.



Úr fortíðinni Magnús Pétursson, Lauftúni, tók saman
Hér segir frá Lilju Sigurðardóttur í Ásgarði í Blönduhlíð

Um Liljuspor í skagfirskri menningu og mannlífi

„Liljuspor“ tengjast Skagafirði og Skagfirðingum með ljóslifandi hætti, eru mörg og marka víða. Eldri Skagfirðingar muna eftir Lilju Sigurðardóttur í lifanda lífi og aðrir þekkja eilítið til starfa hennar svo sem að hún hafi stofnað nýbýlið Ásgarð úr landi Víðivalla. Í hugum þeirra sem yngstir eru ríkir viss dulúð um ábúendur og óvenjuleg hús í Ásgarði. Spor Lilju og uppeldissonar hennar Friðjóns eru á sinn hátt saga okkar og leiðsögn til framtíðar.

Á aðventunni 2024 kom út bókin *Liljuspor* sem Kolbrún Finnsdóttir í Ásgarði í Blönduhlíð skrifaði. Nafnið er táknrænt því það vísar til merks framlags Lilju Sigurðardóttur til menningar og mannlífs í Skagafirði. Í bókinni birtast ritgerðir, greinar, erindi og bréf sem Lilja skrifaði á sinni löngu ævi. Útkomunni var fagnað af ættingjum, nágrönnum og vinum á samkomu í Ásgarði.

Lilja Sigurðardóttir í Ásgarði er ógleymanleg þeim sem kynntust henni en þeim fer nú fækkandi. Verk hennar lifa í sögum og umhverfi. Lilja fæddist á Víðivöllum í Akrahreppi 24. febrúar 1884 og lést 1970, 86 ára, á Sjúkrahúsinu á Sauðárkróki. Hún ólst upp á Víðivöllum og naut þar fræðslu til bókar og verka í ríkara mæli en almennt gerðist á þeim tíma. Fjölskylda hennar sat jörðina frá 1856 en Víðivellir hafa um aldir verið þekkt höfuðból fyrir gestrisni og framfarir í þjóðmálum. Foreldrar Lilju voru ekki eftirbátar að þessu leyti og færðu henni dagott veganesti út í lífið.

Lilja nam við Kvennaskólann á Akureyri á unglingsaldri, dvaldi síðan í Danmörku árin 1905-1907 og eignaðist þar góða vini sem hún hélt tryggð við alla tíð. Í Danmörku varð Lilja fyrir þeim áhrifum sem áttu eftir að setja mark sitt á allt hennar ævistarf. Hún heillaðist af trjá- og gróðurækt og hvernig bændur og búalið hagaði hýbýlum sínum.



Ásgarður 2024. Mynd: Stefán Pálsson

Heim komin og eftir að hafa sótt sér fræðslu í Gróðrarstöðinni á Akureyri hófst hún handa við að koma upp skrudgarði fyrir sunnan bæjarhúsin á Víðivöllum. Til vitnis um þá athygli sem garðurinn hlaut dugar ekki minna en að vitna í orð norska Nóbelsverðlaunahafans í bókmenntum 1928. Sigrid Undset heimsótti Ísland

1931, skoðaði garðinn og þótti mikið til koma. Hún óskaði þess að Íslendingum tækist að hlúa að öllu því sem þjóðlegt og íslenskt væri í skjólgóðum reit líkt og þeim sem mætti vegfarendum í blómagarðinum á Víðivöllum. Lilja og Sigrid skrifuðust á eftir þessi kynni. Áhrifa Nóbelskáldsins kann að hafa gætt í störfum Lilju og

hvatning skáldsins frá Lillehammer verið henni innblástur.

Fyrirburinn Friðjón fóstaraður af einstakri alúð

Lilja er líklega einna þekktust fyrir að taka að sér drenginn Friðjón sem missti móður sína

fáum vikum eftir fæðingu. Hún segir frá því að Friðjón hafi vegið fimm merkur við fæðingu og verið agnarsmár. En fyrirburar geta verið lífseigir eins og kunnugt er. Hjörleifur á Gilsbakka (sá eldri) kom með drenginn að Víðivöllum í júní 1918 og beinlínis afhenti Lilju hann til umsjár og uppeldis. Vert er að rifja upp að árið 1918 var með eindæmum erfitt ár í sögu landsins. Frostaveturinn mikli ríkti fyrri hluta ársins, eldgosíð í Kötlu spjó ösku og eimyrjan yfir landið og spænska veikin herjaði í Reykjavík og á Suðurlandi. Þó að árið væri sannarlega erfitt til lands og sjávar ættleiddi Lilja angann Friðjón og ól önn fyrir honum af einstakri alúð alla sína tíð. Saga Friðjóns er efni í aðra grein en mannúðin í fari Lilju og umhyggja fyrir börnum og fátækum einkennir sterklega allt hennar lífshlaup.

Sporin í skrudgarðarækt liggja víða

Lilju var umfram allt umhugað að fegra og gleðja. Hún var fargurkeri og þekkt fyrir að skreyta umhverfið listilega með blómum og kertum.

Tvö sumur leiðbeindi Lilja í garðyrkju í Skagafirði. Árið 1928 hélt hún námskeið heima á Víðivöllum. Þá safnaði hún plöntum úr garðinum sínum til að gefa þátttakendum því hún hafði áhyggjur af því að fólk hefði ekki ráð á að kaupa plöntur. Nógu dýrt væri að kosta girðingar um skrudgarðana, segðu karlarnir!

Lilja segir frá því í dagbók sinni að fyrra sumarið hafi hún unnið við 100 garða í sveitinni og að nærri 200 heimili langi til að koma sér upp garði. Fullorðna fólkíð og þá bændurnir sérstaklega hefðu hins vegar engan tíma til að sinna gróðursetningu, hvað þá að tala við blómin! Lilja virkjaði því börnin og unglingana með



Kolbrún Finnsdóttir og Snorri Ingimarsson. Myndir úr einkasafni



Blómstrandi syrena sunnan við húsið 2024.

sér til starfa og kveikti þannig áhuga þeirra á að fegra við bæi og á skjólsælum stöðum.

Spor Lilju lágu víðar en í Skagafirði því hún vann að garðyrkju í Skróði í Dýrafirði, á Hvanneyri í Borgarfirði og á Hólum í Hjaltadal svo nokkrir þekktir staðir séu nefndir. Hún skrifaði erindi um skrudgarða-rækt, sennilega fyrir nem-endur á Hvanneyri, þar sem hún lýsir hvernig best sé að skipuleggja skrudgarða við bæi og standa að verki. Þar segir hún m.a. „að fuglasöngur, tré og blóm geti flestu öðru betur komið manni í glatt og gott skap.“ Lilja var sæmd riddarakrossi hinnar íslensku fálkaorðu 1959 fyrir garð-yrkjustörf, heimilisiðnað og störf að félagsmálum.

Ásgarður – eins og huldubýggð eða herragarður

Eitt afreka Lilju var bygging húsanna í Ásgarði. Þegar vegfarandi horfir heim tröðina að bænum veit hann naumast hvort þar sé huldubýggð eða danskur herragarður. Húsin eru í sérkennum sínum engum öðrum lík.

Teikningar af þeim eiga að heita frá Teiknistofu landbún-aðarins en Lilja mun hafa haft sínar hugmyndir um gerð húsanna og breytt teikning-unum eftir sínu höfði. Neðri hæð hússins var reist 1947 og nærri má geta að erfitt hafi verið að standa í byggingar-framkvæmdum á þeim tíma. Allir hlutir m.a. til bygginga voru háðir leyfum, skornir við nögl eða beinlínis skammtaðir, s.s. timbur, járn og flest sem til þurfti. Efri hæðin kom árið síðar. Yfirsíðurinn Guð-mundur Márusson var heldur varla vanur því að byggja fjós og mjólkurhús á annarri hæð áfast íbúðarhúsinu! Að þriðju hæðinni var sér inngangur og þar langaði Lilju að hafa kennslustofu og vefstóla fyrir konurnar í sveitinni. Hlið-

stólparnir við tröðina heim að bænum vekja vegfarendur til umhugsunar um stórhug landeigandans. Gríðarveglegir hliðstólparnir bera nöfnin Biðlundur og Brúsastaðir, þeir voru steyptir 1950 og standa enn 75 árum síðar.

Lilju og Friðjóni tókst með eindæma elju og þrautseigju að reisa Ásgarð sem sælureit með trjám og blómum, ekki bara fyrir þau tvö heldur jafnframt börn og ungmenni í sveitinni. Lilja segir frá því að löngu áður en húsin voru byggð lét hún ræsa fram landið og slétta tún. Þegar hey voru komin í hús efndi hún til töðugjalda að gömlum sið og bauð öllum börnunum í sókninni, blessuð börnin hafi talið Ásgarðstöðugjöldin með stórhátíðum, sagði hún. „Þessa töðugjaldadaga var Ásgarður talinn með byggðum bolum í Miklabæjarsókn og húsfreyjan þar barnflesta kona hrepps-ins.“

Þjóðhátíð í Ásgarði fyrir börn og gamalt fólk

Fyrir þjóðhátíðina á Þingvöl-lum 1930 var saumað stærðar tjald sem var reist á Völlunum og nefnt Skagfirðingabúð. Þar voru seldar veitingar og tjald-ið þjónaði einnig sem sam-komustaður Skagfirðinga og erlendra gesta sem sóttu hátíðina. Engum var betur treyst til að standa fyrir rekstrinum og taka á móti gestum en Lilju.

Eftir hátíðarhöldin á Þing-völlum og héraðshátíð í Garði í Hegranesi fékk Lilja tjaldið lánað og setti upp í Ásgarði með sama umbúnaði og var á Þingvöllum. Til sín bauð hún börnum, gömlu fólki og öðrum úr þremur fremstu hreppum sýslunnar sem ekki komust að heiman á hinar samkomurnar. Um 190 gestir sóttu Lilju heim daginn sem hún hélt sína eigin þjóðhátíð.

Þetta framtak Lilju og fleira



Kolbrún með nýútkomna bókina Liljuspor.



