# FRÉTTABLAÐIÐ

208. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 26. SEPTEMBER 2020




**Ég hefði alveg verið til í það fyrr, það var ekki ákvörðun að bíða svona lengi.**

## Dreymdi alltaf um fjölskyldu

Magnús Geir Þórðarson þjóðleikhússtjóri er í draumastarfinu, en það hefur hann reyndar alltaf verið. Hann eignaðist fjölskyldu rétt fyrir fertugt en fram að því hafði lífið einfaldlega snúist um leikhúsið. ➔ 20

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



## Þurfum minna af öllu

Sirrý Arnardóttir og Pétur Guðjónsson ræða kulnun karla, merkin og bataferlið. ➔ 22



## Ætla að hætta á þingi

Smári McCarthy og Helgi Hrafn gefa ekki kost á sér í næstu kosningum. ➔ 24

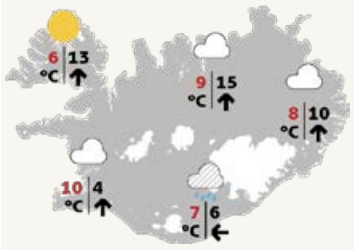


## Glæpsamleg velgengni

Dimmu-þríleikur Ragnars Jónassonar slær í gegn í Þýskalandi og CBS vill gera sakamálaseríu. ➔ 26




## Veður




Sunnan og suðaustan 10-18 í dag, hvassast norðvestantil. Rigning sunnan- og vestantil, en þurrt að kalla norðaustanlands. Dregur úr vindi um kvöldið. SJÁ SÍÐU 36

# Dagmóðirin sýknuð í gær

**DÓMSMÁL** Dagmóðir var sýknuð í Landsrétti í gær, af ákæru fyrir sérlega hættulega líkamsárás gegn barni sem hún hafði í umsjá sinni. Konan var dæmd til níu mánaða fangelsisvistar í héraði í mars 2018.

**Samkvæmt yfirmati réttarmeinafræðings er ekki útilokað að dagmóðirin hafi sagt satt um tilurð áverka.**

Það var niðurstaða Landsréttar að sekt hennar teldist ekki sönnuð og vísað í yfirmat réttarmeinafræðings sem taldi ekki útilokað að áverkar á barninu hefðu komið til á þann hátt sem dagmóðirin sagði til um.

Í dóminum segir einnig að rannsókn lögreglu hafi að ýmsu leyti verið ábótavant og að einblínt hafi verið um of á framburð dagmóðurinnar fyrir dómi. **– fbl**

# Drífa varar við óstöðugleika

**KJARAMÁL** „Launafrystingar og samdráttur þvert á línuna munu valda efnahagslífinu – og samfélaginu öllu – margfalt meiri skaða til framtíðar, ekki síst atvinnurekendum, sem stóla á innlenda neyslu.“ Þetta segir Drífa Snædal, forseti ASÍ, í aðsendri grein sinni á vef Fréttablaðsins í dag.

Þar varar hún við að mögulegar uppsagnir kjarasamninga muni kalla á óstöðugleika og að samtök launafólks séu sannarlega tilbúin til samvinnu um aðgerðir til að mæta þeim vanda sem er til staðar í íslensku efnahags- og atvinnulífi. **– atv**

FRÉTTABLAÐIÐ
Nánar á frettabladid.is

# Landsþing sótt heima í stofu




**Benedikt Jóhannesson, stofnandi Viðreisnar, og Þorsteinn Víglundsson, fráfarandi varaformaður, fylgdust með Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur setja landsþing flokksins í Hörpu í gær. Þorgerður Katrín var endurkjörin formaður á þinginu og Daði Már Kristófersson prófessor tekur við varaformennsku af Þorsteini. Þá var Benedikt kjörinn í stjórn flokksins á ný, en tíu flokksmenn sóttust eftir fimm stjórnarsætum.** FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Hinn ákærði er rúmlega sextugur.

# Sautján manns krefjast yfir 70 milljóna í bætur

**DÓMSMÁL** Marek Moszczynski hefur verið ákærður fyrir brennu, manndráp og tilraun til manndráps, með því að kveikja í húsi við Bræðraborgarstíg 1 í sumar. Sautján manns gera bótakröfur upp á alls 71.610.698 krónur. Þetta kemur fram í ákæru sem Fréttablaðið hefur undir höndum.

Þrír létu lífið í brunanum. Þrettán voru í húsinu þegar eldurinn kviknaði, tíu voru í lífsháska vegna eldsins. Málið var þingfest í gær og neitar Moszczynski sök. **– ilk**

# Nýló í naflaskoðun

**Menningarstofnanir þurfa að endurspegla samfélagið að mati Nýlistasafnsins sem hyggst ná því markmiði með því að ná til fjölbreyttari hóps listamanna.**

**MENNING** Nýlistasafnið hefur lagst í naflaskoðun og hyggst stuðla að aukinni fjölbreytni innan listaheimsins með því að senda út sérstakt ákall fyrir jaðarsetta hópa á Íslandi. Síðastliðin tvö ár hefur félögum safnsins verið boðið að senda inn tillögur að haustsýningu, en í ár ákvað stjórn safnsins að leita víðar.

„Ákveðið var að beina ákallinu um tillögu að sýningum sérstaklega að einstaklingum og hópum hverra raddir hafa hingað til ekki fengið nægan hljómgrunn í listaheiminum hérlendis,“ segir Sunna Ástþórsdóttir, framkvæmdastjóri Nýlistasafnsins.

Til að ná til þessa hóps fékk safnið Chanel Björk Sturludóttur til liðs við sig, en hún hefur verið ötull talsmaður hliðarsettra radda síðastliðin ár. „Við ákváðum að fá einhvern utanaðkomandi sem gæti aðstoðað við að koma auga á eyðurnar og hjálpað okkur að móta ferlið,“ segir Sunna.

Nýlistasafnið á að vera í stöðugri sjálfsskoðun og beita sér fyrir breytingum, að mati Sunnu. „Þá er líka mikilvægt að átta sig á því, að þó við komumst langt á viljanum, er samt líka mikilvægt að vera meðvituð á eigin blindu.“ Með því að taka skref í rétta átt sé vonandi hægt að sigrast á ómeðvitaðri hlutdrægni eða dulinni forréttindablindu, sem geti skapað ójöfnuð innan Nýlistasafnsins.

### Endurspegla fjölbreytileikann

Chanel bendir á að um fimmtungur þjóðarinnar sé innflytjendur og í kringum sjö prósent séu af blönduðum uppruna. Tölurnar sýni að íslenskt samfélag hafi breyst mjög hratt á stuttum tíma og áríðandi sé að bregðast við því. „Það verða allir að geta speglað sig innan menningarinnar.“

Ákall Nýlistasafnsins í ár var því þýtt yfir á pólsku og arabísku, auk ensku og íslensku. Pólskir innflytjendur eru stærsti innflytjendahópurinn á Íslandi og því borðleggjandi að hafa ákallið á þeirra tungumáli. „Við vildum líka ná til arabískumælandi fólks á Íslandi, sem er jaðarsettur hópur og talar síður ensku en aðrir innflytjendahópar,“ útskýrir Chanel.

„Það er mikilvægt að menningarstofnanir landsins taki samfélagsbreytingar landsins til sín og innleiði stefnur og markmið til að endurspegla fjölbreytilega flóru landsins.“ Chanel vonast til þess að átakið veiti öðrum stofnunum innblástur og hvatningu til að setja sér svipuð markmið. **kristlin@frettabladid.is**



**Sunna Ástþórsdóttir og Chanel Björk Sturludóttir hvetja menningarstofnanir til að setja jaðarsettar raddir í forgunn.** FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

**Það er mikilvægt að menningarstofnanir Íslands taki samfélagsbreytingar landsins til sín.**

Chanel Björk Sturludóttir

FRÉTTABLAÐIÐ
Nánar á frettabladid.is

6 dagar til jóla!



SVO ÞÚ FÁIR HÚSGÖGNIN ÖRUGGLEGA HEIM FYRIR JÓLIN
- ALLT AÐ **20% AFSLÁTTUR** AF PÖNTUNUM

MÓDERN
*- heimur fágaðra möguleika*
www.modern.is

FAXAFEN 10 · 108 REYKJAVÍK · 534 7777

blómaval 50 ára 1970-2020

Afmælistilboð



Sjáðu verðið!

44%

Erikur 3 stk.

999 kr.

1.797 kr

HÚSASMIÐJAN

# FYRIR ÞIG

20%
**afsláttur**
af öllum Jumbo, 3-8 þrepa áltröppum
5078885-5078894



Verð frá
**4.396 kr**
~~5.495 kr~~
**Áltrappa**
3 þrepa, 150 kg. **5078885**

30%



metabo
**34.920 kr**
~~49.885~~
**Borvél 18V**
2 stk., 2.0Ah rafhlöður, hersla 60Nm, kolalaus mótor, sn./mín. 0-550/0-1850, 13 mm patróna, Ledljós, taska. **5159467**

## Pottaplöntur 20-50% afsláttur

**1.990 kr**
~~2.790 kr~~
**Friðarlilja**
12 cm pottur. **11623437**

**1.990 kr**
~~2.990 kr~~
**Philodendron Hybrid**
11 cm pottur. **10327873**

**1.990 kr**
~~2.990 kr~~
**Vriesea Hybrid**
9 cm pottur. **11328575**

28%

33%

33%




Philodendron

Friðarlilja

Vriesea

## Parket

**25-30% afsláttur**




## Rafmagnshjól

- Umhverfisvænt
- 250W
- 25 km hraði
- Drægni 70 km
- 7 gíra



**149.900 kr**
**Rafmagnshjól Enox**
Enox Yadea rafmagnsreiðhjól. **3903103**

Ferðamáti framtíðarinnar
Sjá nánar á husa.is

Sjáðu verðið!



**AEG**
**79.990 kr**
~~89.990 kr~~
**Þvottavél AEG.** L6FBI48S
Magn af þvotti mest 8 kg, 1400 snúninga, A+++ orkuflokkur. **1860502**

## LADY málning

**20% afsláttur**

Ecolabel

Grænt vara




LADY er bæði Svansvottuð og með Evrópublómið

Jotun framleiðir umhverfisvæna hágæðamálningu.

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavixl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

**TÖLUR VIKUNNAR** 20.09.2020 TIL 26.09.2020

**660**
tonna losun gróðurhúsalofttegunda var stöðvuð með endurheimt votlendis.

**70%**
samdráttur var á kortaveltu ferðamanna hérlendis í ágúst milli ára.

**300**
manns starfa nú hjá Seðlabanka Íslands.

**400**
manns á Íslandi eru nú í einangrun.

**4**
ríki, Ísland þar á meðal, bættust á rauðan lista hjá breskum stjórnvöldum vegna COVID-19.

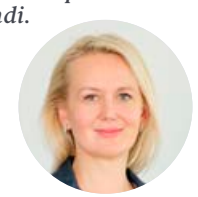
## Þrjú í fréttum
## Glæsimark, sendiherra og þjófaköttur

**Elín Metta Jensen**
*landsliðskona í knattspyrnu*



skoraði og jafnaði metin fyrir Ísland með glæsilegu marki gegn Svíþjóð í jafntefli landanna tveggja í Laugardalnum. Ísland er með þrettán stig af fimmtán mögulegum fyrir viðureign liðanna í Svíþjóð eftir rúman mánuð, en líklegt er að sá leikur verði hreinn úrslitaleikur um efsta sæti riðilsins í undankeppni EM.

**Lucie Samcová Hall-Allen**
*er nýr sendiherra Evrópusambandsins á Íslandi.*



Hún afhenti Guðna Th. Jóhannessyni, forseta Íslands, trúnaðarbréf sitt á Bessastöðum þann 15. september síðastliðinn. Lucie Samcová er frá Prag í Tékklandi og hefur starfað fyrir Evrópusambandið síðan 2005.

**Leó**
*þjófaköttur*



hefur verið að bera inn alls kyns leikföng og sundgleraugu úr nálægum húsum til eiganda síns, bæjarfulltrúans Theodóru S. Þorsteinsdóttur í Kópavogi. „Hann Leó hefur alveg ofboðslega mikið fyrir hverjum og einum þjófnaði, því hann þarf að bakka inn um gluggann og draga þetta dót inn á heimilið," segir Theodóra í viðtali við Fréttablaðið.

# Stuðningur við sveitarfélögin verður kynntur í næstu viku

**Yfirlýsing frá samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra er í bígerð um stuðning við sveitarfélög landsins vegna heimsfaraldursins. Farin verður blönduð leið almennra og sértækra aðgerða. Byggt verður á niðurstöðum starfshóps sem hann skipaði í vor. Líst honum vel á nýja, meirihlutalausa stjórn á Akureyri.**

**STJÓRNSÝSLA** Ríkisstjórnin mun kynna aðgerðir til þess að styðja við sveitarstjórnarstigið í næstu viku. Er í bígerð yfirlýsing sem felur í sér bæði almennan stuðning og sértækan fyrir þau svæði sem verst standa. Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, segir að innihald yfirlýsingarinnar muni skýrast þá.

Sérstök nefnd Sigurðar, sem hagfræðingurinn Gunnar Haraldsson leiddi, um áhrif heimsfaraldursins á fjárhag sveitarfélaganna, skilaði af sér niðurstöðum í lok ágúst. Kom þar fram að faraldurinn hefur haft mikil áhrif á fjárhaginn, en þó mjög mismikinn. Einnig að sveitarfélögin hafi verið mjög misjafnlega í stakk búin til að takast á við vandann þegar hann skall á.

Hafa oddvitar ríkisstjórnarinnar verið í samtali við Samband íslenskra sveitarfélaga síðan þá. „Við munum nota greininguna sem nefndin skilaði af sér. Við sjáum þar hóp sveitarfélaga sem á erfitt með að veita sér bjargir, annað hvort vegna mikils tekjufalls, hás skuldahlutfalls, neikvæðs sjóðsstreymis eða annarra þátta," segir Sigurður. „Við höfum verið að skoða einstök verkefni, til dæmis málefni fatlaðs fólks, sem eru lögbundin verkefni sveitarfélaga en félagslegur kostnaður að vaxa."

Segir Sigurður að ríkisstjórnin hafi stutt sveitarfélögin um nokkra milljarða í vor, sem samþykkt hafi verið í fjáraukalögum, og verði horft til að byggja á þeim grunni. „Jafnframt erum við að horfa til almennra aðgerða, til dæmis til að mæta tekjufalli Jöfnunarsjóðs," segir hann. En minnkaðar tekjur úr Jöfnunarsjóði hafa bæst ofan á útsvarsfall og hærri útgjöld.

Sigurður tekur undir að leysa þurfi vanda sveitarfélaga sem glíma við erfiðan rekstur hjúkrunarheimila. Hafa fjögur sveitarfélög sagt upp þjónustusamningum við ríkið á árinu, vegna margra ára hallareksturs. „Þessi vandi er bæði COVID-tengdur og undirliggjandi.



**Sigurður Ingi skipaði nefnd um fjárhagsleg áhrif faraldursins á sveitarfélögin í vor og niðurstöðurnar lágu fyrir í lok ágúst.** FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Við höfum verið að skoða einstök verkefni, til dæmis málefni fatlaðs fólks, sem eru lögbundin verkefni sveitarfélaga en félagslegur kostnaður að vaxa.**
>
> Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra

Hann tengist ekki þeim verkefnum sem við erum núna að fara í en þetta er verkefni sem þarf að leysa," segir hann. Eins og áður hefur komið fram er starfshópur að störfum innan heilbrigðisráðuneytisins um þetta mál og mun hann ljúka störfum í nóvember.

Á þriðjudag tilkynnti bæjarstjórn Akureyrar að enginn meiri eða minnihluti yrði starfandi út kjörtímabilið, heldur nokkurs konar þjóðstjórn allra fulltrúa. Á Akureyri hefur reksturinn verið mjög þungur síðan faraldurinn hófst. „Það verður hver og einn að átta sig á því hvernig best er að nálgast verkefnið og það veltur á því hvernig staðan er í hverri heimabyggð. Ekki aðeins fjárhagsleg heldur hinn pólitíski veruleiki," segir Sigurður. „Ef þeir telja að þetta sé góð leið líst mér vel á það. Það er oft skynsamleg leið, þegar erfiðleikar steðja að, að fleiri komi saman við fjárhagsgerðina."

**kristinnhaukur@frettabladid.is**


ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBOÐSAÐILI
Jeep®
RAM
FIAT

ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA

ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.

FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

BREYTINGAR Á JEEP®, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM

ALLIR BÍLAR SÓTTHREINSAÐIR

STUTTUR BIÐTÍMI SÍMI 590 2323


Pallbílahús frá ARE á alla USA pallbíla


Úrval af felgum fyrir Jeep® og RAM


Upphækkunarsett í Wrangler


Upphækkunarsett í RAM


Falcon demparar

Varahlutaverslun ÍSBAND býður upp á gott úrval vara- og aukahluta og íhluta til breytinga. Allir helstu varahlutir í okkar vörumerkjum eru til á lager. Sérpöntum varahluti í aðra USA bíla.

ARE AEV FALCON TERAFLEX

ISBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF • VERKSTÆÐI OG VARAHLUTAVERSLUN • SMIÐSHÖFÐA 5 • 110 REYKJAVÍK
SÍMI 590 2323 • THJONUSTA@ISBAND.IS • WWW.ISBAND.IS • **OPIÐ VIRKA DAGA KL. 07:45 - 18:00**




# TRAUSTUR VINNUFÉLAGI Í ÖLL VERK

## NÝR TOYOTA PROACE CITY






Toyota Proace City er harðjaxl með góða dráttargetu og mikið burðarþol. Hann er lipur í akstri, athafnar sig vel í þröngum götum og bílastæði eru aldrei vandamál. Rúmgóðu flutningsrýminu er auðvelt að breyta í farþegarými og rúmar bíllinn þá allt að 7 manns. Proace City er fáanlegur í nokkrum útfærslum sem henta bæði fyrirtækjum og stærri fjölskyldum. Komdu og skoðaðu.
Sjá nánar á toyota.is

**Verð með vsk. frá: 4.290.000 kr.**

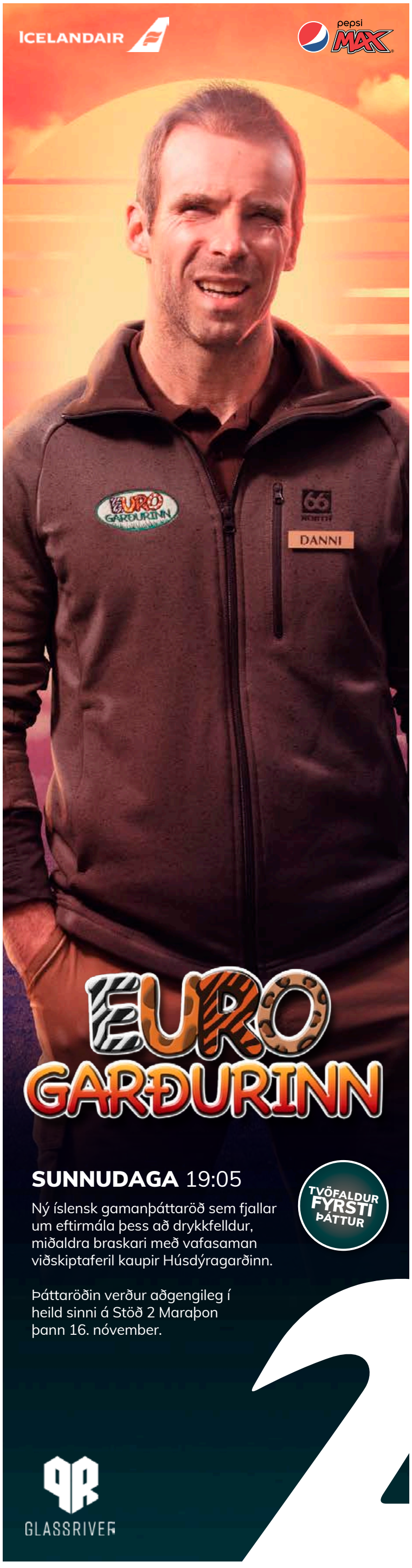
2018 UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

3+4 ÁBYRGÐ · 2 ÁRA ÞJÓNUSTA

| Toyota Kauptúni | Toyota Akureyri | Toyota Reykjanesbæ | Toyota Selfossi |
|---|---|---|---|
| Kauptúni 6 | Baldursnesi 1 | Njarðarbraut 19 | Fossnesi 14 |
| 570 5070 | 460 4300 | 420 6600 | 480 8000 |

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

islenska




# Segir Karl hafa hringt til að kljúfa flokkinn

**Bæjarstjóri Seltjarnarness gefur lítið fyrir meintan samstarfsvilja oddvita minnihlutans í bænum. Hann hafi hringt í bæjarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins, sem er einn í meirihluta, til að ræða myndun nýs meirihluta með Viðreisn.**

**SELTJARNARNES** Bæjarstjóri Seltjarnarness sakar oddvita minnihlutans um tilraun til að kljúfa Sjálfstæðisflokkinn, sem situr einn í meirihluta í bænum. Hún gefur lítið fyrir yfirlýstan samráðsvilja hans.

Karl Pétur Jónsson, oddviti Viðreisnar í bænum, kallaði í gær eftir því að flokkspólitísk átök yrðu lögð til hliðar, nú þegar sveitarfélagið standi frammi fyrir miklum fjárhagslegum áskorunum.

Hann hefur gagnrýnt fjármálastjórn síðustu ára og í gær bar hann stöðu bæjarins saman við ástandið á Akureyri, þar sem bæjarfulltrúar hafa gripið til þess ráðs að mynda samstjórn allra flokka til að reyna að takast á við fordæmalausan hallarekstur.

Ásgerður Halldórsdóttir, bæjarstjóri Seltjarnarness og oddviti Sjálfstæðisflokksins, hafnar málflutningi Karls og segir gjörðir ekki fylgja orðum.

„Varðandi aukið samstarf og að vitna í Akureyrarbæ, þá finnst mér það mjög einkennilegt að hann skuli hringja í Sigrúnu Eddu Jónsdóttur, bæjarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins, og biðja hana um að kljúfa meirihlutann og taka upp samstarf við minnihlutann. Það er nú allur sáttahugurinn hjá honum," segir Ásgerður, en Sjálfstæðisflokkur er með fjóra fulltrúa af sjö í bæjarstjórn og situr einn í meirihluta.

Sjálf segir Sigrún Edda að Karl Pétur hafi hringt í sig á þriðjudagskvöld og verið að spá í að mynda nýjan meirihluta.

„Sem ég sagði að kæmi ekki til greina, ég væri í meirihluta með mínu fólki og málið er ekki flóknara en það. Ég veit ekki af hverju hann hringdi í mig eða hvort hann var búinn að undirbúa þetta eitthvað frekar," segir Sigrún í skriflegu svari til Fréttablaðsins.

Aðspurður um þetta segir Karl minnihlutann hafa hvatt til meira samstarfs, bæði opinberlega og í einkasamtölum við fulltrúa Sjálfstæðisflokksins. Hann vilji að öðru leyti ekki tjá sig um trúnaðarsamtöl.

„Seltjarnarnesbær glímir við mjög erfiða fjárhagsstöðu og meirihlutinn við þverrandi traust bæjarbúa."

Hann bætir við að fullkomlega eðlilegt sé að virkt samtal sé í gangi milli fólks úr ólíkum stjórnmálaflokkum.

Í samtali við Fréttablaðið fyrr í vikunni sagði Karl að fjárhagsstaða Seltjarnarnesbæjar hefði verið vond í nokkur ár og haldi áfram að versna.

„Ég bendi honum á að lesa betur ársreikninga bæjarins, en ársreikningurinn fyrir árið 2019 var jákvæður og þau tilvik þar sem rekstur bæjarfélagsins var neikvæður hafa verið útskýrð. Við höfum ekki viljað skera niður þjónustu og í vissum tilvikum þurftum við að auka hana og það skýrir það tap sem var þarna áður," segir Ásgerður.



Gróttuviti stendur yst á Seltjarnarnesi. Þar hefur Sjálfstæðisflokkurinn lengi haft yfirburði og er einn í meirihluta í bænum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Þá finnst mér mjög einkennilegt að hann skuli hringja í [...] bæjarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins og biðja hana um að kljúfa meirihlutann.**
>
> Ásgerður Halldórsdóttir, bæjarstjóri





**Karl Pétur Jónsson**

Þá hafnar hún því að ekkert samráð sé við minnihlutann um gerð fjárhagsáætlana en minnihlutinn hefur gagnrýnt að ekki sé búið að skýra hvernig eigi að stefna að því að koma rekstrinum í jafnvægi.

„Það er búið að leggja fram forsendur fjárhagsáætlunar fyrir næsta ár og það eru allir sviðsstjórar að vinna að fjárhagsáætlunargerð. Honum er fullkunnugt um það, sitjandi sem áheyrnarfulltrúi í bæjarráði, en ég kannast ekki við það að hann leggi fram neinar tillögur sjálfur." **eidur@frettabladid.is**

# Yfirstandandi COVID-bylgja enn í vexti

**COVID-19** Samkvæmt ákvörðun heilbrigðisráðherra verður tímabundinni lokun krár og skemmtistaða á höfuðborgarsvæðinu aflétt á mánudaginn, með skilyrði um að sæti séu til reiðu fyrir alla gesti og tryggt verði að gestir sitji að jafnaði í sætum sínum. Rekstraraðilar eru beðnir að huga sérstaklega að loftgæðum inni á stöðunum. Leyfilegur opnunartími verður enn til klukkan ellefu á kvöldin.

Í álitsgerð sem Dr. Páll Hreinsson hefur tekið saman fyrir stjórnvöld kemur fram að brýnir almannahagsmunir, eins og sóttvarnaráðstafanir vegna farsóttar, heimili að vikið sé frá mannréttindum sem varin eru af stjórnarskrá og mannréttindasáttmála Evrópu. Telja verði að stjórnvöld hafi töluvert svigrúm til þess að meta hvernig best sé að mæta slíkum faraldri, en eftir því sem á líði aukist hins vegar kröfur um að stjórnvöld rannsaki betur og afli upplýsinga um virkni þeirra ráðstafana sem gripið hefur verið til og afli einnig upplýsinga um það tjón sem slíkar aðgerðir hafa valdið.



**Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra**

Nýgengi innanlandssmita, það er ný smit síðustu tvær vikur á hverja 100.000 íbúa fer hækkandi og var í gær 103,1. Sú tala hefur verið á stöðugri uppleið frá 13. september síðastliðnum þegar nýgengi mældist 11,2.

Fjögur hundruð voru í einangrun með COVID-19 smit hér á landi í gær og tveir lágu á sjúkrahúsi vegna sjúkdómsins. Samtals voru rúmlega fjögur þúsund manns í sóttkví. **– bdj**

HONDA

# CR-V HYBRID

## Betur útbúinn Honda CR-V á hausttilboði.

CR-V

5 ÁRA ÁBYRGÐ
HONDA Á ÍSLANDI

Nánari upplýsingar um 5 ára ábyrgð Honda er á honda.is/abyrgd

**Betur útbúinn Honda CR-V á frábæru hausttilboði.**

Ásamt veglegum haustpakka sem inniheldur

- Vetrar- og sumardekk
- Skottmottu
- Fyrstu þjónustuskoðun

Hausttilboð

**6.950.000 kr.**

Afsláttur 450.000 kr.

**Komdu í heimsókn í nýjan sýningarsal Honda á Krókhálsi 13, opið í dag 12-16.**
**Við hlökkum til að sjá þig.**

ASKJA

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

Fylgdu okkur á Fagebook.
facebook.com/hondaisland

# Rótin tekur við rekstri neyðarskýlis fyrir konur

**REYKJAVÍK** Rótin – félag um konur, áföll og vímugjafa, mun taka við rekstri neyðarskýlis fyrir konur í Eskihlíð í Reykjavík, þar sem Konukot var rekið áður. Samningur um reksturinn verður undirritaður á næstu dögum og mun Rótin taka við rekstrinum um næstu mánaðamót.

Á fundi Borgarráðs síðastliðinn fimmtudag var lögð fram beiðni um fjárheimild sem nemur 21,3 milljónum króna umfram fjárheimild velferðarsviðs til rekstursins. Áætlaður kostnaður á ári vegna neyðarskýlisins nemur 93,6 milljónum króna og verður umfram fjárheimild meðal annars veitt í aukinn launakostnað.



**Kristín I. Pálsdóttir, talskona Rótarinnar.**

Kristín I. Pálsdóttir, talskona Rótarinnar, segist spennt fyrir verkefninu og að ekki verði ráðist í miklar breytingar í upphafi. „Það koma alltaf einhverjar breytingar með nýju fólki en þær verða innleiddar í rólegheitum og eins og þörf krefur. Við tökum við góðu búi af Rauða krossinum.“

**– bdj**


# Innviðasjóður
## Vegvísir um rannsóknarinnviði
Umsóknarfrestur **2. nóvember**

**Rannís auglýsir eftir umsóknum um verkefni fyrir vegvísi um rannsóknarinnviði.**

Með útgáfu vegvísis er ætlunin að efla rannsóknarinnviði hérlendis og mynda heildarstefnu í uppbyggingu rannsóknarinnviða á Íslandi.

Auglýst var eftir tillögum um verkefni fyrir vegvísi í júní og voru þær tillögur birtar á vef Rannís. Mælt er með að umsækjendur kynni sér þessar tillögur með það fyrir augum að leita tækifæra til að auka samstarf sín á milli og sameina hópa í umsóknarvinnunni ef við á.

Umsækjendur skulu kynna sér vel reglur sjóðsins um val á innviðum fyrir vegvísinn áður en umsókn er gerð.

**Ekki er sótt um styrk í þessu kalli. Verkefni sem valin eru á vegvísi munu í framhaldinu njóta forgangs við úthlutun styrkja úr sjóðnum.**

Nánari upplýsingar og aðgangur að rafrænu umsóknarkerfi er að finna á www.rannis.is.

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun


# Er beitt TikTok-einelti

**Íslensk stúlka hefur síðasta árið orðið fyrir því að einhver þykist vera hún á vinsælum samfélagsmiðli. Lögregla segir fá úrræði til að bregðast við slíku.**

**LÖGREGLUMÁL** Stúlka á höfuðborgarsvæðinu hefur orðið fyrir grófu neteinelti í gengum smáforritið TikTok síðasta árið. Eineltið lýsir sér þannig að nafn hennar og mynd er notuð til að skrifa ljót orð, og í mörgum tilfellum óhuggulegar athugasemdir, um aðra inni á forritinu.

TikTok nýtur mikilla vinsælda meðal ungmenna. Það gengur út á að búa til nokkurra sekúndna tónlistarmyndbönd þar sem notandinn tekur saman myndbandsklippur, syngur með og bætir við tæknibrellum. Notendur geta skilið eftir athugasemdir við myndbönd og einnig sent skilaboð. Þetta mál er ekki það fyrsta sem tengist TikTok hér á landi.

„Þetta er búið að standa yfir í heilt ár. Það er send tilkynning til TikTok, þessu er hent út, en svo byrjar þetta aftur eftir tvo til þrjá mánuði,“ segir faðir stúlkunnar.

Hún hefur aldrei verið með reikning á forritinu og veit ekki hver eða hverjir standa þarna að baki.

Það eru dæmi um að fólk trúi því að hún sé á bak við skilaboðin. „Sumir halda það. Við höfum verið að fá skilaboð frá foreldrum þar sem þau vilja benda okkur á hvað dóttir okkar á að hafa verið að skrifa,“ segir faðirinn. „Um leið og við segjum að hún sé ekki á TikTok þá átta þau sig á hvað er í gangi.“

Málið er nú á borði lögreglu. Ríkarður Ríkarðsson, lögreglumaður hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, segir lögregluna ekki hafa mörg úrræði í málum sem þessum.

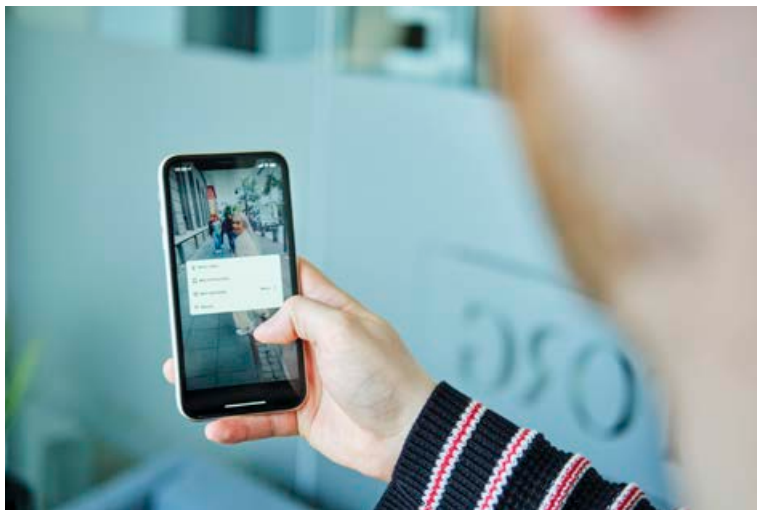
„Tölvurannsóknadeildin hjálpar okkur til að fá þær upplýsingar sem hægt er að fá. Við höfum fá úrræði. Við erum pínu lamaðir í þessu myndi ég segja,“ segir Ríkarður. Flókið getur reynst að fá persónuupplýsingar frá erlendum samskiptamiðlafyrirtækjum.

Í svörum TikTok við fyrirspurnum Fréttablaðsins segir að fyrirtækið geti afhent lögreglu upplýsingar um notendur en slíkt þurfi að vera í samræmi við lög. Notendur TikTok á evrópska efnahagssvæðinu fá þjónustu á Írlandi. Fyrirtækið geymir upplýsingar um stofnun reikningsins, þar á meðal IP-tölu, netfang og gerð farsíma. Lögregla getur óskað eftir að upplýsingarnar séu geymdar í 90 daga eftir að reikningnum er lokað, síðan þarf dómsúrskurð til að fá upplýsingarnar afhentar, nema það sé staðfestur grunur um að líf sé í hættu.

Ríkarður veit ekki hversu mörg svona mál koma inn á borð lögreglu árlega en reglulega rati þau á borð til hans. „Þetta eru nokkur mál sem koma inn á borð til mín á hverju ári. Í sumum málum náum við að finna upplýsingar sem hjálpa okkur við að leysa málið. Í þessu tilfelli þá er stúlkan ekki sjálf að nota TikTok, einhver annar er að nota hennar nafn sem bitnar á henni.“

Í þeim tilfellum sem það tekst að hafa uppi á þeim sem beitt hafa aðra neteinelti þá tekur við sama ferli hjá lögreglu og í öðrum málum. „Ef það er lögð fram kæra þá fer þetta í gegnum ákærusvið. Stundum fá menn sektir og stundum dugar að tala við þá sem þetta gera og þeir hafa hætt,“ segir Ríkarður. „Þeir vita allan tímann hvað þeir eru að gera, þetta byrjar kannski sem grín, en þeir eru ekki að hugsa um afleiðingarnar.“

**arib@frettabladid.is**



**Samskiptamiðillinn nýtur mikilla vinsælda meðal barna og ungmenna, en dæmi eru um að hann sé notaður til eineltis.** FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Yfirlýsing TikTok

**Fyrirtækið vill koma á framfæri yfirlýsingu í kjölfar fyrirspurna Fréttablaðsins um einelti og samskipti þess við lögreglu**

„TikTok tekur öllum málum sem varða einelti og að villa á sér heimildir mjög alvarlega. Það kemur skýrt fram í viðmiðunarreglum okkar að við leyfum ekki efni á okkar miðli sem ætlað er að blekkja eða afvegaleiða notendur okkar, það á einnig við um að villa á sér heimildir.

TikTok skuldbindur sig til að aðstoða lögregluyfirvöld á sama tíma og við virðum friðhelgi notenda. Notendur á evrópska efnahagssvæðinu, þar á meðal Íslandi, fá þjónustu frá TikTok á Írlandi. Það þýðir að TikTok á Írlandi er ábyrgt fyrir því að vera í samskiptum við lögregluyfirvöld þegar kemur að beiðnum um notendaupplýsingar í samræmi við lög. Við getum ekki tjáð okkur um einstaka mál, en við höfum fengið beiðnir frá lögreglunni á Íslandi, rannsakað einstaka reikninga og fjarlægt þá.“




L200 INTENSE

# FJÓRHJÓLADRIFINN
# HARÐJAXL




**33" breyttur**
- Sítengt fjórhjóladrif
- Hátt & lágt drif
- Sjálfskiptur
- Breytingapakki
- Dráttarbeisli
- Heithúðun á palli

**Tilboðsverð 7.690.000 kr.**

**35" uppfærsla 1.300.000 kr.**

## Klár í ferðalagið

Sjötta kynslóð Mitsubishi L200 pallbílsins byggir á 40 ára reynslu þessa harðduglega vinnuþjarks. Kynntu þér harðgerðan og kraftmikinn L200 sem er hannaður eftir kröfum viðskiptavina.

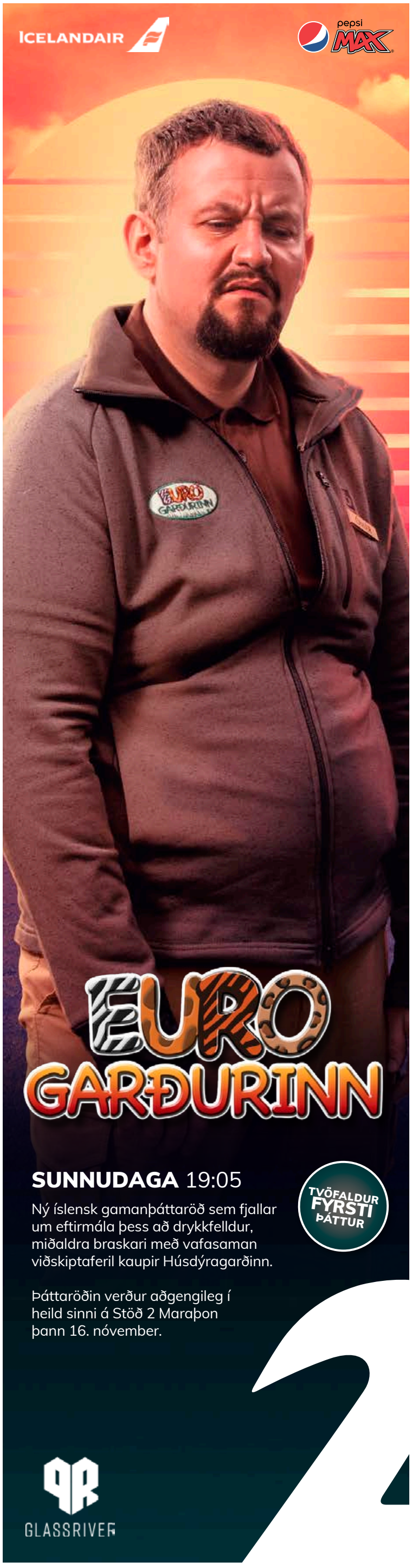
**L200**

Skoðaðu úrvalið á
www.hekla.is/mitsubishisalur

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

www.mitsubishi.is

HEKLA · Laugavegi 170 · 105 Reykjavík · Sími 590 5000
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilstöðum








Heimsbyggðin fylgdist grannt með réttarhöldunum yfir Oscar Pistorious frá árinu 2014 til 2016. MYND/GETTY

# Vonar að þættirnir hreinsi nafn Pistorious

**Ebba Guðný Guðmundsdóttir kemur fram í nýjum heimildarþáttum um Oscar Pistorious sem afplánar fangelsisdóm fyrir manndráp í Suður-Afríku. Ebba og fjölskylda hennar vona að Pistorious fái reynslulausn eftir þrjú ár.**

**SAKAMÁL** Um helgina frumsýnir bandaríska íþróttastöðin ESPN fyrsta þáttinn í heimildarseríu um suðurafríska frjálsíþróttamanninn Oscar Pistorious sem afplánar nú fangelsisdóm fyrir manndráp. Hann skaut sambýliskonu sína Reevu Steenkamp þann 14. febrúar árið 2013 á heimili þeirra í Pretoríu. Þættirnir, The Life and Trials of Oscar Pistorious, eru hluti af hinni þekktu 30 for 30-seríu og verða vafalaust sýndir á fleiri sjónvarpsstöðvum.

Pistorious, sem er margfaldur gullverðlaunahafi í spretthlaupi á Ólympíuleikum fatlaðra, hefur mikil tengsl við Ísland. Hann var á styrktarsamningi við Össur sem hannaði gervifæturna og einnig er mikill vinskapur milli hans og fjölskyldu Ebbu Guðnýjar Guðmundsdóttur, kokks og fjölmiðlakonu, en sonur hennar er með sama fæðingargalla og Pistorious. Ebba mun koma fram í þáttunum.

„Við höfum ekki séð þættina en höfum hitt leikstjórann oft," segir Ebba og vonar að þættirnir

> **Við höfum alla tíð trúað frásögn hans og höfum heimsótt hann á hverju ári í fangelsið.**
>
> Ebba Guðný Guðmundsdóttir



hjálpi Pistorious að hreinsa nafn sitt. „Margir vita ekki að hann var dæmdur fyrst fyrir manndráp af gáleysi af dómara sem er elst tíu systkina, svört, fötluð og alin upp í fátækrahverfi, það er svokölluðu Township. Hún sá sannleikann."

Pistorious hefur alla tíð haldið því fram að hann hafi haldið að innbrotsþjófur væri í húsinu þegar hann skaut fjórum skotum í gegnum salernishurð. Þvældist málið til og frá í dómskerfinu og á endanum hlaut hann rúmlega 13 ára dóm fyrir að hafa mátt vita að hann gæti drepið einhvern ef hann skyti í gegnum hurð. Ekki fyrir að hafa myrt Reevu að yfirlögðu ráði.

„Dómskerfið er refsiglatt og það átti að nota hann, mann sem hafði aldrei komið illa fram við konur, sem dæmi um hvað sé gert við menn sem meiða konur. Enda kynbundið ofbeldi í Suður-Afríku mikið vandamál," segir Ebba. „Við höfum alla tíð trúað frásögn hans og höfum heimsótt hann á hverju ári í fangelsið."

Aðspurð segist Ebba ekki geta tjáð sig um líðan hans í fangelsinu í dag.

„Mér skilst að hann geti átt von á reynslulausn árið 2023 og ég vona að það gangi eftir," segir hún „Suður-Afríka er yndisleg en dómskerfið er ekkert lamb að leika sér við og af því Oscar er frægur átti að gæta þess og sýna heiminum að hann fengi ekki sérstaka meðferð sem snerist upp í að hann hefur fengið harðari og verri meðferð en flestir aðrir."

**kristinnhaukur@frettabladid.is**

# Rekstrarfé félagsins klárast í febrúar

**HEILBRIGÐISMÁL** „Staðan er þannig að núverandi rekstrarfé mun klárast í febrúar á næsta ári," segir Marta Kristín Jónsdóttir, staðgengill framkvæmdastjóra Krabbameinsfélags Akureyrar og nágrennis (KAON).

Hefur félagið sent úr neyðarkall til fyrirtækja, sveitarfélaganna í Eyjafirði og Krabbameinsfélags Íslands, vegna stöðunnar. Akureyrarbær og Fjallabyggð gátu ekki liðsinnt félaginu vegna eigin fjárhagserfiðleika en enn eiga eftir að koma svör frá öðrum. Krabbameinsfélag Íslands hefur staðið þétt við bakið á KAON hingað til.

Félagið var stofnað árið 1952 og sinnir öllu Eyjafjarðarsvæðinu, frá Siglufirði og allt austur í Fnjóskadal í Þingeyjarsýslum. Félagið veitir þeim sem greinst hafa með krabbamein og aðstandendum þeirra stuðning, meðal annars í formi við-

> **Krabbameinið fer ekki í pásu þó að heimsfaraldur sé í gangi.**
>
> Marta Kristín Jónsdóttir, staðgengill framkvæmdastjóra KAON



tala hjá fagaðilum og námskeiða. Voru skráðar komur, viðtöl og önnur samskipti við félagið 695 á síðasta ári, og voru um 80 prósent af þeim sem leituðu til félagsins búsett á Akureyri og 20 í nágrannasveitarfélögunum.

Marta segir að í upphafi árs hafi verið búist við sæmilegu ári rekstrarlega séð. En eftir að faraldurinn skall á hefur sáralítill peningur komið inn, hvorki frá fyrirtækjum né einstaklingum. „Það hafa komið einn eða tveir styrkir, fé sem við reiknuðum með vegna Reykjavíkurmaraþonsins er langt undir væntingum," segir hún.

Engin önnur sambærileg þjónusta er fyrir krabbameinsgreinda í Eyjafirði. Þjónustan hefur ekki verið skert en álagið er meira þar sem ekki var ráðið í stöðu ráðgjafa sem hætti. „Fólki hefur fjölgað hérna núna í september og við viljum vera til staðar. Þess vegna sendum við út þetta neyðarkall. Krabbamein fer ekki í pásu þó að heimsfaraldur sé í gangi," segir Marta.

„Ég reyni að hugsa ekki þangað," segir hún aðspurð um hvort félagið sjái fram á að þurfa að skera þjónustuna eða hugsanlega loka ef ástandið helst óbreytt. – khg



# KÆRI FÉLAGSMAÐUR – VIÐ VILJUM HEYRA FRÁ ÞÉR

Samtök atvinnulífsins telja forsendur Lífskjarasamningsins brostnar og að samningsaðilum beri að bregðast við. Þess vegna er nú efnt til atkvæðagreiðslu meðal forsvarsmanna aðildarfyrirtækja um hvort Lífskjarasamningur skuli standa óbreyttur.

Viðræður við verkalýðshreyfinguna um endurskoðun samninga hafa ekki borið árangur, þrátt fyrir skýra afstöðu SA um að til standi að efna samninginn að fullu. Enginn vilji er þar til að milda yfirstandandi kreppu með aðlögun kjarasamninga að gerbreyttri stöðu efnahags- og atvinnumála.

## VIÐ VILJUM HEYRA FRÁ ÞÉR

Á mánudag mun forsvarsmönnum félaga SA berast atkvæðaseðill í sms-skilaboðum eða netfang þar sem við biðjum þig um að taka afstöðu.

**Eyjólfur Árni Rafnsson**,
formaður Samtaka atvinnulífsins

**Halldór Benjamín Þorbergsson**,
framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins

Samtök atvinnulífsins | Borgartúni 35 | 105 Reykjavík | Sími: 591 0000 | sa.is

# Djörfung



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Það er varla ofsögum sagt að kóvið ætlar allt lifandi að drepa. Síst af þeim áhrifum er þó beinlínis vegna beinna áhrifa veirunnar. Miklu fremur eru það áhrif viðbragða okkar við henni. Hin kalda hönd sem menn hafa lagt á samfélög um heiminn er að ganga af öllu dauðu sem kvikt er.

Það er réttmætt að menn velti því fyrir sér hvort vera kunni að of langt sé gengið. Er mögulegt að hræðsluviðbragðið ráði mestu um hvernig við mætum þessum andskota nú?

Við sem nú byggjum þessa jörð höfum flest losnað úr tengslum við lögmál lífsins, alla vega í hinum vestræna hluta heims. Helst eigum við að lifa sem lengst, vera falleg og allt á að vera skemmtilegt. En þótt við virðumst hafa ákveðið að þannig eigi lífið að vera, er fráleitt að þannig sé það í reynd. Við lifum í gervi-heimi. Markverður hluti jarðarbúa býr við eða undir hungurmörkum. Umtalsverður hluti jarðarbúa er á flótta undan ofríki eða hamförum. Í samanburði við þau ósköp er veiruváin smávægileg.

Íslendingar hafa ekki alltaf búið svo vel sem nú. Þegar gengið er um Kaupmannahöfn, þann forna höfuðstað Danaveldis, sem var þar til fyrir nær áttatíu árum höfuðborg Íslands, sést vel að ólíkt höfðumst við að forðum, Danir og Íslendingar. Við strituðum og Danir uppskáru. Þeir reistu glæstar hallir á meðan við höfðumst við í torfhúsum. Þetta erfum við þó ekki við þá því sennilega erum við umburðarlynd þrátt fyrir allt.

Við erum því harðgert fólk að upplagi sem hefur barist fyrir öllu því sem okkur hefur hlotnast. Enginn hefur fært okkur neitt.

Líkur eru á að bóluefni, hinn stóri snagi sem við öll höfum hengt okkar hatt á, sé lengra undan en við vonuðum. Það er ekki hægt að slökkva á samfélagi. Við getum lokað börum og við getum lokað skemmtistöðum. En við getum ekki búið við að samfélagi manna sé lokað hér. Það eru vissulega hagsmunir fólgnir í því að spyrna við þegar heilbrigðisvá steðjar að en öllu má ofgera.

Það er alls ekki gert lítið úr þeim langvarandi eftirköstum sem þeir sem veikjast hafa lent í, en það er ekki fjölmennur hópur af þeim rúmlega 2.500 Íslendingum sem hafa sýkst. Og það atriði eitt og sér getur ekki réttlætt allan viðbúnaðinn. Það hefur líka eftirköst að loka samfélagi, fólk missi vinnu, einangri sig.

Sóttvarnayfirvöld hafa margítrekað að hugmyndin um veirulaust samfélag sé óraunhæf og sé ekki markmið aðgerðanna. Við þurfum að taka upp nýja nálgun. Við þurfum að breyta inntaki þess sem nefnt hefur verið að lifa með veirunni. Við þurfum með æðruleysi að halda áfram að lifa.

Í Skarfanesi í Landsveit er minnismerki um Sigríði sem þar bjó á 19. öld. Það slær þá sem þangað koma hversu hún og hennar fólk átti erfitt uppdráttar. Af þeim barnaskara sem hún fæddi, tuttugu og einu barni, komust aðeins fáein á legg. Á minnisvarðanum standa orð sem eftir henni eru höfð: „Ég mundi betur einn sólskinsdag en tíu illviðrisdaga.“

**Við erum því harðgert fólk að upplagi sem hefur barist fyrir öllu því sem okkur hefur hlotnast.**

**Aðalfundur BÍ 2020**

***Fimmtudaginn 29. október kl. 20.00 í Síðumúla 23***

Aðalfundur Blaðamannafélags Íslands árið 2020 verður haldinn fimmtudaginn 29. október n.k. að Síðumúla 23, 3. hæð, 108 Reykjavík þar sem félagið er til húsa og hefst fundurinn stundvíslega kl. 20.00

**Dagskrá:**

*Venjuleg aðalfundarstörf*
*Skýrslur frá starfsnefndum*
*Kosningar**
*Lagabreytingar*
*Önnur mál*

**BÍ-félagar eru hvattir til að mæta**

*Framboð til formanns BÍ þarf að berast skrifstofu BÍ ekki síðar en tveimur vikum fyrir boðaðan aðalfund.

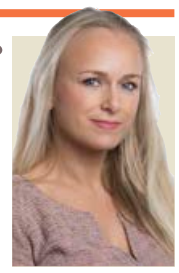
**Ath.:**

**Upphaflega átti að halda fundinn 30. apríl sl., en honum var frestað vegna veirunnar, covid-19, og þeirrar röskunar á þjóðlífinu sem varð af hennar völdum.**

## Gunnar




## Mín skoðun Lára G. Sigurðardóttir



# Strengjabrúður

Árið 2003 flutti ég með tíu daga gamlan son til Bandaríkjanna. Ekki leið á löngu þar til afsláttarmiðar fyrir bleiur og aðrar ungbarnavörur fóru að flæða inn um bréfalúguna. Í einfeldni minni hugsaði ég hve hentugt það væri að fá svona góð tilboð. Síðan las ég bók sem útskýrði hvernig kortafyrirtækin kepptust um að selja upplýsingar um viðskiptavini. Bleiufyrirtækið vissi hvað ég var að kaupa og hvar ég átti heima. Enda fengu barnlausu vinir mínir í næsta húsi enga afsláttarmiða fyrir bleium.

**Að afsala einkarétti á persónuupplýsingum**

Núna má varla nefna vöru á nafn án þess að auglýsing af henni birtist á tölvu eða síma skömmu síðar. Hvernig þetta allt virkar er ofar mínum skilningi en sagt er að þegar maður skráir sig hjá samfélagsmiðli þá sé klausa í samþykkistextanum (sem er áreiðanlega á við samanlagðan orðafjölda í öllum bindum Íslendingasagnanna) þar sem við afsölum okkur einkarétti á persónuupplýsingum sem birtast á miðlinum. Því sé þúsundum gagna safnað saman um okkur, sem eru nýtt til þess að spá fyrir um hegðun okkar.

Ástæðan fyrir því að ég skrifa þetta er að nýverið horfði ég á heimildarmyndina The Great Hack. Myndin fjallar um breska ráðgjafarfyrirtækið Cambridge Analytica sem sérhæfði sig í kosningaherferðum. Í einu atriðinu heyrum við framkvæmdastjóra fyrirtækisins, Alexander Nix, segja: „Það hljómar sem skelfilegur hlutur að segja, en hlutir þurfa ekki endilega að vera sannir svo fólk trúi þeim.“

**Gerðu svo!**

Í sölumyndbandi Cambridge Analytica byrjar Alexander Nix á að kynna fyrirtækið sem hinn heilaga kaleik samskipta, því það geti greint lífsviðhorf fólks og með hnitmiðuðum áróðri stýrt hegðun þess. Síðan segir hann frá því hvernig fyrirtækið hafði áhrif á niðurstöður kosninga árið 2010 í Trínidad og Tóbagó, sem er karabískt eyríki. Tveir meginflokkar tókust á í baráttunni: annar stóð fyrir afrísk-karabíska íbúa og hinn fyrir indverska. Cambridge Analytica vann fyrir Indverjana. Herferðin gekk út á að fá yngstu kjósendurna til að sýna stjórnmálum andstöðu og mæta ekki á kjörstað. Grasrótin var virkjuð til að hreyfa við ungum kjósendum sem mótmæltu á samfélagsmiðlum með dansi, söng og krosslögðum handleggjum með kreppta hnefa. Með því að ganga til liðs við hreyfinguna varð unga fólkið töff og hluti af genginu sem hélt á lofti slagorðinu „Do So“. Líkt og Cambridge Analytica spáði, þá mættu afrísk-karabísku ungmennin ekki á kjörstað. Aftur á móti mættu þau indversku af því foreldrar þeirra sögðu þeim að kjósa – það er í þeirra menningu að hlýða foreldrum sínum. Indverjarnir unnu með yfirburðum og Cambridge Analytica skálaði fyrir sigri.

**Donald Trump**

Árið 2016 gekk Cambridge Analytica til liðs við kosningaherferð Donald Trump. Við fáum nasasjón af því hvernig fyrirtækið nýtti sér Facebook-gögn yfir tugi milljóna notenda til að ýta við kjósendum til að fylgja Trump. Brad Parscale, markaðsstjóri samfélagsmiðla fyrir Trump, sagði á ráðstefnu að beiting Facebook-herferða þeirra hefði haft úrslitaáhrif í forsetakosningunum árið 2016. Eitt dæmi eru falsfréttir af ólöglegum innflytjendum sem hertóku Facebook-veggi kjósenda sem eru uggandi gagnvart innflytjendum. Í kjölfarið birtust fréttir þar sem Trump hét því að vísa innflytjendunum úr landi.

Cambridge Analytica varð gjaldþrota áður en dómur var kveðinn upp í málum þess, en fyrrverandi starfsmenn hafa gengið til liðs við herferðina Trump 2020. Þeir halda líklega áfram að hakka sig inn í huga okkar með því að setja á svið leikrit þar sem við erum strengjabrúður – svo lengi sem við erum grunlaus, eins og móðirin með vönd af afsláttarmiðum fyrir bleium.

FRÉTTABLAÐIÐ

**ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Björn Víglundsson **RITSTJÓRI:** Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, **FRÉTTASTJÓRAR:** Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@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*

# Miklu meira en bara ódýrt



ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali



Hjólafesting
á bíl
frá 3.995



Viðgerðar-
kollur
7.495



49.999
Vélagálgi 2T



Jeppatjakkur
2.25T 52cm
19.995



Viðgerðarbretti
4.895



Hjólatjakkur
2T m/tösku
9.795



1.999
Álskóflur



9.985
Vélastandur 500kg



AirBrush
loftdæla
19.995



6T Búkkar
605mm Par
9.999



frá 1.495
Startkaplar



4.995
Hleðslutæki 12V 6A



34.995
Verkfæraskápur
á hjólum



99.999
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum



frá 795
Mikið úrval af
verkfæratöskum



Steðjar í
miklu úrvali



7.995
1/2 Toppasett



3.995
1/4 Toppasett



Vice Multi
angle
6.985



14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk



5.995
Verkfærasett
108 stk



4.995
Skrall-lyklar 8-17

Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla





15.995
Ranamyndavél

Lunchbox útvarp
ryk/regn/
frostþolið
24.995





Verðmæta-
skápar
frá 4.995



Sandkassa-
grafa
4.995



Lyklabox
í miklu
úrvali



4.995
Verkfæraset



2.985
Barnaverkfærasett



Lím-
byssur
frá 995



Vasaljós og lugtir,
yfir 30 gerðir



13.995
Flísasög 80mm

Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995





9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm

Fjölsög
Höfftech
5.999





Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali



Útskurðarsett



19.995
Súluborvél 350W
(m/skrúfstykki)



16.995
Metabo
KS216 bútsög



14.995
SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-

Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:



Listverslun.is

2019
Framúrskarandi
fyrirtæki

## Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

# LOKAHELGIN
# LÝKUR Á SUNNUDAG





## ERIS
Borðstofustóll. Svart eða hvítt PU leður með samlitum fótum. Kemur einnig alklæddur sléttflaueli með svötum fótum. Þrír litir; svart, blátt og bleikt (Dusty Rose)

**7.992 kr.** ~~9.990 kr.~~



## BRAY
Borðstofustóll. Fallegur og þægilegur borðstofustóll í gráu eða rústrauð sléttflaueli. Svartir fætur.

**15.992 kr.** ~~19.990 kr.~~

**20% AFSLÁTTUR AF SMÁVÖRU FRÁ**

BROSTE COPENHAGEN · NORDAL · Bitz · eva solo · ester & erik · Verti COPENHAGEN · by Sommer · ZONE DENMARK · KAY BOJESEN DENMARK · bodum






## NORDAL SKÁLAR
4 skálar í setti

4.392 kr ~~5.490 kr~~



## NORDAL KATAJA
Hyacintu glervasi lítill 13 cm

4.392 kr ~~5.490 kr~~



## NORDAL KATAJA
Hyacintu glervasi stór 24 cm

7.992 kr ~~9.990 kr~~



## NORDAL SALVIE
Glerkrukka m/viðarloki 27 cm

3.672 kr ~~4.590 kr~~



## NORDAL RESO
Hár pottur, minni gerð

1.832 kr ~~2.290 kr~~



## NORDAL NAGO
Hár vasi, miðstærð, hvítur

7.992kr ~~9.990 kr~~

**Reykjavík** Bíldshöfði 20
**11 – 18** virka daga
**11 – 17** laugardaga
**13 – 17** sunnudaga

**Akureyri** Dalsbraut 1
**11 – 18** virka daga
**11 – 16** laugardaga

**Ísafjörður** Skeiði 1

**www.husgagnahollin.is**
558 1100

*Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru.*

# DANSKIR DAGAR

# 20%

## AFSLÁTTUR

**AF ÖLLUM DÖNSKUM VÖRUM***

VEFVERSLUN

www.husgagnahollin.is

SENDUM FRÍTT

### IBEX

Mjög flottur stóll í retro stíl frá Nordal. Gult, slitsterkt en mjúkt sléttflauel. Grind og fætur úr gylltu járni. Hátt bak, fallegir saumar og bólstraðir armar. Sethæð: 46 cm.

**115.992 kr.**
~~144.990 kr.~~

** Gildir ekki af sérpöntunum og einungis af völdum vörum frá Skovby.*

### RICHMOND

Hringlega sófaborð úr Richmond línunni. Fiskbeina mynstur í borðplötu. Olíuborin eik. Stærð: Ø 90 x 45 cm.



**47.992 kr.**
~~59.990 kr.~~



Bakborð: 100 x 40 x 75 cm

**55.992 kr.** ~~69.990 kr.~~

### RICHMOND

Tvö skemmtileg borð úr Richmond línunni. Bakborð með hillu og einni skúffu og skrifborð með hillu og tveimur skúffum. Fiskbeina mynstur í borðplötu



Skrifborð: 120 x 60 x 76 cm

**71.992 kr.** ~~89.990 kr.~~




### RICHMOND

Virkilega flott sófarborð úr Richmond línunni. Með fiskbeina mynstri í borðplötu. Olíuborin eik. Stærð: 140 x 70 x 45 cm.



**53.592 kr.**
~~66.990 kr.~~

**Þú finnur bæklinginn**
**husgagnahollin.is**

HÚSGAGNA HÖLLIN



Bryson varði kórónaveirutímanum í að byggja upp vöðva og þyngdist um tuttugu kíló. Að hans sögn drakk hann níu próteinsjeika á dag til viðbótar við hefðbundnar máltíðir til að byggja upp líkamann. MYND/GETTY

# Vöðvastælti vísindamaðurinn Bryson

**Kylfingurinn Bryson DeChambeau vann sitt fyrsta risamót um síðustu helgi og er líklegur til frekari afreka á næstunni eftir að hafa bætt vöðvum við sterkan skrokk. Bryson fer eigin leiðir og hefur verið titlaður brjálaði vísindamaðurinn af öðrum kylfingum.**

**GOLF** Það voru skiptar skoðanir á því þegar Bryson DeChambeau náði sínum fyrsta risatitli síðastliðinn sunnudag. Á sinn hátt er auðvelt að gleðjast með kylfingum sem vinna sinn fyrsta risatitil en hegðun DeChambeaus hefur oft farið í taugarnar á áhorfendum og meðspilurum. Fyrir golfáhugamenn hefur verið áhugavert að fylgjast með breytingunni á spilamennsku hans síðan heimsfaraldurinn skall á enda Bryson búinn að bæta við sig 20 kílóum af vöðvum. Það hefur skilað sér í lengri höggum, fleiri sóknarfærum og sigrum á tveimur mótum, þar á meðal fyrsta risatitlinum á Opna bandaríska meistaramótinu.

Yfirburðirnir sem Bryson sýndi á lokadegi Opna bandaríska meistaramótsins eru sjaldséðir. Keppinautar Brysons fyrir lokadaginn áttu það sameiginlegt að ráða ekkert við erfiðan Winged Foot-völlinn. Aðeins einn kylfingur lék undir pari á lokadegi mótsins, Bryson kom í hús á þremur höggum undir pari. Fyrir lokadaginn var Bryson tveimur höggum á eftir Matthew Wolff en lauk keppni átta höggum á undan Wolff og eini kylfingurinn sem lék mótið á undir pari.

Með því tókst Bryson að brjóta ísinn og vinna sitt fyrsta risamót. Í ársbyrjun hafði Bryson aldrei endað meðal tíu efstu á risamóti og ekki tekist að standa undir væntingunum sem gerðar voru til hans þegar hann kom inn á mótaröðina. Á lokaári sínu sem áhugakylfingur vann Bryson bæði Opna bandaríska áhugamannamótið í golfi og háskólatitilinn í höggleik. Með því fetaði Bryson í fótspor kylfinga á borð við Jack Nicklaus, Phil Mickelson og Tiger Woods sem höfðu unnið þessi tvö mót á sama ári.

Það má því búast við því að hann geri atlögu að fleiri risatitlum á næstu árum. Að mörgu leyti á Bryson þetta breytingum á líkamsbyggingunni að þakka enda er hann einn af högglengstu kylfingum mótaraðarinnar. Á síðasta ári hafði Bryson orð á því að hann vildi verða sterkari til að lengja höggin. Hlé sem var gert á mótaröðinni vegna kórónaveirunnar nýttist því vel því þar fékk Bryson tíma til að fara í breytingar á líkamsbyggingunni og bæta 20 kílóum af vöðvum á sig. Að sögn Brysons eyddi hann hverjum degi hjá þjálfara þar sem þeir fullkomnuðu sveifluna með nýju líkamsbyggingunni og borðaði eins og hestur á meðan. Þungar máltíðir og níu próteinsjeikar á dag skiluðu honum þessum skyndilega vexti. Það hefur ekki komið niður á öðrum höggum því hann var bestur í kringum flatirnar á Winged Foot.



Tæplega tveggja ára gömul mynd af Bryson sýnir ótrúlega breytingu á líkama hans á stuttum tíma. MYND/GETTY

Aðspurður sagðist Birgir Leifur Hafþórsson, sigursælasti kylfingur Íslands, ekki eiga von á því að nú kæmi vaxtarræktarátak hjá kylfingum í fremstu röð.

„Golfíþróttin er búin að vera að þróast mjög mikið á undanförnum árum, bæði í líkamlegu atgervi og þjálfun í tækni á sveiflu og stutta spilinu. Íþróttin er samspil sprengikrafts, fínhreyfinga og hugarfars en tölfræðin er farin að skipa stóran sess í golfi eins og öðrum íþróttum. Það þarf allt að vera í standi til þess að standa uppi sem sigurvegari á hvaða mótaröð sem er í dag.

Bryson hefur svo sannarlega farið alla leið í sinni nálgun að golfleiknum. Hann leggst mjög djúpt yfir alla þætti leiksins og fer sínar eigin leiðir. Maður verður að bera virðingu fyrir vinnuseminni og eljuseminni í honum til að ná langt þótt hann sé ekki í uppáhaldi hjá mér. Nýjasta uppátæki hans, að bæta á sig öllum þessum vöðvamassa, drekka níu próteinsjeika á dag til þess að fá meiri kraft og lengd í höggin sín, hefur skilað honum árangri og hann hefur fengið mikla athygli í golfheiminum. Hann nær að beisla þennan kraft vel en það er vissulega furðulegt að geta bætt á sig 20 kílóum af vöðvum á svona stuttum tíma og spurning hversu hollt það er fyrir kerfið. Það munu eflaust einhverjir reyna að leika þetta eftir en óvíst er hvort þeim takist það.“

> **Bryson hefur svo sannarlega farið alla leið í sinni eigin nálgun að golfleiknum.**
>
> Birgir Leifur Hafþórsson

Bryson er ákveðinn frumkvöðull í íþróttinni. Hann reiknar út formúlur fyrir hverja flöt til að undirbúa pútt og var honum bannað að nota áttavita við lestur á flöt á sínum tíma. Þá var hann fljótur að reikna út kosti þess að hafa flaggstöngina í holunni við að pútta þegar kylfingar fengu að velja. Það leiddi til nafnbótarinnar brjálaði vísindamaðurinn.

