FRÉTTABLAÐIÐ

87. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 14. APRÍL 2020

Líkt og við hin þarf Vladímír Pútín Rússlandsforseti að reiða sig á fjarfundabúnað þessa dagana. Í gær ræddi hann við undirsáta sína um útbreiðslu COVID-19 faraldursins en búist er við því að hann vindi umtalsvert upp á sig í landinu á komandi dögum og vikum. Aðeins rúmlega 18 þúsund manns hafa greinst en nýsmit eykst og dauðsföllum fjölgar ört. MYND/EPA

Hampiðjan og Bláa lónið á meðal gefenda til Landspítala

Hampiðjan, Bláa lónið, Íslandsbanki, Hagar og Festi eru á meðal þeirra 14 fyrirtækja sem gáfu Landspítalanum öndunarvélar og lækningavörur. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins komu einnig stórt skipafélag, útgerðarfélag og tryggingafélag að gjöfinni. Samtök atvinnulífsins stóðu að skipulagningunni.

COVID-19 Íslandsbanki, Bláa lónið, Hagar og Hampiðjan eru meðal þeirra fyrirtækja sem stóðu að gjöf til Landspítalans fyrir skemmstu. Þegar hafði verið greint frá því að eignarhaldsfélagið Festi væri eitt fyrirtækjanna.

Landspítalinn greindi frá því fimmtudaginn 9. apríl að 14 íslensk fyrirtæki hefðu tekið sig saman og stutt spítalann. Stærstur hluti gjafarinnar var fólginn í 17 nýjum gjörgæsluöndunarvélum sem fyrirtækin fjármögnuðu og útveguðu. Einnig voru gefnar 6.500 sóttvarnargrímur, 1.000 varnargallar, 2.500 varnargleraugu og 140.000 veirupinnar.

> **Gefnar voru 17 öndunarvélar, 6.500 grímur, 1.000 gallar, 2.500 gleraugu og 140 þúsund veirupinnar.**

Aðspurð staðfestu Edda Hermannsdóttir, upplýsingafulltrúi Íslandsbanka, Grímur Sæmundsen, forstjóri Bláa lónsins, Finnur Árnason, forstjóri Haga, og Hjörtur Erlendsson, forstjóri Hampiðjunnar, að hafa komið að gjöfinni. Ekki fékkst þó uppgefið hvað hvert fyrirtæki gaf í krónum talið.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins tóku önnur fyrirtæki einnig þátt, meðal annars stórt skipafélag, útgerðarfélag og tryggingafélag. Þá höfðu Samtök atvinnulífsins aðkomu að því að tengja fyrirtækin saman.

„Ég vona að þú virðir það við mig að ég kýs að tjá mig ekki um þetta. Aðalatriðið er gjöfin, ekki gefendurnir,“ segir Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA, en gjöf fyrirtækjanna var nafnlaus.

Sóttvarnayfirvöld ganga út frá því að faraldurinn hafi náð hápunkti og að nú sé hann á hægri en öruggri niðurleið. Samkvæmt Ölmu D. Möller landlækni má reikna með að hápunktur álagsins á spítalanum verði um viku á eftir toppi faraldursins sjálfs. Nú liggja 40 manns inni á spítölunum tveimur sem taka við COVID-19 sjúklingum, níu á gjörgæsludeild og fjórir í öndunarvél. Barist er um öndunarvélar og lækningavörur á heimsmarkaðinum og fyrr í faraldrinum kom upp veirupinnaskortur hér á Íslandi. **– khg**

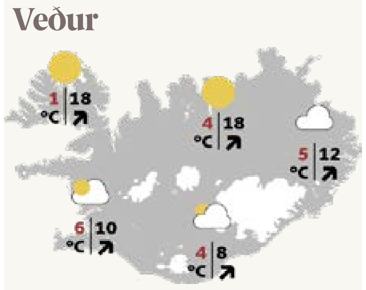
Samkomubann getur haft áhrif á sambönd

SAMFÉLAG Fjölskylduráðgjafar hafa orðið varir við umtalsverð áhrif af samkomubanni, sem sett var á hér á landi fyrir um mánuði, á sambönd og samskipti innan fjölskyldna. Líklegt þykir að ástandið muni leysa upp einhver sambönd en að önnur geti styrkst. Æskilegt er sagt að ana út í ákvarðanatöku tengda samböndum í ástandi sem þessu.

Andrea Baldursdóttir

Andrea Baldursdóttir hjá Fjölskylduþjónustu kirkjunnar segir að mikil samvera geti leitt til átaka í samskiptum milli para og einnig við börn. **– ab /** **sjá síðu 4**

Veður



Suðvestan 13-20 í dag, hvassast á norðanverðu landinu. Skýjað með köflum og dálítlar skúrir vestanlands, en þurrt og bjart austantil. Hiti 2 til 8 stig að deginum.

SJÁ SÍÐU 16

Þórólfur segir óhætt að fullyrða að faraldurinn sé á niðurleið á Íslandi.

Aðgerðum verður ekki aflétt fyrr en í maí

COVID-19 Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir sagði á upplýsingafundi almannavarna í gær að þrátt fyrir að COVID-19 faraldurinn væri á niðurleið hér á landi yrði þeim aðgerðum sem hér eru í gangi ekki aflétt fyrr en eftir 4. maí, en einungis tíu greindust með COVID-19 smit hér sólarhringinn á undan.

Þá sagði Þórólfur óhætt að fullyrða að kórónaveirufaraldurinn væri á niðurleið á Íslandi og að lítið væri um samfélagssmit, Ísland væri með þriðju lægstu tölu sýktra af COVID-19 af öllum löndum Evrópu miðað við höfðatölu. Sóttvarnalæknir hefur skilað minnisblaðið til heilbrigðisráðherra um það hvernig eigi að aflétta aðgerðum vegna faraldursins og segir hann nauðsynlegt að gera það í litlum skrefum. Vænta má ákvörðunar ráðherra síðar í vikunni.

Af þeim tíu sem greindir voru með COVID-19 smit hér á landi í fyrradag voru fimm greindir á höfuðborgarsvæðinu, fjórir á Vestfjörðum og einn á Suðurnesjum. 39 lágu á sjúkrahúsi og þar af voru níu á gjörgæslu. Frá upphafi faraldursins hér á landi hafa 1.711 tilfelli verið staðfest og 933 smitaðra hafa náði bata. Þá hafa 15.978 manns lokið sóttkví og tekin hafa verið 35.788 sýni. **– bdj**

Heilsubót á Helgafelli

Fjöldi fólks sækir sér heilsubót í útivist nú þegar líkamsræktarstöðvar eru lokaðar og ilmur af vori hefur borist að vitum landsmanna. Nokkur hópur viðraði sig á og við Helgafell í Hafnarfirði, eitt vinsælasta göngufjall á höfuðborgarsvæðinu, þegar ljósmyndara bar að garði. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Halda leitinni áfram í dag

LÖGREGLUMÁL Leit að Söndru Líf Long Þórarinsdóttir var hætt klukkan 17.30 í gær en hún hefst að nýju í dag og fer fram með sama hætti og í gær. Þá leitaði þyrla Landhelgisgæslunnar eftir strandlengjunni frá Seltjarnarnesi suður fyrir Álftanes. Einnig voru fjörur vaktaðar í háfjöru, bæði úr landi og frá sjó. Við leitina í dag verða drónar notaðir ef veður leyfir.

> Ef veður leyfir verða drónar notaðir við leitina í dag.

Síðast sást til Söndru Lífar á skírdag en bíll hennar fannst á Álftanesi á laugardag. Sandra Líf er 27 ára, grannvaxin og um 172 sentímetrar á hæð. Hún er með rauðleitt hár og var klædd í svartar buxur, svartan leðurjakka og hvíta strigaskó þegar hún sást síðast. Þeir sem hafa upplýsingar um ferðir Söndru eru beðnir að hafa samband við lögreglu. **– bdj**

Skjáheimsóknir nýtast vel á tímum COVID-19

Notendur félagslegrar heimaþjónustu og heimahjúkrunar hjá Reykjavíkurborg geta nú fengið skjáheimsóknir þar sem samskipti við starfsfólk eru í gegnum spjaldtölvu. Verkefninu var flýtt vegna COVID-19 faraldursins.

VELFERÐARMÁL „Þetta fer rosalega vel af stað og fólk er ánægt með þetta. Þeir sem eru að prófa eru mjög spenntir fyrir þessu,“ segir Sigþrúður Guðnadóttir, verkefnastjóri Velferðartæknismiðju Reykjavíkurborgar, um skjáheimsóknir sem velferðarsvið býður nú upp á.

Verkefnið hefur verið í undirbúningi í nokkurn tíma en vegna COVID-19 faraldursins var ákveðið að flýta innleiðingunni. Í byrjun síðustu viku fengu fjórir notendur félagslegrar heimaþjónustu spjaldtölvu heim til sín sem þeir nota til að vera í samskiptum við starfsfólk heimaþjónustunnar.

Berglind Víðisdóttir, deildarstjóri og hjúkrunarfræðingur á velferðarsviði, segir að í fyrsta fasa hafi sérstaklega verið horft til hópa sem hafi verið að afþakka þjónustu í ljósi COVID-19.

„Við forgangsröðuðum því fólki sem við töldum að væri jafnvel kannski svolítið eitt á báti og væri ekki með sterkt stuðningsnet í kringum sig. Núna erum við að bjóða upp á einfalda lausn fyrir okkar skjólstæðinga sem tryggir góð samskipti, öryggi og áframhaldandi góða þjónustu,“ segir Berglind.

Nú í vikunni verður einnig farið að bjóða upp á skjáheimsóknir fyrir notendur heimahjúkrunar. „Við erum tilbúin með 80 spjaldtölvur þannig að við höfum gott svigrúm til að veita þessa þjónustu. Það er búið að setja upp fullkomið skjáver með góðri myndavél og heyrnartólum þannig að það er hægt að veita þessa þjónustu algjörlega þaðan,“ segir Sigþrúður.

„Við erum til dæmis með einstaklinga með langvinna sjúkdóma sem þurfa mikið og gott eftirlit. Ég sé mikil tækifæri þar til að bjóða upp á þessa þjónustu. Þá sem viðbót við aðra þjónustu eða hreinlega í staðinn fyrir vitjanir heim til fólks,“ segir Berglind.

Halldór Stefánsson fékk afhenta fyrstu spjaldtölvuna. MYND/REYKJAVÍKURBORG

> Núna erum við að bjóða upp á einfalda lausn fyrir okkar skjólstæðinga sem tryggir góð samskipti.
>
> Berglind Víðisdóttir, deildarstjóri og hjúkrunarfræðingur á velferðarsviði

Hún segir að þótt nú sé verið að bregðast við sérstökum aðstæðum verði ávinningurinn enn víðtækari. „Reynslan af þessari krísu mun nýtast okkur í áframhaldandi þróun því við erum ekkert hætt. Við erum rétt að byrja og ætlum að innleiða vonandi fleiri tæknilausnir í heimahjúkrun og heimaþjónustu,“ segir Berglind.

Kerfið sem notað er kemur frá Memaxi sem er íslenskt hugbúnaðarfyrirtæki í velferðarþjónustu. Ingunn Ingimars, forstjóri fyrirtækisins, segir að mikil áhersla sé lögð á vellíðan, öryggi og ró notandans.

„Viðmótið þarf að vera mjög einfalt og við höfum alltaf lagt mikið kapp á það. Notandinn sjálfur þarf ekki að hafa neina tækniþekkingu,“ segir Ingunn.

Hún segir að það skipti starfsfólk miklu máli að geta séð hvernig skjólstæðingnum líði, hvort hann sé á fótum og hvernig hann sé áttaður.

„Velferðartækni er eitthvað sem þarf að taka fastari tökum og núna sjáum við að fólk er að einangrast út af COVID-19. Nú skilur fólk betur þörfina og sér hve mikilvægt það er að geta verið í samskiptum við fólk inni á heimilum í gegnum skjáheimsóknir,“ segir Ingunn.

sighvatur@frettabladid.is

7 ÁRA ÁBYRGÐ KIA LOFORÐ UM GÆÐI

7 ára ábyrgð framleiðanda
á öllum nýjum Kia bílum

www.kia.is

Niro hefur aldrei verið betri.

niro

fáanlegur sem
100% rafbíll
hybrid
plug-in hybrid

KIA
The Power to Surprise

Láttu sjá þig með Niro.

Kia Niro er einstaklega rúmgóður og vel búinn borgarjepplingur með einstaklega góðu aðgengi. Niro er fáanlegur sem **100% rafbíll, Plug-in Hybrid og Hybrid** og við eigum eintök af öllum gerðum til afhendingar.
Einnig fylgir Niro hin einstaka 7 ára verksmiðjuábyrgð Kia.

Komdu í heimsókn og láttu sjá þig með Niro.
Við tökum vel á móti þér.

Kia Niro Hybrid tilboðsverð:

4.150.777 kr.

Afborgun á mánuði 30.377 kr.**

*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd. **m.v. 50% innborgun og lán til 84 mán. Verðtryggðir vextir 4,95%. Heildargreiðsla er 4.624.551 kr. Árleg hlutfallstala kostnaðar er 6,23%

ASKJA · Krókhálsi 11-13 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Einar segir sig úr endurskoðunarnefnd vegna Félagsbústaða

REYKJAVÍK Einar S. Hálfdánarson endurskoðandi hefur sagt sig úr endurskoðunarnefnd Reykjavíkurborgar. Er þetta vegna þeirrar reikningsskilaaðferðar sem notuð er hjá Félagsbústöðum, sem Einar varaði við þann 23. mars að stæðist ekki skoðun.

Félagsbústaðir eru gerðir upp samkvæmt IFRS-staðli. En þar sem félagið er óhagnaðardrifið ætti ekki að nota IFRS samkvæmt Einari sem vísaði í minnisblað KPMG frá árinu 2012 og efaðist um að fyrirkomulagið stæðist íslensk lög. Skiptir þetta máli hvað varðar að gera fasteignirnar upp, en Félagsbústaðir eiga alls 1.971 íbúð. Nú séu þær gerðar upp á gangvirði en ekki afskrifuðu kostnaðarverði.

> **Af braggaskýrslunni mátti jafnvel ráða að sum brotin kynnu að varða við ákvæði hegningarlaga um umboðssvik.**
>
> Einar S. Hálfdánarson, endurskoðandi

Í úrsagnarbréfi sínu, sem sent var í gær, segir Einar að aðrir nefndarmenn hafi komist að annarri niðurstöðu og bókað sameiginlega þess efnis í nefndinni. Hafi samstarfið við aðra nefndarmenn og innri endurskoðun þó verið með ágætum fram að þessu og nefnir hann sem dæmi gerð braggaskýrslunnar, sem hafi þó verið stungið undir stól.

„Af braggaskýrslunni mátti jafnvel ráða að sum brotin kynnu að varða við ákvæði hegningarlaga um umboðssvik. Það er okkur í nefndinni ekki til mikils sóma að hafa ekki fylgt þessari skýrslu eftir eins og endurskoðunarnefndum ber að gera þegar vart verður við mögulega sviksemi í stofnunum sem undir þær heyra,“ segir hann. **– khg**

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 Þyrlan leitar að Söndru Líf Leit heldur áfram í dag að Söndru Líf. Björgunarsveitarmenn standa vaktina og þyrla Landhelgisgæslunnar flýgur frá Gróttu og suður fyrir Álftanes.

2 Hópsmit gæti frestað afléttingu samkomubanns Yfirvöld gætu frestað afléttingu samkomubannsins, sem hefst þann 4. maí næstkomandi, ef upp kemur hópsmit vegna samkomna og hópferðalaga yfir páskahelgi.

3 Sigga Dóra var í móki í 12 daga: Gat hvorki talað né staðið Unga kona, Sigga Dóra, veiktist alvarlega af COVID-19. Var hún meira og minna rænulaus og í móki næstu tólf daga. Hún fékk háan hita, mikinn hósta, fann fyrir hrolli, hausverk, ógleði, ældi, missti bragð og lyktarskyn. Þá var hún lystarlaus með öllu. Sigga Dóra gat hvorki talað né staðið í fæturna.

4 Leitaraðgerðum lokið í dag á meðan lögregla vinnur úr upplýsingum Björgunarsveitarmenn hafa lokið leitaraðgerðum í dag vegna hvarfs Söndru Lífar. Lögregla vinnur nú úr upplýsingum dagsins og ákveður næstu skref.

5 Gylfi gáttaður á græðginni: „Hlýtur að vera Íslandsmet“ Gylfi Magnússon fyrrverandi viðskiptaráðherra gagnrýnir harðlega kröfur sjö útgerðarfélaga sem vilja seilast í skattpeninga almennings og fara fram á samanlagt 10,2 milljarða króna úr ríkissjóði.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fáanleg á **www.frettabladid.is**

Samvera getur leitt til átaka

Fjölskylduráðgjafar hafa orðið varir við umtalsverð áhrif samkomubanns á sambönd og samskipti innan fjölskyldna. Líklegt sé að ástandið muni leysa upp einhver sambönd en að önnur geti þó styrkst.

SAMFÉLAG „Þegar sprungur eru fyrir í samböndum, þá getur mikil samvera og innilokun haft mjög neikvæð og erfið áhrif,“ segir Hafliði Kristinsson fjölskylduráðgjafi. „Hins vegar geta líka margir jákvæðir hlutir komið út úr þessu.“

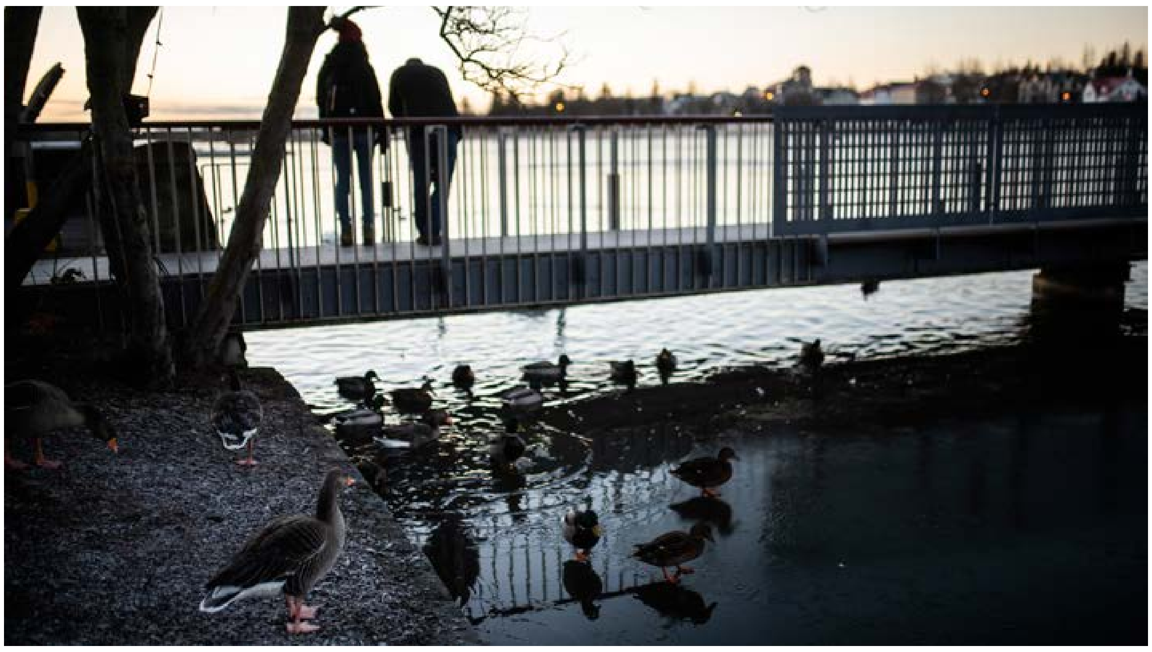
Tæplega mánuður er frá því að samgöngubann var sett hér á landi vegna COVID-19 faraldursins, hefur bannið verið framlengt til 4. maí.

„Fólk hefur þol í ákveðinn tíma, ef sprungurnar fara að víkka þá fer fólk að íhuga alvarlegri aðgerðir, eins og skilnað,“ segir Hafliði. „Ég á ekki von á því að það verði einhverjir skilnaðir einungis vegna þessa faraldurs, það þarf eitthvað að vera að fyrir.“ Sterk sambönd geti styrkst á meðan sambönd í erfiðleikum geta brotnað niður. „Það mun mjög líklega gerast.“ Það þýði þó ekki að pör sem þola illa svona ástand eigi ekki að vera saman.