Hliðið, Biðlundur og Brúsastaðir. Mynd: Stefán Pálsson

lýsir vel hvílíka umhyggju hún bar fyrir börnum og þeim sem minna máttu sín.

Lilja og læknirinn Snorri Ingimarsson

Höfundur bókarinnar Lilju-spor, Kolbrún Finnsdóttir, er núverandi eigandi og hús-freyja í Ásgarði. Hún segir æði merkilega sögu liggja að baki því að ráðast í gerð bókarinnar.

Snorri Ingimarsson, eigin-maður Kolbrúnar, var í sveit hjá Lilju á árunum 1954-1959 ásamt fleiri börnum. Ingimar Guðmundsson, faðir Snorra, hafði kynnst Lilju þegar þau unnu á Hvanneyri á árunum 1936-1938 og þeim orðið gott til vina. Þegar Snorri hafði aldur til, var orðinn sex ára, bað Ingimar Lilju fyrir Snorra til sumardvalar. Börnum var talið holtt og þeim þroskandi að dvelja í sveit og smala kindum og kúm og kynnast sveitastörfum. Mikill vinskap-ur spratt af þessu milli þeirra Friðjóns og Lilju og Snorra og hans fólks. Þegar Lilja eða Friðjón þurftu að reka erindi í Reykjavík til skemmri eða lengri tíma dvöldu þau iðulega hjá foreldrum Snorra, þeim Ingimar og Sigbrúði. Í tímans rás færðist hjálpsemin yfir til Snorra og Kolbrúnar. Snorri var læknir og því ekki ónýtt að eiga hann að þegar aldurinn færðist yfir og heilsan fór að bresta. Fyrir löng og góð kynni og ómetanlega aðstoð arfleiddi Friðjón Snorra að Ásgarði að hluta og seldi honum að hluta til.

Snorri lést 2019 en Kolbrún segist hvergi una sér betur en í Ásgarði. Snorri var handlaginn og að mörgu að hyggja í viðhaldi Ásgarðs því þar er bæði hátt til lofts og rúmt til veggja. Kolbrún tók við keflinu og hlúir auk þess að gróðri í Ásgarði og telur anda Lilju nálægan og vera hvatningu til góðra verka. Snorri hafði ákveðið að skrifa sögu Lilju og Friðjóns en örlögin gripu í taumana. Honum var í mun að saga Lilju lifði og Kolbrún segist hafa fundið til skyld-unnar að skrifa bókina þótt aðstæður væru breyttar.

Kolbrún á heiður og miklar þakkir skyldar fyrir Liljuspor sem að ytra útliti ber mynd af Lilju með látlausum hætti í anda söguhetjunnar en er rík að innihaldi þar sem mann-gæska og angan gróðurs jarðar ræður ríkjum. Bókina er að finna á bókasöfnum.



Lilja í Danmörku 1907. Mynd úr einkasafni

Opnunartímar í KS Hofsósi í kringum jól og áramót

Mánudaga - föstudaga kl. 09:30-18:00

Laugardaginn 6. des. kl. 11:00-18:00

Laugardaginn 20. des. kl. 11:00-18:00

Þorláksmessa 23. des. kl. 10:00-18:00

Aðfangadagur 24. des. kl. 09:30-12:00

Gamlársdagur 31. des. kl. 09:30-12:00

*KS Hofsósi óskar
viðskiptavinum
sínur gleðilegra
jóna og þakkar
viðskiptin á árinu
sem er að líða.*

KS Kaupfélag Skagfirðinga
HOFÓSÍ



Gleðileg jól og farsælt nýtt ár



STOÐ
VERKFRÆÐISTOFA

Aðalgötu 21, Sauðárkrúki
458 5050 | www.stodehf.is
stod@stodehf.is

Elsku þið!

Gleðileg jól og farsælt komandi ár.

Njótum aðventunnar og hátíðleik jólaanna.
Njótum lífsins og borðum dásamlegan mat af svæðinu.
Njótum samverunnar með fjölskyldu okkar og vinum.

Þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða.



Farskólinn

óskar öllum íbúum á Norðurlandi vestra
gleðilegra jóla og farsæls nýs árs.

Þökkum kærlega fyrir samstarfið á árinu

sem er að líða og hlökkum til

að sjá ykkur á nýju ári.

farskolinn.is - 455 6010 - farskolinn@farskolinn.is

Feykisspjallið | gunnhildur@feykir.is

Við erum svo oft að tala við körfuboltadrengina sem spila fyrir meistaraflokk karla í Tindastól en það vakti athygli blaðamanns Feykis í vor hvað þau áttu mörg von á barni. Það fór svo ekki framhjá landsmönnum þegar konan hans Arnars fæddi barn í miðri úrslitakeppni. Blaðamaður setti sig í samband við þær Bjarneyju, Þórönnu, Brynju Sif og Bríeti sem allar áttu barn á árinu og spjallaði við þær um lífið, boltann og jólin.

Betri helmingarnir

Þóranna Ósk er 29 ára, fædd og uppalin á Sauðárkróki, og býr með kærastanum, Pétri Rúnari, og syni þeirra, Jóni Birgi, sem fæddist núna í sumar. Þegar Þóranna er ekki í fæðingarorlofi vinnur hún sem hjúkrunarfræðingur á HSN. Þóranna er dóttir Steinunnar Daníelu Lárusdóttur og Sigurjóns Viðars Leifssonar. Þóranna og Pétur eru bæði fædd og uppalin í Skagafirðinum. Spurð út í áhugamálín eru þau íþróttir, ferðast og vera með vinum en er á sama tíma voðalega heimakær.

ÞÓRANNA

Uppáhalds manneskjan að spila í uppáhalds liðinu

Hvernig er dæmigerður dagur á þínu heimili þessa dagana? „Við Jón Birgir erum oftast að vakna um klukkan níu, förum þrjá daga vikunnar á æfingu eða í safnaðarheimilið að hitta aðra foreldra og krakka. Annars eigum við bara rólegan dag heima. Honum finnst best að sofa í vagninum þannig við erum dugleg að fara í göngutúra.“

Hvernig er fæðingarorlofið? „Mér finnst það bara mjög notalegt og væri ekki til í að missa af þessum tíma saman. Einnig mjög gaman hversu margar konur eru í orlofi sem maður þekkir.“

Sefur þú vel? „Ekkert rosalega, en ég er vön vaktarvinnulífínu þannig þetta er ekki svo slæmt.“

Hvað gerir þú fyrir þig sjálfa þrátt fyrir annríki og fjarveru maka? „Mér finnst alveg nauðsynleg að hreyfa mig hvort sem það er að æfa eða að fara í göngutúr. Maður fer aðeins oftast í bakaríð þegar Pétur er fjarverandi en svo erum við Jón dugleg að fara til tengdó og foreldra minna í mat.“

Ef þú mættir gefa þér sjálfri ráð fyrir fæðinguna, hvað myndir þú segja? „Fæðingin mín var frekar löng þannig ég myndi segja að reyna hvílast þegar tækifæri gefst og taka nóg af myndum. Svo dýrmætar.“



Þóranna og Jón Birgir.

MYNDIR; GUNNHILDUR GÍSLA | PABBAMYNDIR: DAVÍÐ MÁR

Hvaða þætti eða tónlist hefur þú horft á síðustu vikur, með hverju mælir þú? „Ég er búin að vera horfa á *Sex and the City*, *Game of Thrones* og *Scandal* í þessu fæðingarorlofi, svo hef ég mjög gaman af ýmsum heimildapáttum hvort sem það er á RÚV eða Netflix.“

Hvað myndir þú gera ef þú fengir frídag alveg ein? „Sofa út, fara á æfingu

og í sund og hafa það svo bara rólegt heima með eitthvað gott að borða.“

Og aðeins um körfuboltann. Hafðir þú áhuga á körfubolta áður en þið fóruð að vera saman? „Já ég var að æfa körfubolta og hef mjög gaman að honum. Ég fór að mæta á alla leiki þegar Tindastóll var síðast í fyrstu deildinni. Árið eftir var mjög skemmtilegt þegar

þeir lentu í öðru sæti í úrvalsdeild sem nýliðar og fór alla leið í lokaúrslit í úrslitakeppninni. Sem körfuboltaáhugaður hefur síðasti áratugur verið mjög skemmtilegur og mikil forréttindi að fá að upplifa þetta með öllu samfélaginu.“

Hvað er skemmtilegast við að eiga mann í efstu deild í körfubolta og mest krefjandi? „Ég myndi segja að það væri mjög skemmtilegt að uppáhalds manneskjan manns spili í uppáhalds liðinu manns. Maður hefur en meiri ástæðu til að vera „all in“. Mest krefjandi er kannski fjarveran eftir að litli strákurinn okkar fæddist, en æfingátírnir hafa þó breyst mikið í vetur og eru þeir að æfa oftast í hádeginu í staðinn fyrir á kvöldin og það gerir mikið fyrir fjölskyldulífið.“

Þátttaka í Evrópukeppni var hún jafn spennandi fyrir þig eins og fyrir hann? „Hugsa að hún hafi verið aðeins meira spennandi fyrir Pétur. Vissulega mjög gaman að fylgjast með liðinu í þessarri keppni en álagið er meira heima þegar þeir eru í útileikjunum.“

Hvernig er stemningin á heimilinu eftir sigur.. en tap? „Við spjöllum vissulega meira um leikinn ef það er sigurleikur og ég horfi oftast á hann aftur. Ef það er tap þá erum við ekkert mikið að dvelja við það. Maður þarf þó aðeins að leyfa sér að syrgja þegar mikilvægir leikir tapast.“

Nóg um körfuboltann og aðeins um jólin, hvernig eru jólin? „Uppáhalds tími ársins. Hef alltaf verið mikið jólabarn. Margar góðar minningar og ég hlakka til að upplifa þetta í gegnum strákinn minn.“

Uppáhalds jólahefð? „Maturinn á aðfangadagskvöld.“

Blaðamaður endar á dramatískri spurningu sem er fengin að láni frá séra Margréti úr hugvekjunni í upphafi blaðsins. Ef það yrðu aldrei aftur jól hvers myndir þú sakna mest? „Notalegu stundanna með fjölskyldunni og matarins.“

Bjarney Sól Tómasdóttir er fædd og uppalin í Borgarfirði, þar sem hún kynntist Arnari (Björnssyni) þegar hann fór að spila með Skallagrím. Þau eiga tvo syni þá Lúkas Björn og Una Ágúst, sem eru hjarta fjölskyldunnar og móta dagana þeirra eins og Bjarney kemur sjálf að orði. „Fjölskyldan er mér mikilvægust og ég helga mig fyrst og fremst móðurhlutverkinu. Annars er ég kennaramenntuð og starfa á leikskólanum Ársölum, þegar ég er ekki í fæðingarorlofi.“ Hennar helsta áhugamál er að ferðast og fara í frí með fjölskyldunni. En einnig hefur hún

mikla ánægju af því að fara á snjóbreitti í Tindastól, sérstaklega þegar hún getur tekið eldri son sinn með sér.