Hann hefur einnig fengið sinn skerf af gagnrýni fyrir hæga spilamennsku. Á síðasta ári setti PGA reglur um hæga spilamennsku eftir að andstæðingar Brysons kvörtuðu og sögðu að þeir misstu taktinn við að bíða á milli högga.

„Mörgum finnst mjög spennandi að horfa á hann en mér hefur fundist hann hafa komist upp með of mikið án þess að það hafi verið tekið nógu mikið á því, eins og hæg spilamennska hans. Bryson er einstakur leikmaður sem er það skemmtilega við hann en það leiðinlega við hann er að hann virðist alltaf vera að daðra við línuna og sjá hvað hann kemst upp með. Það er því fróðlegt að sjá hverju hann tekur upp á næst,“ segir Birgir.

kristinnpall@frettabladid.is

# Sagan á bak við sumarið hans Messi

**FÓTBOLTI** Ári eftir að Lionel Messi fór í viðtal við spænska blaðið Sport, þar sem hann ítrekaði að hann hefði engan áhuga á því að fara frá Barcelona, neitaði hann að æfa og vildi komast til Pep Guardiola hjá Manchester City. Ástæðan var einföld, segir í ítarlegri grein ESPN um Messi. Hann vill vinna Meistaradeildina og vera í liði sem er samkeppnishæft um alla titla. Barcelona væri það ekki í dag að mati Messi. Það eru liðin fimm ár síðan Barca vann Meistaradeildina síðast. Undanfarin þrjú ár hefur liðið verðið niðurlægt af Liverpool, Roma og svo núna FC Bayern 8-2.

Í fyrsta sinn í 12 ár endaði Barcelona án titils. Ronald Koeman tók við liðinu og Messi stytti fríið sitt til að halda fund með nýja þjálfaranum. Sá fundur fór ekki vel.

ESPN greinir frá því að Messi og Guardiola hafi rætt saman í marga klukkutíma í síma í kjölfarið. Þeir séu góðir vinir og eiga margt sameiginlegt. Guardiola lofaði að koma skilaboðum til hæstráðenda hjá City en varaði hann við, samkvæmt heimildarmönnum ESPN, að það yrði enginn hægðarleikur að koma honum yfir til Englands.

ESPN segir að City hafi skoðað málið alvarlegum augum – eðlilega, en komist að því að það væri vonlaust að borga 700 milljónir evra fyrir kappann. Þetta væri aðeins hægt ef klásúlan um að ef Messi færi frítt væri virkjuð. Það gerðist ekki.

Þann 24. ágúst var bestu vinum Messi, Luis Suarez og Arturo Vidal, tilkynnt að þeir mættu fara og finna sér ný félög. Síðar um daginn sendi Messi svokallað Burofax eða




**Messi getur nú byrjað að semja við lið í janúar næstkomandi án þess að þurfa að hafa nokkrar einustu áhyggjur af lagalegu hliðinni.** MYND/GETTY

**» Líklegt er að Messi bæti leikjamet Xavi hjá Barcelona í ár en hann vantar 37 leiki til að bæta metið.**

ábyrgðarbréf þar sem hann fór fram á að fá að fara.

Barcelona leitaði til lögfræðiskrifstofanna Costa Torrecillas & Associates og Bufete Antras til ráðgjafar og báðar skrifstofurnar voru sammála um að félagið væri í öllum rétti að neita Messi um að fara. Þó bárust nokkrar fréttir og ESPN vitnar í þær að Barca íhugaði að láta hann fara. Félagið þarf að finna 300 milljónir evra vegna tekjufalls af COVID og Messi er með ein hæstu laun í fótboltaheiminum. Tækifærið til að láta hann fara var einmitt núna, segir í grein ESPN. Þann 4. september sagði Messi í viðtali við Goal að hann ætlaði að vera áfram. Tilhugsunin um að fara í mál við félagið sitt, sem hann elskaði þrátt fyrir allt, væri einfaldlega ekki í boði.

ESPN segir að Messi hefði vel geta farið frá félaginu. Tímasetningar hans voru allar vitlausar og miðað við hvað hann er með marga lögfræðinga á sínum snærum er merkilegt að hann hafi ekki virkjað klásúluna um að fá að fara frítt. Þá segja heimildarmenn ESPN að töluverður fjöldi leikmanna hafi hlakkað til að byrja upp á nýtt, með nýjan þjálfara og án Messi. Það hefði verið best fyrir alla. **– bb**




Græn bílafjármögnun
Arion banka

**4,2% vextir* og engin lántökugjöld vegna kaupa á 100% rafmagnsbílum**

Við viljum öll leggja okkar af mörkum fyrir græna framtíð. Allt skiptir máli, stórt og smátt. Þess vegna bjóðum við okkar bestu kjör við kaup á umhverfisvænum bílum.

Dæmi um grænt bílalán Arion banka:
Kaupverð 7.500.000 kr.
Innborgun 3.750.000 kr.
Mánaðarleg afborgun 51.767 kr.**

**Kynntu þér græna bílafjármögnun á arionbanki.is.**



* 4,20% breytilegir vextir m.v. 50% lánshlutfall
** Kaupverð: 7.500.000 kr., innborgun: 3.750.000 kr., jafngreiðslulán (annuitet), lánshlutfall: 50%, vextir: 4,20% (breytilegir vextir), lántökugjald: 0 kr., lánstími: 7 ár, áætluð mánaðarleg afborgun: 51.767 kr. Fjárhæð mánaðarlegra afborgana kann að taka breytingum á samningstíma. Árleg hlutfallstala kostnaðar: 4,38% (Árleg hlutfallstala kostnaðar er heildarlántökukostnaður, lýst sem árlegum hundraðshluta af heildarfjárhæð láns). Heildarlántökukostnaður samanstendur af öllum vöxtum, gjöldum og kostnaði sem neytandi þarf að greiða í tengslum við lán sem bankanum er kunnugt um við kaupdag og er samtals 4.345.042 kr. og samanstendur af endurgreiðslu höfuðstóls, 3.752.500 kr., þinglýsingargjaldi, 2.500 kr. (bætist við höfuðstól), vöxtum, 581.622 kr. og kostnaði við innheimtu á lánstíma, 10.920 kr.

Vextir ákvarðast af lánshlutfalli láns með eftirfarandi hætti:
<=50% 4,20%
51–60% 5,10%
61–80% 5,50%
Hámarksveðhlutfall: 80%
Hámarkslánstími: 7 ár

FRÉTTABLAÐIÐ
HELGIN
26. SEPTEMBER 2020 LAUGARDAGUR



Bók Berglindar, Saumaklúbburinn, er sérsniðin að þeim sem vilja njóta heima og hentar þessum tímum því vel.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Huggulegt heima

Nú þegar landinn er beðinn um að hafa sig hægan til að minnka útbreiðslu smita er um að gera að hafa það náðugt heima fyrir.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Þó svo barir séu lokaðir og fólk beðið að draga úr mannamótum, er engin ástæða til að lifa meinlætalífi. Það er sannarlega ekki bannað að hafa það gott heima fyrir og aldrei verið betri ástæða til að halda eins konar sjálfshátíð með góðum og girnilegum mat. Hvernig væri að bæta aðeins í: Kveikja á kertum, dekka fallega upp og bera fram dýrindis máltíð fyrir fjölskylduna?

**Sniðin að heima hugguleg-heitum**

Einn vinsælasti matarbloggari landsins, Berglind Hreiðarsdóttir, sem heldur úti síðunni gotteri.is gaf á dögunum út bókina: Saumaklúbburinn. Bókin inniheldur 140 girnilegar uppskriftir og því var tilvalið að fá Berglindi til að gefa lesendum nokkrar girnilegar uppskriftir til að gera vel við sig um helgina.

„Bókin var unnin á COVID-tímum í vor og kemur út á nýjum COVID-tímum nú í haust. Hvað getur maður sagt, það er alltaf betra að horfa á jákvæðu hlutina í lífinu, svo núna er til dæmis hægt að eyða meiri tíma heima við og með þeim sem manni þykir vænt um. Ekki eru ferðalög erlendis á dagskrá á næstunni og stórar veislur í algjöru lágmarki, svo mín ráð til fólks eru að njóta þess bara að vera heima, elda góðan mat fyrir sína nánustu, kveikja á kertum og hafa það huggulegt. Bókin er einmitt sérsniðin að slíkum þörfum og geymir ógrynni af fjölbreyttum uppskriftum fyrir huggulegar stundir," segir Berglind.



## Bakaður ostur með grilluðum paprikum og pestó

**1 x Dala Auður**
**3 msk. Sacla pestó með „Roasted pepper"**
**Sacla Peperoni grigliati (grillaðar paprikur í olíu)**
**Furuhnetur**
**Fersk basilíka**



**Meðlæti**
Baguette, kex, hnetur, hrásinka, vínber eða annað sem ykkur dettur í hug.

Takið ostinn úr umbúðunum og leggið í eldfast mót eða á bökunarpappír. Setjið vel af pestó ofan á hann, skerið grillaðar paprikur niður og setjið þar næst ásamt furuhnetum. Bakið við 190°C í um 10 mínútur.Stráið smá ferskri basilíku yfir og berið fram með góðu brauði, kexi og öðru meðlæti.

## Himneskt humarpasta

**Pasta**
**500 g DeCecco pastaskrúfur**
**2 x askja skelflettur humar**
**1 laukur**
**3 hvítlauksrif**
**500 g kirsuberjatómatar**
**600 ml rjómi**
**2 lúkur rifinn parmesanostur**
**3 msk.söxuð steinselja**
**1 tsk. humarkraftur**
**Smjör og ólífuolía til steikingar**
**Salt, pipar og hvítlauksduft**

Affrystið humarinn, skolið og þerrið.

Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á pakka.

Steikið lauk og hvítlauk upp úr smjöri þar til það fer aðeins að mýkjast og bætið þá humrinum saman við.

Kryddið með salti, pipar og hvítlauksdufti eftir smekk og setjið í skál um leið og humarinn er tilbúinn.

Bætið þá ólífuolíu á pönnuna og setjið tómatana saman við (skerið þá fyrst til helminga).



Steikið þá við meðalhita þar til þeir mýkjast aðeins og saltið og piprið.

Hellið nú rjómanum yfir tómatana ásamt parmesanosti, steinselju og humarkrafti.

Kryddið til með salti, pipar og hvítlauksdufti.

Þegar pastað er tilbúið má bæta því út í sósuna ásamt humrinum og ná upp smá hita að nýju.

Best er síðan að bera pastað fram með rifnum parmesan og hvítlauksbrauði (sjá uppskrift að neðan).

**Hvítlauksbrauð**
**1 stórt baguette brauð**
**100 g smjör**
**2 hvítlauksrif**
**Salt, pipar og hvítlauksduft**
**Rifinn ostur**

Skerið brauðið eftir því endilöngu og raðið á bökunarplötu.

Bræðið smjör við vægan hita, rífið hvítlauksrifin út í pottinn og kryddið eftir smekk.

Penslið vel af smjöri á brauðið og rífið næst ost yfir allt saman.

Hitið við 200°C í um 7 mínútur eða þar til osturinn er bráðinn.

Skerið niður í sneiðar og berið fram með pastanu.



## Epladraumur

Uppskrift dugar í 6-8 form, eftir stærð

**330 g smátt skorin epli (um 4-5 stykki)**
**150 g Milka-Daim súkkulaði**
**3 msk. kanelsykur**
**90 g hveiti**
**80 g púðursykur**
**100 g smjör við stofuhita (+ meira til að smyrja með)**
**50 g tröllahafrar**
**Ís og karamellusósa ofan á**

Smyrjið lítil eldföst mót með smjöri (eða eitt stórt). Saxið súkkulaðið gróft niður og blandið saman eplum, súkkulaði og kanelsykri í stóra skál. Skiptið eplablöndunni niður í formin og útbúið hjúpinn. Blandið saman hveiti, púðursykri, smjöri og tröllahöfrum. Setjið vel af blöndu yfir hvert form með því að losa deigið aðeins niður með fingrunum. Bakið í 180° heitum ofni í um 25 mínútur og útbúið karamellusósuna á meðan (sjá uppskrift að neðan). Leyfið hitanum aðeins að rjúka úr og setjið þá ís og karamellusósu yfir eftir smekk.

**Karamellusósa**
**1 poki Dumle karamellur (120 g)**
**4 msk. rjómi**

Setjið saman í pott og hrærið við miðlungs hita þar til karamellurnar eru bráðnaðar. Leyfið aðeins að kólna og berið fram með epladraumnum ásamt ís.

# HELGIN BYRJAR Í NETTÓ!




**Grísalæri**
Purusteik
**598** KR/KG
**ÁÐUR:** 1.495 KR/KG




NORÐLENSKA

**Sænskar hakkbollur**
500 gr
**1.199** KR/PK
**ÁÐUR:** 1.499 KR/PK




**Nautgripahakk**
1 kg
**1.199** KR/KG
**ÁÐUR:** 1.999 KR/KG




KJÖTSEL

**Lambalærvöðvi**
Í hvítlaukspiparmarineringu
**1.971** KR/KG
**ÁÐUR:** 2.899 KR/KG

Danpo




**Kjúklingalundir**
700 gr
**1.091** KR/PK
**ÁÐUR:** 1.299 KR/PK

## HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGAR NETTÓ

24. SEPTEMBER TIL 4. OKTÓBER

**128** SÍÐUR AF FRÓÐLEIK OG TILBOÐUM!

**KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBLAÐINU!**

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á netto.is og Facebook-síðu Nettó varðandi leiki og ofurtilboð dagsins á Heilsudögum.







**Nautalund**
Hálf
**4.978** KR/KG
**ÁÐUR:** 5.998 KR/KG




**Dökkt speltbrauð**
500 gr
**371** KR/STK
**ÁÐUR:** 619 KR/STK

**Blóm- og spergilkálstvenna**
300 gr bakki
**419** KR/PK
**ÁÐUR:** 599 KR/PK




netto
Lægra verð – léttari innkaup

## VERSLAÐU Á NETINU
## www.netto.is

**Tilboðin gilda 26.–27. september**

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.



Magnús Geir var útvarpsstjóri í sex ár og þó hann hafi notið starfsins og verkefnanna langaði hann alltaf aftur í leikhúsið og nýtur þess að mæta til vinnu hvern dag. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Alltaf verið í draumastarfi

**Magnús Geir Þórðarson** er í draumastarfinu en hann segist þó alltaf hafa verið í draumastarfi. Hann varð seint faðir og segist þakklátur fyrir hlutverkið en eiga þó svolítið erfitt með að vera ákveðinn þar.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Magnús Geir hefur setið í stól Þjóðleikhússtjóra í tæpa níu mánuði og nú er loks komið að fyrstu frumsýningunni á Stóra sviðinu undir hans stjórn. Kardemommubærinn lifnar við nú um helgina og þegar við hittumst nokkrum dögum fyrir frumsýningu er spennan í húsinu nánast áþreifanleg.

Magnús Geir tók formlega við stöðu Þjóðleikhússtjóra þann 1. janúar síðastliðinn og undir lok febrúarmánaðar náði heimsfaraldur COVID-19 til landsins en vart þarf að tíunda hvaða áhrif veiran, og tilraunir til að hefta útbreiðslu hennar, hefur haft á samfélagið frá þeim degi.

Það er þó engan bilbug á leikhússtjóra að finna, enda maðurinn vanur að takast á við krefjandi áskoranir, en á síðustu tveimur vinnustöðum sínum, Borgarleikhúsinu og RÚV, mætti hann stórum verkefnum, þó heimsfaraldur hafi þá verið flestum fjarlæg hugsun.

### Var leikhúsnördabarn

„Það er mikil stemmning í húsinu en miklar breytingar hafa verið gerðar bæði á innra starfinu og húsnæðinu, það hefur orðið umtalsverð endurnýjun í starfsmannahópnum og svo höfum við ekki fengið að sýna í sex mánuði. Við erum því gríðarlega hlaðin, klár og full tilhlökkunar. En auðvitað er þetta ástand flókið fyrir alla og við öll að leysa úr verkefnum sem við höfum ekki tekist á við áður. En við erum komin af stað og krossum fingur um að takmarkanir fari að minnka."

Kardemommubærinn er lengi búinn að vera í vinnslu, en komið er ár frá því að börnin sem taka þátt voru valin í fjölmennum leikprufum. „Það eru því allir að springa af spenningi," segir Magnús Geir, sem viðurkennir að það hafi þurft að stækka einhverja búninga og einhverjir hafi verið vaxnir upp úr skónum sem valdir höfðu verið. „En þau eru alla vega ennþá börn," segir Magnús og hlær.

Börnin sem taka þátt í uppfærslunni eru 26 talsins og glæða húsið, eðli málsins samkvæmt, miklu lífi.

„Það er æðislegt að hafa börnin hér í húsinu en ég þekki það sjálfur að vera barn í leikhúsi, það er toppurinn á tilverunni," segir Magnús Geir, sem lék bæði í Tyrkja-Guddu og Ríkharði þriðja sem barn og segir leikhúsbakteríuna hafa komið snemma. „Í framhaldi tók ég þátt í ýmsum verkefnum og stofnaði svo barnaleikhús með vinum mínum. Ég var leikhúsnördabarn, með bakteríuna á háu stigi. Það sem ég er að gera í dag er ekki svo frábrugðið því sem ég var að gera þá, þó það sé kannski á svolítið öðrum skala."

### Lagði leikarahugmyndinni

Magnús segist upphaflega hafa ætlað sér að vera bæði leikari og leikstjóri en hafi lagt leikarahugmyndinni í menntaskóla. „Ég hafði mikla unun af því að leikstýra og stjórna og kannski hef ég fundið á mér að ég væri ekki nógu góður leikari."

Magnús útskrifaðist frá Menntaskólanum í Reykjavík, þar sem hann var alla skólagönguna virkur í félagslífinu og síðasta árið var hann Inspector Scholae, eða formaður nemendafélagsins. Aðspurður hvort leiðtogahæfileikarnir hafi komið svo snemma í ljós, dregur Magnús aðeins í land: „Já, eða alla vega viljinn til að leiða."

Aðspurður hvort hann hafi alltaf stefnt á að verða Þjóðleikhússtjóri, segir Magnús það ekki endilega hafa verið eiginlegt markmið. „Þetta er vissulega draumastarf en ég hef verið svo heppin að ég hef alltaf verið í draumastarfi. Þegar ég tók við Borgarleikhúsinu á sínum tíma þá var það líka draumastarfið og það sama átti við þegar ég tók við Leikfélagi Akureyrar."

Það leynir sér ekki að Þjóðleikhússtjóri er uppnuminn yfir vinnustað sínum; „Þjóðleikhúsið er dásamlegt leikhús; nándin milli sviðsins og salarins er einstök, fallegu rauðu tjöldin og þessi einstaka stemning sem við erum nú einmitt að reyna að lyfta og láta njóta sín."

### Erum ekkert að barma okkur

Talið berst að þeim samkomutakmörkunum sem verið hafa við lýði undanfarið og áhrif þeirra á starf nýráðins leikhússtjóra.

„Auðvitað erum við öll í þessu saman og við erum ekkert að barma okkur yfir því. Það eru margir í mikið erfiðari aðstöðu en við. En auðvitað riðlaði þetta aðeins planinu. Ég kom hingað inn um áramótin með stórar hugmyndir um hvað þyrfti að gera og okkur tókst á fyrstu mánuðunum að laða mjög sterkan hóp að húsinu og stokka aðeins upp skipulagið. En það var okkar gæfa að nálgast þetta sem verkefni og vera fókuseruð á að nýta tímann vel og vera algjörlega tilbúin í haust."

> AUÐVITAÐ ERUM VIÐ ÖLL Í ÞESSU SAMAN OG VIÐ ERUM EKKERT AÐ BARMA OKKUR YFIR ÞVÍ.

Magnús segist finna fyrir mikilli eftirvæntingu meðal leikhúsgesta fyrir leikárinu fram undan, en hann sé þó meðvitaður um að margir séu hikandi og haldi að sér höndum í augnablikinu. „Það eru ekki allir tilbúnir að fara í leikhús strax og við erum undir það búin að ástandið hafi mikil áhrif á í aðsókn í vetur. Nú, til að mynda, náum við aðeins að nýta 60 prósent sæta."

Vaninn er að sjálfsaflatekjur leikhússins séu um þriðjungur rekstrarfjár ársins, en nú hefur orðið algjört tekjufall í þeim. „Við væntum því að vanda okkar og annarra menningarstofnana verði mætt. Ef ekki, væru auðvitað allar menningarstofnanir að fara að loka."

### Leggur áherslu á jafnréttismál

Þegar MeToo byltingin reis sem hæst hér á landi birtust fjölmargar sögur í lokuðum hópi sviðslistakvenna af meintu kynferðislegu áreiti, meðal annars í leikhúsunum. Skemmst er að minnast málaferla gegn Borgarleikhúsinu vegna uppsagnar starfsmanns á grundvelli slíkra ásakana. Ætli Magnús Geir sé með áætlun um það hvernig hann ætli sér að taka á slíku ef upp kemur í hans tíð?

„Ég er jafnréttissinni og hef lagt mikla áherslu á jafnréttismál í mínum störfum, bæði í leikhúsunum og í RÚV. Auðvitað á leikhúsið að vera kærleiksríkur vinnustaður og í því felst að tekið sé á málum sem tengjast einelti eða kynferðislegri áreitni. Hér er rekin stefna þar sem tekið er á slíkum málum ef upp koma. Þá samkvæmt leikreglum þar sem upplýsingum er safnað og viðkomandi er gefið tækifæri á að koma með sína hlið málsins. En þetta eru gríðarlega flókin mál sem þarf að tækla af fagmennsku í samræmi við lög og reglur og um leið af virðingu og kærleik og af mennsku gagnvart öllum hlutaðeigandi."

Nýverið kom fram gagnrýni um að leikarahópurinn sem birtist í kynningarefni leikhúsanna væri full einsleitur og segir Magnús Geir þá umræðu bæði gagnlega og þarfa.

„Þetta er gagnleg og mikilvæg umræða. Við hlustum og ég er sammála þessum ábendingum. Það eru Íslendingar af ólíkum uppruna á sviði leikhússins í vetur og hafa verið og verða, en við þurfum að gera betur. Við eigum að taka svona umræðu fagnandi og nýta hana til að bæta leikhúsið og horfa fram á veginn. Mér finnst gott að fólk láti sig málið varða og ræði það. Ef maður væri ekki til í slík skoðanaskipti ætti maður ekki heima í þessu starfi eða öðrum slíkum."

### Hættulegt að festast og staðna

Ferill Magnúsar Geirs sem stjórnanda hefur verið farsæll en eftir að hafa stjórnað Leikfélagi Akureyrar var hann ráðinn í Borgarleikhúsið og tók í framhaldi af því við starfi Útvarpsstjóra, sem hann gegndi í fimm ár eða þar til hann réði sig til Þjóðleikhússins.

„Ég hef mikla trú á því að hlutirnir eigi að vera á hreyfingu og maður eigi ekki að festast og staðna. Það getur verið freistandi að halda sér á þeim stað sem maður er kominn á, halda í völdin eða stöðuna. En á sama tíma getur það verið



Magnús og Ingibjörg eignuðust synina með 18 mánaða millibili og eru þeir því nánast aldir upp sem tvíburar.

hættulegt, hlutirnir eiga að vera á hreyfingu, sérstaklega menningarstofnanir.“

Þegar leitað var til mín um að sækja um stöðu útvarpsstjóra kom það bæði mér og mörgum á óvart, enda var ég afskaplega sáttur í mínu starfi.

En þetta var spennandi áskorun enda hafði ég verið í leikhúsi alla mína ævi og það var margt nýtt, framandi og spennandi á vettvangi RÚV. Ég er stoltur af þeim breytingum sem við gerðum í RÚV á þeim tíma sem ég var þar. RÚV varð opnara, dagskrármiðaðra, menningarþjónusta var efld sem og þjónusta við börn og fjárhagsstaða félagsins batnaði mikið.“

Eftir um sex ár í starfi útvarpsstjóra segist Magnúsi hafa liðið svipað og þegar hann var í Borgarleikhúsinu. „Við höfðum innleitt flestar þær breytingar sem við höfðum lagt upp með. Ég hefði getað verið eitthvað áfram en það var alveg kominn tími til að söðla um.“

**Langaði aftur í leikhúsið**

Þá opnaðist staða Þjóðleikhússtjóra. „Ég vissi alltaf að þó mér liði vel á RÚV þá væri það bara tímabundið verkefni og mig langaði alltaf að fara aftur í leikhúsið, ef það byðist. Ég gat ekki hugsað mér að eiga ekki afturkvæmt í leikhúsið.“

Eins og fyrr segir veigrar Magnús Geir sér ekki við ögrandi verkefni og að gera breytingar ef þörf krefur. „Við breytum ekki breytinganna vegna en á hinn bóginn er mikilvægt að leikhús sé sífellt að endurnýja sig. Við viljum að Þjóðleikhúsið sé alltaf nýtt – þó það byggi á einstaklega traustum grunni. Við erum að lofta út og erum óhrædd við að taka áhættu.“

**Heppinn að eignast fjölskyldu**

Magnús Geir segir vinnudagana hafa verið langa þegar hann var einhleypur og barnlaus. „Ég var þá bara í leikhúsinu, en ég var einhleypur mestan part þess tíma sem ég var í Borgarleikhúsinu.

En svo var ég svo heppinn að ég eignaðist fjölskyldu og hún er mjög stór. Eftir það hef ég alltaf passað að setja mér skýrar skorður með það hvernig ég vinn og reyni að hafa eftirmiðdagana og helgarnar lausar fyrir fjölskylduna.

Ég geng vasklega til verks og fer ekki mikið í langa hádegisverði eða kaffispjall. Ég keyri svolítið á hlutina en auðvitað er þetta innri togstreita eins og hjá öllum sem eru í krefjandi starfi og með fjölskyldu. Þegar manni finnst maður oft ekki vera að standa sig nægilega vel á báðum stöðum. Svo fylgir vinnan manni mismikið heim og þó maður sé ekki endilega í tölvunni eða símanum, þá þarf maður líka að passa hvar maður er staddur í huganum. Ég vil vera heill heima, þegar ég er með fjölskyldunni og svo heill í leikhúsinu þegar ég er þar. Ég er bara að vega salt með þetta eins og ótrúlega margir. Það er krefjandi lúxus.“

> LÍF MITT HAFÐI EINFALDLEGA SNÚIST UM LEIKHÚSIÐ FRAM AÐ ÞVÍ, EN DRAUMURINN VAR ALLTAF AÐ ÉG MYNDI FINNA ÁSTINA, EIGNAST KONU OG FJÖLSKYLDU.

**Draumurinn að finna ástina**

Magnús var að nálgast fertugt þegar hann og eiginkona hans, Ingibjörg Ösp Stefánsdóttir, náðu saman, en hún var þá þriggja barna móðir. „Ég var háaldraður,“ segir hann og hlær. „Líf mitt hafði einfaldlega snúist um leikhúsið fram að því, en draumurinn var alltaf að ég myndi finna ástina, eignast konu og fjölskyldu. Ég hefði alveg verið til í það fyrr, það var ekki ákvörðun að bíða svona lengi. Í hjarta mínu langaði mig alltaf í fjölskyldu svo það var enginn stoppari hjá mér, ég var bara að bíða eftir að hitta hina einu réttu og geta hafist handa,“ segir hann í léttum tón.

Það má ímynda sér að það hafi verið viðbrigði fyrir tæplega fertugan mann sem hafði einbeitt sér að starfsferlinum að vera skyndilega kominn með fjölskyldu. „Auðvitað var ýmislegt flókið í því, en fyrst og fremst gekk þetta ótrúlega vel og kannski aðallega því stóru krakkarnir, Arna, Andrea og Stefán eru svo frábær.“

Ég óttaðist ekki að fara inn í svo stóra fjölskyldu en var alltaf meðvitaður um að þetta yrði verkefni og ég kunni það ekkert. En lagði mig fram um að læra það hratt og gera mitt besta. Oftast tókst það mjög vel en stundum þurfti maður að gera betur.“

**Átján mánuðir á milli barna**

Mjög fljótt bættist Árni Gunnar sonur þeirra Magnúsar og Ingibjargar í hópinn, en hann segir þau hjón alltaf hafa verið sammála um það frá fyrsta degi að eignast saman barn. Átján mánuðum síðar kom svo Dagur Ari í heiminn. „Þeir hafa því næstum alist upp sem tvíburar. Þeir eru núna sex og sjö ára, svaka hressir og ótrúlega skemmtilegir – alveg dásamlegir,“ segir Magnús og viðurkennir að álagið hafi verið töluvert þegar þeir voru yngri.

„En þeir eru þó komnir yfir tímabilið þar sem þeir eru alltaf í stöðugri lífshættu. Þeir eru miklir fótboltastrákar og það gengur yfirleitt mikið á. Svo gleður það mig auðvitað þegar ég upplifi þá dolfallna í leikhúsinu. Okkur fannst alveg lógískt að eignast tvö börn með skömmu millibili. Við erum mjög þakklát fyrir það í dag, þó að á stundum höfum við horft á hvort annað og spurt: „Var þetta mjög góð hugmynd?““ segir hann og hlær.

**Vanmáttugur á fótboltaleikjum**

Þegar Magnús var ráðinn útvarpsstjóri var eldri sonurinn eins árs og viku eftir ráðninguna áttuðu þau sig á því að von væri á öðru barni. „Það var auðvitað mikið stuð á heimilinu en Ingibjörg konan mín er alveg mögnuð og bjó að því að hafa gert þetta áður. Við reynum almennt að gera hlutina saman. Ég reyni að standa mig á fótboltaleikjunum en er svolítið vanmáttugur þar. Ég mæti og hvet synina en ég var aldrei fótboltastrákur. Bara nú um síðustu helgi kvartaði annar yfir því við mig að aðrir pabbar væru alltaf með á hreinu hvenær Liverpool væri að spila en ekki ég. Sem er bara alveg rétt hjá honum. En hann er búinn að hlaða niður appi í símanum mínum svo nú fæ ég áminningu ef leikur er fram undan.“

„Ég eignaðist börn svo seint og er óendanlega þakklátur fyrir það, en fyrir vikið sé ég ekki sólina fyrir þeim og er því stundum ekki alveg nógu ákveðinn. Ég á ekki auðvelt með að setja þeim stólinn fyrir dyrnar.“

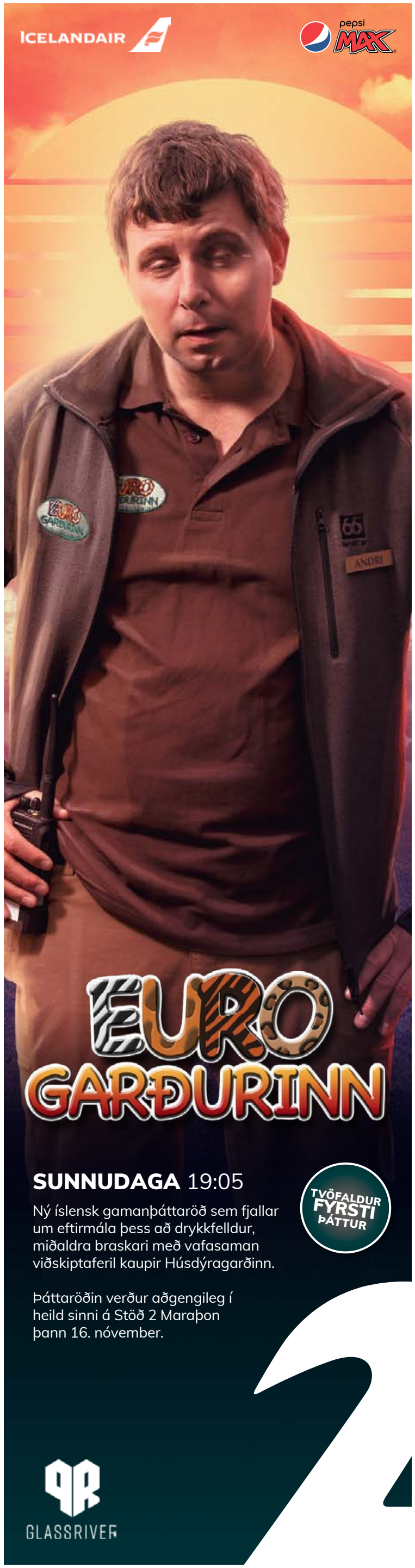
**Finnur ró í eldamennskunni**

Fjölskyldan hefur komið sér vel fyrir á fallegu heimili í vesturbænum og viðurkennir Magnús að þar sé oftast líf og fjör enda sex manns í heimili, en elsta dóttirin hefur stofnað eigið heimili og barnabarn hefur bæst í hópinn. „Ömmu- og afastelpan hún Lovísa er oft hjá okkur og með þeim strákunum og þá er allt á hvolfi,“ segir hann og brosir.

Aðspurður um verkaskiptinguna segist Magnús Geir yfirleitt sjá um eldamennskuna. „Ég hef mjög gaman af því að elda og finn einhverja ró í því. Ég elda margt en er lítið fyrir venjulegan, íslenskan heimilismat eins og grjónagraut og slátur. Hann er eldaður þegar ég er í burtu. Inga sér hins vegar um eiginlega allt annað – hún er besti stjórinn á okkar heimili.“

Magnús Geir er kominn þangað sem hann vill vera en framtíðin er sem fyrr óskrifað blað. „Ég nýt þess að mæta í vinnuna hvern dag, finnst geggjað að vera í miðbænum og ganga upp að þessari mögnuðu byggingu dag hvern og vita af skemmtilega fólkinu og verkefnunum sem bíða. Ég er þakklátur fyrir að fá að taka þátt í þessu ævintýri og hlakka til framtíðarinnar.“

Fyrsti Þjóðleikhússtjórinn, Guðlaugur Rósinkranz sat við stjórnvölinn í rúm 20 ár, en Magnús Geir ætlar ekki að vera svo lengi. „En vonandi nógu lengi til að klára það sem þarf að klára.“





Sirrý segir mikilvægt að maður eins og Pétur, sem hefur verið sérlega farsæll í starfi, segi sögu sína. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Ég fann alls konar afsakanir

**Pétur Guðjónsson** var í þrjá áratugi lykilstarfsmaður hjá Marel eða þar til hann klessti á vegg og líkaminn gaf sig undan streitu og álagi. Hann segir **Sirrý Arnardóttur** sögu sína í bókinni Þegar karlar stranda – og leiðin í land.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Pétur segist sérlega ánægður með titil bókarinnar Þegar karlar stranda – og leiðin í land.

„Fyrst hélt ég að undirtitillinn væri – og leiðin til baka. Það böggaði mig því ég er ekkert á leiðinni til baka. Þeir sem lenda í þessu fara ekki til baka, þeir fara í land og lenda á öðrum stað."

**Sirrý:** „Enda geturðu kannski ekkert farið til baka eða langar það jafnvel ekki."

**Pétur:** „Þá væri maður að fara í sömu förin, í sama stressið. Þeir sem hafa farið virkilega langt niður fara ekki þangað aftur. Þeir þurfa að losna undan stressinu og streitunni sem kom þeim þangað."

*Á síðasta ári kom út bók Sirrýjar, Þegar kona brotnar – og leiðin út í lífið á ný. Sú bók fjallaði um íslenskar konur sem kiknuðu undan álaginu en risu aftur upp. Nýja bókin fjallar um sama málefni en rætt er við íslenska karla. Hvernig ætli hafi gengið að fá karla til að opna sig um málefnið?*

„Það gekk bara mjög vel. Það var mikilvægt að velja inn í þetta breiddina sem mér finnst hafa tekist. Það voru menn ólmir í að segja sögu sína en voru langt frá landi. Það er sjálfsagt að ræða það en þá ertu í raun ekki fær um að segja eitthvað uppbyggilegt fyrir aðra þegar þú sjálfur ert að sökkva djúpt," segir Sirrý sem vildi fá ólíka menn með ólíkar sögur sem hafa lært af því ferli að fara alla leið í kulnun eða annað niðurbrot í lífinu.

„Eins og Pétur sem eftir erfiða reynslu velur sér nýjan stað til að fara í land á. Því þessi erfiða reynsla hefur breytt honum og til þess þarf ákveðinn þroska.

Mín upplifun er að það sé ekki erfitt að fá karlmenn til að tala. En það sem ég er spennt að vita er hvort við séum tilbúin til að hlusta. Það er margt sem bendir til þess að við konur viljum ekkert endilega opna á það þegar karlar tjá sig um það hvernig þeim líður."

**Pétur:** „Ég upplifi þetta ekki svona með karlmennina. Ég ákvað strax að vera algjörlega opinn varðandi mína reynslu. Mér fannst ég ekki hafa neitt að skammast mín fyrir heldur er ég stoltur af því sem ég hef komið frá mér á lífsleiðinni og það er full skýring á því af hverju ég keyrði á vegginn. Ég talaði því við fólk um þetta og það kom mér á óvart hversu grunnt maður þurfti að kafa til að finna karla sem voru að ströggla eða þekktu aðra sem voru að ströggla. Þeir þurftu að tala og vildu vita hver merkin væru."

**Úr bókinni:** „Pétur Guðjónsson (62 ára) var á tímabili með um 800 starfsmenn sem heyrðu undir hann í 30 löndum. Langvarandi álag, mikil ferðalög um heiminn fjarri stórri fjölskyldu, reyndi á og hann tók verulega nærri sér að þurfa að segja upp fólki. Uppsöfnuð streita varð að kulnun, „urrandi þunglyndi og kvíða". Rafmagnsverkfræðingurinn átti á tímabili erfitt með einföldustu verkefni, þoldi ekkert áreiti, fór með eyrnatappa í verslanir og þurfti að taka kvíðastillandi lyf til að geta farið inn í matsal fyrirtækisins."

### Vinnuveitandi sýndi skilning

Þegar geðlæknir greindi Pétur með alvarlega kulnun bað hann um ótímabundið leyfi frá starfi og fór í einu og öllu að ráðleggingum læknisins. Aðalatriðið var að hvíla sig, hann fór í göngutúra, lagði sig og dvaldi mikið í húsi þeirra hjóna í Kjósinni, stundum einn og oft án útvarps. Eins mátti hann ekki byrja á neinum nýjum verkefnum.

Pétur segir skilning vinnuveitanda hafa skipt miklu.

> ÞEGAR ÉG GREINDIST ÁTTAÐI ÉG MIG ALLT Í EINU Á ÞVÍ AÐ ÉG HAFÐI EKKI SPILAÐ Á GÍTAR Í ÞRJÚ ÁR, ÉG HAFÐI EKKI LESIÐ BÓK Í ÞRJÚ ÁR, ÉG VAR HÆTTUR AÐ HAFA GAMA AF ÞVÍ AÐ ELDA.

„Þetta var aldrei spurning og engin pressa á mér að koma til baka."

Pétur horfðist í augu við vandann þegar hann heyrði viðtal við sálfræðing í útvarpinu. „Ég var fyrir löngu búinn að gera mér grein fyrir þessu en fann alls konar afsakanir og hugsaði með mér að ég myndi bara taka því rólega og jafna mig. Þegar ég svo heyrði sálfræðing í útvarpinu ræða kulnun áttaði ég mig á því að ég tikkaði í öll box og var búinn að gera lengi. Það var köld vatnsgusa og ég hugsaði að ég yrði að gera eitthvað í þessu. Það er ekki eðlilegt að sitja alltaf úti í bíl í fimm mínútur áður en maður fer í vinnuna."

**Sirrý:** „Fólk var líka vant því að þú værir hress og glaður."

**Pétur:** „Já, fólk sagðist síst hafa átt von á að þetta kæmi fyrir mig. Ég væri alltaf svo hress og kátur. En hver er í mestri áhættunni? Þeir sem eru fullir af orku og eru að gefa fullt af orku."

**Sirrý**: „Þú varst líka alltaf með hjartað með og tókst starfið á mennskunni svo það reyndist þér svo ofboðslega erfitt að segja fólki upp gegn vilja þínum."

**Úr bókinni:** „Ég er með gáttatif, sem er erfðatengt, en það „triggeraðist" þegar ég þurfti að segja upp framkvæmdastjóra mínum í Rússlandi. Hann hafði verið hjá okkur í mörg ár. Að segja góðum manni upp starfi sínu í gegnum myndsíma tók svo á mig að klukkutíma síðar lá ég í yfirliði á gólfinu."

**Pétur:** „Ég er mikil tilfinningavera og tek líðan annarra inn á mig og þeir sem eru þannig eru í miklu meiri hættu."

### Áhugaleysið lúmskast

Pétur segir mikilvægt að fylgjast með viðvörunum áður en það er um seinan og segir fólk ekki gera sér grein fyrir því hversu alvarlegt það er að ganga of nærri sér.

Aðspurður segir Pétur slæman svefn og minnisleysi vera algeng fyrstu einkenni kulnunar. „Það sem mér fannst þó lúmskast var áhugaleysið, smátt og smátt missti ég áhuga á hlutunum. Þegar ég greindist áttaði ég mig allt í einu á því að ég hafði ekki spilað á gítar í þrjú ár, ég hafði ekki lesið bók í þrjú ár, ég var hættur að hafa gaman af því að elda. Smám saman hafði slökknað á neistanum."

**Sirrý:** „Hann er óþekkjanlegur á myndum frá því fyrir þremur árum síðan og lítur mikið betur út í dag heldur en þegar hann var á bólakafi í sínu starfi."

**Pétur:** „Það kemur mér á óvart hversu mikið er um þetta í kringum okkur og jafnvel ungt fólk."

**Sirrý:** „Sumir tala aldrei um þetta og deyja, ég tala um þöglu sjómennina í bókinni en þeir fara með sína líðan alla leið í gröfina.

Við þurfum minna af öllu, eins og Pétur talar um, að einfalda líf sitt og taka til að mynda ekki við vinnupóstum í fríum og svo framvegis."

**Pétur:** „Að þetta skyldi koma fyrir mig var vakning hjá framkvæmdastjórninni hjá Marel. Þau áttuðu sig á því að þetta gæti komið fyrir hvern sem er."

### Mikilvægt að einfalda lífið

Pétur upplifði sterkt að samstarfsfélagar leituðu til hans. „Fólk hefur líka tekið ráðleggingum mínum og einfaldað líf sitt og það hefur oft komið til mín einhverjum mánuðum síðar og þakkað mér fyrir."

**Sirrý:** „Pétur er farsæll maður sem notið hefur virðingar í starfi, menntaður rafmagnsverkfræðingur, en er samt nógu stór til að segja að greindarvísitalan hafi hreinlega hrunið í kulnuninni og hann ekki getað ráðið við einföldustu verk. Við þurfum á því að halda að karlmenn stígi fram og segi svona hluti.

Það er einmitt einn í bókinni, Björn Kristján, sem segir frá því að hann hafi farið illa út úr fjármálahruninu. Hann hélt húsinu en missti heilsuna. Þegar hann fór og lét mæla testósterón líkamans var það í algjöru lágmarki. Hann ræðir hvernig sjálfsöryggið og kynhvötin hafi horfið."

Pétur segist vera kominn með um 80 prósent orku til baka og verða aldrei eins og hann var áður.

„Ég er sáttur við það enda kominn yfir sextugt og ætlaði hvort eð er að fara að hægja á. „Ég fer aldrei meira en upp í 80 prósent og það er allt í lagi, þetta er verra fyrir þá sem yngri eru. Þetta er háalvarlegt mál."

**Sirrý:** „Fólk verður að finna leið til að minnka stressið en stundum er lausnin að skipta um starf. Við þurfum að losa okkur við þessar hugmyndir um það hvernig leiðin á að liggja, sérstaklega hjá flottum karlmönnum. Það er engin minnkun í því."




**SUNNUDAGA** 19:05

TVÖFALDUR FYRSTI ÞÁTTUR

# Eurogarðurinn

Ný íslensk gamanþáttaröð sem fjallar um eftirmála þess að drykkfelldur, miðaldra braskari með vafasaman viðskiptaferil kaupir Húsdýragarðinn.

Þáttaröðin verður aðgengileg í heild sinni á Stöð 2 Maraþon þann 16. nóvember.

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**



Helgi Hrafn sló á létta strengi þó að hann væri í einangrun vegna COVID-19. Þeir Smári munu halda aftur út í atvinnulífið eftir alþingiskosningarnar haustið 2021. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Hætta á þingi en ekki í pólitík

Þingmennirnir **Smári McCarthy** og **Helgi Hrafn Gunnarsson** hafa ákveðið að gefa ekki kost á sér í alþingiskosningunum haustið 2021. Báðir munu þó halda áfram að starfa í Pírötum og útiloka ekki að snúa aftur á þing síðar.

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is



Maður þarf í sjálfu sér enga ástæðu til þess að bjóða sig ekki fram. En annað gildir um að bjóða sig fram," segir Helgi, sem er nú í einangrun með COVID-19. „Þetta snertir alla fleti lífsins í fjögur ár, fjölskyldu, vini, áhugamál og fleira. Á þessum tímapunkti langar mig að gera aðra hluti." Þetta er ekki í fyrsta skiptið sem Helgi tekur slíka ákvörðun en hann gaf ekki kost á sér fyrir kosningarnar árið 2016. Hann var einn af fyrstu þingmönnum Pírata árið 2013.

„Ef maður trúir á lýðræðið þá felur það í sér að allir þurfa að standa eina vakt. Nú er ég að klára aðra vaktina mína þó sú fyrri hafi verið aðeins eitt ár," segir Smári sem var kjörinn á þing árið 2016 og er einn af stofnendum og hugmyndasmiðum flokksins. „Ég hef ákveðin áhugamál, þekkingu og færni sem mig langar til að beita annars staðar."

### Þingseta ekki holl til lengdar

Aðalfundur verður hjá Pírötum um helgina. Segja þeir nóg af hæfileikafólki í flokknum og mikilvægt að aðrir fái að komast að. Reynsla og þekking þeirra geti nýst við að undirbúa frambjóðendur fyrir þingstörfin.

„Hugmyndin um atvinnupólitíkusa finnst mér afar óheillandi og lýðræðið geldur fyrir það að fólk sé of lengi á þingi," segir Smári. „Einstaklingur sem hefur setið í fimm, sex eða sjö kjörtímabil kemur ekki með neitt ferskt að borðinu."

Helgi bendir á eðli Pírata sem hreyfingar og að áherslan sé á hinn almenna flokksmann. Ekki aðeins hina kjörnu fulltrúa eins og vilji oft verða hjá öðrum flokkum. „Til að taka fullan þátt í innra starfi flokksins þarf tíma og þingmenn hafa hann einfaldlega ekki. Ég sé fyrir mér að geta tekið meiri þátt í starfi flokksins og þá með þingreynsluna á bakinu."

Innra starf í Pírötum borgar hins vegar ekki reikningana en hvorugur þeirra er smeykur við að fara aftur út í atvinnulífið. Smári segist geta hugsað sér að vinna að umhverfismálum, tækni- eða öryggismálum og Helgi nefnir tækni- og upplýsingamál. Ekkert er þó endanlega ákveðið.

Báðir segja þeir tímann á Alþingi hafa verið lærdómsríkan og gagnlegan. Fólk sem komi þar inn verði að stíga langt út fyrir þægindarammann og kynna sér hluti sem það annars hefði ekki gert. Einnig að átök séu eðli vinnustaðarins og því sé það ekki mjög hollt starfa þar til lengdar.

### Átökin sýnilegri en ekki algengari en í öðrum flokkum

Á síðasta ári var fjallað um átök innan Pírata þegar Birgitta Jónsdóttir sóttist eftir sæti í trúnaðarráði. Helgi segir að þessar deilur séu búnar og í dag sé mikið samlyndi bæði í innra starfinu og þingflokknum. „Ástæðan fyrir því að ágreiningur innan okkar raða verður svo augljós er af því að við erum ófær um að halda slíku leyndu," segir hann. „Það eru innanflokksátök í öllum flokkum en aðrir flokkar eru mjög uppteknir af því hvernig hlutirnir líta út utan frá. Okkur finnst að það eigi ekki að draga úr neinu og ef hlutirnir eiga að líta vel út verða þeir að vera í góðu."

Átök við aðra flokka, sérstaklega Sjálfstæðismenn, hafa einnig verið í deiglu fjölmiðla og málin oft mjög persónuleg. „Ég vissi það þegar ég byrjaði á þingi að þessi vinna gæti tortímt mannorði mínu og ég var alveg til í það," segir Helgi og brosir. „Það skiptir kannski ekki öllu máli hvað gerist, heldur hvernig þú bregst við. Maður þarf að hafa þykkan skráp og geta leitt hjá sér það sem skiptir ekki máli."

Þessu tengt víkur talinu að ljósmynd af Smára munda byssu sem dreift var víða um samfélagsmiðla og því haldið, oft nafnlaust, fram að hann væri byssuóður. „Enginn spurði mig hver sagan á bak við þetta væri heldur gerði fólk ráð fyrir því sem það vildi," segir Smári og rekur þessa sögu. „Árið 2009 var ég að vinna sjálfboðastörf í Afganistan við að byggja upp fjarskiptanet og þvíumlíkt. Við höfðum ekki fjármagn í öryggisgæslu og fengum því lágmarksfræðslu um skotvopn í gegnum vinskap, lærðum hvernig skotvopn virkuðu til þess að við gætum brugðist við ef það kæmi upp ástand."

Segir hann að þessi rógur fái ekkert á hann í dag en annað gildir um Helga. „Þetta pirrar mig meira en Smára sjálfan. Smári var að gefa tíma sinn til að byggja upp innviði í stríðshrjáðu landi og þurfti að læra að verja sig fyrir árásum Talíbana. Svo dirfðist fólk að kalla hann Talíbana fyrir vikið," segir Helgi. „Þetta er einmitt fólkið sem er sjálft hræddast

> EINSTAKLINGUR SEM HEFUR SETIÐ Í FIMM, SEX EÐA SJÖ KJÖRTÍMABIL KEMUR EKKI MEÐ NEITT FERSKT AÐ BORÐINU.
>
> Smári McCarthy, þingmaður

við hryðjuverkamennina og ætti að kalla Smára hetju."

Smári segir smjörklípuaðferðir og beitingu upplýsingaóreiðu mikið notaða. „Tökum sem dæmi mál Eyþórs Arnalds núna. Hann virðist hafa fengið að gjöf ígildi hundraða milljóna og kemst einhvern veginn hjá því að svara einföldum og eðlilegum spurningum um það með því að beina árásum að Dóru Björt," segir hann.

### Hugarfarsbreyting gagnvart neyslu Pírötum að þakka

Aðspurður um hverju hann sé stoltastur af á þingferlinum segir Smári vera að „taka leikföngin af" flokkum. Það er að koma í gegn stefnumálum sem þeir hafi lofað í áratugi og aflað fylgis en ekki staðið við þau, jafnvel þó þau séu óumdeild. Nefnir hann sem dæmi virðisaukaskattsbreytingu á tíðavörum sem var til dæmis á loforðaskrá Vinstri grænna.

Þá harmar hann öll þau vannýttu tækifæri sem skapast hafa. „Pólitíkin er þannig upp sett að meirihlutinn þarf að fá að eiga heiðurinn af öllu og það skiptir máli hvaðan góðar hugmyndir koma. Þess vegna hefur mörgum þeirra verið hafnað einfaldlega af því að þær voru ekki að frumkvæði meirihlutans. Það stingur mig og ég verð reiður."

Eitt slíkt mál er afglæpavæðing fíkniefna sem hafnað var á vordögum og meira að segja meðflutningsmenn úr stjórnarmeirihlutanum sneru baki við frumvarpinu. Helgi nefnir þó hugarfarsbreytinguna gagnvart neyslu sem það sem Píratar geti verið stoltastir af hingað til.

„Árið 2013 var mjög róttæk hugmynd að afglæpavæða vímuefni. Í dag er afglæpavæðing meginstraumssjónarmið og íhaldssamari stjórnarflokkarnir sverja af sér andstöðu við hana," segir Helgi. „Þetta er Pírötum að þakka og einn af stóru pólitísku langtímasigrunum, þó enn eigi eftir að lögfesta málið."

Segja þeir flokkinn hafa breytt viðhorfum annarra í fleiri málum í gegnum tíðina, þó enn eigi þeir eftir að komast í ríkisstjórn. Snemma árs 2016 mældist flokkurinn í rúmlega 40 prósentum, langstærstur á landinu, en endaði með 14,5 prósent upp úr kjörkössunum. Smári segir það hafa verið algerlega fyrirséð. „Þetta var ekki raunstuðningur heldur mótmælafylgi. Það kom ákveðinn tímapunktur að trú almennings á stjórnmálunum var það lítil að fólk nefndi í könnunum þann kost sem því fannst minnst ógeðslegur," segir hann. „Ég er enn þá á þeirri skoðun að Píratar séu minnst ógeðslegi flokkurinn."

# Veldu rafmagn.
# Veldu stíl.

Eigum bíla til afgreiðslu.




## Framúrskarandi drægi í rafmagnsakstri – 449 km*.

Nýr 100% rafdrifinn Hyundai KONA er fyrsti rafdrifni jepplingurinn á markaðnum. *Hann hefur eitt mesta drægi bíla í þessum stærðarflokki eða 449 km samkvæmt nýjum WLTP mælingum. Meðal búnaðar í nýjum Hyundai KONA er skynvæddur hraðastillir, sjálfvirk neyðarhemlun, sjónlínuskjár sem varpar upplýsingum um hraða og leiðsögn í framrúðu, Krell hljóðkerfi og margt fleira. Hyundai KONA er fáanlegur með 39kW rafhlöðu eða 64 kW rafhlöðu.

**Hyundai KONA 2WD með 289 km drægi 5.290.000 kr.**
**Hyundai KONA 2WD með 449 km drægi 5.990.000 kr.**

**Opið í dag frá 12–16**

HYUNDAI

**Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is**

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

8 ÁRA RAFHLÖÐU ÁBYRGÐARTRYGGING

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur. Að auki fylgir öllum Hyundai rafbílum 8 ára eða 200.000 km ábyrgð á aðal rafhlöðu bílsins.

*Drægi miðast við uppgefnar tölur framleiðanda samkvæmt nýjum WLTP staðli um drægi í raunverulegum aðstæðum.

ENNEMM / SÍA / NM002627

# Glæpir borga sig í dimmu

Ferill glæpasagnahöfundarins **Ragnars Jónassonar** hefur heldur betur tekið flugið. Þrjár bóka hans eru á topp tíu í Þýskalandi í þessari viku og sjónvarpsrisinn CBS stefnir á sjónvarpsþætti sem byggja á bókinni Dimmu.

**Þórarinn Þórarinsson**
thorarinn@frettabladid.is



„Það eru forréttindi að geta eytt miklum tíma í þetta þótt maður sé ekki í þessu peninganna vegna," segir Ragnar um ritstörfin. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Þetta er náttúrlega virkilega spennandi. Ég hef nú nokkrum sinnum selt kvikmyndarétt á bókum og eins og gengur þá gerist eitthvað eða það gerist ekkert og fram að þessu hefur aldrei neitt gerst. Þannig virkar þetta en það sem er að gerast núna er dálítið stærra skref," segir glæpasagnahöfundurinn Ragnar Jónasson um áform bandarísku sjónvarpsrisans CBS Studios um að framleiða sjónvarpsþáttaröð byggða á glæpasögu hans, Dimmu.

Ragnar seldi framleiðslufyrirtækinu Stampede réttinn að Dimmu fyrir tveimur árum eða svo en fyrirtækið er komið í samstarf við CBS um framleiðslu á efni fyrir sjónvarp frá öðrum löndum en Bandaríkjunum með birtingu á alþjóðlegum markaði í huga undir merkjum „Local for the World".

Samkvæmt nýundirrituðum samningi fyrirtækjanna verður átta þátta röð byggð á fyrstu bókinni í þríleik Ragnars um rannsóknarlögreglukonuna Huldu Hermannsdóttur eitt fyrsta samstarfsverkefnið. „Þeir eru þá bara í rauninni að segja að þeir ætli að nýta þennan rétt og framleiða þætti og þá fær maður svona á tilfinninguna að nú sé þetta kannski bara að fara að gerast og stóru tíðindin í þessu eru þá kannski að þá geta þetta væntanlega orðið fyrstu íslensku bækurnar sem bandarískur framleiðandi kvikmyndar. Ég man ekki til þess að það hafi gerst áður."

### Hulda í góðum höndum

Fyrsta bók Ragnars, Fölsk nóta, kom út 2009 og þar kynnti hann til leiks rannsóknarlögreglumanninn Ara Þór Arason á Siglufirði og í kjölfarið fylgdu fimm bækur um hann til viðbótar þangað til Ragnar gaf honum frí 2015 þegar Hulda stimplaði sig inn í Dimmu. Drungi kom út ári síðar og Mistur lokaði sögu Huldu 2017 en Ragnar segist frá upphafi hafa séð sögu lögreglukonunnar fyrir sér sem þríleik.

„Ég held nú reyndar að ég hafi einhvern rétt á að vera framleiðandi að þessu og ráðgjafi. Það er náttúrlega frábært líka. En ég held að stóru ákvarðanirnar séu kannski komnar úr mínum höndum. Það er nú reyndar alltaf hættan við þetta og þegar maður selur frá sér kvikmyndaréttinn þá er maður svolítið að selja frá sér hjartað í leiðinni," segir Ragnar um þá staðreynd að hann sé ekki lengur einvaldur í lífi sögupersónu sinnar.

„Maður þarf svolítið að sleppa takinu og þetta er þá í þeirra höndum og mér líst náttúrlega rosalega vel á CBS. Það er nú eiginlega ekki hægt annað. Ég held að þetta sé bara í frábærum höndum og allur þessi ferill með þessum bandarísku aðilum hefur bara verið mjög góður og jákvæður.

Þeir láta mig vita af öllu sem er að gerast þannig að ég held hún sé í góðum höndum og ég hlakka bara til að sjá hana á skjánum. Sjá hver fær að leika hana og svona."

### Dan Brown fagnar

„Já, já. Ég er búinn að fá hamingjuóskir héðan og þaðan, eins og til dæmis frá Dan Brown vini mínum. Hann sendi mér mjög hlýja kveðju í síðustu viku og gaf mér góð ráð um hvernig ætti að höndla svona Hollywood," segir Ragnar þegar hann er inntur eftir viðbrögðum við tíðindunum að vestan.

> MÉR LÍST NÁTTÚRLEGA ROSALEGA VEL Á CBS. ÞAÐ ER NÚ EIGINLEGA EKKI HÆGT ANNAÐ.

„Hann hefur náttúrlega farið þessa leið nokkrum sinnum," heldur Ragnar áfram og er varla á flæðiskeri staddur með annan eins ráðgjafa og höfund Da Vinci-lykilsins.

Ragnar segir þar fyrir utan viðbrögðin við þessum tíðindum gegnumsneitt hafa verið mjög jákvæð.

„Ég hef líka þá tilfinningu að það hjálpi nú bara alltaf að kakan sé svo stór að hvert svona tilvik opni dyr fyrir einhvern annan. Ég held að maður þurfi að horfa á þetta sem miklu stærri köku heldur en bara Ísland og allir geta hjálpað öllum. Það hefur allavegana verið mitt mottó þannig að maður reynir að gefa til baka."

### Dimma yfir Þýskalandi

Bækur Ragnars hafa selst í um einni og hálfri milljón eintaka, en þær eru gefnar út í um það bil 40 löndum á 27 tungumálum og hann er nú með þrjár bækur í tíu efstu sætunum á metsölulista Der Spiegel yfir mest seldu kiljur í Þýskalandi. Mistur, lokabókin í þríleiknum um Huldu, fór beint í fjórða sæti nýs lista. Þar sem fyrir voru Dimma í þriðja sæti og Drungi í tíunda.

„Frakkland hefur fram að þessu hefur verið langstærsta landið mitt og svo kannski Bretland og Bandaríkin þar á eftir. Þetta fór eiginlega ekki í gang í Þýskalandi fyrr en í sumar og Þýskaland er eiginlega allt í einu að verða stærsta landið mitt, einhverjum tíu árum eftir að fyrsta bókin mín kom út erlendis," segir Ragnar sem hefur áður verið gefinn út á þýsku en það er fyrst núna sem hann slær í gegn með Huldu.

„Mistur fór beint inn á metsölulistann þannig að í þessari viku verð ég með þrjár bækur á topp tíu í Þýskalandi og það hefur náttúrlega aldrei gerst áður hjá Íslendingi og ég er ekki viss um að það hafi bara gerst oft áður."

### Engin leið að hætta

Ragnar steig sín fyrstu skref á glæpasagnabrautinni fyrir ellefu árum og jafn mörgum bókum síðan og óhætt að segja að honum hafi vaxið ásmegin hægt og bítandi.

„Þetta byrjaði auðvitað rólega og fyrstu árin voru þetta náttúrlega engar metsölubækur hérna heima. Þetta svona bara mjatlaðist út og þetta tekur tíma," segir Ragnar sem hélt sínu striki sama á hverju gekk.

Þolinmæðin vann þessa þraut og Ragnar festi sig vandlega í sessi í efstu deild íslenskra krimmahöfunda. „Svo bara allt í einu dettur þetta inn og þá náttúrlega er ekki hægt að hætta og fyrir mér hefur þetta bara alltaf verið svo stórkostlegt áhugamál að þótt enginn væri að lesa bækurnar mínar þá væri ég samt að skrifa eitthvað," segir Ragnar sem hneigðist ungur til skáldaðra glæpa.

### Snýst ekki um peninga

„Þetta eru bara bækurnar sem ég hef alltaf lesið mér til skemmtunar og þess vegna er ég að skrifa glæpasögur. Þetta er bara það sem mér finnst skemmtilegast að gera," segir Ragnar og bætir við að hann hafi alls ekki valið glæpabrautina í trausti þess að slíkar bækur seljist betur en aðrar.

„Þetta er vissulega allt annar heimur. Það er ekki hægt að segja annað. Það er virkilega erfitt að ætla að lifa af bókmenntum á Íslandi og það er augljóst að markaðurinn er mjög lítill þannig að með því að koma bókunum út er hægt að lifa af þessu og það er bara frábært," segir Ragnar um ótvíræða kosti þess að komast með krimmana út fyrir íslenska landhelgi.

„En þetta snýst bara um allt annað en það og bara það að fá nýja bók frá útlöndum og opna hana er eitthvað sem er ekkert hægt að setja verðmiða á.

Ég hef alltaf verið að skrifa eitthvað og það er bara gaman að einhver sé að lesa það. Þetta er auðvitað frábært áhugamál sem er náttúrlega orðið vinna núna og kannski er það eina sem breytist með því að vera með samninga og bækur úti um allan heim að maður þarf að taka þetta dálítið alvarlega og maður þarf að passa upp á að skrifa á hverjum degi," segir Ragnar sem gætir þess að láta velgengnina ekki trufla sig.

„Þótt ég fái einhverjar fréttir frá CBS þá sest ég samt niður um kvöldið og skrifa það sama og daginn áður. Það þarf svolítinn aga og þótt það komi frábærar fréttir frá Bandaríkjunum þá þýðir það ekkert að maður setjist bara niður og geri ekkert í mánuð. Ég virka ekki þannig og reyni að skrifa svona um það bil alltaf jafn mikið á dag. Þetta er draumastaða að vera í en þetta tekur allt tíma og maður þarf að passa upp á skipulagið."

### Sögur með glæpum

Þrátt fyrir miklar almennar vinsældir, eða ef til vill þeirra vegna, er hún þrálát tilhneigingin til að tala glæpasögur niður og setja skörinni lægra en meintar fagurbókmenntir.

„Mér finnst það svolítið þreytandi umræða. Vegna þess að oft eru þetta náttúrlega bara sögur um allt annað en glæpi. Það eru bara glæpir í þeim sem knýja söguna áfram. Maður er oft að reyna að segja alls konar aðrar sögur heldur en akkúrat bara glæpasöguna sjálfa," segir Ragnar og nefnir bækurnar um Huldu sem hann hugsaði fyrst og fremst sem átakanlega ævisögu konu sem vill svo til að er rannsóknarlögregla.

Nýjasta bók Ragnars kom út á frönsku í þessum mánuði áður en hún kemur út á íslensku. „Ég hef aldrei gert þetta áður og þetta er nú bara vegna þess að það hefur gengið svo vel í Frakklandi að mér fannst ég kannski skulda lesendunum þar eina góða gjöf og þau kunnu mjög vel að meta það," segir Ragnar sem lokar fyrsta glæpahringnum sínum með nýju bókinni.

### Aftur á byrjunarreit

„Þetta verður síðasta bókin í syrpunni um Ara á Siglufirði," segir Ragnar sem skrifaði síðast um Ara Þór í Náttblindu 2014. „Ég átti alltaf eina sögu um hann óskrifaða. Ég var búinn að teikna hana upp í kollinum en fann aldrei rétta tímann til að koma með hana vegna þess að ég kom með Huldu í þremur bókum en mér fannst ég bara þurfa að koma þessari sögu frá mér."

Ragnar segir þessa síðustu bók um Ara vera sér svolítið mikilvæga. „Vegna þess að þessar Siglufjarðarbækur um Ara komu mér fyrst á kortið úti í Bretlandi, Bandaríkjunum og svo Frakklandi.

Og síðan er Siglufjörður eiginlega minn annar heimabær. Pabbi ólst þar upp og ég er alltaf búinn að vera með annan fótinn þar og það er mjög gaman líka að geta tekið eina lokabók um Siglufjörð," segir Ragnar sem er þegar byrjaður á bók næsta árs og upplýsir að engar aðalpersónur fyrri bóka hans verði með í þeirri bók sem segir sjálfstæða sögu sem gerist á hálendinu að vetrarlagi.

FRÉTTABLAÐIÐ
Nánar á frettabladid.is

# FÓLK

Helgin

LAUGARDAGUR 26. SEPTEMBER 2020



**Listakonan Margrét Erla Júlíusdóttir vann alþjóðlega listaverkasamkeppni sem haldin var í tilefni af degi íslenska hestsins. Margrét er fær listakona með sérstakan stíl og málar mikið af myndum af íslenskri náttúru.**

→4

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is

Fylgstu með!