Andrea Baldursdóttir, fjölskylduráðgjafi hjá Fjölskylduþjónustu kirkjunnar, segir að hún og hennar samstarfsfólk hafi fundið fyrir auknu álagi. „Svona mikil samvera getur því miður leitt til meiri átaka í samskiptum, bæði milli para og hjóna en einnig við börnin,“ segir Andrea. Við það bætist atvinnumissir og ótti við að veikjast alvarlega. Allt eykur þetta vanlíðan og vonleysi. „Það er áhyggjuefni að vísbendingar eru um að þetta tímabil geti leitt til aukins heimilisofbeldis. Þessum málum höfum við verið að sinna með símaviðtölum.“

Hafliði hefur ekki orðið var við sérstaka aukningu í ásókn í fjölskylduráðgjöf til sín vegna faraldursins, það megi þó ekki útiloka að það geti aukist þegar yfir lýkur.

„Það mæðir mikið á barnafjölskyldum núna, það eru svo mörg hlutverk sem hlaðast á foreldra núna, bæði skóli og tómstundir. Þegar þetta er allt tekið í burtu verður mikið tómarúm og erfitt að halda rútínu og ramma. Stóra áskorunin er að finna leiðir til að gera þetta að ánægjulegum tíma og líka að gefa öllum pláss,“ segir Hafliði.



Sterk sambönd geta styrkst í ástandinu á meðan slitnar upp úr erfiðum samböndum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Það er áhyggjuefni að vísbendingar eru um að þetta tímabil geti leitt til aukins heimilisofbeldis.**
>
> Andrea Baldursdóttir, ráðgjafi hjá Fjölskylduþjónustu kirkjunnar

> **Ég á ekki von á því að það verði einhverjir skilnaðir einungis vegna þessa faraldurs, það þarf að vera eitthvað að fyrir.**
>
> Hafliði Kristinsson, fjölskyldu- og hjónabandsráðgjafi

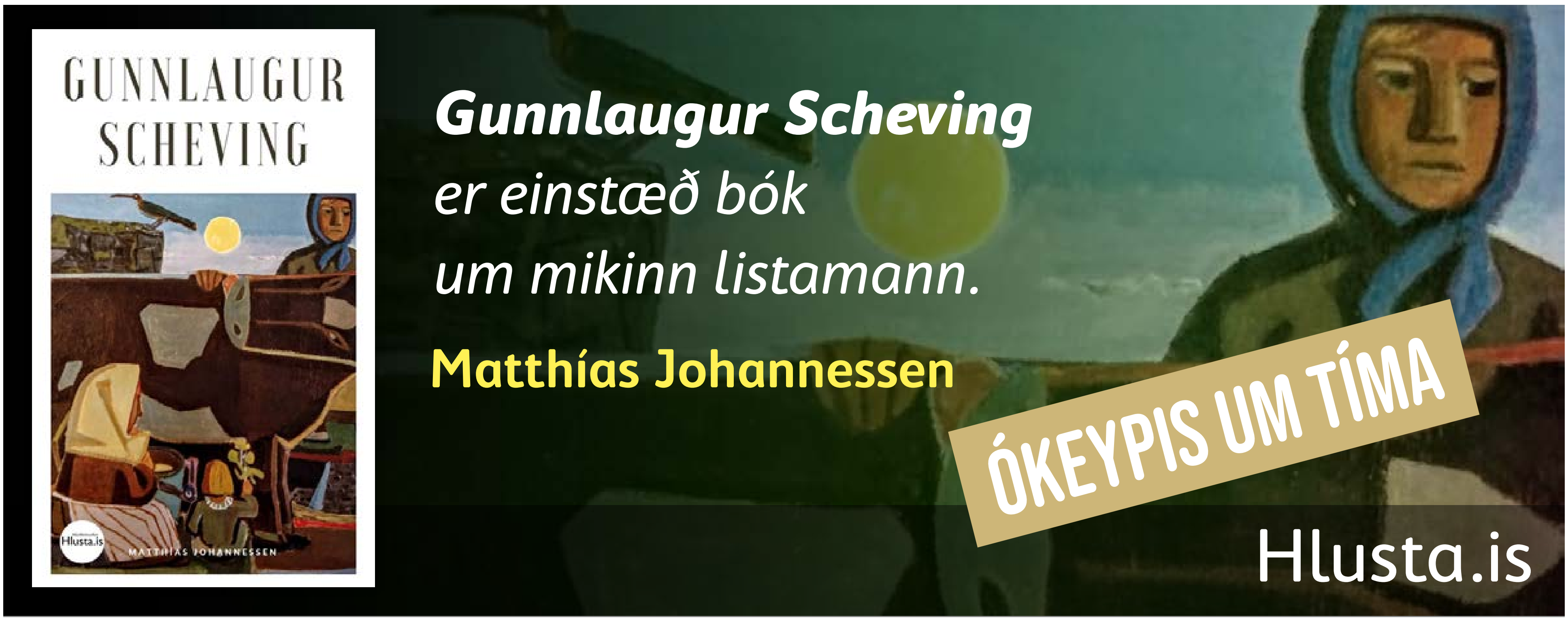
Skilnuðum hefur fjölgað mikið í Kína að undanförnu. Sérfræðingar í fjölskyldumálum bæði í Noregi og Bretlandi hafa sagt frá auknu álagi eftir að samkomu- og útgöngubann var sett á og spá fyrir um mikla aukningu á skilnaðartíðni í kjölfarið.

Andrea hvetur pör ekki til að ana að neinu á meðan þetta ástand gengur yfir. Nú sé tíminn fyrir fjölskyldur til að nota orðið „við“ í stað „ég“. Hefur hún tekið eftir ágreiningi milli para um hver eigi að fara í vinnu, hver fái að fara út að hlaupa og hver eigi að fá frið, á þetta sérstaklega við pör undir fimmtugu. „Þetta kunna að virðast lúxusvandamál í fljótu bragði, en þegar við horfum á hópinn undir fimmtugu, þá virðist þetta vera stöðluð valdastreita í sumum hjóna- og parasamböndum þar sem báðir vilja sanna sig á starfsvettvangi.“

Eitt þrætuepli getur verið hversu langt eigi að fara með samkomubannið, hvort bjóða eigi ástvinum í hefðbundna páskamáltíð eða ekki. Einnig hverja börnin eiga að heimsækja. „Það er mjög áhugaverð umræða sem fjölskyldan ætti öll að taka,“ segir Hafliði. „Taktu þessa umræðu með börnunum þínum, foreldri tekur ákvörðunina en leyfðu börnunum að vera með í ákvarðanatökunni.“

Hafliði segir lykilinn vera að ræða vandann og ágreininginn án þess að persónugera hann. „Ekki gera árás. Segðu hvernig þér líður og leitaðu leiða til að leysa vandann án þess að gagnrýna makann.“

arib@frettabladid.is



Við bjóðum
þér betra sæti!
Þetta er Cliff frá Het Anker
Vogue
FYRIR HEIMILIÐ
VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

ESB skoðar tegundir skordýra til manneldis

MATUR Umsókn liggur nú fyrir hjá Matvælaöryggisstofnun ESB þar sem óskað er eftir að skordýrategundir á borð við mjölorma og engisprettur verði skráðar sem nýfæði. Alþjóðasamtök fyrirtækja í skordýraeldi eru bjartsýn á að umsóknin verði samþykkt en þá myndi möguleiki opnast á sölu ýmissa skordýrarétta í Evrópu í fyrsta skipti í haust.

Rannsóknir hafa sýnt að umhverfisáhrif skordýraeldis séu lítil en kolefnisfótspor við ræktun skordýra er hlutfallslega mun minna en við kjötframleiðslu. Skordýr til manneldis hafa ekki náð mikilli fótfestu á Vesturlöndum, en í ýmsum löndum í Afríku og Asíu eru þau stór hluti af mataræði fólks.

Einhverjar tilraunir hafa verið gerðar við skordýrarækt til manneldis á Íslandi. Gylfi Ólafsson, forstjóri Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða, var annar stofnandi Vía, ræktunarfélags um fóðurskordýr sem var starfrækt í um tvö ár.

„Skordýrarækt er arðbær og skynsamleg starfsemi víða um heim en verður það sennilega ekki á Íslandi,“ segir Gylfi sem telur ekki að möguleikar skordýraeldis á Íslandi aukist þó svo að lagaramminn komi til með að víkka í Evrópu.

„Lagaumhverfi Evrópusambandsins var vissulega ein af ástæðunum fyrir því að við hættum verkefninu á sínum tíma, en stærsta ástæðan var samt hagræn,“ segir Gylfi. Meginverkefni Vía hafi verið að sjá hvort hægt væri að nýta vannýtt hráefni í landbúnaði og sjávarútvegi til skordýraeldis.

> **Skordýrarækt er arðbær og skynsamleg starfsemi víða um heim en verður það sennilega ekki á Íslandi.**
>
> Gylfi Ólafsson, forstöðumaður Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða

„Hér á landi er landbúnaður og sjávarútvegur með þeim hætti að það verður ekki til svo mikið magn af aukaafurðum sem ekki er hægt að koma í önnur og betri not,“ segir Gylfi en bætir við að í öðrum löndum sé þetta öðruvísi. „Í stóru kornhéruðunum erlendis verður til dæmis mikið til af stilkum og ýmiss konar hýði af korni sem nýtist ekki í annað.“

Gylfi telur ekki líklegt að umhverfisáhrifin verði nógu stór sölupunktur til að innfluttir skordýraréttir hasli sér völl á íslenskum markaði. „Ég er ekkert rosalega trúaður á að mánudagskjötbollurnar verði skordýrakjötbollur,“ segir hann. „Það hefur verið nógu erfitt að fá fólk í þá einföldu breytingu að borða minna kjöt. Það yrði ennþá erfiðara að fá það til að yfirstíga ógeðsþröskuldinn sem fylgir því að borða skordýr.“

arnartomas@frettabladid.is

Ólympíuleikarnir áttu að fara fram í Tókýó, höfuðborg Japans, í sumar en hefur verið frestað um eitt ár. MYND/AFP

Nokkur vonbrigði þegar ÓL var frestað

Sendiherra Íslands í Japan segir erfitt að útskýra hæga dreifingu kórónaveirunnar í Japan í upphafi en veiran hefur náð að breiða úr sér síðustu vikur. Um leið og Ólympíuleikunum var frestað varð stóraukning á COVID-19 tilfellum.

JAPAN „Þetta er ofboðslega skrýtið, á þessum árstíma eru kirsuberjatrén í Japan að springa út og þá eru allir úti að gera eitthvað skemmtilegt saman. Þess í stað var farið eftir beiðni stjórnvalda og það varð ansi rólegt í Tókýó,“ segir Elín Flygenring, sendiherra Íslands í Japan, þegar Fréttablaðið spyrst fyrir um hvernig tíðarandinn sé í Japan þessa dagana.

Japönsk stjórnvöld settu í síðustu viku neyðarlög í hluta landsins til að reyna að hindra frekari útbreiðslu kórónaveirunnar um þremur mánuðum eftir að fyrsta smitið greindist þar í landi. „Þetta er ólíkt því sem við Íslendingar túlkum sem neyðarlög. Það er verið að biðla til fólks, að vera inni og að stöðum sem eru skilgreindir sem samkomustaðir sé lokað. Það er engin refsing sem bíður þeirra sem óhlýðnast en japanska þjóðin er mjög hlýðin þjóð. Þau skilja og átta sig á stöðu mála. Þá eru svo gott sem allir með grímu og hafa verið síðasta mánuðinn. Það er í raun undantekning að sjá fólk án grímu. Þær gera kannski ekki endilega útslagið en koma í veg fyrir að fólk sé að hósta og hnerra út í loftið.“

Þrátt fyrir mikla fjölgun tilfella undanfarnar vikur er enn tölfræðilega lítið um smit í Japan.

„Auðvitað er einkennilegt hvað það voru fáir smitaðir í byrjun hérna. Það eru ennþá tölfræðilega fá tilfelli komin miðað við mannfjöldann, rúmlega 5.500 smitaðir og 99 látnir af þjóð sem telur tæplega 127 milljónir manns.“

Japönsk stjórnvöld eru búin að samþykkja aðgerðaáætlun í von um að virkja efnahaginn á ný.

„Ríkisstjórnin samþykkti 108 trilljarða jena efnahagspakka sem

Kórónaveiran í Japan

	Tilfelli
10. janúar	1
24. janúar	2
1. febrúar	20
10. febrúar	26
20. febrúar	94
1. mars	256
10 mars	581
20. mars	963
1. apríl	2.200
10. apríl	5.500

> **Það er engin refsing sem bíður þeirra sem óhlýðnast en japanska þjóðin er mjög hlýðin þjóð.**
>
> Elín Flygenring, sendiherra Íslands í Japan

er svimandi há upphæð. Þetta er 20 prósent af vergri landsframleiðslu landsins. Það verður áhugavert að fylgjast með næstu skrefum, meðal þess sem er gert verður eru beingreiðslur til almennings sem hafa misst stóran hluta tekna sinna og til lítilla og meðalstórra fyrirtækja.“

Sú flökkusaga gengur um Japan að stjórnvöld hafi vísvitandi komið í veg fyrir að sýnataka færi á fullt í byrjun árs.

„Það gengur orðrómur, samsæriskenning og ákveðin gagnrýni sem ég heyrði af að það hafi lítið verið skimað eftir tilfellum í byrjun árs. Ástæðan hafi verið að hluta til hugsuð til að koma í veg fyrir að raska Ólympíuleikunum 2020. wÞað er athyglisvert að fljótlega eftir frestunina tvöfaldaðist fjöldinn og þá fóru tilfellin að aukast.“

Ólympíuleikarnir áttu að fara fram í Tókýó í sumar en var frestað um eitt ár. Þetta er í þriðja sinn sem Ólympíuleikar sem eiga að fara fram í Japan er færðir. Aðspurð segir Elín að heimamenn skilji ákvörðunina.

„Það voru skiljanlega nokkur vonbrigði þegar ákveðið var að fresta en flestir höfðu áttað sig á því að þetta var það eina rétta í stöðunni. Japanir eru í eðli sínu miklir skipuleggjendur og það er búið að leggja heilmikið í þetta verkefni að öllu leyti síðustu sex ár. Með því að halda í nafnið Tókýó 2020 er komið í veg fyrir að það þurfi að urða allan þann varning sem var búið að framleiða fyrir leikana. Ég held að það sé smávægilegur ótti um að það verði ekki búið að ráða úr þessum faraldri þegar leikarnir eigi að fara fram á næsta ári en allir vona að svo verði,“ segir Elín bjartsýn.

Aðspurð segir Elín að hluti af þeim Íslendingum sem sendiráðið vissi af í landinu í byrjun árs, heimilisfasta eða ferðamenn, séu fluttir heim en ekki allir.

„Það voru einhverjir sem fóru aftur til Íslands. Við höfum verið í sambandi við Íslendingana hér til að veita þeim upplýsingar og þeir sem ætluðu heim eru flestir farnir heim. Japanir lokuðu landamærum sínum fyrir gestum og það gæti orðið erfitt að komast aftur inn í landið. Möguleikinn á að koma að luktum dyrum er til staðar. Þeir sem eru búnir að vera lengi ætla flestir að vera áfram.“

kristinnpall@frettabladid.is

Kolefnisjafnaðu aksturinn strax með Orkulyklinum!

Lykil- og korthafar skrá sig í kolefnisjöfnun á orkan.is

7 króna afsláttur af hverjum lítra fer í kolefnisjöfnun

Votlendissjóðurinn kolefnisjafnar þitt framlag

Allar nánari upplýsingar um verkefnið er að finna á orkan.is

UMHVERFIÐ OKKAR

Höf heimsins undir miklu álagi

Aukinn koltvísýringur í andrúmslofti veldur loftslagsbreytingum og súrnun sjávar. Kalkmettunarstig hafsins minnkar og það getur haft víðtæk áhrif á vistkerfið og lífsskilyrði jarðar.

Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is

Það er á flestra vitorði að iðnvæðing síðustu 250 ára með bruna jarðefnaeldsneytis hefur orsakað gríðarlegar breytingar á vistkerfi jarðar. Aukin söfnun koltvísýrings í lofthjúpnum kallar fram loftslagsbreytingar og hlýnun jarðar. Þetta hefur verið margítrekað af vísindamönnum heimsins.

Á síðustu árum hafa menn gert sér æ betur ljósar afleiðingar loftslagsbreytinga fyrir höf heimsins, sem fyrir eru undir álagi vegna mengunar og ofveiði. Auk hlýnunar sjávar, breytinga á seltu, hærri sjávarstöðu, lækkandi súrefnisstyrks og mögulega breyttrar hringrásar hafstrauma, er hafið að súrna. Og þessi súrnun kann að hafa mjög alvarleg áhrif á vistkerfi og lífsskilyrði á jörðinni.

Af hverju súrna höfin?

Vísindamenn telja að höf heimsins taki upp 27 prósent af þeim koltvísýringi sem losaður er út í andrúmsloftið. Í sjónum hvarfast koltvísýringurinn við vatn og myndar kolsýru sem hefur áhrif á efnajafnvægið sem stýrir sýrustigi sjávarins.

Talað er um pH-gildi þegar sýrustigi vökva er lýst og stendur gildið 7 fyrir hlutlausa lausn. Ef pH-gildið er lægra er vökvinn súr en með hærra gildi er hann basískur. Súrnun sjávar þýðir að pH-gildi sjávar er að lækka.

Vísindamenn segja að á árunum 1751–1996 hafi meðalsýrustig við yfirborð sjávar lækkað úr 8,25 í 8,14. Jafnframt er því spáð að sýrustig sjávar geti farið niður í 7,7 í lok þessarar aldar. Það kann að hljóma sem lítið en er það alls ekki.

Sólveig Rósa Ólafsdóttir, sérfræðingur hjá Hafrannsóknastofnun, bendir á að sýrustig sjávar hafi verið nær stöðugt í meira en 20 milljón ár. „Mælingar sýna að sýrustig sjávar hefur fallið mjög skarplega á skömmum tíma. Svo mikil lækkun sýrustigs á skömmum tíma getur haft töluverð áhrif á lífverurnar í hafinu,“ segir Sólveig.

Súrnun sjávar við Ísland hraðari

Hafrannsóknastofnun hefur frá árinu 1983 rannsakað styrk koltvísýrings í sjó við Ísland. Það er lengsta samfellda mæliröð í köldum sjó á jörðinni.

Að sögn Sólveigar sýna athuganirnar með afgerandi hætti hraða súrnun við yfirborð sjávarins og að það bil sem sýrustig sveiflast á sé nú komið niður fyrir þau mörk sem var fyrir iðnbyltingu. „Þær sýna einnig að súrnun hafsins norður af landinu er mun hraðari en víða á suðlægari slóðum. Kaldur sjór tekur upp meira af koltvísýringi úr andrúmsloftinu en hlýrri og því hefur súrnun norðan Íslands verið meiri og hraðari en á heimsvísu.“ Hún bætir við að frá því að þessar mælingar hófust hafi sýrustig sjávar hér við land fallið um það bil 0,07.

Jarðsagan víti til varnaðar

Hrönn Egilsdóttir, sjávarvistfræðingur hjá Hafrannsóknastofnun, segir að meðal annars þurfi að horfa til jarðsögunnar til að átta sig á mögulegum afleiðingum súrnunar sjávar fyrir lífríki hafsins. „Súrnun hafsins í dag er þó talin margfalt hraðari en nokkuð sem þekkt er í jarðsögunni en þá virðist mikill útdauði lífvera hafa átt sér stað, sérstaklega á þeim sem nota kalk,“ segir Hrönn.

Að sögn Hrannar eru sterkar vísbendingar um að þessi súrnun hafi skaðleg áhrif á lífríki hafsins. Lækkað pH getur haft áhrif á efnaskipti hjá lífverum, lyktarskyn, þroska og ónæmiskerfi svo eitthvað sé nefnd.

Það er þó einkum kalkmyndandi lífríki sem er viðkvæmt fyrir súrnun sjávar þar sem lægri kalkmettun getur haft afleiðingar fyrir skelfisk, ígulker, hörpudisk, krækling, kalkþörunga og síðast en ekki síst kórala. Kaldsjávarkóralar Norður-Atlantshafs eiga nú undir högg að sækja.