BJARNEY

Átti í miðri úrslitakeppni

Hvernig er dæmigerður dagur á þínu heimili? „Dæmigerður dagur á mínu heimili er nokkuð rólegur og fjölskyldumiðaður, sérstaklega núna meðan ég er í fæðingarorlofi. Við reynum að byrja daginn á notalegum nótum og förum oft eftir stemningunni

hjá okkur hverju sinni. Ef eldri sonur okkar, Lúkas vill fara í leikskólann förum við á okkar rólega hraða en ef hann er ekki alveg í stuði þann daginn, nýtum við daginn heima og höfum það gott saman. Á meðan Lúkas er í leikskólanum er Arnar yfirleitt á æfingu og ég sinni yngri syni okkar, Una, en mér finnst mikilvægt að við náum alltaf einhverjum samverustundum sem fjölskylda yfir daginn. Það getur verið göngutúr, spil, púsl, perlur eða bara eitthvað einfalt sem við gerum saman. Á kvöldin legg ég mikla áherslu á að við setjumst öll niður og borðum saman, ræðum daginn okkar og hvernig okkur líður.“

Hvernig er fæðingarorlofið/finnst þér munur núna og síðast? „Fæðingarorlofið núna og síðast er eiginlega ekki hægt að bera saman. Þegar eldri sonur okkar var aðeins fjögurra mánaða flutti Arnar til Spánnar í hálf tón árið til að spila körfubolta. Ég flutti þá frá Grindavík til foreldra minna í Borgarfjörðinn og fékk þar mikinn stuðning, en samt fylgdi því mikil einvera að vera ein uppi í sveit með nýfætt barn og Arnar ekki hjá mér. Það var fallegur en mjög krefjandi tími. Fæðingarorlofið núna er hins vegar algjör draumur, ég segi stundum „bara ekki vekja mig!“ Það er svo ótrúlega gott að fá að upplifa þetta með Arnari við hliðina á mér, hafa meiri ró og geta notið hvers dags saman. Mér finnst líka dásamlegt að vera í kringum allar hinar mæðurnar í orlofi, fara í mömmufit, mömmumorgna og finna þessa samfélagslegu tengingu sem ég fékk minna af í fyrra skiptið. Það er líka svo gaman að fylgjast með Lúkasi tengjast Una. Þeir eiga fallet samband, þó það geti vissulega verið krefjandi stundum. Hann elskar hann ótrúlega mikið, stundum aðeins of mikið.“

Þegar Bjarney var spurð hvernig hún svæfi svaraði hún með spurningu sem á svo sannarlega rétt á sér- er það ekki bara þannig að við mæðurnar sofum bara einhvern tímann seinna, er það ekki?

Hvað gerir þú fyrir sjálfa þig, þrátt fyrir annríki og fjarveru maka? „Ég er orðin nokkuð vön því að Arnar sé fjarverandi inni á milli, hvort sem það eru landsliðsverkefni eða annað tengt hans starfi. Gott spjall við mömmu mína á FaceTime skiptir mig miklu máli, sérstaklega þar sem fjölskyldan mín býr í öðrum landshluta og samskiptin fara oft fram í gegnum símann. Einnig finnst mér einstaklega gott að skella mér í kaffi til vinkonu eða afa og ömmu Arnars, og ræða daginn og veginn. Það þarf ekki að vera neitt stórt eða flókið bara skapa litlar stundir sem gefa mér orku, ró og gleði.“

Ef þú mættir gefa þér sjálfri ráð fyrir fæðinguna, hvað myndir þú segja? „Gott ráð fyrir fæðinguna væri að plana getnað aðeins betur... fæðing í miðri úrslitakeppni er ekkert grín þegar maður er í sambandi með atvinnumanni. Þegar ég fæddi Una, byrjaði ég að fá hríðar heima sem ég gerði frekar lítið úr þar sem hann mátti víst ekki fæðast alveg strax, pabbi hans var jú að fara spila mjög mikilvægan körfuboltaleik um kvöldið (forgangsröðun, ekki satt?). Loksins þegar ég lét kíkja á mig var ég orðin allt of sein. Við náðum ekki einu sinni á Akureyri þar sem hann ákvað að mæta í heiminn á leiðinni í sjúkrahúsi. Arnar missti því af fæðingunni sem var í góðu lagi þar sem allt gekk vel.“

Hvaða þætti eða tónlist hefur þú horft á síðustu vikur, með hverju



Bjarney með Una Ágúst spriklandi fjörunan.

mælir þú? „Undanfarnar vikur höfum við Arnar verið að horfa á *Two and a Half Men* þegar og ef við náum smá tíma á kvöldin. Það er svona okkar létt slökun eftir langa daga. Sjálf horfi ég líka oft á *MasterChef* á meðan ég er að sinna heimilisverkum...ég er jú alltaf að reyna að bæta mig aðeins í eldhúsinu, þó það gangi misvel. Í tónlistinni þessa dagana hlusta ég mest á róleg jólalög. Hef verið að hlusta á plötuna *Fimm mínútur í jól* á repeat. Mæli mjög með henni fyrir notalega stemningu.“

Hvað myndir þú gera ef þú fengir frídag alveg ein? „Ef ég fengi heilan frídag alveg ein myndi ég byrja á því að fá mér kaffi í þögninni, enginn hraði, bara ég og bollinn minn. Ég myndi fá mér eitthvað gott að borða og leyfa mér að njóta þess að hafa engan sem þarf á mér að halda akkúrat í þessu augnabliki. Ég hefði örugglega stór plön um að slaka, horfa aðeins á þætti eða gera eitthvað fyrir mig... en myndi líklega á endanum nota friðinn til að taka til og þrifa.“

Blaðamður getur ekki látið það vera

að spyrja aðeins út í körfuboltann, hafðir þú áhuga á körfubolta áður en þið Arnar fóruð að vera saman? „Ef ég á að vera alveg heiðarleg þá er stutta svarið: Nei, ég hafði engan sérstakan áhuga á körfubolta áður en ég kynntist Arnari. Ég hafði bókstaflega aldrei farið á körfuboltaleik. En síðan Arnar kom inn í líf mitt hefur körfubolti orðið svo stór hluti af okkar daglega lífi að maður fer auðvitað að fylgjast með. Ég fer á leiki þegar ég get, en verandi með fimm ára og hálfárs börn þá er stundum mun þægilegra að horfa á leikinn í sófanum heima. Það fyndnasta er samt að fjölskyldan mín, sem hafði aldrei haft áhuga á körfubolta, er núna farin að fylgjast betur með en ég sjálf. Þau vilja helst ekki missa af leik.“

Hvað er skemmtilegast við að eiga mann í efstu deild í körfubolta og mest krefjandi? „Að eiga mann í efstu deild í körfubolta er bæði skemmtilegt og krefjandi, allt í senn. Það skemmtilegasta er klárlega að fá að horfa upp á manninn sinn vinna við það sem hann elskar og hefur lagt ótrúlega hart að sér til að ná. Krefjandi hlutinn er hins vegar

hlutur sem fylgja lífsstílnum eins og til dæmis flutningar, ný bæjarfélög, nýtt samfélag, nýtt líf. Arnar hefur spilað með Tindastól, Grindavík og liðum á Spáni, og með hverju skrefi fylgir sú áskorun að aðlagast og finna sinn stað upp á nýtt. Það getur verið erfitt á köflum, sérstaklega með börn. En ég er orðin ansi liðleg í þessu og reyni alltaf að taka breytingum með opnum hug.“

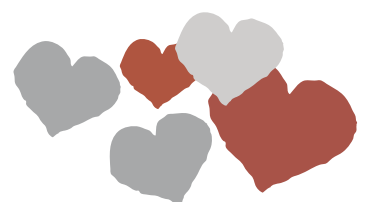
Þátttaka í Evrópukeppni var hún jafn spennandi fyrir þig eins og fyrir hann? „Já, þetta var alveg spennandi fyrir mig líka, bara á annan hátt. Þetta var nýtt verkefni og nýjar áskoranir fyrir okkur bæði, og mjög gaman að sjá liðið taka þetta skref.“

Hvernig er stemningin á heimilinu eftir sigur og svo tóþ? „Stemningin á heimilinu eftir sigur eða tap fer svolítið eftir árstímanum, en úrslitakeppnin er allt annað level. Yfir veturinn er munurinn ekki jafn mikill, við erum frekar róleg hvort sem leikurinn vinnst eða tapast. En þegar úrslitin nálgast er þetta allt annað dæmi. Leikdagar verða nánast heilagir, og þá þarf ég stundum að tipla á tām heima og virða rútínuna sem Arnar hefur fyrir leiki. Við reynum samt almennt að halda körfuboltanum fyrir utan heimilið, alveg eins og ég reyni að sleppa því að koma með mína vinnu heim.“

Nóg um körfuboltann og aðeins um jólin að lokum, hvernig eru jólin ykkar? „Jólin okkar í ár verða aðeins öðruvísi en venjulega, þar sem við ætlum í fyrsta skipti að halda okkar eigin jól heima hjá okkur. Við erum mjög spennt að vera á Sauðárkróki yfir hátíðarnar og ætlum að hafa jólin extra róleg og kósí.“

Uppáhalds jólahefð? „Uppáhalds jólahefðin mín úr æsku er þegar fjölskyldan mín skar út lafabrauð saman, mér fannst það alltaf ótrúlega notalegt og skemmtilegt. Núna erum við sjálf farin að skapa okkar eigin jólahefðir sem strákarnir okkar geta tekið með sér út í lífið.“

Ef það yrðu aldrei aftur jól hvers myndir þú sakna mest? „Ef það væru aldrei aftur jól þá myndi ég sakna þeirra mjög mikið þar sem ég er mikið jólabarn. Jólin eru tími þar sem fjölskyldur koma saman, hitta hvort annað og skapa augnablik sem maður fær ekki endilega á öðrum tímum ársins. Ég myndi líka sakna friðarins sem fylgja jólinum. Á þessum tíma fyllist maður líka svo miklu þakklæti fyrir það sem maður á og þá sem maður hefur í kringum sig.“





Mömmurnar mættu með sjarmatröllin sín í myndatöku fyrir JólaFeyki.