Guðrún Magnúsdóttir er hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur sem er líka í þann veginn að ljúka námi sem jógakennari. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Mamma kom mér á bragðið

Guðrún Magnúsdóttir hvetur allar kynsystur sínar til að fara í skimun fyrir leghálskrabbameini mæta sér í mildi og prófa Feel Iceland kollagen í kaffið. →2



Guðrún starfar sem sérfræðingur í lýðheilsumálum hjá Reykjanesbæ. Hún er heilluð af lýðheilsufræðum og segir störf þríeykisins dæmi um góða lýðheilsufræði. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ég fór í hjúkrunarfræðinám af því ég ætlaði mér að verða ljósmóðir. Svo þegar náminu lauk lagði góð vinkona mín til að við skráðum okkur saman í lýðheilsufræði og ég ákvað að slá til, sem ég sé síður en svo eftir," segir Guðrún Magnúsdóttir, hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur, sem í dag starfar sem sérfræðingur í lýðheilsumálum hjá Reykjanesbæ.

„Það er æðislegt starf og algjör forréttindi að starfa með metnaðarfullum einstaklingum sem leggja allt sitt af mörkum til að gera samfélagið betra og sterkara. Lýðheilsustarfið er svo ótrúlega fjölbreytt, því lýðheilsa skoðar vísindin og líka listina í að koma í veg fyrir sjúkdóma, lengja líf og efla líkamlega heilsu og virkni í gegnum skipulegar samfélagsaðgerðir," útskýrir Guðrún sem nýtur sín í botn í lýðheilsufræðunum.

„Þau snúast mikið forvarnir og fyrirbyggjandi aðgerðir. Að koma í veg fyrir faraldra og dreifingu sjúkdóma, að koma í veg fyrir slys, að vernda fólk gegn áhættuþáttum tengdum umhverfi, og að efla og hvetja til jákvæðrar, heilsutengdrar hegðunar. Enn fremur að bregðast við hamförum og styðja samfélög til bata, að tryggja gæði og aðgengi almennings að heilbrigðisþjónustu. Allt sem þríeykið hefur staðið fyrir eru lýðheilsufræði og við á Íslandi megum vera ótrúlega stolt og þakklát fyrir alla þá sérfræðinga sem hafa lagt sitt af mörkum undanfarna mánuði í þeim flóknu og erfiðu aðstæðum sem við höfum öll fundið fyrir."

## Hagnaður í heilsulæsi

Þrátt fyrir að sinna því nú af alefli að efla lýðheilsu landsmanna hefur Guðrún alls ekki útilokað ljósmóðurdrauminn.

„Ég finn bara að ég á eftir að prófa aðra hluti fyrst. Áhugi minn á geðheilbrigðismálum og heilbrigði barna er ofarlega á þeim lista. Ég hef líka mikinn áhuga á heilsulæsi, sem er hæfni einstaklinga til að afla og vinna úr upplýsingum og aðstæðum þegar kemur að eigin heilsufari og taka ákvarðanir sem stuðla að bættri heilsu," upplýsir Guðrún og heldur áfram:

„Það eru svo margir þættir sem hafa áhrif á heilsulæsi og heilsuhegðun, til dæmis tekjur, menntun og félagsleg staða. Samfélög hagnast á því að hafa hátt heilsulæsi, því takmarkað heilsulæsi hefur neikvæð áhrif á heilsu þegnanna og eykur jafnframt ójöfnuð til heilsu. Gott dæmi um árangur á sviði lýðheilsu eru til dæmis bólusetningar, umferðaröryggi og mæðra- og ungbarnavernd."




Guðrún setur tvær skeiðar af kollageni út í rótsterkt kaffi á hverjum morgni.

**„Ég hefði ekki trúað því að kollagenið frá Feel Iceland gæti gert mér svona gott. Ég fann strax mun á meltingunni og liðunum.**

## Kollagenið bætti meltinguna

Guðrún var öflug í íþróttum á uppvaxtarárunum en hennar helsta heilsubót í dag er jóga, sund og göngutúrar.

„Ég er að klára jógakennaranám sem átti upphaflega að ljúka í maí í vor en hefur aðeins frestast, eins og svo margt undanfarna mánuði. Ég er reyndar frekar þakklát fyrir að námið frestaðist því þá hef ég haft meiri tíma til að grúska í jógafræðunum með samnemendum mínum sem eru öll svo fallegar sálir," segir Guðrún sem hugsar vel um heilsu sína, en tekur samt fram að það sé mikilvægt að vera ekki öfgafullur þegar kemur að næringu og hreyfingu.

„Ég byrja alla morgna á sítrónuvatni, tannlækninum mínum til mikillar óánægju. Í beinu framhaldi fæ ég mér Feel Iceland kollagen út í rótsterkt morgunkaffið. Stelpunni minni fannst það fyrst mjög spennandi, en aðallega skrýtið, að fá að hræra í því fyrir mig," segir Guðrún kát og viðurkennir að hún hefði ekki trúað því að kollagenið gæti gert henni svona gott.

„Það var hún móðir mín sem kom mér á bragðið þegar hún gaf mér dós af Feel Iceland kollageni. Ég setti hana reyndar rakleiðis upp í eldhússkáp og gleymdi henni þar í góðan tíma. Nokkrum vikum síðar var ég að taka til, rakst þá á dósina og ákvað að prófa að taka inn kollagenið áður en ég henti því í tunnuna eða gæfi það næsta manni. Ég hringdi í mömmu, sem er sjaldnast að flækja hlutina, og spurði hana hvernig hún tæki þetta inn og fékk upplýsingar um að hún blandaði því í vatn og skutlaði því í sig eins og skoti. Ég gerði það líka fyrstu dagana og fann strax mun á meltingunni og liðunum," segir Guðrún sem hefur nú annan hátt á inntöku kollagensins frá Feel Iceland.

„Ég átti fyndið samtal um inntökuaðferðir við góða vinkonu sem sagðist blanda kollageninu út í mjög lítið vatn og borða það eins og mauk. Ég ákvað að geyma þá aðferð aðeins, en hver og einn finnur bara sína leið," segir Guðrún og hlær.

„Mín uppskrift er reyndar líka mjög einföld og heiðarleg. Ég set tvær skeiðar af Feel Iceland kollageni út í sterkara kaffi en flestum lystir og hræri það saman við með gaffli. En ég byrja alla daga á þessu til að koma meltingunni í gang og þessi aðferð hentar morgunlufsum eins og mér mjög vel. Auðvitað langar mig að segja að ég byrji alla morgna á mjög flóknum þeytingum en ég get samt sagt að þegar ég geri þeyting bæti ég kollageni við til þess að fá kremkenndari áferð."

## Að mæta sér í mildi

Nú þegar haustar ætlar Guðrún að halda áfram að klára jógakennaranámið hjá Yoga Shala.

„Ég ætla að setja fókusinn á að rækta allt það fallega í lífinu, ásamt því að sinna frábæru starfi mínu sem lýðheilsufræðingur með öllum þeim fjölmörgu verkefnum sem því fylgir. Að lokum hvet ég allar kynsystur mínar til að fara í skimun fyrir leghálskrabbameini, mæta sér í mildi og prófa að fá sér kollagen í kaffið," segir Guðrún og brosir blítt.

Sjá nánar á feeliceland.com

# Endurheimtu jafnvægið á ný

## Neubria er ný og vönduð bætiefnalína sem inniheldur öflugar jurtir, mikilvæg vítamín og steinefni sem styðja við hugræna virkni og aukna aðlögunarhæfni líkamans til að takast á við álag.

Hraðinn í daglegu lífi er mikill og áreiti eykst sífellt. Neikvæð áhrif af langvarandi álagi á andlega og líkamlega heilsu hafa mikið verið rædd í samfélaginu, enda sýna rannsóknir að tíðni sjúklegrar streitu fer vaxandi. Orkuleysi, minni afkastageta, einbeitingarskortur, kvíði, svefntruflanir og jafnvel skert kynorka, geta tengst of miklu álagi. Ef við hunsum stöðugt skilaboðin sem líkaminn reynir að senda okkur og virðum ekki streitumörk okkar, þá gæti örmögnun verið handan við hornið. Mikil vitundarvakning hefur sem betur fer orðið um mikilvægi þess að finna jafnvægi í daglegu lífi og vera vakandi fyrir streitutengdum einkennum. Við þurfum að finna leiðir til að aðlagast áreiti og álagi nútímans og fyrirbyggja að álagið verði okkur skaðlegt," segir Kristín Steindórsdóttir næringarþerapisti.

### Adaptógen jurtir geta stuðlað að jafnvægi

Í náttúrunni leynist fjársjóður í jurtum sem kallast adaptógen, öðru nafni jafnvægisjurtir, sem geta komið okkur að góðu gagni. Adaptógen jurtir eru taldar mjög áhrifaríkar og öruggar og hafa verið notaðar um ómunatíð til að efla heilsu og auka aðlögunarhæfni líkamans gegn álagi. Jurtirnar hafa náð vinsældum á Vesturlöndum og má segja að þær séu í brennidepli í heimi heilsuvísinda í dag. Mikill áhugi er á að rannsaka eiginleika jurtanna og sífellt fleiri niðurstöður styðja við aldagamlar fullyrðingar forvera okkar um jákvæð áhrif þeirra.

### Neubria hefur vísindi og þekkingu að leiðarljósi

Hjá Neubria starfar úrvalslið sérfræðinga sem hafa það markmið að skapa fæðubótarefni sem mætir þörfum nútímans. Mikill metnaður er lagður í að setja saman öflugar blöndur af jurtum og náttúruefnum ásamt nauðsynlegum vítamínum með áherslu á að vernda heilann, örva hugræna virkni og búa líkamann undir að þola betur álag. Neubria línan samanstendur af fimm útvöldum bætiefnablöndum með adaptógen jurtum sem geta hjálpað okkur að endurheimta jafnvægi, aukið orku, skerpt athygli og unnið gegn skaðlegum áhrifum streitu.



**Kristín Steindórsdóttir næringarþerapisti segir mikilvægt að finna jafnvægi í daglegu lífi.**

> **Adaptógen jurtir hafa verið notaðar um ómunatíð og er talið að þær geti aukið aðlögunarhæfni líkamans gegn streitu, þreytu og orkuleysi.**




**Neubria Focus**
- Inniheldur koffín, co-enzyme Q10, sítrónólín, bacopa monnieri, aswagandha, ginkgo biloba, salvíu, lútín, zeaxantín, bláber og rósmarín.
- Góður kostur fyrir þá sem eyða miklum tíma fyrir framan skjái, lútín og azeaxantín eru talin geta verndað augun gegn skaðlegum geislum sem tölvuskjáir gefa frá sér.
- Getur hjálpað til við að efla hugræna virkni og styðja við einbeitingu og athygli.




**Neubria Energy**
- Inniheldur B3, B5, B6,B9 og B12, kóreskt, síberískt og amerískt gingseng, náttúrulegt koffín frá guarana-ávextinum ásamt L-theanine sem getur jafnað og mildað áhrif koffíns og komið þannig í veg fyrir óþægilegar aukaverkanir sem geta fylgt koffíninntöku.
- Góður kostur fyrir þá sem þurfa á auka orku að halda.




**Neubria Mood**
- Inniheldur túrmerik, burnirót, ashwaganda, saffran og sítrónólín.
- Inniheldur einnig öll helstu vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast.
- Góður kostur fyrir þá sem vilja bæta líkamlegt og andlegt jafnvægi.




**Neubria Sleep**
- Inniheldur tryptófan, humla, sítrónu, kamillu, saffran og magnesíum.
- Formúlan inniheldur útvalin náttúrubætiefni sem vinna saman að því að hjálpa líkamanum að ná slökun og bæta svefngæði.




**Neubria Memory**
- Inniheldur túrmerik, aswagandha, bacopa monnieri, rósmarín extract, ginkgo biloba, sítrónólín og co-enzyme Q10.
- Inniheldur einnig öll helstu vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast.
- Góður kostur fyrir þá sem vilja efla minni og einbeitingu.



# Vann alþjóðlega listaverkakeppni

Listakonan Margrét Erla Júlíusdóttir vann alþjóðlega listaverkasamkeppni sem haldin var í tilefni af degi íslenska hestsins. Margrét er fær listakona með sérstakan stíl og málar mikið af myndum af íslenskri náttúru.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Listakonan Margrét Erla Júlíusdóttir vann alþjóðlega listaverkasamkeppni sem var haldin í tilefni af degi íslenska hestsins og tók við verðlaununum í sendiráði Norðurlandanna í Berlín fyrr í mánuðinum. Margrét er afkastamikil listakona sem málar mikið af fallegum náttúrulífsmyndum, fyrst og fremst innblásnum af íslenskri náttúru.

„Ég tók þátt í alþjóðlegri listaverkasamkeppni sem haldin var af Horses of Iceland, Íslenska sendiráðinu og I.P.Z.V. (Islandspferde-Reiter-und Züchterverband.e.V.) í tilefni af degi íslenska hestsins sem var 1. maí," segir Margrét. „Dagurinn er að jafnaði haldinn hátíðlegur víðs vegar um heiminn, en vegna COVID-19 féllu öll hátíðarhöld niður og því var ákveðið að halda listaverkakeppni í staðinn, en keppt var í þremur flokkum, barna-, unglinga- og fullorðinsflokki."

## Vegleg verðlaun í boði

„Keppendur voru látnir gera listaverk af íslenska hestinum í íslenskri náttúru, taka mynd af verkinu og senda hana í keppnina. Þar sem íslenski hesturinn er mitt aðalviðfangsefni fannst mér tilvalið að taka þátt, en rúmlega 450 verk voru send inn frá sextán löndum," segir Margrét.

„Dómnefnd valdi svo tólf bestu verkin og þau verða sett á dagatöl fyrir árið 2021 og ég fékk þann heiður að lenda í fyrsta sæti með verkið mitt Í landi álfa og ævintýra," segir Margrét. „Listamönnunum sem gerðu þessi verk var svo boðið á verðlaunaafhendingu í norræna sendiráðinu í Berlín, þar sem okkur var boðið í mat og drykk og við tókum við verðlaunum."



Margrét vann fyrstu verðlaun í fullorðinsflokki með málverkinu sínu, Í landi álfa og ævintýra.

> Þar sem íslenski hesturinn er mitt aðalviðfangsefni fannst mér tilvalið að taka þátt.

Næstum allir vinningshafarnir mættu á verðlaunaafhendinguna og keppnin fékk stuðning úr ýmsum áttum svo það var hægt að gefa vinningshöfunum vegleg og fjölbreytt verðlaun, en Margrét fékk gjafabréf frá Icelandair og átta daga útreiðartúr með Eldhestum í verðlaun.

## Á heima í sveitinni

„Ég er fædd og uppalin í sveit á Snæfellsnesi og dýr, sérstaklega hestar, hafa verið mér hugleikin alla ævi. Mamma er að rækta hesta og ég eignaðist fyrsta hestinn fimm ára og hef átt hesta síðan," segir Margrét. „Amma og afi bjuggu líka í sveit og foreldrar mínir, sem eru skilin, búa hvort á sínum sveitabænum. Þannig að í sveitinni á ég heima."

Margrét hefur málað í rúman áratug en segist hafa fundið sinn stíl fyrir þremur árum. „Mig langaði að vera öðruvísi og hafa auðþekkjanlegan stíl þannig að fólk myndi strax þekkja verkin mín," segir hún. „Mér fannst ég ná því fyrir um þremur árum og þá byrjaði ég líka að selja myndirnar mínar. Ég hef haldið nokkrar sýningar, bæði hér á Íslandi og í Svíþjóð, og í nóvember fæ ég fast pláss í Gallery Grásteini á Skólavörðustíg, sem er mjög spennandi og gaman. Þetta er komið á þann stað að ég get lifað af listinni, sem er auðvitað bara draumur."



Listakonan stolt við hliðina á sköpunarverki sínu. Fyrir ofan það hangir verkið sem lenti í fjórða sæti í fullorðinsflokki. MYNDIR/AÐSENDAR



Alls voru tólf verk valin úr þeim rúmlega 450 verkum sem voru send inn, fjögur í hverjum aldursflokki.

## Þakklát mörgum

„Ég er alveg yfir mig hamingjusöm yfir þessu öllu saman," segir Margrét. „Ég er þakklát dómurunum sem völdu verkið mitt, þakklát manninum mínum, Ástþóri, fyrir að gera alla mína drauma að veruleika og dætrum mínum, Ástu Björk og Katrínu Lísu, fyrir að vera dásamlegar. Ég er líka þakklát henni Björk Rúnarsdóttur, vinkonu minni, fyrir að koma frá Vínarborg þar sem hún býr til að hitta mig og vera með mér í Berlín."

Þeir sem vilja fylgjast með Margréti geta gert það í gegnum Facebook-síðuna hennar, M.J. ART.

# Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star, en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins" og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum. Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim, en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

## Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.



Magnús hefur góða reynslu af vörunum frá Arctic Star.




Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjunum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun.

Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag," útskýrir hann. Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau."

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsubúðum og í Hagkaupum.

# Fegrunar- og lýtaaðgerðir

LAUGARDAGUR 26. SEPTEMBER 2020



Dr. Bolli Bjarnason ásamt Tönju Jóhannsdóttur, hjúkrunarfræðingi og Dagnýju Ólafsdóttur, snyrtifræðimeistara og næringarfræðingi hjá Útlitslækningu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Útlitslækningar reyna stundum á listræna hæfileika læknisins

Útlitslækning á Grensásvegi er kósí lækna- og tannlæknastofa sem veitir mjög persónulega þjónustu. Hún sinnir lýtahúðlækningum á breiðum skala, almennum húð- og kynsjúkdóma-lækningum, tann- og munngervalækningum, en einnig almennum tannlækningum. →2

Dr. Bolli Bjarnason, húð- og kynsjúkdómalæknir, hefur starfað við lýtahúðlækningar hjá Útlitslækningu í um tuttugu ár.

„Markmið allra lýtahúðmeðferða er að forðast hníf og að þær séu sársaukalausar eða sársaukalitlar," segir Bolli um þær fjölmörgu meðferðir sem hægt er að gangast undir hjá Útlitslækningu.

## Slök húð og hrukkur

Þegar kemur að því að fyrirbyggja og meðhöndla hrukkur, andlitsfellingar og slakleika í andliti, á hálsi, handleggjum og kvið, segir Bolli sólarvörn vera mikilvægasta fyrirbyggjandi þáttinn. Útlitslækning hafi líka yfir nokkrum meðferðum að velja.

„Við notum „fractional" lasermeðferðir til að koma í veg fyrir og vinna gegn slakleika og opinni andlitshúð. Koldíoxíð „fractional" laserar, sem losa yfirboð húðarinnar eru öflugustu laserar veraldar til þessa. Við meðferðina endurmótast kollagen húðarinnar og þá stinnist húðin sem bætir hrukkur og fellingar."

Fyrirbyggjandi meðferðir segir Bolli að byrji oft um þrítugt.

„Í sumum tilfellum beitum við ELOS- eða FACES-tækni. Þær aðferðir beita tvískauta útvarpsbylgjum en auk þess hefur FACES púlssog og ELOS ljósorku," upplýsir Bolli.

Í efri hluta andlits kemur vöðvaslakandi meðferð til greina.

„Þá notum við húðfyllingarefni oftast í hrukkur, til að móta andlit og varir en einnig til að draga úr sýnileika sina á handarbökum og í andlitsfellingar svo sem niður frá munnvikum sem mynda fýlusvip. Meðferðin reynir á listræna hæfileika læknisins og val hans á réttu hágæðaefni, en vinsælust eru niðurbrjótanleg efni úr hýalúrónsýru," segir Bolli og bætir við að hvert tilfelli verði að meta gaumgæfilega því velja þurfi bestu mögulegu meðferð hverju sinni.

## Æðaslit truflar marga

Margir glíma við áberandi æðaslit í andliti, valbrá eða rósroða en hægt er að draga úr því með lasermeðferðum hjá Útlitslækningu.

„Segja má að æðaslit í húð sé háræðaslit á meðan valbrá er meðfædd æðavansköpun með útvíkkuðum æðum," útskýrir Bolli.

Hann segir rósroða vera heilkenni með ólíkum birtingarmyndum í andliti.

„Roði vegna æða og stundum bólur og bólgur í húð eru mest truflandi. Greining rósroða er læknisfræðileg og stundum þarf sýnatöku. Val meðferðar, framkvæmd og eftirfylgni kallar svo á aðkomu læknis," segir Bolli.

„Lasermeðferð vinnur gegn æðasliti, valbrá og rósroða. Þá nær laserljósið inn í æðar sem eyðast sértækt en ávallt þarf að hafa í huga að læknisfræðilegar ástæður geta hamlað meðferð."

Að sögn Bolla þarf laser að geta gefið nægjanlega ljósorku til að eyða æðum án aukaverkana.

„Þegar æðaslit á ganglimum er meðhöndlað á sama hátt gilda sömu grunnatriði varðandi greiningu, meðferðarval, framkvæmd og eftirfylgni."

## Óæskilegur hárvöxtur og inngróin hár

Hárvöxtur á áberandi eða óæskilegum stöðum truflar marga og bendir Bolli á að til séu aðrar leiðir en að raka, plokka og vaxa hár.

„Lasermeðferð veldur hnjaski á svörtum hárrótum sem stöðvar hárvöxt. Með tímanum missir hár lit og svarar síður slíkri meðferð, því er gott að meðhöndla lituð hár snemma. Sama gildir um inngróin hár en yfirleitt er þá samtímis beitt annarri læknisfræðilegri meðferð vegna sýkinga," upplýsir Bolli.

Önnur læknisfræðileg meðferð dregur úr hraða hárvaxtar óháð hárlit.

„Áður en lasermeðferð gegn hárum hefst þarf læknir að meta undirliggjandi ástæður hárvaxtar. Ofloðna kallast það þegar kvenfólk fær hárvöxt vegna aukinna karlhormóna en hormónar geta komið frá eggjastokkum eins og við fjölblöðrueggjastokkaheilkenni, frá nýrnahettum eða heiladingli. Lyf geta líka innihaldið slíka hormóna og önnur aukið framleiðslu þeirra," útskýrir Bolli.

Aukinn hárvöxtur án stýringar karlhormóna kallast hárofvöxtur. Ástæður geta meðal annars verið skjaldkirtilsvandamál, lyf og lystarstol.

„Fara þarf læknisfræðilega vel yfir hvert tilfelli með tilliti til réttrar greiningar og meðferðar mögulegra undirliggjandi þátta. Til eru ástæður sem hamla lasermeðferð og þá þarf eftirlit læknis varðandi meðferðir, framkvæmd og eftirfylgni," segir Bolli.

## Bæta og fjarlægja ör

Ör eru lýti sem margir vilja draga úr eða fjarlægja. Flokka má ör í innfallin ör og útstandandi ör, sem er vefjaauki. Litamunur og skuggamyndun auka á lýtin.

„Við notum „fractional" lasera við innfallin ör en einnig ELOS-aðferð með sérstakri húðslípun," segir Bolli. „Koldíoxíð „fractional" laserar sem losa um yfirborð húðar koma hér við sögu, en í mörgum tilfellum getur verið nægjanlegt að beita „fractional" laserum sem valda ekki slíku losi. Í andliti stinna meðferðirnar samtímis andlitshúðina, þétta hana og vinna gegn slakleika, hrukkum og andlitsfellingum."

Gegn innföllnum örum finnst Bolla koldíoxíð „fractional" laser, sem losar um yfirborð húðar, vera öflugri en Dermapen sem stingur litlum nálum í húðina. Stundum geti aðgerð átt við.

„Útstandandi ör kalla á meðferðir sem draga úr örvefnum. Huga þarf að því að fjarlægja rauðan, blárauðan eða brúnan lit úr örum með sérstökum laser eða öðrum læknisfræðilegum aðferðum, allt eftir tilfellum," upplýsir Bolli.

## Húðflúr á bak og burt

Þótt húðflúr hafi rutt sér rúms að undanförnu eru líka margir sem vilja losna við flúrin sín.

„Gegn húðflúrum er í dag notaður sérstakur laser sem brýtur litaagnirnar niður í minni agnir sem ónæmiskerfið eyðir upp. Séu margir litir í flúrinu getur þurft ólíkar bylgjulengdir laserljóss til að eyða því," segir Bolli.

Orkan þarf að vera mikil og púlstíminn stuttur fyrir góðan árangur og lágmarksáhættu.

„Laserar sem veita tvö skot í stað eins þegar skotið er á flúrið, eru í raun að veita tvöfalda meðferð. Við höfum blessunarlega verið laus við öramyndanir eða litamun, en verði óeðlileg svörun þarf læknir að bregðast strax við," segir Bolli.

Læknisfræðilegar ástæður geta staðið í vegi fyrir meðferð, svo sem lyfjameðferð, húðlitur og örahætta. „Sum lítil húðflúr getur verið betra að taka með aðgerð. Aðferð sem beitir litalosun upp á yfirborð húðar reyndist okkur ekki eins vel."

## Taka lit úr slitum

Meðferðir við húðsliti eru stundaðar hjá Útlitslækningu.

„Húðslit er línuleg visnun í húðinni sem myndast vegna húðtogs, til dæmis vegna ört stækkandi fósturs, hraðs vaxtar eða lyfja. Þau geta truflað þá sem slitin bera vegna sýnileika visnunarinnar og skuggamyndunar en mikilvægast er að ná rauðum og/eða bláum lit úr slitunum, sé hann til staðar," segir Bolli.

Meta þarf fólk læknisfræðilega út frá sjúkrasögu, gerð slits og húðgerð. „Meðferðir geta verið með „fractional" laser, ELOS, húðslípun, útvortis efni eða sérstökum laser gegn rauðum eða bláum æðum. Við notum ekki Dermapen við þessar meðferðir. Þá geta ólíkar aðferðir átt við í sama tilfellinu. Meðferðarmarkmið er að ná í burtu lit og að hækka húðina upp í slitunum," segir Bolli.

## Fitufrumum eytt

Bolli er inntur eftir því hvað sé til ráða þegar fólk í kjörþyngd eða nálægt kjörþyngd sé enn með svolitlar fitufellingar.

„Fitufrysting eyðir fitufrumum," upplýsir Bolli. „Aðferðin fjarlægir minni háttar fitufellingar og mótar líkamslínur. Til eru ástæður sem hamla meðferðinni og geta krafist læknisfræðilegra rannsókna. Meta þarf meðal annars vænleika árangurs, hvort önnur læknisfræðileg meðferð eigi betur við, eða jafnvel engin meðferð, og hvort framkvæmd sé möguleg án þess að frysta annað en fitu og húð."

Meðferð við appelsínuhúð er einnig stunduð hjá Útlitslækningu.

„Við beitum hljóðfitueyðingu sem byggir á gjöf hljóðbylgja sem rjúfa frumuhimnur fitufruma. Aðferðin er einnig notuð gegn fitukeppum og til að endurmóta líkamslínur, en læknir þarf að meta hvort fitufrysting eigi betur við, önnur meðferð eða engin meðferð. Til eru læknisfræðilegar ástæður sem mæla gegn meðferð og stundum eru rannsóknir nauðsynlegar," útskýrir Bolli, en þess má geta að aðferð Útlitslækningar við meðhöndlun appelsínuhúðar kemur í stað „ELOS Endermologie"-aðferðar.

## Litabreytingum eytt

Hægt er að fjarlægja eða draga úr litabreytingum í húð vegna sólarskaða, húðsvertingar (melasma) eða ellivarta.

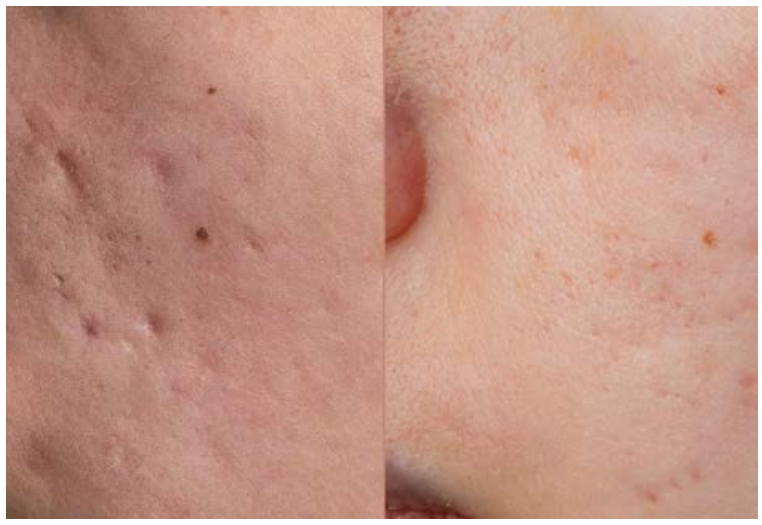
„Allt eru þetta góðkynja fyrirbæri sem þurfa að greinast rétt því illkynja húðbreytingar geta líkst þeim. Meðferðirnar eru læknisfræðilegar með laser eða annarri meðferð," útskýrir Bolli.

## Vantar stífari reglugerð

Hann er spurður um aðkomu ýmissa aðila að fegrunarmeðferðum.

„Varðandi lasermeðferðir vantar einfaldlega stífari reglugerð hér á landi en takmörkun við lækna. Í Danmörku er í samanburði eingöngu húð- og kynsjúkdómalæknum heimilt að stýra slíkum húðmeðferðum. Þar er krafist lækningaleyfis fyrir meðferð með húðfyllingarefnum og að auki sérstakrar staðfestingar á þekkingu læknisins, en á Íslandi getur hver sem er flutt inn hvað sem er og sprautað í fólk. Það er með ólíkindum hvað fólk lætur meðferðaraðila án læknismenntunar gera við sig. Við sjáum mikið af alvarlegum aukaverkunum vegna vanþekkingar og mér af vitandi er starfsemi, sem verður að teljast læknisfræðileg en framkvæmd utan heilbrigðisgeirans, algjörlega eftirlitslaus og án trygginga meðferðaraðila."

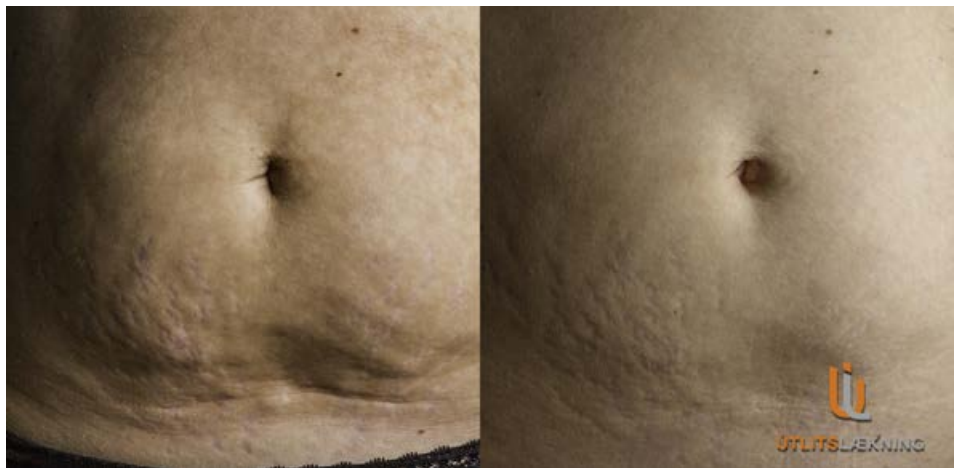
Útlitslækning er á Grensásvegi 13. Tímapantanir í síma 544 4450 eða á netinu, þar sem hægt er að senda Bolla fyrirspurnir á utlitslaekning@utlitslaekning.is. Meira til og fræðsla á utlitslaekning.is.



Meðferð gegn innföllnum örum og slakleika andlits.



Litað húðslit gert lítið sýnilegt.



Hægt er að vinna á fitufellingum og stinna húðina með meðferðum hjá Útlitslækningu.



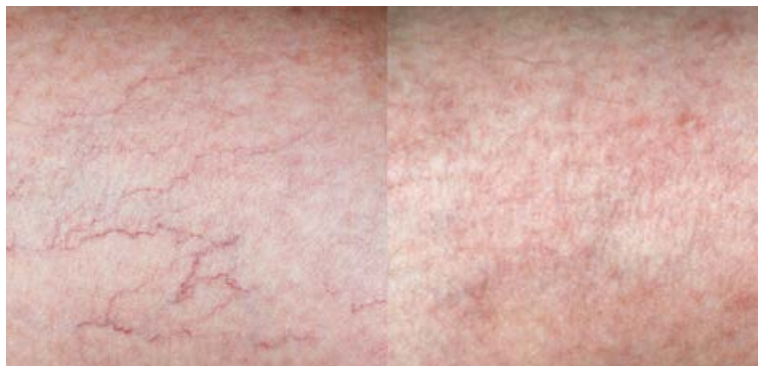
Lit eytt úr húðflúri.



Djúpu sliti er lyft og litur fjarlægður.



Hendur sem eldast fá meiri fyllingu.



Með lasermeðferð er hægt að meðhöndla æðar hvar sem er á líkamanum.

> **Við notum „fractional" lasermeðferðir til að koma í veg fyrir og vinna gegn slakleika og opinni andlitshúð.**

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | Veffang: frettabladid.is




Ottó Guðjónsson lýtalæknir segir að brjóstaaðgerðir séu algengar hér á landi, þá sérstaklega brjóstastækkun og -lyfting. Ottó er með læknastofu í Domus Medica. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Vilja líta vel út á sínum aldri

Ottó Guðjónsson er einn okkar fremstu lýtalækna. Hann starfaði um árabil í New York í Bandaríkjunum áður en hann flutti til Íslands árið 2002 og opnaði eigin stofu í Domus Medica.

Ottó dvaldi í Bandaríkjunum í tæp átján ár og starfaði við Long Island Plastic Surgical Group, sem er ein elsta stofan í lýtalækningum þar í landi. Áður hafði hann tekið sérfræðinám í lýta- og skapnaðarlækningum við Nassau County Medical Center í New York. Ottó fór um níu ára skeið til Danmerkur eftir að hann kom til Íslands og starfaði þar í eina viku í senn í hverjum mánuði á klíník í Kaupmannahöfn. Nú vinnur hann alfarið á læknastofu sinni í Domus Medica.

### Algengar aðgerðir

Þegar Ottó er spurður hvaða aðgerðir hann framkvæmi oftast hér á landi, svarar hann: „Brjóstaaðgerðir eru algengastar hér á landi, þá sérstaklega brjóstastækkun og -lyfting. Svuntuaðgerðir eru sömuleiðis algengar. Þeir sem leita eftir þeim eru annars vegar konur sem þurfa að láta lagfæra slit eftir meðgöngu og hins vegar fólk sem hefur átt við offitu að stríða en síðan grennst mikið. Það síðarnefnda hefur aukist meðfram heilsueflingunni. Konurnar koma frekar í svona aðgerðir en karlar, þótt þeim fari fjölgandi," segir Ottó. „Þriðja algengasta aðgerðin er lagfæring á augnlokum. Sífellt fleiri koma í þannig aðgerð," útskýrir hann.

Ottó bendir á að lagfæring á augnlokum sé fegrunaraðgerð þar sem konur geta ekki farðað sig eins og þær vilja, en einnig eru aðgerðirnar oft vegna þyngsla á augnlokum sem geti verið hvimleitt. „Þegar við eldumst þyngjast augnlokin og síga. Konur um og eftir fertugt eru fjölmennasti hópurinn sem kemur í slíka aðgerð, ekki vegna þess að þær eru komnar á ákveðinn aldur, heldur vegna aldurstengdra breytinga á húðinni. Síðan framkvæmi ég aðrar aðgerðir en þar má nefna andlitslyftingu og fitusog auk annars. Fitusog er til dæmis algengt hjá körlum sem hugnast ekki að vera með of stór brjóst," segir hann.

### Ekki lengur tabú

Allar aðgerðir hjá Ottó fara fram á sérhæfðri skurðstofu í Domus Medica. „Skurðlæknar í Domus Medica reka sameiginlega fullbúna skurðstofu í húsinu með svæfingalæknum og vöknun, sem er í mjög góðri aðstöðu. Smærri aðgerðir gerum við á minni skurðstofum. Við bjóðum upp á toppaðstöðu og sjúklingar fara heim að aðgerð lokinni. Það hefur verið mikið að gera undanfarið og ég held að það tengist því að flestir landsmenn eru að framkvæma og setja í gang eitthvað sem hefur beðið. Það á bæði við um manns-líkamann sem heimilið," útskýrir Ottó. „Þótt við verðum ekki tvítug aftur vilja flestir líta vel út á sínum aldri. Fólk er farið að hugsa meira um heilsu og útlit. Það er ekki lengur eitthvert tabú að fara í fegrunaraðgerð og fólk kemur yngra til lýtalækna."

### Reynslan skiptir máli

Þegar fólk leitar til lýtalækna vegna einhverra vandamála er alltaf byrjað á viðtali við lækninn. Gott er að kynna sér áður hvort viðkomandi læknir geri margar aðgerðir eins og sóst er eftir. „Reynslan skiptir máli ef fólk er að leita að lýtalækni," segir Ottó. „Ég legg alltaf áherslu á að ræða við viðkomandi um aðgerðina og hvort hún henti. Það hafa komið til mín konur sem vilja andlitslyftingu en ég hef bent þeim á að koma aftur eftir fimm ár. Ég spyr gjarnan um væntingar og hverju konan sé að leita eftir."

> **Þótt við verðum ekki tvítug aftur vilja flestir líta vel út á sínum aldri. Fólk er farið að hugsa meira um heilsu og útlit. Það er ekki lengur eitthvert tabú að fara í fegrunaraðgerð og fólk kemur yngra til lýtalækna.**

### Brjóstaaðgerðir

Brjóstaaðgerðir eru einhverjar algengustu aðgerðirnar. Þær skiptast í brjóstastækkanir og brjóstalyftingar, með og án púða. Það má segja að þetta séu tveir hópar, yngri konur sem ekki hafa átt börn sem koma aðallega í brjóstastækkun og hins vegar konur sem hafa átt börn sem hefur tekið sinn toll af brjóstunum og þau geta verið sigin og tóm. Þær þurfa brjóstalyftingu með eða án púða. Stundum þarf einnig að minnka brjóst.

Það hafa orðið miklar nýjungar í brjóstapúðum á undanförnum árum. Áður fyrr þurfti að skipta út púðunum á tíu ára fresti en nú eru komnir á markað betri púðar sem framleiðendur segja að endist út ævina. Það er bylting og varan er orðin miklu betri.

Aldurstakmark til að fá brjóstapúða er 18 ár, eða um leið og kona er sjálfráða. Ottó segir að það geti verið mjög margar ástæður fyrir því að konur fái púða. „Það er aldrei markmið mitt að búa til einhverjar bombur, eins og umræðan hefur stundum snúist um. Um 75% kvenna sem leita til mín eru ekki með brjóst, sem skapar þeim mikla vanlíðan. Það kemur fyrir að mæður komi með dætrum sínum þar sem þetta er orðið mikið vandamál. Ég hef fengið mörg þakkarbréf frá mæðrum eftir aðgerð sem lýsa því hversu líf dætranna hafi breyst til batnaðar. Þær blómstra og eru farnar að fara út á meðal vina sem þær gerðu ekki áður," segir Ottó.

### Hvenær má mæta í vinnu?

Margir sem koma til Ottós vilja vita um eftirfylgni, hvenær hægt er að mæta í vinnu eða ræktina. „Þetta eru algengar spurningar sem ágætt er að svara," segir hann. „Eftir brjóstaaðgerð eru flestar konur komnar til vinnu eftir viku. Þær ganga í stuðningsbrjóstahaldara í þrjá mánuði. Meginreglan er sú að maður djöflast ekki í CrossFit eða líkamlega erfiðri vinnu í fjórar til sex vikur. Það er í lagi að fara á æfingahjól fyrr en það þarf að hvíla handleggina.

Eftir augnaðgerð verður fólk bólgið og marið í allt að tvær vikur. Fólk er ágætlega vinnufært eftir viku en verður að meta útlitslega hvað það treystir sér til. Saumar eru teknir viku eftir aðgerð. Þessi aðgerð er framkvæmd mikið hjá báðum kynjum.

Svuntuaðgerð er stærri. Þá er í lagi að mæta í skrifstofuvinnu eftir þrjár vikur. Svuntuaðgerðir hafa aukist hjá körlum með sívaxandi lífsstílsbreytingum. Sjúklingar koma síðan á stofuna í umbúðaskipti og eftirfylgni."

### Golf og badminton

Það er gríðarlega mikið að gera hjá Ottó, sem hefur orðið til þess að hann tekur sér reglulega frí. Þegar hann er spurður hvernig hann eyði frítímanum, svarar hann: „Ég spila badminton með félögunum á veturna og golf á sumrin. Ég keppti í badminton á yngri árum. Ferðalög eru líka áhugamál þegar þau gefast. Við hjónin ferðumst talsvert innanlands. Eigum lítið hjólhýsi, dropann, sem er mjög skemmtilegt farartæki. Við förum norður á Akureyri í sumar, Ásbyrgi og ókum alla Melrakkasléttuna. Nýlega ferðuðumst við svo um Austfirðina. Síðan eigum við frábæran sumarbústað í Kiðjabergi þar sem við dveljum oft og spilum golf."

Ottó er kvæntur Guðbjörgu Sigurðardóttur kvikmyndagerðarmanni. Guðbjörg rak lengi verslun á Skólavörðustíg en söðlaði um þegar hún varð fimmtug og fór í kvikmyndanám, lærði leikstjórn og framleiðslu. Kvikmyndir sem hún hefur verið meðframleiðandi að eru Kona fer í stríð og Svanurinn. „Ég fékk að fara með henni til Cannes á kvikmyndahátíð sem áhangandi, sem var alveg meiriháttar," segir Ottó, stoltur af sinni konu.

Tímapantanir hjá Ottó Guðjónssyni, lýtalækni í Domus Medica, Egilsgötu 3, eru í síma 563 1060.

# Snýst um ánægju sjúklinganna

## Klíníkin í Ármúla býður upp á allar helstu fegrunar- og lýtaaðgerðir. Lýtalæknar þar segja aðstöðuna vera með því besta sem finnst og fagna því að vinna með fjölbreyttum hópi sérfræðinga.

Jóhannes Árnason var einn af stofnendum Klíníkurinnar í Ármúla og Helena Sveinsdóttir hóf nýverið störf þar, en hún deilir tíma sínum milli Íslands og Svíþjóðar. Þau sinna bæði alls kyns lýtalækningum og fegrunaraðgerðum og eru sammála um að aðstaða Klíníkurinnar sé eins og best verður á kosið og það sé mikill kostur að þar sé boðið upp á gistingu eftir þörfum. Þau segja að sjúklingahópurinn sé fjölbreyttur og þetta snúist fyrst og fremst um að fólk sé ánægt í eigin skinni.

„Fyrir nokkrum árum kom upp sú hugmynd að opna starfsstöð með nokkrum sérgreinum, þar á meðal lýtalækningum, og ég ákvað að vera með. Núna erum við búin að vera í gangi í nokkur ár, en sjálfur hef ég ekki starfað við annað en útlitslækningar og fegrunaraðgerðir frá árinu 2004," segir Jóhannes. „Ég starfa þarna ásamt Kára Knútssyni, sem er annar reyndur lýtalæknir, og svo var að bætast við annar kollegi, hún Helena, sem starfar að mestu í Svíþjóð og hefur margra ára reynslu. Við bjóðum upp á allar helstu fegrunar- og lýtaaðgerðir."

### Gisting mikill kostur

„Helsti kostur Klíníkurinnar er að þar er allt splunkunýtt og öll aðstaða til fyrirmyndar og eins og best gerist erlendis," segir Jóhannes. Þar með er öryggi sjúklinga tryggt á bestan hátt, sem er það sem mestu máli skiptir.

„Annar mjög stór kostur er að fyrir aðgerðir í stærri kantinum, eða ef fólk er að koma langt að, er aðstaða hjá okkur til að fólk geti gist. Bæði mér og sjúklingunum líður oft betur við að hafa þetta auka öryggi og þetta er sérstaða hjá okkur.

Svo finnst mér það líka mikill kostur að geta alltaf leitað til Kristjáns Skúla Ásgeirssonar brjóstaskurðlæknis, en hann er einn af fáum Íslendingum með slíka sérmenntun," segir Jóhannes. „Allir lýtalæknar á Íslandi eru mjög góðir, en læknarnir hér hafa í rauninni ekkert gert annað en að starfa við fegrunarlækningar og hafa því mikla reynslu af þeim aðgerðum. Við erum líka það mörg að við getum sinnt öllum og ef eitthvað er að hefur fólk alltaf aðgang að lækni."

### Mikið í boði

„Brjóstastækkanir eru það sem allir spyrja um þegar maður er lýtalæknir og það hefur alltaf verið stór hluti af starfseminni," segir Jóhannes. „Við bjóðum meðal annars upp á brjóstastækkanir sem eru gerðar gegnum holhöndina, en mörgum þykir aðlaðandi að þurfa ekki að skera gegnum brjóstið. Það er minni eftirspurn eftir þessu, en við höfum gert þetta í um 20 ár og ég veit ekki til að aðrir noti þessa aðferð.

Síðasta eina og hálfa árið hefur eftirspurn eftir brjóstastækkunum samt róast og það hefur orðið mikil aukning á eftirspurn eftir svuntuaðgerðum. Þær hafa verið mjög vinsælar síðustu tvö ár," segir Jóhannes. „Við sinnum líka mikið efnaskiptaaðgerðum vegna offituvanda, ýmist hjáveitum eða breytingum á meltingarvegi. Eftir tilkomu þeirra er svo sífellt stærri hópur sem situr uppi með að vera með mikið af lausri húð eftir að hafa grennst, sem getur verið bagalegt. Við gerum aðgerðir á svuntum, brjóstum, handleggjum og stundum líka lærum og fleiri stöðum vegna þessa.



Lýtalæknarnir Jóhannes Árnason og Helena Sveinsdóttir eru sammála um að aðstaða Klíníkurinnar sé eins og best verður á kosið og það sé meðal annars mikill kostur að þar sé boðið upp á gistingu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Helsti kostur Klíníkurinnar er að þar er allt splunkunýtt og öll aðstaða til fyrirmyndar og eins og best gerist erlendis.**
>
> **Jóhannes Árnason**

Við tökum líka á móti mörgum konum sem hafa farið í gegnum barneignir og vilja endurskapa líkamann, eða koma honum aftur í fyrra horf, oftast með aðgerðum á kviðvegg eða brjóstum. Við sinnum líka augnlokaaðgerðum, fitusogi og andlitslyftingum, en það er minna um þær hér en tíðkast erlendis. Svo finnst mér nefaðgerðum alltaf vera að fjölga," segir Jóhannes. „Við erum líka að skoða það að bjóða upp á hárígræðslur, en yfirleitt hefur fólk þurft að sækja þær erlendis."

### Sjúklingar á öllum aldri

„Til að fara í fegrunaraðgerðir þarf að vera 18 ára, en það eru engin efri mörk í aldri, þá snýst þetta bara um heilsufar. Hingað kemur fólk á öllum aldri, frá ungum konum upp í fólk yfir áttrætt," útskýrir Jóhannes. „Meginþorri kúnnahópsins hjá mér eru konur upp úr þrítugu og upp í fimmtugt og þær eru oft búnar að eiga börn og koma í „fíniseringar".

Svo er náttúrulega alltaf einhver yngri hópur sem kemur í brjóstaendursköpun eða „fíniseringu". Þegar kemur að sprautum og fylliefnum erum við svo aðallega að tala um hóp á aldrinum 20-40 ára, en líka eldra fólk sem kemur þá fyrst og fremst í botox."

### Fjölbreyttur hópur sérfræðinga

Helena Sveinsdóttir er lýtalæknir sem hefur búið í Svíþjóð í 21 ár og unnið við lýtalækningar í 11 ár. Hún er nýbyrjuð að starfa hjá Klíníkinni meðfram starfi sínu í Svíþjóð og er þriðji lýtalæknirinn í starfsliðinu.

„Ég hef verið meðeigandi í Klíníkinni í þrjú ár og fylgst með henni úr fjarlægð frá opnun en nýlega hóf ég störf þar og verð þar þriðju hverja viku," segir hún. „Þar er góð aðstaða, vel séð um alla og möguleikar á gistingu, sem er mikilvægt, eins og Jóhannes segir.

> **Fyrir mig snýst þetta allt um upplifun sjúklinga, en ekki um að skapa flottustu brjóstin eða sléttasta magann. Ég vil að fólk verði sáttara í eigin skinni.**
>
> **Helena Sveinsdóttir**

Það eru hjúkrunarfræðingar sem sinna sjúklingum þegar við erum ekki á staðnum og það er mjög gott aðgengi að læknum í gegnum tölvupóst og annað," segir Helena. „Við erum líka með mismunandi hópa af læknum, ekki bara lýtalækna, heldur líka bæklunar-, gigtar- og kvensjúkdómalækna og við getum hjálpast að ef þörf er á."

### Gefur fólki ánægju og sjálfsöryggi

„Ég geri almennar lýtaaðgerðir og algengast er að ég sé að endurskapa eða koma aftur formi á líkama eftir megrun, meðgöngu eða brjóstagjöf," segir Helena. „Fólk vill oft fá form aftur eða losna við eitthvað sem veldur praktískum vandræðum. Það getur verið erfitt að finna föt á sig og það vill kannast aftur við sig í speglinum og ekki vera þreytulegt, heldur ánægt með sig. Þetta er ekki endilega eitthvað sem aðrir taka eftir, en gefur fólki ánægju og sjálfsöryggi.

Ég hef hitt fleiri karlmenn á Klíníkinni en ég er vön úti. Hér er hópurinn meira blandaður og óskir fólks fjölbreyttari, en það er engin ósk of lítil eða stór til að nefna og ræða," segir Helena. „En það er ekki mikill munur á milli Íslands og Svíþjóðar, þetta eru mestmegnis sömu kúnnar með sömu óskir."

### Alltaf hægt að finna lausnir

„Ég ætlaði aldrei að verða lýtalæknir, það gerðist óvart. Ég er almennur skurðlæknir í grunninn og sérhæfði mig í brjóstakrabbameinsskurðlækningum og starfaði við þær lengst af," segir Helena. „Þegar ég var að læra var ég send á lýtadeildina í Malmö til að læra tækni til að verða betri skurðlæknir og svo var það eiginlega bara tilviljun sem sendi mig inn á þetta svið.

Ég verð miklu glaðari við að heyra að sjúklingar séu ánægðari með sig, upplifi betri samskipti við maka, eigi léttara með að leika við börn eða það verði einfaldara að mála sig, heldur en ég gleðst yfir handverkinu sjálfur," segir Helena. „Fyrir mig snýst þetta allt um upplifun sjúklinga, en ekki um að skapa flottustu brjóstin eða sléttasta magann. Ég vil að fólk verði sáttara í eigin skinni.

Þess vegna getur hver sem er komið til okkar. Það eru ákveðnir fordómar gagnvart lýtalækningum en fyrst og fremst erum við bara að sinna venjulegu fólki sem vill láta laga eitthvað," segir Helena. „Þetta er líka orðið mun algengara en margir halda og á ekki að vera neitt feimnismál. Það kostar mjög lítið að koma og tala við okkur og það er alltaf hægt að finna lausnir með því að hjálpast að."



Kristján Skúli Ásgeirsson starfar hjá Klínikinni og skiptir tíma sínum milli Íslands og Bretlands, þar sem hann starfar á sérhæfðri brjóstaskurðdeild. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Þekking sem þróast stöðugt

## Kristján Skúli Ásgeirsson nýtir sérþekkingu sem þróast stöðugt, til þess að veita ráðgjöf og endurbyggja brjóst kvenna sem fara í brjóstnám vegna áhættugena eða vilja losna við brjóstapúða.

Brjóstaskurðlæknirinn Kristján Skúli Ásgeirsson vinnur við skurðaðgerðir vegna brjóstakrabbameina og uppbyggingar á brjóstum eftir krabbamein, en auk þess sinnir hann öllum aðgerðum vegna góðkynja brjóstameina og lýtaaðgerðum brjósta, til að mynda lagfæringum á brjóstum eftir að púðar hafa verið fjarlægðir. Hann leggur áherslu á góða og persónulega þjónustu og segir að til þess nýti hann bæði sérmenntun sína og þá reynslu sem hann er stöðugt að fá í vinnu sinni í Bretlandi og er einstök hér á landi.

„Ég skipti tíma mínum milli Íslands og Bretlands, en ég er mestmegnis í Bretlandi, þar sem ég vinn á sérhæfðri brjóstaeiningu sem heitir Nottingham Breast Institute. Þar sinni ég fyrst og fremst brjóstakrabbameinsskurðaðgerðum og uppbyggingum og lagfæringum á brjóstum kvenna sem hafa farið í slíkar aðgerðir," segir Kristján Skúli. „Svo er stór hluti af starfi mínu þar að sinna konum sem hafa ættgenga tilhneigingu til að fá brjóstakrabbamein og eru með BRCA 1 og 2 eða önnur hááhættugen.

Á Klínikinni er það síðan stór hluti af starfi mínu að veita ráðgjöf og sinna íslenskum konum með þessi hááhættugen og framkvæma áhættuminnkandi brjóstnámsaðgerðir á þeim. Þar nýtist þekking mín frá Bretlandi afar vel. Í Klínikinni eru aðstæður mjög góðar til að sinna þessari starfsemi vel og nýta sérfræðiþekkinguna mína að utan. Fyrir svona sérhæfða skurðlækna eins og mig hentar það vel að vinna og safna stöðugt meiri sérfræðiþekkingu erlendis og nýta hana svo fyrir þá íslensku sjúklinga sem ég sinni í Klínikinni."

### Hafa val á milli Landspítalans og Klínikurinnar

„Við í Klínikinni bjóðum upp á sérhæfða ráðgjöf og allar aðgerðir og stuðning sem konur með hááhættugen þurfa að undirgangast. Ég er með samning við Sjúkratryggingar Íslands um þessar skurðaðgerðir og ráðgjöfina, þannig að konur hafa val á milli þess að fara á Landspítalann eða koma til okkar, sem er mikilvægt að mínu mati. Það er gott að hafa valmöguleika og geta fengið álit annars læknis, sem er mun algengara erlendis en hér," segir Kristján Skúli. „Þessi samningur hefur verið í gildi í 4-5 ár og á þeim tíma höfum við gert hátt í 80 áhættuminnkandi brjóstnámsaðgerðir með góðum árangri. Við getum gert það vegna þess að Klínikin er með legudeild, en yfirleitt þurfa konur að vera lagðar inn í eina nótt og eru svo útskrifaðar daginn eftir.

Hinn stóri hlutinn af starfi mínu er að sinna öllum gerðum skurðaðgerða vegna góðkynja brjóstameina og lýtaaðgerða á brjóstum, svo sem brjóstaminnkunum og brjóstastækkunum. Á síðustu árum hefur verið vaxandi eftirspurn eftir því að konur vilji láta fjarlægja brjóstapúða sem þær hafa haft í mörg ár, en vilja fá sem bestu útlitslegu útkomu á eftir," segir Kristján Skúli. „Nálgun mín er oft og tíðum dálítið öðruvísi en hjá lýtalæknum, en ég nýti mikið af aðferðunum sem ég nota í krabbameinsaðgerðum til þess að útkoman verði sem best fyrir þessar konur."

> **Ég er að nýta þá nýju þekkingu sem ég er stöðugt að afla mér á sérhæfðri brjóstaskurðdeild í Bretlandi fyrir íslenskar konur sem svo leita til mín.**
>
> **Kristján Skúli Ásgeirsson**

### Mjög mikilvægt að fyrirbyggja sjúkdóma

„Það sem mér finnst mikilvægast í þessu starfi er að bjóða upp á eins góða og persónulega þjónustu og hægt er. Ég legg líka mjög mikinn metnað í að vinna með góðu fólki og er í samstarfi við frábæra hjúkrunarfræðinga, bæði á göngudeild og skurðstofum Klínikurinnar, og þær eru í raun mikilvægasti grunnurinn að því að geta boðið góða þjónustu," segir Kristján Skúli. „Ég legg líka metnað í að það sé alltaf hægt að ná sambandi við mig og mitt teymi og ef vandkvæði koma upp leggjum við okkur fram um að leysa það eins fljótt og örugglega og hægt er. Það getur auðvitað komið fyrir, en á meðan maður er aðgengilegur, gerir sitt besta og sinnir fólki af alúð, leysast málin alltaf.

Hvað varðar hópinn sem er með hááhættugen veit maður að maður er að fyrirbyggja það að stór hluti íslenskra kvenna sem er með þessi gen fái brjóstakrabbamein í framtíðinni. Þetta er ákaflega mikilvægur þáttur í nútímalæknisfræði," segir Kristján Skúli. „Ekki bara að meðhöndla sjúkdóma, heldur fyrirbyggja þá líka eins og hægt er, og vitneskjan um þetta er mér ákaflega gefandi."

### Gefur Klínikinni sérstöðu

„Undantekningarlaust eru sjúklingar ákaflega þakklátir og það er vissulega starfsánægja sem fylgir því að sinna þessum hópi og gera það vel. Maður skynjar það líka að það er þörf hér á landi fyrir sérfræðiþekkinguna sem ég býð upp á og þetta gefur mér ástæðu til að halda áfram í þessu millilandaflakki," segir Kristján Skúli. „Ég myndi segja að sérfræðiþekking mín gefi þjónustu Klínikurinnar líka ákveðna sérstöðu, eins og á við um marga kollega mína sem vinna á Klínikinni, því ég er að nýta þá nýju þekkingu sem ég er stöðugt að afla mér á sérhæfðri brjóstaskurðdeild í Bretlandi, fyrir íslenskar konur sem svo leita til mín.

Svo er mikilvægt að það komi fram að við erum oft að fá læknanema í starfsnámi til okkar í Klínikina, enda aðstaða til að sinna slíku frábær hjá okkur. Það er ákaflega skemmtilegt og gefandi að miðla af reynslu sinni og kenna áhugasömum læknanemum, sem koma vonandi til með að taka við þessari læknisþjónustu í framtíðinni.

Það er nefnilega stöðug þróun í aðferðum við uppbyggingar brjósta kvenna sem fara í brjóstnám. Aðferðirnar sem ég nota í dag eru nokkuð ólíkar þeim sem ég beitti fyrir nokkrum árum," segir Kristján Skúli. „Það eru líka ákveðnar nýjar aðferðir sem ég nýti til að fá sem bestu útkomuna fyrir konur sem vilja láta fjarlægja hjá sér brjóstapúða og ég er, í samstarfi við kollega mína í Bretlandi, einmitt að birta grein í ritrýndu læknatímariti um þessar aðferðir á næstunni."

Klínikin Ármúla er opin virka daga 7:30 til 16:00 og tímapantanir fara fram í síma 519 7000 alla virka daga á opnunartíma.

# Bjartara og unglegra útlit með Restylane fylliefnum

Í Húðinni Skin Clinic er lögð áhersla á fagmennsku og hlýjar móttökur. Meðal vinsælustu húðmeðferðanna á stofunni eru húðfyllingar með Restylane fylliefni, sem er eitt elsta og mest rannsakaða fylliefnið og þar af leiðandi sú vara sem fagaðilar sækjast eftir að nota í sínar meðferðir.

Sigríður Arna, hjúkrunar- og förðunarfræðingur, starfar á Húðinni. Hún segir húðmeðferðir sem stuðli að unglegra útliti njóta mestra vinsælda meðal viðskiptavina. „Flesta, sem koma til okkar, langar til að viðhalda unglegra útliti og er okkar markmið að viðskiptavinur fari út ánægður. Vinsælustu svæðin eru munnvik, línan frá nefi og niður, varir og línan milli augna. Þessi svæði fá oft ýmis nöfn hjá kúnnum, eins og til dæmis reiðihrukka og fýlusvipur."




Þær Sigríður Arna Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur, Margrét Pálmadóttir, snyrtifræðingur og móttökuritari, ásamt Drífu Ísabellu Davíðsdóttur hjúkrunarfræðingi á Húðinni, taka vel á móti viðskiptavinum. Auk þeirra starfa þar Lára G. Sigurðardóttir læknir og Arndís Ágústsdóttir, hjúkrunarfræðingur.

### Fyllingar gera mikið fyrir útlit og sjálfstraust

Þá er algengt að fólk leitist eftir meiri fyllingu í varir, en stofan leggur áherslu á að gæta hófsemi. Markmiðið sé fyrst og fremst að bæta en ekki breyta útliti. „Varir minnka oft með aldrinum og þá er hægt að setja smá efni til að gefa meiri fyllingu. Við leggjum áherslu á að setja frekar minna af fylliefnum en meira og gefa þannig kost á því að koma frekar aftur ef þörf er á. Í sumum tilfellum er óskað eftir miklu magni strax í byrjun, svo sem í varir, en þar sem það er ekki okkar markmið að breyta útliti fólks vísum við þannig beiðnum frá," útskýrir Sigríður Arna.

Meðferðin getur haft verulega jákvæð áhrif á sjálfstraust viðkomandi. „Við erum með marga ánægða kúnna sem hafa fengið fyllingar hjá okkur og við tökum ávallt myndir fyrir og eftir meðferð, svo hægt sé að meta árangur og er mjög ánægjulegt að sjá hvað svona breyting getur gert mikið fyrir útlit og sjálfstraust. Hrósum fjölgar, skemmtilegra verður að setja á sig varalit, viðkomandi lítur út fyrir að vera betur úthvíldur, færi meiri útgeislun og bjartara útlit."

### Til að líða vel en ekki hégómi

Sigríður kveðst hafa orðið vör við tilhneigingu til þess að afskrifa meðferðir af þessu tagi sem hégóma og sé það miður. Raunveruleikinn sé allt annar. „Hégómi er eitthvað sem gjarnan berst í tal þegar rætt er um húðmeðferðir. Við vitum hins vegar að hégómi er nátengdur fordómum, sem iðulega spretta af þekkingarleysi. Ekki bætir úr að myndir af fólki sem hefur misst sig í fylliefnum eru gjarnan notaðar sem staðalímynd fylliefna, en það er svo langt frá raunveruleikanum. Langflestir sem koma til okkar í Restylane fylliefni eru konur á aldrinum 35 til 65 ára. Flestar vilja viðhalda húðinni sem lengst, minnka djúpar línur og fellingar sem hafa myndast með tímanum."

Meðferðin er bæði fljótvirkandi og áhrifin langvarandi. „Restylane fylliefni er því ein vinsælasta meðferðin hjá okkur í dag, því þú sérð strax árangur. Þú getur líka verið fullviss um að ganga ekki út frá okkur gjörbreytt, heldur einungis með unglegra og bjartara yfirbragð sem endist í eitt til þrjú ár. Meðferðin sjálf örvar kollgenmyndun í húðinni og því er venjulega hægt að lengja tímann á milli meðferðar eftir því sem efninu er viðhaldið."



Á Húðinni starfar eingungis reynslumikið fagfólk. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

> **Meðferðin sjálf örvar kollgenmyndun í húðinni og því er venjulega hægt að lengja tímann á milli meðferðar eftir því sem efninu er viðhaldið.**

### Hvað er Restylane?

Lára G. Sigurðardóttir, læknir á Húðinni, segir efnið sem notað er á Húðinni vera eitt vandaðasta og öruggasta fyllingarefni sem völ er á. „Við notum eingöngu Restylane fylliefni, sem er eitt það öruggasta og oft sagt vera Rollsinn í fylliefnum, en það er það fylliefni sem kom fyrst á markaðinn árið 1996. Restylane inniheldur 99% hýalúronsýru auk deyfiefna sem gera meðferðina þægilegri. Þar sem efninu er sprautað undir húð er mjög mikilvægt að vita hvaða efni er verið að nota. Mörg önnur efni innihalda mun minna hlutfall af hýalúrónsýru og þá með hinum og þessum öðrum efnum, sem ekki er alltaf ljóst hver eru. Fylliefni Restylane fara í gegnum strangt eftirlitsferli og gerð er sú krafa að meðferðaraðilar sæki viðurkennd námskeið."

### Náttúrulegt rakaefni húðarinnar

Lára segir efnið henta flestum. „Hýalúrónsýra er merkilegt efni. Það er aðalrakaefni húðarinnar og er gert úr náttúrulegum sykrum. Það er afar lítil hætta á ofnæmisviðbrögðum, auk þess sem það þolist venjulega vel. Hýalúrónsýra binst vatni í þúsundfalda þyngd sína, og því er aðalmarkmið meðferðarinnar að grynnka andlitslínur eða gefa smá fyllingu í varir og fá góðan raka í leiðinni. Fólk sem er gjarnt á að fá varaþurrk finnur því oft góðan mun á raka í vörunum eftir meðferðina."

### Líði sem best hjá okkur

Á stofunni starfar einungis fagfólk með áralanga reynslu og þekkingu að baki. „Húðin er deyfð með sérstöku kremi fyrir meðferðina og við högum aðstæðum svo viðskiptavinum líði sem best hjá okkur. Við leggjum líka mikið upp úr fagmennsku og eru því eingöngu hjúkrunarfræðingar og læknar í meðferðunum. Við höfum einnig þróað með okkur sérstaka tækni sem minnkar líkur á fylgikvillum og erum með tiltæk




Varir og munnvik fyrir og eftir meðferð með Restylane-fylliefni.




Fyrir og eftir, af svæðinu á milli nefs og munns eftir húðfyllingu.

mótefni á stofunni sem einungis læknir getur skrifað upp á," segir Sigríður.

### Lífsstíll að hugsa vel um húðina

Lára segir umhirðu húðarinnar afar brýna og að ástand hennar hafi heildræn áhrif á heilsufar einstaklinga. „Húðin er stærsta líffæri líkamans og þarf að endast okkur út ævina. Það er lífsstíll að hugsa vel um hana, en ekki pjatt, eins og sú hugmynd sem sumir hafa. Okkar draumur er að breyta þessari hugmynd því það er ekkert pjatt að hugsa vel um húðina. Húðin er það líffæri sem þú sérð með berum augum, hún gegnir mörgum mikilvægum hlutverkum og þarf aðhlynningu eins og annað ef við ætlum að láta okkur líða vel í eigin skinni."

### Áhersla á fagmennsku og notalegheit

Sigríður segir stofuna leggja mikið upp úr því að skapa hlýlegt og afslappað andrúmsloft.

„Í HÚÐIN Skin Clinic er lögð áhersla á meðferðir til að viðhalda húð og auka heilbrigði hennar. Við leggjum áherslu á fagmennsku og notalegt andrúmsloft. Við tökum vel á móti öllum þannig að öllum líði sem best. Litlu atriðin skipta oft miklu máli, allir fá hitapoka á axlir, spiluð er ljúf tónlist, í boði er gott kaffi og notalegt spjall. Í meðferðunum leggjum við áherslu á faglegheit í bland við notalegheit, eins og andlitsnudd í lok meðferðar," segir Sigríður.