Kaldari hafsvæði viðkvæmari

Súrnun ein og sér er líkast til lítil ógn næsta áratug eða tvo, en samhliða hlýnun sjávar getur hún haft mjög alvarleg áhrif til lengri tíma litið. Þetta á ekki síst við um höf heimskautasvæðanna sem talin eru sérstaklega viðkvæm fyrir loftslagsbreytingum, því þar hlýna höfin hraðar og súrna. Vísindamenn benda einnig á að fæðukeðjurnar séu einfaldari á köldum hafsvæðum. Hverfi ein tegund sé alls ekki víst að önnur tegund komi í staðinn. Í hlýjum sjó eru fjölbreyttari tegundir, þannig að ef ein tegund þrífst ekki í breyttu sýrustigi kann önnur að fylla í skarðið og viðhalda fæðukeðjunni.

Þorskur hefur verið rannsakaður með tilliti til súrnunar hafs, enda mjög verðmætur nytjafiskur. Hrönn segir að mikil óvissa sé þó enn um áhrif súrnunar sjávar á fiska er fram líða stundir. „Rannsóknir sýna að fiskar geta orðið fyrir vefjaskemmdum af súrari sjó á fyrstu æviskeiðum. Það er vel þekkt að lirfustig dýra eru alla jafna viðkvæmari fyrir breytingum á umhverfisaðstæðum heldur en fullvaxta dýr,“ segir Hrönn. Mögulega geti þetta þýtt að færri fiskar komast á legg.

Áhrif súrnunar gætu þó orðið öllu alvarlegri fyrir fisktegundir eins og ýsu og steinbít sem éta einkum kalkmyndandi botndýr sem telja má viðkvæm fyrir súrnun sjávar.

Þorsklof og -vörn

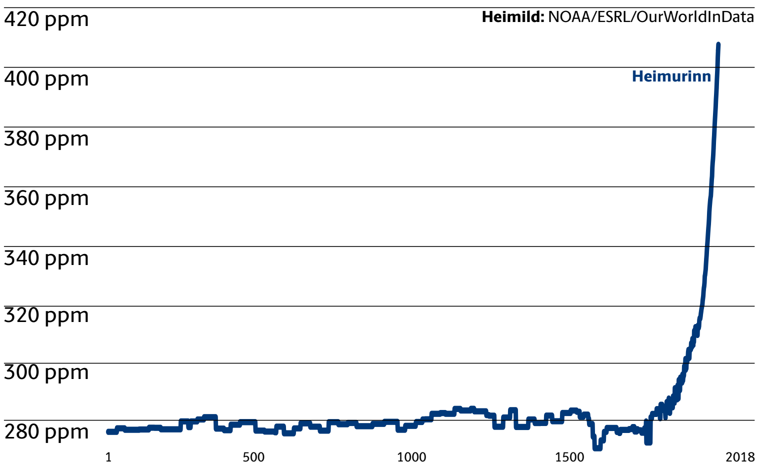
Það kann að reynast erfitt að koma í veg fyrir það tjón sem súrnun og hlýnun sjávar getur haft á lífríki hafsins. En hver eiga viðbrögðin að vera? Við sem höfum haft sambýli við fiska og fugla hafs að undirstöðu í aldir?

Hrönn segir að til að takmarka súrnun sjávar verði að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda. Í framtíðinni verði hugsanlega mögulegt að ráðast í aðgerðir til að takmarka neikvæð áhrif á tilteknar sjávarlífverur. „Til að mynda væri hægt á grundvelli víðtækra upplýsinga um umhverfisbreytingar og áhrif þeirra, að fara í staðbundnar aðgerðir, með því að draga úr samhliða álagi á vistkerfi (til dæmis veiðum) til þess að hámarka nýliðun,“ segir Hrönn.

Í þorsklofi Hannesar Hafsteins er þorskurinn heiðraður með þakklæti enda „vor bjargvættur besti“ sem varði Íslendinga í „bjargræðis bresti“. – Nú er komið að okkur að verja þann gula og allt hans haf.

Athuganir Hafrannsóknastofnunar sýna að súrnun hafsins norður af landinu er mun hraðari en víða á suðlægari slóðum. Kaldur sjór tekur upp meira af koltvísýringi úr andrúmsloftinu en hlýrri og því hefur súrnun í kringum Ísland verið meiri og hraðari en á heimsvísu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Styrkur koltvísýrings (CO_2) í lofthjúpnum



Aukinn koltvísýringur (CO2) er meginástæða súrnunar sjávar. Hér er meðaltal árlegs styrks CO2 í lofthjúpnum mældur í milljónarhlutum (ppm) frá Krists burði til ársloka 2018. Mælingar á magni CO2 í loftbólum í ískjörnum sýna að fyrir daga iðnbyltingarinnar var styrkurinn í lofthjúpnum um 280 ppm.

Súrnun hafsins í dag er þó talin margfalt hraðari en nokkuð sem þekkt er í jarðsögunni.

Hrönn Egilsdóttir, sjávarvistfræðingur hjá Hafrannsóknastofnun

Í meira en 20 milljón ár hefur sýrustig sjávar haldist nær stöðugt. Vegna loftslagsbreytinga hefur sýrustigið fallið mjög skarplega á skömmum tíma. Það getur haft veruleg áhrif á vistkerfi hafsins.

VEFVERSLUN ORMSSON.IS ER OPIN ALLA DAGA, ALLAN SÓLARHRINGINN!

ÚRVALIÐ ER Á ORMSSON.IS
- SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!

SAMSUNG AEG NINTENDO SWITCH

BANG & OLUFSEN Electrolux

BRAUN Klipsch Tefal de BUYER

ormsson

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á ORMSSON.IS

*SENDUM UM LAND ALLT

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

Afgerandi stuðningur

Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Á dögunum voru birtar niðurstöður úr könnun sem utanríkisráðuneytið lét framkvæma um afstöðu Íslendinga til alþjóðlegs samstarfs. Niðurstöðurnar voru ánægjulegar en yfirgnæfandi stuðningur mælist við alþjóðlega samvinnu Íslands. Þannig telja rúmlega þrír af hverjum fjórum að hagsæld Íslands byggi að miklu leyti á alþjóðaviðskiptum og tæplega þrír af hverjum fjórum að hagsældin byggi á alþjóðlegri samvinnu.

Mikill stuðningur mælist á flestum sviðum alþjóðasamstarfs okkar. Sem fyrr er mestur stuðningur við norrænt samstarf en hann mælist rúmlega 90 prósent. Andstaða við að Ísland taki virkan þátt í norrænu samstarfi er vart mælanleg. Þá er mikill stuðningur við samstarf á vettvangi Sameinuðu þjóðanna.

Stjórnvöld ættu að horfa til þeirra skilaboða sem í þessu felast og hlúa enn betur að umræddu samstarfi. Það er engin tilviljun að síendurtekið mælist afgerandi stuðningur við norrænt samstarf. Norðurlöndin koma nær undantekningarlaust afar vel út í hvers konar alþjóðlegum samanburði. Velferðarsamfélögin sem hafa verið byggð upp á Norðurlöndunum grundvallast á sameiginlegum gildum okkar á borð við traust, lýðræði, jöfnuð, jafnrétti og sjálfbærni. Það er ómetanlegur styrkur á óvissutímum eins og uppi eru nú.

Það er einnig vert að benda á þá staðreynd að 53 prósent segjast jákvæð gagnvart norrænu varnarsamstarfi en einungis tæp fimm prósent eru neikvæð. Til samanburðar segjast tæp 37 prósent jákvæð gagnvart varnarsamstarfi við Bandaríkin en tæplega 31 prósent er neikvætt. Skýrsla Thorvalds Stoltenberg frá 2009 um norræna samvinnu í öryggis- og varnarmálum markaði ákveðin vatnaskil og hafa ýmsar af tillögum hans orðið að veruleika. Heimsmynd okkar hefur breyst mikið á þeim ellefu árum sem liðin eru. Það verður því áhugavert að sjá væntanlega skýrslu Björns Bjarnasonar um sama efni en þar verður lögð áhersla á borgaralegt öryggi.

Þá vekur það athygli að þrátt fyrir gífuryrði andstæðinga þriðja orkupakkans um EES-samninginn og mikilvægi hans mælist enn góður stuðningur við aðild Íslands að samningnum. Raunar eykst stuðningurinn örlítið frá könnun í maí á síðasta ári og er nú rúm 58 prósent. Aðeins rúm ellefu prósent eru neikvæð gagnvart aðild Íslands að EES-samningnum. Þetta eru góðar fréttir. Almenningur áttar sig vel á þeim kostum og þeim ábata sem fylgt hefur EES-samningnum. Málflutningur sérhagsmunaaflanna hefur því ekki náð í gegn.

Velferðarsamfélögin sem hafa verið byggð upp á Norðurlöndunum grundvallast á sameiginlegum gildum okkar á borð við traust, lýðræði, jöfnuð, jafnrétti og sjálfbærni.

Þú finnur blað dagsins, Markaðinn, Atvinnublaðið sérblöð og safn eldri blaða á frettabladid.is

Halldór

Frá degi til dags

Ekkert að óttast

Fyrsta mótframboð Guðna Th. Jóhannessonar til forseta Íslands hefur raungerst. Hvort nógu margar undirskriftir náist er annað mál. Mótframbjóðandinn, Axel Pétur Axelsson, er einna þekktastur fyrir samsæriskenningar sínar. Annar hugsanlegur frambjóðandi, Guðmundur Franklín Jónsson, sérlegur alþjóðasérfræðingur Útvarps Sögu, lætur enn ganga á eftir sér en segist heitur fyrir framboði. Aðrir sem hafa verið í deiglunni en ákveðið að láta ekki vaða eru Sturla Jónsson og Ástþór Magnússon. Enginn af þeim sem hér eru upptaldir væri sérstaklega líklegur til þess að láta Guðna svitna. Ætli það sé ekki betra að spara þessar 400 milljónir sem kosningar kosta?

Ekki sanngjarnt

Ef einhver mótframbjóðandi skyldi slysast yfir meðmælendaþröskuldinn er óumflýjanlegt að kosningar verði í sumar, eða hvað? Lítil sanngirni er í því fólgin að fá að bjóða sig fram en eiga litla möguleika á að kynna sig. Forsetaframbjóðandinn er í eðli sínu mesti smitberi sem til er. Hann ferðast um landið, smalar fólki saman, tekur í spaðann á fólki og kyssir ungbörn. Þó að einhverjum takmörkunum verði sjálfsagt aflétt á vormánuðum munu Þríþ á palli aldrei leyfa þetta og framboðinu þar með sjálfhætt.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Veikara kynið?

Ólafur Grétar Gunnarsson
fjölskyldu- og hjónaráðgjafi

Í aðgerðum gegn COVID-19 er áhersla á að vernda viðkvæmustu þegna samfélagsins. Fréttir að utan herma að fleiri karlar hafi veikst alvarlega af COVID-19 sjúkdóminum og dánartíðni þeirra sé mun hærri en dánartíðni kvenna. Ástæður þessa kynjamunar eru óþekktar.

Eru karlar hið veikara kyn? Margt bendir til að svo sé, allt frá getnaði. Færri karlkyns fóstur lifa fulla meðgöngu: hlutfall kynjanna við getnað er 130 á móti 100, en er komið í 106 drengi á móti 100 stúlkum við fæðingu. Og rannsókn bendir til þess að streita á meðgöngu hafi alvarlegri varanleg áhrif á karla en konur ævina á enda (Sebastian Kraemer 2011, Védís Helga Eiríksdóttir 2013). Hvernig má styrkja drengina okkar betur?

Foreldrafræðsla eykur skilning

Karlar geta átt erfitt með að sefa sig undir miklu álagi. Samkvæmt rannsóknum John Gottman eykst álag í parasambandi mjög mikið með tilkomu foreldrahlutverksins. Með góðri fræðslu til para sem eiga von á barni má styrkja jákvætt samband þeirra og byggja grunn fyrir farsæld í foreldrahlutverkinu. Ríkisstjórn Íslands leggur sérstaka áherslu á jafnrétti.

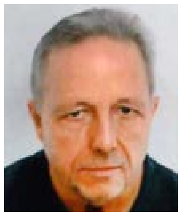
Foreldrafræðsla gegnir þar veigamiklu hlutverki, eins og UN Women hefur bent á. Foreldrafræðsla er forsenda þess að jafna megi álag kynjanna í uppeldi og umönnun barna. Þannig er stuðlað að auknu jafnrétti til framtíðar. Foreldrafræðslan getur aukið skilning feðra á hinum nýju aðstæðum, bætt innsýn þeirra í líðan makans og hjálpað þeim að verða virkir þátttakendur í því ævintýri að annast lítið barn. Og það mun skila sér til drengjanna okkar sem af lífeðlisfræðilegum ástæðum eru viðkvæmari en stúlkur og oft erfiðari í umönnun.

Við þurfum að byrja að huga að velferð drengja fyrr en við gerum nú. Þannig aukum við jafnrétti og velsæld í samfélagi okkar!

Við þurfum að byrja að huga að velferð drengja fyrr en við gerum nú.

FRÉTTABLAÐIÐ ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir RITSTJÓRI: Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, FRÉTTASTJÓRAR: Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* MARKAÐURINN: Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Kristjón Kormákur Guðjónsson *kristjon@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* HELGARBLAÐ: Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* LJÓSMYNDIR: Anton Brink *anton@frettabladid.is* FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Álag á hjúkrunarfræðinga



Jón Snorrason
sérfræðingur í geðhjúkrun á Landspítala

Allir viðurkenna mikilvægi heilbrigðisstétta á válegum tímum. Starfsfólk er önnum kafið við að sinna fólki sem hefur sýkst af illskæðri veiru og setur sjálft sig í ákveðna hættu á að fá veiruna sjálft. Sérstaklega skal getið starfsfólks sem sinnir bráðveikum, sýktum sjúklingum sem eru jafnvel í lífshættu. Gífurlegt álag er á öllu starfsfólki heilbrigðiskerfisins sem reynir að sinna störfum sínum af alúð og öryggi.

Það er sorglegt að á þessum tíma þegar mæðir mikið á hjúkrunarfræðingum skuli laun þeirra á Landspítalanum lækka og samningar við þá dragast von úr viti. Þó álagið sé mikið á hjúkrunarfræðingum núna eins og á öðrum heilbrigðisstofnunum er það engin nýlunda. Það er álag á hjúkrunarfræðingum alla daga og störfum þeirra fylgir oft á tíðum mikil streita vegna þess að viðfangsefni hjúkrunar eru líf og heilsa fólks sem öllum er mikilvægast og kærast.

Einn þáttur í starfsumhverfi hjúkrunarfræðinga sem eykur álag og streitu hjá þeim og sjaldan er talað um er ofbeldi sem það verður fyrir í störfum sínum. Starfsfólk ákveðinna sviða á sjúkrahúsum, aðallega hjúkrunarfræðingar og starfsfólk sem vinnur undir þeirra stjórn, er á meðal starfsstétta sem oftast verða fyrir ofbeldi í þjóðfélaginu. Það er talið að einn af hverjum fimm starfsmönnum heilbrigðisstofnana verði fyrir líkamlegu ofbeldi við störf sín á einu ári, oftast hjúkrunarfræðingar og starfsfólk undir þeirra stjórn. Þó er vitað að munnlegt ofbeldi gagnvart starfsfólki er mun algengara en líkamlegt ofbeldi. Afleiðingar ofbeldis geta verið alvarlegar, ekki síst hinar sálrænu eins og hræðsla og kvíði, svefntruflanir, óöryggi, depurð og löngun til að hætta störfum við fagið.

Álag og streita eru því miður fylgifiskur hjúkrunarstarfa og þó góð og sanngjörn laun breyti því ekki endilega eru þau vottur um virðingu fyrir erfiðum og krefjandi störfum. Ég vil því hvetja til þess að sanngjarnir samningar verði gerðir við hjúkrunarfræðinga sem allra fyrst.

Ef hin rámu regindjúp ræskja sig upp um …

Ari Trausti Guðmundsson
þingmaður Vinstri grænna

Náttúran spannar vítt og er söm við sig. Við getum skoðað mynd af veirunni sem veldur Covid-19 á alnetinu um leið og loftmynd af 25 km langri Lakagígaröðinni sem skilaði nærri 15 milljörðum rúmmetra af hrauni upp á yfirborð jarðar. Veiran er um einn þúsundasti úr millimetra á breidd. Áhrif veirunnar og eldgossins á okkur mennina má flokka undir afleiðingar náttúruvár sem ekki tókst að koma í veg fyrir. Við getum að hluta stjórnað því hvernig veiran kemur við samfélagið hér á landi. Eldsumbrot nærri byggð á borð við Skaftárelda myndu ganga yfir sem slík án gagnaðgerða af okkar hálfu, nema hvað unnt er að verjast heilsufarslegum áhrifum eldgosa þeirrar gerðar að verulegu leyti. Hvað sem muninum líður er ljóst að hérlendis verður ávallt að vera sem bestur viðbúnaður við mikilli vá, misstaðbundinni og misalvarlegri. Viðbrögð við langtíma áhrifum veirufaraldurs eða gríðarmikils hraungoss á efnahag ólíkra samfélagshópa og líðan fólks eru svo meðal annars háð samspili sérfræðinga á mörgum sviðum og ríkisstjórnar, sveitarstjórna og kjörinna fulltrúa. Líka almennings og fyrirtækja, stöðu og þróun í öðrum ríkjum heims.

Á þetta er minnst vegna neyðarástands- eða vástjórnunar sem er skylda samfélagsins þegar svo háttar til. Líkt og viðbrögð eftir að váin er öll eða að mestu úr sögunni, felst ástandsstjórnun oftast, á meðan vá er fyrir dyrum, í endurtekinni greiningu á stöðunni og vísindalega styrktum ákvörðunum ríkisstjórnar, einstakra ráðherra eða sveitarstjórna. Stjórnunin verður að styðjast við víðtæka samstöðu í samfélaginu og traust fólks á þekkingu þeirra sem best vita í einni eða fleiri vísindagreinum. Ákvarðanir til langs tíma eru sjaldnast kleifar, einkum ef þekkingu skortir, t.d. á veiru, eða ef illmögulegt er að spá um framvindu öflugs eldgoss. Símat á aðgerðum, endurmat og aðlögun að breytingum í framvindunni eru meðal lykilatriða. Í fyrirrúmi er velferðin hverju sinni og sú samfélagsskylda að lágmarka alls kyns vanda og aðstoða sem flesta eftir getu sameiginlegra sjóða með endurreisn að markmiði.

Í Covid-19 faraldrinum hefur tekist vel til þegar á heildina er litið, með þeim annmörkum þó að á rúmum mánuði hefur ekki tekist að gera nógu vel við alla sem þess þurfa. Svo flókin er staða ólíkra hópa fólks og mismunandi fyrirtækja. Samtímis er unnið að því að koma alls konar starfsemi af stað á ný eða auka við starfsemi sem ekki hefur lagst niður. Horfum til annarrar, mikillar vár en þeirrar sem við glímum við nú og spyrjum okkur: Myndum við beita öðrum meginaðferðum við vástjórnunina?

Mannvinurinn Wilfried Zaha

Wilfried Zaha gefur yfir 100 milljónir króna til góðgerðarmála á hverju ári. Hann hefur komið æskuvinum sínum á beinu brautina og gæti bjargað Crystal Palace með sölu til stóru liðanna.

FÓTBOLTI Wilfried Zaha, leikmaður Crystal Palace, er drengur góður. Hann þénar gríðarlega á því að vera orðinn besti leikmaður Palace en hefur ekki gleymt uppruna sínum. Ólíkt því sem er hér á Íslandi þar sem tölur yfir laun fótboltamanna eru ágiskanir einar er auðvelt að komast að því hvað Zaha þénar. Hann fær 130 þúsund pund á viku eða um 23 milljónir. Í staðinn fyrir að gefa eitt prósent af launum sínum til góðra málefna, eins og Common Goal samtök Juan Mata mælist til, lætur Zaha 10 prósent af laununum renna til slíkra mála. Það eru um 2,3 milljónir á viku eða 9,2 milljónir á mánuði, 110 milljónir á ári.

Hann hefur fengið mikið hrós um páskana eftir að systir hans veitti viðtal þar sem kom í ljós að Zahasamtökin standa að baki rekstri Tomorrow's Hope, munaðarleysingjaheimilis í heimalandi Zaha, Fílabeinsströndinni. Þá hefur sjóðurinn gefið nauðsynjavörur fyrir 60 þúsund pund til bágstaddra þar í landi, meðal annars hreinlætisvörur, fatnað og mat.

Stutt er síðan hann opnaði íbúðir sínar fyrir heilbrigðisstarfsfólki í baráttunni við Covid-19 en hann á hlut í fasteignafyrirtækinu ZO Properties og veitir hann læknum og hjúkrunarfræðingum frítt húsnæði á meðan þörf er á. Samkvæmt breskum fjölmiðlum á fyrirtækið 50 íbúðir víðs vegar um London.