Bríet Guðmundsdóttir er í sambúð með Ísaki Óla Traustasyni sem er partur af þjálfarateyminu. Bríet er dóttir hjónanna Guðbjargar og Guðmundar, eða Guggu og Binna eins og þau eru oftast kölluð. Fædd og uppalin á Sauðárkróki. Bríet og Ísak eiga tvö börn þau Maron Helga, þriggja ára, og Ínu Björgu, sjö mánaða. Áður en hún fór í fæðingarorlof var hún að vinna sem stuðningsfulltrúi í Árskóla. Eftir stúdentspróf frá FNV fór hún í Hússtjórnarskólann í Reykjavík og eftir það lærði hún ljósmyndun í Tækniskólanum og útskrifaðist þaðan árið 2020. „Ég hef gaman af því að taka myndir, alls konar útivist, gönguferðum, fjallgöngum, fara út að hlaupa og fara á skíði svo eitthvað sé nefnt. En svo þarf ég að fara að dusta rykið af handavinnunni, hún hefur setið á hakanum síðustu ár,“ segir Bríet.

BRÍET

Pakklát fyrir gott bakland

Hvernig er dæmigerður dagur á þínu heimili þessa dagana? „Það er svipuð uppskrift af flestum dögum í orlofinu, við tökum oftast öll á svipuðum tíma. Strákarnir græja sig fyrir vinnu og leikskóla. Við Ína Björg verjum svo deginum tvær saman þangað til þeir koma heim aftur. Á þeim tíma sem þeir eru í vinnu og leikskóla förum við

tvisvar í viku á æfingu. Annars finnst okkur voða gott að vera heima í rólegheitum.“

Hvernig er fæðingarorlofið, finnst þér munur núna og síðast? „Fæð-

ingarorlofið er í heildina litið voða notalegt en auðvitað er dagamunur eins og gengur og gerist. Mér finnst orlofin gjörólík, enda eru þau mjög ólík ungabörn. Ég satt best að segja átti bágð með að trúa að þetta gæti verið svona ólíkt.“



Bríet og Ína Björg.

Sefur þú vel? „Ég sef alveg ágætlega svona yfir það heila, auðvitað misjafnar nætur en oftast bara alveg ágætlega.“

Hvað gerir þú fyrir sjálfa þig, þrátt fyrir annríki og fjarveru maka? „Ég hef verið að fara tvo morgna í viku í mömmufit sem er námskeið í Crossfit 550. Það er mjög gott að hafa einhverja fasta tíma til að stefna á að fara út og hreyfa sig aðeins með öðrum mæðrum í orlofi, en svo hef ég líka farið í aðra opna tíma í stöðinni. Eins finnst mér mjög gott að fara í sund.“

Ef þú mættir gefa þér sjálfri ráð fyrir fæðinguna, hvað myndir þú segja? „Að ég eigi að fara í þetta verkefni með opnum hug og úthvöld.“

Hvaða þætti eða tónlist hefur þú horft á síðustu vikur, með hverju mælir þú? „Ég er alveg agalega léleg við að setjast niður og horfa á eitthvað. Ég hef verið að horfa á þessa íslensku þætti sem hafa verið sýndir núna í haust eins og Gulli byggir, Kviss og Ísskápastríð. Svo voru að byrja þættir sem heita Blóðbönd sem mér finnst mjög áhugaverðir.“

Hvað myndir þú gera ef þú fengir frídag alveg ein? „Ég hugsa að ég myndi fara í sveitina í ömmu hús, þar finnst mér mjög gott að vera.“

Hafðir þú áhuga á körfubolta, fylgist þú með eða ferðu jafnvel á leiki? „Ég get ekki sagt að ég hafi haft einhvern



brjáladaðan áhuga en ég fylgdist vissulega með og geri auðvitað enn en er ekkert sérstaklega dugleg að mæta á leiki en fer annað slagið.“

Hvað er skemmtilegast við að eiga mann í efstu deild í körfubolta og mest krefjandi? „Það er auðvitað alltaf gaman þegar gengur vel en mest krefjandi er vafalaust fjarveran. Þegar farið er í útileiki eða utanlandsferðirnar, en við eigum mjög gott bakland sem hjálpar mér þá heima með börnin á meðan. Erum mjög þakklát fyrir það.“

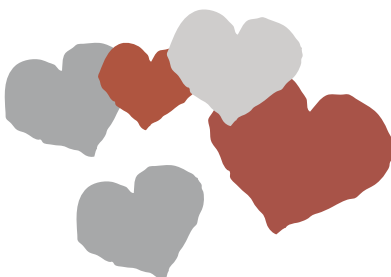
Þátttaka í Evrópukeppni var hún jafn spennandi fyrir þig eins og fyrir hann? „Ég gerði mér svo sem ekki beint grein fyrir því hvað það þýddi fyrir okkur að taka þátt í Evrópukeppninni fyrst en þetta er allt mjög spennandi og góð reynsla fyrir liðið og þjálfarana. Þetta er vissulega aðeins flóknara heima á meðan Ísak skreppur í keppnisferð en áður nefnt bakland bjargar öllu.“

Hvernig er stemningin á heimilinu eftir sigur.. en tap? „Stemningin er fín eftir sigurleiki en ef tapið er lengi að líða úr kerfinu bitnar það yfirleitt á heimilisverkunum sem ég kvarta svo sem ekki yfir. Maður finnur það strax þegar hann kemur heim hvernig hann er stemmdur eftir tapleik og oftast er ekki setur hann á sig heyrnartól og lætur moppuna hafa það,“ segir Bríet og hlær.

Nú hættum við að tala um körfubolta og snúum okkur aðeins að jólinum, hvernig eru jólin? „Notaleg með fjölskyldunni, góðum mat og dýr-mætar minningar.“

Uppáhalds jólahefð? „Ég held mikið upp á hefðir sem hafa fylgt mér frá barnæsku, en mér hefur fundist þær ómissandi. Sem barni fannst mér jólin ekki koma nema að ég færi í skótuveislu á Þorláksmessukvöld í sveitina, borða samt ekki skötu, en þar er margt annað á boðstólum. Eins þykir mér afar vænt um jóladagskaffið sem var alltaf hjá ömmu frá því ég man eftir mér. Það jafnast ekkert á við heita súkkulaðið hennar ömmu og lagköku með.“

Sama dramatíska spurningin í lokin, ef það yrðu aldrei aftur jól hvers myndir þú sakna mest? „Ég held að það væri svo margt, ætli ég myndi ekki segja þessar hefðir sem ég nefndi fyrir ofan sem og aðventan, það getur verið svo notalegur tími.“



Brynja Sif Harðardóttir er 27 ára Skagfirðingur sem býr með Hannesi Inga Mássyni og eiga þau saman tvo stráka þá Óliver Mána, næstum fimm ára, og Manúel Jóa, sem fæddist viku eftir úrslitakeppnina í vor. Brynja Sif er dóttir Harðar Knútssonar og Ragnheiðar Rúnarsdóttur. Hún er með BA gráðu í miðlun og almannatengslum og er líkt og hinar dömurnar í fæðingarorlofi þessa dagana.

BRYNJA

Átti viku eftir úrslitakeppnina

Hvernig er dæmigerður dagur á þínu heimili þessa dagana? „Dagarnir eru mismunandi eins og hjá flestum fjölskyldum. Ég vakna með strákana um hálf níu en þá er Hannes farinn í vinnu. Við skutlum síðan eldri stráknum í leikskólann og eigum yfirleitt góðan morgun og dag saman. Svo er það bara þetta týpíska, fara á fótbolta- og körfuboltaæfingar, taka til og þrifa, elda kvöldmat og svæfa. Hannes kemur heim annaðhvort eftir vinnu kl. 17 eða ekki fyrr en að lokinni æfingu í kringum kl. 20, þ.e.a.s ef hann er heima. Þeir eru heppnir með það að núna fá þeir æfingu í hádeginu þrisvar í viku sem þýðir að hann kemur fyrr heim á daginn.“

Hvernig er fæðingarorlofið, finnst þér munur núna og síðast? „Fæðingarorlofið er búið að vera dásamlegt, það er allt öðruvísi að vera með eitt og síðan tvö börn núna, en við erum búin að eiga mjög góðar samverustundir. Manúel Jóa er ljúfur og sefur vel sem er frábært, og verður til þess að ég sef yfirleitt frekar vel.“

Hvað gerir þú fyrir þig sjálfa, þrátt fyrir annríki og fjarveru maka? „Ég reyni að hvíla mig þegar Manúel sefur á daginn. Held að það sé gott ráð sem flestar mæður ættu að taka til sín þegar þær eru í fæðingarorlofi. Það þarf ekki að þýða að ég fari aftur upp í rúm að sofa (sem gerist nú samt stundum) heldur bara setjast í sófann hætta að hugsa um draslið í kringum mig og horfa á eitt-hvað gott í þennan stutta tíma sem þau leggja sig. Annars finnst mér voða gott að komast í saumaklúbb annað slagið eða hitta annað fullorðið fólk, jafnvel bara fara ein í búðina,“ segir Brynja og hlær.