„Við höfum lagt áherslu á að stilla verðum í hóf og í hverjum mánuði bjóðum við upp á góðan afslátt af einhverri meðferð. Í október bjóðum við 20% afslátt af dermapen, sem örvar nýmyndun kollagens í húðinni, minnkar andlitslínur og jafnar áferð húðarinnar, svo dæmi sé tekið. Auk þess verðum við með 20% afslátt af Restylane fylliefnum fram í miðjan október."

Innan fárra vikna verður ný og glæsileg heimasíða opnuð þar sem hægt er að kynna sér betur hvað í boði er á stofunni, skoða myndir og lesa áhugaverða pistla um húðina.

Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur og förðunarfræðingur, starfar á Húðinni ásamt Láru G. Sigurðardóttur, lækni, Drífu Ísabellu Davíðsdóttur, Arndísi Ágústsdóttur, sem einnig eru hjúkrunarfræðingar, og Margrét Pálmadóttir, sem er móttökuritari og snyrtifræðingur.

HÚÐIN Skin Clinic er í Hátúni 6b. Sími 519-3223. Hægt er að bóka tíma á hudin.is eða með því að senda tölvupóst á timi@hudin.is.

# Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 550 5626

*Neyslukönnun Gallups 2018, allt land, 18-80 ára

job


## RAFVIRKJAR!

Óskum eftir að ráða rafvirkja til framtíðar starfa.
Umsókn sendist á netfangið *rafbodi@rafbodi.is*
Þurfa að geta byrjað sem fyrst.

RAFBOÐI

Skeiðarás 3 - 210 Garðabær - 565 8098 - rafbodi@rafbodi.is

## Starfsmaður á smurstöð

### Óskum eftir að ráða vanan mann á smurstöð og dekkjaverkstæði

Sjálfstæð vinnubrögð og hæfni í mannlegum samskiptum eru kostir sem við kunnum að meta.

Umsóknum skal skila á fusionx@simnet.is fyrir 28.sept.



Smurstöðin KLÖPP

## Vilt þú vera með okkur í liði?

# Garðyrkjufræðingur

### óskast til starfa í Blómavali í Skútuvogi

50 ára blómaval

FYRIR ÞIG

Við leitum að öflugum garðyrkjufræðingi með frjóa hugsun til þess að bætast í fjölbreyttan hóp starfsmanna í Blómavali í Skútuvogi.

Við leggjum ríka áherslu á jákvætt hugarfar og glaðlega framkomu og við vinnum saman að því alla daga að veita framúrskarandi þjónustu til okkar viðskiptavina.

**Helstu verkefni**

- Umhirða og umsjón með fjölbreyttu plöntuúrvali Blómvals
- Vöruframsetning
- Sala og ráðgjöf
- Þjónusta við viðskiptavini

**Hæfniskröfur**

- Starfsreynsla úr blómaverslun og af sölustörfum
- Góð reynsla af garðyrkju
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Stundvísi, jákvæðni og heiðarleiki í starfi
- Gott vald á íslensku

**Gildin okkar eru:**

Áreiðanleiki
Þjónustulund
Þekking

**Nánari upplýsingar** um starfið gefur Bjarki Þór Árnason rekstrarstjóri á **bjarkia@husa.is**

**Umsóknarfrestur** er til og með **4. október 2020.**

**Sótt er um** á ráðningarvef Blómavals og Húsasmiðjunnar

**www.husa.is/laus-storf**

**Við hvetjum karla jafnt sem konur til þess að sækja um og æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf fljótlega.**




Blómaval er stórmarkaður með allt fyrir blóma- og garðáhugafólk. Hjá okkur eiga áhugamenn um ræktun að fá allt sem hugurinn girnist og faglega þjónustu. Hjá Blómavali er lifandi starfsumhverfi, öflug liðsheild og frábær starfsandi. Lögð er mikil áhersla á símenntun og að starfsmenn fái tækifæri til að eflast og þróast í starfi.

## „Við leggjum metnað í að öll okkar verk séu faglega unnin“

### Starf sérfræðings í innri endurskoðun

Við leitum að sérfræðingi til starfa í innri endurskoðun bankans. Hlutverk deildarinnar er að veita ráðgjöf og leggja mat á áhættustýringu, eftirlitsaðferðir og stjórnarhætti og stuðla þannig sífellt að betri rekstri.

**Nánari upplýsingar** | atvinna.landsbankinn.is



Anna Haukdal – einkabankaþjónustu



# ERTU MEÐ **GRÆNA FINGUR?**

ORF LÍFTÆKNI

**ORF Líftækni er íslenskt hátæknifyrirtæki sem er markaðsleiðandi í plöntulíftækni. ORF framleiðir sérvirk prótein sem meðal annars eru notuð í BIOEFFECT húðvörulínu fyrirtækisins. Hjá ORF starfa um 70 starfsmenn.**

## VIÐ LEITUM EFTIR STÖÐVARSTJÓRA GRÆNNAR SMIÐJU - GRINDAVÍK

ORF Líftækni hf. auglýsir eftir stjórnanda til að leiða starfsemi gróðurhúss félagsins, Græna Smiðju, í Grindavík. Um er að ræða starf sem snýr að daglegum rekstri gróðurhússins, skipulagningu verkefna, daglegri stjórnun starfsmanna og beinni þátttöku í þeim verkefnum sem þarf að sinna í húsinu.

### HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Starfsmannastjórnun
- Skipulagning verkefna
- Undirbúningur húsnæðis fyrir ræktun
- Tryggja nauðsynleg aðföng og aðstöðu
- Plönturæktun
- Umsjón með almennu viðhaldi og þrifum
- Önnur almenn gróðurhúsastörf

### MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Marktæk reynsla af gróðurhúsastarfi
- Reynsla af starfsmannastjórnun
- Áhugi á plöntum og starfi í gróðurhúsi
- Nákvæmni og samviskusemi
- Jákvæðni, frumkvæði og dugnaður
- Lipurð í mannlegum samskiptum og góðir samstarfshæfileikar
- Snyrtimennska

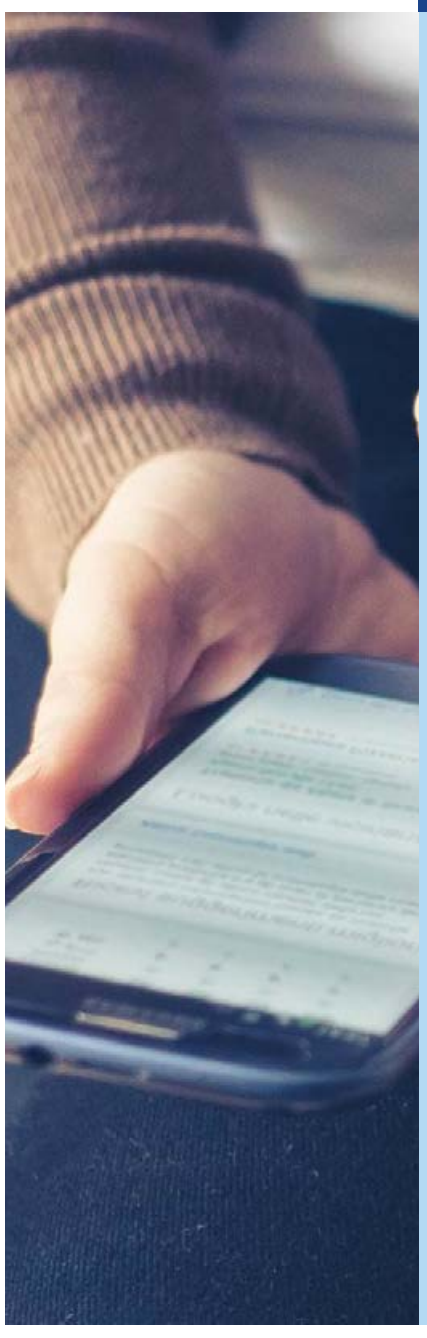
**Umsókn ásamt ferilskrá óskast send á Alfred.is fyrir 5. október 2020.**
**Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.**
Nánari upplýsingar veitir mannauðsstjóri ORF, Harpa Magnúsdóttir, í síma 591-1590.

**orf.is** | **bioeffect.is**

2019 Framúrskarandi fyrirtæki

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2020

# **ÞJÓNUSTUSTJÓRI** ÍSLAND.IS



**Stafrænt Ísland leitar að metnaðarfullum og framsæknum sérfræðingi til að leiða þróun samskiptaleiða í þjónustu við notendur vefsins Ísland.is.**

Starfið felur í sér ábyrgð og innleiðingu á stefnumótun þeirrar stoðþjónustu sem nauðsynleg er til að notendur vefsins ísland.is geti og vilji nota hann til að sækja opinbera þjónustu.

**Helstu verkefni og ábyrgðarsvið**
» Samskipti við þjónustuver og aðra samstarfsaðila.
» Þróun og innleiðing á sjálfvirkum þjónustuleiðum.
» Greining og framsetning gagna.
» Efnisvinnsla á vef og úrvinnsla erinda.

**Við leitum að einstaklingi sem býr yfir**
» Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
» Framúrskarandi samskiptahæfni og þjónustulund.
» Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
» Reynslu og þekkingu á innleiðingu upplýsingatækni í þjónustu.
» Þekking á sjálfsafgreiðsluferlum og breytingastjórnun er æskileg.
» Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti er skilyrði.

Innan fjármála- og efnahagsráðuneytisins starfar verkefnastofa um stafrænt Ísland sem vinnur með ráðuneytum, stofnunum og öðrum opinberum aðilum að því að efla stafræna þjónustu við almenning og tryggja þannig skýr, einföld og hraðvirk samskipti.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Félags háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins. Um fullt starf er að ræða. Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

**Umsóknarfrestur er til og með 28. september nk.**

Hægt er að sjá nánari upplýsingar og sækja um starfið á vefnum Starfatorg.

**Stjórnarráð Íslands**
Fjármála- og efnahagsráðuneytið




# Viltu vera hluti af sterku **markaðsteymi** sem starfar á **alþjóðamarkaði?**

Við leitum eftir reynslumiklum einstakling í starf **sérfræðings í samfélagsmiðlum.**

Nánari upplýsingar um starfið og hæfniskröfur er að finna inni á **Alfred.is** ásamt nánari upplýsingum um starfið. **Umsóknarfrestur er til 5.október.**

**BIO**EFFECT

**bioeffect.is** | **orf.is**



# Verkefnastjórar

**Óskum eftir að ráða byggingaverkfræðinga eða byggingatæknifræðinga til að stýra verkefnum fyrirtækisins. Starfsstöð er í Kópavogi. Við leitum að reyndum starfskröftum jafnt sem umsækjendum með minni reynslu sem hafa áhuga á að öðlast þekkingu og reynslu af stýringu byggingaframkvæmda.**

**Helstu verkefni:**

- Innkaup og samningar við verkkaupa, undirverktaka og birgja.
- Kostnaðar- og tímaeftirlit, reikningagerð og uppgjör verka.
- Tilboðsgerð og verkefnaöflun.

**Hæfniskröfur:**

- Byggingaverkfræðingur, byggingatæknifræðingur, byggingafræðingur.
- Sjálfstæði og skipuleg vinnubrögð.
- Frumkvæði, áræðni og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Leiðtogahæfni, góð samskiptafærni og jákvætt viðhorf.
- Góð tök á rituðu máli.

Við bjóðum upp á frábæran starfsanda og gott vinnuumhverfi í metnaðarfullu og heilbrigðu fyrirtæki. Tækifæri til að vaxa í starfi innan fyrirtækisins eru mikil. Umsóknir og fyrirspurnir sendist á póstfangið gylfi@javerk.is fyrir **5. október** nk.

Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

**JÁVERK** er 28 ára öflugt, áreiðanlegt og metnaðarfullt verktaka-fyrirtæki. Starfsmenn eru um 120 í dag og verkefnastaða fyrirtækisins er traust næstu árin. **JÁVERK** leggur áherslu á umhverfis-, öryggis- og gæðamál ásamt samstarfshæfni. **JÁVERK** er eina verktakafyrirtækið í flokki stórra fyrirtækja sem hefur fengið viðurkenningu **Creditinfo** sem **Framúrskarandi fyrirtæki** á hverju ári frá 2014. Gæðakerfi fyrirtækisins var vottað skv. **ISO 9001** staðlinum árið 2019.

**Starfsmannastefna** fyrirtækisins gerir ráð fyrir að aðbúnaður og starfsumhverfi séu með því besta sem þekkist. Starfsandi er frábær og dugmikið starfsmannafélag stendur fyrir margskonar skemmtunum og ferðalögum. Starfsmannavelta er mjög lítil. **JÁVERK** leggur áherslu á að ráða kraftmikið og metnaðarfullt fólk sem sýnir frumkvæði og sjálfstæði í starfi.

**JÁVERK**
Gagnheiði 28
800 Selfoss
Sími 480 1700
javerk@javerk.is
www.javerk.is

JÁVERK



# NÝ STÖRF Á UPPLÝSINGATÆKNISVIÐI HÁSKÓLA ÍSLANDS

Upplýsingatæknisvið stýrir þróun upplýsingatæknimála og sér um hugbúnaðargerð háskólans, þ.m.t. Uglu sem er notað sem aðalkerfi flestra háskóla landsins. Sviðið sér um rekstur upplýsinga- og fjarskiptakerfa, notendaþjónustu og innkaup á upplýsingatæknibúnaði. Fram undan er uppbygging á gagnaskýi og gagnavinnslulausnum og eru hér því 3 störf auglýst.

### KERFISSTJÓRI HEILSUBRUNNS
**Starfssvið**
- Þátttaka í þróun og uppbyggingu Heilsubrunns sem verður gagnasafn ætlað rannsóknaraðilum innan háskólans
- Ábyrgð gagnvart rekstri Heilsubrunns
- Kerfisstjórnun annara kerfa

**Hæfniskröfur**
- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af kerfisstjórn og netrekstri
- Rík þjónustulund

### HUGBÚNAÐAR- OG GAGNASÉRFRÆÐINGAR
**Starfssvið**
- Uppbygging á gagnaskýi vegna vísindastarfs
- Þarfagreining, samræming og þróun upplýsingatæknikerfa
- Ráðgjöf um upplýsingakerfi og vinnslu gagna

**Hæfniskröfur**
- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af kerfishönnun, kerfisstýringu og forritun.
- Þekking á gagnagrunnum og gagnavinnslu
- Sjálfstæði og frumkvæði
- Hæfni í mannlegum samskiptum

**Umsóknarfrestur er til og með 5.október 2020.**
Sótt er um störfin á vef Háskóla Íslands undir laus störf.

*Háskóli Íslands er alþjóðlegur rannsóknaháskóli og stærsta kennslu-, rannsókna- og vísindastofnun landsins. Um 1.500 starfsmenn eru í föstum störfum við skólann og um 2.200 lausráðnir. Nemendur við skólann eru um 12.500. Háskóli Íslands starfar á fimm fræðasviðum, býður fjölbreytt nám á öllum stigum og er eini háskóli landsins sem býður grunnnám og framhaldsnám í öllum helstu fræðigreinum.*

HÁSKÓLI ÍSLANDS

# Leitum að öflugum liðsauka

**Skurðhjúkrunarfræðingur**
80-100% starf
Leitum að einstaklingi með íslenskt hjúkrunarleyfi og reynslu. Verksvið er vinna og skipulag á skurðstofum, innkaup, gæðastarf og eftirlit. Samskipti við sjúklinga og leiðbeining. Æskileg er góð tölvukunnátta (word/excel), frumkvæði, forystu- og samskiptahæfni, stundvísi og faglegur metnaður.

**Aðstoðarmaður** 80% starf
Leitum að einstaklingi með reynslu af vinnu í skurðstofuumhverfi t.d. sjúkraliða. Verksvið er samskipti og móttaka sjúklinga. Innritun og leiðbeiningar við útskrift. Uppgjör í lok dags. Pöntun og móttaka á vörum. Aðstoð á skurðstofum og vöknun. Æskileg er góð tölvukunnátta (word/excel), frumkvæði, samskiptahæfni, stundvísi og faglegur metnaður.

Upplýsingar veitir Stefán E. Matthíasson framkvæmdastjóri sem tekur við umsóknum með náms- og starfsferilskrá auk meðmælenda, rafrænt á stefan@laekning.is. Starfskjör eru samningsatriði en grundvallast á samningi SA og viðkomandi stéttarfélags.

Skurðstofan ehf hóf starfsemi árið 1996. Þar eru gerðar dagskurðaðgerðir í almennum-, æða-, lýta- fegrunar-, bæklunar- og kvensjúkdómaskurðlækningum. Frá stofnun rúmlega 45000 aðgerðir. Alger endurnýjun tækja og búnaðar hefur átt sér stað undanfarið og býr fyrirtækið nú yfir bestu fánlegu tækni á sínu sviði. Skurðstofan er lítið fyrirtæki með samheldnum hópi starfsmanna þar sem lögð er áhersla á góða þjónustu og gæði. Vinnutími er að öllu jöfnu frá kl 8-16 virka daga.

**Umsóknarfrestur er til 09.10. 2020.**

SKURÐ STOFAN EHF

Lágmúla 5, 108 Reykjavík. S. 553-2040.





# SÖLUSTJÓRI MEÐ MENNTUN Í BYGGINGARIÐNAÐI

Óskum eftir að ráða sölustjóra með menntun í byggingariðnaði til starfa. Um er að ræða starf í byggingavörudeild Olís og er aðaláherslan á efni tengd þaklögnum og þakviðgerðum.

**Helstu verkefni**

- Tilboðs- og samningagerð
- Öflun nýrra viðskiptavina
- Samskipti við verktaka
- Þróun vöruvals
- Þátttaka í áætlanagerð

**Hæfniskröfur**

- Menntun eða starfsreynsla í byggingariðnaði
- Sölureynsla
- Góð almenn tölvuþekking
- Sjálfstæð vinnubrögð, skipulag og frumkvæði
- Gott vald á íslensku og ensku
- Hæfni í mannlegum samskiptum

**Umsóknir berist til mannauðsstjóra Olís, merktar „Sölustjóri“ á rbg@olis.is fyrir 4. október nk.**

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

**Hjá Olís er lögð áhersla á góðan aðbúnað starfsfólks, stuðning til náms og heilsueflingar, heiðarleika í samskiptum, snyrtimennsku og fagleg vinnubrögð.**

olís
Vinur við veginn

# VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?



## VERKSTÆÐISFORMAÐUR VÉLAVERKSTÆÐIS REYKJAVÍKURFLUGVALLAR

Isavia Innanlandsflugvellir óskar eftir að ráða verkstæðisformann á vélaverkstæði Reykjavíkurflugvallar. Helstu verkefni eru að stýra daglegri starfsemi og sjá um rekstrartengd mál verkstæðisins, umsjón með viðhaldi á tækjum flugvallarins og annarra lendingarstaða í umdæminu sem og að sinna snjóruðningi og hálkuvörnum á flugvallarsvæðinu.

Umsækjandi þarf að standast bakgrunnsskoðun ríkislögreglustjóra auk læknisskoðunar.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Valgeir Ólason þjónustustjóri, **valgeir.olason@isavia.is**

**Hæfniskröfur**

- Iðnmenntun sem nýtist í starfi er skilyrði
- Meirapróf og vinnuvélapróf eru skilyrði
- Gott vald á íslenskri og enskri tungu er skilyrði
- Almenn tölvukunnátta er skilyrði
- Reynsla af verkstýringu og stjórnun er kostur
- Reynsla af slökkvistörfum, snjóruðningi / hálkuvörnum er kostur

JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli fyrirtækisins og íslenska flugstjórnarsvæðið.

**Isavia Innanlandsflugvellir ehf. er dótturfyrirtæki Isavia og annast rekstur allra innanlandsflugvalla. Starfið fellur undir starfsemi þess.**

STARFSSTÖÐ: **REYKJAVÍK**

UMSÓKNARFRESTUR: **11. OKTÓBER**

UMSÓKNIR: **ISAVIA.IS/ATVINNA**

isavia

ÞJÓÐKIRKJAN

# Kirkjuráð auglýsir laust til umsóknar starf forstöðumanns Fjölskyldуþjónustu kirkjunnar

Fjölskyldуþjónustan starfar á grundvelli starfsreglna kirkjuþings um Fjölskyldуþjónustu kirkjunnar, nr. 951/2009.

**Starfssvið og verkefni**
- Forstöðumaður verður hluti af teymi starfsmanna í Fjölskyldu-þjónustu kirkjunnar og mun stýra teyminu.
- Forstöðumaður ber ábyrgð á stefnumótum Fjölskyldуþjónust-unnar hvað varðar fjölskyldu, para og einstaklingsmeðferð, sem og handleiðslu presta og annars starfsfólks kirkjunnar.
- Forstöðumaður er leiðandi í áfengis- og vímuvarnarstefnu kirkjunnar.
- Forstöðumaður skipuleggur og sinnir fræðslu til starfsmanna kirkjunnar hvað varðar sálgæslu og handleiðslu.
- Forstöðumaður sinnir einnig einstökum viðtölum og meðferðum auk tilfallandi verkefna sem falla undir verksvið viðkomandi.

Verkefni eru mjög fjölbreytt og margþætt og reynir mikið á skipu-lagshæfni og samskiptahæfileika.

**Þekking og hæfni**
- Mag. Theol eða MA. gráða í guðfræði eða sambærileg menntun
- Viðbótarmenntun í fjölskyldumeðferðarfræðum og handleiðslu og reynsla á þessum sviðum.
- Haldgóð reynsla af stjórnun er æskileg
- Almenn tölvuþekking
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og samvinnu
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mikil skipulagsfærni
- Sveigjanleiki til að taka að sér ýmis tilfallandi verkefni

**Umsóknarfrestur um starfið er til miðnættis sunnudaginn 11. október 2020.**
Sækja ber rafrænt um starfið á vef Þjóðkirkjunnar, https://kirkjan.is/foturinn/laus-storf/laus-storf-kirkjan/. Þar er einnig að finna nánari upplýsingar um starfið.

samskip



# > Laghentur rafvirki óskast til starfa

**Við leitum að laghentum og fjölhæfum rafvirkja til þess að sinna fjölbreyttum verkefnum á starfsstöð okkar við Kjalarvog.**

**Helstu verkefni**
- Öll alhliða rafvirkjastörf hjá fyrirtækinu m.a. nýlagnir og viðhald
- Umsjón með hússtjórnarkerfum fyrirtækisins
- Almenn verkefnastjórn vegna framkvæmda
- Sér um verkbeiðnakerfi, skráningar á vinnu og efni

**Menntunar- og hæfnikröfur**
- Sveinspróf í rafvirkjun, meistararéttindi kostur
- Víðtæk reynsla af viðgerðum og nýlögnum
- Góð íslensku- og enskukunnátta

**Æskilegir eiginleikar**
- Laghentur og útsjónarsamur
- Með ríka þjónustulund og mikla öryggisvitund
- Hafa gott auga fyrir því sem betur má fara

Áhugasamir eru beðnir um að skila inn ferilskrá ásamt greinargóðu kynningarbréfi sem tilgreinir hvernig umsækjandi uppfyllir kröfur um menntun, reynslu, hæfni og eiginleika.
Sótt er um starfið á vef Samskipa **www.samskip.is**. Umsóknarfrestur er til og með **4. október** nk.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Rúnar Sigurðsson, forstöðumaður tæknisviðs í **runar.sigurdsson@samskip.com**

Samskip eru alþjóðlegt flutningafyrirtæki sem býður flutningalausnir og tengda þjónustu á landi, sjó og í lofti með hagkvæmni að leiðarljósi. Starfsfólk Samskipa býður viðskiptavinum faglega ráðgjöf og heildarlausnir á sviði flutninga og flutningatengdrar þjónustu. Við höfum á að skipa fjölbreyttum hópi starfsfólks sem vinnur ávallt með frumkvæði, samheldni og þekkingu að leiðarljósi. Við leggjum áherslu á markvissa fræðslu og þjálfun starfsfólks. Öryggis- og heilbrigðismál starfsfólks eru okkur mikilvæg og bjóðum við upp á fyrirmyndar vinnuaðstöðu.




LANDSRÉTTUR

## Aðstoðarmaður dómara í Landsrétti

**Landsréttur auglýsir laust til umsóknar starf löglærðs aðstoðarmanns dómara við Landsrétt.**

Löglærðir aðstoðarmenn dómara sinna lögfræðilegum verkefnum og aðstoða dómara réttarins í störfum þeirra í samræmi við ákvörðun forseta réttarins, sbr. 3. mgr. 23. gr. laga nr. 50/2016. Meðal helstu verkefna er auk aðstoðar við dómara, vinna við dómareifanir, úrvinnsla kærumála sem og lögfræðileg greining mála sem til úrlausnar eru fyrir réttinum.

**Hæfniskröfur:**
- Embættispróf í lögfræði eða grunnnám ásamt meistaraprófi í lögum.
- Góð íslenskukunnátta og færni í rituðu máli er nauðsynleg.
- Góðir skipulagshæfileikar, hæfni til að vinna sjálfstætt og færni í mannlegum samskiptum.
- Þekking og/eða reynsla á sviði réttarfars er æskileg.
- Reynsla af greiningu og úrlausn lögfræðilegra álitaefna er æskileg.

Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.
**Umsóknarfrestur er til og með 10. október 2020.**

Áskilið er að umsóknir og fylgigögn berist með rafrænum hætti á netfangið landsrettur@landsrettur.is. Umsóknir gilda í allt að sex mánuði.

**Nánari upplýsingar veitir Björn L. Bergsson skrifstofustjóri Landsréttar, bjorn.l.bergsson@landsrettur.is.**

ÞELAMERKURSKÓLI

## Vegna forfalla er laus staða umsjónarkennara á yngsta stigi við Þelamerkurskóla

Við Þelamerkurskóla eru laus til umsóknar staða umsjónar-kennara á yngsta stigi. Óskað er eftir að ráða fjölhæfan, sveigjanlegan, hlýjan og skapandi grunnskólakennara með mikla hæfni í samskiptum við börn.
Umsjónarkennarinn vinnur í kennarateymi 1.-4. bekkjar.
Í skólanum eru samtals 65 nemendur.

Í Þelamerkurskóla er starfað með markvissum hætti í anda skóla fyrir alla og þannig lögð rík áhersla á að búa öllum nemendum aðstæður til náms við hæfi hvers og eins, nokkuð sem krefst sveigjanleika og skapandi hugsunar hjá öllu starfsfólki. Einkunnarorð skólans eru þroski, menntun og samkennd. Í skólanum er starfað eftir hugmyndafræði Jákvæðs aga og Byrjendalæsis. Skólinn er heilsueflandi skóli auk þess sem áhersla er lögð á rafræna kennslu-hætti, útikennslu og skapandi starf.

**Helstu verkefni**
- Annast almenna umsjónarkennslu í teymi með öðrum umsjónarkennara í 1.-4. bekk.
- Stuðla að velferð og framförum nemenda í góðu sam-starfi við foreldra/forráðamenn og stoðþjónustu innan skólans sem utan.

**Menntunar- og hæfniskröfur**
- Kennaramenntun og leyfi til að nota starfsheitið grunnskólakennari.
- Þekking á og reynsla af innleiðingu og notkun Byrjendalæsis.
- Reynsla af starfi með fjölbreyttum nemendahópi.
- Lipurð í samskiptum og sveigjanleiki í starfi.
- Áhugi á að ná fram því besta úr hverjum nemanda.
- Færni í samvinnu og teymisvinnu.
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð.

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um störf við skólann. **Umsóknarfrestur er t.o.m. 5. október 2020.**

Ferilskrá og umsókn í formi greinargerðar skal senda á netfang skólastjóra ragnheidurlilja@thelamork.is
Upplýsingar um Þelamerkurskóla er að finna á heimasíðu skólans, https://www.thelamork.is/
Frekari upplýsingar veitir Ragnheiður Lilja Bjarnadóttir, skólastjóri, ragnheidurlilja@thelamork.is
og í síma 460-1770/866-4085.

Sveitarfélagið ÁRBORG

## Leikskólastjóri
## Aðstoðarleikskólastjóri/sérkennslustjóri
### Leikskólinn Brimver/Æskukot

Leitað er að áhugasömum og metnaðarfullum stjórnendum með leikskólakennararéttindi og stjórnunarreynslu. Leikskólinn Brimver/Æskukot er fjögurra deilda leikskóli með starfsstöðvar á Eyrarbakka og Stokkseyri. Í Sveitarfélaginu Árborg búa rúmlega 10 þúsund manns og lögð er áhersla á öflugt skóla- og frístundastarf og góða velferðarþjónustu.

Skólar og aðrar deildir fjölskyldusviðs vinna að því að styrkja heildstæða nærþjónustu við börn, foreldra og skóla. Þá er áhersla lögð á snemmtæka íhlutun, góð tengsl skóla og skólastiga og skólaþróunarverkefni sem unnin eru í anda lærdómssamfélagsins. Skólinn vinnur eftir Heilsustefnu Unnar Stefánsdóttur og Grænfánans og unnið er að innleiðingu á heilsueflandi leikskóla. Ráðið verður í stöðurnar frá 1. janúar 2021 eða eftir samkomulagi.

## Leikskólastjóri

**Meginverkefni**
- Veita faglega forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi
- Virk þátttaka í þróun og skipulagi skólastarfs í Árborg
- Stýra og bera ábyrgð á daglegu starfi og rekstri skólans
- Bera ábyrgð á stefnumörkun skólans sem tekur meðal annars mið af menntastefnu sveitarfélagsins og aðalnámskrá leikskóla

**Menntun og færnikröfur**
- Leikskólakennararéttindi áskilin
- Framhaldsmenntun í stjórnun og/eða kennslu ungra barna er mikill kostur
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun er skilyrði
- Leiðtoga- og skipulagshæfileikar
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Áhugi og hæfni í starfi með börnum
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti

## Aðstoðarleikskólastjóri og sérkennslustjóri

**Meginverkefni**
- Staðgengill leikskólastjóra (30%) og ábyrgð á rekstri ásamt leikskólastjóra
- Dagleg stjórnun og skipulagning skólastarfsins í samráði við leikskólastjóra
- Faglegur umsjónarmaður sérkennslu og ráðgjöf til starfsmanna (70%)
- Uppeldi og menntun leikskólabarna
- Veita foreldrum/forráðamönnum barna stuðning, fræðslu og ráðgjöf
- Þátttaka í stefnumörkun skólans ásamt stjórnunarteymi og öðru samstarfsfólki

**Menntun og færnikröfur**
- Leikskólakennararéttindi áskilin
- Framhaldsmenntun í stjórnun og/eða sérkennslufræðum er mikill kostur
- Leiðtoga- og skipulagshæfileikar
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun er skilyrði
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Áhugi og hæfni í starfi með börnum
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti

**Frekari upplýsingar um störfin**
Nánari upplýsingar v/starfs leikskólastjóra veitir Þorsteinn Hjartarson, sviðsstjóri fjölskyldusviðs, thorsteinnhj@arborg.is Sími 480-1900.
Upplýsingar um starf aðstoðarleikskólastjóra/sérkennslustjóra veitir Sigríður Birna Birgisdóttir, leikskólastjóri, brimver@arborg.is Sími 480-6352 og 480-3272.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ v/FSL. Starfshlutfall er 100%.
Vakin er athygli á stefnu Árborgar um að jafna hlutfall kynjanna í störfum hjá sveitarfélaginu og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika samfélagsins.

**Umsóknarfrestur er til 11. október 2020.**

Umsóknum fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið og framtíðarsýn umsækjanda varðandi þróun skólastarfs. Umsókn ásamt fylgigögnum skal skila í gegnum ráðningarvef sveitarfélagsins http://starf.arborg.is/




# MARKAÐSSTJÓRI

**Vistor** leitar að metnaðarfullum leiðtoga til að sinna starfi markaðsstjóra í lausasöludeild fyrirtækisins. Innan deildarinnar fer fram sölu- og markaðsstarf fyrir lausasölulyf og heilsuvörur. Um er að ræða krefjandi starf fyrir metnaðarfullan einstakling. Markaðsstjóri er hluti af stjórnendateymi Vistor og heyrir beint undir framkvæmdastjóra.

## Helstu verkefni

- Ábyrgð á daglegum rekstri deildarinnar
- Áætlunargerð og eftirfylgni í sölu- og markaðsmálum
- Hvatning, stuðningur og stjórnun starfsmanna
- Stjórnun samskipta við birgja og viðskiptavini
- Greining á markaði og sölutækifærum
- Seta í stjórnendateymi Vistor og þátttaka í stefnumótandi verkefnum

## Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi. Heilbrigðismenntun er kostur
- Framhaldsmenntun á sviðum viðskipta, hagfræði og/eða stjórnunar er kostur
- Reynsla af markaðs- og sölumálum
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Afburða tungumála- og tölvukunnátta
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Þjónustudrifið og hvetjandi hugarfar

## UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 4. OKTÓBER.

Tekið er við umsóknum í gegnum heimasíðu Vistor, www.vistor.is.

Umsóknum skal fylgja ítarleg ferilskrá ásamt stuttri greinargerð þar sem fram koma ástæður þess að sótt er um starfið, auk rökstuðnings fyrir því hvers vegna umsækjandi telur sig hæfan til að gegna starfinu.

Nánari upplýsingar veita Þórður Arnar Þórðarson, markaðsstjóri arnar@vistor.is og Pétur Veigar Pétursson, starfsmannastjóri petur@veritas.is.

Vistor hf. er leiðandi fyrirtæki á sviði markaðssetningar á lyfjum, heilsuvörum og dýraheilbrigðisvörum á Íslandi. Fyrirtækið er samstarfsaðili fjölmargra alþjóðlegra lyfjafyrirtækja og veitir þeim þjónustu við skráningar, sölu- og markaðsmál, klíníska rannsóknir, auk þess að hafa milligöngu um innflutnings- og dreifingarstarfsemi.
Vistor er hluti af fyrirtækjasamstæðu Veritas Capital ásamt Distica, MEDOR, Artasan og Stoð.

**GILDI VISTOR ERU ÁREIÐANLEIKI, HREINSKIPTNI OG FRAMSÆKNI**



MOSFELLSBÆR

# Leikskólinn Reykjakot

**LEIKSKÓLINN REYKJAKOT Í MOSFELLSBÆ ÓSKAR EFTIR AÐSTOÐARLEIKSKÓLASTJÓRA**

Leikskólinn Reykjakot leggur áherslu á markvissa og faglega kennslu í gegnum hreyfingu, leik og skynjun en hugmyndafræði skólans byggir á kennsluaðferðinni "Leikur að læra" þar sem samþætting hreyfingar við stærðfræði, bókstafa- og hljóða,-lita og formkennslu er höfð að leiðarljósi. Reykjakot starfar sem heilsueflandi leikskóli á vegum Embætti landlæknis og leggur sérstaka áherslu á að vinna með átta lykilþætti sem tengjast skólastarfinu. Útivera er mikilvægur þáttur í þroska hvers barns og njótum við góðs af stórkostlegri og ósnortinni náttúru Mosfellsbæjar sem við nýtum mikið í starfi okkar utan leikskólalóðar.

Aðastoðarleikskólastjóri er aðstoðarmaður leikskólastjóra og ber ásamt honum ábyrgð á rekstri leikskólans og starfar þá samkvæmt starfslýsingu hans. Sér um heimasíðu leikskólans og tekur þátt í foreldrasamstarfi. Sinnir þeim verkefnum er varða stjórnun leikskólans sem yfirmaður felur honum hverju sinni.

Mosfellsbær er öflugt og framsækið sveitarfélag þar sem gildin virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja eru leiðarljós starfsmanna í daglegu starfi.

**Menntunar- og hæfnikröfur:**
- Leikskólakennaramenntun og kennslureynsla í leikskóla skilyrði
- Menntun og reynsla í stjórnun æskileg
- Frumkvæði, sjálfstæði og faglegur metnaður
- Góð færni í samvinnu og samskiptum
- Sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Áhugi á starfi með börnum og metnaður til að þróa öflugt skólastarf
- Góð íslenskukunnátta æskileg

**Umsóknarfrestur er til og með 11. október 2020.**

Umsóknir skulu innihalda starfsferilsskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Sækja skal um starfið á ráðningarvef Mosfellsbæjar. Nánari upplýsingar um starfið veitir Þórunn Ósk Þórarinsdóttir leikskólastjóri í síma 566-8606. Um tímabundið starf er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

Þverholt 2 I Mosfellsbær 270 I Sími 525 6700 I mos.is

VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

# Fjögur embætti **héraðsdómara** laus til umsóknar

**Dómsmálaráðuneytið auglýsir laus til umsóknar fjögur embætti héraðsdómara, sem hér segir:**

- Embætti dómara með fyrsta starfsvettvang hjá Héraðsdómi Reykjavíkur. Skipað verður í embættið hið fyrsta eftir að dómnefnd um hæfni umsækjenda um dómaraembætti hefur lokið störfum.
- Embætti dómara með fyrsta starfsvettvang hjá Héraðsdómi Reykjavíkur. Skipað verður í embættið frá 1. janúar 2021.
- Embætti dómara með fyrsta starfsvettvang hjá Héraðsdómi Reykjaness. Skipað verður í embættið hið fyrsta eftir að dómnefnd um hæfni umsækjenda um dómaraembætti hefur lokið störfum.
- Embætti dómara með fyrsta starfsvettvang hjá Héraðsdómi Norðurlands eystra. Skipað verður í embættið hið fyrsta eftir að dómnefnd um hæfni umsækjenda um dómaraembætti hefur lokið störfum.

Umsækjendur skulu fullnægja skilyrðum 2. mgr. 29. gr. laga nr. 50/2016. Í samræmi við 4. gr. reglna nr. 620/2010 er áskilið að í umsókn komi fram upplýsingar um: 1) menntun og framhaldsmenntun, 2) reynslu af dómstörfum, 3) reynslu af lögmannsstörfum, 4) reynslu af stjórnsýslustörfum, 5) reynslu af fræðistörfum, s.s. kennslu og öðrum akademískum störfum og upplýsingar um útgefnar ritrýndar greinar og bækur, fræðilega fyrirlestra o.s.frv., 6) reynslu af stjórnun, 7) reynslu af öðrum aukastörfum sem nýtast dómaraefni, s.s. vinnu í tengslum við undirbúning lagasetningar o.fl., 8) almenna og sérstaka starfshæfni, 9) andlegt atgervi og sjálfstæði í vinnubrögðum og 10) tvo fyrrverandi/núverandi samstarfsmenn/yfirmenn sem geta veitt dómnefnd bæði munnlega og skriflega upplýsingar um störf og samstarfshæfni umsækjanda, sbr. 5. mgr. 5. gr. reglna nr. 620/2010 og 11) aðrar upplýsingar sem varpað geti ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skiptir fyrir störf héraðsdómara.

Með umsókn skal fylgja eftir því sem við á: 1) afrit af prófskírteinum, 2) afrit dóma í munnlega fluttum málum sem umsækjandi hefur samið atkvæði í síðustu 12 mánuði, 3) afrit af stefnu og greinargerð í málum sem umsækjandi hefur samið og flutt munnlega síðustu 12 mánuði, 4) afrit af úrskurðum stjórnvalda sem umsækjandi hefur samið síðustu 12 mánuði og 5) útgefin fræðirit og ljósrit af tímaritsgreinum umsækjanda. Þess er óskað að þær tímaritsgreinar sem hafa verið ritrýndar verði auðkenndar. 6) Önnur gögn sem varpa ljósi á faglega færni umsækjanda til starfa sem héraðsdómari.

Umsóknir skulu berast dómsmálaráðuneytinu eigi síðar en 12. október nk. Til þess að hraða afgreiðslu umsókna og bréfaskiptum er áskilið að umsóknir og fylgigögn berist dómsmálaráðuneytinu á minnislykli eða með rafrænum hætti á netfangið starf@dmr.is.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir.

Dómsmálaráðuneytinu,
25. september 2020.

**Stjórnarráð Íslands**
Dómsmálaráðuneytið


# RAFVIRKI ÓSKAST

Rótgróið rafverktakafyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir vönum rafvirkja, verður að geta unnið sjálfstætt.

Um er að ræða nýlagnir, viðgerðir og viðhald á eldri lögnum. Skilyrði er að viðkomandi tali og skilji íslensku vegna eðli starfsins.

**Umsókn ásamt ferilskrá sendist til atvinna@frettabladid.is fyrir 2 október.**



PÍETA SAMTÖKIN

## FAGSTJÓRI Í FULLT STARF.

**PÍETA SAMTÖKIN.**
Baldursgötu 7, 101 Reykjavík.

### UM STARF FAGSTJÓRA.

**Pietasamtökin óska eftir að ráða sálfræðing til að leiða stuðnings- og meðferðarteymi samtakanna. Um er að ræða 100% starf og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Píeta samtökin eru öflugt forvarna, stuðnings- og meðferðarúrræði við sjálfsvígshugsunum. Áhersla er lögð áað þróa þjónustuna í samræmi við stefnu Píeta samtakanna. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af því að starfa með félagasamtökum og skilji þá hugsjón sem til þarf, hafi opinn huga og skilning á ólíkum þörfum mismunandi þjóðfélagshópa, sé sveigjanlegur og tilbúinn í krefjandi verkefni.**

**Helstu verkefni og ábyrgð:**

- Teymisstjórn yfir meðferðar- og stuðningsteymi samtakanna.
- Eftirfylgd einstaklinga með alvarlegan vanda.
- Greining og mat á sálrænum vanda og meðferðarviðtöl.
- Fræðsla og námskeiðahald.
- Uppbygging og þróun Píetasímans.
- Samstarf við aðrar heilbrigðisstofnanir og félagasamtök og félagsþjónustu.
- Þátttaka í stefnumótun og uppbyggingu á annarri þjónustu Píetasamtakanna.

**Hæfniskröfur:**

- Löggilding sem sálfræðingur á Íslandi.
- Æskilegt að hafi sérfræðiréttindi í klínískri sálfræði.
- Reynsla af teymisstjórn skilyrði.
- Reynsla af greiningu og meðferð fullorðinna með sálrænan vanda.
- Reynsla af vinnu með einstaklingum í sjálfsvígshættu.
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi.
- Færni í mannlegum samskiptum og sveigjanleiki.

**UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 10. OKTÓBER 2020.**

**Nánari upplýsingar veitir:**
Kristín Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Píeta samtakanna í síma 6961556 eða í gegnum netfangið kristin@pieta.is





Skipulagsstofnun

## Mat á umhverfisáhrifum

### Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

**Fiskeldi á Röndinni, Kópaskeri, Norðurþingi**

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **26. október 2020.**

# AUGLÝSING UM SVEINSPRÓF

**Sveinspróf í eftirtöldum iðngreinum verða haldin í janúar, febrúar og mars ef næg þátttaka næst:**

**Í matreiðslu, framreiðslu, bakaraiðn og kjötiðn í janúar 2021**
Umsóknarfrestur er til 4. nóvember 2020

**Í byggingagreinum í janúar 2021**
Umsóknarfrestur er til 1. nóvember 2020

**Í vélvirkjun í febrúar – mars 2021**
Umsóknarfrestur er til 15. desember 2020

**Í snyrtifræði í febrúar – mars 2021**
Umsóknarfrestur er til 4. janúar 2021

**Í bifvélavirkjun í janúar – febrúar 2021**
Umsóknarfrestur er til 1. desember 2020

**Í hársnyrtiiðn í febrúar – mars 2021**
Umsóknarfrestur er til 4. janúar 2021

**Nánari dagsetningar verða birtar á heimasíðu IÐUNNAR fræðsluseturs um leið og þær liggja fyrir.**

Með umsókn skal leggja fram afrit námssamnings, lífeyrissjóðsyfirlit og burtfararskirteini með einkunnum eða staðfestingu skóla á því að nemi muni útskrifast í desember 2020.

Kostnaður próftaka s.s. efniskostnaður er mismunandi eftir iðngreinum.

**Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu okkar, veffang: www.idan.is og á skrifstofunni.**

IÐAN fræðslusetur

Vatnagörðum 20 - 104 Reykjavík
590 6400 - idan@idan.is



HS ORKA

Reykjanesvirkjun
Byggingarmannvirki
Útboð nr. F0219-407

HS Orka hf. óskar eftir tilboðum í byggingarmannvirki við Reykjanesvirkjun á Reykjanesi samkvæmt útboðsgögnum númer F0219-407.

Í megindráttum felur verkið í sér efnisútvegun og vinnu við stækkun stöðvarhúss og byggingu nýrrar skiljustöðvar, þar með talið jarðvinnu, burðarvirki úr steypu, stáli og timbri, allan innanhússfrágang, utanhússklæðningar úr áli, loftræsingu, lagnakerfi, og brúkrana. Tengigangur milli bygginganna og fráveitustokkur frá skiljustöð er einnig hluti af verkinu, ásamt nokkrum smærri mannvirkjum.

Stöðvarhús er um 2.000 m² að grunnfleti og skiptist í vélasal og stjórnbyggingu. Vélasalur er klætt og einangrað stálgrindarhús á staðsteyptum undirstöðum með staðsteyptum kjallara. Stjórnbygging er staðsteypt á tveimur hæðum ásamt kjallara, með léttu þaki og á staðsteyptum undirstöðum.

Skiljustöð er um 1.000 m² að grunnfleti og skiptist í skiljusal, verkstæði og stjórnbyggingu ásamt mannvistarhluta. Skiljusalur er klætt og óeinangrað stálgrindarhús á steyptum undirstöðum með staðsteyptum kjallara en aðrir hlutar hússins eru staðsteyptir og einangraðir.

Helstu kennistærðir eru:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Gröftur lausra jarðlaga: | 25.000 m³ | Gólffletir (nettó): | 5.000 m² |
| Losun fastra jarðlaga: | 20.000 m³ | Utanhússklæðningar: | 7.000 m² |
| Vinnsla og niðurlögn burðar- og sandfyllinga: | 14.000 m³ | Fráveitulagnir: | 600 m |
| Steinsteypa: | 4.700 m³ | Vatnslagnir: | 1.300 m |
| Járnbending: | 500 tonn | Rafstrengir og raftaugar: | 20 km |
| Mótafletir: | 21.000 m² | Lampar: | 400 stk |
| Stálgrindur bygginga: | 360 tonn | Loftræsing: | 30.000 l/s |

Skila skal fullbúinni stækkun stöðvarhúss þann 21. október 2022. Skila skal fullbúinni skiljustöð þann 4. júní 2022. Vinnu skal vera að fullu lokið 1. desember 2022.

Útboðsgögn verða aðgengileg fimmtudaginn 1. október nk. á útboðsvef HS Orku hf. og skulu bjóðendur senda tölvupóst á netfangið rey4@hsorka.is til þess að fá aðgang að vefnum. Tilboðum skal skila í höfuðstöðvar HS Orku í Svartsengi fyrir kl. 14 þann 17. nóvember nk. Tilboð verða opnuð kl. 14 sama dag.

VERKÍS | Ofanleiti 2 - 103 Reykjavík - 422 8000 - verkis@verkis.is - www.verkis.is

HS ORKA SVARTSENGI 240 GRINDAVÍK 520-9300 HSORKA@HSORKA.IS

job
Finnum draumastarfið saman



Erum við að leita **að þér?**

# Útboð

## Nýtt hjúkrunarheimili í Reykjanesbæ

**Útboð nr. 20200901 - Aðalhönnuður**

Reykjanesbær óskar eftir áhugasömum hönnunarhóp til að taka þátt í útboði á arkitektahönnun vegna nýrrar viðbyggingar við hjúkrunarheimilið Nesvelli í Reykjanesbæ. Útboðið er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu.

Verkefnið felst í hönnun u.þ.b. 3.900 m2 nýbyggingar á þremur hæðum ásamt kjallara. Fyrirhugað er að í byggingunni verði 60 herbergi ásamt tilheyrandi samveru-, þjónustu- og tæknirýmum og gert er ráð fyrir að nýbyggingin tengist núverandi hjúkrunarheimili á tvo vegu.

Útboðsgögn verða aðgengileg frá og með miðvikudeginum 30. september 2020 í rafræna útboðskerfinu **vso.ajoursystem.is.**

Tilboðum skal skila rafrænt, gegnum rafræna útboðskerfið vso.ajoursystem.is, eigi síðar en föstudaginn **23. október 2020, kl. 14:00.**

---

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports

Reykjavík
Grundartangi
Akranes
Borganes

## Tender

Faxaports requests bids for the following project:

**Faxaports**
**Sundahöfn, Viðeyjarsund**
**Dredging 2020**

The work includes dredging of the Harbour of Sundahöfn and the turning area for ships at Skarfabakki, Kleppsbakki and Sundabakki.

**Quantity figures:**

| | |
|---|---|
| Dredging area: | 232.000 m² |
| Dredging material, volume: | 300.000 m³ |

Completion of Work: April 1st, 2021

Tender documents will be available on the tender website, Ajour Tender, Monday, September 28th, 2020 at 12:00. A link for the website can be found on Faxafloahafnir´s website:
https://www.faxafloahafnir.is/fyrirtaekid/utbodsverk/

Bids shall be submitted on the same website no later than **October 15, 2020, at 12:00 (local time in Iceland**).

No formal opening meeting will be held, but the results will be sent to bidders when the opening has taken place.

MANNVIT

---

Fjallabyggð

AVH
ARKITEKTÚR · VERKFRÆÐI · HÖNNUN

## ÚTBOÐ

Fjallabyggð óskar eftir tilboðum í að byggja anddyri, búningsklefa og tilheyrandi tengibyggingu við núverandi sundlaugarbyggingu og íþróttahús á Siglufirði, samtals 292,3 m² á tveimur hæðum. Innifalið í verkinu er rif á tengigangi og breytingar á núverandi húsnæði samtals um 110 m² skv. teikningum AVH dags. í júlí 2020.

Verktími er frá 1. nóvember 2020 til 28. febrúar 2022.
**Helstu magntölur eru:**

| | |
|---|---|
| Gröftur | 1.200m³ |
| Steypumót | 1.400m² |
| Steypustyrktarstál | 10.000 kg |
| Steinsteypa | 190m³ |
| Kerfisloft | 310m² |
| Málun | 600m² |
| Flísalögn samtals | 810m² |

**Ósk um afhendingu rafrænna útboðsgagna skal senda á netfangið avh@avh.is og verða þau afhent frá og með 29. september n.k.**

Tilboð skulu berast rafrænt á netfangið avh@avh.is fyrir kl. 13:00 þriðjudaginn 20. október og verða tilboðin opnuð kl. 13:30 sama dag í ráðhúsi Fjallabyggðar, Gránugötu 24, Siglufirði í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska. Bjóðendum mun gefast kostur á að fylgjast með opnun tilboða á fjarfundi óski þeir þess.

---

## ÚTBOÐ

### Útboð 21226
### Jarðvinna v. Gestastofa Vatnajökuls-þjóðgarðs Kirkjubæjarklaustri

Framkvæmdasýsla ríkisins, f.h. Umhverfis- og auðlindaráðuneytisins, kynnir opið útboð á framkvæmdum við jarðvinnu og að girða af verksvæði fyrir fyrirhugað hús Gestastofu Vatnajökulsþjóðarðs Kirkjubæjarklaustri. Verkið er undirbúningsframkvæmd vegna byggingar nýrrar Gestastofu fyrir Vatnajökulsþjóðgarð á Kirkjubæjarklaustri. Um er að ræða gröft fyrir húsi, stígum, þróm og fyllingu undir sökkla húss.

**Helstu magntölur eru:**

| | |
|---|---|
| Girðingar | 450 m |
| Gröftur | 14.100 m3 |
| Fyllingar | 4.200 m3 |
| Landmótun með uppgröfnu efni | 8.000 m3 |

Stærð lóðar er u.þ.b. 63.235 m2 og stærð fyrirhugaðs húss er u.þ.b. 765 m2.

Byggingarreiturinn er á lóð í landi Hæðargarðs við Söghól sem liggur meðfram þjóðvegi 1 rétt áður en komið er að Kirkjubæjarklaustri, sunnan við Skaftá. Lóðin er í u.þ.b. tveggja kílómetra fjarlægð frá Kirkjubæjarklaustri. Reiknað er með því að verkið geti hafist í byrjun október 2020 og verði lokið í byrjun desember.

**Nánari upplýsingar má finna á www.utbodsvefur.is**

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

---

**Svalbarðsstrandarhreppur**
Ráðhúsinu Svalbarðseyri
606 Akureyri
www.svalbardsstrond.is

### Geldingsá, Svalbarðsstrandarhreppi – tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Svalbarðsstrandarhrepps 2008-2020

Sveitarstjórn Svalbarðsstrandarhrepps samþykkti á fundi sínum 8. september 2020 að auglýsa tillögu að breytingu á aðalskipulagi Svalbarðsstrandarhrepps samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Breytingin felst í að ný íbúðarsvæði ÍB23, ÍB24 og ÍB25 eru skilgreind í landi Geldingsár og verður heimilt að reisa á svæðunum alls 8 ný íbúðarhús til viðbótar húsakosti sem fyrir er.

Auk þess er skilgreint verslunar og þjónustusvæði V9 við Geldingsá þar sem heimilt verður að byggja fimm gistiskála. Ennfremur er ný aðkomuleið að frístundabyggðinni Heiðarbyggð af Árholtsvegi (vegnúmer 8507) færð inn á aðalskipulag.

Breytingartillagan mun liggja frammi á sveitarskrifstofu Svalbarðsstrandarhepps milli 28. september og 9. nóvember 2020 og hjá Skipulagsstofnun í Borgartúni 7b í Reykjavík. Tillagan er einnig til sýnis á heimasíðu Svalbarðsstrandarhrepps, svalbardsstrond.is. Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingartillöguna til mánudagsins 9. nóvember 2020. Athugasemdir skulu vera skriflegar og skulu berast í tölvupósti á netfangið sbe@sbe.is eða í bréfpósti á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa, Skólatröð 9, Hrafnagilshverfi, 605 Akureyri.

***Skipulags- og byggingarfulltrúi***

---


job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**




---


**Sóltún 16 – Rvk. Glæsileg nýl. íbúð**




**Opið hús sunnudaginn 27. september kl. 13:30 til 14:30**

**Til sýnis og sölu,** 3ja herbergja 113 fm íbúð á 5. hæð í glæsilegu nýlegu lyftuhúsi, með tvennum yfirbyggðum svölum.
9,9 fm sér geymsla í kjallara og stæði í bílageymslu sem innangengt er í. Húsið er álklætt lyftuhús á frábærum eftirsóttum stað í Reykjavík. **Verð 61.8 millj.**

**Allar frekari upplýsingar veitir Snorri Snorrason s 895-2115 eða snorri@valholl.is.**

VALHÖLL
FASTEIGNASALA
Síðumúla 27, S: 588-4477
SÍÐAN 1995

Framúrskarandi fyrirtæki

Snorri Snorrason
lögg. fast.sali
s: 8952115
snorri@valholl.is




---


GIMLI
FASTEIGNASALA
FRÍTT SÖLUVERÐMAT

Grensásvegur 13 - 108 Reykjavík - Sími 570 4800 - gimli.is - gimli@gimli.is



| Halla | Ólafur | Ellert | Sigþór | Hafrún | Bárður | Elín Urður | Elín Rósa | Lilja | Kristján |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Viðskiptafr./ Lögg. fast. 659 4044 | Sölu- og markaðsstjóri 690 0811 | Lögg. fast. 661 1121 | Lögg. fast. 899 9787 | Lögg. fast. 848 1489 | Sölustjóri 896 5221 | Lögg. fast. 690 2602 | Lögg. fast. 773 7126 | Viðskiptafr./ Lögg. fast. 820 6511 | Viðskiptafr./ Lögg. fast. 691 4252 |

GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI

# LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN


**Andri Sigurðsson**
Lögg. fast. og eigandi


**Sigurður Samúelsson**
Lögg. fast. og eigandi


**Sveinn Eyland**
Lögg. fast og eigandi


**Þórey Ólafsdóttir**
Lögg. fast. og eigandi


**Júlíus Jóhannsson**
Lögg. fast. og eigandi


**Monika Hjálmtýsdóttir**
Lögg. fast. og eigandi


**Þórarinn Thorarensen**
Lögg. fast. og eigandi


**Ingibjörg A. Jónsdóttir**
Löggiltur fast.


**Eggert Mariuson**
Löggiltur fast.


**Jón Óskar**
Löggiltur fast.


**Guðrún D. Lúðvíksdóttir**
Löggiltur fast.


**Helga Snorradóttir**
Skrifstofa/skjalavinnsla


**Ása Pöll Ragnarsdóttir**
Skjalavinnsla/móttaka


Hlíðasmára 2
201 Kópavogi
Sími: 512 4900
www.landmark.is
landmark@landmark.is





## SOGAVEGUR 77 - 108 RVK

**OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 27. SEPT KL. 16:00 – 16:30**

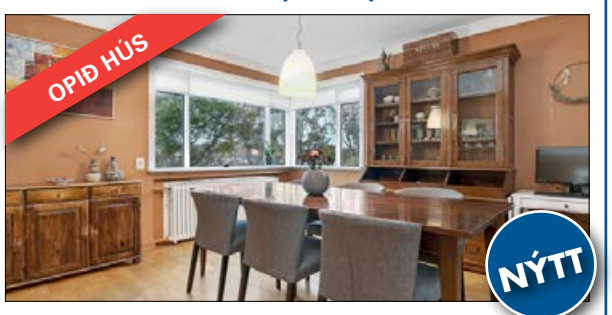
- Nýjar íbúðir í grónu hverfi, fullbúnar með gólfefnum.
- Stúdíóíbúðir upp í flottar þakíbúðir.
- Stæði í bílageymslu og bílskúrar fylgja nokkrum íbúðum.
- Stórar þaksvalir í mörgum íbúðum og sérafnotafletir á jarðhæðum.

**Verð frá 38,9 milljónir** **Ingibjörg s. 897-6717**





## HRINGBRAUT 73 (HÆÐ) Í REYKJAVÍK



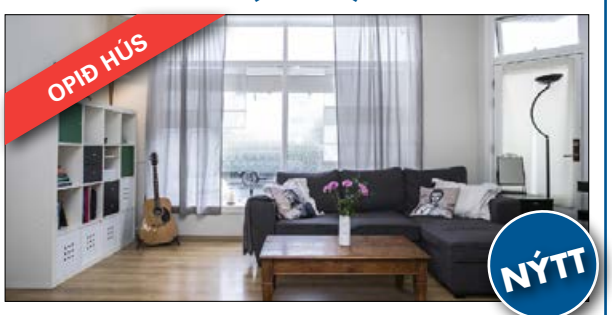

**OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 26. SEPT KL 13:00 – 13:30**

- 91.4 fm björt efri hæð - sérinngangur og bílskúr.
- Tvær stofur, hol eða opið miðrými, eldhús.
- Tvö svefnherbergi og baðherbergi.
- Geymslur og sameiginlegt þvottahús í kjallara.
- Frábær staðsetning í barnvænu hverfi, stutt í þjónustu.

**Verð 49,9 millj.**

**Þórey, s. 663 2300**

## STÓRHOLT 16 (ÍB 101) Í REYKJAVÍK




**OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 26. SEPT KL 14:00 – 14:30**

- 62,9 fm björt og rúmgóð íbúð á 1. hæð.
- Sérinngangur, stór afgirtur timburpallur og stæði.
- Rúmgóð stofa, svefnherbergi, eldhús og baðherb.
- Geymsla og sameiginlegt þvottahús í kjallara.
- Frábær staðsetning og stutt í alla þjónustu.

**Verð 34,9 millj.**

**Þórey, s. 663 2300**

## LINDARGATA 28 (ÍB 102) Í REYKJAVÍK




**BÓKIÐ SKOÐUN – THOREY@LANDMARK.IS**

- 51,2 fm björt og rúmgóð íbúð á 1. hæð.
- Sérinngangur og 20 fm garður / sérafnotaréttur.
- Stofa, svefnherbergi, eldhús og baðherbergi.
- Sameiginlegt þvottahús í kjallara með þvottavélum.
- Frábær staðsetning og stutt í alla þjónustu.

**Leiguverð kr 240.000 á mánuði.**

**thorey@landmark.is**

## HRAUNSTÍGUR 6 – 220 HFJ.




**BÓKIÐ SKOÐUN**

- Mikið endurnýjuð 3ja herbergja íbúð á 2. hæð
- Nýleg gólfefni, innihurðir, eldhúsinnrétting, rafmagn o.fl
- Aðeins þrjár íbúðir í húsinu
- Parket og flísar á gólfum
- Eign sem býður upp á mikla möguleika
- Mjög góð staðsetning á rólegum stað í Hafnarfirði

**V. 37,9 millj.** **Andri s. 690 3111**

## NÚPALIND 6 – 201 KÓP.




**BÓKIÐ SKOÐUN**

- Björt og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á 2. hæð
- Húsið er klætt að utan og allt umhverfið hið fegursta
- Þvottahús innan íbúðar, tvö rúmgóð svefnherbergi
- Parket og flísar á gólfum
- Árið 2019 voru gluggarnir málaðir að utan
- Leik- og grunnskóli í göngufæri og stutt í alla helstu þjónustu

**V. 49,5 millj.** **Andri s. 690 3111**

## UGLUGATA 9 OG 9A - 270 MOS.




**BÓKIÐ SKOÐUN**

- 2 parhús 216,7 fm. innbyggður 26 fm. bílskúr
- 4 svefnherbergi og 2 baðherbergi
- Möguleiki að gera aukaíbúð með sérinngang.
- Afhendist tilbúið til innréttinga. Afhending við kaupsamning.

**V. 75,9 millj.**

**Þórarinn s. 770-0309**

## FUNALIND 9 - 201 KÓP




**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 28. SEPT KL. 17:00 – 17:30**

- 4ra herbergja, 99,4 fm íbúð á 3. Hæð.
- Töluvert endurnýjuð eign að innan og vel skipulögð
- Virkilega góð staðsetning, göngufæri í skóla og leikskóla.

**V. 49,9 millj.**

**Sigurður s. 896 2312**

## ÁLFHÓLSVEGUR 73 – 200 KÓP




**BÓKIÐ SKOÐUN**

- Nýjar 3ja herb. íbúðir á grónum stað í Kópavogi
- Stærðir íbúða eru 108.7 – 113.9. fm
- Íbúðir eru afhentar fullbúnar án gólfefna
- Íbúðir eru á jarðhæð, sérinngangur og sérafnotareitur
- Bílastæði eru framan við húseign
- Traustur verktaki **LAUSAR TIL AFHENDINGAR VIÐ KAUPSAMNING**

**V. 64,9 millj.** **Sveinn s. 6900 820**

## FURUGRUND 79 – 200 KÓPAVOGUR




**BÓKIÐ SKOÐUN**

- Fjögurra herbergja 98,7 fm íbúð
- Vel staðsett við Fossvogsdalinn
- Íbúð á 2. hæð með glugga á þrjá vegu
- Þrjú svefnherbergi
- Þvottahús innan íbúðar

**V. 49,9 millj.**

**Júlíus s. 823 2600**

TRAUSTI
fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is

VIÐ ERUM TRAUSTI


**Kristján**
s. 867-3040


**Guðbjörg G.**
s. 899-5949


**Garðar B.**
s. 898-0255


**Garðar Hólm**
s. 899-8811


**Sólveig**
s. 869-4879


**Guðlaug**
s. 661-2363


**Garðar**
s. 853-9779

# LOFNARBRUNNUR 14




**Vandaðar og rúmgóðar 2ja - 5 herbergja íbúðir í 11 íbúða lyftuhúsi á frábærum stað í úlfarsárdal.**
**Verð frá 39,9 millj.**

Mikil uppbygging hefur átt sér stað í þessu hverfi og örstutt er í Dalskóla (leik-og grunnskóla) sem og frábær útivistarsvæði.

Húsið er staðsteypt, einangrað að utan og klætt með álklæðningu. Ál-tré gluggar frá BYKO, máladir hvítir að innan. Íbúðirnar skilast fullbúnar án gólfefna. Gólf eru flotuð en gólf flotrýma eru flísalögð.

## BÍLASTÆÐI Í BÍLAKJALLARA FYLGIR HVERRI EIGN





## 11 ÍBÚÐIR Í HÚSINU • ÓHINDRAÐ ÚTSÝNI

**Nánari upplýsingar veita:**

**Guðbjörg G. Sveinbjörnsd.**
löggiltur fasteignasali
sími: 899-5949
gudbjorg@trausti.is



**Guðlaug Jóna Matthíasd.**
löggiltur fasteignasali
sími: 661-2363
gulla@trausti.is



**Aðalsteinn Jón Bergdal**
Aðstoðarm. fasteignasala
sími: 767-0777
alli@trausti.is



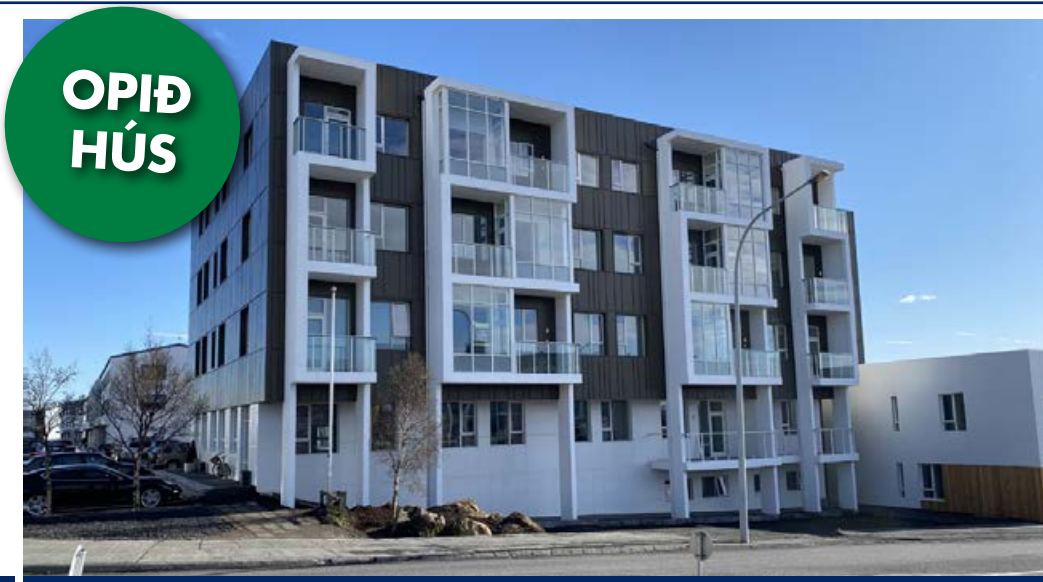
# SÍÐUMÚLI 39 - 108 REYKJAVÍK

## OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 27. SEPT. FRÁ KL 15:00 - 15:45

Nýjar og glæsilegar 2ja og 3ja herbergja íbúðir í fallegu lyftuhúsi við Síðumúla 39. Frábær staðsetning!