Dazet Wilfried Armel Zaha fæddist 10. nóvember 1992 í Abidjan á Fílabeinsströndinni. Hann er yngstur átta systkina. Þegar hann var fjögurra ára flutti fjölskyldan til Englands og settist að í Thornton Heath í Croydon. Hann hafði alltaf verið duglegur að sparka fótbolta og hélt því áfram á Englandi. Skólinn hans var skammt frá akademíu Crystal Palace og heimilið rétt hjá Selhurst Park.

Hann hélt þó með Chelsea og missti varla af leik með liðinu. Það var og er enn dýrt að fara á völlinn á Englandi en Zaha var á vellinum þegar hetjan hans, Didier Drogba, skoraði sitt fyrsta mark fyrir Chelsea á Selhurst Park. Þegar Zaha var 12 ára gekk hann í raðir akademíunnar og þar lá leiðin aðeins upp á við. Fyrsta kallið í aðalliðið kom árið 2010.

Hann var ungur og myndarlegur með næga peninga á milli handanna. Zaha var kallaður í aðalliðið árið 2010 og fyrsta tækifærið kom í mars þegar hann kom inn á í leik Palace gegn Cardiff. Strax tímabilið á eftir lét hann vita af sér, að þarna færi góður og leikinn fótboltamaður. Hann var fljótur að vinna sér sæti í liðinu með góðri frammistöðu í æfingaleikjunum og fyrsta markið kom strax í ágúst. Hann spilaði 44 leiki með Palace á fyrsta tímabili sínu. Tímabilið á eftir var hann kosinn efnilegasti leikmaður félagsins og lék 48 leiki, skoraði níu mörk og gaf fimm stoðsendingar. Það var alveg ljóst að Palace myndi ekki geta haldið honum og eftir góða byrjun á tímabilinu 2012 var hann orðaður við flest stóru liðin á Englandi.

35

mörk hefur Zaha skorað í 206 leikjum í enska boltanum og gefið 24 stoðsendingar.

27

mörk hefur hann skorað með hægri fæti, sjö með þeim vinstri og eitt með höfðinu.

Þann 25. janúar 2013 gekk hann í raðir Manchester United og var lánaður til baka. Þetta voru síðustu kaup Alex Ferguson sem knattspyrnustjóra félagsins. Slúðurblöðin fóru að elta hann á röndum og um tíma var hann sagður í sambandi við dóttur Davids Moyes, sem tók jú við af Ferguson. Var það sögð ein helsta ástæðan fyrir því að Zaha fékk fá tækifæri með Manchester-liðinu. Zaha hefur ávallt neitað þessum ásökunum. Hver svo sem ástæðan var þá náði Moyes engu út úr Zaha og hann fór á láni til Cardiff ári síðar.

Í ágúst 2014 kom hann heim til Palace í lán og á lokadegi félagaskiptagluggans var gengið frá félagaskiptunum. Týndi sonurinn var mættur á ný og hann var fljótur að láta ljós sitt skína. Hann hefur verið einn besti leikmaður Palace síðan og árið 2018 skrifaði hann undir risasamning við félagið til fimm ára. Þá kom snemma í ljós að hann ætlaði ekki að nýta alla peningana í kraftmikla bíla, flott föt og fyndna bakpoka. Hann borgaði stóra summu til kvennaliðs Palace þannig að það komst á koppinn.

Zaha-sjóðurinn varð til og mamman fékk bíl og pabbinn hús. Þá hefur hann hjálpað mörgum æskuvinum sínum til að snúa lífi sínu til betri vegar. Meðal annars bróður sínum, Herve, sem var ekki alveg barnanna bestur. Hann var hluti af DSN-genginu í London sem er sagt bera ábyrgð á líkamsárásum og nokkrum ránum í borginni. The Mirror greindi frá því árið 2012 að bróðir hans hefði fengið 12 mánaða skilorðsbundinn dóm fyrir að henda gangstéttarhellu inn um bílrúðu hjá konu sem ók heldur ógætilega að mati Herve. DNS-gengið komst fyrst í fréttirnar árið 2007 þegar það barðist við annað gengi í verslunarmiðstöð með vélsagir, kylfur, hnífa og fleira að vopni. Herve er nú einhvers konar fótboltaráðgjafi hjá Uniqe Sport Management umboðsskrifstofunni en hann kom nálægt félagaskiptum Aaron Wan-Bissaka til Manchester United frá Palace.

Zaha hefur þrisvar verið valinn besti leikmaður Palace og einu sinni leikmaður mánaðarins í Úrvalsdeildinni. Hann er ótrúlega góður að krækja í vítaspyrnur og er brotið oftast á honum af leikmönnum deildarinnar. Þrátt fyrir heldur misheppnaða dvöl hjá Manchester United hafa gengið sögur um brottför frá Palace til stærra liðs enda var hann aðeins tvítugur þegar hann steig á svið eins stærsta félags heims. Hann var orðaður við peningana í Kína árið 2018 og Dortmund, Bayern München, Everton, Arsenal og trúlega fleiri hafa komið með fyrirspurnir um kappann. Endurkoma til Manchester United hefur meira að segja verið nefnd. Hann rak umboðsmann sinn og skrifaði undir hjá Pini Zahavi, sem hefur starfað með mönnum á borð við Rio Ferdiand, John Terry, Neymar og Robert Lewandowski svo nokkrir leikmenn séu nefndir.

Í þeim fjármálakröggum sem félögin á Englandi eru á leiðinni í kæmi ekki á óvart ef Zaha myndi fara, til að bjarga sínu félagi.

benediktboas@frettabladid.is

HETJA HELGARINNAR

Við erum í skýjunum yfir að geta greint frá því að Wilfried Zaha hefur ákveðið að leggja fram gríðarlega mikla fjármuni í kvennastarfið og styður þannig við þróunina á því starfi.

Yfirlýsing Crystal Palace

Wilfried Zaha

fæddist 10. nóvember 1992 í Abidjan á Fílabeinsströndinni. Hann er yngstur átta systkina. Með fjóra eldri bræður og þrjár systur var passað mikið upp á þann yngsta enda bróðir hans kominn í gengi. Zaha gat spilað bæði fyrir England og Fílabeinsströndina og valdi árið 2016 að spila fyrir það síðarnefnda. Þar hefur hann spilað 17 landsleiki og skorað fimm mörk.

Ég held að hann sé klárlega 70 til 80 milljóna punda virði, það er engin spurning. Hann er á besta aldri og ef hann færi gæti hann skilað fjórum, fimm eða jafnvel sex góðum árum fyrir liðið sem hann færi til – ekki spurning.

Sparkspekingurinn John Salako

Fólk

ÞRIÐJUDAGUR 14. APRÍL 2020

Heilsa

Elísabert segir langvarandi bólgur sem hún hefur þjáðst af auk hárloss hafa minnkað eftir að hún fór að taka inn kollagenið frá Feel Iceland.

Mikilvægt að taka ábyrgð á heilsunni

Næringarfræðingurinn Elísabet Reynisdóttir segir börnin sín og heilsuna það mikilvægasta í lífinu. Í fárinu sem geisar vegna COVID-19 gerir hún allt til að verja sig og þau. Hún hugar að hollri næringu og fylgir fyrirmælum yfirvalda. →2

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Ljúffengur kollagenheilsudrykkur.

Þó að holl næringu og hæfileg hreyfing sé ekki ávísun á að veikjast ekki af COVID-19 finnst Elísabetu mikilvægt að hugsa vel um heilsuna. Hún hefur verið dugleg að bæta inn D-, B- og C-vítamíni og hvetur sitt fólk til þess sama.

„Við vitum ekkert með vissu, hvað hjálpar eða hvort bætiefni geri okkur betur í stakk búin til að takast á við þennan vágest. Ég tel það allavega alveg rökrétt að hugsa vel um lífsstílinn. Svo er það val hvers og eins að bæta inn bætiefnum. Heilsan er á okkar ábyrgð og við þurfum einnig að passa upp á alla streitu og gæta að svefninum. Við erum með háa tíðni af lífsstílstengdum sjúkdómum hér á landi. Þeir sem hafa undirliggjandi sjúkdóma eiga meiri hættu á að fá flensur eða veirusýkingar. Því er góð vísa aldrei of oft kveðin, að hugsa um heilsuna, alltaf,“ segir Elísabet.

Það er mikilvægt að huga vel að því að nærast vel og sérstaklega ef við fáum flensu. Elísabet segir að góð kjötsúpa sé það besta sem hún gaf börnunum sínum þegar þau veiktust hér áður fyrr. „Feitt kjöt, nóg af hvítlauk og engifer sem ég sauð í marga klukkutíma. Í minningunni finnst mér eins og þessi súpa hafi ákveðinn lækningamátt og krakkarnir mínir báðu um hana þegar þau veiktust. Með þessu var ég einmitt að sjóða kjötið með beini og þannig búa til gott kjötsoð eða kollagen súpu fyrir þau. Þótt ég hafi ekki áttað mig ekki á því þá, þá geri ég mér grein fyrir því núna, hversu holl íslenska kjötsúpan er fyrir heilsu okkar.“

Í veikindum segir Elísabet að mikilvægt sé að borða fitu og prótein þrátt fyrir lystarleysi. „Prótein er nauðsynlegt til að viðhalda styrkleika líkamans og er viðgerðarefni fyrir vefi hans. Í einföldu máli er prótein mikilvægt fyrir alla líkamsstarfsemi. Fitan er aftur á móti góður orkugjafi sem við þurfum á að halda sérstaklega í veikindum. Það þarf líka að passa að drekka nóg og fá vökva með söltum eða steinefnum ef þess þarf. Ég drekk sjálf mysu sem er ódýr og einstaklega góður og hollur drykkur og gefur okkur góð steinefni.“

Við fáum prótein úr kjöti, fiski, baunum, linsum, mjólkurvörum, eggjum, hnetum, grænmeti og fræjum. Próteinið úr fæðunni er síðan brotið niður í amínósýrur og fer þannig í vinnslu út í líkamann. Hvernig við nýtum fæðuna fer svo eftir ástandi meltingarkerfisins. Þarmaflóran getur haft áhrif og ekki síður meltingarensímin sem brjóta fæðuna niður í maganum. „Allt kerfið þarf að vinna rétt til að skila næringunni sem best frá sér. Meltingarkerfið er eins og færiband í verksmiðju og ef einn hlekkurinn virkar ekki þá getur orðið keðjuverkandi vandamál,“ segir Elísabet.

Kollagenið frá Feel Iceland gerir mér gott

„Ég tek sjálf inn kollagen og hef gert lengi. Ég set það oftast í vatnsglas, um það bil eina skeið og hræri. Ég læt það bíða í smástund, þá leysist það upp og svo er það bara skál og drekka það og njóta. Eins má blanda því út í bæði heita og kalda drykki. Það sem mér finnst ég hafa grætt með inntöku kollagens er að ég hef unnið á langvarandi bólgum sem ég þjáðist af. Einnig finnst mér hárlosið sem var farið að há mér hafa minnkað mikið og hárið er mun fallegra og betra. Ég tek kollagenið frá Feel Iceland því ég finn að það gerir mér gott, Ég tek það inn sem fæðuviðbót samhliða hollum og góðum mat,“ segir Elísabet.

„Ég hvet einstaklinga til að kynna sér góða næringu á vefsíðu Embættis landlæknis. Einnig vil ég minna einstaklinga á að muna að eftir erfiðan og dimman vetur er gott að taka inn auka D-vítamín. Það styrkir ónæmiskerfið og getur haft góð áhrif á geðheilbrigði. Aukum líka neyslu á grænmeti og ávöxtum, með því þá fáum við góð vítamín og steinefni. Það bætir einnig meltinguna þar sem það er einstaklega trefjaríkt. Talið er að góður skammtur af C-vítamíni eins og er í ávöxtum geti hjálpað okkur við að minnka streituhormón. Skerið þá niður og borðið, það er ekki það sama að henda öllu saman í blandara og búa til drykk. Njótum þess að tyggja og þar með æfum við andlitsvöðvana,“ segir Elísabet og hlær.

Elísabet segir að fólk þjáist oft af heilsufarsvandamálum eins og bólgum í liðum, ristilverkjum og húð- og hárvandamálum þrátt fyrir að borða holla og næringarríka fæðu. „Í slíkum tilfellum getur inntaka kollagens hjálpað. Það er allavega þess virði að prófa, því þetta er hrein afurð og er ég þá að miða við duft unnið úr íslensku roði. Það sem gerir upptöku amínósýranna betri við inntöku kollagens er að kollagenið er vatnsrofið. Það þýðir að hver amínósýra fer í gegnum meltingarkerfið tilbúin til frásogs.“

> Kollagen sem er unnið úr fiski er talið geta hjálpað við ótalmarga kvilla. Það inniheldur hágæða amínósýrur sem mynda kollagenþræði.

Hver og ein amínósýra hefur hlutverk sem getur skipt sköpum í heilbrigði mannslíkamans, að sögn Elísabetar. „Í afurðum úr dýraríkinu er fullkomin blanda af amínósýrum. Þeir sem eru vegan þurfa að vanda sig aðeins með samsetningu, því engar baunir eða fræ hafa allar amínósýrurnar og því er gott að hafa vegan fæðið fjölbreytt til að fá allar nauðsynlegar amínósýrur.“

Af hverju kollagen?

Kollagen sem unnið er úr fiski er talið geta hjálpað til við ótalmarga kvilla. Það inniheldur hágæða amínósýrur, svo sem glýsín, prólín og hydroxýprólín sem mynda kollagenþræði.

„Með því að auka kollagenframleiðslu í líkamanum getur orðið heilsufarslegur ávinningur eins og minni liðverkir. Kollageninntaka getur viðhaldið vöðvaþéttni, bandvef og sinum, minnkað hárlos, bætt og aukið raka húðar og styrkt neglur. Kollagen er ekki síður mikilvægt fyrir beinin en 30% þeirra er kollagen. Kollagen er líka talið auka svefngæði og bæta meltingu og ónæmiskerfið. Reyndar er það svo að þegar við hugsum vel um okkur og gætum að góðum lífsstíl þá eru meiri líkur á að við séum almennt hraustari,“ segir Elísabet.

Heilbrigður lífsstíll mikilvægur

Elísabet segir að á þessum tímum sem við göngum í gegnum núna sé það númer eitt, tvö og þrjú að virða ráðleggingar almannavarnadeildar Ríkislögreglustjóra og fylgja þeim ráðum sem Landlæknisembættið og sóttvarnalæknir leggja til.

„Öll þurfum við að virða fyrirmæli yfirvalda um sóttkví þegar það á við og taka tillit til samborgara okkar með því að fara ekki veik á mannamót eða í heimsóknir,“ segir hún.

„En hvernig væri að nota COVID-19 faraldurinn sem tækifæri til að sýna hvert öðru enn meiri tillitssemi en áður, og tileinka okkur í leiðinni þær venjur varðandi næringu og lífsstíl sem auka heilbrigði okkar svo komast megi hjá alvarlegum veikindum seinna meir á lífsleiðinni?“

Sjaldan hefur verið eins mikilvægt að taka ábyrgð á eigin heilsu og annarra og einmitt núna. Ótímabær dauðsföll í heiminum eru að sliga hagkerfi víða um heim. Hér á landi reynast þau efnahagslífinu þungbær, og þarf ekki COVID-19 faraldurinn til.

„Þar spila lífsstílssjúkdómar sem rekja má til skorts á góðri næringu, hreyfingarleysis, reykinga og áfengisnotkunar því miður stóra rullu. Að velja hollan og góðan lífsstíl er mikilvægt og sérstaklega nú á tímum. Ef veikindi, streita eða minnkuð matarlyst er til staðar þá eru amínósýrur úr sjávarfangi góð leið til að byggja sig upp og viðhalda almennu heilbrigði og frísklegu útliti ásamt góðum og næringarríkum mat.“

Grænn kollagenheilsudrykkur

- Spínat
- Mangó
- 1-2 matskeiðar af Feel Iceland Amino Marine Collagen
- Kreist epli
- Engifer
- Sellerí
- Minta
- 2 dl af vatni

Magn og hlutföll fara eftir smekk. Öllu blandað saman í blandara.

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Fjarðarkaupum, Apótekaranum, Fríhöfninni og Jurtaapótekinu. Hægt er að sjá nánar á feeliceland.com.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir
Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768
Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

Fasteignablaðið

15. TBL. ÞRIÐJUDAGUR 14. APRÍL 2020

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS

heimili fasteignasala
á traustum grunni

Bogi Molby Pétursson löggiltur fasteignasali. • Finnbogi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.

Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 6500 • heimili@heimili.is • heimili.is

FÉLAG FASTEIGNASALA

Breiðakur 4 Garðabæ

Tilbúin til afhendingar

Sýnum samdægurs Bókið skoðun í síma 860 4700 eða 899 5533

Mjög góð 126 fm. 3ja herb. íbúð í nýju lyftuhúsi.
Verð 64.9 millj.
Stæði í bílakjallara fylgir.

MÁNALIND BYGGINGAFÉLAG

www.manalind.is Lágmúla 6 sími 511 1020

Virðulegt einbýli í Laugardalnum

Trausti fasteignasala kynnir glæsilegt og virðulegt 321,3 fm einbýlishús á tveimur hæðum með fjórum inngöngum ásamt frístandandi bílskúr á einstaklega góðum og eftirsóttum stað við Laugardalinn í Reykjavík. Aukaíbúð var útbúin á neðri hæð hússins með sérinngangi.

Efri hæð: Gengið er inn í rúmgóða forstofu en inn af því er lítið gestasalerni með glugga. Bjart og rúmgott hol með fallegum stiga og góðum glugga. Eldhúsið er rúmgott. Hægt er að setja upp salerni inn af eldhúsinu en gert er ráð fyrir því á teikningu. Sérinngangur er á bakhlið hússins sem liggur út í garð.

Tvær bjartar samliggjandi stofur þar sem gengið er út á stórar suðursvalir. Skrifstofuherbergi er inn af stofunni með rennihurð.

Á neðri hæð er gott alrými. Fjögur rúmgóð svefnherbergi, eldhús og tvö baðherbergi. Á hæðinni er aukaíbúð með sérinngangi.

Bílskúrinn er frístandandi og í kringum húsið er skjólsæll og vel hirtur garður. Stutt er í vinsælasta útivistarsvæði Reykvíkinga, Laugardalinn.

Leik- og grunnskóli eru í göngufæri og Menntaskólinn við Sund í næsta nágrenni. Húsið var teiknað af Herði Bjarnasyni, fyrrverandi húsameistara ríkisins og einum fremsta arkitekt Íslendinga. Það var byggt árið 1956. Hér er einstakt tækifæri til að eignast hús á besta stað í Reykjavík.

Fallegt hús sem byggt var árið 1956 er nú til sölu í Laugarásnum.

Húsið er á góðum stað í nágrenni við Laugardalsgarðinn.

Allar nánari upplýsingar hjá Kristjáni Baldurssyni, hdl. og löggiltum fasteignasala, í síma 867-3040 eða á netfanginu kristjan@trausti.is, eða hjá Guðbjörgu G. Sveinbjörnsdóttur, löggiltum fasteignasala, í síma 899-5949 eða á netfanginu gudbjorg@trausti.is

Vantar allar gerðir eigna á söluskrá. Mikil sala.
Skoðum og verðmetum samdægurs. Hafðu samband.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

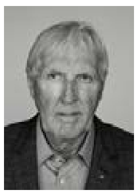
Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is

Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali

Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

Framúrskarandi fyrirtæki 2014–2018



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is

Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is

Heimir Fannar Hallgrímsson
hdl. og lögg. fasteignasali
heimir@fastmark.is

Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is

Gísli Rafn Guðfinnsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
gisli@fastmark.is

Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Sérbýli óskast í Laugardalnum og í Fossvogi

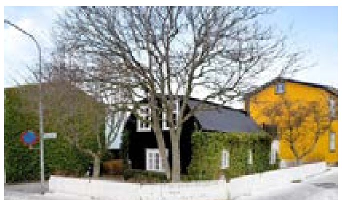
Stuðlaborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.

- Stuðlaborg er vandað fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum. Stærðir frá 58-254 fm.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist. Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, miðbæinn og borgina.
- Áhersla á fjölbreytileika og gæði í hönnun, efnisvali og frágangi. Þýskar gylltar álklæðningar ásamt stórum swiss pearl steinplötum. Sérstök hljóðgólf í öllum íbúðum, þykkir veggir og full loftræsting skapa góða hljóðvist. Gólfsíðir gluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni.
- Nánari upplýsingar um bygginguna á www.105midborg.is

Sólborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.