Ef þú mættir gefa þér sjálfri ráð fyrir fæðinguna, hvað myndir þú segja? „Mínar fæðingar hafa hvorugar farið eins og ég hefði viljað, en ég endaði í keisara með þá báða. Svo ég myndi segja við mig ekki vera búin að ákveða eitthvað eitt fyrir fram og vera með opin hug fyrir því sem getur komið upp á.“

Hvaða þætti eða tónlist hefur þú horft á síðustu vikur, með hverju



Brynja Sif og Manúel Jóa.

mælir þú? „Ég hef helst verið að horfa á raunveruleikaþætti eins og mormóna eiginkonurnar á Disney+ (*The Secret Life of Mormon Wives*) og *Selling sunset* á Netflix en annars byrjuðum við Hannes í nóvember að horfa á *Game of Thrones*, eitthvað sem ég hef ekki séð áður, það byrjar vel.“

Hvað myndir þú gera ef þú fengir frídag alveg ein? „Ég myndi nú helst vilja eyða honum erlendis í sól og með góðan drykk, helst ekki alveg ein, heldur með góðum vinkonum.“

Nú vindum við okkur í smá spjall um körfuboltann, hafðir þú áhuga á körfubolta áður en þið fóruð að vera saman? „Ég bara man það ekki það er komið svo langt síðan, en jú ég man nú alveg eftir að hafa farið oft með afa á leikina, en ég var enginn fastagestur. Áður en Manúel fæddist reyndum við Óliver að fara á alla leiki en það er bara fyrst núna í haust þar sem ég hef oftast verið heima með strákana þegar leikirnir eru.“

Hvað er skemmtilegast við að eiga mann í efstu deild í körfubolta og hvað er mest krefjandi? „Það skemmtilegasta er auðvitað bara hvað þetta er sjúklega gaman, stemningin í kringum liðið og hvað ég hef verið heppin að kynnast frábærum vinkonum í gegnum körfuna. Það mest krefjandi er auðvitað fjarveran frá þessu hefðbundna fjölskyldulífi, skutla og sækja, elda mat og svæfa. Við erum sem betur fer með gott bakland sem er alltaf tilbúið að aðstoða okkur en þetta er oft bara mjög mikið þúsl.“

Þátttaka í Evrópukeppni, var hún jafn spennandi fyrir þig eins og fyrir hann? „Já, þetta er auðvitað bara gaman og rosa mikil stemning fyrir liðið og bæinn. Það þýðir samt ekki að ég sé alltaf að hugsa um það hvað þetta er gaman þegar hann er í burtu heilu vikurnar. En körfuboltinn er bara tímabil og á einhverjum tímamarki verður þetta búið og okkur finnst bara gott að hugsa um það að njóta þess á meðan þetta er.“

Hvernig stemningin á heimilinu eftir sigur og tap? „Stemningin á heimilinu verður ekki mikið öðruvísi hvort sem það er tap eða sigur, Hannes er yfirleitt alltaf bara mættur rólegur heim og það er bara næsti leikur en auðvitað er alltaf skemmtilegra að vinna.“

Nóg um körfuboltann og aðeins um jólin, hvernig eru þau hjá ykkur? „Jólin okkar verða heima í ár. Karfan fer í gott frí frá skipulögðum æfingum eftir seinasta leik í deildinni fyrir áramót svo við ætlum að njóta jólanna heima.“

Uppáhalds jólahefð? „Ég er nú ekki með margar fastar hefðir en mér finnst voða gott að hafa það notalegt á aðventunni, baka og föndra með Óliver, drekka gott kaffi og horfa á góðar eða lélegar jólamyndir.“

Ef það yrðu aldrei aftur jól hvers myndir þú sakna mest? „Ég er svo mikil kósi kona, svo ætli ég myndi ekki bara sakna þess mest hvað það er notalegt um jólin, ljósin, kertin og góð jólatónlist.“

FLOTTUR HERRAFATNAÐUR Í STÆRÐUM XL-8XL

Skoðaðu úrvalið og pantaðu í
netverslun www.stout.is

- * Frí heimsending hvert á land sem er
- * þegar þú verslar yfir 15.000 kr
- * Ekkert mál að skila og skipta
- * 14 daga skilafrestur ef varan passar ekki

Stout

www.stout.is // Holtagarðar 2.hæð // Sími 581-1552

Tilvalin afmælisgjöf frá okkur til okkar

„Það er ekki öll vitleysan eins,“ sagði einhver einhvern tímann og hefur þá kannski verið að vísa til þess að það er eitt og annað sem fólk tekur sér fyrir hendur sem er kannski ekki alveg normal fyrir okkur flest. „Ég er búinn að eiga þennan draum í mörg ár. Nepal hefur alltaf heillað mig og þessi fjallaþorp í þessari miklu hæð,“ segir göngugarpurinn og ljósmyndarinn Róbert Daníel Jónsson á Blönduósi en hann lét svo sannarlega drauminn rætast í upphafi vetrar. Þá skutust hann og Erna Björg Jónmundsdóttir kona hans örlítinn skreppitúr upp í grunnbúðir Everest – já, svona bara eins og fólk gerir...

En náum okkur niður á jörðina. Við vitum auðvitað öll að heimurinn er í raun ósköp lítill og fer, að segja má, minnkandi með hverju árinu. Það sem fyrir 40 eða 50 árum var ferðalag sem var svona *einu sinni á ævinni* – ferðalög til Ástralíu, Víetnam, Kína eða Argentínu – er nánast orðið hversdagslegt á okkar tímum. Everest er hluti af Himalaya-fjallgarðinum mikla og er hæsta fjall jarðar, rís 8.848 metra frá sjávarmáli. Sumum þykir Tindastóll sæmilega hátt fjall (989 m) og til að ná hæð Everest þyrfti að stafla átta Stólum til viðbótar ofan á Tindastól. Mann svimar nánast við tilhugsunina.

Róbert og Erna stefndu á að heimsækja grunnbúðir Everest sem eru í 5.364 metra hæð en einnig gengu þau á topp Kala Patthar, sem er í 5.644,5 metra hæð, en af þeim fjallstoppi er frábært útsýni að Everest.

En hvað kom til að þau réðust í þessa þrekraun? „Ég byrjaði að sjá greinar og sögur úr þessum ferðum og heillaðist algjörlega. Í raun og veru löngu áður en ég byrjaði að ganga mikið á fjöll hér heima,“ segir Róbert Daníel. „Þannig að ég var búinn að nefna þetta oft við konuna mína sem draumaferð. Þetta er dýrt ferðalag þannig við létum annað

ganga fyrir fram að þessu. Þrettánda desember 2024 sýndi ég konunni að *Afstað* væri að bjóða þessa ferð á flottu verði. Við þekktum Tomma fararstjóra orðið ágætlega þannig að við slógum til og þá var ekki aftur snúið. Við vorum líka bæði 50 ára á þessu ári og þetta var því tilvalin afmælisgjöf frá okkur til okkar.“

Er það eiginkonan sem er alltaf að plata þig í svona ævintýri? „Við erum bæði alltaf að finna eitthvað sniðugt, ég er þó hvatvísari ef það má orða það sem svo. Ég er uppfullur af hugmyndum að næstu ferðum. Við fórum líka geggjaða

útivistarferð til Madeira á árinu, á eigin vegum, og flotta ferð á Hornstrandir sem er orðið árvisst hjá okkur. Einnig vorum við tvær vikur á Tenerife í sumar í fjölskylduferð sem við notuðum mikið í útivist. Fórum upp á hæsta fjall Spánar með tveimur af þremur börnum okkar,“ segir Róbert og bætir við að El Teide-fjallið á Tene sé 3.718 metra hátt.

Abacadabra

Hjónin lögðu af stað 17. október og skiluðu sér heim 1. nóvember en gangan sjálf hófst 19. október og lauk tólf dögum síðar. Það er auðvitað ekkert smá ferðalag að fara frá Íslandi til Nepal. Frá Reykjavík til Kathmandu eru 8.055 kílómetrar í beinni línu. Það er hins vegar sjaldnast sem fólk getur ferðast í beinni línu. Byrjunarreiturinn var á Blönduósi og þaðan ekið suður, flogið frá Keflavík til London, frá London var flogið til Dubaí og svo loks til Katmandu, höfuðborgar Nepal, sem er í 1.394 metra hæð yfir sjávarmáli. Þar búa yfir 850 þúsund manns en í Nepal búa um 30 milljón manns og er landið um 45 þúsund ferkílómetrum stærra en Ísland (103 þúsund km²). Landamæri Nepal liggja að Kína í norðri og að Indlandi í suðri.

Var mikill undirbúningur fyrir þetta ferðalag? „Já, hann var það.

Erna fyrir ofan Namche Bazar
höfuðstað sherpanna og stærsta
þorpið á leiðinni.

MYNDIR: RÓBERT DANÍEL

Bólusetningar, læknisskoðun og svo æfa mjög vel. Ganga mikið á árinu og fara góðar hækkanir, mikil vinna en skemmtileg. Þetta er langt ferðalag sem tekur meira en sólarhring, við vorum t.d. 30 tíma á heimleiðinni með þremur flugleiðum. Það þarf að búa sig vel undir óvænta hluti og veikindi. Vera sérstaklega vel andlega undirbúinn til að sýna þolinmæði og þrautseigju. Vikum fyrir ferðina voru hörð mótmæli í Nepal þar sem fólk lét lífið og einnig slæmt veður, þannig að maður þurfti að fylgjast vel með öllu og gæta öryggis. Okkar fararstjórn sá vel um að upplýsa okkur um stöðu mála. Ég fann mig aldrei óöruggann í Nepal, fólkíð var yndislegt í alla staði.“

Geturðu gefið okkur ferðasöguna – styttri útgáfuna? „Það er erfitt að gefa stutta útgáfu af svona margra daga ferð. Allir dagar upp í grunnbúðir Everest og nóttin þar á eftir upp á Kala Patthar var draumaveður og svo frábært útsýni. Eftir fyrsta daginn á göngunni niður tók veðrið á sig öll vetrarform, fyrst snjóaði, svo kom slydda og að lokum rigning. Það endaði svo á að það var ekki flogið í marga daga frá Lukla þannig að við þurftum að ganga niður í næsta bæ og taka lengstu bílferð sem við höfum farið í og það við ævintýralegar aðstæður,“ segir Róbert en hefðu þau ekki gert þetta hefðu þau misst af fluginu heim.