Um er að ræða einstaklega góðar eignir, með aukinni lofthæð og fallegum innréttingum.
Stæði í lokaðri bílageymslu fylgir ákveðnum íbúðum.

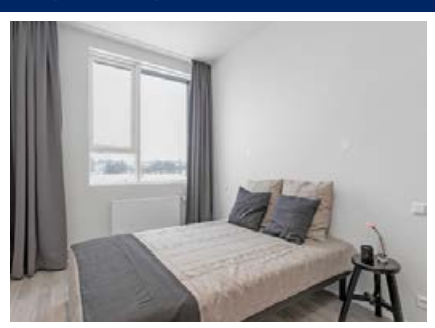
Einstaklega hentugar íbúðir fyrir alla aldurshópa!

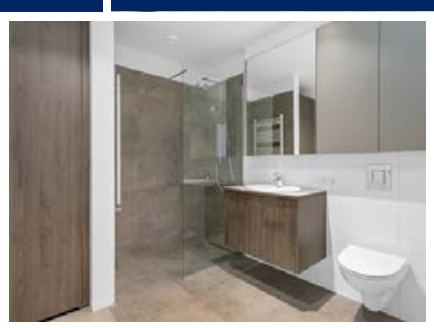



## VERÐ FRÁ: 42,9 - 54,9 MILLJ.

## FALLEGT LYFTUHÚSI • FRÁBÆR STAÐSETNING!





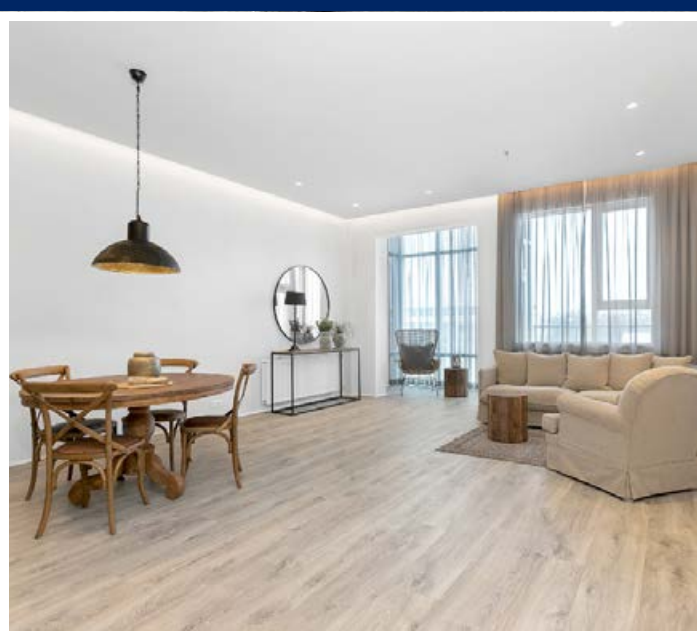




**Nánari upplýsingar veita:**


**Garðar B.**
**S: 898-0255**


**Einar Örn**
**S: 823-4969**





**Aðalsteinn Jón**
s. 767-0777



**Styrmir**
s. 846-6568



**Jóna**
s. 869-8650



**Hallgrímur**
S: 896-6020



**Einar Örn**
s. 823-4969



**Kristín María**
s. 837-1177



**Ólafur Haukur**
S: 866-1242



**Nanna Dröfn**
s. 694-2494



**Styrmir Bjartur**
s. 899-9090



**Ragnheiður**
s. 788-3069



**Halldór**
s. 660-5312



**Bára**
s. 693-1837

OPIÐ HÚS



## STEKKJARHOLT 4 - 300 AKRANES

**OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 27. SEPT. KL. 14:00 - 14:30**

Glæsileg og mikið endurnýjuð 5 herbergja sérhæð með sérinngangi og bílskúr í tvíbýlishúsi í hjarta miðbæjar á Akranessi. Eignin er skráð alls 156 fm. og þar af er bílskúr skráður 27,5 fm. Ofna-, vatns- og frárennslislagnir eru nýjar. Nýtt parket er á íbúðinni. Undirstöður fyrir pall eru tilbúnar í garðinum við húsið. Mjög stutt er í bæði skóla og leikskóla og alla nauðsynlega þjónustu.**Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is** **Verð: 46,9 millj.**

OPIÐ HÚS



## ÞÓRÐARSVEIGUR 30 - 113 REYKJAVÍK

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 28. SEPT. KL. 17:30 - 18:00**

Björt og góð 2ja herbergja 71,4 fm. íbúð á 4. hæð í góðu lyftuhúsi við Þórðarsveig í Grafarholti. Glæsilegt útsýni er úr eigninni. Rúmgóðar svalir. Stutt er í skóla og leikskóla og alla helstu þjónustu. Geymsla íbúðar er mjög rúmgóð og er í kjallara hússins. Snyrtileg sameign.
**Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is**
**Verð: 38,4 millj.**

OPIÐ HÚS



## TANGABRYGGJA 18 - 110 REYKJAVÍK

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 28. SEPT KL. 17:30 - 18:00**

Björt og falleg 46,6 fm. stúdíóíbúð við Tangabryggju 18. Nýleg og falleg eign í húsi byggðu 2018. Frábær fyrstu kaup eða sem útleigueining. Möguleiki á að loka af svefnherbergi og gera íbúðina 2ja herbergja. Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu. Íbúðin er í leigu eins og er og er möguleiki á að taka við leigusamning.
**Nánari uppl. veita Guðlaug Jóna lgf. s. 661-2363, gulla@trausti.is og Garðar Hólm lgf. s. 899-8811, gh@trausti.is** **Verð: 34,9 millj.**

OPIÐ HÚS



## BERGSTAÐASTRÆTI 55 - 101 RVK

**OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 29. SEPT. KL. 17:30 - 18:00**

Falleg 2ja herbergja 66,4 fm. íbúð á 2. hæð á frábærum stað í hjarta miðborgarinnar við Bergstaðastræti. Rúmgóð geymsla fylgir eigninni. Sameiginlegar svalir á hæðinni. Stutt er bæði í leikskóla og skóla auk allrar helstu þjónustu. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is**

**Verð: 39,9 millj.**

OPIÐ HÚS



## SELVAÐ 5 - 110 REYKJAVÍK

**OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 30. SEPT. KL. 18:15 - 18:45**

Glæsileg og björt 2ja herbergja 62 fm. íbúð á efstu hæð í góðu lyftuhúsi með mjög góðum þaksvölum og bílastæði í bílakjallara við Selvað í Reykjavík. Auka lofthæð er í íbúðinni og einstakt útsýni. Þvottahús er innan íbúðar. Íbúðin er laus við kaupsamning. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is**

**Verð: 36,9 millj.**

BÓKIÐ SKOÐUN



## ÁRMÚLI 38 - 108 REYKJAVÍK

**BÓKIÐ SKOÐUN**

Atvinnuhúsnæði á besta stað í Ármúla. Eignin er laus við kaupsamning. Mögulegt er að breyta húsnæðinu og koma haganlega fyrir þrem íbúðum. Hér er eign á ferðinni með mikla möguleika fyrir áhugasama, hvort sem er sem fjárfesting eða umbreytingarverkefni. i. **Nánari uppl. veita Hallgrímur Óli, s. 896-6020, hallgrimur@trausti.is og Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is** **Verð: 54,9 millj..**




## SKILDINGANES 43
## 102 REYKJAVÍK



**Kristján lgf.**
S: 867-3040



**Styrmir lgf.**
S: 846-6568

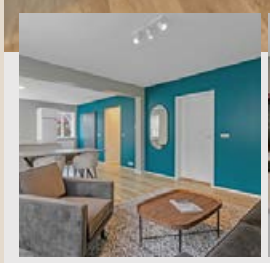
Glæsilegt og bjart 256,9 fm. einbýlishús byggt 2002 á frábærum stað við Skildinganes 43 í Skerjafirði, þar af er 39,9 fm. innbyggður bílskúr.
Stór 948 fm. eignarlóð með stórum sólpalli í grónum og fallegum suðurgarði. Gólfhiti er í öllu húsinu. Stórt upphitað bílaplan með hleðslustöð fyrir rafbíl. Möguleiki er á að útbúa aukaíbúð en húsinu var áður skipt í tvær mismunandi íbúðir. Fasteignamat næsta árs er 141.200.000 kr. Eign sem vert er að skoða. **Verð: 143 millj.**

NÝTT Í SÖLU



## Veghúsastígur 1a
**101 Reykjavík**

**OPIÐ HÚS**
**í dag laugardaginn 26. sept.**
**kl. 13:00 - 14:30**








Nánari upplýsingar:
**Páll Þórólfsson,** lögg. fasteignasali
pall@miklaborg.is **Sími: 893 9929**

### 1.hæð og vinnustofa/stúdíó-íbúð, samtals 122,8 fm

- Vönduð og algjörlega endurnýjuð **74,8 fm** 2ja herbergja íbúð á 1. hæð
- Reisulegt steinhús á þessum eftirsótta stað í 101
- Auk þessi fylgir íbúðinni **47,6 fm** vinnustofu/stúdíó-íbúð á baklóð.
- Búið er að endurnýja íbúðina að innan á vandaðan máta. T.d. innréttingar, gólfefni, raflagnir og ofnalagnir.
- Bakhúsið skilast fullbúið að innan sem utan skv. nánara samkomulagi.
- Húsið er í góðu ásigkomulagi hið ytra.
- Skolp og dren er endurnýjað.

Verð: **67,9 millj.**

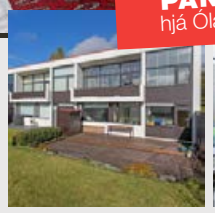
NÝTT Í SÖLU



**PANTIÐ SKOÐUN**
hjá Ólafi í síma **822 2307**



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




## Búland 19
**108 Reykjavík**

**Fallegt og vel viðhaldið 214 fm endaraðhús**

- 3-4 fjögur svefnherbergi
- Nýlegt eldhús og bað
- Bjart hús og gott skipulag
- Góð geymsla og þvottahús
- Fallegur garður
- Bílskúr
- Mjög gott viðhald á húsinu

Verð: **107 millj.**

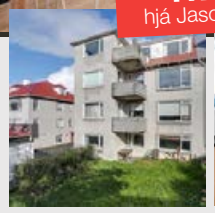
NÝTT Í SÖLU



**PANTIÐ SKOÐUN**
hjá Jason í síma **775 1515**



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




## Mávahlíð 46
**105 Reykjavík**

**Góð 77,7 fm kjallaraíbúð með sérinngangi**

- Með 3 herbergjum, auk eldhúss, baðherbergis og geymslu
- Sameiginlegt þvottahús og hjólaaðstaða
- Tvær sérgeymslur

Verð: **38,9 millj.**

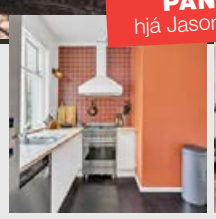
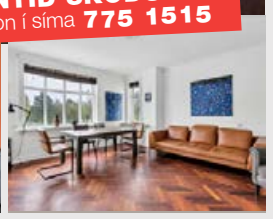
NÝTT Í SÖLU



**PANTIÐ SKOÐUN**
hjá Jason í síma **775 1515**



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

## Bjarkargata 8
**101 Reykjavík**

**Einstök staðsetning við Hljómskálagarðinn**

- Tvær íbúðir, á fyrstu hæð og í kjallara, ásamt bílskúr
- Alls tæplega 240 fm á besta stað í 101 Reykjavík
- Örstutt frá Reykjavíkurtjörn
- Stór og góður garður

Verð: **134 millj.**

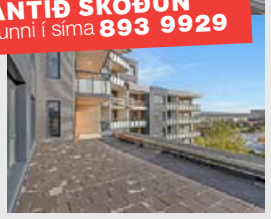
NÝTT Í SÖLU



**PANTIÐ SKOÐUN**
hjá Jórunni í síma **893 9929**



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

## Hraunbær 103 B
**110 Reykjavík**

**Glæsileg 155,5 fm íbúð á 6 hæð með stórum þaksvölum**

- Mjög bjart alrými, eldhús og stórar stofur, útgengt á svalir.
- Baðherbergið er flísalagt og með góðri sturtu og innréttinu, tengi fyrir þvottavél og þurrkara
- Hjónaherbergið er rúmgott og bjart og með skápum ásamt auka baðherbergi
- Gott aukaherbergi með fataskápum

Verð: **109 millj.**

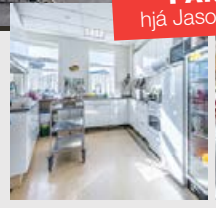
NÝTT Í SÖLU



**PANTIÐ SKOÐUN**
hjá Jason í síma **775 1515**



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




## Hlíðasmári 9
**201 Kópavogur**

**Gott 332 fm skrifstofuhúsnæði á efstu hæð**

- Töluvert er að bílastæðum við húsið
- Eignin skiptist í anddyri, baðherbergi, kaffistofu, stóran sal, nokkur skrifstofurými og geymslu

Verð: **87 millj.**

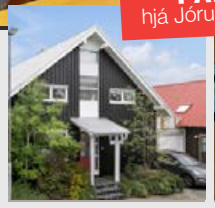
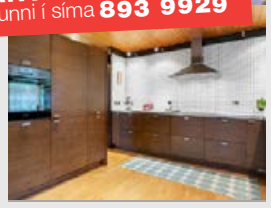
NÝTT Í SÖLU



**PANTIÐ SKOÐUN**
hjá Jórunni í síma **893 9929**



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

## Heiðarsel 4
**109 Reykjavík**

**Fallegt 190 fm einbýli á 2 hæðum ásamt bílskúr**

- Möguleiki á 5 svefnherbergjum
- Glæsilegt eldhús
- Endurnýjað glæsilegt baðherbergi
- Hjónasvíta með fataherbergi
- Fallegar rúmgóðar stofur með útgengt út á pall
- Fallegur garður
- Frábær staðsetning

Verð: **86,9 millj.**



**BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958**

## Urriðakvísl 12
110 Reykjavík

**Glæsilegt einbýlishús í Ártúnsholti**

Verð: **99,9 millj.**

- Glæsilegt 2 hæða hús m bílskúr
- Innkeyrsla með snjóbræðslu og stæði fyrir 7 bíla
- 4 svefnherbergi og stofa með útgengt út í garð
- Stór vel hirtur garður með gróðurhúsi
- Frábær staðsetning

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



**BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958**

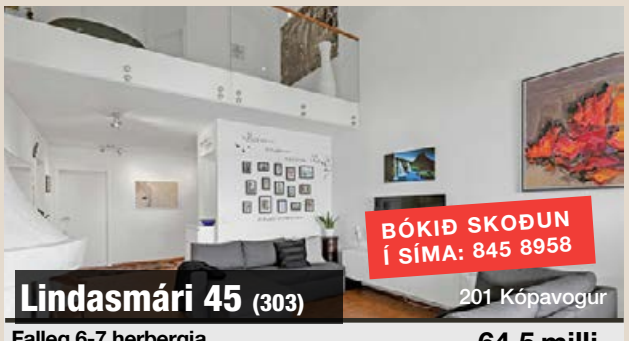
## Fróðengi 6
112 Reykjavík

**Falleg 4-5 herbergja útsýnisíbúð sem tekur vel á móti þér**

Verð: **48,4 millj.**

- Þrjú svefnherbergi, rúmgott sjónvarphol
- Fallegar stofur með útgengt á 9 fm útsýnis svalir
- Þvottahús/geymsla innan
- Merkt stæði á bílaplani

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



**BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958**

## Lindasmári 45 (303)
201 Kópavogur

**Falleg 6-7 herbergja 151,4 fm útsýnis íbúð**

Verð: **64,5 millj.**

- Fimm svefnherbergi, möguleiki á því sjötta
- Glæsileg alrými með mikilli lofthæð. Glæsilegt útsýni
- Dýrahald leyfilegt
- Frábær staðsetning

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

**MIKLABORG | Með þér alla leið**

NÝTT Í SÖLU




## Fornistekkur 1

**109 Reykjavík**

**192 fm einbýli með tvöföldum bílskúr**

- Stór falleg lóð m miklum gróðri
- Tvö svefnherbergi, hægt að hafa fjögur
- Fallegur arinn í stofu
- Rúmgott eldhús m borðkrók
- Þvottahús inn af

Verð: **79,5 millj.**

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

NÝTT Í SÖLU

**OPIÐ HÚS**
**í dag laugardag 26. sept. kl. 13 - 14:30**



## Veghúsastígur 1a

**101 Reykjavík**

**Vönduð og algjörlega endurnýjuð 56,6 fm 2ja herbergja risíbúð með aukinni lofthæð**

- Búið er að endurnýja íbúðina að innan á vandaðan máta. T.d. innréttingar, gólfefni, raflagnir og ofnalagnir.
- Húsið er í góðu ásigkomulagi.
- Skolp og dren er endurnýjað.
- Reisulegt steinhús á þessum eftirsótta stað í 101

Verð frá: **46,9 millj.**

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




## Njálsgata 12

**101 Reykjavík**

**Stórglæsileg efri hæð 94,9 fm Ris byggt ofá árið 2020**

- Þrjú svefnherbergi
- Tvennar svalir til suðurs
- Nýtt glæsilegt eldhús
- Nýtt glæsilegt baðherbergi
- Fallegt flæði í stofu og eldhús rýmum
- Sér þvottahús m glugga fyrir þessa íbúð
- Sér geymsla í kjallara

Verð: **59,9 millj.**

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



**OPIÐ HÚS**
**sunnudaginn 27. sept. kl. 16:00 - 16:30**

## Hamrahlíð 7

**105 Reykjavík**

**Mjög sjarmerandi 79 fm skemmtilega skipulögð 3ja herbergja íbúð á jarðhæð**

- Miklar endurbætur hafa verið gerðar á húsinu þar á meðal var húsið steinað nýlega
- Hægt er að ganga frá íbúðinni beint út í garð
- Frábær staðsetning þar sem er stutt í skóla og þjónustu

Verð: **41,5 millj.**

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

NÝTT Í SÖLU




**OPIÐ HÚS**
**mánudaginn 28. sept. kl. 17 - 17:30**

## Háaleitisbraut 51

**108 Reykjavík**

**Björt og rúmgóð 173,8 fm 4ra herbergja íbúð á 2. hæð**

- 127,6 fm íbúð með eikarparketi
- 3 góð svefnherbergi
- Bjartar samliggjandi stofur
- 46,2 fm tvöfaldur bílskúr
- Gott viðhald á húsi

Verð: **60,9 millj.**

**Friðrik Þ. Stefánsson**
hdl. og aðst. fasteignas.
**Sími: 616 1313**
fridrik@miklaborg.is

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



**OPIÐ HÚS**
**sunnudaginn 27. sept. kl. 17:00 - 17:30**

## Rauðagerði 8

**108 Reykjavík**

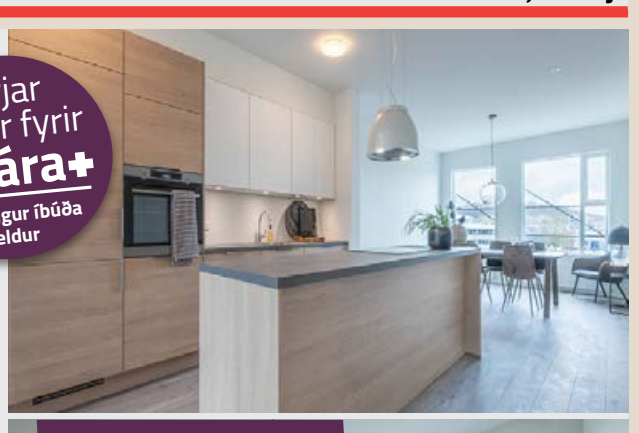
**Rúmgóð 194,4 fm efri sérhæð og bílskúr á vinsælum stað**

- Stórar stofur og eldhús,
- 4 svefnherbergi, baðherbergi og gestasnyrtingu
- Sér þvottahús í kjallara
- 23,7 fm bílskúr
- Íbúð og hús hafa fengið gott viðhald

Verð: **78,5 millj.**

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






## Vandaðar nýjar íbúðir fyrir 50 ára og eldri

### 65 íbúða fjölbýlishús á 4-5 hæðum við Bjarkarholt 8-20 í Mosfellsbæ

- Frá **2ja herbergja** upp í glæsilegar þakíbúðir
- Íbúðir **afhendast fullbúnar** án gólfefna
- Sameiginleg **lokuð bílgeymsla**, að lágmarki eitt bílastæði fylgir flestum íbúðum. Að auki eru bílastæði á yfirborði
- Kynntu þér **skipulag og stærðir** á miklaborg.is
- **Frábær staðsetning** þar sem stutt er í alla þjónustu og stofnæðar
- Fullkomið vélrænt inn og útsog í íbúðum, **mjög góð loftskipti**
- **Lyfta** í öllum stigagöngum
- Öllum íbúðum fylgir **sér afnota geymsla** í kjallara **auk** afnotaréttar af rúmgóðri **hjóla- og vagna-geymslu** með beinu aðgengi úr húsi
- **Traustur verktaki** með alþjóðlega vottun
- Við **auðveldum þér** kaupin / **metum** þína eign **samdægurs**

**Komið, skoðið** og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

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

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

**Óskar H. Bjarnasen**
lögg. fasteignasali
**sími: 691 1931**
ohb@miklaborg.is

**Friðrik Þ. Stefánsson**
hdl. og aðst. fasteignas.
**Sími: 616 1313**
fridrik@miklaborg.is

**Fjármögnun** hefur **aldrei verið hagstæðari** á Íslandi, lánshlutföll frá 65-90% eftir kaupendum. **Komið, skoðið** og ráðfærið ykkur **við sölumenn okkar!**

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

TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA
SÍMI 533 4040
kjoreign@kjoreign.is
Opnunartími mán-fös kl. 9-17
Dan V.S. Wiium hdl., lögg. fasteignasali

Kjöreign ehf

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

# TIL LEIGU

## Smiðjuvegur 9
## - gul gata



**Gott atvinnuhúsnæði á jarðhæð, 187 fm. Innkeyrsluhurð og góðir gluggar.**
**Húsnæðið er skiptanlegt • Leigurverð kr. 2.000 pr. fm**
**Til afhendingar strax.**

**Upplýsingar gefur Dan Wiium s: 896-4013**

TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA
SÍMI 533 4040
kjoreign@kjoreign.is
Opnunartími mán-fös kl. 9-17
Dan V.S. Wiium hdl., lögg. fasteignasali

Kjöreign ehf

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

**Opið hús**
**sunnud. 27. september**
**frá kl. 14-15**
**Áhugasamir velkomnir**

# NÓNHÆÐ - Kópavogi
## Arnarsmári 36-40








- Nýjar glæsilegar íbúðir í grónu umhverfi í Kópavogi.
- 40 íbúðir. 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja.
- 3 stigahús, útsýni.
- Húsið að klætt að utan.
- Bílastæði í bílageymslu með völdum íbúðum.

Allar upplýsingar er að finna á
**nonhaed.is**

**kjoreign.is**

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is



HAGVANGUR

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

# NÝTT Í URRIÐAHOLTI

## SJÓNARVEGUR 1-3
## 210 GARÐABÆ










**OPIÐ HÚS** SUNNUDAGINN 27.SEPT. KL. 16.00-16.30 - Í SJÓNARVEGI 3

**Stærð frá:** 94,6 m² | **Verð frá:** 53.900.000 kr.

Glæsilegar 3ja herbergja íbúðir á fallegum útsýnisstað efst í Urriðaholtinu. Um er að ræða 10 íbúða steinsteypt hús á fjórum hæðum, eingangrað að utan og klætt með álklæðningu með bílageymslu á 1. hæð fyrir 6 bíla.

- Öll innanhúsráðgjöf í höndum HAF studio.
- Allar innréttingar eru frá HTH. Fataskápar hvítlakkaðir en innréttingar á baði og eldhúsi grálakkaðar.
- Ljós kvarststeinn er á borðum eldhús og baðherbergis.
- Heimilistæki eru frá AEG.
- Íbúðirnar eru afhentar fullbúnar án gólfefna, þó með flísalögðu votrýmum.
- **Innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum!**







Sigurður
Fasteignasali
898 6106

Hafdís
Fasteignasali
820 2222

Hafliði
Fasteignasali
846 4960



DÆMI UM ÍBÚÐIR

# 102 REYKJAVÍK.IS

Smyrilshlíð 1,3-5 | Valshlíð 2, 4, 6 og 8 | Fálkahlíð 2-4 | Haukahlíð 1,3

- Öllum íbúðum fylgir uppþvottvél og ísskápur
- Sælureitur þar sem borgarlífið og náttúran mætast
- Öll þjónusta í göngufæri

**Fáar eignir eftir**



Aðeins 8 íbúðir óseldar

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

| Hús | Íbúð | herb | Stærð | Bílastæð bílskúr | Svalir | Verð |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Smyrilshlíð 1 | 105 | 4 | 113,7 | Stæði | Já | 65.900.000 |
| Smyrilshlíð 1 | 106 | 5 | 124,1 | Stæði | Já | 71.900.000 |
| Smyrilshlíð 1 | 207 | 5 | 128,7 | Stæði | Já | 74.000.000 |
| Smyrilshlíð 1 | 307 | 5 | 127,2 | Stæði | Já | 75.000.000 |
| Smyrilshlíð 3 | 106 | 4 | 127,6 | Stæði | sérafn.reit | 71.900.000 |
| Valshlíð 2 | 502 | 4 | 212,6 | 26,5 | Já | 130.000.000 |
| Valshlíð 6 | 103 | 4 | 117,3 | Stæði | sérafn.reit | 71.900.000 |
| Valshlíð 6 | 501 | 4 | 160,9 | Stæði | Tvennar | 105.900.000 |



## OPIÐ HÚS
sunnudaginn 27. sept
kl. 14:30-15:30
Sýningaribúð að Falkahlíð 2 íbúð 203

## SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

Nýr áfangi kominn í sölu. Smyrilshlíð 1 og Haukahlíð 3! Frábærar og vandaðar íbúðir í boði.

Áætl. afhendingar á íbúðum í síðasta áfanga, Smyrilshlíð 1 og Haukahlíð 3 er feb/mar 2021. Mikið úrval af íbúðum, allt frá 2ja herb íbúðum upp í 5 herb. flestar með stæði í bílageymslu og nokkrar með bílskúr.



Sigurður Fasteignasali 898 6106


Darri Örn Sölufulltrúi 767 0000


Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889


Helgi Fasteignasali 780 2700


Ragnar Fasteignasali 844 6516


Hafliði Fasteignasali 846 4960


Elka Fasteignasali 863 8813


Þorgeir Fasteignasali 696 6580


# EFSTALEITI - LÁGALEITI - VÖRÐULEITI



FYRSTU ÍBÚÐIR TILBÚNAR TIL AFHENDINGAR!
VERÐ FRÁ: 34.9 MILL.

| Gata | Nr. | Herb | m2 | Verð | Stæði í bílakjallara | Annað |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Efstaleiti 11 | 112 | 3 | 93,4 | 61.900.000 | Já | |
| Efstaleiti 13 | 114 | 3 | 114,5 | 69.900.000 | Já | |
| Efstaleiti 17 | 102 | 3 | 96,4 | 59.900.000 | Já | Sér inngangur |
| Efstaleiti 17 | 104 | 3 | 92,8 | 58.900.000 | Já | |
| Efstaleiti 17 | 106 | 3 | 114,7 | 67.900.000 | Já | |
| Efstaleiti 17 | 107 | 1 | 56,3 | 38.900.000 | Nei | |
| Efstaleiti 17 | 206 | 3 | 114 | 67.900.000 | Já | |
| Efstaleiti 17 | 502 | 3 | 97,2 | 67.900.000 | Já | |
| Vörðuleiti 1 | 101 | 1 | 55,8 | 39.900.000 | Nei | |
| Vörðuleiti 1 | 203 | 3 | 106,3 | 65.900.000 | Já | Tvö salerni |
| Lágaleiti 13 | 101 | 4 | 125,4 | 77.900.000 | Já | Verönd |
| Lágaleiti 13 | 401 | 4 | 199 | 154.000.000 | Bílskúr + stæði | Þaksvalir |
| Lágaleiti 15 | 108 | 4 | 105 | 66.900.000 | Já | |
| Lágaleiti 15 | 208 | 4 | 108,1 | 65.900.000 | Já | |

## KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM
sunnudaginn 27. sept. 13:00-14:00

*í sýningarsal að Efstaleiti 27*

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

## ALLRA SÍÐUSTU EIGNIRNAR Í LOKAÁFANGANUM

EKKI MISSA AF ÞESSUM

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsótta íbúðasvæðis kominn í sölu.
**SÝNUM DAGLEGA HRINGIÐ Í SÖLUMENN**. Glæsilegur sýningarsalur þar sem þú getur skoðað nánar teikningar, innréttingar, skilalýsingu og kynnst hverfinu, og rætt við fasteignasala og fundið réttu íbúðina.

Í Efstaleitinu rís nútímalegt íbúðahverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðbogar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði. Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar. Rut Kára innanhússarkitekt sá um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.







Jóhanna Fasteignasali 837 8889


Þorgeir Fasteignasali 696 6580


Ragnar Fasteignasali 844 6516


Darri Örn Söufulltrúi 767 0000


Helgi Fasteignasali 780 2700


Hafdís Fasteignasali 820 2222


Elka Fasteignasali 863 8813


Sigurður Fasteignasali 898 6106

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

# 520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur



Hafdís Fasteignasali 820 2222


Sigurður Fasteignasali 898 6106


Dórothea Fasteignasali 898 3326


Þorsteinn Fasteignasali 694 4700


Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889


Berglind Fasteignasali 694 4000


Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099


Darri Örn Sölufulltrúi 767 0000




NÝTT Í SÖLU




## URRIÐAHOLTSSTRÆTI 14-20

**OPIÐ HÚS sun. 27. sept. kl. 13:00-14:00**





## Nýtt í sölu

Vandaðar og vel skipulagðar íbúðir í tveimur húsum með sameiginlegum bíla-kjallara. Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna. 3ja til 5 herbergja íbúðir.

**Afhending september 2020**

**Stærðir frá 86-241 m²** | **Herbergi: 3-5**



**Berglind fasteignasali** 694 4000

**Þorsteinn fasteignasali** 694 4700



## Sjónarvegur 5 — 210 Garðabær — 64.700.000






**OPIÐ HÚS sunnudaginn 27. sept. kl. 14:30 -15:00**

**Herbergi:** 4-5 **Stærð:** 126 m² Bílageymsla

**AÐEINS EIN ÍBÚÐ EFTIR!**

Ný og glæsileg íbúð á frábærum útsýnisstað við Sjónarveg 5 efst í Urriðaholti í Garðabæ. Um er að ræða 14 íbúða hús. Stæði í bílageymslu fylgir íbúðinni og skilast hún með gólfefnum. Vandað efnisval s.s. Parka innréttingar, eldhústæki frá Ormsson, blöndunar-tæki frá Tengi.

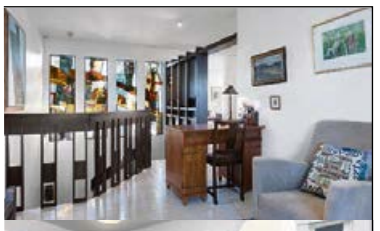
*Til að komast að Sjónarvegi 5 er keyrt upp vinstra megin við Náttúru-fræðihúsið, upp Urriðarholtstræti og svo til hægri á Brekkugötu þar er svo farið til vinstri upp Sjónarveg.*

**Upplýsingar veitir Þorsteinn fasteignasali í gsm:** 694 4700

## Hæðarbyggð 11 — 210 Garðabær

**Verð: 119.500.000**









**OPIÐ HÚS mánudaginn 28. sept. kl. 17.30-18.00**

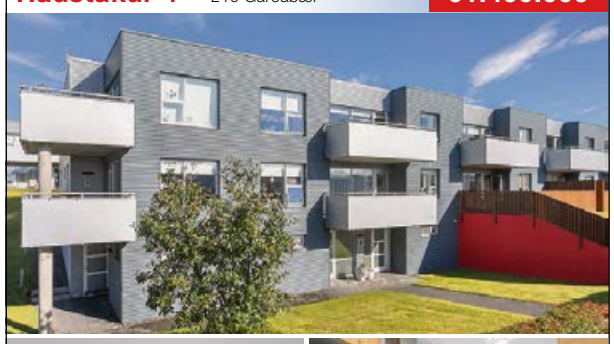
**Herbergi:** 6 **Stærð:** 292,9 m²

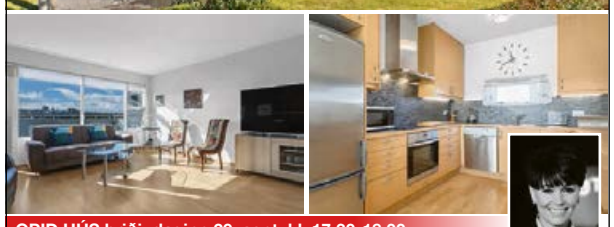
Reisulegt og fallegt einbýlishús á þessum eftirsótta stað við Hæðarbyggð 11 Garðabæ. Um er að ræða eign á tveimur hæðum sem er skráð 292,9fm og þar af er innbyggður bílskúr 46,9fm. Fimm rúmgóð herbergi, stofur glæsilegar með fallegum arni og fiskibeinaparketi á gólfi. Garður stór og aðkoma falleg. Frábær staðsetning þar sem stutt er í skóla leikskóla og alla þjónustu.

**Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm:** 820 2222



## Haustakur 4 — 210 Garðabær — 61.400.000





**OPIÐ HÚS þriðjudaginn 29. sept. kl. 17.30-18.00**

**Herbergi:** 3 **Stærð:** 116,0 m²

Falleg og rúmgóð íbúð á 2.hæð með sérinngangi á þessum eftirsótta stað í Garðabæ. Eignin er skráð 116fm og þar af er geymsla 14,9fm.

Húsið er viðhaldslétt, álklætt að mestu og á tveimur hæðum. Rúmgóð stofa, tvö svefnherbergi og þvottaherbergi innan íbúðar. Úr stofu er gengið út á rúmgóðar flísalagðar suðursvalir með fallegu útsýni. Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla þjónustu og út á stofnbraut.

**Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm:** 820 2222

## Strikið 4 — 210 Garðabær — 44.900.000



**OPIÐ HÚS mánudaginn 28. sept. kl. 16.30-17.00**

**Herbergi:** 2 **Stærð:** 79,7 m²

Falleg, björt og vel skipulögð 2ja herbergja íbúð á 3. hæð í þessu eftirsótta húsi fyrir 60 ára og eldri við Strikið 4 í Garðabæ. Úr sameign er innangengt í þjónustumiðstöð, sem er í húsinu og þar fer fram alls lags tómstundaiðja auk þess sem boðið er uppá heitan mat í hádeginu.

**Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm:** 820 2222

## Skólabraut 3 — 170 Seltjarnarnes — 45.900.000



**OPIÐ HÚS þriðjudaginn 29. sept. kl. 17.30-18.00**

**Herbergi:** 2 **Stærð:** 79,3 m²

Björt og rúmgóð 79 fm 2ja herbergja endaíbúð á 2.hæð við Skólabraut 3 á Selt-jarnarnesi. Húsið er fyrir fyrir 65 ára og eldri. Gólfefni er parket og flísar og tengi er fyrir þvottavél og þurrkara innan íbúðar. Á jarðhæð hússins er rekið mjög gott tóm-stundarstarf af Seltjarnarnesbæ og þar er einnig hárgreiðslustofa og fótsnyrting.

**Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm:** 820 2222

## Bergstaðastræti 52 — 101 Reykjavík — 74.500.000



**HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN S. 820-2222**

**Herbergi:** 4 **Stærð:** 135,3 m²

Falleg, björt og rúmgóð 4ra herb. íbúð á annari hæð á þessum eftirsótta stað í Garðabæ. Eignin er 140,1fm eign og þar af er geymsla 17,1fm með glugga. Húsið er viðhaldslétt, álklætt að mestu og á tveimur hæðum. Sérinngangur er af svölum. Íbúðin skiptist í forstofu, 3 svefnherb. baðherbergi, þvottahús, eldhús, borðstofu og stofu. **Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm:** 820 2222

# VIÐ VEITUM TOPP ÞJÓNUSTU



Sigríður Fasteignasali 699 4610


Helgi Fasteignasali 780 2700


Hrönn Fasteignasali 692 3344


Hólmgeir Lögmaður 520 9595


Þóra Fasteignasali 822 2225


Þorgeir Fasteignasali 696 6580


Hafliði Fasteignasali 846 4960


Ragnar Fasteignasali 844 6516


Elka Fasteignasali 863 8813


## URRIÐA-HOLTSSTRÆTI 38

210 Garðabæ

5 ÍBÚÐIR SELDAR!



**OPIÐ HÚS** sunnudaginn 27. september kl. 16:00-17:00

- Verð frá 51,9 - 72,9 mkr.
- 10 íbúða hús!

Stærðir frá 80 m² – 130 m² | 3-4 herber.íbúðir með stæði í bílageymslu | Afhending íbúða nóv.2020

- Innréttingar frá VOKE3
- Kvartsstein á borðum
- Aukin lofthæð í íbúðum
- AEG heimilistæki frá Ormsson
- Hiti í gólfum og innfelld lýsing í loftum.
- Stórar rennihurðir opnast út á svalir/verandir.
- Eigninar skilast með parketi og flísum á gólfi





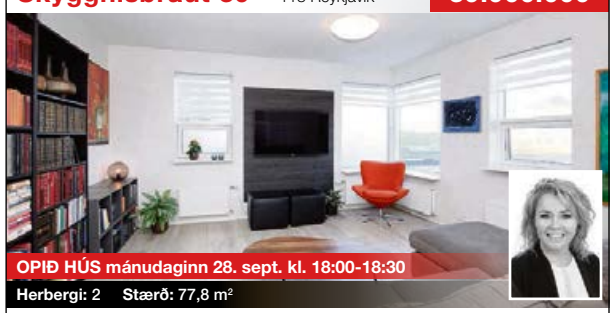


Helgi Jónsson
*Löggiltur fasteignasali*
**780 2700**

Þóra Þrastardóttir
*Löggiltur fasteignasali*
**822 2225**



## Skyggnisbraut 30 — 113 Reykjavík — 39.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 28. sept. kl. 18:00-18:30

**Herbergi:** 2 **Stærð:** 77,8 m²

Vel skipulögð 2ja herbergja íbúð á fyrstu hæð með góðum svölum til austurs. Falleg sýn í átt að Hafravatni en blokkin stendur á jaðri byggðar í Úlfarsárdal. Eignin er skráð 77,8 fm ásamt geymslu í sameign. Íbúðin skiptist þannig: anddyri, eldhús, stofa og borðstofa, eitt svefnherbergi og baðherbergi.
**Upplýsingar veitir Hrönn fasteignasali í gsm:** 692 3344

## Ásbraut 1a — 200 Kópavogur — 89.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 28. sept. kl. 12:00-12:30

**Herbergi:** 3 **Stærð:** 147 m²

**Laus við kaupsamning.** Glæsileg 3ja herbergja efri sérhæð/penthouse með rúmgóðum vestur þaksvölum út af stofu í vönduðu og vel byggðu húsi við Ásbraut 1a í Kópavogi. Glæsileg íbúð með sérinngangi og tvennum svölum og þar af 53 fm þaksvölum sem eru hellulagðar, með hitalögn. Íbúðin afhendist fullbúin með gólfefnum og er laus til afhendingar við kaupsamning.**Upplýsingar veitir Hrönn fasteignasali í gsm:** 692 3344

## Vesturgata 55 — 101 Reykjavík — 33.900.000



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 29. sept. kl. 17:30-18:00

**Herbergi:** 2 **Stærð:** 49,4 m²

***EIGNIN ER LAUS VIÐ KAUPSAMNING.** Góð 2ja herbergja íbúð á þriðju hæð í fallegu Sigvaldahúsi við Vesturgötu 55 í Reykjavík. Eignin er skráð 49,4 fm. Skjólgóður sameiginlegur garður er bakatil. Einnig er sameiginleg vagna og hjólageymsla í sameign. Húsið hefur nýlega verið málað að utan.
**Upplýsingar veitir Hrönn fasteignasali í gsm:** 692 3344

## Hringbraut 56 — 101 Reykjavík — 37.900.000



OPIÐ HÚS sunnudaginn 27. sept. kl. 15-15.30

**Herbergi:** 3 **Stærð:** 70,2 m²

Sjarmerandi 3ja herbergja íbúð í hjarta Reykjavíkur. Stutt í allt sem miðbær Reykjavíkur hefur upp á að bjóða.
13,2 fm geymsla á jarðhæð með glugga. Góð fyrsta eign.
**Upplýsingar veitir Elka fasteignasali í gsm:** 863 8813

## Miklabraut 78 — 105 Reykjavík — 38.900.000

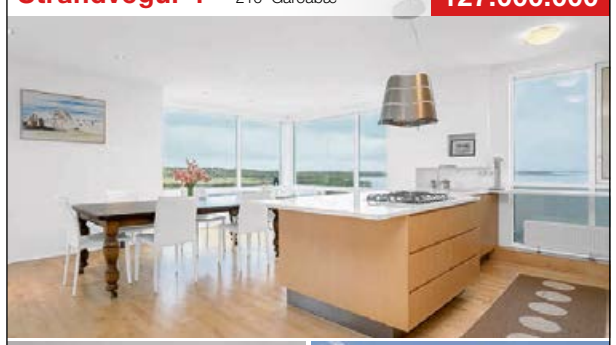


OPIÐ HÚS sunnudaginn 27. sept. kl. 16:00-16:30

**Herbergi:** 3 **Stærð:** 74,2 m²

FLOTT ÍBÚÐ - Næstum algjörlega endurnýjuð 60 fm. 2ja herbergja íbúð á 2. hæð auk 9,2 fm. herbergis í risi með aðgangi að salerni og 5 fm. sérgeymslu í kjallara, samtals 74,2 fm. Íbúðin hefur öll verið endurnýjuð á síðstu þremur árum og var vel vandað til verka. Nýtt eldhús og bað, nýir skápar, nýjar hurðir, ný gólfefni, nýtt rafmagn og gluggar pússaðir og málaðir. **Uppl. veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm:** 837 8889

## Strandvegur 1 — 210 Garðabæ — 127.000.000







OPIÐ HÚS mánudaginn 28. sept. kl. 17.30-18.00

**Herbergi:** 5 **Stærð:** 221,6 m²

***Óhindrað útsýni við sjávarsíðuna*** Glæsilega 5 herb. íbúð á tveimur hæðum á 1. og 2. hæð með bílskúr (gengið inn í fjölbýlið frá 2. hæð) í litlu fjölbýli við jaðabyggð í Sjálandshverfi Garðabæjar. Óhindrað útsýni yfir að Gálgahrauni, yfir Arnarnesvog til Reykjavíkur með fallegri fjallasýn til norðurs. Sérsmíðaðar innréttingar úr hlyn frá Hegg ehf hannaðar af Guðbjörgu Magnúsdóttur innanhússarkitekt. Gólfefni er parket úr hlyn og flísar. Heildarstærð eignarinnar skv. FMR. er 221,6 fm: Íbúð 198,4 fm - 2.hæð 111 fm, 1.hæð 87,4 fm og bílskúr er 22,2 fm.

**Upplýsingar veitir Uppl. Dórothea fasteignasali í gsm:** 898 3326

## Stangarholt 14 — 105 Reykjavík — 79.900.000




OPIÐ HÚS mánudaginn 28. sept. kl: 17:00-17:30

**Stærð:** 160 m²

Um er að ræða mjög vel staðsettar þrjár íbúðir, samtals um 160fm. Miðhæðin er þriggja herbergja og er 70fm með suður svölum. Jarðhæð/Kj.íbúðin er 50fm 2 herbergja með útgengi út á verönd til suðurs. Íbúð á baklóð var byggð 2018 og er glæsileg 2 herbergja. Íbúðirnar er allar mjög bjartar og vel skipulagðar og mikið endurnýjaðar. **Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm:** 780 2700

## Sílakvísl 27 — 110 Reykjavík — 54.500.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 28 sept. kl: 18:00-18:30

**Herbergi:** 5 **Stærð:** 109,5 m²

Falleg og vel skipulögð 109,5fm 5 herbergja endaíbúð með sérinngangi á tveimur hæðum ásamt óskráðu rislofti. Eignin skiptist í: forstofu, gestasalerni, eldhús, stofu, borðstofu, 4 herbergi, baðherbergi og geymslu. Vestur svalir með fallegu útsýni. Mjög góð staðsetning í rótgrónu hverfi með Ártúnsskóla í göngufæri, sem er bæði leik- og grunnskóli, og leikskólann Regnbogann, sem er einkarekinn leiksskóli. **Uppl. veitir Helgi fasteignasali í gsm:** 780 2700

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

## BORGARTÚN 6, 589,3 m²

**105 Reykjavik**
**Verð: 149.000.000 kr.**

**Ólafur H. Guðgeirsson**
Löggiltur fasteignasali
Sími 663 2508
olafur@eignamidlun.is



**BÓKIÐ SKOÐUN** - SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI Á EFSTU HÆÐ

Sérlega smekklegt mikið endurnýjað 589,3 fm skrifstofuhúsnæði á fjórðu og efstu hæð hússins að Borgartún 6, hinni sögufrægu Rúgbrauðsgerð þar sem sáttafundir ríkissáttasemjara í kjaradeilum voru lengi haldnir, sem var reist árið 1947 undir starfsemi rúgbrauðsgerðar. Björt og skemmtileg vinnurými, tvö turnherbergi vandaður frágangur, gott útsýni. Lyfta í húsinu

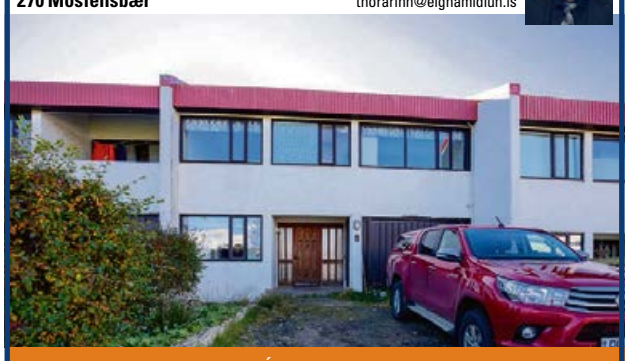
EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

## BREKKUTANGI 5

**285,1 m²**
**270 Mosfellsbær**

**Þórarinn M. Friðgeirsson**
Löggiltur fasteignasali/sölustjóri
Sími 899 1882
thorarinn@eignamidlun.is



**BÓKIÐ SKOÐUN**

8 herb. raðhús sem er kjallari og tvær hæðir ásamt innbyggðum bílskúr. Möguleiki á séríbúð í kjallara. Ágætt ástand. Endurnýjaðir gluggar að hluta. Miklir möguleikar. Mjög góð staðsetning.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

## BREKKUGATA 18

**195 m²**
**210 Garðabær**
**Verð: 83.900.000 kr.**

**Hilmar Þór Hafsteinsson**
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9098
hilmar@eignamidlun.is



**BÓKIÐ SKOÐUN**

Fallegt álklætt 195 fm fimm herbergja raðhús með innbyggðum bílskúr á tveimur hæðum. Húsið skilast á byggingar- og matsstigi 5 með þeim breytingum sem sjá má af skilalýsingu, tilbúið til innréttinga að innan og hellulagt bílaplan.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

## ÞVERÁRSEL 16

**182,5 m²**
**109 Reykjavík**
**Verð: 94.000.000 kr.**

**Brynjar Þór Sumarliðason**
Löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168
brynjar@eignamidlun.is



**BÓKIÐ SKOÐUN**

**RÚMGOTT 282,5 FM EINBÝLI Á TVEIMUR HÆÐUM MEÐ TVÖFÖLDUM BÍLSKÚR.**

Tveggja herbergja aukaíbúð með sér inngangi á neðri hæð. Jaðarlóð við óbyggðan móa með útsýni út yfir Reykjavík, Esjuna og íþróttasvæði ÍR. Húsið er laust til afhendingar við kaupsamning

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

# EIGN ÓSKAST Á ÁLFTANESI 225 GARÐABÆ

Erum með kaupanda að sérbýli á Álftanesi, einbýli eða rað/parhúsi



**Bjarni T. Jónsson**
Lögg. fasteignasali
Sími: 895 9120
bjarni@eignamidlun.is

heimili fasteignasala á traustum grunni



Finnbogi Hilmarsson, löggiltur fasteignasali



Sigríður Lind Eyglóardóttir, löggiltur fasteignasali

## Skúlagata 40 – fyrir 60 ára og eldri




**Skúlagata 40 – fyrir 60 ára og eldri. Einstakt útsýni.**
Virkilega falleg 2ja herbergja íbúð á 7. hæð með stórbrotnu útsýni allt til Snæfellsjökuls. Íbúðin skiptist í bjarta stofu, opið eldhús, sjónvarpshol, baðherb og rúmgott hjónaherb. Þvottahús innan íbúðar og stæði í bílageymslu ásamt mikilli sameign, m.a. veislusalur, líkamsrækt o.fl. Aðgengi að þjónustu á Vitatorgi.
**Verð 39,9 millj.**
**Opið hús á morgun sunnudag frá kl. 17:00 – 18:00.**

**Frekari upplýsingar veitir Sigríður Lind sími 899-4703 & Finnbogi sími 895-1098. Sjá nánar á www.heimili.is**

Grensásvegur 3 • 108 Reykjavík • Sími 530 6500

FÉLAG FASTEIGNASALA

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi



hagvangur.is

HAGVANGUR

búmenn

## Búseturéttir til sölu



## Réttarheiði 39

Til sölu er búseturéttur að Réttarheiði 39, 810 Hveragerði. Eignin er í parhúsi og er 3ja herbergja, 89,6 fm að stærð.

**Ásett verð búseturéttarins er kr.13.900.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.september er kr.153.395.**

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



## Þjóðbraut 1

Til sölu er búseturéttur að Þjóðbraut 1, íbúð 305, 300 Akranes. Eignin er á 3 hæð í fjölbýlishúsi og er 3ja herbergja, 95,3 fm að stærð.

**Ásett verð búseturéttarins er kr.8.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.september er kr.174.344.**

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



## Grænlandsleið 28

Vel skipulögð , 3-4 herbergja 89,9 fm neðri sérhæð í tvíbýli, mikið og fallegt útsýni er úr íbúðinni.
Nýlegt parket er á íbúðinni og eldhús hefur verið endurnýjað .
Íbúðin er með sérinngangi, komið er inn í forstofu með flísum og þar innaf er lítið herbergi með parekti á gólfi.
Eldhús: opið inn í stofu, nýleg hvít IKEA innrétting, 78 cm spanhelluborð og 90 cm háfur, eldhúsið er með granít á borðum og upp á vegg milli efri og neðri skápa, granítið er látið halda sér og flæðir upp að háfi og yfir í eldhúsgluggan.
Hjónaherbergi með skápum. Herbergi með skápum.
Baðherbergi með sturtu og vínildúk á gólfi.
Þvotthús er með vínildúk á gólfi hillur og borð með vaski og nýlegum blöndunartækjum.
Bílageymsla og 4,6 fm geymsla við bílastæðið.
Það eru 4 skref frá útihurð íbúðar að bílakjallara. 40 fm góður útipallur. Hiti í gangstéttum
Stutt í ýmsa þjónustu.

Ásett verð búseturéttarins er kr.19.750.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.október er kr.168.711.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, rekstur húsfélags, 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 Tilboðsfrestur er til 9. október nk, kl.12.00**

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 | SÍMI 588 9090 | WWW.EIGNAMIDLUN.IS



# HAFNARTORG

## NÝJAR ÍBÚÐIR

Hafnartorg skartar 70 hágæða íbúðum, allt frá stílhreinum tveggja herbergja íbúðum upp í stórglæsilegar þakíbúðir með einstöku útsýni. Allar innréttingar og tæki eru sérvaldar af innanhúsarkitekt til að mynda eina stílhreina heild og eru öll tæki og tæknibúnaður fyrsta flokks. Allt ytra efnisval byggingana er í hæsta gæðaflokki sem og allur lóðarfrágangur. Undir húsunum er stærsti bílakjallari landsins sem nær allt til Hörpunnar. Íbúðirnar eru frábærlega staðsettar í nálægð við menningu, sögu, verslun og þjónustu. Glæsilegar fasteignir í hjarta Reykjavíkur með iðandi mannlíf allt árið um kring.

Upplýsingar er að finna á síðunni **hafnartorg.is**

**Örfár íbúðir eftir.**

**BÓKA SKOÐUN**



**Guðlaugur Ingi Guðlaugsson**
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464



**Ólafur H. Guðgeirsson**
MBA Rekstrar.hagfr./ löggiltur fasteignasali. Sími 663 2508



**Bjarni T. Jónsson**
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali. Sími 895 9120



**Kjartan Hallgeirsson**
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093









# EIGNAMIÐLUN

## SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



**Kjartan Hallgeirsson**
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093


**Guðlaugur I. Guðlaugsson**
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464


**Sverrir Kristinsson**
Löggiltur fasteignasali


**Guðmundur Sigurjónsson**
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali


**Þórarinn M. Friðgeirsson**
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
Sími 899 1882


**Magnea S. Sverrisdóttir**
MBA, löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511


**Hilmar Þór Hafsteinsson**
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumiðlari
Sími 824 9098


**Brynjar Þ. Sumarliðason**
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168


**Daði Hafþórsson**
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096


**Hreiðar Levy Guðmundsson**
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími 661 6021

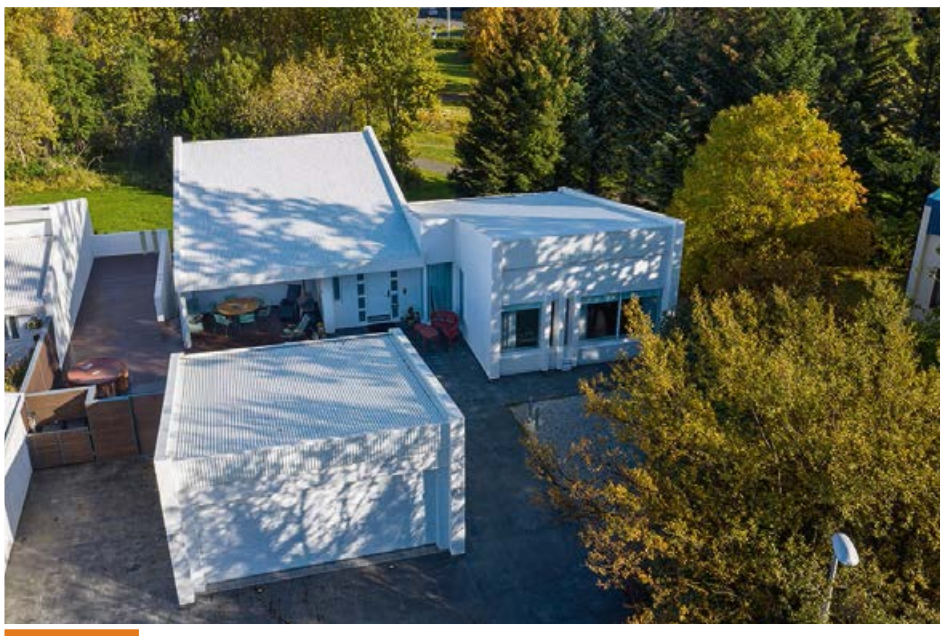


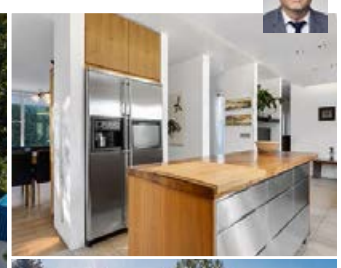

## YSTASEL 31, 333 m²

**109 REYKJAVÍK, 127.000.000 kr.**



**Bjarni T. Jónsson**
Lögg. fasteignasali
S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is







**OPIÐ HÚS** þriðjudaginn 29. september kl. 17:00-18:00

Eignamiðlun kynnir virkilega fallegt, vandað og vel skipulagt 333 fermetra einbýlishús á tveimur hæðum með sérstæðum tvöföldum 45,5 fermetra bílskúr á rólegum og fallegum stað við Ystasel í Reykjavík. Húsið stendur á 867 fermetra mjög fallegri, ræktaðri og gróinni lóð með skjólsælli mynstursteyptri verönd til suðurs með hitalögnum undir. Á neðri hæð hússins eru 2 aukaíbúðir með sérinngangi. Í baklóðinni eru stórir útipallar þar sem harðviður og mynstursteypa er í bland ásamt steyptum veggjum með sandblásnu gleri og útiarinn.

Eignin hefur verið þó nokkuð endurnýjuð í gegnum tíðina, t.a.m. eldhúsinnrétting, baðherbergi, innihurðir á efri hæð endurnýjaðar, þvottaherbergi endurnýjað o.fl.

## KLEPPSVEGUR 134, 78,1 m²

**104 REYKJAVÍK, 37,9 mkr.**



**Hilmar Þór Hafsteinsson**
Lögg. fasteignasali
S.824 9098/hilmar@eignamidlun.is




**BÓKIÐ SKOÐUN**

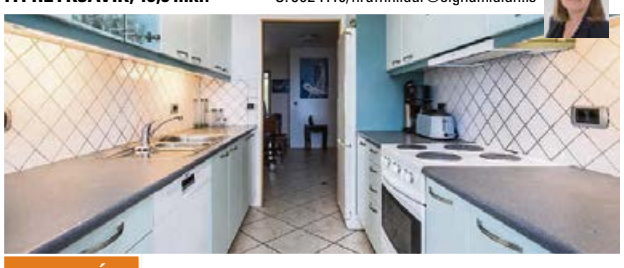
3ja herbergja íbúð á 3. hæð með glæsilegu útsýni í vel staðsettu lyftuhúsi í austurborginni. Endurnýjaðir gluggar og gler í íbúðum hússins. Þá er húsið nýlega viðgert að utan.

## DÚFNAHÓLAR 2, 148,9 m²

**111 REYKJAVÍK, 49,9 mkr.**



**Hrafnhildur Björk Baldursdóttir**
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is

**OPIÐ HÚS** þriðjudaginn 29. september kl. 17:30-18:00

LAUS TIL AFHENDINGAR! Glæsilegt útsýni. Fjölskylduvænt umhverfi. Afar falleg 5-6 herbergja íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi ásamt endabílskúr í sérstæðri bílskúrslengju. Fjögur svefnherbergi, tvær stofur. Snyrtileg sameign.

## ÖGURÁS 1, 117 m²

**210 GARÐABÆR, 60,9 mkr.**



**Ármann Þór Gunnarsson**
Lögg. fasteignasali
S. 847 7000/armann@eignamidlun.is




**OPIÐ HÚS** sunnudaginn 27. september kl 14:00-14:30

Björt og falleg efri hæð með sér inngangi og frábæru útsýni í grónu umhverfi í ásahverfinu í Garðabæ. Mikil lofthæð í stofu og afar góð staðsetning innst í botnlanga og því engin bílaumferð, fallegt umhverfi og mjög gott fjölskylduvænt hverfi.

## VATNSSTÍGUR 13, 73 m²

**101 REYKJAVÍK, 52 mkr.**



**Hilmar Þór Hafsteinsson**
Lögg. fasteignasali
S.824 9098/hilmar@eignamidlun.is




**OPIÐ HÚS** mánudaginn 28. september kl. 17:00-17:30

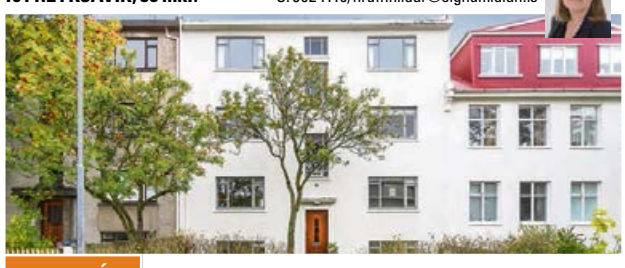
Sérstaklega falleg og vönduð 73 fm 2ja herbergja íbúð á efstu hæð í fimm íbúða lyftuhúsi við Vatnsstíg 13 í Reykjavík (skuggahverfi) ásamt merktu stæði í bílgeymslu. Fallegt sjávarútsýni að Esjunni, yfirbyggðar norðaustursvalir og vandaðar innréttingar.

## BRÁVALLAGATA 12, 121,1 m²

**101 REYKJAVÍK, 59 mkr.**



**Hrafnhildur Björk Baldursdóttir**
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is

**OPIÐ HÚS** mánudaginn 28. september kl. 17:30-18:00

Laus til afhendingar! Sígild 5 herbergja íbúð á fyrstu hæð í góðu húsi við Brávallagötu 12. Tvær stofur og tvö svefnherbergi innan íbúðar og stórt herbergi í kjallara, sem gæti nýst sem skrifstofa/vinnuaðstaða. Svalir út frá annarri stofunni.

## HÆÐARGARÐUR 29, 77,5 m²

**108 REYKJAVÍK, 50,9 mkr.**



**Brynjar Þór Sumarliðason**
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is




**BÓKIÐ SKOÐUN**

Vel skipulögð, björt og rúmgóð 3 herbergja 77,5 fm íbúð með góðu útsýni á efstu hæð í lyftuhúsi við Hæðargarð, miðsvæðis í Reykjavík. Snyrtilegt umhverfi, góð staðsetning og þjónustumiðstöð í næsta húsi. Íbúðin getur verið laus við kaupsamning.

## KLEPPSVEGUR 4, 106.7 m²

**105 REYKJAVÍK, 46.9 mkr.**



**Unnar Kjartansson**
Sölufulltrúi
S.867 0968/unnar@eignamidlun.is




**OPIÐ HÚS** miðvikudaginn 30. september kl. 17:15-17:45

Frábær útsýnisíbúð á 5. hæð í lyftuhúsi, með rúmgóðum svölum og stórum gluggum. Stórbrotið útsýni er yfir borgina, Esjuna og Faxaflóann í vestur að Snæfellsjökli. Íbúðin skiptist í stofu, eldhús, baðherbergi, 2 svefnherbergi með möguleika á að bæta við þriðja herberginu.

## GRANDAVEGUR 42F, 110.7 m²

**107 REYKJAVÍK, 61.9 mkr.**



**Sverrir Kristinsson**
Lögg. fasteignasali
S. 861 8514/sverrir@eignamidlun.is




**OPIÐ HÚS** þriðjudaginn 29. september kl. 17:15-17:45

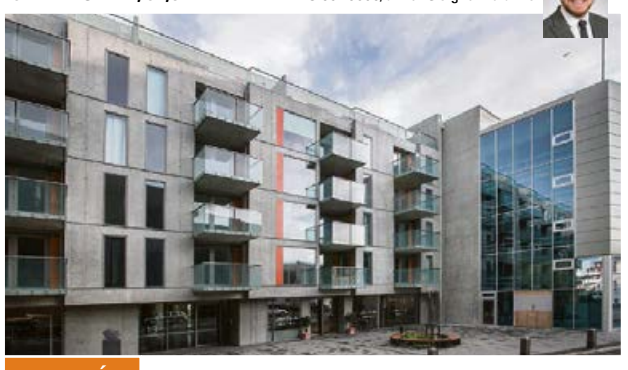
Falleg 3 herbergja íbúð á 1.hæð í nýlegu fjölbýlishúsi. Íbúðin skiptist í 2 svefnherbergi, baðherbergi og gestasnyrtingu. Þvottahús og samliggjandi stofu og eldhús. Til viðbótar eru 21.9fm yfirbyggðarsvalir og útgengt á afgirta verönd. Stæði í bílakjallara fylgir eigninni.

## TRYGGVAGATA 13, 99,6 m²

**101 REYKJAVÍK, 64,9 mkr.**



**Unnar Kjartansson**
Sölufulltrúi
S.867 0968/unnar@eignamidlun.is

**OPIÐ HÚS** mánudaginn 28. september kl. 17:15-17:45

Eignamiðlun kynnir til sölu 99,6 fm. 2ja herbergja íbúð í nýbyggingu við Tryggvagötu 13, miðbæ Reykjavíkur. Íbúðin er með fallegri HTH innréttingum og suður svölum. Eign í algerum sérflokki. Forstofa/gangur, svefnherbergi, fataherbergi, baðherbergi, þvottahús, gestasalerni og samliggjandi eldhús/stofa/borðstofa.

## TORFUFELL 35, 57,3 m²

**111 REYKJAVÍK, 28,9 mkr.**



**Bjarni T. Jónsson**
Lögg. fasteignasali
S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is




**OPIÐ HÚS** mánudaginn 28. september kl. 17:15-17:45

Björt og talsvert endurnýjuð 2-3ja herbergja 57,3 m2 íbúð með yfirbyggðum svölum. Tvö svefnherbergi. Íbúðin sjálf er 50,7 m2 auk 6,6 m2 sérgeymslu á jarðhæð. Sameignin er snyrtileg. Húsið er álklætt að utan. Búið er að endurnýja eldhús og gólfefni. Merkt bílastæði á lóð við inngang húss.




# GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090



**Ármann Þór Gunnarsson**
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000


**Hrafnhildur Björk Baldursdóttir**
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110


**Herdís Valb. Hölludóttir**
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166


**Bjarni T. Jónsson**
Viðskiptafræðinugr og löggiltur fasteignasali
Sími 895 9120


**Ólafur H. Guðgeirsson**
Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166


**Unnar Kjartansson**
Sölufulltrúi
Sími. 867 0968


**Kári Sighvatsson**
Sölufulltrúi
Sími 899 8815


**Jenný Sandra Gunnarsdóttir**
Skrifstofustjóri


**Guðbjörg Matthíasdóttir**
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 588 9090


**Ásdís H. Júlíusdóttir**
Ritari


**María Waltersdóttir**
Móttökuritari


## BORGARTÚN 28A- *íbúð 503,* 112,4 m²

**105 REYKJAVÍK, 73,9 mkr.**


**Ólafur H. Guðgeirsson**
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is




**OPIÐ HÚS** þriðjudaginn 29. september kl. 17:00-18:00

Vönduð og sérlega björt 112,4 fermetra þriggja herbergja horníbúð á 5.hæð í nýju lyftuhúsi með stórum svölum, geymslu í kjallara og tveimur einkastæðum í bílakjallara. Íbúðin afhendist fullbúin án gólfefna, nema með flísum á baði, samkvæmt skilalýsingu. Íbúðin er rúmgóð og vel skipulögð, en alrými er einstaklega bjart og vistlegt.