- Sólborg er vandað fjölbýli með afar vönduðum 2ja – 5 herbergja lúxusíbúðum. Stærðir íbúða eru frá 55,7 fm. upp í 194,7 fm.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist.
- Afhending íbúða verður í mars 2020.
- Eignin er byggð úr afar vönduðum byggingarefnum og eru m.a. allir gluggar úr áli og klæðning hússins úr anodiseraði álklæðningu. Klæðningin er sérhönnuð og meðhöndluð með sérstakri aðferð. Hljóðvist er verulega aukin í eigninni og er gengið mun lengra í þeim efnum en alla jafna tíðkast í íslenskum byggingum.
- Nánari upplýsingar um bygginguna á www.105midborg.is

Bergstaðastræti.



- Mjög mikið endurnýjað um 100,0 fm. einbýlishús að mestu á einni hæð í Þingholtunum. Eignin var verulega mikið endurnýjuð árið 2009.
- Mikil lofthæð er í stofurými og eru gluggar í stofu í þrjár áttir. Kamína í stofu. Eldhús með sérsmíðuðum innréttingum og eyju. Rúmgott svefnherbergi. Á inni svölum er rými sem er nýtt sem vinnuaðstaða, en hægt er að stúka af lítið herbergi.
- Húsið stendur á endurnýjaðri lóð með tveimur bílastæðum, stétt og verönd með hitalögnum undir og fallegri tyrfðri afgirtri lóð með gróðri.

Verð 79,0 millj.

Sunnuflöt – Garðabæ. Glæsileg eign niður við lækinn.

- Virkilega glæsilegt og nánast algjörlega endurnýjað 360,3 fm. einbýlishús á frábærum stað niður við lækinn. Sér 2ja herbergja 64,5 fm. íbúð í kjallara með sérinngangi.
- Húsið var mjög mikið endurnýjað á árunum 2003 og 2004. Þá var skipt um öll gólfefni, innihurðir, baðherbergi endurnýjuð, byggt við húsið og bætt við aukaíbúð í kjallara.
- Stofur með gólfsíðum gluggum til suðurs og fallegum arni. Sjónvarpsstofa. Sex herbergi. Þrjú baðherbergi og gestasnyrting.
- Lóðin var öll endurnýjuð og brunnar í lóð. Innkeyrsla og stéttir hellu lagðar og settar verandir úr Lerki og hellulagðar sunnan við húsið.
- Eign á einstökum stað niður við lækinn.

Laugarnesvegur. 2ja herbergja risíbúð.

- Virkilega falleg og sjarmerandi 35,4 fm. 2ja herbergja risíbúð í þríbýlishúsi við Laugarnesveg. Íbúðin er nokkuð stærri að grunnfleti þar sem hluti íbúðar liggur undið súð.
- Rúmgott svefnloft/geymsluloft er yfir hluta íbúðar með stigaopi frá stofu.
- Skipt var um allt járn á húsinu árið 2011 og hefur rafmagnstafla verið endurnýjuð. Útitröppur voru endurnýjaðar 2018. Lóðin er 750,0 fermetrar að stærð með fallegum gróðri og tyrfðum flötum.

Frábær staðsetning í hjarta Laugardalsins. Stutt er í verslun og þjónustu, íþróttasvæði o.fl.

Verð 29,9 millj.

Laugavegur 49. 3ja herbergja íbúð á 3. hæð

- Góð 98,4 fm. íbúð á 3. hæð að meðtalinni sér geymslu í fallegu steinsteyptu húsi við Laugaveg. Í dag er eitt svefnherbergi og samliggjandi stofur en einfalt væri að breyta annarri stofunni í auka svefnherbergi.
- Íbúðin er björt og með stórum gluggum. Eldhús með gluggum til norðurs og útsýni.
- Húsið hefur fengið gott viðhald í gegnum árin. Þak endurnýjað árið 2008, húsið málað að utan árið 2010, stigagangur var málaður og skipt um teppi árið 2010 og gluggar málaðir árið 2014. Sameign er snyrtileg og sjarmerandi með fallegu upprunalegu viðarhandriði.

Verð 39,9 millj.

Búseturéttir til sölu

búmenn

VÍÐIGERÐI 2

Til sölu er búseturéttur í Víðigerði 2 Grindavík. Eignin er í parhúsi og er 2 herbergja. Íbúðin er 81 fm að stærð og bílskúrinn 28,3 fm, samtals 109,3 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr.9.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.mars er kr.176.295.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.

KRÍULAND 8

Til sölu er búseturéttur að Kríulandi 8 í Garði. Eignin er í parhúsi og er 3 herbergja með bílskúr. Húsið er 89,7 fm og bílskúrinn 30,6 fm, samtals 120,3 fm að stærð.

Ásett verð búseturéttarins er kr.5.950.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.apríl, er kr.138.473.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.

PRESTASTÍGUR 9

Til sölu er búseturéttur að Prestastíg 9, íbúð 303. Íbúðin er 4ra herbergja ásamt stæði í bílakjallara, 107,3 fm að stærð. Eignin er virkilega falleg, með flísum á eldhúsi, baði og svölum, harðparket á öðrum stöðum, ný tæki í eldhúsi og nýjar innréttingar á baðherbergi.

Ásett verð búseturéttarins er kr.14.900.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.apríl er kr.202.117.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, rekstur húsfélags, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.

VÍÐIGERÐI 15

Til sölu er búseturéttur að Víðigerði 15, 240 Grindavík. Eignin er í parhúsi og er 2 herbergja ásamt bílskúr og garðskála. Húsið er 91,4 fm að stærð og bílskúrinn 28,3 fm, samtals 119,7 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr.9.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.apríl, er kr.183.007.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.

STEKKJARGATA 75

Til sölu er búseturéttur að Stekkjargötu 75, 260 Reykjanesbæ. Eignin er í parhúsi og er 3 herbergja ásamt bílskúr og sólskála. Húsið er 104,6 fm og bílskúrinn 30,1 fm, samtals 134,7 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr.8.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.apríl er kr.205.684.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, rekstur húsfélags, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.

KRÍULAND 7

Til sölu er búseturéttur að Kríulandi 7, Garði. Eignin er í parhúsi og er 3ja herbergja ásamt bílskúr. Húsið er 89,7 fm að stærð og bílskúrinn 34,8 fm, samtals 124,5 fm. Eignin er laus strax.

Ásett verð búseturéttarins er kr.5.800.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.apríl er kr.182.784.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.

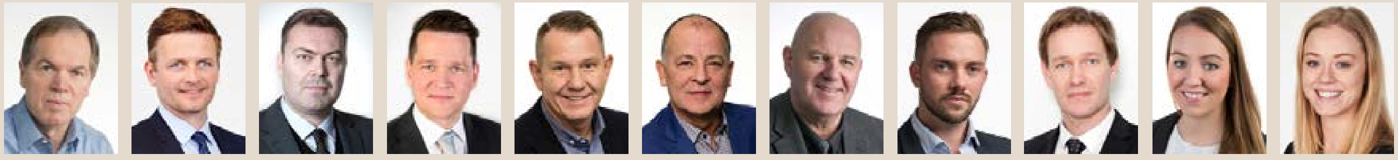
Þeir sem hafa áhuga á að skoða eignirnar og/eða gera tilboð í búseturéttinn, vinsamlegast hafið samband við skrifstofu Búmanna í síma 552-5644 eða í gegnum netfangið bumenn@bumenn.is • Tilboðseyðublað er hægt að nálgast á heimasíðu Búmanna; www.bumenn.is

MIKLABORG

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar

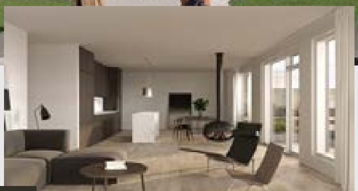
Nafn	Starf	Sími
Jón Rafn Valdimarsson	lögg. fasteignasali	Sími: 695 5520
Gunnar S. Jónsson	lögg. fasteignasali	Sími: 899 5856
Ólafur Finnbogason	lögg. fasteignasali	Sími: 822 2307
Atli S. Sigvarðsson	lögg. fasteignasali	Sími: 899 1178
Gunnar H. Einarsson	lögg. fasteignasali	Sími: 615 6181
Svan G. Guðlaugsson	lögg. fasteignasali	Sími: 697 9300
Þórunn Pálsdóttir	lögg. fasteignasali	Sími: 773 6000
Ásgrímur Ásmundsson	hdl. og lögg. fasteignasali	Sími: 865 4120
Þröstur Þórhallsson	lögg. fasteignasali	Sími: 897 0634
Jórunn Skúladóttir	lögg. fasteignasali	Sími: 845 8958

2015 - 2017
Framúrskarandi fyrirtæki



Nafn	Starf	Sími
Þóroddur S. Skaptas.	lögg. fasteignasali	Sími: 868 4508
Jason Kr. Ólafsson	lögg. fasteignasali	Sími: 775 1515
Axel Axelsson	lögg. fasteignasali	Sími: 778 7272
Óskar H. Bjarnasen	lögg. fasteignasali	Sími: 691 1931
Kjartan Í. Guðmunds	aðst. fasteignasala	Sími: 663-4392
Þórhallur Biering	lögg. fasteignasali	Sími: 896 8232
Friðrik P. Stefánsson	hdl. og aðst. fasteignasala	Sími: 616 1313
Friðjón Ö. Magnúss.	aðst. fasteignasala	Sími: 692 2704
Páll Þórólfsson	lögg. fasteignasali	Sími: 893 9929
Ragnheiður Pétursd.	hdl. og löggiltur fasteignasali	
Harpa Rún Glad	hdl. og löggiltur fasteignasali	

Sólborg
105 Reykjavík

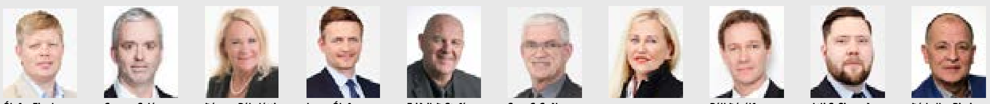


www.105midborg.is/miklaborg

Nýtt hverfi í Laugarnesinu

- 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar íbúðir á frábæru verði
- Lyftuhús á 6 hæðum
- Afhent í byrjun sumars 2020

Nánari upplýsingar veita:

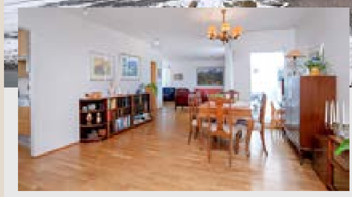


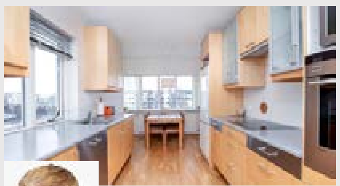
Nafn	Starf	Sími	Netfang
Ólafur Finnbogason	lögg. fasteignasali	Sími: 822 2307	olafur@miklaborg.is
Gunnar S. Jónsson	lögg. fasteignasali	Sími: 899 5856	gunnar@miklaborg.is
Þórunn Pálsdóttir	lögg. fasteignasali	Sími: 773 6000	thorunn@miklaborg.is
Jason Ólafsson	lögg. fasteignasali	Sími: 775 1515	jko@miklaborg.is
Friðrik P. Stefánsson	hdl. og aðst. fasteignas	Sími: 616 1313	fridrik@miklaborg.is
Svan G. Guðlaugsson	lögg. fasteignasali	Sími:697 9300	svan@miklaborg.is
Jórunn Skúladóttir	lögg. fasteignasali	Sími: 845 8958	jorunn@miklaborg.is
Páll Þórólfsson	lögg. fasteignasali	Sími: 893 9929	pall@miklaborg.is
Atli S. Sigvarðsson	lögg. fasteignasali	Sími: 899 1178	atli@miklaborg.is
Þórhallur Biering	lögg. fasteignasali	Sími: 896 8232	thorhallurb@miklaborg.is

Verð frá : **39,5 millj.**

Skipholt 66
105 Reykjavík

NÝTT Í SÖLU





BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 822 2307

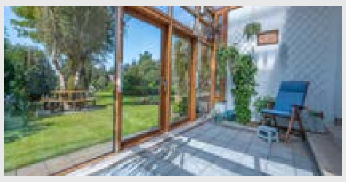
Falleg og björt 210 fm efri sérhæð

- Fjögur góð svefnherbergi
- Tvö salerni
- Hús byggt 2000
- Stórar svalir í suður og vestur
- Sér þvottahús innan íbúða

Nánari upplýsingar veitir:
Ólafur Finnbogason, lögg. fasteignasali
olafur@miklaborg.is **sími:** 822 2307

Verð: **84,9 millj.**

Hlíðartún 12 og 12A
270 Mosfellsbæ



Sýnum eftir pöntun
þriðjudaginn 14. apríl frá kl. 17-18
pantið skoðun í síma: 845 8958

Fallegt hús ásamt bílskúr

- Stendur á einstakri ræktunarlóð um 975,7 fm
- Rúmlega 1000 fm lóð til viðbótar
- Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Verð: **68,9 millj.**

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

sími
569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

Sólvallagata 63
101 Reykjavík

233,4 fm einbýlishús á þremur hæðum og bílskúr við Sólvallagötu

Verð : **139 millj.**

- Fimm svefnherbergi og þrjú baðherbergi
- Yfirbyggðar svalir
- Aukaíbúð
- Vinsæl staðsetning í miðbænum

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

Laugarásvegur 18
104 Reykjavík

Frábærlega staðsett og vel skipulagt 254,7 fm parhús á tveimur hæðum

Verð : **112,5 millj.**

- Möguleiki á aukaíbúð
- Falleg hellulögð verönd meðfram suðurhlið hússins
- Bjartar samliggjandi stofur og arinn, 5 svefnherbergi
- Góður bílskúr og geymslur

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

Einarsnes 30
102 Reykjavík

Parhús sem er 199,2 fm auk 22 fm bílskúrs

Verð : **104,9 millj.**

- Búið er að endurnýja eldhús, baðherbergi og sum gólfefni
- Sólskáli sem snýr til suðurs
- Laust strax

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

Gerplustræti 13
270 Mosfellsbær

Fullbúnar íbúðir í litlu fjölbýli með lyftu (aðeins 8 íbúðir á fjórum hæðum).

Verð : **62,5 millj.**

- Stærðir frá 133-137 fm, þrjú svefnherbergi í öllum íbúðum
- Stæði í lokaðri bílgeymslu
- Gólfsíðir útsýnisgluggar og hiti í gólfum.
- Þvottaherbergi innan íbúðar

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Austurströnd 8
170 Seltjarnarnes

Góð 2ja herbergja 65,8 fm íbúð 5.hæð í lyftuhúsi

Verð : **36,5 millj.**

- Stæði í bílgeymslu
- Sér geymsla.
- Gott útsýni

Nánari upplýsingar: **Friðrik P. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307

Vallakór 2D
203 Kópavogur

142,8 fm útsýnisíbúð með tvennum yfirbyggðum svölum á 5. hæð

Verð : **61,9 millj.**

- Stæði í bílageymslu þar sem tengi er fyrir rafmagnsbíl
- Sér geymsla sem er rúmgóð og skráð 10,2 fm
- Svalirnar sem eru yfirbyggðar eru ekki taldar í fermetrum og með þeim er eignin samtals 168 fm

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

Hraunbær 103c 407
110 Reykjavík

Vandaðar nýjar íbúðir fyrir 60 ára og eldri

- Glæsileg 99,7 fm 3ja herbergja íbúð á fjórðu hæð,
- Eigninni fylgir geymsla og stæði í upphitaðri bílageymslu.
- Aðgengi að þjónustu og félagsmiðstöð í Hraunbæ 105

Nánari upplýsingar veita:

Jórunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958 jorunn@miklaborg.is
Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími: 697 9300 svan@miklaborg.is
Friðrik P. Stefánsson hdl. og aðst. fasteignasala Sími: 616 1313 fridrik@miklaborg.is

Afhent okt 2020

Verð **58,9 millj.**

Skógarvegur 14
103 Reykjavík

Falleg og vönduð 65,8 fm íbúð á efstu hæð í nýlegu lyftuhúsi

Verð : **46,5 millj.**

- Íbúðin er 2ja herbergja og fylgir henni stæði í bílageymslu
- Íbúðin skiptist í forstofu, baðherbergi með þvottaaðstöðu, stofu, eldhús og svefnherbergi
- Rúmgóðar suðursvalir eru frá stofu

Nánari upplýsingar:
s. 778 7272 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali

Langafit 12
210 Garðabær

Mjög falleg 3ja - 4ra herbergja íbúð í tvíbýlishúsi

Verð : **37,5 millj.**

- Sérinngangur
- Stærð íbúðarinnar er 79,5 fm
- Í dag eru tvær stofur og tvö svefnherbergi en möguleiki að hafa þau þrjú á kostnað sjónvarpsherbergis

Nánari upplýsingar:
s. 778 7272 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali

Kerhraun 31
801 Grímsnes

Rúmlega 100 fm bústaður

Verð : **34,9 millj.**

- Tvö svefnherbergi og stórt svefnloft
- Heitt og kalt vatn
- Stór pallur með heitum potti
- 5180 fm eignarland í Grímsnesi, læst svæði

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Borgarleynir 12
801 Grímsnes

Glæsilegt sumarhús í Grímsnesi 109,5 fm á tæplega hektara eignarlandi

Verð : **35,9 millj.**

- Steypt plata með gólfhita
- Fjögur svefnherbergi / tvö baðherbergi
- Geymsla / þvottahús
- Innbú getur fylgt með sé sérstaklega samið um það

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

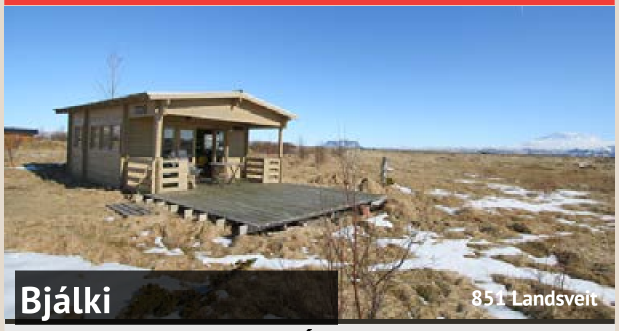
Hestur - lóð 132
801 Grímsnes

8339 fm eignarlóð á frábærum stað í landi Hests Kiðjabergi.

Verð : **Tilboð**

- Lóðin nýtur útsýnis yfir Hvítánna og víðar.
- Byggja má allt að 150 fm hús á einni hæð og til viðbótar 40 fm aukahús.
- Óskað er eftir tilboðum.

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Bjálki
851 Landsveit

Notalegt 26,2 fm heilsárhús Í landi Litla Klofa

Verð : **9,9 millj.**

- 4,1 hektara eignarland
- Steyptar súlur, rafmagnskynding
- Gríðarlegt fjallaútsýni
- Lóðin stendur við Tjarnalæk,

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Birkiland 14
660 Mývantssveit

Stórglæsilegt hús á frábærum náttúru-stað rétt hjá Grjótagjá Í Mývatnssveit

Verð : **Tilboð**

- Húsið er 320 fm á tveimur hæðum hæðum
- 6 baðherbergi og fallegum stórum alrýmum með útsýni
- Hentar til útleigu fyrir félög, fjölskyldur eða ferðaþjónustu.

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

Vatnsendahlíð 149
311 Skorradalshreppur

Glæsilegt 64 fm heilsárshús

Verð : **27,5 millj.**

- Óhindrað útsýni yfir vatnið
- Þrjú svefnherbergi
- Björt stofa með stórum útsýnisgluggum
- 4ra manna árabátur fylgir með
- Eigandi sýnir S: 695-6458

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

MIKLABORG – Með þér alla leið

102Reykjavík

Nýjar íbúðir við Hlíðarenda
Valshlíð – Fálkahlíð
Smyrilshlíð

Afhending vor/sumar 2020

Glæsilegar 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir í 102 Reykjavík

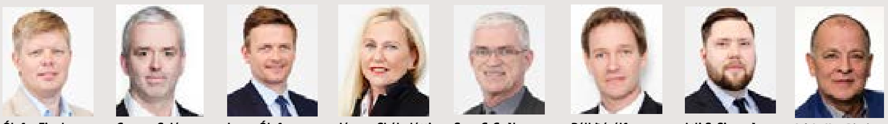
- Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná allir upp í loft, innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum.
- Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni www.102reykjavik.is
- Lögð er megin áhersla á litlar og meðalstórar vandaðar íbúðir, innréttaðar á hagkvæman og þægilegan máta.
- Húsin liggja umhverfis garð í miðjunni og þar undir er tveggja hæða bílakjallari.
- Hægt að fá vinnu við parketlögn á sanngjörnum kjörum.