Næstum allt óvænt sem gat komið upp gerðist í þessari loka bílferð – nema dekkinn sprungu ekki. „Færið var ömurlegt, eintóm leðja, og við festumst nokkrum sinnum. Vegurinn minnti á samruna leiðarinnar út í Svalvoga og um Stórasand, nema hér var hæðarmismunurinn frá 200 upp í 1000 metra eða meira í sumum tilfellum. Og svo voru endalausar beygjur og hlykkir. Til að toppa þetta fengum við einn bíl í stað tveggja og það var óbærilega þröngt þessa fyrstu 80 km sem tók 11 klukkustundir að aka. Þegar við komum til Salleri var skipt úr jeppum í rútu, sem var mikill kostur, að fara úr 0,75 hluta sætis í sitt eigið og hætta að berja á þeim sem sátu í næstu sætum – flestir vel marðir eftir það ferðalag!

Róbert segir að frá Salleri, sem er um 2.650 manna bær sem er eins konar upphafsreitur fyrir þá sem ganga upp í grunnbúðir Everest, var gert ráð fyrir sjö tíma akstri til Katmandu, en vegirnir voru mun verr farnir en búist var við.

„Skriður lokuðu veginum og drifskafið þurfti að rífa tvisvar undan bílnum til að laga eftir tjón. Þjóðvegurinn var í sundur svo við þurftum að taka einhverja fjallabaksleið til að komast á áfangastað. Eftir 30 tíma akstur hafðist það loksins – og það var ólýsanlega ljúft að komast inn á hótelið sagði yfirleidsögumaðurinn okkar, Namgel Sherpa: „Abracadabra!“–og var mikið hlegið af þessum galdri að koma okkur til Kathmandu á 30 tímum!“



Hjónin við hina frægu Hillary brú á bakleiðinni.



Búddískt stúpa fyrir ofan Dingboche (4.300 m).



Munkur við Pashupatinath musteríð í Kathmandu sem er eitt helgasta hof Nepal.



Bakari og afþreying í Chhukhung í 4.730 metra hæð.



Patan Durbar Square Kathmandu.



Leiðin frá Dingboche til Chhukhung.



Ungur drengur heilsaði upp á okkur ofan við Namche Bazar. Hann bjó á sveitabæ þar.



Erna í te húsinu sem við gistum á í Namche Bazar.

Ég finn ró á fjöllum

Hvað þarf að hafa með í svona skreppitúr? „Varðandi þökkun og undirbúning, þá var reynslan okkar frá Hornströndum mjög góð enda ekki ósvipað sem er tekið með. Þetta

var bara tvöfalt lengri ferð. Það þarf mörg lög af fatnaði fyrir allar aðstæður, góðan svefnpoka, léttu en góða gönguskó, lyf til að bregðast við veikindum ef til þess kæmi. Og fleira og fleira. Fatnað sem þornar vel og lyktar ekki illa. Merinoull kemur

sterk inn. Þú mátt í heildina taka 15 kg með þér og það þarf að velja vel. Góð dúnúlpá var nauðsynleg en til þess að ná góðri endurheimt þarftu að passa að þér verði ekki kalt. Þetta er langur búnaðarlisti en þetta er svona það helsta. Það er heitt á daginn

í göngunni en nætur verða kaldari og kaldari eftir því sem við komum ofar, frostið fór mest í nálægt 20 gráður.“

Var eitthvað sem þú hefðir óskað að hafa haft vit á að taka mér þér sem vantaði? „Nei, í raun og veru ekki, við vorum vel undirbúin en við komumst reyndar að því í ferðinni að það er snilld að hafa regnhlíf meðferðis og þá keyptum við þær.“

Kom það einhvern tímann upp í ferðinni að þér leist bara ekkert á blikuna? „Já, þegar við gátum ekki tekið flugið frá Lukla til Kathmandu í lok göngu,“ segir Róbert og vísar í frásögnina af jeppaferðinni hér að framan. „Það voru svona eins hræðilegar aðstæður og maður sér í myndskleiðum af verstu fjallvegum á YouTube og hugsar: „Nei fjandinn, þetta mundi ég ekki fara!“ En við settum traust okkar á bílstjóran sem stóð sig vel. Mér þótti þó persónulega verst þegar hann tók myndsfímtal við kærustuna í hæstu hæðum á fullri ferð. Svo var eitt tilfelli í göngunni nálægt grunnbúðunum þar sem voru íströppur í tvær áttir á u.þ.b. 50 metra kafla. Við vorum í röð upp á við þegar við heyrum öskur og tveir jakuxar birtast beint fyrir ofan okkur Ernu í ísþrepunum og renna vel til. Það leit ekki vel út og ég hélt að maður myndi renna niður af jöklinum langa leið með þá ofan á sér.“

Nú gæti maður haldið þegar maður skoðar myndirnar þínar úr ferðinni að mesta spennan hafi verið flugferðin og landingin á hinum illræmda Tenzing Hillary-flugvelli í þorpinu Lukla sem er í 2.860 metra hæð. Var það þannig? „Það var eitt af þessu sem var mest spennandi. Hinsvegar fengum við mjög fínt veður og ég var búinn að kynna mér þetta vel og leið vel allt flugið en þetta er alveg djúsi sjónflug og spennandi landing á svona stuttri flugbraut með upphalla í landingunni. Það var svo gott að ná flugi strax um morguninn því þá gat ævintýrið hafist. Næstu daga var líka rjómaðlíða eða alla leið upp í grunnbúðir Everest. Mér fannst mest gaman að komast af stað – þá er ég kominn í það sem ég kann best. Ég finn ró á fjöllum.“

Gestrisni heimafólksins kom mest á óvart

Hvað var mesta ævintýrið að upplifa? „Fólkið, fjallaborpin, Katmandu og þessa svakalegu fjallasali. Myndir ná ekki að fanga það hvernig það er að vera raunverulega á staðnum. Þetta er allt svo litríkt og svo mikið öðruvísi en við þekkjum.“

Hvað kom mest á óvart í ferðinni? „Heimafólkið, það vill gera ALLT fyrir þig. Rosalega vinalegt. Ég var búinn að



Lukla flugvöllur eða Tenzing-Hillary Airport.



Erna á toppi Kala Patthar 5.644 m.



Leiðin frá Dingboche til Chhukhung.



Leiðin frá Lobuche til Gorak Shep, þarna komumst við yfir 5.000 m. markið.



Tommi fararstjóri Af Stað með hópnum.



Sonam Sherpa, annar innlendi fararstjórinn okkar.



Róbert Daníel og Erna Björg mætt í grunnbúðir Everest (5.364 m.).



Leiðin frá Lukla til Surke þar sem jeppaferðin beið okkar.

heyra þetta en þetta er eitthvað sem ég hef hvergi upplifað áður. Fólkið í landinu gerði ferðina ennþá betri.“

Hvað er borðað á göngu sem þessari? „Dal Bhat, núðlur, súpur, hafragraut, egg en ekkert kjöt til að forðast það að veikjast. Stundum fengum við franskar og pizzu sem var mjög næs. Mikil te drykkja og MIKIÐ af vatni alla daga. Ég borðaði mikið Bounty súkkulaði á milli mála, langar ekki í það nú í dag, það er komið í smá pásu.

Hvað er mest krefjandi við svona ferð, er til dæmis enginn ótti við háfjallaveiki og afleiðingar hennar? „Ef þú hefur aga og úthald í margra daga göngu þá er þetta bara gaman. Ég myndi segja að Hornstrandarferðirnar okkar með allt á bakinu og í alls konar aðstæðum þar hafi verið besti undirbúningurinn fyrir þetta. Svo þarftu líka að vera heppinn að veikjast ekki. Þú býrð þér til heppnina líka, maður passar sig vel og þú ert svolítið eins og á Covid tímanum, að passa að spritta þig reglulega og forðast veikt fólk. Þó að hæðarveikin sem slík sé ekki smitandi þá geta önnur veikindi kveikt á henni og veikt kerfið þitt. Ég fann aldrei fyrir neinu alla ferðina en konan mín varð veik hálfan dag þegar við vorum að byrja að lækka okkur. Við lækkun kemur mikil orka í líkamann sem erfitt er að lýsa.“

Hvort er það göngugarpurinn eða ljósmyndarinn sem ýtir þér af stað í svona ævintýraferð? „Göngu- og ævintýramaðurinn – en ljósmyndarinn var bónus.“

Þakklát fyrir að vera góð í einhverju saman

Þið hafið ekki rekist á snjómanninn ógurlega? „Við sáum honum bregða fyrir og ég tók myndir en svo þegar ég kom heim og ætlaði að skoða myndirnar í tölvunni þá sást hann ekki á þeim. Minningin lifir þó,“ segir Róbert léttur.