## MÁNATÚN 4- *íbúð 102,* 106,4 m²

**105 REYKJAVÍK, 52.9 mkr.**


**Ólafur H. Guðgeirsson**
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is



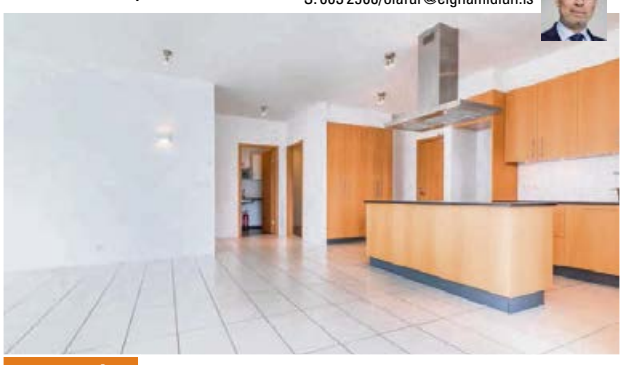

**OPIÐ HÚS** miðvikudaginn 30. september kl. 17:00-18:00

Björt og skemmtileg 3ja herbergja 106,4 fermetra íbúð á jarðhæð mér sérafnotareit til suðurs og 8,9 fermetra geymslu í kjallara. Skemmtileg íbúð í vönduðu fjölbýli. Íbúðin skiptist í anddyri, eldhús og stofu, tvö svefnherbergi, vinnukrók við svefnherbergisgang, þvottahús og baðherbergi.

## MÁNATÚN 5- *íbúð 207,* 90 m²

**105 REYKJAVÍK, 49.9 mkr.**


**Ólafur H. Guðgeirsson**
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is

**OPIÐ HÚS** fimmtudag 1. október kl. 17:00-18:00

2ja herbergja 90 fermetra íbúð, merkt 207, á annarri ásamt sér stæði í bílageymslu og 8,4 fermetra geymslu í kjallara. Góðar svalir eru við íbúðina. Um er að ræða vandað lyftuhús sem er klætt að utan með keramik flísum og Zink klæðningu. Húsið er viðhaldslítið.

## UNNARBRAUT 7, 167,6 m²

**170 SELTJ.NES, VERÐ TILBOÐ**


**Hreiðar Levy Guðmundsson**
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is




**OPIÐ HÚS** miðvikudaginn 30. september kl. 17:00 - 17:45

Falleg og rúmgóð töluvert endurnýjuð sérhæð á vinsælum stað á Seltjarnarnesinu. Nýtt parket á gólfum og nýlega standsett eldhús. Mjög góð góð aðkoma að eigninni á nýlega hellulögðu plani ásamt sérstæði á plani.

## BARMAHLÍÐ 21, 108,9 m²

**105 REYKJAVÍK, 58,9 mkr.**


**Hreiðar Levy Guðmundsson**
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is



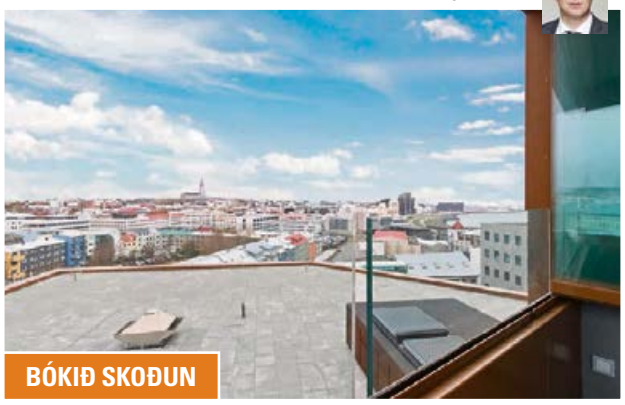

**OPIÐ HÚS** fimmtudaginn 1. október kl. 17:00 - 17:45

Einstaklega björt og falleg 4 herbergja hæð með sérinngangi á 2.hæð á þessum vinsæla stað í Hlíðunum í Reykjavík. Fallegur gróinn ný tyrftur garður til suðurs og norðurs. Fyrir framan húsið er garðurinn með hellulögðum palli að hluta. Sérbílastæði fyrir íbúðina er fyrir aftan hús.

## BRÍETARTÚN 11, 136,1 m²

**105 REYKJAVÍK, 89,9 mkr.**


**Hreiðar Levy Guðmundsson**
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is

**BÓKIÐ SKOÐUN**

Bríetartún 9, íbúð 08-03 er ný og glæsileg 136.1 fm 4 herbergja íbúð á 8 hæð með þakverönd í glæsilegu nýju lyftuhúsi á Höfðatorginu. 2 baðherbergi, sér baðherbergi innaf hjónaherbergi. Stórbrotið útsýni yfir borgina. Gólfhiti er í íbúðinni. Vandaðar innréttingar frá SCHMIDT , sjá nánar um innréttingar hér. Íbúð sem vert er að skoða.

## MÁVAHLÍÐ 12, 67 m²

**105 REYKJAVÍK, 34,9 mkr.**


**Þórarinn M. Friðgeirsson**
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is



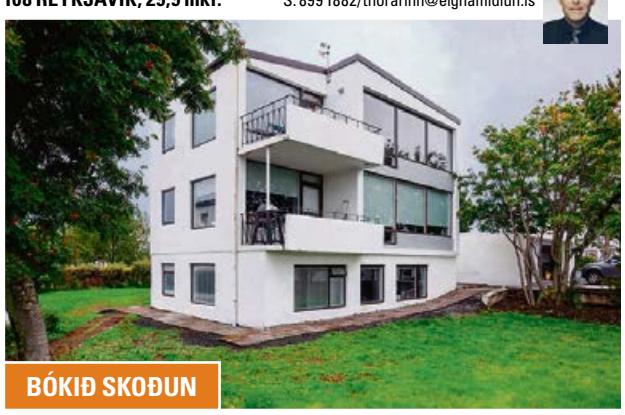

**BÓKIÐ SKOÐUN**

Vel skipulögð og góð 67 fm 3ja herbergja íbúð við Mávahlíð 12 með sérinngangi í góðu velstaðsettu talsvert endurnýjuðu húsi.

## SAFAMÝRI 95, 55,3 m²

**108 REYKJAVÍK, 29,9 mkr.**


**Þórarinn M. Friðgeirsson**
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

**BÓKIÐ SKOÐUN**

2 herb. mjög björt íbúð merkt 00-02 í mjög vel staðsettu fjórbýlishúsi efst í Safamýrinni. Íb. er 40,5 fm og svo er sérþvottahús og geymsla. Nýjar ofnalagnir, nýir ofnar, nýlega lagfærðar skolp og drenlagnir. Nýtt á gólfum. Laus við kaupsamning.

## NAUSTABRYGGJA 16, 178,9 m²

**110 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.**


**Hreiðar Levy Guðmundsson**
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is




**OPIÐ HÚS** mánudaginn 28. september kl. kl 17:00 - 17:45

Vel skipulögð og mjög rúmgóð 6 herbergja íbúð með sérmerktu bílastæði í bílakjallara í álklæddu húsi í Bryggjuhverfinu í Reykjavík. Eignin er vel skipulögð á 2. hæðum. Á neðri hæð er forstofa, 2 rúmgóð svefnherbergi, rúmgott baðherbergi með sér þvottahúsi inn af. Stofa með hálf opið inn í elhús.

## UGLUGATA 9 OG 9A, 214 m²

**270 MOSFELLSBÆR, 75,9 mkr.**


**Daði Hafþórsson**
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is




**OPIÐ HÚS** sunnudaginn 27. september kl. 13:00-13:30

Uglugata 9 og 9A. Hér er um að ræða ný 214 fm álklædd 5 herbergja parhús á tveimur hæðum. Húsin eru einstaklega vel skipulögð með fjórum svefnherbergjum, tveimur baðherbergjum, rúmgóðri stofu með stórum útsýnissvölum, fataherbergi inn af hjónaherbergi, geymslu og bílskúr. Áætlaður afhendingartími er samkomulag.

## KRISTINBRAUT 89, 163,2 m²

**113 REYKJAVÍK , 68,0 mkr.**


**Daði Hafþórsson**
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is



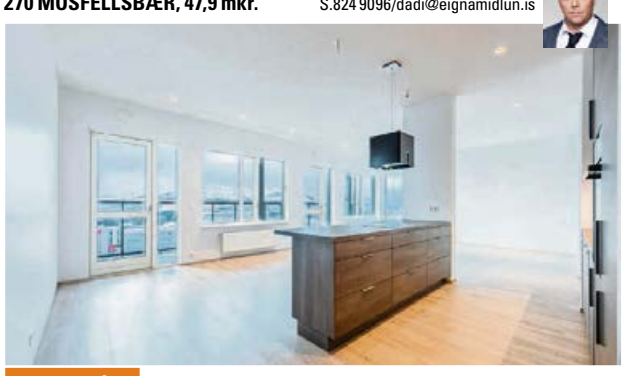

**OPIÐ HÚS** þriðjudaginn 29. september kl. 17:00-17:30

Kristnibraut 89, mjög falleg og vel skipulögð 163.2 fm 4 herbergja íbúð með bílskúr og sér inngangi. Glæsilegt útsýni, tvennar svalir. Stutt í alla þjónustu ss skóla og leikskóla. Innréttingar hannaðar af Rut Kára.

## GERPLUSTRÆTI 21-23

**270 MOSFELLSBÆR, 47,9 mkr.**


**Daði Hafþórsson**
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is

**OPIÐ HÚS** sunnudaginn 27. september kl. 13:00-13:30

**AÐEINS 4 ÍBÚÐIR EFTIR!**

Fallegar vel skipulagðar íbúðir við Gerplustræti 21-23. Aðeins ein 3ja herbergja eftir á jarðhæð. Þrjár fullbúnar fimm herbergja íbúðir á efstu hæð með glæsilegu útsýni, vandaðar innréttingar með innbyggðum ísskáp og uppþvottavél. Verð frá 69.900.000.-


Sérfræðingar í sauna!
Í Sauna Spa færðu úrval af þurrgufu-, blautgufu- og infraklefum ásamt fylgihlutum. Við kappkostum að veita einstaklingum og fagmönnum sérfræðiráðgjöf varðandi allt sem snýr að hönnun og smíði saunaklefa.
Veldu gæði!
Velkomin í sýningarsalinn að Smiðjuvegi 11
TYLÖHELO
SAUNA SPA
Fjárfesting í vellíðan
Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is


RÁÐGJÖF
Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.
RÁÐNINGAR
Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.
RANNSÓKNIR
Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari
RÍKISKAUP
AÐILI AÐ RAMMASAMNINGI
Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.
Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is
intellecta



Ágúst Birgisson lýtalæknir segir að fitusog sé vinsæl aðgerð hjá báðum kynjum. MYND/LINDA BALDVINSDÓTTIR

# Karlar eru sáttir eftir fitusog á brjóstum

Ágúst Birgisson, lýta- og fegrunarlæknir, hefur sinnt fjölda skjólstæðinga frá því hann hóf starfsemi á Íslandi. Hann sinnir skjólstæðingum bæði á Akureyri og í Reykjavík.

Ágúst Birgisson hefur starfað sem lýta- og fegrunarlæknir á Íslandi frá árinu 2007 en áður starfaði hann sem bæklunar- og lýtaskurðlæknir á Haukeland University Hospital í Noregi og á KirugCentrum sem er einkarekin lýtalækningastofa í Stokkhólmi. Þar öðlaðist hann yfirgripsmikla þekkingu á fegrunar- og lýtalækningum, sem hefur skilað sér í mjög ánægðum skjólstæðingahópi frá því hann hóf starfsemi hér á landi.

### Sér fyrir sér engil þegar hún hugsar um Ágúst

Spurður að því hverjar algengustu aðgerðirnar sem hann framkvæmir séu segir hann að þar séu brjóstaaðgerðir efstar á blaði. Bæði stækkanir, minnkanir og lyftingar svo eitthvað sé nefnt. „Einu sinni kom til mín stelpa sem hafði hug á að komast í brjóstastækkun. Hún vildi helst hafa þau í stærra lagi og ekki nóg með það ... aðgerðin átti helst að fara fram sama dag þar sem hún ætlaði að „nota þau um helgina“,“ segir Ágúst og skellir upp úr.

> **Einu sinni kom til mín stelpa sem hafði hug á að komast í brjóstastækkun. Hún vildi helst hafa þau í stærra lagi og ekki nóg með það ... aðgerðin átti helst að fara fram sama dag þar sem hún ætlaði að „nota þau um helgina“.**

Ágúst hefur líka getið sér mjög gott orð fyrir að vera fær í að gera svuntuaðgerðir og um það vitnar til dæmis skjólstæðingur hans Sólveig Sigurðardóttir, sem heldur úti síðunni Lífstíll Sólveigar. Sólveig fór í stóra svuntuaðgerð eftir að hafa misst 46 kíló og Ágúst tók að sér að gera svuntuaðgerðina, sem reyndist ein sú umfangsmesta sem gerð hefur verið í Domus Medica.

„Það var Ágúst Birgisson lýtalæknir sem gerði aðgerðina en stundum þegar ég hugsa til þessa manns sé ég fyrir mér engil. Hann er þvílíkur fagmaður og kærleiksríkur í garð sjúklinga,“ segir hún í viðtali við Lindu Baldvinsdóttur hjá Manngildi.is og endar svo á að segja að hún færi aldrei til annars læknis.

„Hann heldur svo vel utan um sínar aðgerðir og maður er í góðum höndum sem er svo ofsalega mikilvægt.“

### Sáttir karlar

Í hugum flestra eru þau sem leita til lýtalækna kannski helst pjattaðar konur, en því fer fjarri. Skjólstæðingar Ágústs eru fólk á öllum aldri, bæði konur og karlar.

„Karlar eru feimnari við að tala um þetta en auðvitað vilja þeir oft breyta einhverju við útlitið líkt og konur. Dæmi um þetta er til dæmis fitusöfnun á brjóstum. Slíkt truflar mjög marga karlmenn án þess að þeir tali neitt um það, en svo verða þeir virkilega sáttir og ánægðir með sig eftir að hafa drifið sig í svona aðgerð. Fitusog er reyndar ein af vinsælli aðgerðunum hjá mér, því það er hægt að nota það með svo fjölbreyttum hætti. Karlmenn vilja til dæmis oft losna við þennan svokallaða „björgunarhring“ og konur vilja losna við „bingó“ á upphandleggjum. Með öðrum orðum, fituna sem safnast oft þar fyrir. Þá má einnig nota það á mjaðmir, læri, maga og jafnvel til að losna við undirhöku í sumum tilfellum.“



Árni fær til sín fólk á öllum aldri, bæði karla og konur, í ýmsar aðgerðir þó að flestir séu komnir yfir fertugt. Hér er hann á skurðstofunni. MYND/BJÖRG MAGNÚSDÓTTIR

### Yngjast um nokkur ár eftir augnlokaaðgerð

Spurður að því hvort einhverjar sérstakar aðgerðir séu vinsælli nú en áður útskýrir Ágúst að það séu töluverðir tískustraumar í þessu sem öðru sem tengist útliti fólks. Hann tekur dæmi um augnlokaaðgerðir, sem séu nú orðnar verulega vinsælar hjá báðum kynjum.

„Ég fæ til mín fólk á öllum aldri, bæði karla og konur í þessa aðgerð, þó flest séu auðvitað komin yfir fertugt. Húðin missir teygjanleika sinn með árunum og það á sérstaklega við um húðina í kringum augun, þar sem hún er fíngerðari og þynnri en annars staðar. Þegar augnlokin fara að lafa mikið, þá getur það angrað fólk talsvert. Konum finnst erfiðara að mála sig og svo getur sjónsviðið skerst. Þá geta fylgt þessu höfuðverkir og annað vesen. Þessi aðgerð er ein sú allra vinsælasta hjá mér og það gleður mig mjög hvað fólk verður ánægt eftir að hafa farið í þessa aðgerð. Öll ásjónan bjartari og frísklegri og fólk „yngist“ um nokkur ár.“

### Misskilningur í kring um botox

Á síðustu árum hefur notkun á botox og fylliefnum einnig farið mjög vaxandi, en þessi efni draga meðal annars úr hrukkum og fínum línum í andliti. Ágúst segir að töluverður misskilningur sé hjá sumum hvað botoxið varðar og margir haldi jafnvel að það sé hættulegt. Það sé þó ekki beinlínis rétt.

„Jú, vissulega fylgir þessu einhver smá áhætta eins og með öll önnur inngrip í líkamann, hvort sem það eru sprautur eða annað. Botox er þó langt frá því að vera eitthvað hættulegt efni, því ef svo væri þá væru vinsældir þess væntanlega ekki eins gríðarlegar og raun ber vitni. Botox virkar þannig að það sest í taugavefmót vöðvans og blokkerar þannig hreyfingu hans. Við þetta sléttist úr sýnilegum hrukkum og um leið draga áhrif efnisins úr hrukkumyndun. Botox er mikið notað til að draga úr hrukkum í enni og einnig „gribbu“-hrukkunni sem gjarna myndast á milli augabrúnanna, broshrukkum og fleiru. Efnið fjarar svo út á sirka sex til átta mánuðum (mismunandi eftir fólki) og því er tilvalið að bara prófa og sjá svo til hvort maður vill halda áfram,“ segir Ágúst.

### „Ósáttur við að vera með enni eins og sjötugur maður“

„Einn sá ánægðasti sem ég hef meðhöndlað með botoxi var aðstoðarlæknir sem ég var að vinna með í Noregi. Sá var bara rétt um þrítugt en með hrukkur á enninu sem litu út eins og djúpir dalir. Hann var heldur ósáttur við að vera með enni eins og sjötugur maður, svo úr varð að við prófuðum að sprauta efninu í ennið á honum. Við vorum að vinna með botox við bæklunarskurðlækningar og fannst alveg tilvalið að prófa þetta. Á örfáum dögum varð svo ennið á honum alveg slétt og hann hreint himinlifandi. Og konan hans reyndar líka,“ segir Ágúst kíminn.

Ágúst segir að það ríki smá misskilningur í kring um botoxið. Til dæmis haldi sumir að því sé sprautað í varir, en slíkt myndi ekki bera góðan árangur. „Ef þetta væri gert myndu varirnar einfaldlega lamast og manneskjan kæmi ekki upp skýru orði,“ útskýrir hann og bætir við að fylliefnin virki öðruvísi.

„Þau notar maður jú til að breyta lögun og fyllingu varanna, en einnig til að fylla í línurnar sem liggja frá nefinu niður að munnvikum, í kinnbeinin, undir augun og á fleiri staði. Möguleikarnir eru í raun ótal margir og um að gera fyrir áhugasama að kynna sér þá vel.“

### „Við þurfum jú öll að fara vel með okkur“

Að lokum liggur beint við að spyrja lýtalækninn hvort hann sé jafnvel eins konar sálfræðingur líka, þar sem útlit, sálarlíf og upplifun af sjálfsmynd tengist jú talsvert hjá flestu nútímafólki.

„Ætli það megi ekki segja að við séum stundum í því hlutverki, svona upp að einhverju marki. Þó flestir kúnnarnir mínir séu bara „venjulegt fólk“ sem langar að líta betur út, þá koma stundum einstaklingar sem hafa lent í einhvers konar hremmingum eða krísu. Þeim líður illa með sjálfa sig og útlitið og sjálfsmatið er eftir því. Ég legg mig auðvitað fram um að bæta úr því sem óskað er eftir, og auðvitað líður fólki betur eftir á, en þar með er ekki endilega sagt að öll vandamál séu úr sögunni. Við þurfum jú öll að fara vel með okkur og það á við um bæði líkama og sál,“ segir Ágúst að lokum.



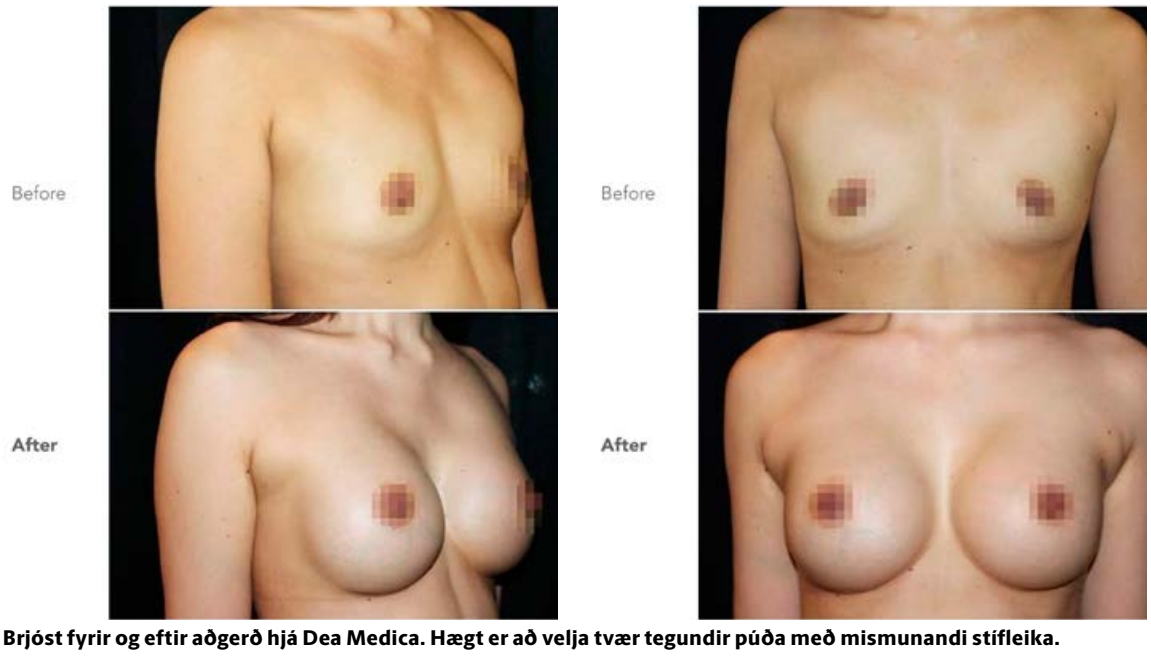
Davíð Jensson, Þórdís Kjartansdóttir og Hannes Sigurjónsson, starfa öll sem lýtalæknar á Dea Medica ásamt Rafni Ragnarssyni sem vantar á myndina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Áratugareynsla, fagmennska og ánægðir viðskiptavinir

DeaMedica býður upp á fjölbreytt úrval meðferða sem fegra, bæta og fyrirbyggja ótímabæra öldrun húðarinnar. Markmiðið er stuðla að náttúrulegu útliti og ferskara yfirbragði. Dea Medica býður einstaklingsmiðaða þjónustu í samræmi við viðurkenndar meðferðir í lýtalækningum.

Lýtalækningastöðin Dea Medica var stofnuð í júní 2011 af Þórdísi Kjartansdóttur lýtalækni. Skömmu síðar bættist Rafn Ragnarsson lýtalæknir við stöðina. Hannes Sigurjónsson lýtalæknir hóf störf á Dea Medica árið 2019 en hann er einnig starfandi sem aðstoðaryfirlæknir á Karolinska-háskólasjúkrahúsinu í Stokkhólmi og á Landspítalanum. Nú í ár bættist í hópinn Davíð Jensson lýtalæknir sem starfar ennþá að hluta til á háskólasjúkrahúsinu í Uppsala.

„Hugsjón okkar er að ávallt bjóða upp á örugga og rétta meðferð þar sem stuðst er við nýjustu vísindalegu rannsóknir og reynslu. Lýtalæknar okkar búa að áratuga reynslu og eru iðnir við að sækja símenntun á sviði lýtalækninga og fegrunarmeðferða í Bandaríkjunum og í Evrópu. Við höfum sjálf stundað rannsóknir og verið fyrilesarar á stórum alþjóðlegum þingum," segir Þórdís.




Brjóst fyrir og eftir aðgerð hjá Dea Medica. Hægt er að velja tvær tegundir púða með mismunandi stífleika.

## Fitusogstækni sem hámarkar árangur

„Fitusog er ein algengasta aðgerðin sem er gerð hjá okkur. Hún er framkvæmd þannig að fituvefur er fjarlægður með sogi, oftast í svæfingu. Algengustu svæðin eru magi, mitti, mjaðmir, innan á hnjám, læri og undirhaka," segir Þórdís.

„Karlmenn leita líka í auknum mæli til okkar í fitusog," skýtur Hannes inn í. „Ég myndi halda að þeir væru um 10-20 prósent viðskiptavina okkar. Þeir eru helst að biðja um fitusog á brjóstum og kvið/mjöðmum."

Á Dea Medica er notast við MicroAire fitusogstækni sem er svokallað „power assisted" fitusog þar sem titringur er notaður til að hámarka árangur og auka öryggi.

„Við erum stolt af því að segja að við erum eina lýtalæknastöðin á Íslandi sem hefur yfir þessari tækni að ráða. Við notum hefðbundna vökvablöndu sem minnkar líkur á blæðingu og verkjum eftir aðgerð og svo er mjög mikilvægt er að vera í aðhaldsfatnaði í nokkrar vikur eftir fitusog," segir Þórdís.

## Hefur þróað sína aðferð við svuntuaðgerð

Þórdís Kjartansdóttir hefur í áratug þróað sína aðferð við svuntuaðgerðir. Hún segir aðgerðina hafa margar jákvæðar hliðar eins og að sjúklingar komist fyrr á fætur og þurfi ekki dren eftir aðgerð.

Einnig minnkar aðferðin tog á örið og þar af leiðandi verða verkir minni en við hefðbundna aðgerð. Allir lýtalæknar Dea Medica bjóða upp á svuntuaðgerð með þessari aðferð.

„Svuntuaðgerðum hefur fjölgað mikið undanfarið ekki síst vegna vinsælda svokallaðra magaminnkunaraðgerða. Fólk léttist oft mjög hratt eftir slíkar aðgerðir svo að húðin hefur ekki undan að dragast saman. Hún fer því að hanga sem getur skapað vandamál eins og exem og sveppasýkingar," segir Hannes.

„Magaminnkunaraðgerðir eru frábærar því fólk losnar við ýmsa kvilla eins og til dæmis háan blóð-

## Bjóða upp á allar helstu lýta- og fegrunaraðgerðir

Dea Medica býður upp á allar helstu lýta- og fegrunaraðgerðir. Þar eru framkvæmdar um 3.000 aðgerðir á ári. Um það bil helmingur af aðgerðunum er gerður í svæfingu og hinn hlutinn í staðdeyfingu. Algengustu aðgerðirnar eru:

- Brjóstaaðgerðir; stækkun, minnkun, lyfting
- Svuntuaðgerð
- Fitusog
- Augnlokaaðgerð
- Bótox og fylliefni

þrýsting og það er í minni áhættu á að fá sykursýki og fleiri sjúkdóma. Þessar aðgerðir eru því mikilvægar ef ekkert annað hefur dugað til. En lýtalæknar eru svo mikilvægir í skrefinu sem kemur á eftir þessum aðgerðum, að hjálpa til við að laga hangandi húð," segir Þórdís.

Hannes bætir við að auk svuntuaðgerða sé algengt að fólk fari í upphandleggsaðgerð og læralyftingu eftir magaminnkunaraðgerðir þar sem mikil laus húð sé oft á upphandleggjum og lærum eftir slíkar aðgerðir.

„Það má líka nefna að á meðgöngu og eins ef fólk er í mikilli yfirþyngd getur kviðveggurinn gliðnað í sundur í miðlínu og í vissum tilfellum gengur það ekki til baka," segir Davíð.

„Við þetta veikist kviðveggurinn og bolstyrkur verður minni. Þetta getur orsakað verki í baki. Í svuntuaðgerð er þetta lagfært og magavöðvarnir saumaðir saman í miðlínu. Þá endurmótar maður form og styrk kviðveggjarins og í mörgum tilfellum lagast bakverkir í kjölfarið. Þetta hefur verið sýnt fram á í rannsóknum. Minnkaður bolstyrkur er algengt vandamál hjá konum eftir barnsburð."

### Motiva brjóstapúðar koma vel út í rannsóknum

Lýtalæknarnir á Dea Medica segjast nota eingöngu Motiva brjóstapúða sem hafa komið einna best út úr rannsóknum á öryggi og lífsgæðum eftir aðgerð.

„Motiva býður fyrst og fremst upp á tvær tegundir púða með mismunandi stífleika. Mýkri púðarnir eru oftast notaðir þegar við viljum ná fram sem náttúrulegustu útliti. Þegar Motiva púðar eru notaðir er hægt að komast af með styttri skurð undir brjóstinu vegna mýktar þeirra. Við eldri gerðir púða er þörf á um það bil 5 cm löngum skurði en með Motiva er jafnvel hægt að ná skurðinum 3 cm," útskýrir Davíð.

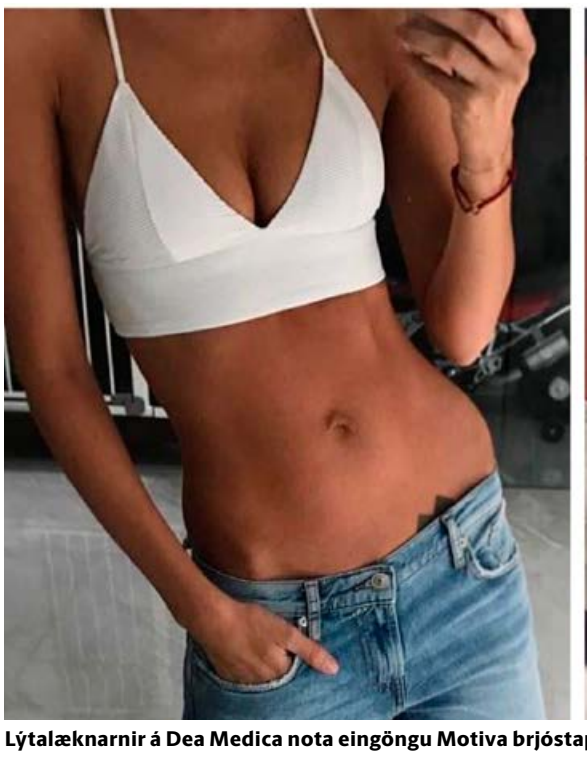
„Það er búið sýna fram á það í rannsóknum að með Motiva púðum verður minni örvefsmyndun og það skilar af sér mýkri og náttúrlegri brjóstum. Við bjóðum einnig upp á brjóstastækkanir og mótanir með fitufyllingu þegar það á við."

Þórdís útskýrir að við fitufyllingu sé notað fitusog á svæðum þar sem einstaklingurinn vill losna við fitu. Fitan er síðan unnin á ákveðinn hátt, þar sem blóð og vökvi er skilið frá og fitan brotin niður í smærri einingar. Henni er síðan komið fyrir á svæðinu með sprautum. Fitufylling er gjarnan notuð í andlit, brjóst og rass en einnig er hægt að gera þykkingu á getnaðarlim með fitu.

Hannes hefur verið mikið í transaðgerðum og með komu hans til landsins hefur Dea Medica getað boðið upp á typpastækkun með fitufyllingu. „Typpastækkun er í raun tvíþætt aðgerð. Í fyrsta lagi er losaður bandvefur sem hengir upp getnaðarliminn við lífbeinið. Með því er hægt að fá 1-3 cm lengingu á getnaðarliminn í slöku ástandi. Til þykkingar er fita einstaklingsins sjálfs notuð til að ná upp í 40-50 prósenta aukningu á ummáli," útskýrir Hannes.




Brjóstapúðarnir frá Motiva skila af sér mýkri og náttúrulegri brjóstum.





Lýtalæknarnir á Dea Medica nota eingöngu Motiva brjóstapúða sem hafa komið einna best út í rannsóknum.

### Frísklegra og úthvíldara útlit

Á Dea Medica kemur fólk á öllum aldri, allt frá börnum sem láta leiðrétta útstæð eyru upp í eldri borgara sem vilja láta laga sigin augnlok.

„Augnlokaaðgerðir eru með algengari aðgerðum sem við gerum. Það eru aukin lífsgæði sem fylgja því að minnka þyngslin ofan á augnlokin en í aðgerðinni er tekin umframhúð af augnlokunum og undirliggjandi fitupúðar fjarlægðir," útskýrir Þórdís.

„Frá því ég stofnaði fyrirtækið árið 2011 hefur orðið mikil aukning á aðgerðum hjá okkur. Bæði vegna þess að með fleiri lýtalæknum getum við tekið fleiri aðgerðir að okkur. En svo er það kannski líka orðsporið. Það fer gott orð af stofunni og fólk er almennt ánægt með þjónustuna. Svo er staðsetningin líka skemmtileg, við erum á efstu hæð í Glæsibæ."

Talið berst að því hvert lýtalækningar séu að stefna. Þau eru öll sammála um það að fæstir vilji svokallað „ýkt útlit" og að sem náttúrlegast útlit sé það sem flestir vilja.

„Minni inngrip eins og bótox og fylliefni eru orðin mjög algeng í dag. Einstaklingar eru að leita í þessar meðferðir til að fá frísklegra og úthvíldara útlit. Það má segja að samnefnari yfir allar vel framkvæmdar fegrunaraðgerðir sé að þær eiga ekki að vera áberandi." segir Davíð.

„Það er misskilningur að allar konur sem láta fylla í varirnar líti út eins og staðalímyndin sem fólk sér fyrir sér. Það er staðreynd að þegar við eldumst þá þykknar hvíta vörin, en vörin nær frá nefi og niður að munni. Rauða vörin rýrnar og gengur inn í munnvikin. Það að viðhalda þessum eðlilega útlítandi vörum er það sem flestir í okkar hópi skjólstæðinga sækjast eftir," segir Þórdís

Í lokin taka þau fram að engin aðgerð sé áhættulaus og þau passi vel að útskýra alla áhættu fyrir viðskiptavinum sínum.

## Dea Medica

- Davíð Jensson lýtalæknir
- Hannes Sigurjónsson lýtalæknir
- Rafn Ragnarsson lýtalæknir
- Þórdís Kjartansdóttir lýtalæknir

Tímapantanir í síma 5151600
www.deamedica.is
info@deamedica.is
facebook.com/Deamedica-iceland

# Leiðandi í lasermeðferð

Húðlæknastöðin hefur verið leiðandi í lasermeðferðum í rúm 20 ár og leitast við að vera með öflugustu laserana hverju sinni. Þar er boðið upp á ýmsar meðferðir, til dæmis að fjarlægja tattú.

Við erum með öflugan háreyðingarlaser, æðaslits- og rósroðalaser, sem og eina Pico-laser landsins. Hann er notaður til að fjarlægja húðflúr og draga úr örum eftir bólur og skurðaðgerðir. Pico-laserinn er einnig notaður í meðferð sem felst í að fyrirbyggja öldrun húðarinnar, sem og að vinna gegn öldrunarbreytingum sem þegar eru komnar fram. Svo sem að draga úr fínum línum og hrukkum, draga úr brúnum litabreytingum og svo framvegis," segir Anton Örn Bjarnason, sérfræðingur í húðsjúkdómalækningum við Húðlæknastöðina.

„Með Pico-lasernum getum við einnig boðið upp á byltingarkennda meðferð í fjarlægingu tattúa," segir Anton, og lýsir því nánar hvernig hin nýja tækni virkar.

„Þegar laser er notaður til að fjarlægja tattú er ljósorku skotið inn í litarefnið, það hitað upp og brotið í smærri einingar sem líkaminn getur sjálfur hreinsað upp. Tíminn sem það tekur ljósorkuna að hita upp og brjóta niður litarefnið hefur hingað til verið talinn í nanósekúndum en með nýja lasernum er tíminn talinn í picosekúndum. Litarefnið er því hitað upp marghundruðfalt hraðar sem leiðir til að það brotnar niður í mun smærri einingar sem auðveldar líkamanum enn betur að hreinsa þær upp," lýsir hann og tekur dæmi um stein sem er mulinn í smærri steinvölur. Með nýju tækninni mætti segja að steininum sé breytt í duft.

## Minni sársauki og færri skipti

„Með Pico-lasernum fást mun öflugri áhrif en notuð er til þess minni orka en með öðrum aðferðum. Þannig verður bólgumyndun minni og lítil hætta á öramyndun eftir sjálfa meðferðina. Sársaukinn er líka minni en mestu máli skiptir að færri meðferðarskipta er þörf," lýsir Anton og bendir á að rannsóknir sýni að með Pico-lasernum þurfi fólk þriðjungi til helmingi færri meðferðarskipti miðað við nano-lasera.

Inntur eftir því hve mörg skipti þurfi til að fjarlægja tattú segir Anton að meta verði hvert tilvik fyrir sig. „Litir í tattúum bregðast misvel við laserum en tattúlitir eru mjög ólíkir og engin stöðlun á þeim. Meðferðartíminn er því breytilegur, fer eftir gæðum lita, magni þeirra, dýpt og blöndun," útskýrir Anton.

Hann segir að svarti liturinn svari langbest en pico-laserinn fjarlægir einnig bláan, grænan og gulan lit mun betur en eldri tækni. „Með gömlu tækninni vildi það oft gerast að ljós, upphleyptur skuggi og ör varð til eftir meðferðina. Rannsóknir hafa sýnt að pico-laserinn getur oftast fjarlægt þessa skugga. Innbyggt í tækið er sterkur fractional-laser sem virkar vel á ör," segir Anton.

En má tattúvera yfir húð sem búið er að fjarlægja gamalt tattú af? „Já, það mælir ekkert gegn því þar sem ekki verða húðskemmdir eftir meðferðina."

## Háreyðing

„Háreyðingar-lasermeðferð hefur verið mjög vinsæl hjá okkur í mörg ár. Við heyrum oft hve mikill léttir það er að geta lagt rakvélina, vaxið eða háreyðingarkremið á hilluna. Fólk losnar við aukaverkanir af hinum háreyðingarmeðferðunum, svo sem ertingu og bólur, ásamt því að losa um töluverðan tíma sem annars færi í síendurteknar háreyðingameðferðir heima," segir Anton.



Jenna Huld Eysteinsdóttir og Anton Örn Bjarnason húðsjúkdómalæknar á Húðlæknastöðinni. MYND/ERNIR

**Kostir PICO lasers:**

- Betri árangur
- Færri meðferðir
- Minni aukaverkanir
- Minni óþægindi
- Lægri heildarkostnaður



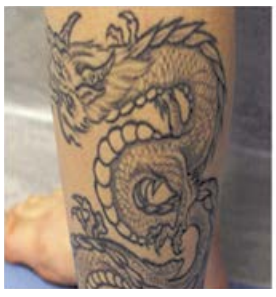


Eftir tvær meðferðir með pico-laser. MYNDIR/NICOLA ZERBIN





Eftir fjórar meðferðir með pico-laser.





Eftir fimm meðferðir með pico-laser.





Eftir fjórar meðferðir með pico-laser.

Í einföldu máli er lasermeðferð meðferð með ljósi af ólíkum bylgjulengdum, en bylgjulengdin ræður því hve langt ljósið nær niður í húðina.

„Á Húðlæknastöðinni er notaður Vectus-laser til háreyðingar en laserinn samanstendur af innrauðu ljósi sem nær djúpt í húðina. Vectus-lasergeislinn beinist sérstaklega gegn dökka litarefninu í hárinu, hitar það alveg niður í hársekkinn og eyðileggur þannig hársekkinn. Meðhöndlað er nokkrum sinnum á nokkurra vikna fresti til að ná mismunandi hársekkjum sem eru á mismunandi vaxtarstigum til að ná sem bestum árangri," segir Anton.

Vectus-laser er með innbyggðian kælibúnað (Advanced Contact Cooling™) sem hjálpar til við að kæla og vernda húðina á meðan á meðferð stendur. Auk þess getur Vectus-laserinn metið magn litarefnisins melaníns í húðinni hjá hverjum og einum og þar af leiðandi húðgerð (húðgerð I-VI) viðkomandi. „Þetta eykur áhrif og öryggi meðferðarinnar. Meðferð með Vectus-laser hentar til dæmis ef fjarlægja á óæskilegan hárvöxt í andliti eða á líkama, til dæmis á bikinísvæði, fótleggjum, handarkrikum og baki," segir Anton.

## Æðaslits- og rósroðalaser

Æðaslit og roði í andliti truflar marga. Orsakir roða í andliti geta verið verið af ýmsum toga, meða annars vegna bólgusjúkdóms í andliti sem kallast rósroði (rosacea). Mikilvægt er að fá mat húðlæknis áður en farið er af stað með æðalasermeðferð í andliti þannig að greining liggi fyrir og rétt sé staðið að meðhöndlun.



Fyrir og eftir meðferð.

„Æðalaser hefur fyrst og fremst áhrif á grunnar æðar og roða í húðinni og hentar því vel til meðhöndlunar rósroða, almenns roða í andliti og háræðaslits. Einnig leitar fólk til okkar með litla rauða æðabletti í andliti sem oft hverfa eftir eina meðferð. Í flestum tilfellum er nauðsynlegt að meðhöndla nokkrum sinnum, eða á nokkurra vikna fresti til að ná góðum árangri. Sjúklingar okkar eru mjög ánægðir með árangurinn. Hægt er að fjarlægja háræðaslit að mestu leyti. Verulega dregur úr roða og tilhneigingin til að roðna minnkar til muna," segir Anton.

## Öræðameðferð

„Á Húðlæknastöðinni höfum við meðhöndlað ör eftir bólur með góðum árangri í mörg ár. Hægt er að draga úr roða í örum með æðalaser og vinna í ójöfnum í húðinni með fractional Pico-laser. Hægt er að gera dýpri holuör minna sjáanleg með því að sameina svokallaða subscision-meðferð með lasermeðferð. Þá er farið með sljóa nál undir húðina og örvefurinn losaður frá undirlaginu áður en lasermeðferðinni er beitt," útskýrir Anton.

Þessum sömu lasermeðferðum er svo hægt að beita til að draga úr örmyndun eftir aðgerðir. Rannsóknir hafa sýnt að því fyrr sem farið er að stað með lasermeðferð eftir aðgerð, því mun minna sjáanleg verða örin.

## Lasermeðferðir til að fyrirbyggja og draga úr öldrun húðarinnar

Miklar framfarir hafa orðið á meðferðum til að fyrirbyggja og draga úr öldrun húðarinnar. Aukin meðvitund um umhirðu húðarinnar og notkun sólarvarna skila sínu. Sprautumeðferðir svo sem fylliefni og toxín leika stór hlutverk. Lasermeðferðir (Laser resurfacing/skin rejuvenation) eru kjörin meðferð fyrir þá sem vilja ekki sprautumeðferðir eða þá sem vilja sameina kosti beggja meðferða.

„Á Húðlæknastöðinni er notaður Pico non-ablative fractional laser en þá fer ljósgeisli djúpt ofan í húðina, hitar hana upp og örvar bandvefsfrumur til að mynda kollagen og byggja þannig upp bandvefinn. Við það þéttist húðin og fínar línur og hrukkur mildast, ásamt því að húðin fær fallegra yfirbragð og meiri ljóma," segir Anton.

Að lokum tekur hann fram að fagmennskan sé í fyrirrúmi á Húðlæknastöðinni. „Hér eru allar meðferðir framkvæmdar af heilbrigðismenntuðu starfsfólki undir faglegri handleiðslu sérfræðilækna í húðsjúkdómum."

Nánari upplýsingar er hægt að nálgast á heimasíðunni hudlaeknastodin.is

# Árangursríkar húðmeðferðir

## Húðlæknastöðin býður upp á árangursríkar meðferðir sem hjálpa til við að hægja á öldrun húðarinnar og viðhalda heilbrigði hennar. Mismunandi er eftir aldri hvað hentar hverjum og einum.

Jenna Huld Eysteinsdóttir, doktor í húðlækningum, segir að fólk á öllum aldri leiti til Húðlæknastöðvarinnar til að fá ráðleggingar um hvað hægt sé að gera til að hægja á og jafnvel koma í veg fyrir öldrun húðarinnar. „Það er mjög persónubundið hvað hentar hverjum og einum. Aldur spilar stórt hlutverk og einnig hvort viðkomandi hefur passað sig á sólinni í gegnum árin og gætt vel að húðumhirðu. Geninn koma líka sterk inn en það er eitthvað sem við getum ekki stjórnað," segir Jenna.

Strax um þrítugt minnkar framleiðsla kollagens, aðalbyggingarefnis húðarinnar. „Þess vegna dugar ekki venjuleg húðumhirða til að viðhalda húðinni og fyrirbyggja öldrun. Því fyrr sem við grípum inn í, því betri árangur. Ég mæli með sólarvörn fyrir alla aldurshópa, alltaf, en mikilvægt er hver finni sólarvörn við sitt hæfi. Ef húðin er olíukennd eða rósroði er til staðar, er æskilegt að nota sólarvörn án olíu. Við hjá Húðlæknastöðinni mælum alltaf með minnst 30 í SPF þætti," segir Jenna.

### Fyrirbyggjandi húðmeðferðir

Kjörið er að byrja að hugsa um húðina í kringum unglingsaldurinn, að sögn Jennu. „Þegar komið er yfir tvítugt er að gott sé að nota C-vítamíndropa, sem eru andoxunarefni, á morgnana og retino eða retinóíða krem sem innihalda A-vítamín á kvöldin. Þetta tvennt örvar nýmyndum kollagens í húðinni. Hver og einn þarf að ákveða í samráði við sinn húðlækni, hvaða retinóíða er gott að nota," segir Jenna.

„Medical peel meðferð með sterkum ávaxtasýrum er afar góður kostur til að auka ljóma og raka í húðinni og hentar þeim sem eru 30-40 ára. Regluleg meðferð gefur bestan árangur, til dæmis einu sinni í mánuði en dugar oft á tveggja til þriggja mánaða fresti. Ávaxtasýrurnar örva nýmyndun hyaluronic-sýru í húðinni, sem er mjög rakabindandi efni. Annar valkostur er húðslípun sem hentar þeim sem þola ekki ávaxtasýrurnar," segir Jenna.

Aðrar meðferðir sem Jenna mælir með fyrir 30-40 ára, þó með fyrirvara um að þörfin sé mismunandi, eru fylliefni og toxín í mjög lágum skömmtum til að fyrirbyggja tap á fyllingu í andlitinu og myndun fínna lína.

„Mjög mikilvægt að nota alls ekki of mikið og hafa í huga að minna er betra til að viðhalda náttúrulegu útliti. Fyrir þennan aldur mælum við með að nota sterkari lasera og þá picolaser sem yngir upp húðina (Skin rejuvenation). Það skiptir töluverðu máli hvaða laser er notaður þar sem þeir eru mjög mismunandi í virkni og meðferðarárangri. Húðyngingar pico-laserinn er sá öflugasti á markaðnum í dag, bætir áferð húðarinnar og fyllingu á náttúrulegan máta ásamt því að hægja verulega á öldrun húðarinnar," segir hún.

### Hljóðbylgjumeðferð fyrir þéttari húð

Jenna mælir með Ultraformer hljóðbylgjumeðferð til að þétta húðina en sú meðferð fer dýpra ofan í húðina og þéttir húðina meira en pico-laserinn. „Hollywood stjarnan Jennifer Aniston talar til dæmis um að hún noti bæði djúpa lasera og húðþéttingu með hljóðbylgjum til að líta svona vel út. Báðar þessar meðferðir örva nýmyndun kollagens og eru mjög fyrirbyggjandi og því best að nota þær báðar. Á þessum aldri, það er 30-40 ára, ætti að duga að koma árlega í hvora meðferðina. Auðvitað sníðum við meðferðarplanið að hverjum og einum, bæði út frá útliti húðarinnar og fjárhag. Til dæmis er vel hægt að nota örnálar sem annan valkost í stað pico-lasersins," bendir Jenna á.

Þegar komið er á fimmtugsaldurinn fer okkar náttúrulega framleiðsla af kollageni og elastíni að minnka töluvert, ásamt því að við byrjum að tapa bæði fitu- og beinvef. „Þetta sjáum við sem tap á fyllingu í húðinni og þar af leiðandi aukinni hrukkumyndun. Að grípa inn í náttúrlegt öldrunarferli húðarinnar er algjörlega val hvers og eins og margir sem njóta þess að eldast á náttúrulegan hátt. En fyrir hina, þá er hægt að grípa inn í og hægja töluvert á öldrun húðarinnar og þá gildir að því fyrr, því betri árangur," segir Jenna.



Jenna Huld Eysteinsdóttir, doktor í húðlækningum.













Þessar myndir sýna undraverðan árangur fyrir og eftir meðferðina hjá Húðlæknastöðinni og hægt að kynna sér meðferðir á heimasíðunni.

### Húðyngingarmeðferð

Auk áframhaldandi húðumhirðu með sólarvörnum, retinóíðum eða retinólum, og andoxunarefnum geti húðyngingarmeðferð hentað þessu aldri vel. „Til að ná alvöruárangri í yngingu húðarinnar (skinrejuvenation) þá er húðyngingarmeðferð með picolasernum og húðþéttingu með Ultraformer fyrsta val. Dermapen (örnálameðferð) væri annað val en dermapen örvar ekki eins mikið nýmyndun kollagens og laserinn og þarf fleiri meðferðarskipti. Þetta þarf þó alltaf að meta hjá hverjum og einum út frá húðgerð og fleiru. Toxín, sem mildar línur og hrukkur, á alltaf við og ekki er verra að það ýtir undir yngingu húðarinnar. Á þessum aldri gæti hentað að nota fylliefnin þar sem oft vantar fyllingu í andlitið. Mikilvægt er að nota fylliefnin hóflega og á réttum stöðum til að meðferðin komi sem náttúrulegast út og í góðu samræmi við beinabygginguna. Til að ná sem bestum gljáa og áferð á húðinni sjálfri mælum við með reglulegum andlitsmeðferðum, t.d. öflugum ávaxtasýrum (medical peel), húðslípunum eða með allra öflugustu húðmeðferðinni (facials) Aquagold," segir Jenna.

### Húðmeðferðir fyrir 50-60 ára

Fyrir 50-60 ára er mismunandi hvaða meðferðir henta best. „Hér erum við komin í mjög fjölbreyttan hóp, sem þarf frekar litla aðstoð með húðina og upp í að þurfa langt meðferðarplan. Í rauninni á allt það sama við þennan aldurshóp og við aldurshópinn 40-50 ára. Á þessum aldri erum við einnig oft komin með ójafnan húðlit vegna góðkynja skemmda af völdum sólarinnar, þ.e. bæði brúna bletti og svo æðaslit. Svitaholurnar eru oft opnari en áður þar sem teygjanleiki þeirra er einnig að tapast. Húðyngingmeð picolasernum (skin rejuvenation) jafnar bæði húðlit húðarinnar, þéttir húðina og gerir áferðina fallegri með því að minnka svitaholurnar," segir Jenna.

Hún bendir á að mikilvægt sé að stilla væntingum í hóf og eiga góðar myndir fyrir og eftir þar sem þessar breytingar koma mjög hægt og margir taka ekki eftir þeim fyrr en fyrir og eftir myndir eru bornar saman. „Ef mjög djúpar línur eru farnar að myndast, eins og kringum augu og kringum munn, þarf enn öflugri lasera til að meðhöndla þær, eða „ablatífa" lasera. Við erum að fá þann laser til okkar á Húðlæknastöðinni en þessi gerð af laserum hefur ekki verið til á Íslandi. Einnig er hægt að nota örþunnt fylliefni til að fara í línurnar kringum munninn og jafnvel augu og það kemur oft mjög fallega út," segir hún.

### Öflugri húðmeðferðir fyrir eldri húð

Um sjötugsaldurinn er hægt að notast við bæði skurðaðgerðir og öflugar húðmeðferðir eins og „ablatífa" lasera og húðþéttingu með hljóðbylgjum. „Fylliefni geta gert heilmikið til að jafna munnsvipin, móta og skerpa kjálkalínuna. Hér ber mjög að varast að setja fylliefni í varir því húðin í kringum munninn ber það ekki. Hún verður of þung, varirnar dragast niður á við og þá virðist viðkomandi vera eldri en hann er. Mun fallegra að byggja upp svæðið í kringum munninn og styrkja þannig varirnar. Jafnvel örþunnt fylliefni í línurnar kringum munninn gæti hentað. Hér eru einnig gagnaugun orðin nokkuð rýr, búin að missa alla fitu og djúp dæld komin í staðinn. Fylliefni í þessa dæld kemur oft mjög vel út á þessum aldri, lyftir oft aðeins upp auganu og styður við augnumgjörðina. Flestar sem leita til okkar vilja ekki gera mikið, kannski aðeins milda hrukkur og línur og bæta áferð húðarinnar, enda ánægðar með aldurinn og bera hann vel," segir Jenna að lokum.

### Fyrirbyggjandi húðmeðferð

**20-30 ára**
- Sólarvörn
- Retinól krem
- Ávaxtasýrur (AHA's)
- Einföld húðumhirða

**30-50ára**
- Sólarvörn
- C-vítamíndropar á morgnana
- Retinóíðar eða retinól krem á kvöldin
- Medical peel með ávaxtasýrum eða húðslípun
- Toxín og fylliefni
- Picolaser eða húðþétting

**50 ára og eldri**
- Sólarvörn
- C-vítamíndropar og retinóíðar
- Laserar – picolaser fyrir húðyngingu og laserar gegn æðaslitum og litabreytingum
- Húðþétting (Ultraformer)
- Toxín og fylliefni
- Skurðaðgerðir

# Mikilvægt að leita til fagaðila

## Arna Björk Kristinsdóttir húðsjúkdómalæknir hefur starfað við fagið um árabil og framkvæmir meðal annars meðferðir með fylliefnum og toxínum á Húðlæknastöðinni með miklum árangri.

Toxín er regnhlífarheiti yfir vöðvaslakandi efni framleidd af Clostridium botulinum bakteríum. „Algengasta notkun efnanna er að meðhöndla vöðva í enni, á milli augabrúna og kringum augu. Einnig má meðhöndla fleiri svæði, til dæmis kjálkavöðva, í kringum munn og háls. Toxín hafa verið notuð í fegrunartilgangi í yfir 20 ár og er komin mikil reynsla á þau. Efnið hemur boðum til vöðvanna sem eru meðhöndlaðir og kemur í veg fyrir að þeir nái að dragast saman. Við þetta mýkjast línur og hrukkur," segir Arna, sem lærði húðlækningar í Svíþjóð og starfaði eftir sérnámið meðal annars á stórri húðlæknastofu í Stokkhólmi sem sérhæfir sig í lýtahúðlækningum.

Meðferð með toxínefnum er ekki varanleg. „Eftir meðferð tekur það nokkra daga fyrir efnið að virka og svo endast áhrifin í um 3-4 mánuði. Hve lengi er þó einstaklingsbundið. Ef meðferðin er endurtekin reglulega lengist endingartíminn oftast."

### Hættulítil meðferð

Arna bendir á að í réttum höndum séu toxín skaðlaus, en í háum skömmtum séu þau mjög hættuleg. „Toxínefni eru því flokkuð sem lyf og mega einungis læknar innan vissra sérgreina meðhöndla með þeim," segir Arna og bætir við að meðferðin hjá Húðlæknastöðinni sé mjög hættulítil. „Það er alltaf viss hætta á mari og bólgum, sem hjaðna á nokkrum dögum. Meðferðin sjálf tekur einungis nokkrar mínútur og er ekki sársaukafull. Við hjá Húðlæknastöðinni leggjum mikið upp úr upplýsingagjöf og fyrsti tíminn er oft í formi viðtals. Við reynum eftir fremsta megni að svara öllum spurningum og veita ítarlegar upplýsingar svo viðkomandi upplifi sig í öruggum höndum."

Konur eru í meirihluta þeirra sem koma í toxínmeðferð. „Körlunum er þó alltaf að fjölga. Þetta er enda alveg jafnt fyrir konur sem karla. Stærsti hluti okkar kúnna sem kemur í toxínmeðferð er á bilinu 35-55 ára."

### Fylliefni gefa aukinn raka

Húðlæknastöðin býður einnig upp á áhrifaríkar meðferðir með fylliefnum. „Fylliefnin sem við notum í dag eru gerð úr hýalúrónsýru sem er byggingarefni í húðinni, og virkar eins og nokkurs konar svampur sem meðal annars bindur raka í húðinni. Með aldrinum hægir á framleiðslu hýalúronsýru og þá verður húðin oft þurrari og jafnvel „þreytt". Fylliefnin gefa húðinni aukinn raka og fylla í húðina. Fylliefnin eru gelkennd og til í mismunandi þykktum eftir því hvar þau eru notuð."

### Náttúrulegt útlit

Arna segir það misskilning að fylliefni gefi ónáttúrulegt útlit. „Ef fylliefni eru notuð á réttan hátt er hægt að gera mjög snyrtilegar breytingar, sem gera samt ótrúlega mikið fyrir útlitið. Fylliefnin sem við notum eru ekki varanleg. Það fer þó eftir gerð fylliefnanna og hvar þau eru notuð hversu lengi þau endast, en það getur verið frá nokkrum mánuðum og upp í jafnvel einhver ár."



**Arna Björk húðsjúkdómalæknir segir að fylliefnin sem notuð eru í dag séu gerð úr hýalúrónsýru sem er byggingarefni í húðinni, en þau virka eins og nokkurs konar svampur sem bindur raka í húðinni.**

**„Konur eru í meirihluta þeirra sem koma í toxínmeðferð. Körlunum er þó alltaf að fjölga. Þetta er enda alveg jafnt fyrir konur sem karla.**

Þegar við tölum um fylliefni sjá margir fyrir sér varafyllingar, en það má nota þessi efni á ýmsa staði. Til dæmis má nota þau til að gera kinnbein meira áberandi, skerpa á kjálkalínu og höku. Einnig er hægt að setja þunn fylliefni undir augun til að minnka bauga og fylla í línur í kringum munn. Þetta eru bara nokkur dæmi um hvernig hægt er að nota fylliefnin. Það sem er kannski nýjast eru mjög þunn fylliefni sem er sprautað grunnt undir húðina til að gefa húðinni raka og jafna áferð hennar."




**Hér má sjá fyrir og eftir mynd, eftir meðferð með toxínefnum. Djúpu línurnar á enninu eru töluvert minna áberandi eftir meðferðina.**

### Mikilvægt að vanda valið vel

„Efnin sjálf eru ekki hættuleg, en að sama skapi er fylliefnameðferð ekki hættulaus. Algengustu aukaverkanir, ef einhverjar verða, eru mar og bólgur sem hjaðna á nokkrum dögum. En aukaverkanir geta verið alvarlegri, til dæmis sýkingar, sár og drep í húð. Því er mikilvægt að vanda valið vel og láta einungis fagfólk með mikla reynslu meðhöndla sig."

# Konungleg andlitsmeðferð

## Ragna Hlín Þorleifsdóttir húðsjúkdómalæknir sér meðal annars um Aquagold meðferðir hjá Húðlæknastöðinni. Meðferðirnar eru vinsælar meðal stjarnanna en árangurinn er ótrúlegur.

Aquagold húðmeðferðin er sannkölluð lúxus 24 karata gullmeðferð og tilvalin fyrir þá sem langar að hressa upp á húðina fyrir stóra viðburði eins og brúðkaup, árshátíðir eða ef húðin er hreinlega þreytt og vantar ljóma. „Þessi meðferð hefur verið mikið í sviðsljósinu, enda vinsæl hjá stjörnum eins og Kim Kardashian, sem kallar þetta „The Golden Cocktail Facial". Aquagold er ekki bara fyrir andlitið því meðferðina má einnig nota á háls, bringu og handarbök," segir Ragna Hlín.

### Örsmáar nálar – ótrúleg áhrif

Aquagold er hannað til að koma virkum efnum inn í húðina á áhrifaríkan hátt, til að bæta áferð og auka raka og ljóma. „Við notum Aquagold tæki sem inniheldur 20 örfínar nálar, húðaðar 24 karata gulli. Meðferðartækið er viðurkennt af bandarískа lyfjaeftirlitinu (FDA) og stenst alla gæðastaðla og kröfur. Gullið veldur minni ertingu í húðinni, er ekki ónæmisvaldandi líkt og sumir málmar og nálarnar eru einungis 0,6 mm að lengd og ná niður í leðurhúðina. Sjálfar örva nálarnar kollagennýmyndun og endurmyndun húðfrumna, sem eykur þannig styrk húðarinnar og viðheldur unglegu útliti, og með notkun þeirra má flytja virk efni á stað í húðinni þar sem þau hafa hvað mest áhrif.

Meðferðin er frekar sársaukalítil en auðvitað getur verið einstaklingsmunur. Sum meðferðarsvæði eru viðkvæmari, einkum þar sem húðin er þunn og mikið er um taugaenda til dæmis á nefi, kringum munn og augu. Meðferðin er alveg örugg, en örsmáu holurnar sem myndast eftir nálarnar lokast hratt svo sýkingar eru mjög óvanalegar."



**Ragna Hlín húðsjúkdómalæknir segir að með notkun Aquagold tækisins sé hægt að koma virkum efnum á stað í húðinni þar sem þau hafa mest áhrif.**
MYND/HALLMAR

### Áhrifarík efni

„Efnin sem við notum með meðferðinni eru af ýmsum toga en algengast er að nota blöndu af hýalúronsýru og toxíni. Hýalúronsýran viðheldur raka í húðinni, gefur fyllingu og ljóma, gerir húðina stinnari og dregur úr fínum línum og hrukkum. Hýalúronsýra er stór sameind og kemst ekki auðveldlega gegnum efsta lag húðarinnar með venjulegum kremum. Efnið virkar hins vegar mjög vel þegar því er stungið inn í leðurhúðina eins og með venjulegum fylliefnum og Aquagold.

Toxín í Aquagold meðferðinni eru blönduð á annan hátt en í hefðbundinni toxínmeðferð. Hér er toxínið sett grunnt í húðina og hefur engin áhrif á undirliggjandi vöðva. Þegar toxín eru notuð á þennan hátt er oft talað um microbotox eða mesobotox meðferðir. Toxín í húðinni slétta úr henni, draga saman svitaholur og minnka olíuframleiðslu og svitamyndun. Þau bæta þannig áferð húðarinnar og auka ljóma. Auk þess draga þau úr roða.

Þar sem Aquagold lausnin er sett grunnt í húðina er mögulegt að meðhöndla svæði sem aðrir meðferðarmöguleikar eins og laser og medical peeling komast illa að, til dæmis kringum munn og augu. Einnig er hægt að sérsníða meðferðina eftir þörfum hvers og eins og blanda meðal annars andoxunarefnum, vaxtarþáttum eða peptíðum í lausnina."



**Sjálfar örva nálarnar kollagennýmyndun og endurmyndun húðfrumna sem eykur þannig styrk húðarinnar og viðheldur unglegu útliti, og með notkun þeirra má flytja virk efni á stað í húðinni þar sem þau hafa hvað mest áhrif.**

### Langtímaárangur

„Meðferðin tekur 30-45 mínútur en tíminn fer eftir stærð þess svæðis sem skal meðhöndla. Marblettir eru mjög sjaldgæfir en meðferðarsvæðið verður rautt og örlítið aumt viðkomu. Einkennin hverfa oftast á nokkrum klukkustundum. Áhrifin sjást strax eftir 3-7 daga en fullur árangur getur tekið allt að tvær vikur sem varir þá í um 4 mánuði. Hver meðferð gefur þó langtímaárangur þar sem nýmyndun kollagens örvast. Ráðlagt er að endurtaka meðferðina á 4 mánaða fresti til að viðhalda hámarksárangri.

Ef húðin er þroskuð með talsvert af hrukkum og/eða skorti á fyllingu má sameina Aquagold meðferðina með fylliefnum, vöðvatoxínum eða lasermeðferðum. Ef skjólstæðingur kljáist við vandamál eins og bólur, húðsýkingar, bólgusjúkdóma eins og exem, psoriasis, perioral dermatitits eða rósroða á bólgustigi, er ekki ráðlagt að meðhöndla með Aquagold meðferðinni. Þá er meðferðin ekki framkvæmd á þunguðum konum eða konum með barn á brjósti," segir Ragna Hlín.

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni hudlaeknastodin.is

Auglýsing

# Þarmaflóran í forgrunni

**Í dag hefur áhugi og þekking vísindasamfélagsins á þarmaflórunni aukist mjög frá því sem áður var og ekki síst vegna þess að sýnt þykir að heilbrigði þarmaflóru okkar getur skipt miklu máli fyrir heilsu okkar almennt, jafnt líkamlega sem andlega.**

Hippocrates sagði á sínum tíma ***„Allir sjúkdómar hefjast í meltingarvegi“*** og þó svo hann hafi ef til vill ekki fengið þann hljómgrunn sem hann vonaðist eftir þá er margt sem bendir til þess nú að hann hafi haft á réttu að standa hvað þetta varðar, að einhverju leyti í það minnsta.

Fjölmargir þættir geta haft áhrif á þarmaflóru okkar og hún tekur stöðugum breytingum, meðal annars vegna þess sem við neytum en einnig vegna ytri þátta. Það er mikilvægt að huga að heilbrigði þarmaflórunnar, ein leið til þess er að taka inn góða mjólkursýrugerla dag hvern.

Fæðubótarefnin frá Probi AB byggja á áralöngum rannsóknum fyrirtækisins á eiginleikum og virkni mjólkursýrugerlanna sem í þeim eru og eru varin einkaleyfum.




**Prófessor Bengt Jeppsson**, starfar enn hjá Probi AB í Svíþjóð, rúmum 25 árum eftir að hann og kollegar hans við háskólann í Lundi gerðu tímamótauppgötvun á virkni mjólkursýrugerla. Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og eiginleikum þeirra.

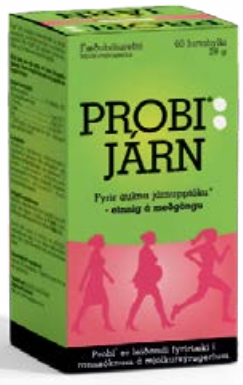
## Probi® Mage - mjólkursýrugerlar fyrir þarmaflóruna, meltinguna og varnir líkamans!




Þeir sem eiga við tilfallandi eða langvarandi óþægindi tengd meltingu að etja þekkja vel hversu mikil áhrif það getur haft á daglegt líf og að sama skapi hversu mikill léttir það er þegar komist er fyrir slíkt ástand.

**Probi® Mage** hefur sýnt sig hafa góða eiginleika gegn óþægindum tengdum meltingu s.s. uppþembu, vindgangi, niðurgangi og/eða hægðatregðu. **Probi® Mage** hefur sannarlega fengið frábærar móttökur á Íslandi og hefur verið söluhæst í sínum flokki í Svíþjóð um árabil.

## Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólasín - fyrir aukna uppöku járns og til að viðhalda góðum járngildum

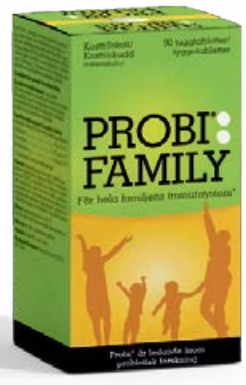



Algengt er að einungis örlítill hluti af járni úr hefðbundnum háskammta járnbætiefnum nýtist í líkamanum og óupptekið járn getur því valdið óþægindum á borð við magaverk, ógleði og hægðatregðu.

**Probi® Járn** vinnur gegn járnskorti á alveg nýjan máta, með því að auka **upptöku** járns, ekki eingöngu inntöku. Útkoman er því jafnari upptaka járns, magi og melting í jafnvægi og heilbrigðari þarmaflóra.

**Probi® Járn** er milt í maga og er góð leið til að viðhalda góðum járngildum. Hentar einnig á meðgöngu.

## Probi® Family - mjólkursýrugerlar, fólasín, D-vítamín og B-12 vítamín fyrir ónæmiskerfið




Stór hluti ónæmiskerfis okkar er staðsett í meltingarveginum. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveruflóru hans, þarmaflórunni.

Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern. **Probi® Family** eru bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.

abel heilsuvörur

**www.abelheilsuvorur.is**

*Probi mjólkursýrugerlar eru fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamleg lífernis.*

# Sveittur og sjúskaður í sjónvarpssal

## Það reyndist stór og áhrifarík stund þegar forsetaframbjóðendurnir Richard M. Nixon og John F. Kennedy mættust í sjónvarpssal 26. september árið 1960, í fyrsta skipti af fjórum til kappræðna.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Á þessum tíma höfðu forsetaframbjóðendur áður átt í kappræðum og vissulega komið fram í sjónvarpi, en aldrei áður hafði verið sýnt frá kappræðum í sjónvarpi, og hvað þá í beinni útsendingu.

Þessi viðburður markaði því upphafið á nýjum pólitískum veruleika sem enn ríkir í dag, þar sem stjórnmálamenn mætast í sjónvarpsútsendingu fyrir augum almennings og fara yfir stefnumál sín, ásamt því að gagnrýna málflutning mótframbjóðenda.

### Ímynd hreystinnar

Talið er að allt að 70 milljónir Bandaríkjamanna hafi fylgst með kappræðunum sem voru í beinni útsendingu. Á þessum tíma var kalda stríðið í algleymingi, og voru umræður því tengdar áberandi í kappræðunum. Nixon var á þessum tíma varaforseti fyrir Dwight D. Eisenhower, naut stuðnings meðal þjóðarinnar og var talinn sigurstranglegri.

Hinn 43 ára gamli Kennedy, sem þá var öldungadeildarþingmaður í Massachusetts, þótti geisla af hreysti, krafti og sjálfsöryggi. Hann var í augum áhorfenda táknrænn fyrir nýja og betri tíma. Það sem færri vissu þó var að Kennedy glímdi við mikinn og margþættan heilsubrest frá barnæsku og hefur raunar verið sagður veikasti forseti sem setið hefur í Bandaríkjunum, þrátt fyrir að hafa einnig verið sá yngsti til að gegna embættinu.

Bent hefur verið á að ljóminn sem virtist geisla frá honum í sjónvarpinu hafi verið sökum Addison-sjúkdómsins sem hann glímdi við, en eitt af einkennum Addison eru breytingar á húðlit og getur húðin virst bronslituð eða sólbrún.

Nixon aftur á móti hafði verið á ströngum ferðalögum vegna kosningabaráttunnar og var auk þess tiltölulega nýútskrifaður af spítala, þar sem hann hafði lést töluvert vegna aðgerðar á hné. Einnig er sagt að hann hafi rekið slasaða hnéð í skömmu fyrir útsendingu en neitað að hætta við. Nixon var gugginn, þvalur og fölur á að líta, með þykkt lag af kökukenndum farða og klæddur jakkafötum sem þóttu passa illa.



Forsetakappræðurnar, sem sýnt var frá í beinni útsendingu, áttu eftir að reynast Nixon afdrifaríkar. MYND/GETTY

> **Nixon var gugginn, þvalur og fölur á að líta, með þykkt lag af kökukenndum farða og klæddur jakkafötum sem þóttu passa illa.**

### Óvænt forskot

Í skoðanakönnunum kom fram að þeir sem hlustuðu á kappræðurnar í útvarpi mátu báða frambjóðendur svipað og var Nixon jafnvel sagður vera með örlítið forskot. En hjá þeim sem horfðu á sjónvarpsútsendinguna var staðan allt önnur. Kennedy þótti skara fram úr í sjónvarpinu og í kjölfarið tók hann fram úr Nixon í skoðanakönnunum og endaði á því að vinna kosningarnar, þó ekki með miklum yfirburðum. Talið var að kappræðurnar hefðu ýtt undir ákvörðun fjögurra milljóna Bandaríkjamanna um að kjósa Kennedy.

Varaforseti Kennedys, Lyndon B. Johnson, sem tók við forsetaembættinu eftir að Kennedy var myrtur, hafnaði því að taka þátt í kappræðum í beinni útsendingu þegar hann bauð sig fram árið 1964 og fjórum árum síðar tók Nixon sömu ákvörðun. Það var því ekki fyrr en árið 1976 sem kappræður af þessu tagi áttu sér aftur stað, þegar sitjandi forseti, Gerald Ford, mætti Jimmy Carter, og hafa þær verið fastur liður í öllum forsetakosningum vestanhafs síðan þá.

Ný styttist óðum í kappræður á milli forsetaframbjóðendanna Donalds Trump og Joes Biden og verða þær eflaust ýmist eða bæði æsispennandi og niðurdrepandi. Fróðlegt verður þó að sjá hvort og þá hvaða áhrif þær munu hafa á hug og hjörtu Bandaríkjamanna og þar af leiðandi útkomu kosninganna.

Föstudaginn 2. október gefur Fréttablaðið út sérblaðið

FYRSTA HEIMILIÐ

Þetta blað er gert fyrir fólk í fasteignahugleiðingum og eða eru að flytja inn í sína fyrstu eign.

Frábært tækifæri fyrir fyrirtæki að kynna vörur og þjónustu sem snúa að fasteignum og heimili!

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

# Smáauglýsingar

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

## Bílar & Farartæki

### Bílar til sölu



VOLVO S60 D4 árg. 2014. 181 hö. Ek.69 þ.km. Grár, diesel, sjálfsk., framhjóladr. Vetrardekk. Verð. 2.590.000 kr Uppl. í síma 896-3143.



BMW M5 árg. 2006 507 Hö, SMG sjálfskipting, Ný dekk ofl. Verð 3.690.000, skoða skipti. Uppl. í 8972323/ j280472@gmail.com

### Bílar óskast

**VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?**
Kaupi bíla 25-350þús
**Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka**

## Þjónusta

### Garðyrkja

**PROSTONE**
» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Þökulagnir
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

### Málarar

**REGNBOGALITIR EHF.**
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

### Búslóðaflutningar

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

### Húsaviðhald

**PROSTONE**
» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

**k2**
LOFTSTOKKAHREINSUN IN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

**FRÆSUN FYRIR GÓLFHITA OG FL.**
Fræsun- rör- flotun

Kjarnaborun -Steypusögun - steinslípun - brot/rif

Tímavinna eða tilboð.
**Upplýsingar á steinbrot@steinbrot.is eða í síma: 777-2242**

**Meistarar að verki**
• Viðhald fasteigna
• Eldhús – Baðherbergi
• Múr- og steypuviðgerðir
• Málningarvinna inni/úti
• Gólflögn parket/flísar
**Vönduð vinna-Vanir menn**
**Mávar Verktakar ehf.**
**780 3344 • mavarehf.is**

**Flísalína ehf**
FLÍSALAGNIR
OG ÖLL ALMENN MÚRVINNA
ÁRATUGA REYNSLA OG VÖNDUÐ VINNUBRÖGÐ.
S. 866 3300
FLISALINA@FLISALINA.IS



**Til sölu Mercedes Benz GLC 350E**
4 matic plug in hybrid árgerð 2019 með öllum aukahlutum
**Verð kr. 8.450.000**
Seljandi skoðar skipti á ódýrari bíl.
Nánari upplýsingar í síma 497-1400
GB GÆÐABÍLAR
Gæðabílar
Stekkjarbakka 4
109 Reykjavík
Sími 497 1400







39.990 KR.



**ÞURRKTÆKI**
Dragðu úr líkum á myglu.

**LAUFSÓPUR**
Haltu lafunum úr rennunum.
Ýtir laufi úr rennu
Auðveldar þrif



2.490 KR.



**LOFTRÆSTING**
Ferskt loft - hreint loft - lítið orkutap

**HITAVÍR**
Hitavír í rennur

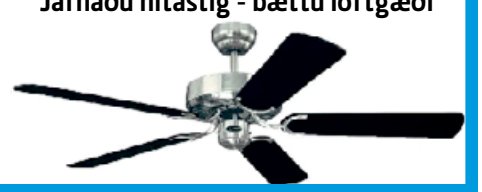


2 BOX: 2.498 KR.



**ÞURRKBOX**
Þurrkaðu ferðavagninn.

**LOFTVIFTUR**
Jafnaðu hitastig - bættu loftgæði



**VERTU KLÁR FYRIR VETURINN!**

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

**viftur.is**
-andaðu léttar

## Pípulagnir

**PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA**
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
**Uppýsingar í síma 868-2055**

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Önnur þjónusta

ERT ÞÚ Í VANDRÆÐUM MEÐ RAKA OG MYGLU?

Hafðu samband, án allra skuldbindinga S. 862-6310 www.mtisland.is

MT Ísland Tjónaviðgerðir • Innivist

Hártoppar-Hárígræðsla-Höfuðrótartatto. 25 ára sérfræðikunnátta. Raunverulegra verður það ekki. Frí ráðgjöf. Apollohar.is, S:552 2099

## Keypt & Selt

## Til sölu

myranaut

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




**BENSÍNSVESPA**
Fyrir 13 ára og eldri.
12 tommu felgur, EURO-4
minni eyðsla, minni mengum!
**FERMINGATILBOÐ**
**Kr. 234.900,-**
NITRO
Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is



**MAXI - COSI BÍLSTÓLL - POKI - SPEGILL**
Maxi-Cosi CabrioFix innan við ársgamall. Einstaklega léttur ungbarnastóll vegur aðeins um 3,5 kg. Fyrir 0-13 kg. Ásamt bílstólapoka, Britax spegil og dóti. Verðh.25þús eða tilboð óskast S. 663 3313




Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

## Óskast keypt

Kaupi gamla mynt, ísl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frímerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

**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**

# Skólar & Námskeið

## Námskeið



**ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA**
Only/Aðeins 1-3 students/ nemendur/ per course !/hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/ Byrja: 5/10, 2/11,30/11. 2021: 4/1, 1/2, 1/3, 29/3, 26/4, 24/5. 4 weeks/ vikur x 5 days/daga. AM & PM/fh. & eh. Price/Verð: 49.500 Labour Unions/Labour Office pay back 50-90 % of price/ Stéttafélög/ Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. is - facebook.com/ fullordinsfraedslan - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

# Heimilið

## Barnavörur



**SYSTKINA VAGN/KERRA**
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

# Húsnæði

## Húsnæði í boði

**TIL LEIGU**
Reyklaus 2 herb. íbúð, með sérinngangi og með húsgögnum á Njálsgötu 33. Mánaðarl. 170þ. + hiti/rafmagn.
**Símar 551 2596 + 868 2726.**

**Tölvup.: kinaklubbur@simnet.is**

Stúdíóíbúð til leigu í Furugrund í Kópavogi S:892-9656.

**ÍBÚÐ TIL LEIGU Í SALAHVERFI**
Til leigu glæsileg 2 herb. íbúð í Salahverfi í Kópavogi. Nánari uppl. í s.896 4980

**ÚTSÝNISÍBÚÐ Í 101. RVK**
50 FM m. 2. stofum, aðstöðu + gangi. Leigist: 160þ.kr/mán + hiti + trygging. S.651-6527 og 651 0118

Laust herbergi til leigu í 105. Einnig 3ja herb íbúð. Uppl. í s 860 0360

Stúdíóíbúð til leigu í Stórholti. Uppl. 899 3749

## Geymsluhúsnæði

**FERÐAVAGNAGEYMSLA**
Til leigu vetrargeymsla fyrir felli- og hjólhýsi á besta stað í Reykjavík. Uppl. í s. 846 2986.

**GEYMSLUR.IS**
**SÍMI 555-3464**
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

# Tilkynningar

## Tilkynningar

**WWW.YAAKOVSWELL.NET**
Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

## Einkamál

DEIT.IS
STEFNUMÓTASÍÐA
30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.

Er verið að leita að þér?

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

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

ráðum ráðningarstofa

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

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

**Geymsluskúrar /gestahús til sölu**



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

**LOK Á HEITA POTTA**



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
*www.fjardarbolstrun.is*
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

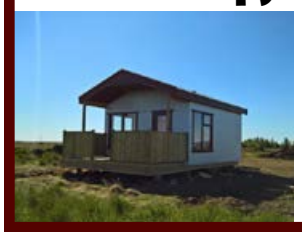
**ÚTSALA/ FACEBOOKLEIKUR –**
**RAMMASTÚDÍÓ ÁRMÚLA 20**
**40% AFSLÁTTUR**
AF TILBÚNUM RÖMMUM Í VERSLUN OG Á HEIMASÍÐU.
www.rammastudio.is Sjá einnig á facebook.

**ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR**
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIR TÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

**Ferðaþjónustuhús**



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is


BÖRKUR HRAFNSSON


MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR


DAVÍÐ ÓLAFSSON


HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON


SIGURÐUR FANNAR GUÐMUNDSSON


STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON


BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON


GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON


INGIMAR INGIMARSSON


ÞÓRA BIRGISDÓTTIR


ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON


BRANDUR GUNNARSSON

# BORG
FASTEIGNASALA

**519 5500**

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

BÓKIÐ SKOÐUN



**SÆBRAUT 1** — **170 SELTJARNARNESI**

| | | |
|---|---|---|
| Einbýli | 7 HERBERGI | 442,7 m² |
| Óskað eftir tilboði | EINSTAKT EINBÝLISHÚS Á SJÁVARLÓÐ MEÐ STÓRBROTNU ÚTSÝNI. | |
| | BÖÐVAR SIGUBJÖRNSSON S. 6604777 | |

Opið hús | Mánud. 28. Sept. kl. 17:30 – 18:00



**VATNSSTÍGUR 20-22** — **101 REYKJAVÍK**

| | | |
|---|---|---|
| Fjölbýli | 2 HERBERGI | 95,4 m² |
| VERÐ: 66.5 M | VÖNDUÐ EIGN MEÐ ÚTSÝNI TIL SJÁVAR, STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU | |
| | BÖÐVAR SIGUBJÖRNSSON S. 6604777 | |

BÓKIÐ SKOÐUN



**SUÐURLEIÐ 11 – 15** — **801 SELFOSSI**

| | | |
|---|---|---|
| BÚGARÐUR/HESTHÚS | 4 HERBERGI | 242 m² |
| VERÐ: 76 M | EINBÝLISHÚS, HESTHÚS OG 5 HEKTARA LAND | |
| | SIGURÐUR FANNAR 897 5930 | |

Opið hús | Mánud. 28. sept. frá kl 17:30 – 18:00



**ÚLFARSBRAUT 116** — **113 REYKJAVÍK**

| | | |
|---|---|---|
| Fjölbýli | 5 HERBERGI | 145,5 m² |
| VERÐ: 71,9 M | BJÖRT OG VEL SKIPULÖGÐ ÍBÚÐ Í LYFTUHÚSI MEÐ STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU | |
| | ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882 | |

Opið hús | þriðjud. 29. sept. kl 17:30-18:00



**YRSUFELL 6** — **111 REYKJAVÍK**

| | | |
|---|---|---|
| Raðhús | 7HERBERGI | 179 m² |
| VERÐ: 74,9 M | FJÖLSKYLDUVÆNT RAÐHÚS MEÐ GARÐI OG BÍLSKÚR | |
| | ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882 | |

BÓKIÐ SKOÐUN



**ÁNANAUST 15, ÍB. 404** — **101 REYKJAVÍK**

| | | |
|---|---|---|
| FJÖLBÝLI | 3HERBERGI | 95,7 m² |
| VERÐ: 48,9 M | GLÆSILEG ÍBÚÐ Á EFSTU HÆÐ Í LYFTUHÚSI, LAUS STRAX | |
| | GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 844 6447 | |

BÓKIÐ SKOÐUN



**ÖLDUGATA 29, ÍB. 401** — **101 REYKJAVÍK**

| | | |
|---|---|---|
| Fjölbýli | STUDIO ÍBÚÐ | 43,7 m² |
| VERÐ: 36,9M | SMART STUDIO ÍBÚÐ Á BESTA STAÐ Í 101 REYKJAVÍK | |
| | GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 7889030 | |

BÓKIÐ SKOÐUN



**EIRÍKSGATA 15, ÍB 401** — **101 REYKJAVÍK**

| | | |
|---|---|---|
| Fjölbýli | 3 HERBERGI | 87,9 m² |
| VERÐ: 51,9M | MJÖG GÓÐ ÍBÚÐ Í 101 REYKJAVÍK | |
| | GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 7889030 | |

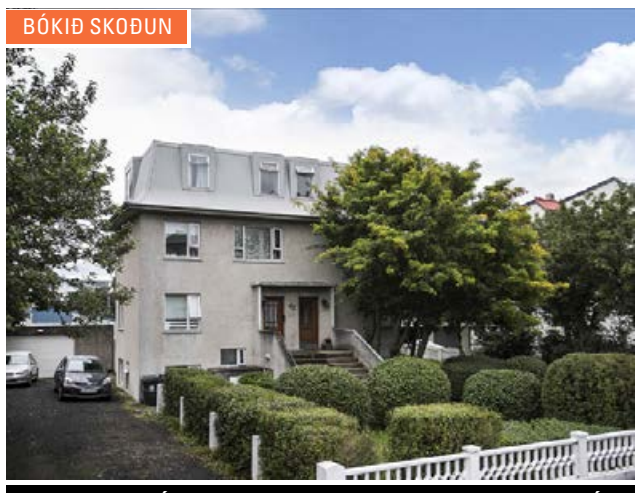
BÓKIÐ SKOÐUN



**BARRHOLT 5** — **270 MOSFELLSBÆ**

| | | |
|---|---|---|
| EINBÝLI | 5 HERBERGI | 176,6 m² |
| VERÐ: 86,9 M | MIKIÐ ENDURNÝJAÐ HÚS Í FJÖLSKYLDUVÆNU HVERFI | |
| | GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 788 9030 | |

BÓKIÐ SKOÐUN



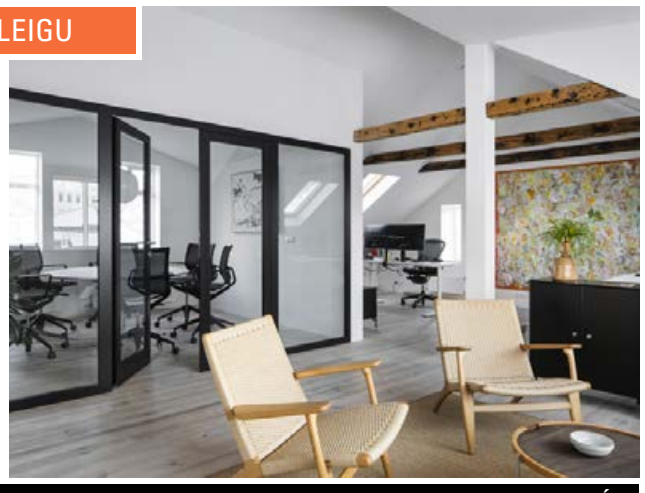
**SKAFTAHLÍÐ 42** — **105 REYKJAVÍK**

| | | |
|---|---|---|
| Fjölbýli | 5 HERBERGI | 103,5 m² |
| VERÐ: 52,9 M | FALLEG EIGN Í BARNVÆNU HVERFI, LAUS STRAX | |
| | BRANDUR GUNNARSSON 8971401 | |

BÓKIÐ SKOÐUN



TIL LEIGU



**LAUGAVEGUR 10** — **101 REYKJAVÍK**

| | | |
|---|---|---|
| Atvinnuhúsnæði | 211 m² | Skrifstofuhúnæði við Laugaveg 10 í einu glæsilegasta húsi miðborgarinnar<br>2. hæð, tvær stórar skrifstofur, fundarherbergi, kaffiaðstöðu og starfsmannaaðstöðu.<br>3. hæð skiptist í þrjár stórar skrifstofur og gott opið rými fyrir starfsmannaaðstöðu |
| TIL LEIGU | ÚLFAR 7889030 OG SIGURÐUR FANNAR 8975930 | |

FRÉTTABLAÐIÐ

# TÍMAMÓT

26. SEPTEMBER 2020 LAUGARDAGUR

## Merkisatburðir



**1915** Minnisvarði um **Kristján IX. konung** er afhjúpaður við Stjórnarráðið, á afmælisdegi Kristjáns X. Styttan er eftir Einar Jónsson og sýnir konung með stjórnarskrána í framréttri hendi.

**1959** Metúrkoma á einum sólarhring mælist í Reykjavík, 49,2 millimetrar.

**1960** Harold Macmillan, forsætisráðherra Breta, kemur við á Keflavíkurflugvelli á leið sinni vestur um haf og ræðir við starfsbróður sinn, Ólaf Thors, um landhelgismálið.



**1969** Abbey Road, ellefta breiðskífa **Bítlanna,** kemur út í London.

**2006** Á bilinu 10 og 15 þúsund manns ganga mótmælagöngu niður Laugaveg til að mótmæla stóriðjustefnu ríkisstjórnarinnar.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA


Kristín Ingólfsdóttir


Sverrir Einarsson


Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

HjartaHeill
Minningarkort á hjartaheill.is
eða í síma 552 5744


ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

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



**Búningar íbúanna í Kardemommubæ eru litríkir og tilkomumiklir og bak við þá eru mörg þúsund handtök.** MYND/ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

# Úr varð ævintýraheimur

**Kunnuglegir karakterar stíga á svið – en líka framandi – þegar Kardemommubærinn verður frumsýndur í Þjóðleikhúsinu í dag. María Th. Ólafsdóttir hannaði búningana.**

Það eru þúsund handtök fjölmargra á bak við þessa búninga, segir María Th. Ólafsdóttir búningahönnuður í Kardemommubæ. Hún vann líka búninga fyrir sama leikrit fyrir ellefu árum, í leikstjórn Selmu Björns. „Það var skemmtilegt og mikil áskorun í hruninu og ég var stolt af útkomunni," segir María. „Nú ákvað ég að taka nýjan vinkil og ögra bæði sjálfri mér og hefðinni, án þess að fara út fyrir þann ramma sem höfundurinn Torbjörn Egner hafði viljað. Ég stúderaði hann og komst að því að hann fór í ferðalag til margra borga og landa en ekkert kveikti sérstaklega í honum fyrr en hann kom til Sikileyjar og þó sérstaklega Marokkó. Þar var líka kardemommuilmur í loftinu."

Tveimur árum eftir að Egner kom heim til Noregs aftur byrjaði hann að skrifa Kardemommubæinn," að sögn Maríu. „Þá blönduðust karakterar sem hann ólst upp með í úthverfi Oslóar, eins og kaupmaðurinn og Sörensen rakari, við framandi dýr og áhrif frá Marokkó og úr varð þessi undarlega suða."

María segir leikstjóra og hönnuði sýningarinnar hafa ákveðið „að fara alla leið," eins og hún orðar það. „Ágústa Skúla leikstjóri er grínisti og alltaf til í ævintýri og Högni Steinþórs leikmyndasmiður sagði: „Þetta er akkúrat það sem mig langaði að gera." Við bjuggum til alls konar dýr úr endurunnum efnum, mynduðum umbúðir sem við létum prenta á efni í London og máluðum strá sem við notum. Einhvern veginn small allt saman. Svo vorum við með snillinga í grímugerð og sminki og saumastofan er full af ótrúlegu starfsfólki. Berglind Einars, sem þar er yfir, hefur stýrt þessu verkefni af list."

Frumsýningin átti að vera í apríl en frestun varð á frestun ofan vegna COVID. „Við héldum bara áfram að vinna allan tímann og úr varð ævintýraheimur sem Kardemommubærinn er svo sannarlega," lýsir María.

Börnin sem taka þátt í sýningunni eru á þriðja tug, það er tvöfalt kast. En voru ekki einhver þeirra vaxin upp úr búningunum meðan á biðinni stóð? „Jú, það voru brögð að því, en þegar frumsýningar eru skipulagðar að vori og búist við að sýningar færist milli leikára eru jafnan hafðir djúpir faldar á barnabúningum, börn taka vaxtarsprett yfir sumarið eins og blómin."

gun@frettabladid.is



**María fór í ævintýragír og hannaði búningana í anda höfundar.** FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

**Nú ákvað ég að taka nýjan vinkil og ögra bæði sjálfri mér og hefðinni.**

# Tilfinningahitinn springur út í tónlistinni

Þetta er frönsk tónlist frá fyrri hluta síðustu aldar og hún er bæði fjölbreytt og heillandi. Kammerverk, stærri og minni, og sönglög sem eru alveg dásamleg, segir Edda Erlendsdóttir píanóleikari, um efni tónleika á vegum Kammermúsíklúbbsins í Norðurljósasal Hörpu á morgun, 27. september klukkan 16. Flytjendur, auk hennar, eru Auður Hafsteinsdóttir á fiðlu, Bryndís Halla Gylfadóttir á selló, Emilía Rós Sigfúsdóttir á flautu og Sigríður Ósk Kristjánsdóttir mezzósópran.

Edda nefnir verk eftir risana tvo Claude Debussy og Maurice Ravel. „Það er sónata fyrir selló og píanó eftir Debussy og líka sögufrægt flautueinleiksverk frá 1913, og sónata fyrir fiðlu og selló eftir Ravel, ásamt tveimur söngverkum. Einnig er tónlist eftir Reynaldo Hahn og Jacques Ibert, auk tveggja verka eftir Lili Boulanger sem varð frökkum harmdauði þegar hún lést aðeins 24 ára, árið 1918."

Sigríður Ósk mun syngja tvo hebreska söngva og söngva frá Madagaskar sem samdir eru við erótísk ljóð frá 1787, að sögn Eddu. „Þetta eru merkileg ljóð, það er svo mikil ást og bersögli í þeim, miðað við það sem títt var á þessum tíma, að skáldið þorði ekki að viðurkenna að það hefði ort þau sjálft, heldur sagðist hafa þýtt þau úr máli frumbyggja," lýsir hún. „Tilfinningahitinn springur út í tónlistinni og Sigríður Ósk syngur þetta fallega á frönsku."



**Auður, Emilía Rós, Edda, Sigríður Ósk og Bryndís Halla.** MYND/OLIVIER MANOURI

**gun@frettabladid.is**



†

Okkar ástkæri

**Baldur J. Guðmundsson**

Bólstaðarhlíð 41,
(áður Álftamýri 4), í Reykjavík,

sem lést á Hrafnistu í Reykjavík 1. september, verður jarðsunginn frá Háteigskirkju mánudaginn 28. september kl. 13.00. Streymt verður frá athöfninni á slóðinni: https://livestream.com/luxor/baldurjgudmundsson
Þeim sem vildu minnast hans er bent á Minningarsjóð Hrafnistu.

**Sigríður I. Baldursdóttir**
**Guðmundur H. Baldursson**
**Sævar B. Baldursson**
**Karl S. Sigurðsson**
**Harpa Gunnarsdóttir**
**Sigríður O. Marinósdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**



†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Kjartan Eggertsson**

fyrrverandi bóndi,
Hofsstöðum,

lést miðvikudaginn 16. september 2020 á dvalarheimilinu Brákarhlíð.
Útför hans fer fram frá Borgarneskirkju mánudaginn 28. september kl. 13.00. Vegna aðstæðna verður útförin einungis fyrir fjölskyldu og nánustu vini.
Þökkum auðsýnda samúð.

**Soffía Hulda Guðjónsdóttir**
**Vilborg Kjartansdóttir**
**Eggert Kjartansson**
**Katharina Kotschote**
**Róbert Kjartansson**
**Haukur Gísli, Ingibjörg, Kristín Lára, Elín Una**



†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Sesselja Níelsdóttir**

lést miðvikudaginn 16. september á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Hrafnistu í Reykjavík.
Útför hennar fer fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 28. september klukkan 15.

**Ragnhildur Skjaldardóttir**
**Níels Skjaldarson**
**Eiríkur S. Skjaldarson**
**Hulda Hrafnkelsdóttir**
**Stefán Skjaldarson**
**Birgit Nyborg**
**barnabörn og barnabarnabörn.**



†

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður, tengdamóður og ömmu,

**Guðnýjar Sigurðardóttur**

Dvalarheimilinu Höfða, Akranesi.

Sérstakar þakkir fær yndislegt starfsfólk Hjúkrunar- og dvalarheimilis Höfða fyrir hlýhug og góða umönnun. Guð blessi ykkur öll.

**Guðmundína Hallgrímsdóttir**
**Ólafur Hallgrímsson**
**Hörður Hallgrímsson**
**Matthías Pálsson**
**Bryndís Bragadóttir**
**Geirlaug Jóna Rafnsdóttir**
**og fjölskyldur.**



†

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Bryndís Pétursdóttir**

leikkona,

lést á Hjúkrunarheimilinu Sóltúni mánudaginn 21. september.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 1. október kl. 13.00 að viðstöddum nánustu fjölskyldu og vinum. Streymt verður frá athöfninni á slóðinni: sonik.is/bryndis

**Eiríkur Örn Arnarson**
**Pétur Arnarson**
**Sigurður Arnarson**
**Þórdís Kristmundsdóttir**
**Magnea Lilja Haraldsdóttir**
**Inga Rut Karlsdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**



†

Elsku faðir okkar, sonur, bróðir og afi,

**Teitur Stefánsson**

lést sunnudaginn 20. september á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða, Akranesi. Útförin fer fram frá Akraneskirkju fimmtudaginn 1. október kl. 13. Vegna aðstæðna verður athöfninni einnig streymt frá heimasíðu Akraneskirkju, www.akraneskirkja.is. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Hjúkrunar- og dvalarheimilisins Höfða fyrir einstaka umönnun og hlýhug.

**Stefán Teitsson**
**Helga Dögg Teitsdóttir**
**Fríða Björk Teitsdóttir**
**Ragnar Torfi Teitsson**
**Stefán Kristinn Teitsson**
**Örlygur Stefánsson**
**Hulda Stefánsdóttir**
**Halldór Stefánsson**
**Þorgunnur Stefánsdóttir**
**Andrea Magnúsdóttir**
**Ásgrímur Ásgrímsson**
**Sverrir Haraldsson**
**Fríða Lárusdóttir**
**Ásta Björg Gísladóttir**
**Sigurður Valur Ásbjarnarson**
**Petrea Emilía Pétursdóttir**
**Sveinn Arnar Sæmundsson**
**og barnabörn.**



†

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Guðbjörg Jóhannesdóttir**

ljósmóðir,
Hraunvangi 1, Hafnarfirði,

lést 17. september á Hrafnistu í Hafnarfirði. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju, mánudaginn 28. september kl. 13. Athöfninni verður einnig streymt á slóðinni: https://www.facebook.com/MinningarsidaGudbjorgJohannesdottir

**Benedikt Halldórsson**
**Sigurbergur Árnason**
**Aðalbjörg Benediktsdóttir**
**Halldór Benediktsson**
**Súsanna Rós Westlund**
**Guðjón Þór Victorsson**
**Ingibjörg Helgadóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**



†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Þórður Ás. Júlíusson**

fyrrv. útibússtjóri,
Blásölum 13, Kópavogi,

lést á Landspítalanum í Fossvogi fimmtudaginn 17. september.
Útförin fer fram frá Lindakirkju mánudaginn 28. september klukkan 15 og verður streymt á slóðinni www.facebook.com/groups/thordurjul

**Erna Gunnarsdóttir**
**Hans Júlíus Þórðarson**
**Soffía Guðrún Kr. Jóhannsdóttir**
**Gunnar Kristinn Þórðarson**
**Ásdís Rósa Þórðardóttir**
**Ívar Páll Jónsson**
**og barnabörn.**



†

Frændi okkar,

**Árni Haukur Brynjúlfsson**

Lönguhlíð 9,
Reykjavík,

lést á Landspítalanum Fossvogi sunnudaginn 13. september.
Útför hans fer fram frá kirkju Óháða safnaðarins miðvikudaginn 30. september kl. 15.00.

**Margrét Thordersen**
**Einar Björn Sigurðsson**



†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Karen Vilhjálmsdóttir**

kennari,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ 11. september. Útför hennar fer fram frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 1. október kl. 13.00. Athöfninni verður streymt á vefslóðinni https://youtu.be/VQ5czQuatVc og vefsíðu kirkjunnar https://www.kirkja.is/

**Þorvaldur Óskarsson**
**Ingibjörg Ósk Þorvaldsdóttir**
**Marta Steina Þorvaldsdóttir**
**Vilhjálmur Smári Þorvaldsson**
**Óskar Torfi Þorvaldsson**
**Sigurður Ásgrímsson**
**Gautur Þorsteinsson**
**Rósa Halldórsdóttir**
**Susanne A. Elgum**
**barnabörn og barnabarnabörn.**



†

Kær eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

**Þórður Hjörvarsson**

( Doddi )

f. 14. 09. 1944,

lést þann 8. september síðastliðinn á sjúkrahúsi í Danmörku. Útför hans fór fram þann 22. september síðastliðinn í Danmörku.

**Gertie Christensen**
**börn, tengdabörn, barnabörn, og barnabarnabörn,**
**á Íslandi og í Danmörku.**



†

Elskulegi eiginmaður minn og besti vinur, faðir okkar og afi,

**David Charles Langham**

lést mánudaginn 31. ágúst á Líknardeild Landspítala í Kópavogi.
Útför hefur farið fram í kyrrþey.
Þökkum hlýju og samúð.

**Helga Gunnarsdóttir**
**Gavin Langham**
**Jasper og Charles**
**Heidi Langham**
**Jenna og Chloe**



†

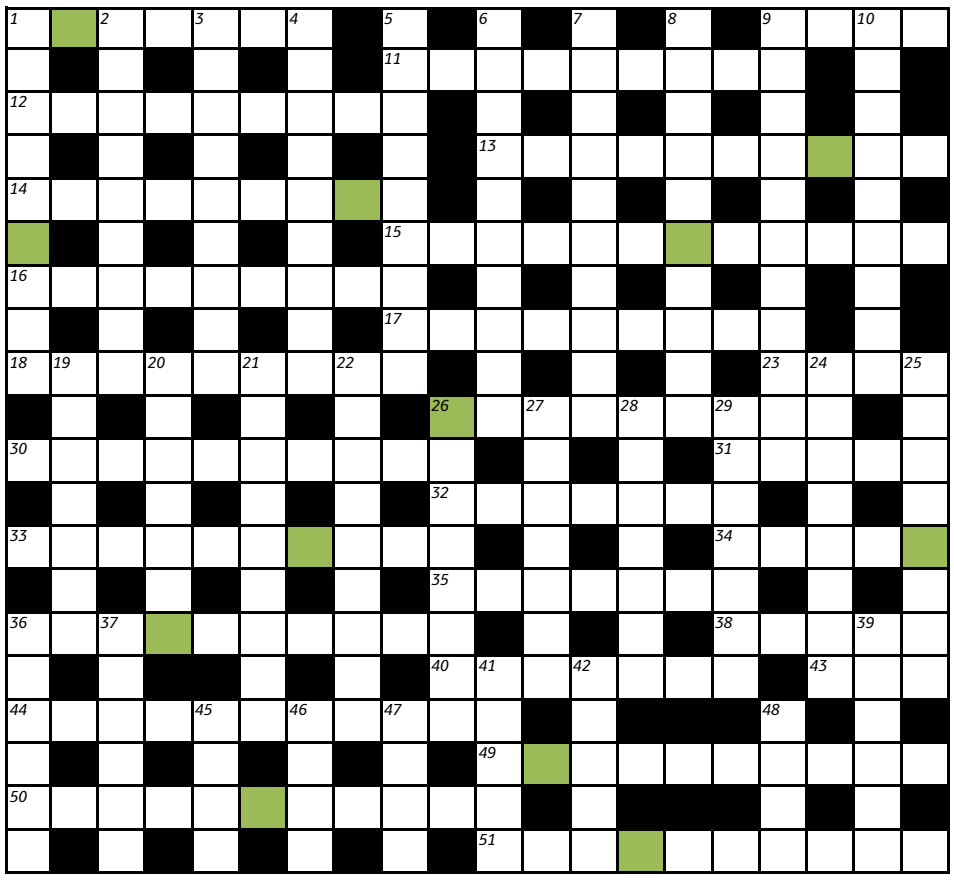
Ástkær eiginmaður minn, pabbi okkar, tengdapabbi, afi og langafi,

**Þorsteinn Ó. Laufdal**

lést laugardaginn 19. september í faðmi fjölskyldunnar á Eir hjúkrunarheimili.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Aðstandendur þakka starfsfólki á Eir fyrir hlýhug og góða umönnun. Þökkum auðsýnda samúð.

**Jóhanna G. Tómasdóttir**
**Njála Laufdal**
**Helga Laufdal**
**Ósk Laufdal**
**Friðrik Baldursson**
**Hans Ragnar Þorsteinsson**
**Ólafur J. Kolbeins**
**afabörn og langafabörn.**

# KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

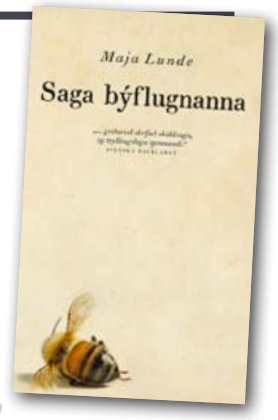


Lausnarorð síðustu viku var

**NESKAUPSTAÐUR**

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

**LAUSNARORÐ** Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist samkomuhús. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 1. október næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „26. september“.




FORLAGIÐ

**VEGLEG VERÐLAUN**

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Saga býflugnanna,** eftir **Maja Ulde** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Arthur Bogason, Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

**LÁRÉTT**

**1** Þessi staður hefur verið sá sem hindrar för flestra (7)
**9** Seðlabankinn – byggðasamlag eða frjáls félagasamtök? (4)
**11** Höfðingjahland er slík djöflasýra að jafnvel góðmálmar hverfa (9)
**12** Deilugjarnar, já, en alls ekki vitlausar (9)
**13** Umframframleiðsla eykur hættu á slæmum afleiðingum (10)
**14** Feitin okkar allra þakkar fylgdina (9)
**15** Heimild fyrir ofbeldi hrein á meykóng (12)
**16** Jón heyrði ræðu Jóns um sögu tuga og milljóna (9)
**17** Skemmtilegur skúr, segir hinn hryssingslegi Svali (9)
**18** Fortíð prófsteina er þyrnum stráð og tárum (9)
**23** Þetta er tíminn fyrir veðraða völu (4)
**26** Skilja píkskinn eftir þegar þau flytja heimili sitt (9)
**30** Svona hrafnaspark spann Fáfni vef úr leysiefni (10)
**31** Þessi mánuður er semsagt tími þessa korns (5)
**32** Vilja tíu akreina, styrkleikaprófaða lausn (7)
**33** Ljúka öllum verkum fyrir trússa (10)
**34** Sé ekki vandað til sendinga getur það leitt til horna (5)
**35** Veiðir hún strípaða loðnu í sína voð? (7)
**36** Græt mínar glímur við sára tregasöngva (10)
**38** Ræman atarna gæti valdið uppnámi meðal viðkvæmra (5)
**40** Hvaða eyja? Þessi sem hafði mætur á radíum (7)
**43** Mysa er ekki rammur drykkur (3)
**44** Ofan við múla eru vör og álka? (11)
**49** Losna við þessa um leið og þau öðlast þekkingu (10)
**50** Af þráðum vors efnis spunnust eftirsótt plögg (11)
**51** Hvíla hvata kvinnu en ekkert stöðvar Angelu Merkel (10)

**LÓÐRÉTT**

**1** Leggur sæti á sæti (9)
**2** Andstæð töluðu fyrir versi um myrkur ljóssins (9)
**3** Dansfiskur er vopn litla mannsins (9)
**4** Er eitthvað vit að kæra ef svona samkoma fellur niður? (9)
**5** Ferð mun standa lengur og enda útí mýri án skynjara (9)
**6** Engir venjulegir vessar úr þessum kaunum (10)
**7** Merki mínar skrár með sýldu saurblaði (10)
**8** Sælkeri dæmdi þorrablót og steikarhlaðborð (10)
**9** Snurfusa polla jafnt sem pjattrófur (11)
**10** Fær mér bita áður en krakkinn klárar fiskinn (9)
**19** Efna til andúðar með því að smíða reglur um alla út frá eigin þörfum (7)
**20** Ungabörn bíða í röðum eftir innmatnum (7)
**21** Rekstur á þessum dalli snýst um jarðgerð (9)
**22** Hleðslufall eykur trú mína á arfaklóru (9)
**24** Fornmús í viðjum einhvers konar búnings (8)
**25** Fullkomlega óhagganlegar, hvert sem litið er (8)
**26** Hvað veldur hlýnun á miðstöðvarlofti? (8)
**27** Okkur í minni fjölskyldu líður ljómandi vel með öllum hinum (7)
**28** Tel þessa ólund þó enn jafn pirrandi fyrirbæri (7)
**29** Læt óánægju mína óma meðal valkyrja (7)
**36** Hví er stúlkan að æða svona í toppana? (6)
**37** Heil halarófa vill hár eins og þessi stjarna (6)
**39** Ölvun orsakar titring sem leifin leynir (6)
**41** Snögg að koma sér úr húsi þarna á nesoddanum (5)
**42** Það er þinn hagur að rukka aftur (5)
**45** Gott er að rýja er gola strýkur kinn (4)
**46** Binst hvorki súr- né köfnunarefni, enda ljómandi eitt og sér (4)
**47** Slá bragðarefsins mesta (4)
**48** Rek bitvopn í bein (4)

## LÉTT

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

## MIÐLUNGS

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

## ÞUNG

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

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.

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

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

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

## Skák Gunnar Björnsson

**Svartur á leik**



Mephisto átti leik gegn Holler.

**1...Re4! 2. dxe4 Hxf3! 3. Hd2 Dxd2 4. Kxf3 dxe4+ 5. Kg2 e3 0-1**. Lenka Ptácníková var efst í b-flokki Haustmóts TR að loknum fimm umferðum með 4 vinninga. Batel Goitom Haile var efst í opnum flokki með fullt hús. Sjötta umferð fór fram í gærkveldi.

**www.skak.is**: Haustmót TR.

## Bridge Ísak Örn Sigurðsson

### FÁIR PUNKTAR

Í faraldursástandinu eru menn duglegir að spila á netinu. Spilarar nota mjög mikið BBO netsíðuna (“Bridge Base Online”) til þess. Þar kom athyglisvert spil fyrir. Þeim sem spila bridge er yfirleitt kennt að um 32 punkta þurfi til að segja hálfslemmu. Þegar samlegan er góð og skipting mikil, þarf oft töluvert færri punkta til að standa slemmu. NS fengu mjög góða skor í þessu spili. Norður var gjafari og allir á hættu.

**Norður**
♠ ÁG1053
♥ ÁG2
♦ 5
♣ Á653

**Vestur**
♠ D976
♥ D1064
♦ G74
♣ G10

**Austur**
♠ K842
♥ 9853
♦ D82
♣ 87

**Suður**
♠ -
♥ K7
♦ ÁK10963
♣ KD942

Norður opnaði á einum spaða. Suður gaf geimkröfu á tveimur tíglum. Norður sagði þrjú lauf og suður fastsetti lauf sem spilalitinn, með því að segja fjögur lauf. Norður var ekki með margra punkta en marga ása. Hann fyrirstöðusagði því fjóra tígla og suður ákvað að stökkva í fimm spaða, sem var svokölluð “Voidwood” sagnvenja, sem sýndi eyðu og spurði um lykilspil utan við spaðann. Svar norðurs var sex tíglar (tveir ásar og ekki trompdrottning) og hann sá því enga ástæðu til að svara og sagði sjö lauf sem var lokasamningurinn. Ansi margir spiluðu þetta spil á BBO. Aðeins eitt annað par spilaði sjö lauf, nokkrir sex lauf en flestir þrjú grönd. Það fengust því 14,67 stig fyrir að segja alslemmuna á frekar fáa punkta og 2-2 tromplega hjá andstöðu gerði spilið ekki erfitt til vinnings.

# Vinir

# 2 fyrir 1 af öllum Icewear dúnjökkum í september

Það er einfalt að gerast vinur á icewear.is
og fá **15% afslátt og sérkjör**



**EMMA** Dúnjakki
með og án hettu
**kr. 15.990.-**



**ERIK** Dúnjakki
með og án hettu
**kr. 15.990.-**



**BRÁ** Síður dúnjakki
**kr. 24.990.-**



**BRÁ** Dúnjakki með hettu
**kr. 22.990.-**



**BRANDUR** Dúnjakki með hettu
**kr. 22.990.-**







**ESJA** Léttur dúnjakki
**kr. 19.990.-**

**ESJA** Dúnkápa
**kr. 21.990.-**



**JUSTIN** Léttur dúnjakki
**kr. 16.990.-**



**JANET** Léttur dúnjakki
**kr. 16.990.-**



**EGILL** Léttur dúnjakki
**kr. 19.990.-**



**KJALAR** Jakki með hettu
**kr. 15.990.-**



**KRÍA** Jakki með hettu
**kr. 15.990.-**



**EIR** Barnastærðir
**kr. 11.990.-**

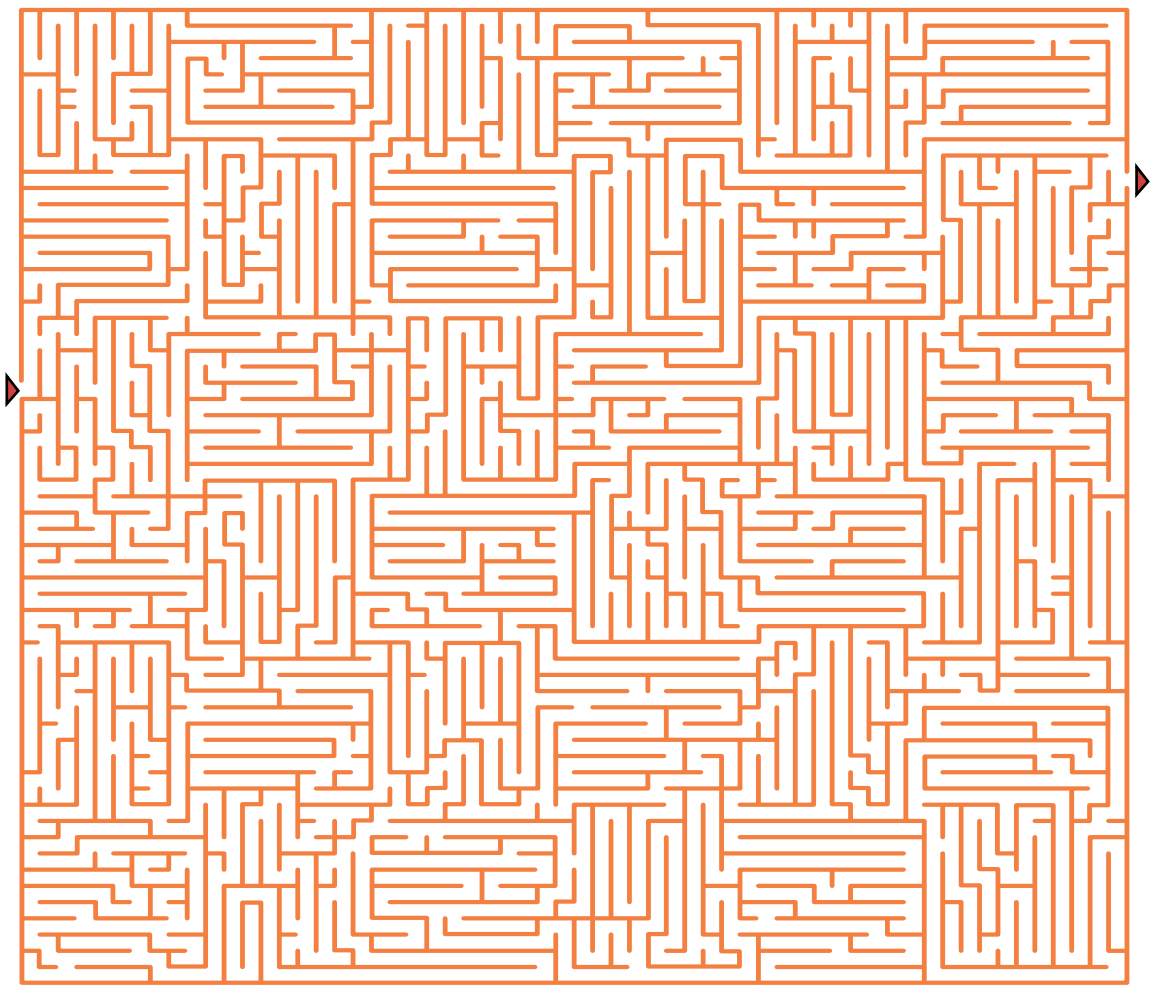


**KRINGLAN · SMÁRALIND · LAUGAVEGUR 91 · FÁKAFEN 9**
**AKUREYRI · VÍK · VESTMANNAEYJAR**

**icewear.is**

***ÞÍN ÚTIVIST***
***ÞÍN ÁNÆGJA***

# KRAKKAR



## Konráð og félagar á ferð og flugi 422

„Jæja,“ sagði Kata og glotti. „Við verðum of sein!“ Bætti hún við og hermdi eftir áhyggjurödd Konráðs sem óttaðist fátt meira en að vera of seinn. „Ég er búin að heyra þetta of oft og nenni ekki að heyra það einu sinni í viðbót.“ Konráð byrjaði að malda í móinn en hætti svo við. „Það gerir ekkert til að vera aðeins of sein,“ sagði Kata. „Það er aftur á móti gaman að glíma við að finna rétta leið í gegnum völundarhús.“ Hún bretti upp ermarnar. „Koma nú, inn með ykkur, ég finn réttu leiðina og sanni þið til, við verðum ekkert of sein,“ sagði Kata rogginn um leið og hún arkaði inn í dimm göng völundarhússins.



**Getur þú fundið leiðina í gegnum völundarhúsið?**

# Fyrsti bíllinn á Íslandi gerði enga lukku

Það var árið 1904 sem fyrsti bíllinn kom til Íslands. Hann var af gerðinni Cudell en var jafnan kallaður Thomsens-bíllinn, því sá sem átti hann hét Thomsen og var kaupmaður í Reykjavík.

Thomsen var góður maður en hann var auðvitað enginn bílagaur, hvernig átti hann að vera það? Hann var með hestakerruleigu. Það var heldur ekki mikið úrval af bílum. Til dæmis voru bara 64 bílar og vélhjól samanlagt í Kaupmannahöfn á þessum tíma, og engin opinber bílasala. Thomsen fór samt til Kaupmannahafnar að velja sér notaðan bíl hjá einhverjum sem vildi selja.

Cudell bíllinn var gallagripur. Hann var þriggja ára og líklega talsvert slitinn þegar hann kom til landsins með gufuskipinu Kong Trygve. Lítill en þó með sæti fyrir fjóra. Hann var opinn en hægt að draga blæju yfir hann. Mótorinn var álíka kraftmikill og er í garðsláttuvélum.



**Cudell bíllinn var líkari hestvagni en bíl.** LJÓSMYNDARI/SIGFÚS EYMUNDSSON

Thomsen réði sérstakan bílstjóra, Þorkel Clementz sem fór á átta daga námskeið í Danmörku til að læra að keyra. En götur og vegir voru ekki upp á marga fiska á Íslandi. Bíllinn var sendur aftur til Kaupmannahafnar árið 1908 og hafði þá staðið í þrjú ár. – gun



„Larry Bird er uppáhalds íþróttamaðurinn,“ segir Ívar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Með körfubolta, símann og ísskápinn á eyðieyju

Ívar Jónsson er 12 ára og er í 8. bekk Kársnesskóla í Kópavogi. Eftirlætisnámsgreinar hans eru stærðfræði og íþróttir.

**Ævir þú eitthvað utan skólans, Ívar?** Já, ég æfi körfubolta með 8. flokki hjá Breiðabliki.

**Áttu þér idol í sportinu?** Larry Bird er uppáhaldsíþróttamaðurinn minn. Hann spilaði í NBA deildinni með Boston Celtics frá árinu 1979 til 1992.

**En hver er uppáhaldssögupersónan þín?** John Snow úr þáttunum Game of Thrones. Ég hef horft á allar þáttaraðirnar tvisvar.

**En besta bíómynd?** Uppáhaldsbíómyndin mín er myndin Warrior með þeim Tom Hardy and Nick Nolte.

**Ertu duglegur í eldhúsinu?** Já, ég kann eitt og annað í eldhúsinu, mest er ég þó í því að búa mér til boozt, hafragraut og makkarónugraut.

**Hvaða þrjá hluti tækir þú með þér á eyðieyju?** Ég myndi taka körfubolta, símann minn og ísskápinn heima hjá mér. Geri þá ráð fyrir að síminn sé alltaf fullhlaðinn og ísskápurinn fullur af mat.

**Gerðir þú eitthvað skemmtilegt í sumar?** Já, fullt. Ég var mikið í körfubolta og fór á nokkur körfuboltanámskeið, til dæmis BIBA. Fór í ferðalag með fjölskyldunni, meðal annars á Strandir en þangað hafði ég ekki komið áður. Við skoðuðum alveg helling, til dæmis Djúpavík og fórum í Krossneslaug. Svo fórum við líka í nokkrar skoðunarferðir sem var mjög gaman, til dæmis í siglingu á Jökulsárlóni og skoðuðum hellinn Víðgelmi.

**MÉR FINNST GAMAN AÐ ÞJÓNA TIL BORÐS OG SPJALLA VIÐ TÚRISTANA. ANNARS GERI ÉG ALLT, TEK AF RÚMUM OG VASKA UPP.**

Ég var líka í Suðursveit hjá afa mínum og ömmu í nokkrar vikur að hjálpa þeim í ferðaþjónustunni sem þau reka á bænum Skálafelli. Mér finnst gaman að þjóna til borðs og spjalla við túristana. Annars geri ég allt, tek af rúmum og vaska upp.

**Hvar finnst þér fallegast á Íslandi?** Mér finnst margir staðir á Íslandi fallegir, til dæmis Látrabjarg, Jökulsárlón og Heinabergslón sem er lítið lón, rétt hjá bænum hjá ömmu minni og afa.

**Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór?** Mig langar til að verða atvinnumaður í körfubolta en annars langar mig til að halda áfram að hjálpa ömmu og afa í ferðaþjónustunni þeirra.

**Hvað er það skrítnasta sem hefur komið fyrir þig?** Einu sinni stakk geitungur mig í ilina þegar ég var í sundlaug úti í Sviss.

# SEPTEMBERLEIKUR
# DOMUSNOVA

Við á Domusnova fögnum komu haustsins! Af því tilefni bjóðum við öllum þeim sem setja eign í sölu hjá okkur í september 2020 og selja hana með okkar aðstoð, glæsilega Nespresso kaffivél til eignar.*




## LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN



*Við erum hér fyrir þig!*

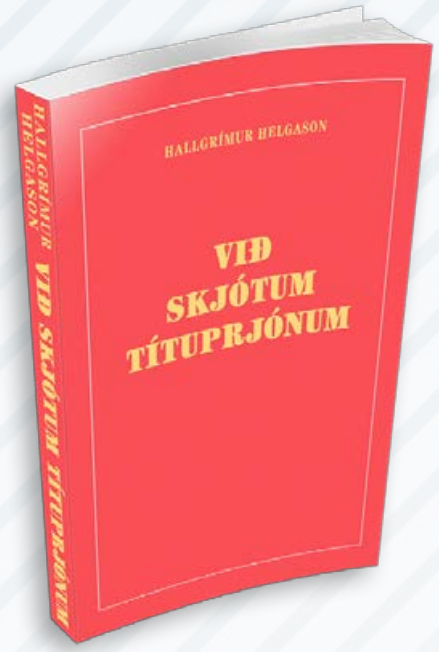
# DOMUSNOVA
## Fasteignasala

HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTI 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

# NÝJAR BÆKUR FYRIR FULLORÐNA




**Tengdadóttirin II - Hrundar vörður**
Verð: 3.999.-




**Við skjótum títuprjónum**
Verð: 4.499.-



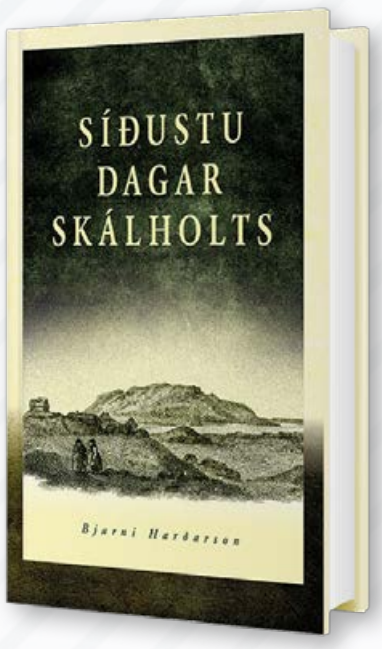

**Eplamaðurinn**
Verð: 3.999.-



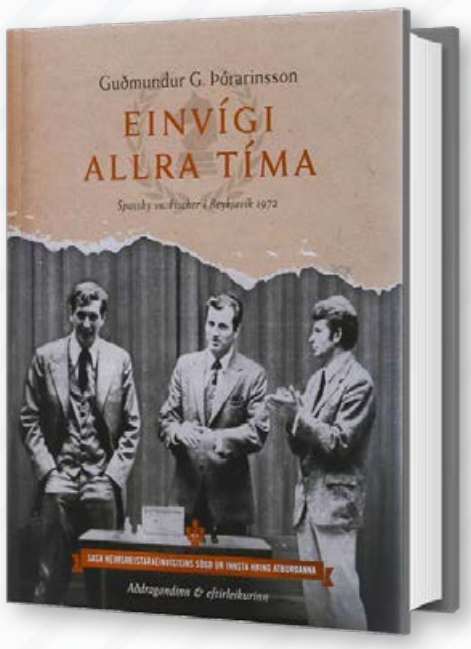

**Ástarsögur íslenskra karla**
Verð: 3.999.-



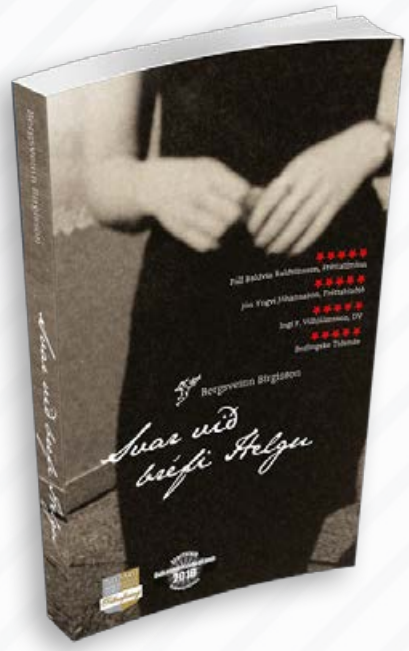

**Tíkin**
Verð: 3.999.-




**Síðustu dagar Skálholts**
Verð: 6.499.-




**Einvígi allra tíma**
Verð: 7.199.-




**Svar við bréfi Hlegu**
Verð: 3.999.-




**Prjónað af ást**
Verð: 4.999.-




**Brosað gegnum tárin**
Verð: 5.999.-




**Þegar karlar stranda**
Verð: 3.999.-




**Strákurinn í röndóttu náttfötunum**
Verð: 3.999.-

Framúrskarandi fyrirtæki 2019

# NÝJAR BÆKUR FYRIR UNGA FÓLKIÐ



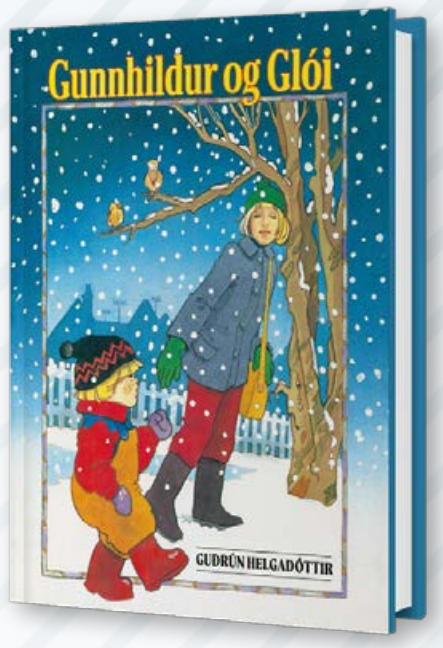

**Ótrúleg ævintýri Brjálínu Hansen - Endalok alheimsins**
Verð: 3.999.-




**PAX 4 - Tilberind**
Verð: 3.999.-




**Öll með tölu**
Verð: 3.999.-



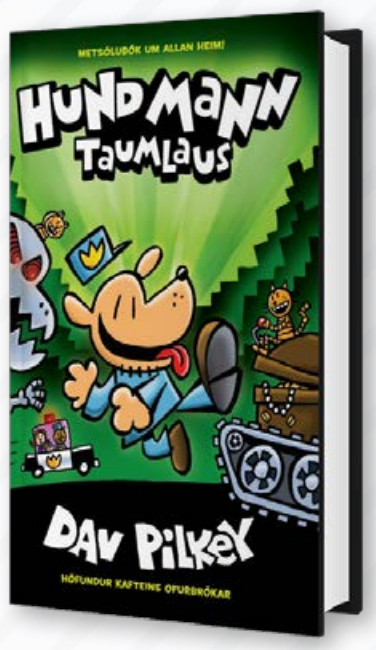

**Gunnhildur og Glói**
Verð: 3.999.-



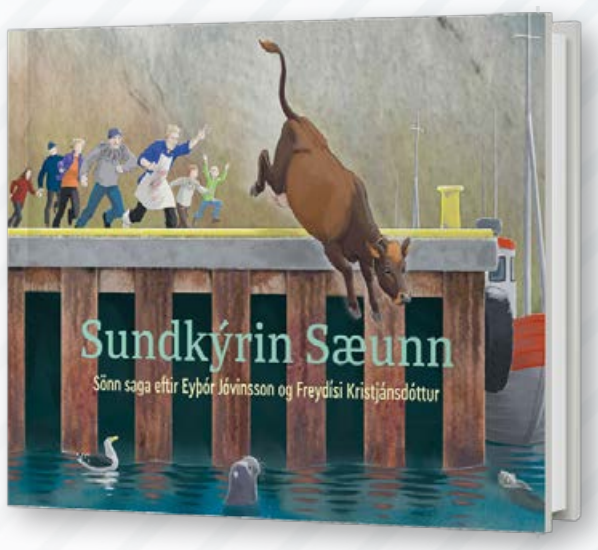

**Risaeðlugengið - Kappsundið**
Verð: 3.999.-




**Bölvun múmíunnar - Seinni hluti**
Verð: 4.999.-




**Hundmann - Taumlaus**
Verð: 4.199.-




**Sundkýrin Sæunn**
Verð: 3.999.-



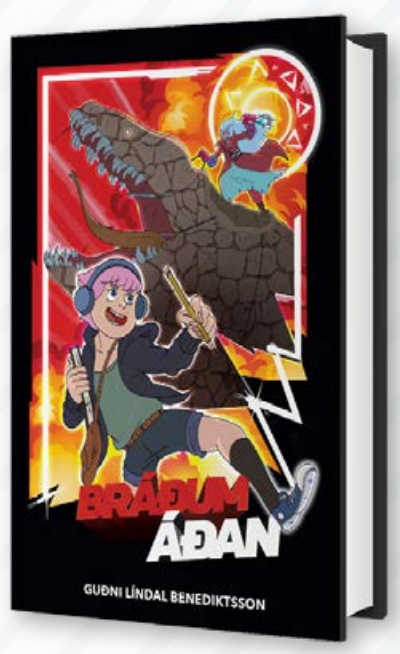

**Fótboltaspurningar 2020**
Verð: 1.799.-




**Sætaspætan**
Verð: 4.199.-




**Dóttir hafsins**
**TILBOÐSVERÐ: 4.999.-**
Verð áður: 5.499.-




**Bráðum áðan**
**TILBOÐSVERÐ: 4.999.-**
Verð áður: 5.499.-


Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 28. september eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Laugardagur

| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| 10 °C \| 4 ↑ | 6 °C \| 13 ↑ | 9 °C \| 15 ↑ |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl** | **Hveravellir** |
| 8 °C \| 10 ↑ | 7 °C \| 6 ← | 3 °C \| 15 ↑ |

Sunnan og suðaustan 10-18 í dag, hvassast norðvestantil framan af degi. Rigning, einkum sunnan- og vestantil, en þurrt að kalla norðaustanlands. Dregur úr vindi um kvöldið. Hiti 3 til 11 stig, mildast suðvestanlands.

| | Sunnudagur | Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reykjavík** | 9 °C \| 3 ↘ | 7 °C \| 1 ↘ | 6 °C \| 3 ↑ | 3 °C \| 5 ↓ | 9 °C \| 4 ← |
| **Ísafjörður** | 3 °C \| 3 ↗ | 1 °C \| 2 ↖ | 1 °C \| 4 ↙ | 0 °C \| 7 ↙ | 4 °C \| 2 ↖ |
| **Akureyri** | 7 °C \| 1 ↙ | 2 °C \| 0 ○ | 2 °C \| 1 ↖ | 3 °C \| 2 ↓ | 4 °C \| 1 ↑ |
| **Egilsstaðir** | 11 °C \| 8 ↑ | 5 °C \| 2 ↓ | 6 °C \| 4 ↑ | 7 °C \| 4 ← | 9 °C \| 1 ↙ |
| **Kirkjubæjarklaustur** | 10 °C \| 6 ↑ | 8 °C \| 1 ← | 7 °C \| 2 ↖ | 8 °C \| 9 ↙ | 8 °C \| 3 ↖ |
| **Hveravellir** | 2 °C \| 3 ↘ | 1 °C \| 3 ↓ | 1 °C \| 6 ↑ | 2 °C \| 8 ↙ | 3 °C \| 6 ↑ |


# LEIÐTOGAR Í EIGIN LÍFI

Örnámskeið fyrir 14-17 ára í samstarfi við Dale Carnegie



FYRIR UNGMENNI SEM HAFA GREINST MEÐ KRABBAMEIN OG ÞAU SEM ERU AÐSTANDENDUR

Í samstarfi við Dale Carnegie bjóðum við 14-17 ára ungmenni sem greinst hafa með krabbamein, eða eru aðstandendur, velkomin á tveggja skipta námskeið í Ljósinu.