Yfir 80 íbúðir seldar

Pantið söluskoðun í síma 569-7000 – Sýningaríbúð í Fálkahlíð 2

Verð frá: **39,9 millj.**

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:



Ólafur Finnbogason lögg. fasteignasali Sími: 822 2307 olafur@miklaborg.is

Gunnar S. Jónsson lögg. fasteignasali Sími: 899 5856 gunnar@miklaborg.is

Jason Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515 jko@miklaborg.is

Jórunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958 jorunn@miklaborg.is

Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími:697 9300 svan@miklaborg.is

Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali Sími: 893 9929 pall@miklaborg.is

Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali Sími: 899 1178 atli@miklaborg.is

Þórhallur Biering lögg. fasteignasali Sími: 896 8232 thorhallurb@miklaborg.is

---

Sýnum eftir pöntun
fimmtudaginn 16. apríl kl. 17:30 - 18:00

PANTIÐ SKOÐUN
Við virðum samkomubann og biðjum fólk því að panta skoðun í síma: **845 8958**

Vallakór 6a
203 Kópavogur

- Virkilega falleg og björt íbúð á 6.hæð með gluggum í þrjár áttir.
- Vel skipulagða 84,5fm 3ja herbergja endaíbúð
- Sérinngangi, stórum svölum til suðurs
- Sér bílastæði í upphitaðri bílageymslu.

Jórunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958 jorunn@miklaborg.is

Verð: **48,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 615 6181

Frostafold 36
112 Reykjavík

Mjög góð, björt og vel skipulögð 4ra herbergja íbúð á 3 hæð m. bílskúr

- Þvottahús með glugga innan íbúðar, baðherbergi með glugga og rúmgóð herbergi
- Nýlegir skápar í herbergjum og forstofu
- Stutt í skóla leikskóla og alla helstu þjónustu

Gunnar Helgi Einarsson lögg. fasteignasali Sími: 615 6181 gh@miklaborg.is

Verð: **48,9 millj.**

PANTIÐ SÖLUSKOÐUN
hjá Jóni Rafni í síma **695-5520**

Uglugata 32
270 Mosfellsbær

Mjög vel skipulög 5 herbergja endaíbúð

- Alls 129 fm á 2. hæð
- Fjögur svefnherbergi
- Stór og björt stofa
- Opið eldhús með eyju, vandaðar innréttingar
- Geymsla innan íbúðar
- Stæði í bílgeymslu

Jón Rafn Valdimars. lögg. fasteignasali sími: 695 5520 jon@miklaborg.is

Verð: **64,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 697 9300

Hamravík 22
112 Reykjavík

Mjög rúmgóð 4ra herb. íbúð á 2 hæð

- Eigninn er skráð 124,3 fm
- Mjög fjölskylduvæn eign á barnvænum stað
- Örustutt í skóla, þjónustu og íþróttir

Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími: 697 9300 svan@miklaborg.is

Verð: **51,9 millj.**

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 616 1313

Eiríksgata 33
101 Reykjavík

59,6 fm þriggja herbergja íbúð Verð: **38 millj.**

- 2 svefnherbergi
- Jarðhæð við Eiríksgötu í 101 RVK
- Gott viðhald á húsi
- Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar: **Friðrik Þ. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 **Ólafur Finnbogason** löggiltur fasteignasali s. 822 2307

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958

NÝTT Í SÖLU

Rauðhamar 14
112 Reykjavík

Skemmtileg útsýnisíbúð á 2. hæð Verð: **52,9 millj.**

- Þrjú svefnherbergi, endurnýjað baðherb.
- Út gengt úr stofu og eldhúsi á stórar suður svalir
- Eldhús rúmgott og bjart með góðri innréttingu L laga
- Bílskúr fylgir eigninni. Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 616 1313

Safamýri 95
108 Reykjavík

Falleg og björt 150 fm neðri sérhæð Verð: **68,9 millj.**

- Nýlegt eldhús og baðherbergi
- Nýleg gólfefni
- Stórar og bjartar stofur
- Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar: **Friðrik Þ. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 **Ólafur Finnbogason** löggiltur fasteignasali s. 822 2307

Sýnum eftir pöntun
miðvikudaginn 15. apríl frá kl. 17 -18
pantið skoðun í síma: **845 8958**

Sóltún 5
105 Reykjavík

Falleg 130 fm 4ra herbergja á 3. hæð Verð: **71,9 millj.**

- Svalaloktun/allt aðgengi gott
- Fataherbergi innaf svefnherbergi
- Hálf opið eldhús inn í stofu og þvottahús innaf baði
- Stæði í bílakjallara
- Frábær staðsetning. Afhending fljótlega

NÝTT Í SÖLU

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 616 1313

Álftamýri 6
108 Reykjavík

4-5 herbergja íbúð á 1 hæð Verð: **47,9 millj.**

- 3 svefnherbergi
- Aukaherbergi / vinnustofa í kjallara
- Stórar bjartar stofur
- 20 fm bílskúr

Nánari upplýsingar: **Friðrik Þ. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 **Ólafur Finnbogason** löggiltur fasteignasali s. 822 2307

Einbýlishús í Þingholtunum
101 Reykjavík

Stórt og glæsilegt, mikið endurnýjað einbýlishús í Þingholtunum. Yfir 400 fm. Getur verið laust í júní eða júlí.

Verð: **Tilboð**

Fáið upplýsingar hjá sölumanni

Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is **sími:** 775 1515

VEGNA COVID-19 SÝNUM VIÐ NÚ ALLAR EIGNIR EFTIR PÖNTUN
Hafið samband við sölumenn okkar og bókið skoðun – Gott að byrja leit á vefnum okkar miklaborg.is

569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP Bílasala

EKINN AÐEINS 76Þ.KM!!!
Eintak í sérflokki! FORD Explorer Sport-trac Limited 4x4 8 cyl. Vel útbúinn og með topp-þjónustusögu frá Brimborg. Einn eigandi! Árgerð 2008, ekinn aðeins 76 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.577.000. Rnr.110031. Er á staðnum - Aðalkaup.

Aðalkaup – bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888-3715
Adalkaup@adalkaup.is
Adalkaup.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www. bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

SPAR bíll

Nýr Ford Transit 350 Trend L3H3 Sjálskiptur. 2 x hliðarhurð. Klæddur að innan. Dráttarkrókur. 1.276.400,- undir listaverði. Okkar verð 4.790.000 án vsk.

Þjónusta

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Sandblástur

SANDBLÁSTUR & MÁLUN.

WWW. BLASTUR.IS
Á stáli, tré ofl

Þú kemur til okkar eða við til þín !
Verkstæði & verktakar
Helluhrauni 6, 220 Hf.
s: 555-6005

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Málarar

LÖGG. MÁLARAMEISTARI
Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@ gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Keypt & Selt

Til sölu

mýranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil.
Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m.
Lager eða geymsla.
Leiga: 99 þús. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

LOFTVIFTUR

Dreifðu varmanum betur

Haltu loftinu á hreyfingu

Sjáðu úrvalið www.viftur.is

Loftviftur spara orku með því að jafna hitastigið. Þeim mun meiri hæð, þeim mun meiri sparnaður. Á sumrin kæla vifturnar.

VATNSHITABLÁSARAR

Verð frá kr 99.990

HLJÓÐLÁTAR BAÐVIFTUR

HLJÓÐLÁTIR BLÁSARAR

KRAFTVIFTUR
ÖFLUGAR GÓLFVIFTUR

ÞAKBLÁSARAR
MIKIÐ ÚRVAL AF STÆRÐUM OG GERÐUM.

ÞURRKBOX
ERTU AÐ LEGGJA BÍLUM?

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

íshúsið **viftur.is**

S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

ÞÚ ERT AÐ HORFA Á HRINGBRAUT

Útsendingar ná til
99,4%
heimila landsins

VIÐ ERUM 5 ÁRA!

Við þökkum áhorfið undanfarin 5 ár og hlökkum til að færa landsmönnum áfram íslenskt sjónvarp á degi hverjum þeim að kostnaðarlausu.

FRÉTTAUMRÆÐA, MENNING, HEILSA, LÍFSREYNSLA OG NÁTTÚRA

62%

landsmanna 50 ára og eldri horfa reglulega á Hringbraut í hverri viku*

43%

landsmanna 30 ára og eldri horfa reglulega á Hringbraut í hverri viku*

*MMR. 15-22 nóv 2019

Við miðlum af reynslu!

HRINGBRAUT

„Þarna var gríðarlega mikið lagt upp úr góðu, íslensku máli og menn voru bara skammaðir ef menn skrifuðu einhverja vitleysu," rifjar Árni upp frá útvarpsárunum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Á endanum var ég kallaður Gosi

Þegar Árni Gunnarsson, fyrrverandi alþingismaður, fréttahaukur og ritstjóri, lítur yfir farinn veg, í tilefni 80 ára afmælis, rifjast upp kynni af góðu fólki og viðburðaríkur tími á fjölmiðlum, eldgos á Íslandi, hasar á síðdegisblöðum og alvöru stríð í Víetnam.

Ætli ég verði ekki að taka mig til einhvern tíma í ágúst eða september og halda upp á afmælið? Ég hugsa að ég komist ekki upp með annað," segir hinn áttræði Árni Gunnarsson, fyrrverandi frétta- og alþingismaður, glaðlega. Hann svarar greiðlega spurningu um fjölskyldustærð.

„Ég á konu sem heitir Hrefna Filippusdóttir og tvær stelpur, Gunnhildi sem er lýðheilsufræðingur og prófessor við háskóla í Ósló og Sigríði Ástu sem er búin að vera flugfreyja hjá Flugleiðum í hundrað ár en er lærður blaðamaður. Svo á ég tvö barnabörn, strák sem er að ljúka atvinnuflugmannsnámi og stelpu á menntaskólaaldri. Þetta eru öll ósköpin!"

Kom inn á vígvöll á Vísi

Árni ólst upp í Reykjavík en rekur ættir sínar vestur, alla leið til Aðalvíkur. Hann maldar í móinn þegar ég fullyrði að þjóðin þekki hann. „Nei, fólk er búið að gleyma mér. Nú eru þeir að deyja hver af öðrum þessir strákar sem voru um leið og ég í fréttamennskunni, til dæmis Kjartan Lárus Pálsson og Gissur Sigurðsson. Fólkið sem ég vann með á fréttastofu útvarps er meira og minna farið, enda var það flest eldra en ég."

Fréttamannsferilinn kveðst Árni hafa byrjað á Alþýðublaðinu nítján ára en farið rúmlega tvítugur yfir á RÚV – á gömlu Gufuna. „Það var mikill skóli því þar var algert afburðafólk," segir hann og telur upp nöfnurnar Margréti Indriða og Margréti Jóns, Thorolf Smith, Jón Magnússon, Stefán Jónsson – „„Stebba á löppinni", eins og hann var kallaður," rifjar hann upp. Hendrik Ottósson, Sigurð Sigurðsson, Jón Múla, Pétur Pétursson, Jóhannes Arason, Ragnar Tómas og Ragnheiði Ástu. „Þarna var gríðarlega mikið lagt upp úr góðu, íslensku máli og menn voru bara skammaðir ef menn skrifuðu einhverja vitleysu. Útvarpið var yndislegur staður, ég held ég hafi aldrei átt eins góða daga og þar."

Á tímabili var Árni ritstjóri Alþýðublaðsins. „En ég var keyptur yfir á Vísi, sem aldrei skyldi verið hafa," segir hann. „Þá stóð slagur milli Vísis og DV, svo þarna kom ég inn á vígvöll, það var ekki skemmtilegt. Ég var fréttaritstjóri með Þorsteini Pálssyni sem var stjórnmálaritstjóri og sambandið milli okkar var gott. Þarna var líka margt indælis fólk, sumt af því fékk ég síðar yfir á Alþýðublaðið, eins og Gunnar Kvaran, Atla Rúnar Halldórsson og Einar Sigurðsson. Ég tók nefnilega tvisvar að mér ritstjórastöðu á Alþýðublaðinu þegar það var að fara í vaskinn – það var alltaf í öndunarvél. Einu sinni var það gefið út á fjórum síðum og gárungarnir sögðust geta brotið það saman og komið því fyrir í eldspýtnastokk. Maður fékk að heyra það!

Inntur eftir hvaða málaflokkum hann hafi einbeitt sér að sem fréttamaður nefnir Árni atvinnumálin, ekki síst sjávarútveginn. „Svo var stóriðnaðaruppbygging að hefjast á þessum tíma og álverið í Straumsvík að komast á koppinn. En ég hljóp ég í öll verk, erlendu fréttirnar líka. Elti svo öll eldgos á Íslandi – á endanum var ég kallaður Gosi!" segir hann hlæjandi og heldur áfram: „Við vorum oft saman á ferðalögum, Kári Jónasson og ég, fórum um allt. Ég var í Vestmannaeyjum í margar vikur eftir að byrjaði að gjósa þar en landlæknir heimtaði að ég kæmi í land, taldi að ég væri að verða vitlaus! Þetta var viðburðaríkur tími."

Ég var í Vestmannaeyjum í margar vikur eftir að byrjaði að gjósa þar en landlæknir heimtaði að ég kæmi í land, taldi að ég væri að verða vitlaus! Þetta var viðburðaríkur tími.

Horfði upp á hörmungar

Þegar Árni var á útvarpinu kveðst hann hafa fengið að fara til Víetnam meðan stríðið geisaði þar. „Það reyndi á, þó ég væri ekki nema í þrjár vikur. Það var alveg nóg," segir hann. „Ég var í Suður-Víetnam, í Da Nang, fór þar upp í fjöllin og þvældist víða. Það var írskur blaðamaður með mér, hann fékk ægilega iðrakveisu og ég fékk þyrlu til að fara með okkur til Kam Ram Bay svo hann kæmist á sjúkrahús.

Þar komst ég að því að ein ströndin í nágrenninu héti Eythorsbeach, eftir hinum íslenska Eyþóri Dalberg, yfirlækni á einum stærsta herspítala sem reistur hefur verið í heiminum. Stúlkan sem svaraði í símann á skrifstofunni hans varð hálf hvumsa við þegar ég spurði eftir yfirlækninum. Ég sagði henni deili á mér og það fyrsta sem Eyþór sagði þegar hann tók við tólinu var: „Hvern djöfulinn ert þú að gera hérna, drengur?" Svo lét hann sækja mig og ég var með honum heilan dag. Það kom í ljós að þeir höfðu verið bekkjarbræður í menntó, hann og pabbi. Ja, hann er ekki stór þessi heimur!

Eyþór bjó í Bandaríkjunum en hafði verið starfandi herlæknir í Þýskalandi þegar hann var kallaður til Víetnam til að stjórna þessum spítala, sem auðvitað var ekki fyrir nokkurn mann að standa í. Hann fór með mig um spítalann og það var eins og að fara til helvítis. Að sjá þessa vesalings drengi sem voru allir í kássu, það var átakanlegt."

Enn erfiðara segir Árni þó hafa verið að horfa upp á börn deyja úr hungri í Eþíópíu og reyna að sporna við því. „Á tímabili var ég nefnilega að vinna fyrir Hjálparstofnun kirkjunnar og starfaði í Eþíópíu á hungurárunum. Það var alveg svakaleg reynsla," útskýrir hann. „Þarna vann hópur íslenskra hjúkrunarfræðinga og stóð sig afburðavel við þessar erfiðu aðstæður."

Of mikill krati fyrir sjónvarpið

Árni segist hafa verið sáralítið í sjónvarpinu. „Ég var með einhverja tvo, þrjá þætti með Eddu Andrésar sem mislukkuðust en ég tók nokkur viðtöl við stjórnmálamenn, var samt orðinn svo fjandi pólitískur að ég held ég hafi verið varasamur, orðinn of mikill krati!"

Enda fór það svo að hann gerðist þingmaður fyrir Alþýðuflokkinn í Norðausturkjördæmi. „Af hverju þar? Ég var bara beðinn að koma þangað, það var svo einfalt. Það gekk ljómandi vel, ég náði kjöri í þrígang, en það datt eitt kjörtímabil út á milli. Svo starfaði ég mikið í Alþýðuflokknum þar fyrir utan, var ritari þar og kom dálítið við sögu."

Árni sér mikið eftir Alþýðuflokknum, að eigin sögn. „Samstarfið við Sjálfstæðisflokkinn át flokkinn upp, það samstarf varð til vegna vináttu Gylfa Þ. Gíslasonar og Bjarna Benediktssonar, þar skapaðist traust á milli, svipað og hjá Katrínu og Bjarna Ben núna. Viðreisnarstjórnin sat í tólf ár og Alþýðuflokkurinn varð voða dapur á eftir. Það voru bara engir peningar til á þessum tíma, allir blankir. Ég held að Alþýðuflokkurinn ætti gríðarleg tækifæri ef hann væri uppi núna en ég kýs samt Samfylkinguna."

Blaðamannafélagið naut starfskrafta Árna og hann var formaður þess um tíma. „Þá voru haldin glæsileg pressuböll," rifjar hann upp. „Þetta var líflegur tími og margt flinkt fólk á fjölmiðlunum og þannig er það örugglega enn. Blaðamannsstarfið er yndislega skemmtilegt."

Ánægjulegar eru líka minningar Árna frá Heilsustofnuninni í Hveragerði því meðal þess sem hann hefur á ferilskránni er framkvæmdastjórn þar upp úr 1990. „Ég reif þá stofnun dálítið upp, þó ég segi sjálfur frá," segir hann stoltur.

Þótt Árni teljist á áhættualdri þegar að kórónaveirunni kemur, hefur hann von um að lifa hana af og gott betur. „Veiran gerir það vonandi að verkum að ég geti framlengt líf mitt, því afmælisveislan verður líklega ekki fyrr en síðsumars, þannig að ég verð sjötíu og níu ára í þrjá og hálfan mánuð aukalega," segir hann léttur. „Það er ekki slæmt."

gun@frettabladid.is

HEIMILI
GLUGGATJALDA
Á ÍSLANDI
EINSTAKLEGA FALLEG OG VÖNDUÐ GLUGGATJÖLD
SEM GERA HVERT HEIMILI ENN FALLEGRA.
MYRKVUN, SCREEN, STRIMLAR, RIMLAR, VOAL, STÓRIS OFL OFL..
KOMDU TIL OKKAR, SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG FÁÐU RÁÐGJÖF.
Vogue
FYRIR HEIMILIÐ
VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

	Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri	Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
°C	6	1	4	5	4	-2
Vindur	10	18	18	12	8	14

Suðvestan 13-20 í dag, hvassast á norðanverðu landinu. Skýjað með köflum og dálitlar skúrir vestanlands, en þurrt og bjart austantil. Hiti 2 til 8 stig að deginum.

Miðvikudagur

	Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri	Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
°C	5	0	3	4	4	-2
Vindur	9	2	7	9	10	8

Fimmtudagur

	Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri	Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
°C	5	1	0	2	5	-2
Vindur	4	2	2	4	0	7

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. ágangur
5. hrísgrjón
6. nóta
8. áfella
10. vigtaði
11. pex
12. yfirráð
13. form
15. prinsipp
17. fyrirgangur

LÓÐRÉTT
1. áll
2. geymsluturn
3. reykja
4. ríki í S-Asíu
7. ketilsig
9. lenda
12. vægi
14. bjargbrún
16. utan

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

LÁRÉTT: 1. ásókn, 5. rís, 6. es, 8. klampi, 10. vó, 11. jag, 12. vald, 13. snið, 15. lögmál, 17. stand. **LÓÐRÉTT:** 1. árkvísl, 2. síló, 3. ósa, 4. nepal, 7. sigdæld, 9. mjaðma, 12. vígt, 14. nös, 16. án.

Skák Gunnar Björnsson

Suta átti leik gegn Sutey í Bukarest árið 1953.

1. Hg5! Dxf6 2. Dd4! Hg6 3. Hxg6! 1-0.
SSON (Skákfélag Selfoss og nágrennis) vann sigur á Norðurlandamóti skákfélaga sem fram fór á netinu um páskana. Víkingaklúbburinn varð í öðru sæti. Árangur Skákfélags Akureyrar vakti athygli en sveitin hafnaði í fjórða sæti.

www.skak.is: Norðurlandamótið í netskák!