Nú eru ekkert mörg ár síðan þú fékkst hjartaáfall. Var enginn ótti í þér að þú værir að fara fram úr því sem þú getur boðið sjálfum þér upp á? „Þetta er svo þreytandi spurning í hreinskilni sagt og ég þarf að svara henni svo oft. Oft er það fólk sem varla getur gengið upp á lítinn hól og jafnvel reykir og dregkur mikið sem hefur mestar áhyggjur af mér. Ég fékk ekki hjartaáfall í göngu beinlínis heldur í listigarðinum á Akureyri, þannig að ég var við Sjúkrahúsið á Akureyri sem betur fer. Ég er hraustari í dag en flest fólk og hef farið í þolpróf og mikla skoðun á þessu ári meðal annars, þar sem minn hjartalæknir sagði orðrétt: „Þú ert betri en góður.“ Margir vilja draga mig niður og tónglast á þessu stanslaust en ég þakka alltaf áhyggjurnar en fólk gerir sér ekki grein fyrir að ég hef náð mér að fullu fyrir þó nokkru síðan og hef til að mynda gengið á marga hæstu tindar Íslands og þann hæsta án vandræða. Þetta eru nokkur ár síðan þetta gerðist og nú er ég í sama áhættuflokki og hver annar eða miklu minni út af lífsstílnum mínum. Ég fer þó reglulega í eftirlit en þarf engin uppáskriftuð lyf í dag, þannig hafið áhyggjur af einhverju öðru en heilsu minni, ég hugsa sjálfur vel um hana.“

Hvað skilur svona ferðalag eftir hjá ykkur? „Þakklæti fyrir að vera svona góð í einhverju saman og vera það hraust að þetta var vel innan okkar þægindaramma þannig að við nutum þess saman.“

Róbert og Erna gengu 149 km í ferðinni og tóku á sig 7.300 metra hækkun. Þá tók hann alls 5.836 myndir í ferðinni og bætir svo við í lokin: „Ég veit ekki hvort þetta sé rétt en þegar við gengum á Kala Patthar var mér sagt að mjög lítil hluti heimsbygðarinnar, innan við 0.001%, hafi gengið upp í 5.644 metra hæð – það fannst mér spennandi!“

kjarninn



GERÐU BÍLINN HREINAN & FÍNAN FYRIR JÓLIN

með Meguiar's
bílahreinsivörum

Eigum mikið úrval
af hágæða
bílahreinsivörum
frá Meguiar's



Verið velkomin
í Kjarnann!

Bílaverkstæði

KJARNANUM HESTEYRI 2 550 SAUÐÁRKÓKUR SÍMI 455 4570

Vísnaþáttur 893

Heilir og sælir lesendur góðir.

Langar að byrja þáttinn að þessu sinni með því að rifja upp nokkur gullkorn í vísnaformi eftir hin mikla snilling Ágúst Sigfússon. Ástfangin yrkir hann svo.

Lengi fæðist lilja og fljóð lífs ei gæði dvína, meðan æð í iðar blóð ann þér klæðalína.

Breiskar eru næstu vísur Gústa þó hringhendar.

Ei fann kvíða æskan mín eða stríð í sinni, man ég blíðu brosin þín, Blönduhlíð í minni.

Áfram brjóstast örlög mín angurs róta kvíða, ég fæ njóta aldrei þín yndis snótin fríða.

Lífs á kalda lagði braut lukkuvaldi sviftur, þar ég aldrei yndis naut eyju spjalda giftur.

Ást ég kæra el til þín ei þó færi í letur. Ef þú værir orðin mín ef laust færi betur.

Átti nú góðu vinir í okkar ágæta blaði Feyki að vera nóg birt eftir snillinginn Gústa, að þessu sinni. Eftir að hafa hugsað mig betur um langar mig til að

halda áfram með vísur eftir þennan snilling þessar mörg hundruð vísur sem kalla má Gústaverk og ég hef nú undir höndum. Hafa þau ekki, eftir því sem ég best veit, birst ykkur vísnavinum utan ein og ein sem fór á flakk í gamla daga. Eldra fólk kann þær og það hefur verið að hafa samband við þáttinn og biðja um að birtar væru fleiri vísur eftir þennan flotta hringhendusmið.

Ber ég heldur brjóstið veikt böls af hreldur þínu. Þú hefur eldinn ástar kveikt innist í veldi mínu.

Ekki finnst mér skrítið þó þið lesendur góðir skiljið ekki orðagnóttina í næstu vísu, á ég sjálfur erfitt með að átta mig á síðari hluta hennar.

Enginn bannar atlot blíð ástar kanna boga, þú munt spanna fljóðin fríð freyrinn hrannar loga.

Í sveit þess sem hér ritar er á vetrum vestan og suðvestan átt oft vond, næstu vísur Gústa staðfesta það.

Öskrar hátt í eyra mér eyðist þáttur vona, vestanáttin virðist hér vera máttug kona.

Sverfur flest að foldu snæs fögur bresta gæði, á suðvestan vindur blæs veldur mesta ónæði.

Kannski hefur Gústi búið í Kálfadal þegar hann orti þessar harðindavísur.

Varla tíðin virðist góð vekur stríðið halnum. Ágúst smíðar um það ljóð upp í hríðardalnum.

Einhverju sinni í kringum fyrsta vetrardag mun Gústi hafa ort svo kvíðafulla vísu.

Hvíld þó dróttin kjósi sér kvíði og ótti lemur, vinda þóttur vaxa fer vetrarnóttin kemur.

Sem betur fer kannist þið lesendur góðir ekki við þá neið sem áður fyrr ríkti í sveitum á hörðum vetrum og allt útlit var fyrir að heimilið yrði bjargarlaust með mat bæði yfir menn og skepnur, því lýsir Gústi vel í næstu vísu.

Ljót á norðan lemur hríð lukku skorðast fengur, fönn er orðin æði stríð á heyforðann gengur.

Hjálpin drottins hlotnist gild horfin brott er kæti. Úr neyðarvotti náðin mild nú er gott að bæti.

Þrátt fyrir þessa alvarlegu stöðu missir Gústi ekki trúna til drottins og telur sig mega yrkja í þeirri trú að harðindunum linni.

Vetrarstríðið úti er eftir hríð ei vanga. Drottinn þýðast þakkir ber þverrar tíðin stranga.

Von hjá lýðum vaknar þýð vill hún kvíða sóa. Sumars blíðu blessuð tíð bræðir úr hlíðum snjóa.

Gleðjast megum við vinir vísna yfir þessari vorvísu Gústa þegar maí loksins kemur.

Vaxa rjóð mun rós á grund rýrna óðum fennur. Ýmis blóð um yggjar sprund ægis flóð í rennur.

Gott finnst mér að enda þennan snjalla hringheldu þátt með tveimur slíkum vísu eftir Gústa sem nú hugsar til vorsins.

Lifna rjóðir laufkvistir, lömbin gróður tína. Kona Óðins útbreiðir arma – móður sína.

Hefur fengið fatið vænt færir drengjum gaman, tún og engi orðið grænt örmum tengist saman.

Gaman finnst mér góðu vísna vinir að geta birt ykkur slíka snilld í hringhenduformi.

Veriði þar með sæl að sinni.



Guðmundur Valtýsson
Eiríksstöðum,
541 Blönduósi
Sími 452 7154



Verslunarmannafélag
Skagafjarðar sendir
félagsmönnum sínum og fjölskyldum
þeirra bestu jólakveðjur.

Megi komandi ár færa okkur öllum gleði og hamingju.



Hátíðarstraumar um allt land

Gleðileg jól



Við óskum viðskiptavinum okkar, samstarfsaðilum og landsmönnum öllum gleðilegra jóla og gæfu á nýju ári. Við leggjum línurnar að framþróun og uppbyggingu sem hreyfir samfélög á landsbyggðinni til framtíðar.

Sendum íbúum Skagafjarðar og viðskiptavinum okkar bestu jóla- og nýárskeðjur



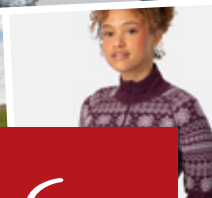
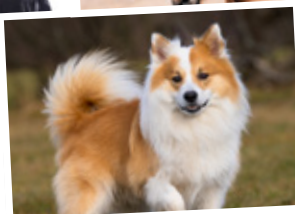
nýprent ehf. | 122022

SKAGAFJARÐARVEITUR | BORGARTEIG 15 | 550 SAUÐÁRKRÓKUR | SÍMI 455 6200 | SKV@SKV.IS

www.skv.is

Velkomin í verslanir Líflands á Blönduósi eða Akureyri

Búrekstrarvörur - Hestavörur - Fóður - Gæludýravörur
Útivistarvörur



Lífland Akureyri

Grimseyjargötu 2 - Sími 540 1150
Opð virka daga frá 9 - 17 og laugardaga frá 10-14

Lífland Blönduósi

Efstubraut 1 - Sími 540 1155
Opð virka daga frá 9 - 17


LÍFLAND

BARNABÆKUR BYGGÐASAFNS SKAGFIRÐINGA

SUMAR- OG VETRARDAGUR Í GLAUMBÆ

nú á pólsku!

Í BARNABÓKUNUM SUMARDAGUR Í GLAUMBÆ OG VETRARDAGUR Í GLAUMBÆ FYLGJUM VIÐ TVEIMUR BÖRNUM OG HEIMILISHUNDINUM EINN DAG Í LÍFI ÞEIRRA.

ÞETTA ERU SÖGULEGAR SKÁLDSÖGUR SEM VEITA BÖRNUM SEM FULLORÐNUM INNSÝN Í LÍF OG STÖRF BARNA Á ÍSLANDI Á SEINNI HLUTA 19. ALDAR.

BÆKURNAR ERU FÁANLEGAR Á ÍSLENSKU, ENSKU, FRÖNSKU, ÞÝSKU OG NÚ - Á PÓLSKU!



BYGGÐASAFN SKAGFIRÐINGA
SKAGAFJÖRÐUR HERITAGE MUSEUM

GLAUMBÆR 561 VARMAHLÍÐ
BYGGÐASAFNESKAGAFJÖRÐUR.IS

+354 453 6173
WWW.GLAUMBAER.IS

Jólin mín | klara@nyprint.is
 Helena Mara Velemir | Altmuligtkona á Skagaströnd

„Var örugglega jólaálfur í fyrra lífi“



Helena Mara jólafin. AÐSEND MYND

Helena Mara Velemir býr á Skagaströnd með Elvari Geir, Láreyju Möru og hundinum Mola sæta. Spurð út í hvað hún vinni við þá segir hún að það fari eftir því hvaða dagur er.

Þú ert jólabarn, afhverju helduru að það sé? Ég er ekki viss... ég held að ég hafi alltaf verið svona síðan ég man eftir mér – var örugglega jólaálfur í fyrra lífi.

Hvað kemur þér í jólaskap? Jólasnjó! Þegar það er logn og snjóar stórum snjókornum (svona eins og er í öllum jólabíómyndum).

Hvenær byrjar þú að jólaskreyta? Um miðjan nóvember.

Ertu að gefa margar jólagjafir? Já og nei... svona mitt á milli.

Og er búið að

kaupa eitthvað af jólagjöfum? Já, ég vil alltaf reyna vera tímanlega í þessu svo desember fari í að gera eitthvað annað!