Hvítur á leik

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

93.000 Íslendingar lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 550 5050 eða sendu tölvupóst á orn@frettabladid.is.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Marglaga bók

Reykjavík barnanna er vinnuheiti á bók sem Margrét Tryggvadóttir rithöfundur og Linda Ólafsdóttir teiknari eru að vinna saman. Þar er hver opna sjálfstæð og vitaskuld veglega myndskreytt.

Margrét og Linda vinna saman að bók um Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Margrét Tryggvadóttir rithöfundur og Linda Ólafsdóttir teiknari eru að vinna saman að bók sem hefur vinnuheitið Reykjavík barnanna.

„Fyrir nokkrum árum gerðum við saman Íslandsbók barnanna þar sem var að finna ýmiss konar fróðleik um Ísland,“ segir Margrét. „Þar vorum við að vekja athygli krakka á Íslandi og gerðum það með því að segja frá ýmsum fyrirbærum, dýrum og stöðum en í myndunum runnum við í gegnum árstíðirnar. Í þessari bók förum við Linda í gegnum tímann. Við byrjum á ísöld á svæðinu þar sem nú er Reykjavík og fjöllum um það hvernig landið og samfélagið hefur mótast með og án fólks, en þó aðallega með fólki.

Við erum að skoða hvað borg er og hvernig hún myndast. Borg er svo marglaga og við fjöllum um hana út frá ákveðnum þemum frekar en að við séum að segja sögu hennar. Við erum til dæmis með kafla um vatn, skolpkerfi, Elliðaárdalinn, Tjörnina, bestu útsýnisstaðina, lykilbyggingar og ýmis fyrirbæri og atburði, til að mynda draugagang, kvennabaráttu og dýrahald. Svo er þarna kafli sem heitir „Síðasta drepsóttin“ og við þurfum eitthvað að uppfæra hann.“

Mikið púsluspil

Margrét segist að mestu vera búin að skrifa textann. „Það er samt þannig að þegar Linda er byrjuð að skissa og vinna myndirnar þá yfirfer ég textann og stytti vegna þess að oft er hægt að segja ýmislegt betur í myndum en í orðum. Það er mikið púsluspil að koma þessu öllu saman. Svo fær Linda góðar hugmyndir líka í sinni vinnu sem við viljum koma að.“

„Þessi bók er í sama formi og Íslandsbókin og jafnlöng,“ segir Linda. „Það má kalla hana systurbók. Hver opna er sjálfstæð og mikið myndskreytt.“

Sannar myndir

Spurð hvort hún hafi lagst í mikla rannsóknarvinnu og þurft að finna fyrirmyndir þegar kemur að myndefni segir Linda: „Ég er heppin að vera með Margréti sem hefur unnið sem myndritstjóri og er sérfræðingur í að grafa upp fyrirmyndir. Ég þarf að stúdera ýmislegt, eins og til dæmis klæðnaðinn á hverjum tíma fyrir sig og byggingarnar. En það er líka áskorun að myndlýsa þessa bók af því að ekki eru alltaf til fyrirmyndir. Þegar kemur að tímabilum fyrir tíma myndavélanna þarf að treysta á skrifaðar heimildir og jafnvel gamlar teikningar. Þótt ég noti ímyndunaraflið og setji minn stíl á myndirnar, þá þurfa myndirnar að vera sannar og í anda þess sem var. Bókin telur 50 ólíkar opnur, sem er áskorun en jafnframt lærdómsríkt og óskaplega skemmtilegt!“

Bókin er væntanlega á næsta ári, nánar tiltekið næsta vor.

BORG ER SVO MARGLAGA OG VIÐ FJÖLLUM UM HANA ÚT FRÁ ÁKVEÐNUM ÞEMUM FREKAR EN AÐ VIÐ SÉUM AÐ SEGJA SÖGU HENNAR.

Ástin á tímum einsemdarinnar

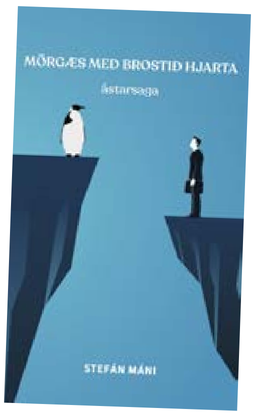
BÆKUR

Mörgæs með brostið hjarta – ástarsaga

★★★½☆

Stefán Máni

Útgefandi: Sögur útgáfa
Fjöldi síðna: 128



Óframfærinn rithöfundur og mörgæs með mannlegar tilfinningar eru sögumenn í nýrri nóvellu Stefáns Mána sem fjallar um einmanaleika, missi, sorg og ást.

Við byrjum á að fylgjast með rithöfundi í kvistherbergi í Vesturbænum, í einhvers konar óskilgreindum nútíma, sem skrifar á ritvél. Hann er einangraður, einmana, ekki af því að það er enginn í kring heldur vegna þess að það er enginn sem getur ferðast með honum í tilfinningum hans. Síðan er förinni heitið á Suðurpólinn þar sem karlmörgæs segir í fyrstu persónu frá því að verða ástfanginn, hinu ótrúlega ferðalagi keisaramörgæsanna og dvöl karldýranna í fimbulkuldanum á varpstöðinni þar sem þau ganga hring eftir hring með fjöreggið á fótunum. Og svo kemur sagan einnig við í Fukushima, borg sem er ónýt af kjarnorkuslysi, þar sem ekkert lifir. Þessi sögusvið, sem eru þó kannski bara innra með sögumanninum sjálfum, skilgreinast öll af einhvers konar broti, eyðileggingu eða missi sem býr til vitund og sársauka sem enginn getur skilið og skipar þann sem upplifir í einangrun sem ekkert fær rofið. Nema kannski ástin í formi stúlku með húðflúr á kaffihúsi, húðflúr sem er bæði landakort eða vegvísir.

Þetta er kyrr saga og bæði ljóðrænni og meira inn á við en síðustu bækur höfundar, hún er full af trega og einmanaleika. Persónan er á jaðrinum eins og oft vill vera með persónur Stefáns Mána og sögusviðið er heimur á heljarþröm, bráðnandi Suðurskautsland, eyðilandið kringum Fukushima og hamfaragengin Reykjavík. Og í þessu öllu miðju er ástin, tilfinningin um að björgunin felist í annarri manneskju sem tengir og tengist. Ástin sem rithöfundurinn upplifir er þó hluti af ímyndun hans. Hann þekkir ekki viðfang ástar sinnar heldur býr til fantasíu kringum hana, ólíkt mörgæsinni sem upplifir ást við fyrstu sýn með sinni heittelskuðu og stofnar til stærstu skuldbindinga lífsins með henni.

Þetta er smá bók, bæði að broti og lengd, en umfjöllunarefnin eru stór og stíllinn draumkenndur og myndrænn. Stefán Máni hefur komið við í ýmsum formum á rithöfundarferli sínum. Hann hefur skrifað glæpasögur, hryllingssögur, unglingabækur og barnabók, en Mörgæs með brostið hjarta er hans fyrsta skilgreinda ástarsaga og það er gaman að sjá gróna bókmenntatöffara eins og hann og Eirík Örn Norðdahl kalla nýjustu bækur sínar ástarsögur. Því ef rétt er að ástin sé lausnin við einsemdinni þá þurfum við sannarlega meiri ást nú á tímum.

Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTAÐA: Mörgæs með brostið hjarta er áleitin og ljóðræn saga um einmanaleikann sem aðeins ástin getur rofið.

Víkingur Heiðar í Hörpu í september

Víkingur Heiðar Ólafsson, sem var útnefndur listamaður ársins á Gramophone-verðlaununum árið 2019, heldur tónleika á Listahátíð. Í fyrra hreppti hann einnig verðlaun BBC Music Magazine fyrir einleiksplötu ársins, þar sem hann lék verk eftir Bach, auk þess sem plata hans var valin sú besta þvert á alla flokka. Þá hlaut hann þýsku tónlistarverðlaunin Opus Klassik, auk Íslensku tónlistarverðlaunanna.

Víkingur Heiðar Ólafsson. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Á tónleikunum, sem verða í Hörpu 6. og 7. september, leikur hann efnisskrá af nýrri einleiksplötu sem kemur út hjá Deutsche Grammophon.

Á fyrri hluta tónleikanna teflir hann saman hljómborðsverkum Claude Debussy og Jean-Philippe Rameau, tveggja risa franskrar tónlistar, sem tengjast djúpum böndum. Eftir hlé flytur hann eitt helsta meistaraverk rússneskra tónbókmennta, Myndir á sýningu eftir Modest Mussorgsky í umritun Vladimirs Horowitz. – **kb**

FRÉTTABLAÐIÐ

Skráðu þig á póstlistann og fáðu Fréttablaðið sent rafrænt á hverjum morgni.

Skráðu þig á frettabladid.is, á Facebook eða skannaðu QR kóðann.

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

HRINGBRAUT

20.00 Tilveran Fjallað er um sálgæslu og mannrækt í samfélagi nútímans.
20.30 Lífið er lag Þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.00 21 - Fréttaþáttur á þriðjudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Eldhugar. Sería 3 Í Eldhugum fara Snædís Snorradóttir og viðmælendur hennar út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

RÚV SJÓNVARP

06.50 Morgunþáttur Rásar 1 og 2
09.00 Harry og Heimir Morð eru til alls fyrst
10.15 Sóttbarnalög Hljómskálans
10.45 Fjörskyldan
11.25 Ferðastiklur Gæsavatnaleið
12.05 Gengið um garðinn Hólavallakirkjugarður
12.50 Tónstofan Elísabet F. Eiríksdóttir
13.15 Eldsmiðjan
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19
14.40 Herra Bean
14.50 Menningin - samatekt
15.05 Treystið lækninum Trust Me, I'm a Doctor IV
16.00 Bækur og staðir
16.10 Poppkorn 1986
16.45 Háski - fjöllin rumska Í faðmi snjóbreiðu
17.30 Landakort Tónleikar
17.35 Reikningur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ofurmennaáskorunin
18.29 Hönnunarstirnin III
18.46 Hjörðin - Lamb
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Að sjá hið ósýnilega Heimildarmynd um konur á einhverfurófinu. Myndin varpar ljósi á lífi og reynslu sem hefur að mörgu leyti verið öðrum dulin vegna þess að konur virðast síður fá einhverfugreiningu en karlar.
21.35 Best í Brooklyn
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Gárur á vatninu - Kínastúlkan - Top of the Lake Áströlsk spennuþáttaröð um rannsóknarlögreglukonuna Robin Griffin sem er nýflutt til Sydney. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.20 Á valdi óvinarins - Close to the Enemy
00.20 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 2019 PGA Tour Year in Review
08.20 2019 Champions Tour Year in Review
09.05 2019 Presidents Cup Official Film
09.55 Presidents Cup 2019
16.25 The 9
16.45 2015 Players Official Film
17.40 2019 Playoffs Official Film
18.25 LET Highlights
19.10 Tiger Woods Highlights - Wins
20.00 PGA Tour 2020

SJÓNVARP SÍMANS

07.00 Ísland vaknar Útsending frá morgunþætti K100.
10.00 Dr. Phil
10.45 Everybody Loves Raymond
11.10 The King of Queens
11.30 How I Met Your Mother
11.55 Dr. Phil
12.40 Will and Grace
13.05 Survivor
14.05 Dr. Phil
14.50 Ný sýn
15.20 Ást
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Mick
18.40 The Neighborhood
19.10 Love Island
20.10 Mannlíf
20.40 FBI
21.30 FBI. Most Wanted
23.00 The Fix
23.45 Seal Team
01.40 Chicago Med
02.20 Station 19
03.05 Imposters

RÚV RÁS EITT

06.05 Morgunþáttur Rásar 1 og 2
06.45 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Lofthelgin
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Konan við 1000 gráður (21 af 41)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.45 Carrie Pilby
12.00 Spider-Man. Into the Spider Verse
12.20 Mr. Deeds
13.55 Spider-Man. Into the Spider Verse
15.50 Carrie Pilby
17.25 Mr. Deeds
21.00 Harry Potter and the Order of Phoenix
23.10 Jackie
00.50 Atomic Blonde
02.40 Harry Potter and the Order of Phoenix

STÖÐ 2

08.00 Kevin Can Wait
08.20 Masterchef USA
09.00 Bold and the Beautiful
09.20 Gilmore Girls
10.00 God Friended Me
10.45 First Dates
11.30 NCIS
12.35 Nágrannar
12.55 X-Factor. Specials - All stars
14.15 So You Think You Can Dance
15.40 Ísskápastríð
16.10 The New Girl
16.30 Stelpurnar
16.50 Grand Designs. The Street
17.40 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.10 Modern Family
19.35 Modern Family
20.05 Jamie. Keep Cooking and Carry on
20.35 All Rise
21.20 Better Call Saul
22.15 Outlander
23.15 Last Week Tonight with John Oliver
23.45 Grey's Anatomy
00.35 The Good Doctor
01.25 High Maintenance
01.55 The Red Line
02.40 The Red Line
03.20 The Red Line
04.00 The Red Line

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
18.30 Billi Blikk Stórskemmtileg talsett teiknimynd fyrir alla fjölskylduna um Billa Blikk.
20.00 Friends
20.25 Friends
20.50 The Big Bang Theory
21.10 Supergirl
22.15 The Americans Sjötta þáttaröðin um rússnesku njósnarana Phillip og Elizabeth Jennings sem lifa undir fölsku flaggi í Bandaríkjunum og njósna fyrir KGB á dögum kalda stríðsins.
23.05 The Americans
21.55 It's Always Sunny In Philadelpia
00.05 Friends
00.25 Friends
00.50 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT 2

10.00 Selfoss - FH Útsending frá leik 3 á milli Selfoss og FH í undanúrslitum Olís deildar karla árið 2018.
11.20 FH - Selfoss Ka
13.15 Selfoss - FH Ka
14.35 ÍBV - FH Ka
16.05 FH - ÍBV Ka
17.40 FH - ÍBV Ka
19.20 Valur - Fram Kv
20.35 Fram - Valur Kv
21.55 Valur - Fram Kv
23.15 Fram - Valur Kv

STÖÐ 2 SPORT 3

07.00 Snæfell - Keflavík Útsending frá leik 3 hjá Snæfelli og Keflavík í úrslitaeinvígi Domino's-deildar kvenna árið 2015.
08.15 Keflavík - Skallagrímur Kv
11.25 Snæfell - Keflavík Kv
12.50 Keflavík - Snæfell Kv
14.10 Snæfell - Keflavík Kv
15.35 Keflavík - Snæfell Kv
17.20 Haukar - Valur Kv
18.40 Valur - Haukar Kv
20.10 Haukar - Valur Kv
21.30 Valur - Haukar Kv
22.55 Haukar - Valur Kv
00.50 Valur - Keflavík. Leikur 3 Kv

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

Beltone Trust™
Hlustaðu
á hjartað þitt
Beltone Trust™ heyrnartækin gera þér kleift að heyra jafnvel minnstu smáatriði – sem stundum reynast þau mikilvægustu. Við hjá Heyrnarstöðinni leggjum allan okkar metnað í að veita góða þjónustu og bjóða upp á hágæða heyrnartæki. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.
Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is
HEYRNARSTÖÐIN

Það er alltaf skammt milli stórra högga hjá hrollvekjukónginum. Sjónvarpsþættirnir The Outsider runnu sitt skeið nýlega, seinni hluti nýju kvikmyndagerðarinnar af IT er nýkomin á streymisveitur og eftir slétta viku kemur út ný bók, If It Bleeds, safn fjögurra nýrra sagna í styttri kantinum. MYND/AFP

Hugarró í faðmi hryllingskóngsins

Hrollvekjur henta sérlega vel til þess að róa sálina og dreifa huganum og þá er nú ekki í kot vísað þegar **Stephen King** er annars vegar. Æðrist þó eigi því há- og dægurmenningardeildir Fréttablaðsins hafa sameinast um val á tíu bestu bókum meistarans.

Stephen King hefur drottnað yfir hrollvekjum í bókmenntum og kvikmyndum í fjóra áratugi enda andskotanum iðnari þannig að af nógu er að taka og ekki er nóg með að hann fóðri blóðþyrstan söfnuð lesenda sinna með vel útilátnum árskömmtum heldur fóðrar hann um leið kvikmyndahús og efnisveitur með skelfilegu hráefni.

Þannig má finna auðuga blóðakra á Netflix og víðar auk þess að til dæmis á Audible og Storytel má nálgast sögur hans sem á hljóðbókum hlaupa samanlagt á sólarhringum, mánuðum ef ekki beinlínis árum.

Til sáluhjálpar hræddri þjóð á fordæmalausum tímum hafa menningar- og afþreyingardeildir Fréttablaðsins eftir mikla yfirlegu komist að því að þessar tíu skáldsögur Kings séu þær bestu og því allar ágætis upphafsreitur í leitinni að innri ró á tímum ótta og óvissu.

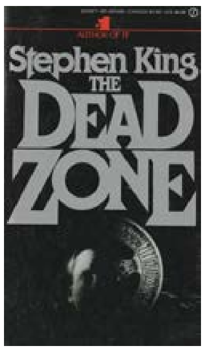
kolbrunb@frettabladid.is
toti@frettabladid.is

1. THE STAND

Meistaraleg hryllingssaga um plágu sem leggur nánast alla heimsbyggðina að velli. Hinir fáu sem eftir lifa þurfa að berjast við ill öfl og færa fórnir. Hörkuspennandi og ógnvekjandi. Örugglega ein af bestu plágubókum allra tíma – einungis þeir ofursnobbuðu láta hvarfla að sér að andmæla því. – **kb**

The Stand er langt stórvirki sem segir ef til vill varla hálfa söguna þegar konungur hnausþykku doðrantanna er annars vegar en þessi bók er risastór og margbrotinn demantur í höfundarverki Kings og því miður aðeins óheppileg tilviljun að við skulum akkúrat núna vera að upplifa hversu hrollvekjandi plágur eru í raun og sann. – **þþ**

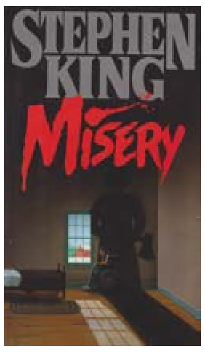
2. THE DEAD ZONE



Eftirminnileg saga um ósköp venjulegan mann sem vaknar úr dauðadái með magnaða skyggnigáfu sem opnar honum sýn í framtíðina. Það verður til þess að hann fær lífshættulegt tækifæri til þess að koma í veg fyrir að siðlaus brjálæðingur verði kosinn forseti Bandaríkjanna. The Dead Zone, sem kom út 1979, er fimmta bókin sem King gaf út undir eigin nafni og hefur í tímans rás orðið stórkostlegt dæmi um spádómsgáfu Kings þegar raunverulegur hryllingur er annars vegar enda bergmálar hún um veggi Hvíta hússins þessi misserin. – **þþ**

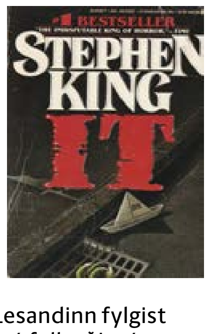
The Dead Zone er ein af allra bestu bókum Kings, en hefur óverðskuldað fallið nokkuð í skuggann af öðrum stórverkum hans. Snjöll og mögnuð með merkilegt spásagnagildi. – **kb**

3. MISERY



Rithöfundur lendir í klóm ofstækisfulls aðdáanda. Stephen King hefur skapað margar eftirminnilegar kvenpersónur en Annie Wilkes er sennilega sú magnaðasta. Það sem er mest hrollvekjandi við hana er hversu gríðarlega rökföst hún er í brjálsemi sinni. – **kb**

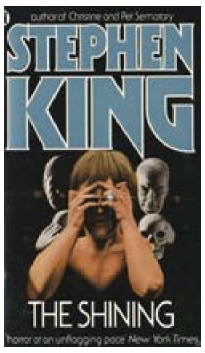
4. IT



Verulega taugatrekkjandi lestur. Eins og oft hjá King eru börn hér í aðalhlutverkum. Ill vera í trúðsgervi fylgist með þeim og varnarleysi þeirra er nær algjört. Lesandinn fylgist síðan með þeim á fullorðinsárum þegar illa veran stingur aftur upp kollinum. Hrollvekjandi frá upphafi til enda. – **kb**

Þetta er ein af þessum stóru þar sem tilbrigði við öll kunnuglegustu stef höfundarins bergmála á tæplega 1100 blaðsíðum undir snarsturlaðri stjórn yfirnáttúrlegu ókindarinnar sem mun lifa um ókomna tíð í minningunni sem barnamorðóði trúðurinn Pennywise. – **þþ**

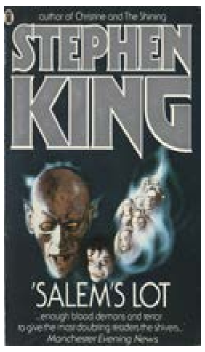
5. THE SHINING



Áhrifarík og hryllilegri alkabók en AA-bókin og jafnvel með mun meira forvarnargildi. Bókin er sígild og stendur alltaf fyrir sínu en sækir þó með margslungnum textatengslum áhrifamátt til samnefndrar kvikmyndar eftir Stanley Kubric sem er eiginlega miklu betri þótt King þreytist ekki á að hatast við hana. – **þþ**

Frábær lýsing á einangrun og vitfirringu. Danny litli er með eftirminnilegri persónum Kings og hið sama má segja um föður hans, rithöfundinn Jack Torrance, sem illskan heltekur smám saman. – **kb**

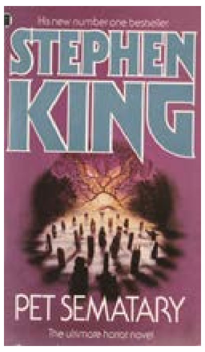
6. SALEM'S LOT



Vampírusaga sem hittir svo sannarlega í mark. Hressilega hrollvekjandi bók sem fær jafnvel jarðbundnustu lesendur til að skjálfa. – **kb**

Vampíran drottnar yfir öllum skrímslum hryllingsbókmenntanna og dægurmenningarinnar, mennskum sem ómennskum. Enginn hinna ódauðu hefur borið hróður blóðsugunnar víðar en Drakúla greifi og King tók því eðlilega snemma á ferlinum snúning á skáldsögu Bram Stoker með þessum líka frábæra árangri. Salem's Lot er eilíf og alltaf jafn ofboðslega safaríkur virðingarvottur við greifann frá Transylvaníu. – **þþ**

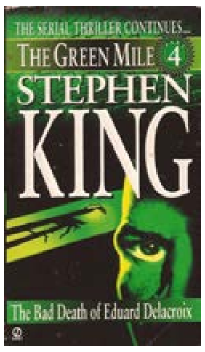
7. PET SEMATARY



Ein allra besta bók Kings og sennilega eitt skýrasta dæmið frá upphafsárunum um hversu frábær rithöfundur King er í raun og veru. Bókin er með þeim hryllilegri sem hann hefur skrifað þannig að hann svíkur hvergi í þeirri deild en fer um leið með bókmenntalegum himinskautum í persónusköpun og byggingu þannig að úr verður ógleymanlegur mannlegur harmleikur. – **þþ**

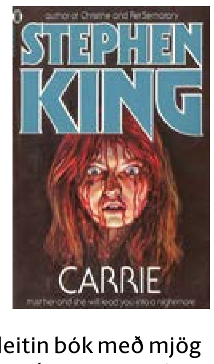
Bók sem fær hárin til að rísa á höfði manns. Lokin eru beinlínis meistaraleg. – **kb**

8. THE GREEN MILE



Harmræn og áhrifamikil bók sem opinberar einkar vel hæfileika Kings til að skapa trúverðugar og eftirminnilegar persónur. Lesandinn lifir sig inn í sögu þar sem yfirnáttúrulegir hæfileikar einnar aðalpersónunnar eru hreyfiafl. – **kb**

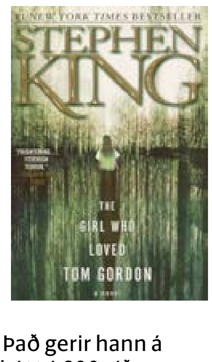
9. CARRIE



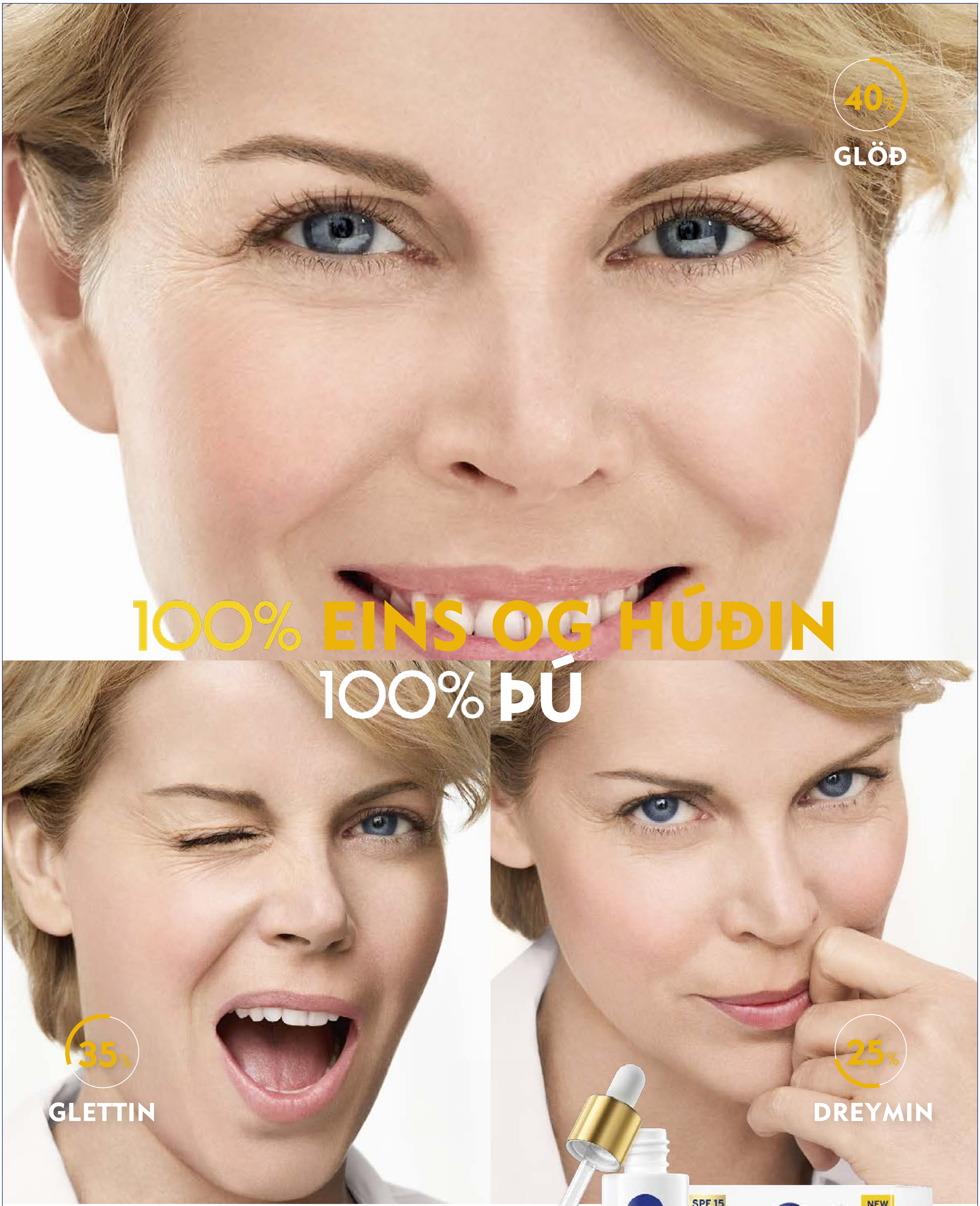
Þessi fyrsta útgefna skáldsaga Kings er meðal hans bestu. Carrie er lögð í skelfilegt einelti í skóla en hefnir sín grimmilega á kvölurum sínum. Einstaklega kraftmikil og áleitin bók með mjög sérstakri aðalpersónu sem er utanveltu í samfélaginu og á ekki einu sinni griðastað heima hjá sér. – **kb**

Fyrsta og ein stysta skáldsaga Kings stendur alltaf fyrir sínu og skilaboðin til eineltispúka allra landa eru alltaf jafn skýr. Gætið að hvað þið gerið vegna þess að einhvers staðar er fata full af svínablóði merk ykkur. – **þþ**

10. THE GIRL WHO LOVED TOM GORDON



Ung stúlka villist í skógi og kemst að því að hún er ekki ein á ferð. King hefur margsýnt hversu létt hann á með að lýsa börnum og tilfinningum þeirra á trúverðugan hátt. Það gerir hann á einkar snjallan hátt á 200 síðum í bók sem er ekki hryllingssaga en þó afar spennuþrungin. Mjög vanmetin bók frá þessum frábæra höfundi. – **kb**

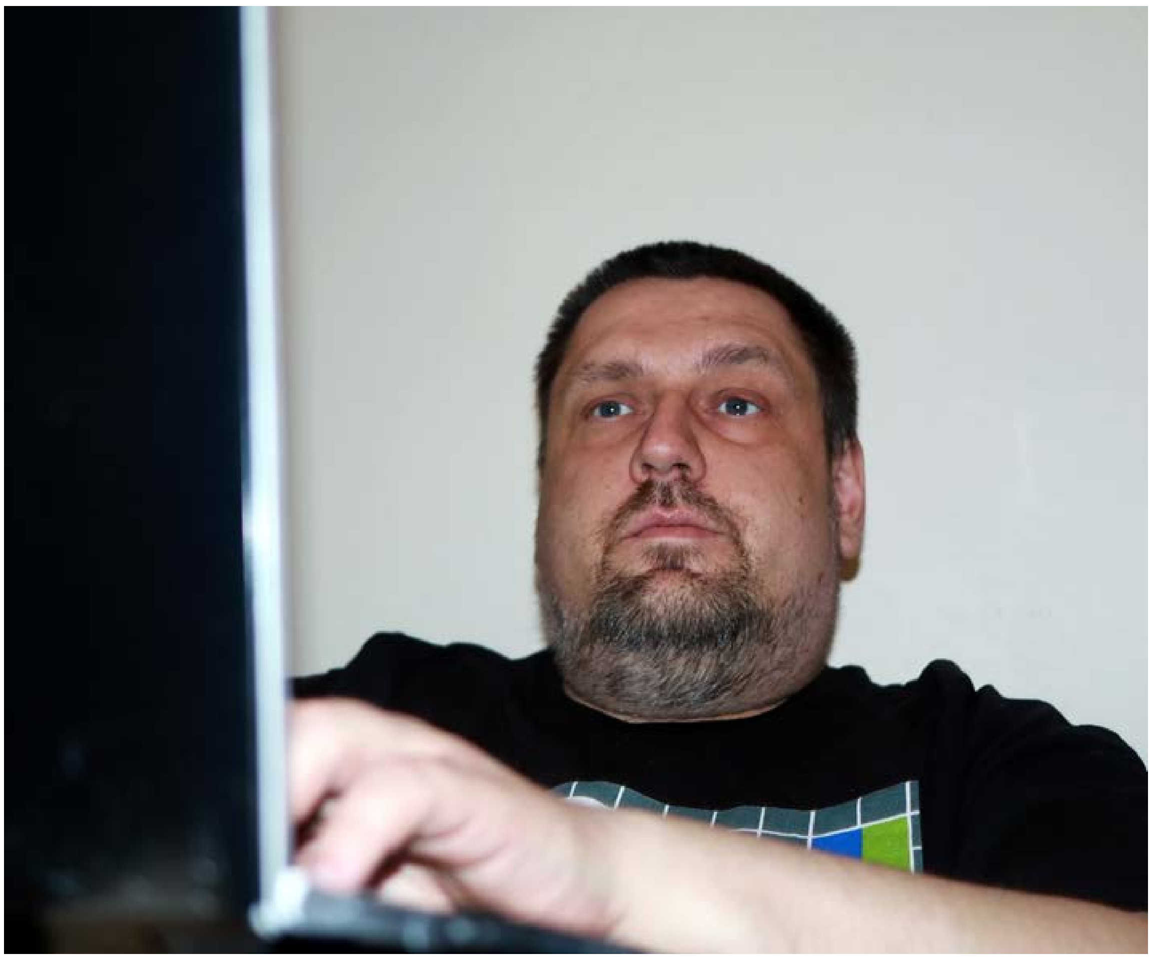


NÝTT NIVEA Q10 POWER EXTRA NOURISHING

MEÐ LÍFRÆNNI ARGAN OLÍU + Q10 EINS OG ER Í HÚÐINNI

ENDURNÝJAR VARNIR HÚÐARINNAR GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN

- **STINNARI HÚÐ** Á 2 VIKUM
- **MINNI HRUKKUR** Á 4 VIKUM
- **DJÚPNÆRIR** ÞURRA HÚÐ



„Þú getur hjálpað með því að skrá þig í dreifðan prófarkalestur eða með því að gefa okkur pening á Karolina Fund,“ segir Óli um hugsjónaverkefnið sem getur bæði notað glögg augu og rafrænar krónur. MYND/GUNNSTEINN ÞÓR

Paradísarmissir og lausn frá veirukvíða

Samkomubannið með öllum sínum leiðindum og doða varð til þess að **Óli Gneisti** ákvað að endurvekja Rafbókavefinn. Ekki síst til þess að gefa fólki kost á að leggja vefnum lið með dreifðum prófarkalestri.

Fólk fær ákaflega margt misjafnt út úr þessu. Sumir eru eins og ég og komast í svona flæðisástand þar sem maður getur gleymt sér og er ekki beinlínis að hugsa. Þetta er eins og að leggja kapal eða dunda sér í einföldum tölvuleikjum,“ segir Óli Gneisti Sóleyjarson um dreifðan prófarkalestur fyrir verkefnið Rafbókavefur.is.

Auk þess að vera þjóðfræðingur er Óli bókasafns- og upplýsingafræðingur með meistaragráðu í hagnýtri menningarmiðlun og þar skaut Rafbókavefurinn fyrst rótum sem lokaverkefni hans.

Hugleiðsluígildi Miltons

Tæknileg vandræði, tímaskortur og önnur sígild ljón sem vafra um vegi hugsjónafólks urðu til þess að vefurinn settist á hinn margumtalaða haka. „Ég held að dreifður prófarkalestur sé alveg tilvalin afþreying í vírustíð,“ segir Óli sem lengi hafði haft hug á því að blása lífi í verkefnið og sá loks færi í fordæmalausu ástandinu.

„Ég myndi jafnvel kalla það ígildi hugleiðslu í að frelsa hugann frá öllum vírusáhyggjum og þegar vírusinn fór af stað hugsaði ég með mér að nú væri gott að geta farið í dreifðan prófarkalestur,“ segir Óli sem leitar enn að prófarkalesurum þótt nokkrir hafi þegar vaðið í verkið þar sem hæst ber blinda skáldið enska John Milton og margrómaðan Paradísarmissi hans.

„Þetta fjaraði út á sínum tíma af mörgum ástæðum en það eru margir spenntir og byrjaðir, þótt sumir séu ryðgaðir. Síðan eru aðrir sem hafa bara sérstaklega gaman af því að lesa alla þessa misjöfnu texta sem við erum með. Það er alls konar fólk hérna í þessu, einn duglegasti yfirlesarinn er til dæmis doktor í efnafræði.“

ÞAÐ ER NEFNILEGA ENGINN VÍRUS SEM KEMST AÐ ÞEGAR ÞÚ ERT SOKKINN Í YFIRLESTUR.

Dýrmætt verkefni

„Dreifður prófarkalestur er bara dýrmætt verkefni og það er ekki einfalt verk að koma prentuðum verkum á rafrænt form og líka miserfitt eftir því hvenær verkið var prentað,“ segir Óli og bendir á hversu margþætt þessi vinna sé í raun og veru. „Paradísarmissir er erfitt verkefni af því að það er prentað bæði með gömlu letri og gamalli stafsetningu. Tölvur eiga miklu erfiðara með eldra letur sem er svona hálfgotneskt.“

Þessu skammrifi fylgja þó stundum góðir bögglar þar sem „sumir yfirlesarar nenna ekki þessu auðvelda, þeir vilja láta ögra sér,“ segir Óli. „Við höfum líka skannað og lesið yfir Hómerskviður í dreifðum prófarkalestri og þær eru nú öllum aðgengilegar. Það var rosalegt verkefni.“

Óli segir notkunina á Rafbókavefnum nokkuð stöðuga „en ég er ekki viss um að allir þeir sem hafi notað sér vefinn í gegnum tímann skilji alla vinnuna sem liggur að baki.“

Máttur fjöldans

„Ég myndi vilja gera svo miklu meira,“ segir Óli og bætir við að hann hafi lengi ætlað sér að setja verkefnið í gang á ný. „Ég ætlaði mér að byrja á því að halda námskeið þar sem fólk gæti mætt með tölvur og unnið saman en auðvitað virkar það illa í þessari plágutíð.“

Fjöldann má þó enn virkja með ýmsu móti þótt samkomur séu bannaðar. „Lýðfjármögnun er orðin raunverulegur möguleiki aftur og ég er búinn að setja upp söfnunarsíðu á Karolina Fund þar sem fólk getur stutt okkur,“ segir Óli sem hingað til hefur greitt nánast allan kostnaðinn við vefinn úr eigin vasa. „En núna get ég beðið um stuðning á einfaldan hátt.“

Notalegt heimahangs

Óli er búinn að setja inn fjórar bækur í dreifðan prófarkalestur. „Ég mun auðvitað bæta við fleiri bókum eftir því sem á líður en þetta er ágæt byrjun,“ segir Óli sem „hangir hérna bara í Breiðholtinu“, eins og hann orðar stöðu hins daglega lífs.

„Almennt er það bara notalegt en ég vissi að fólk vildi örugglega fá eitthvað til að hugsa um annað en kórónavírusinn. Það er nefnilega enginn vírus sem kemst að þegar þú ert sokkinn í yfirlestur.“

toti@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

FISKRÉTTUR
DAGSINS
1.790 kr.kg
SIGINN FISKUR
FRÁ DRANGSNESI
FISKIBOLLUR
2 FYRIR 1
KAUPIR 1 KG
FÆRÐ 2 KG.
VELDU ÍSLENSKT
OPIÐ 9-18
Fiskikóngurinn
Sogavegi 3 • Höfðabakka 1
Sími 555 2800

USA
PLUG & PLAY
TENGJA 2 RÖR
RÝMINGARSALA
20%
AFSLÁTTUR
HEITIRPOTTAR.IS
HÖFÐABAKKI 1
SÍMI 7772000

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg. ehf
DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

BAKÞANKAR

Hauks Arnar Birgissonar

Ninjur nútímans

Þegar ég var lítill langaði mig til þess að verða ninja. Svartklæddur bardagamaður, sem læddist ósýnilega milli húsþaka og lamdi vonda kalla. Fáar starfsgreinar voru meira töff. Þær klæddust flottustu búningunum og báru svölustu vopnin. Reyksprengjur og kaststjörnur. Þetta voru ómissandi ofurhetjur í mínum huga. Líklegast fór eitthvað úrskeiðis hjá mér þar sem ég endaði á hinum enda starfsgreinaregnbogans. Lögmennskan er langan veg frá hasarlífi ninjunnar. Ég fæ reyndar að klæðast skikkju þegar ég fer í réttarsal, það er þó eitthvað. Eftir því sem ég kemst næst eru menn hættir að starfa sem ninjur. Starfsstéttin lagðist af og það þurfti engan heimsfaraldur til.

Á tímum COVID-19 hafa ýmsar aðrar starfsstéttir lagst af, tímabundið þó. Sundlaugarverðir, veitingafólk, hárgreiðslufólk, leiðsögufólk, skemmtikraftar og íþróttafréttamenn falla í þann hóp. Allir ómissandi, hver á sinn hátt. Þessu fólki er mikil vorkunn og undanfarnar vikur hefur það þurft að enduruppgötva störf sín. Hvernig á að flytja fréttir af íþróttum þegar engar íþróttir eru leiknar? Hvernig skal halda uppi stuði þegar viðbrögðin eru hvergi sjáanleg? Íþróttafréttamenn gerðust sagnfræðingar og hugtakið Pallaball fékk nýja merkingu þegar Íslendingar urðu að dansa við undirleik Palla á pallinum heima hjá sér.

Á viðsjárverðum tímum reynir á hugvitið og þá er fátt verra en að sundlaugarnar séu lokaðar. Hugsið ykkur öll vandamál heimsins sem ekki verða leyst vegna þess að heitu pottarnir standa tómir. Eins og páskaegg, full af viskumiklum málsháttum, hjálpa heitu pottarnir okkur að skilja lífið örlítið betur og án sundlaugarvarðanna, sem jafnan hlýða á viskuna út undan sér, verður ómögulegt að skrásetja þekkinguna áður en hún fellur í gleymskunnar dá.