Hvað langar þig í jólagjöf? Bleika moon boots, air fryer, pels og annan hund.

Hvað er besta jólagagið? Happy Xmas (war is over) með John Lennon.

Hvenær ertu að taka jóaskrautið niður? Nokkrum dögum eftir þrettándann.

Sendir þú jólakort? Nei, því miður þá er ég er nýhætt því.

Eru föst jólaboð hjá þér og þínum? Möndlugrautur í hádeginu á aðfangadag og fjölskyldu jólabingó milli jóla og nýárs.

Hvað finnst þér ómissandi að gera yfir hátíðirnar? Toppa

skreytingarnar síðan í fyrra, fá góða bók og bernaíse sósu með svínakjötinu.

Ertu að kaupa jólaföt á þig og þína? Jebb.

Hvað er í jólamatinn? Hamborgarhryggur, bernaíse sósa, fermingarfranskar, Waldorf salat, brúnaðar kartöflur og gular baunir hrærðar í mæjól!

Bakar þú fyrir jólin? Já, annað væri skandall.

Hver er uppáhalds-kökusortin þín? Brúnterta eins og hún er kölluð í fjölskyldunni minni en betur þekkt sem lagterta með smjörkremi.

Jólin eru... minn allra uppáhaldstími til að gera eitthvað skemmtilegt með mínum nánustu, reyni að njóta þó ég þurfi oft að þjóta!

Jólaspekingar spjalla
 Bergdís Birta | 3 ára | Leikskóla Húnabyggðar

Langar í bleik stígvél með glimmeri í jólagjöf

Hvað langar þig í jólagjöf? Bleik stígvél með glimmeri og svona einhverja búninga.

Hvað gerir þú í jólafríinu? Fyrst leika svo ætla ég að skreyta með mömmu og pabba og svo ætla ég að fá jólagjafir.

Hvar eiga jólasveinarnir heima? Upp á fjall.

Hvað borða jólasveinarnir? Kjöt. /kbs



Jólaspekingar spjalla
 Fjóra Kristín | 3 ára | Leikskóla Húnabyggðar

Ætlar að baka jólaköku og hafa tónlist í jólafríinu

Hvað langar þig að fá í jólagjöf? Flugvél og Pony.

Hvað gerir þú í jólafríinu? Baka jólaköku og hafa tónlist. Fara á trampólínið mitt.

Hvar eiga jólasveinarnir heima? Í fjöllumun.

Hvað borða jólasveinarnir? Kjöt. /kbs



Jólaspekingar spjalla
 Erpur Hrafn | 3 ára | Leikskóla Húnabyggðar

Jólasveinarnir borða mat og epli

Hvað langar þig í jólagjöf? Risaeðlur, bláar.

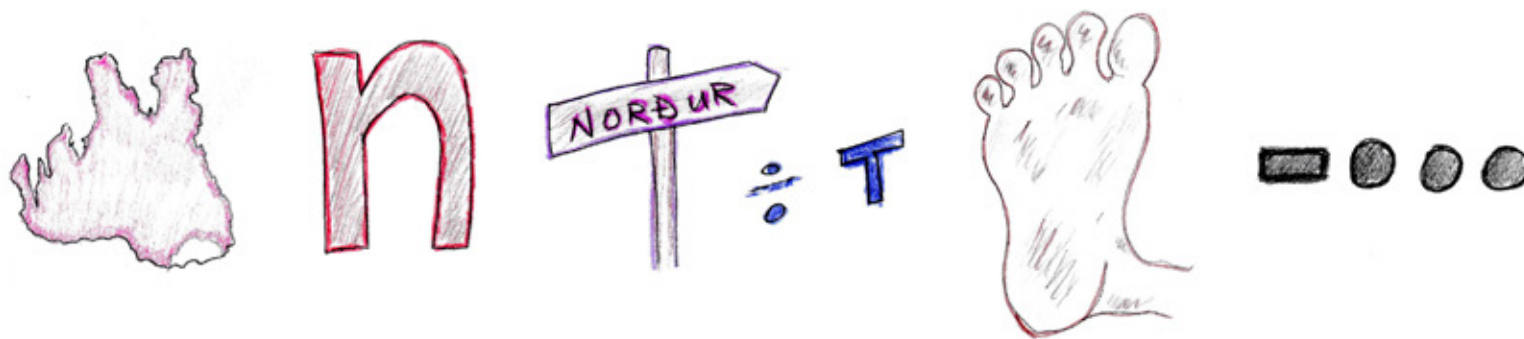
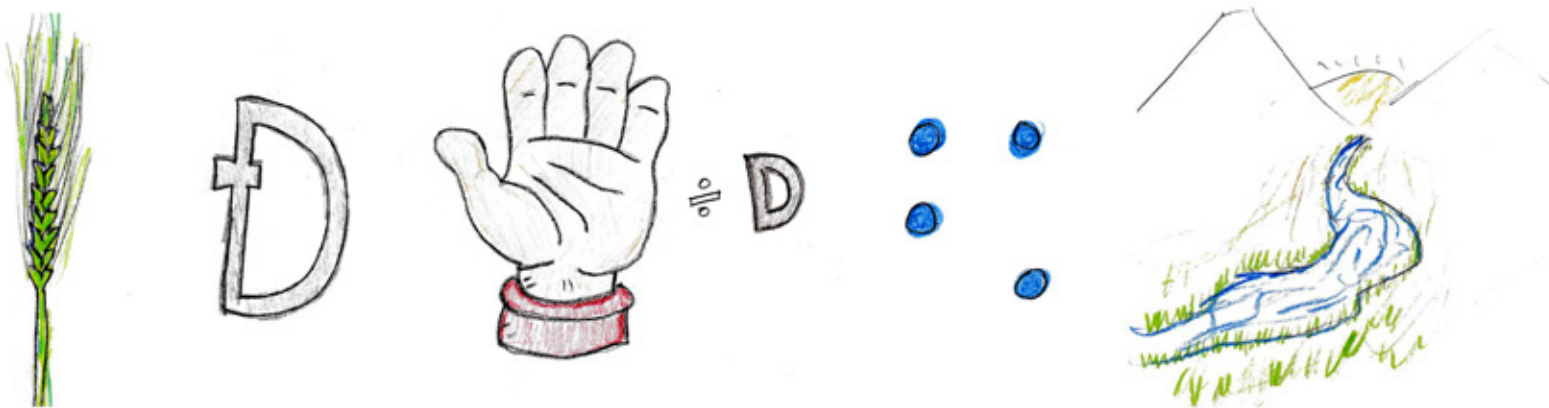
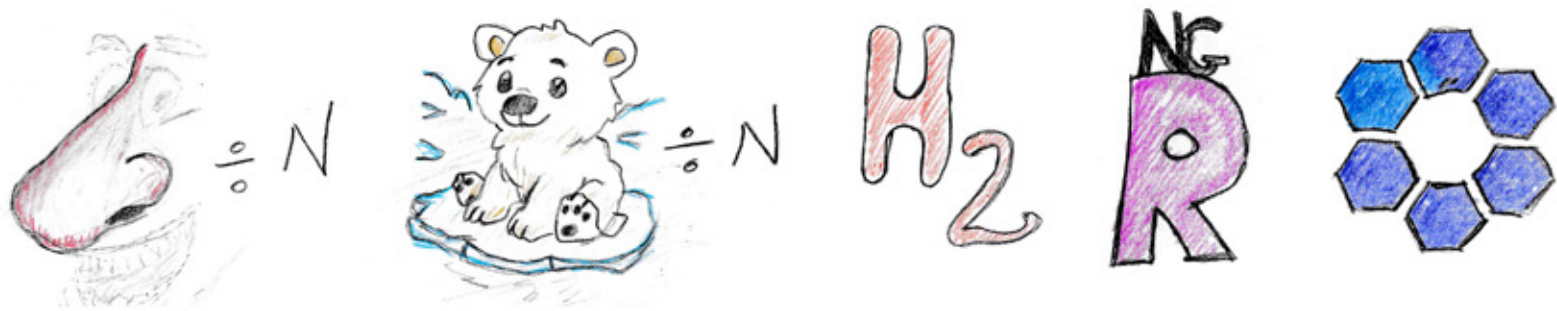
Hvað gerir þú í jólafríinu? Baka köku og leika með bangsa, ég á marga heima hjá mér.

Hvar eiga jólasveinarnir heima? Uppi á fjallinu.

Hvað borða jólasveinarnir? Mat og epli. /kbs



Jólamyndagátan 2025



VERÐLAUNAMYNDAGÁTA

Þrenn bókaverðlaun verða veitt fyrir rétta lausn myndagátunnar sem felst í setningu sem lesa má út úr myndunum 25. Athugið að ekki er gerður greinarmunur á breiðum og grönnum sérhljóða.

Lausnina skal senda á netfangið feykir@feykir.is eða í pósti á: Feykir fréttablað, Hesteyri 2, 550 Sauðárkróki, eigi síðar en sunnudaginn 21. desember nk. Gangi ykkur vel!





*Óskum viðskiptavinum
gleðilegra jóla og nýárs
með þökk fyrir viðskiptin á árinu!*

Skagfirðingabúð
fyrir góðan dag



sígilt útlit

Sérsmíði innréttinga og faglegur metnaður hefur verið aðalsmerki okkar um árabil.

Vandaðar skúffubrautir, lamir og þykkar kantlímingar eru aðeins nokkur af einkennum okkar.

Við framleiðum gæðainnréttingar þar sem sígilt útlit og vönduð vinnubrögð fagmanna eru höfð í fyrirrúmi.

NYPRENT ehf.



Leitin að réttu lausninni hefst hjá okkur...

Trésmíðjan Borg ehf
Borgarmýri 1 550 Sauðárkrúkur
Sími 453 5170 tborg@tborg.is



Gleðileg Jól

Bestu jóla- og nýársóskir til viðskiptavina nær og fjar með þökk fyrir viðskiptin á lídandi ári. Hátíðarkveðjur frá Léttitækni

 **Léttitækni**



óskar landsmönnum
gleðilegra jóla og
farsældar á nýju ári