Á námskeiðinu setjum við raunhæf markmið fyrir veturinn og mótum framtíðina á okkar eigin forsendum. Við skoðum styrkleikana okkar og finnum eldmóðinn sem þarf til að ná sem mestum árangri. Við þjálfumst í að líta á áskoranir sem tækifæri til þess að efla okkur og ná lengra.

**Námskeiðið er þátttakendum að kostnaðarlausu og fer fram í húsnæði Ljóssins að Langholtsvegi 43, 1. og 8. október milli 19:30-21:30.**

Skráning fer fram í móttöku Ljóssins í síma 561-3770

Ljósið



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





## Pondus

Eftir Frode Øverli




## Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman




## Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



# Ísland vill sjá þig








**SsangYong Rexton Hlx** '16, sjálfskiptur, ekinn 77 þús. km. **Verð:** 4.290.000 kr.




**Suzuki Baleno** '19, beinskiptur, ekinn 55 þús. km. **Verð:** 1.590.000 kr.




**Opel Mokka X innovation** '18, sjálfskiptur, ekinn 67 þ. km. **Verð:** 3.490.000 kr.




**SsangYong Korando DLX** '18. sjálfskiptur, ekinn 12 þús. km. **Verð:** 3.990.000 kr.




**Nissan Qashqai acenta** '20, sjálfskiptur, ekinn 14 þús.km. **Verð:** 4.890.000 kr.




**SsangYong Tivoli XLV HLX** '17, sjálfskiptur, ekinn 74 þús. km. **Verð:** 2.990.000 kr.




**SsangYong Rexton DLX** '19, sjálfskiptur, ekinn 62 þús. km. **Verð:** 5.090.000 kr.




**SsangYong Tivoli HLX** '17, sjálfskiptur, ekinn 50 þús. km. **Verð:** 2.790.000 kr.




**SsangYong Tivoli Dlx** '17, sjálfskiptur, ekinn 61þús. km. **Verð:** 2.390.000 kr.




**SsangYong Rexton dlx** '17, sjálfskiptur, ekinn 52 þús. km. **Verð:** 4.490.000 kr.




**Dacia Duster** '13, beinskiptur, ekinn 171 þ. km. **Verð:** 740.000 kr.




**Lexus Nx300h f-sport hybrid** '18, sjálfsk. ekinn 31 þús.km. **Verð:** 7.290.000 kr.




**Nissan Qashqai Acenta** '16, beinskiptur, ekinn 133 þús. km. **Verð:** 1.890.000 kr.




**Opel Astra Enjoy St** '18, beinskiptur, ekinn 37 þús. km. **Verð:** 2.490.000 kr.




**Opel Crossland X Innovation** '18, sjálfskiptur, ekinn 29 þús.km. **Verð:** 2.890.000 kr.




**Skoda Activia.** '19, beinskiptur, ekinn 55 þús. km. **Verð:** 2.690.000 kr.




**Opel Vivaro Combi** '16, beinskiptur, ekinn 57 þús. km. **Verð:** 2.390.000 kr.




**Chevrolet Cruze ltz** '16, beinskiptur, ekinn 87þ. km. **Verð:** 1.190.000 kr.




**Opel Astra innovation** '18, sjálfskiptur, ekinn 74 þús. km. **Verð:** 2.590.000 kr.




**Opel Grandland X innovation** '16, sjálfskiptur, ekinn 46 þús. km. **Verð:** 3.590.000 kr.




**Opel Insignia St Cosmo** '17, sjálfskiptur, ekinn 60 þús. km. **Verð:** 2.990.000 kr.




**Toyota Auris Active hybrid** '18, sjálfskiptur, ekinn 36 þús. km. **Verð:** 2.750.000 kr.




**Opel Karl enjoy** '18, sjálfskiptur, ekinn 20 þ. km. **Verð:** 1.490.000 kr.




**Toyota C-hr c-uld hybrid** '19, sjálfskiptur, ekinn 50 þús. km. **Verð:** 3.690.000 kr.




**Toyota Yaris live** '19, beinskiptur, ekinn 39 þús. km. **Verð:** 1.790.000 kr.




**Opel Zafira tourer** '15, sjálfskiptur, ekinn 78 þús. km. **Verð:** 1.790.000 kr.




**PEUGEOT EXPERT** '17, beinskiptur, ekinn 59 þús.km. **Verð:** 2.890.000 kr.




**Opel Corsa Enjoy** '16, sjálfskiptur, ekinn 145 þ. km. **Verð:** 690.000 kr.




**Chevrolet Captiva ltz** '14, sjálfskiptur ekinn 138 þús. km. **Verð:** 1.990.000 kr.




**Opel Astra Cosmo** '15, beinskiptur, ekinn 138 þús.km. **Verð:** 790.000 kr.

**Meira úrval á**
notadir.benni.is



**Reykjanesbær**
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

**Opnunartímar:**
Virka daga 12-17

**Reykjavík**
Krókháls 9
Sími: 590 2035

**Opnunartímar:**
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bílabúð Benna
Notaðir bílar

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.



Séð yfir einn sal í Listasafni Akureyrar þar sem verk Þorvaldar eru til sýnis.

# Hann snerti á öllum flötum myndlistar

## Yfirlitssýning á verkum eftir Þorvald Þorsteinsson er í Listasafninu á Akureyri. Í vinnslu er bók eftir Þorvald.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Lengi skal manninn reyna er yfirlitssýning á verkum eftir Þorvald Þorsteinsson sem nú stendur yfir í Listasafninu á Akureyri. Sýningin er samstarfsverkefni listasafnsins og Hafnarborgar í Hafnarfirði en þar verður hún einnig sett upp snemma árs 2021.

Þorvaldur var afkastamikill listamaður og kennari sem nýtti sér flesta miðla í listsköpun. Auk þess að fást við myndlist samdi hann skáldsögur, leikrit, myndverk og tónlist. Hann hélt margar einkasýningar, jafnt á Íslandi sem erlendis, og tók þátt í alþjóðlegum samsýningum víða um heim.

Þorvaldur lést árið 2013, 52 ára gamall. Ekkja hans, Helena Jónsdóttir, danshöfundur og kvikmyndagerðarkona, stýrir eignabúi Þorvaldar og kom með tugi nýrra verka sem eru sýnd meðal þeirra eldri á yfirlitssýningunni á Akureyri.

### Var fjöllistamaður

„Þorvaldur var ekki kenndur við eina tegund myndlistar. Hann snerti á öllum flötum hennar. Það er hægt að segja að hann sé fjöllistamaður," segir Helena. „Leikverk, tónlist og bækur hans munu birtast í viðeigandi húsum meðan sýningin í listasafninu stendur yfir. Gott dæmi um verk hans á milli myndlistar og hversdagsathafna eru Maríumyndir þar sem myndir af Akureyrar-Maríum eru settar upp sem altaristafla. Þarna er líka verk sem heitir Verkaskipti en þar er spurt: Hvað myndirðu grípa með þér ef það kviknaði í húsinu þínu? Einhverjir myndu grípa myndaalbúm en aðrir hlutir, sem einhverjir furða sig á að hafi orðið fyrir valinu, verða að einstöku verðmæti þegar við fáum að kynnast sögunni á bak við þann hlut."

### Mannúðleg skólastefna

Þorvaldur var ötull talsmaður frjálslyndrar og mannúðlegrar skólastefnu. „Mig langaði að gera hana aðgengilega fyrir þá sem hafa áhuga á skólamálum. Og á Amtsbókasafninu er hægt að hlusta á upplestur af „Menntaskólinn, leik- og grunnskóli, svarar kalli tímans: Hann hlúir að því sem uppgötvast hér og nú fremur en því sem áætlað er þar og þá."

Þessi stefna á ekki bara við skólahald, heldur gagnast þetta okkur öllum í okkar daglega amstri," segir Helena og bætir við: „Eins og Þorvaldur sagði svo fallega: Þetta er ekki spurning um að hlaða í þig upplýsingum heldur styrkja hæfileika þína, kalla þig fram eða framkalla þig."



Við vorum mikið saman, segir Helena. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Þorvaldur Þorsteinsson hefði orðið sextugur í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> ATBURÐIR HÖFÐU EKKI GERST FYRR EN VIÐ VORUM BÚIN AÐ DEILA ÞEIM MEÐ HVORT ÖÐRU.

Þorvaldur og Helena unnu mikið saman. „Við vorum mikið saman. Við unnum og bjuggum í sama rými og ef við vorum ekki saman þá var oft hringt. Ávallt þegar Þorvaldur var með hugmynd eða eitthvað sem brann á hans hjarta, vildi hann deila því sem fyrst. Atburðir höfðu ekki gerst fyrr en við vorum búin að deila þeim með hvort öðru."

Blaðamaður spyr Helenu hvort henni finnist að Þorvaldur sé alltaf með henni. „Já, og hann lætur reglulega vita af sér með ólíkum hætti. Hann sagði alltaf: Er ást. Sú setning var alltaf með okkur," segir Helena og bætir við: „Á mánudegi eftir opnuna í listasafninu fór ég í vínbúðina. Mig langaði til að þakka þeim á skrifstofu listasafnsins fyrir með vínsflösku. Ég leit yfir hillurnar og sá rauðvínsflösku frá Spáni og á henni stóð: Áster."

### Sorgin eins og rússíbani

Á Skjaldborgarhátíðinni var frumsýnd heimildarmynd eftir Kristínu Andreu Þórðardóttur um fyrstu skrefin í sorgarferli Helenu og stendur til að hafa fleiri sýningar í vetur. Myndin heitir Er ást. „Kristín hringdi í mig og spurði hvort ég væri til í að taka þátt í heimildarmynd um okkur Þorvald og sorgina. Fyrstu viðbrögð mín voru nei. Þegar ég fór sjálf að leita að efni til að hjálpa mér í mínu ferli þá fann ég mjög fljótlega að það er lítið til af góðu aðgengilegu efni um sorgina. Og eftir ákveðna umhugsun ákvað ég deila minni sögu í von um að það geti verið til fræðslu og stuðnings í sorginni. Öll þurfum við að stíga þessi sorgarskref einhvern tímann á okkar lífstíð.

Kristín fylgdi mér í fimm ár. Það var ekki auðvelt því sorgarferlið er ekki línulegt heldur upplifi ég það eins og rússíbana. Ég heyrði aðra ekkju lýsa þessu eins og því að synda í ölduríkum sjó, stundum kemst maður upp úr til að ná andanum."

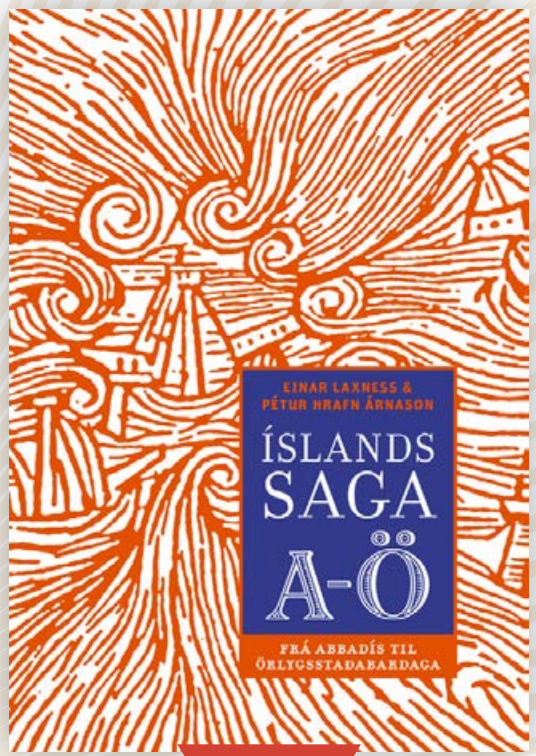
Í vinnslu er bók eftir Þorvald sem hann var að ljúka við rétt fyrir andlát sitt. Ber hún heitið Fæstir eru eins og fólk er flest, hugleiðingar um mennsku í álögum. Bók sem fjallar um mennskar verur í álögum af fúsum og frjálsum vilja. „Þorvaldur hafði svo margt að segja, þeir sem komu á fund hans urðu ríkari fyrir vikið. Mig langar til að deila þeim fundi með fleirum," segir Helena.




990.-




990.-




990.-



# BÓKA MARKAÐURINN

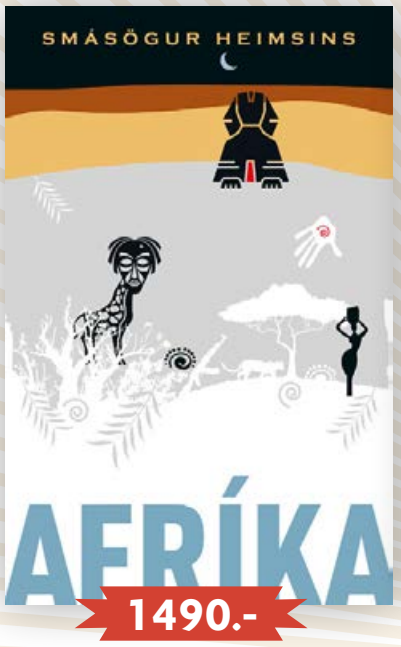
í Hörpu

OPIÐ KL. 12 – 20 ALLA DAGA

10. - 27. SEPTEMBER

ÓTRÚLEGT ÚRVAL • ÞÚSUNDIR TITLA

# SÍÐASTA HELGIN!



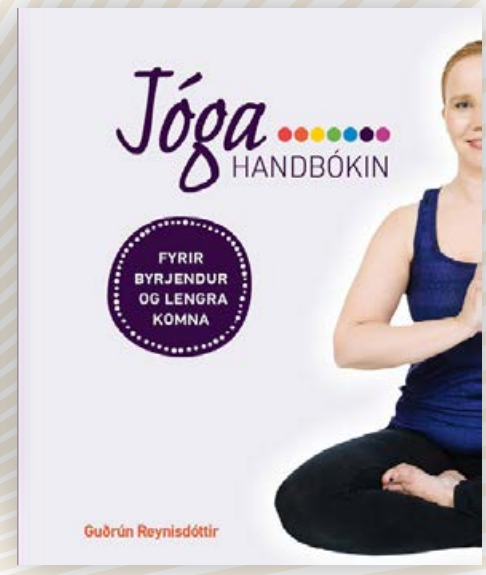

1490.-




690.-




4999.-




1299.-



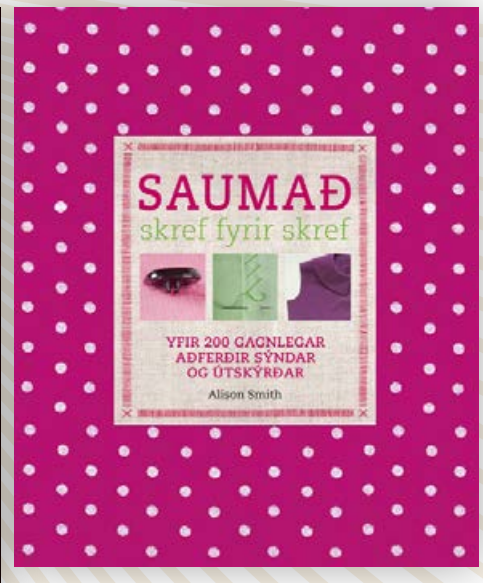

1999.-




990.-




490.-




990.-

bauhaus.is

# BAUHAUS®






**SWEDOOR**

**Style 03**

Stærðir 90 x 200 cm. Karmar, húnar og gerefti fylgja ekki. 3 mm trefjaplata með gegnheilum kjarna. Traust og sterkbyggð. Frágangur í hvítu. Góð hljóðeinangrun, málmlamir.

**36.995.-** ~~56.995.-~~



**Stable hurð**

EASY GW. Stærð 90 x 200 cm. Karmasett og húnar fylgja ekki.

**29.995.-** ~~34.995.-~~




**9.995.-** ~~14.995.-~~

**Málning Sadolin 10 L**

Veggmálning, fyrir stofur og herbergi. Glans 10, mött.




**9.995.-** ~~14.995.-~~

**Málning Sadolin 10 L**

Veggmálning, fyrir stofur og herbergi. Glans 20, hálfmött.



**4.496.-** ~~5.995.-~~

**LED kúpull Pinto**

Hvítt. Stærð: 26 cm þv.







**9.995.-** ~~14.995.-~~

**Málning Sadolin 10**

Veggmálning, fyrir stofur og herbergi. Glans 5, almött.



**5.996.-** ~~7.995.-~~

**KIEL loftljós**

Hvítt. Stærð: 9,3 x 28,5 cm þv.

**OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18**

**Við hjá BAUHAUS könnum reglulega sölu- og einingaverð sömu vara á markaðnum og við bjóðum, til að þú getir verið viss um að þú sért að greiða lágt verð og gera góð kaup hjá okkur.**

**Slagorðið okkar „Við jöfnum verðið“ þýðir að ef þú finnur sömu vöru og þú keyptir hjá BAUHAUS ódýrari hjá seljanda hér á Íslandi,
þá jöfnum við það verð. Svo einfalt er það!
Þú finnur nánari upplýsingar inn á heimasíðu okkar: bauhaus.is**

BAUHAUS
VIÐ JÖFNUM VERÐIÐ
NÁNARI UPPLÝSINGAR Á BAUHAUS.IS

**BAUHAUS REYKJAVÍK**
**Lambhagavegur 2–4**
**113 Reykjavík - 515-0800**
**upplysingar@bauhaus.is**
**www.bauhaus.is**



**4.325 kr/fm**
~~5.995.-~~

**Vínyl Broholm Eik**
Plankastærð: 7,0 x 228 x 1524 mm. Hver pakki inniheldur 2,08m2.



**4.325 kr/fm**
~~5.995.-~~

**Vínyl Hindsgavl Eik**
Plankastærð: 7,0 x 228 x 1524 mm. Hver pakki inniheldur 2,08m2.



**19.396.-**
~~22.995.-~~

**Ofn Mill Gler**
Til í þremur stærðum.

| | | |
|---|---|---|
| 600 w | áður 22.995.- | **NÚ = 19.396.-** |
| 800 w | áður 26.995.- | **NÚ = 21.596.-** |
| 1200 w | áður 29.995.- | **NÚ = 23.996.-** |



**49.995.-**
~~59.995.-~~

**Duravit Stark 3**
Veggfest salernisskál án skolbrúnar. Salernisseta með hæglokun og festingar fylgja.



**29.995.-**
~~39.995.-~~

**Duravit D-Code**
Hvítt. Vegghengt salerni án skolbrúnar. Salernisseta með hæglokun fylgir.



**59.995.-**
~~79.995.-~~

**Myselect E20 sturtusett**



**39.995.-**
~~59.995.-~~

**Damixa Akita Sturtusett**




**Autumn gegnheilar flísar**
Ljósar Perla eða dökkar Marengo. Kantfræstar fyrir 2 mm fúgu. Frostþolnar. Verð pr/pk.
Einn pakki er 1,08m2. Stærð perla: 30x60 eða 60x60 cm. Stærð Marengo: 60x60 cm.

**Kjarakaup**

**2.940.-**
~~4.423.-~~

Með fyrirvara um myndbrengl, prentvillur, mistök hjá birgjum og uppseldar vörur. Verð er með vsk. Tilboðin gilda aðeins frá fimmtudegi 24. september til og með sunnudegi 27.september, meðan birgðir endast.

# DAGSKRÁ

# Laugardagur

## HRINGBRAUT

**20.00 Nýsköpun á Íslandi (e)** Ágengum spurningum um atvinnulífið svarað á Iðnþingi 2020.
**20.30 Spánarsýsla (e)** Íslendingar flykkjast til Spánar ár hvert í leit að betra veðri og verði. Í þessum þáttum kynnumst við menningunni og hversu hagstætt er að fjárfesta í fasteign á Íberíuskaganum.
**21.00 Lífið er lag (e)** Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón Sigurður K. Kolbeinsson.
**21.30 Þórsmörk - friðland í 100 ár (e)** tveggja þátta röð um sögu friðunar Þórsmerkur og gömlu afréttanna sunnan Krossár.

## RÚV SJÓNVARP

**07.15 KrakkaRÚV**
**07.16 Tölukubbar**
**07.21 Kátur**
**07.33 Eðlukrúttin**
**07.44 Bubbi byggir**
**07.55 Hrúturinn Hreinn**
**08.02 Alvinn og íkornarnir**
**08.13 Músahús Mikka**
**08.36 Rán og Sævar**
**08.47 Stuðboltarnir**
**08.58 Hvolpasveitin**
**09.21 Stundin okkar** Þessi með gömlu handritunum, Málinu og kvíðanum.
**09.45 Húllumhæ**
**10.00 Herra Bean**
**10.10 Pöddur**
**11.05 Kappsmál**
**12.05 Vikan með Gísla Marteini**
**12.50 Gunnel Carlson heimsækir Ítalíu**
**13.00 Leyndardómar húðarinnar**
**13.30 Kæra dagbók**
**14.00 Síðbúið sólarlag**
**14.30 Hulin fortíð afa míns**
**16.00 Mótorsport Rallý Reykjavík**
**16.30 Nýjasta tækni og vísindi**
**17.00 Smáborgarasýn Frímanns**
**17.20 Sterkasti maður á Íslandi 2020**
**17.50 Táknmálsfréttir**
**18.00 KrakkaRÚV**
**18.01 Ósagða sagan**
**18.29 Maturinn minn**
**18.45 Svipmyndir frá Noregi**
**18.53 Lottó**
**19.00 Fréttir**
**19.25 Íþróttir**
**19.35 Veður**
**19.45 Söngkeppni framhaldsskólanna** Bein útsending frá stærsta einstaka viðburðinum í félagslífi framhaldsskólanema á Íslandi. Keppnin átti að fara fram í vor en var slegið á frest til hausts vegna COVID-19. Vegna sóttvarnareglna hefur nú verið ákveðið að halda keppnina án áhorfenda hjá Exton.
**22.00 Gíslataka 54 Hours**
**23.30 Norrænir bíódagar. Zappa**
**01.05 Dagskrárlok**

## GOLFSTÖÐIN

**08.35 Champions Tour Highlights**
**09.25 PGA Tour 2020**
**12.30 European Tour 2020** Bein útsending frá Dubai Duty Free Open á European Tour.
**17.00 LPGA Tour 2020** Útsending frá ANA Inspiration á LPGA Tour.
**17.55 PGA Special. Must-See Moments**
**19.00 PGA Tour 2020** Bein útsending frá Corales Puntacana Resort & Club Championship á PGA Tour.
**22.00 European Tour 2020** Útsending frá Dubai Duty Free Open á Evrópumótaröðinni.

## SJÓNVARP SÍMANS

**10.05 The Block**
**11.20 The Block**
**12.20 The Block**
**13.30 Crystal Palace - Everton** Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
**16.00 90210**
**16.50 The King of Queens**
**17.10 Everybody Loves Raymond**
**17.35 A Million Little Things**
**18.20 This Is Us**
**19.05 Superior Donuts**
**19.30 The Cool Kids**
**20.00 Það er komin Helgi** Helgi Björns ásamt Reiðmönnum vindanna býður landsmönnum upp á kvöldvöku heima í stofu. Helgi tekur á móti góðum gestum og syngur nokkur af þekktustu lögum sínum.
**21.30 Walk of Shame**
**23.05 Nostalgia**
**00.55 Munich** Myndin segir í stuttu máli frá eftirmálum sem urðu af atburðunum sem áttu sér stað á Ólympíuleikunum í Munchen árið 1972, þegar palestínskir hryðjuverkamenn úr samtökunum Svarti September rændu og myrtu 11 ísraelska íþróttamenn.
**03.35 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.55 Morgunbæn og orð dagsins**
**07.00 Fréttir**
**07.03 Til allra átta**
**08.00 Morgunfréttir**
**08.05 Landnemasögur**
**09.00 Fréttir**
**09.03 Á reki með KK**
**10.00 Fréttir**
**10.05 Veðurfregnir**
**10.15 Pianógoðsagnir** (3 af 8).
**11.00 Fréttir**
**11.02 Vikulokin**
**12.00 Hádegisútvarp**
**12.20 Hádegisfréttir**
**12.40 Veðurfregnir**
**13.00 Gestaboð**
**14.00 Verst er farið með vinnukonurnar** Frásagnir af nokkrum harðduglegum konum.
**15.00 Flakk**
**16.00 Síðdegisfréttir**
**16.05 Orð um bækur**
**17.00 Bleikmáninn rís - Líf og list Nicks Drake** Hangið í stjörnu.
**18.00 Kvöldfréttir**
**18.10 Í ljósi sögunnar**
**18.50 Veðurfregnir**
**18.53 Dánarfregnir**
**19.00 Sveifludansar** Louis Armstrong & Oscar Peterson, Mel Tormé og Sarah Vaughan.
**20.45 Úr gullkistunni** Guðmundur Daníelsson.
**21.15 Bók vikunnar** Býr Íslendingur hér?
**22.00 Fréttir**
**22.05 Veðurfregnir**
**22.10 Heimskviður**
**23.00 Vikulokin**
**00.00 Fréttir**
**00.05 Næturútvarp Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**09.15 The Curious Case of Benjamin Button**
**11.55 Batman. Hush**
**13.15 Working Girl**
**15.05 The Curious Case of Benjamin Button**
**17.45 Batman. Hush**
**19.05 Working Girl**
**21.00 Holmes and Watson**
**22.25 Ready or Not**
**00.00 Loving Pablo**
**02.00 Holmes and Watson**

## STÖÐ 2

**08.00 Strumparnir**
**08.20 Ævintýraferðin**
**08.35 Billi Blikk**
**08.45 Tappi mús**
**08.50 Stóri og Litli**
**09.05 Heiða**
**09.25 Blíða og Blær**
**09.45 Zigby**
**10.00 Skoppa og Skrítla**
**10.10 Mæja býfluga**
**10.25 Mia og ég**
**10.45 Latibær**
**11.10 Lína langsokkur**
**11.35 Friends**
**12.00 Bold and the Beautiful**
**13.25 Bold and the Beautiful**
**13.45 Allt úr engu**
**14.15 Britain's Got Talent 14**
**15.20 Shark Tank**
**16.00 Mom**
**16.20 Friends**
**16.40 Framkoma**
**17.10 Í kvöld er gigg**
**17.55 Friends**
**18.26 Veður**
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**
**18.40 Sportpakkinn**
**18.53 Lottó**
**18.55 Kviss**
**19.40 End of Sentence**
**21.20 John Wick. Chapter 3 - Parabellum**
**23.30 A Simple Favor**
**01.20 Colette**
**03.10 Blindspotting**

## STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefni**
**19.55 Friends**
**20.20 Friends**
**20.45 Modern Family**
**21.05 American Dad**
**21.30 Bob's Burgers**
**21.50 Sally4Ever**
**22.25 Room 104**
**22.50 Slicon Valley**
**23.20 Friends**
**23.45 Friends**
**00.10 Modern Family**

## STÖÐ 2 SPORT

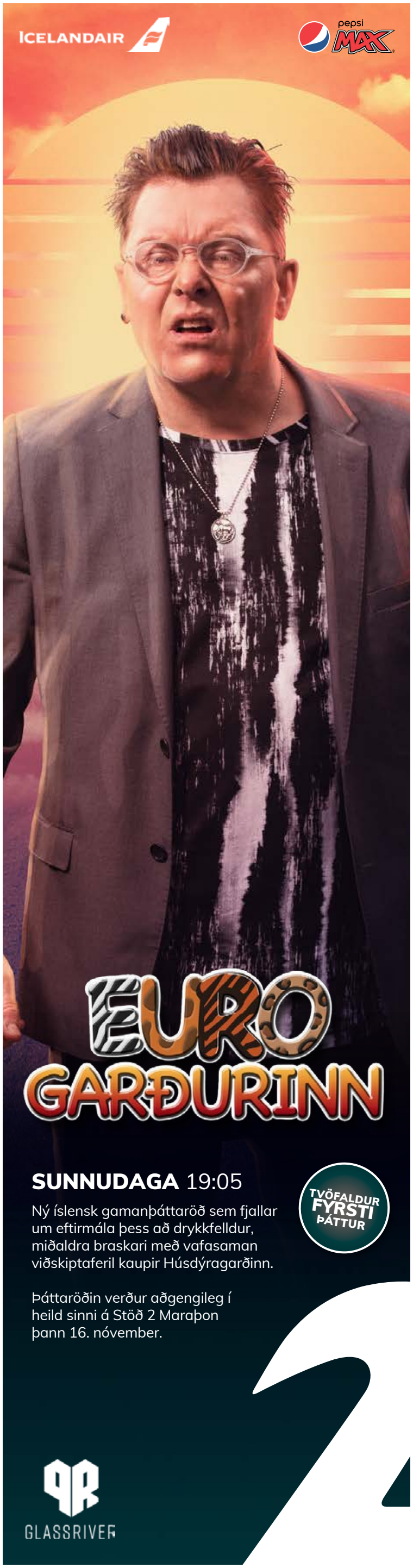
**08.45 Breiðablik - Stjarnan**
**10.25 10. umferð**
**11.35 Stjarnan - HK** Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
**13.00 Stjarnan - Haukar** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
**14.35 ÍBV - Valur** Bein útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
**16.50 ÍBV - Valur** Bein útsending frá leik í Olís-deild karla.
**19.20 KA - Grótta** Bein útsending frá leik í Olís-deild karla.
**21.15 Seinni bylgjan - karla**
**22.25 Breiðablik - ÍBV** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
**00.10 Fylkir - Valur** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.

## STÖÐ 2 SPORT 2

**07.25 Bournemouth - Norwich City**
**09.10 Real Madrid - Casademont Zaragoza**
**10.55 Wycombe - Swansea** Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
**12.50 Torino - Atalanta** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
**14.55 Inside Serie A**
**15.20 La Liga Show**
**15.50 Baxi Manresa - Valencia Basket** Bein útsending frá leik í spænsku meistarakeppninni í körfubolta.
**17.55 La Liga. Goals Galore - Messi ATH**
**18.10 NFL Gameday 2020/2021**
**18.45 Inter - Fiorentina** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
**20.50 Wycombe - Swansea**
**22.00 Cagliari - Lazio**
**00.15 Sampdoria - Benevento**

## 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



# BÓKA MARKAÐUR

## Á FISKISLÓÐ 39

**OPIÐ ALLA DAGA kl. 10–19**

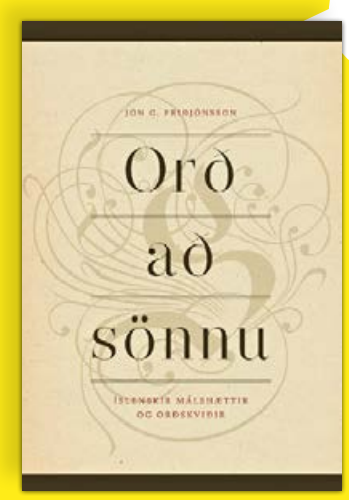
**ÍSPINNAR FYRIR BÖRNIN**
Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST





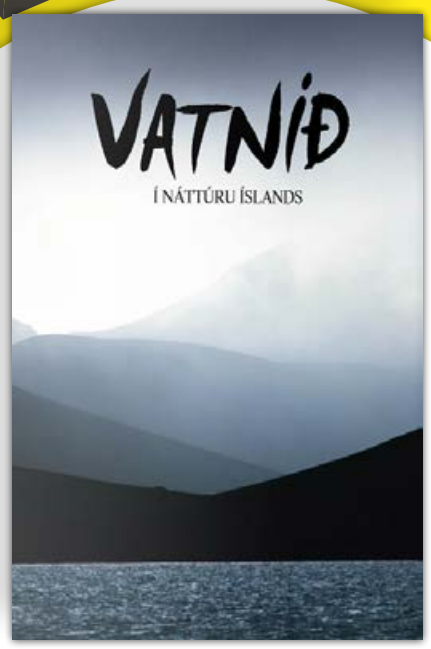


690 kr.




1.990 kr.

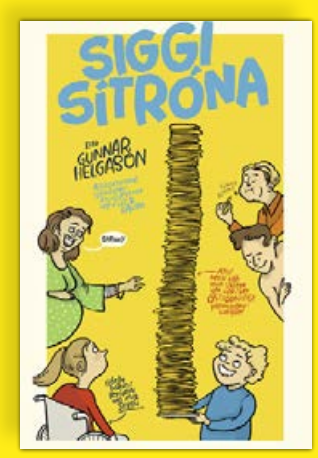
**NÓG AF FRÍUM BÍLA-STÆÐUM!**




4.990 kr.




2.990 kr.



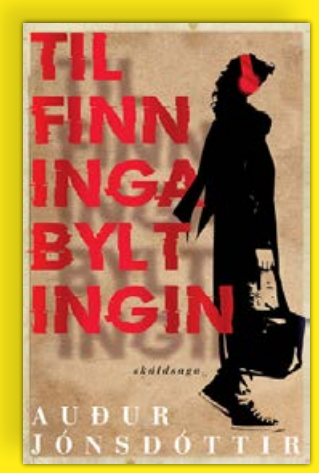

990 kr.




990 kr.



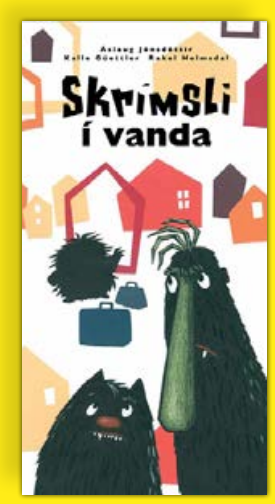

490 kr.



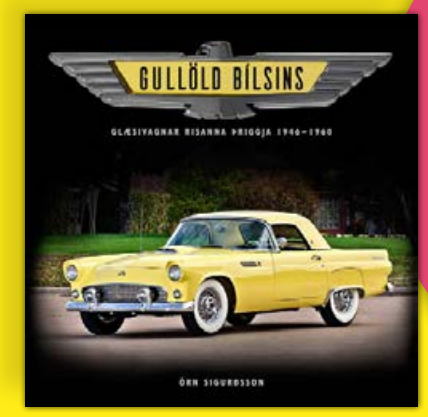

1.990 kr.




690 kr.




1.490 kr.




690 kr.

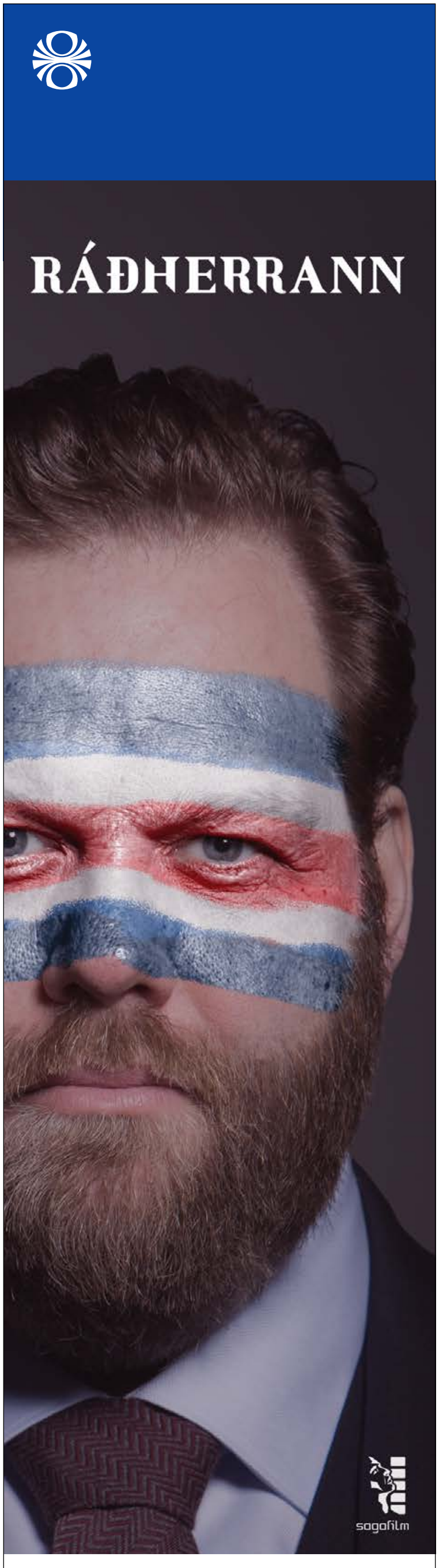
**SPRITT, GRÍMUR OG HANSKAR Á STAÐNUM**

**ÓTRÚLEGT VERÐ!**




*Birt með fyrirvara um prentvillur. Tilboðin gilda á meðan birgðir endast.

**MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: WWW.FORLAGID.IS | GJÖF FYRIR ALLA SEM KOMA**






# DAGSKRÁ

# Sunnudagur

## HRINGBRAUT

**20.00 Mannamál - sígildur þáttur (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
**20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e)** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón Páll Ketilsson. Framleiðandi Víkurfréttir ehf.
**21.00 Alive í Hljómahöll** Einstakir tónleikar með hljómlistarmanninum Má Gunnarssyni.

## RÚV SJÓNVARP

**07.15 KrakkaRÚV**
**07.16 Tulipop**
**07.19 Kalli og Lóa**
**07.30 Klingjur**
**07.41 Lalli**
**07.48 Friðþjófur forvitni**
**08.10 Nellý og Nóra**
**08.17 Robbi og Skrímsli**
**08.39 Hæ Sámur**
**08.46 Unnar og vinur**
**09.09 Flugskólinn**
**09.31 Múmínálfarnir**
**09.53 Millý spyr**
**10.00 Maxímús bjargar ballettinum**
**11.00 Silfrið**
**12.10 Örlagasinfónía Beethovens** Heimsending frá Sinfóníuhljómsveit Íslands.
**13.15 Gamalt verður nýtt**
**13.25 Fólkið mitt og fleiri dýr**
**14.15 Landakort** Um þúsund skip á hafsbotni við Ísland.
**14.25 Martin Clunes. Eyjar Ástralíu**
**15.15 Ella kannar Suður-Ítalíu**
**15.45 Poirot - Ráðgátan um bláu lestina**
**17.20 Menningin - samantekt**
**17.50 Táknmálsfréttir**
**18.00 KrakkaRÚV**
**18.01 Stundin okkar** Þessi með húsdýragarðinum og öllu plastinu.
**18.25 99% norsk**
**19.00 Fréttir**
**19.25 Íþróttir**
**19.35 Veður**
**19.45 Landinn**
**20.20 Ráðherrann** Þegar forsætisráðherra fær geðhvörf verða samstarfsmenn hans að leggja bæði stöðugleika ríkisins og einkalíf sitt að veði til þess að halda því leyndu fyrir þjóðinni. Aðalhlutverk: Ólafur Darri Ólafsson og Aníta Briem. Leikstjórn: Nanna Kristín Magnúsdóttir og Arnór Pálmi Arnarson.
**21.15 Snilligáfa Einsteins Genius - Einstein**
**22.05 Evrópskir bíódagar. Borgman** Hollensk spennumynd um kynni yfirstéttarfjölskyldu af Borgman, dularfullum útigangsmanni, sem nær undarlegum tökum á fjölskyldunni. Líf þeirra breytist í martröð.
**22.10 Borgman**
**00.00 Dagskrárlok**

## GOLFSTÖÐIN

**PGA Tour 2020**
**11.55 PGA Special. One Shot Away**
**12.30 European Tour 2020** Bein útsending frá Dubai Duty Free Open á European Tour.
**17.05 LPGA Tour 2020**
**19.00 PGA Tour 2020** Bein útsending frá Corales Puntacana Resort & Club Championship á PGA Tour.
**22.00 European Tour 2020** Útsending frá Dubai Duty Free Open á Evrópumótaröðinni.

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**
**11.50 Dr. Phil**
**12.35 Dr. Phil**
**13.20 Dr. Phil**
**14.05 Dr. Phil**
**14.50 Dr. Phil**
**15.35 Carol's Second Act**
**16.00 90210**
**16.50 The King of Queens**
**17.10 Everybody Loves Raymond**
**17.35 A Million Little Things**
**18.20 This Is Us**
**19.05 Með Loga** Logi Bergmann Eiðsson stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem spennandi og áhrifamiklir einstaklingar eru teknir tali með einstökum hætti eins og Loga er einum lagið.
**20.00 The Block**
**21.20 The Act**
**22.15 Billions**
**23.10 Love Island**
**01.00 Blue Bloods**
**01.45 Seal Team (**
**02.30 Condor** Hörkuspennandi þáttaröð um ungan tölvunarfræðing sem starfar hjá bandarísku leyniþjónustunni, CIA.
**04.00 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.55 Morgunbæn og orð dagsins**
**07.00 Fréttir**
**07.03 Hringsól**
**08.00 Morgunfréttir**
**08.05 Á tónsviðinu**
**09.00 Fréttir**
**09.03 Svona er þetta**
**10.00 Fréttir**
**10.05 Veðurfregnir**
**10.15 Bók vikunnar** Beðið eftir barbörunum.
**11.00 Guðsþjónusta í Vídalínskirkju**
**12.00 Hádegisútvarp**
**12.20 Hádegisfréttir**
**12.40 Veðurfregnir**
**13.00 Sögur af landi**
**14.00 Víðsjá**
**15.00 Glans TÍMAFLAKK. tjöld**
**16.00 Síðdegisfréttir**
**16.05 Jazzhátíð Reykjavíkur 30 ára** Fjórði þáttur.
**17.25 Orð af orði**
**18.00 Kvöldfréttir**
**18.10 Pianógoðsagnir** (3 af 8)
**18.50 Veðurfregnir**
**18.53 Dánarfregnir**
**19.00 Óskastundin**
**19.40 Orð um bækur**
**20.35 Gestaboð**
**21.30 Úr gullkistunni**
**22.00 Fréttir**
**22.05 Veðurfregnir**
**22.10 Á reki með KK**
**23.10 Frjálsar hendur**
**00.00 Fréttir**
**00.05 Næturútvarp Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**09.20 Stepmom**
**11.20 Phantom of the Opera**
**13.40 Paris Can Wait**
**15.10 Stepmom**
**17.10 Phantom of the Opera**
**19.25 Paris Can Wait**
**21.00 Moulin Rouge** Frábær dans- og söngvamynd sem líður mönnum seint úr minni. Sögusviðið er Rauða myllan, franskur næturklúbbur þar sem dásemdir lífsins eru í hávegum hafðar. Skáldið Christian hrífst af Satine, söng- og leikkonu, sem er skærasta stjarnan í Rauðu myllunni.
**23.00 Happytime Murders**
**00.30 Una**
**02.05 Moulin Rouge**

## STÖÐ 2

**08.00 Strumparnir**
**08.20 Blíða og Blær**
**08.45 Dóra og vinir**
**09.05 Mæja býfluga**
**09.20 Adda klóka**
**09.45 Zigby**
**09.55 Mia og ég**
**10.20 Lína langsokkur**
**10.45 Latibær**
**11.05 Lukku láki**
**11.30 Ævintýri Tinna**
**12.00 Nágrannar**
**13.25 Nágrannar**
**13.50 Impractical Jokers**
**14.10 Supernanny**
**14.55 Life and Birth**
**15.45 Kviss**
**16.35 Quiz**
**17.30 60 Minutes**
**18.26 Veður**
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**
**18.40 Sportpakkinn**
**18.50 Ísland í dag**
**19.05 Eurogarðurinn**
**19.30 Eurogarðurinn**
**20.00 Who Wants to Be a Millionaire**
**20.55 April Jones. The Interrogation Tapes**
**22.05 The Salisbury Poisonings**
**22.50 Wentworth**
**23.40 Shameless**
**01.25 Shameless**
**02.20 Silent Witness**
**03.15 Silent Witness**

## STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefni**
**19.55 Friends**
**20.20 Friends**
**20.45 Modern Family**
**21.05 Slicon Valley**
**21.35 Næturvaktin**
**22.05 Magnum P.I**
**22.45 Last Man Standing**
**23.10 Friends**
**23.30 Friends**
**23.55 Modern Family**

## STÖÐ 2 SPORT

**08.15 ÍBV - Valur** Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
**09.35 ÍBV - Valur** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
**11.05 KA - Grótta** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
**12.40 Seinni bylgjan - karla**
**13.45 KR - Fylkir** Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
**16.05 Grótta - KA** Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
**18.50 Valur - Breiðablik** Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
**21.15 Pepsi Max Tilþrifin - 18. umferð**
**22.00 KR - Fylkir**
**23.40 Grótta - KA**

## STÖÐ 2 SPORT 2

**06.50 Baxi Manresa - Valencia Basket**
**08.35 Inter - Fiorentina**
**10.20 Morabanc Andorra - Unicaja** Bein útsending frá leik í spænsku meistarakeppninni í körfubolta.
**12.50 Napoli - Genoa** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
**14.55 UEFA Super Cup. Bayern München - Sevilla**
**16.35 NFL Extra 20/21**
**16.55 Pittsburgh Steelers - Houston Texans** Bein útsending frá leik í NFL.
**20.20 Seattle Seahawks - Dallas Cowboys** Bein útsending frá leik í NFL.
**23.45 Hellas Verona - Udinese**

## 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

# DAGSKRÁ

# Mánudagur

## HRINGBRAUT

**20.00 Saga og samfélag** Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
**20.30 Fasteignir og heimili** Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
**21.00 21 - Fréttaþáttur á mánudegi** 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 Einfalt að eldast** Einfalt að eldast fjallar um leigumöguleika Íslendinga í sólarlandinu Spáni.

## RÚV SJÓNVARP

**13.00 Spaugstofan 2005 - 2006**
**13.25 Landinn**
**14.00 Upplýsingafundur Almannavarna**
**14.30 Gettu betur 2014**
**15.30 Uppáhaldsréttir Nadiyu**
**16.00 Úr Gullkistu RÚV. Af fingrum fram Magnús Þór Sigmundsson**
**16.40 Silfrið**
**17.50 Táknmálsfréttir**
**18.00 KrakkaRÚV**
**18.01 Konráð og Baldur**
**18.13 Refurinn Pablo**
**18.19 Sara og Önd**
**18.26 Hvolpasveitin**
**18.50 Krakkafréttir**
**19.00 Fréttir**
**19.25 Íþróttir**
**19.30 Veður**
**19.35 Kastljós**
**19.50 Menningin** Fjallað er á snarpan og líflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífinu, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón: Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir.
**20.00 Nýjasta tækni og vísindi**
**20.35 Attenborough: Furðudýr í náttúrunni David Attenborough's Natural Curiosities** Töfrar náttúrunnar séðir með einstökum augum Davids Attenborough. Vandaðir þættir frá BBC.
**21.00 Vegir Drottins Herrens Veje**
**22.00 Tíufréttir**
**22.15 Veður**
**22.20 Nile Rodgers. Galdurinn við að slá í gegn** Heimildarþáttaröð í þremur hlutum þar sem bandaríski tónlistarmaðurinn Nile Rodgers deilir áralangri reynslu sinni af því hvernig fara skal að til að slá í gegn í tónlistarheiminum.
**23.20 Saga Danmerkur - Velferðarþjóðfélagið og kalda stríðið - Historien om Danmark. Velfærd og kold krig**
**00.20 Kveikur** Hvað verður um flutningaskip þegar þau hafa siglt sína síðustu ferð um heimshöfin? Kveikur skoðar hvernig Eimskipafélag Íslands losaði sig við tvö af stærstu gámaskipum landsins, Laxfoss og Goðafoss, með umdeildum hætti.
**00.55 Dagskrárlok**

## GOLFSTÖÐIN

**09.00 European Tour 2020** Útsending frá Dubai Duty Free Open á Evrópumótaröðinni.
**13.30 PGA Tour 2020**
**16.30 PGA Tour 2020**
**19.30 PGA Highlights 2020**
**20.25 PGA Tour 2020**
**23.30 PGA Tour 2020**

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**
**12.30 Dr. Phil**
**13.15 The Late Late Show**
**14.00 The Neighborhood**
**14.25 The Block**
**15.25 90210**
**16.30 Family Guy**
**16.50 The King of Queens**
**17.10 Everybody Loves Raymond**
**17.35 Dr. Phil**
**18.20 The Late Late Show**
**19.30 Carol's Second Act**
**20.00 The Block**
**21.00 Seal Team**
**21.50 Condor** Hörkuspennandi þáttaröð um ungan tölvunarfræðing sem starfar hjá bandarísku leyniþjónustunni, CIA. Hann kemst á snoðir um hættulegt leyndarmál sem gæti kostað hann lífið. Þættirnir eru byggðir á skáldsögunni Six Days of the Condor eftir James Grady.
**22.35 Love Island**
**23.30 The Late Late Show**
**00.15 Hawaii Five-0**
**01.00 Blue Bloods**
**01.45 The Good Fight**
**02.30 Bull**
**03.15 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
**06.50 Morgunvaktin**
**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 FlugurTangósöngvar**
**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 Til allra átta**
**15.00 Fréttir**
**15.03 Landnemasögur**
**16.00 Síðdegisfréttir**
**16.05 Hátalarinn**
**17.00 Fréttir**
**17.03 Lestin**
**18.00 Spegillinn**
**18.30 Krakkakiljan**
**18.50 Veðurfregnir**
**18.53 Dánarfregnir**
**19.00 Endurómur úr Evrópu**
**20.35 Mannlegi þátturinn**
**21.30 Kvöldsagan. Sjálfstætt fólk** (44 af 49)
**22.00 Fréttir**
**22.05 Veðurfregnir**
**22.10 Samfélagið**
**23.05 Lestin**
**00.00 Fréttir**
**00.05 Næturútvarp Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**11.35 Step Up 6**
**13.00 Hotel Transylvania 3. Summer Vacation**
**14.35 Monster in Law**
**16.15 Step Up 6**
**17.45 Hotel Transylvania 3. Summer Vacation**
**19.20 Monster in Law**
**21.00 Her**
**23.00 21 Grams**
**01.05 Upgrade**
**02.40 Her**

## STÖÐ 2

**08.00 Heimsókn**
**08.15 The Good Doctor**
**09.05 Bold and the Beautiful**
**09.25 Gilmore Girls**
**10.05 Mom**
**10.25 Suits**
**11.10 Major Crimes**
**11.50 Um land allt**
**12.35 Nágrannar**
**12.55 So You Think You Can Dance**
**14.20 Flirty Dancing**
**15.05 Grand Designs. The Street**
**15.50 War on Plastic with Hugh and A**
**16.50 Stelpurnar**
**17.10 Friends**
**17.35 Bold and the Beautiful**
**18.00 Nágrannar**
**18.26 Veður**
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**
**18.50 Sportpakkinn**
**18.50 Ísland í dag**
**19.10 Allt úr engu**
**19.35 Kevin McCloud's Rough Guide to the Future**
**20.25 Supernanny**
**21.10 Wentworth**
**22.00 Damages**
**22.50 60 Minutes**
**23.35 One Lane Bridge**
**00.20 Blinded**
**01.05 Blinded**
**01.50 The Son**
**02.35 The Son**
**03.15 The Son**

## STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefni**
**20.00 Friends**
**20.20 Friends**
**20.45 Modern Family**
**21.05 Last Man Standing**
**21.30 Curb Your Enthusiasm**
**22.15 I Feel Bad**
**22.35 Veronica Mars**
**23.30 Insecure**
**23.55 Friends**
**00.15 Friends**
**00.40 Modern Family**

## STÖÐ 2 SPORT

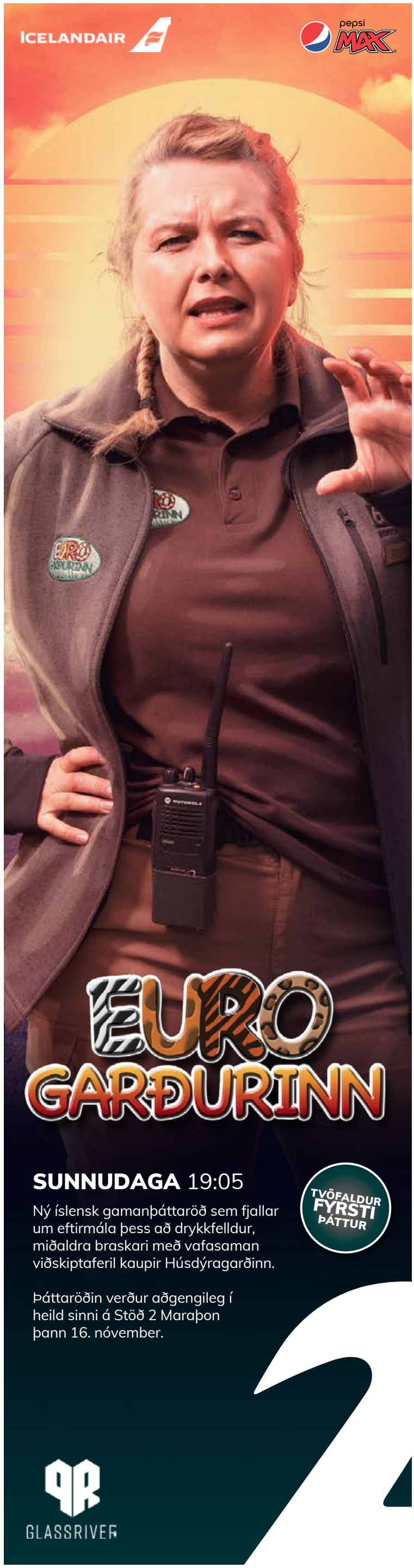
**07.05 Stjarnan - Haukar** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
**08.40 Seinni bylgjan - karla**
**09.40 Meistarakeppni karla. Stjarnan - Grindavík**
**11.20 KR - Fylkir** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
**13.05 Grótta - KA**
**14.45 Valur - Breiðablik**
**16.25 Pepsi Max Tilþrifin - 18. umferð**
**17.15 Seinni bylgjan - kvenna**
**17.55 Ítölsku mörkin**
**19.00 Aftureldingu - Augnablik** Bein útsending frá leik í Lengjudeild kvenna.
**21.15 18. umferð** Guðmundur Benediktsson fer yfir síðustu umferð Pepsi Max-deildar karla ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports.
**22.30 Meistarakeppni karla. Stjarnan - Grindavík**

## STÖÐ 2 SPORT 2

**06.40 Napoli - Genoa**
**08.20 NFL** Útsending frá leik í NFL.
**10.55 NFL** Útsending frá leik í NFL.
**13.25 Rosengård - Umeå**
**15.05 Morabanc Andorra - Unicaja** Útsending frá leik í spænsku meistarakeppninni í körfubolta.
**16.50 Spezia - Sassuolo**
**18.35 Bologna - Parma** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
**20.40 Football League Show**
**21.10 Ítölsku mörkin**
**22.00 Crotone - AC Milan**
**23.40 Roma - Juventus**

## 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





Dansararnir Andrean, Sólbjört og Ástrós lýsa krefjandi tilfinningum sem einkenndu Eurovision-tímabilið á síðasta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Erfitt uppgjör

Dansararnir í Hatara lýsa óttanum við að stíga feilspor þegar allra augu beindust að þeim í Eurovision-keppninni í Tel Aviv.

Andrean Sigurgeirsson, Ástrós Guðjónsdóttir og Sólbjört Sigurðardóttir, dansararnir í hljómsveitinni Hatara, segja blendnar tilfinningar fylgja frumsýningu heimildarmyndarinnar A Song Called Hate, sem var sýnd á kvikmyndahátíðinni RIFF í gærkvöldi. Myndin fjallar um þátttöku Hatara í Eurovision árið 2019 og umdeilda staðsetningu hátíðarinnar.

Líkt og alþjóð veit fór Hatari fyrir hönd Íslands til Tev Aviv á síðasta ári og olli teymið heilmiklu fjaðrafoki fyrir að hafa haldið uppi borða með palestínsku fánalitunum í beinni útsendingu úrslitakvöldið. „Ég forðast ennþá að hugsa um lokakvöldið og hvaða tilfinningar ég var að upplifa," segir Sólbjört, sem telur líklegt að hún hafi upplifað taugaáfall það kvöld.

„Ég átti mjög erfitt með að vera þarna úti og var hrædd um að ég myndi aldrei sjá barnið mitt aftur og ekki komast heim." Upplifun órökréttra kvíðatengdra hugsana var samofin dvölinni í Ísrael. „Þess vegna hefur mér fundist óþægilegt að rifja þetta upp."

### Vinna úr lífsreynslunni

Dansararnir eiga það öll sameiginlegt að vera enn að vinna úr þeirri upplifun sem ferðalagið var. „Ég fann það eftir á að ég hafði aftengt mig frá tilfinningum mínum til að geta komist í gegnum það sem við vorum að gera," segir Ástrós.

Andrean samsinnir því og segist enn vera að taka þessa þolraun inn. „Það er held ég ákveðinn hópur sem sér bara glansmyndina sem þetta var og veit ekki hversu erfitt þetta hefur verið fyrir okkur, bæði tilfinningalega og faglega sem listamenn."

Ástrós er sú eina sem hefur séð heimildarmyndina frá upphafi til enda, en hinir dansararnir segjast ekki hafa getað fengið sig til að horfa á hana ennþá. „Ég hef bara séð brot af myndinni og það reif upp allar þessar erfiðu tilfinningar," segir Sólbjört, sem vildi frekar láta koma sér á óvart í faðmi vina og fjölskyldu.

„Mér fannst mjög óþægilegt að horfa til baka. Það er ennþá svo margt sem maður er að vinna í sjálfur og hefur forðast að hugsa um í einhvern tíma," segir Ástrós hugsi. Það hafi verið furðulegt að endurupplifa þessa hluti utan frá. „Það gefur manni samt líka frekar góða fjarlægð frá því sem gerðist."

### Allir að fylgjast með

Þegar það varð ljóst að Hatari myndi fara til Ísrael varð listræna teymið í einni svipan miðpunktur fjölmiðlahringiðu og opinberrar umræðu á Íslandi. „Þetta gerðist svo hratt, öll augu voru á manni og maður varð hræddur um að stíga feilspor," viðurkennir Andrean.

Allir höfðu skoðun á gjörningnum og skiptu vinir, kunningjar og ókunnugir sér upp í fylkingar, með eða á móti, þátttaka eða sniðganga. Andrean telur fólk ekki endilega átta sig á því hversu erfitt það sé að verða fyrir höggi svo margra skoðana. „Maður var sjálfur ótrúlega ringlaður og vildi hlusta á alla og gera öllum til geðs, en á sama tíma treysta eigin sannfæringu og réttlætiskennd."

### Vildu taka slaginn

Sólbjört og Andrean fóru bæði út með það að markmiði að svipta hulunni af þeirri glansmynd sem Ísrael hafði dregið upp af söngvakeppninni. „Maður ákveður að taka þennan slag og verður þá var við hvernig vinir manns og þau nánustu fara líka að hafa skoðanir, sem ríma ekki endilega við þínar eigin," segir Andrean. Jafnvel innan hópsins urðu deilur um hvernig væri best að fara að því að veita Palestínu lið. „Við vildum að málstaðurinn væri í forgrunni og það voru endalausar vangaveltur um hvernig væri best að gera það," bætir Sólbjört við.

„Flest vildum við auðvitað sjá þetta uppi á sviði en það hefði náttúrulega aldrei sést út af playbackinu, svo við ákváðum að láta til skarar skríða þegar við værum í alvörunni í beinni," segir Andrean. Þau hafi gert það besta sem þau gátu í stöðunni. „Við biðum og biðum eftir að myndavélin kæmi til okkar og svo gafst okkur loks tækifæri þarna undir lokin á stigagjöfinni."

Sólbjört segist hafa verið logandi hrædd þetta kvöld og í raun á öllu ferðalaginu. Aldrei hafði hún þó efasemdir um að berjast fyrir málstaðinn, þrátt fyrir að tilfinningar hafi átt það til að taka völdin.

### Forréttindablindan hvarf

Ástrós átti örlítið frábrugðnari upplifun en hinir dansararnir. „Ég hafði áður farið til Ísrael og fór því upphaflega ekki út fyrir málstaðinn, heldur ferðalagið og samstarfið." Þegar út var komið breyttist tilgangurinn þó, eftir að teymið ferðaðist um Palestínu.

„Þegar við heimsóttum flóttamannabúðirnar í Betlehem urðu einhver umskipti hjá mér." Fólkið sagði sögur af lífi sínu og vakti það Ástrós til umhugsunar. „Ég komst ekki hjá því að pæla í óréttlætinu sem felst í því að konur séu að fæða börn í skítugum húsasundum, á meðan við höfum öll þessi forréttindi hérna heima."

> ÉG FORÐAST ENNÞÁ AÐ HUGSA UM LOKAKVÖLDIÐ OG HVAÐA TILFINNINGAR ÉG VAR AÐ UPPLIFA.
>
> Sólbjört Sigurðardóttir

Sem yngsti meðlimur hópsins hafði Ástrós aldrei þurft að horfast í augu við eigin forréttindi fyrr.

„Það risti mig djúpt hversu ósanngjarnt það er að ég hafi fæðst inn í þessi hvítu forréttindi og hafi aldrei þurft að hugsa um mannréttindi sem einhverja spurningu." Þegar hún horfir til baka lætur tilfinningaflóðið ekki á sér standa. „Númer eitt tvö og þrjú upplifi ég bara aftur hversu óréttlát staðan er þarna úti," segir Ástrós og kemst sýnilega við.

### Píndu fólk til að sjá

Það var þó ekki aðeins Ástrós sem dró lærdóm af þessari reynslu, heldur upplifði allt teymið hversu mikilvægt það væri að reyna að setja baráttu Palestínu í forgrunn keppninnar. „Það var ástæðan fyrir því að við fórum í Eurovision og ástæða þess að við gerðum þessa mynd," segir Sólbjört.

Andrean tekur undir. „Ég hef alltaf verið baráttumaður í hjarta mínu og berst sterklega fyrir því að mannréttindi séu virt og að mannsæmd sé í hávegum höfð."

Þrátt fyrir bræðing af góðum, slæmum og hræðilegum dögum, sjá þremenningarnir ekki eftir að hafa tekið þátt. „Þetta píndi fólk til að sjá það sem var verið að reyna að fela og þess vegna var þetta þess virði," segir Ástrós.

Fólk hafi vaknað til vitundar og tekið afstöðu til málefnis sem hefði annars verið auðvelt að hunsa. „Þetta fékk sömuleiðis alls konar baráttusamtök til að hugleiða hvort þetta væri góð leið til að skapa samtal um stór mál." Andrean telur listina oft vera vanmetna á því sviði. „Listin fær fólk til að hugsa út fyrir kassann og mér fannst sameining aktívismans og listarinnar takast vel í þessu samhengi."

### Rak söngvarana upp í herbergi

Dansararnir vona einnig að það komi skýrt fram að allar ákvarðanir hópsins voru teknar í sameiningu. Þrátt fyrir að hljómsveitin hafi verið andlit teymisins fengu allar raddir að heyrast. „Fólk var misróttækt í því sem það vildi koma á framfæri," segir Andrean sem barðist sterklega fyrir því að borðanum yrði veifað.

„Ég man svo vel eftir því þegar ég var að setja fánana inn á nærbuxurnar mína og í sokkana og ég hélt að allir væru búnir að því." Sú reyndist ekki vera raunin og þurfti Andrean að senda söngvarana aftur upp í herbergi til að sækja sína borða. „Þetta var alger sirkus stundum."

Stöðug viðvera myndavélarinnar hafi einnig sett strik í reikninginn að einhverju marki. „Við náðum aldrei að vera ein, það var alltaf verið að fylgjast með manni," segir Ástrós. Tilfinningar voru því stundum settar á hakann. „Fókusinn var á að ná að styðja mannréttindabaráttu og sýna hvernig þetta var, frekar en að huga að eigin líðan og hópsálinni."

### Baráttunni ekki lokið

Persónulegar vendingar innan og utan hópsins eru því ekki meginumfjöllunarefni heimildarmyndarinnar. „Ég held að það muni koma fólki á óvart að þetta sé ekki bara um okkur og dramað sem fylgdi Eurovision, heldur um miklu stærra og víðtækara vandamál," segir Sólbjört. Myndin snúist mikið um þá kúgun sem fylgir daglegu lífi í Palestínu. „Það sem ég lærði af þessu og vona að aðrir sjái líka, er að mannréttindi skipta alla máli, alltaf, og það er ekki réttlætanlegt að horfa í hina áttina," segir Ástrós ákveðin.

Frumsýning myndarinnar markar ákveðið upphaf á uppgjöri við þennan tíma, meðal dansaranna og annarra í teyminu. „Við erum enn í tengslum við palestínska listamenn sem munu koma til landsins þegar aðstæður leyfa, svo þetta er kannski endir á einum kafla og byrjun á nýjum."

Atriði Hatara varð ekki til þess að hætt yrði að sprengja upp Gaza eða stofna ólöglegar landnámsbyggðir í Palestínu, en opnaði á umræðu og samstarf. „Þó svo að þessi gjörningur sé á enda kominn, þá er enn verið að brjóta mannréttindi í Palestínu og við vonum að fólk haldi áfram að vera vakandi fyrir því og taki afstöðu." Baráttunni er ekki lokið. „Við vonum bara að þessi mynd haldi áfram vekja athygli á því."

kristlin@frettabladid.is

ALVÖRU JEPPAR ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

Jeep

# FORSALA Á NÝJUM PLUG-IN HYBRID JEEP RENEGADE OG COMPASS

## ÓTRÚLEGT FORSÖLUVERÐ Á BÍLUM HLÖÐNUM LÚXUSBÚNAÐI

Jeep heldur áfram að vera tákn frelsis og ævintýra. Nú kynnum við nýja plug-in-hybrid jeppa, sem við bjóðum á frábæru forsöluverði.

Hlaðnir búnaði með alvöru fjórhjóladrifi (lágu drifi), bakkmyndavél, rafdrifnum leðursætum (Compass), rafdrifnum afturhlera (Compass), lykillausu aðgengi og ræsingu, hita í stýri og framsætum, 8,4" skjá og leiðsögukerfi, blindhornsvörn og bílastæðaaðstoð.

Skoðaðu rekstrarhagkvæma tvinn-jeppa, rafmagns og bensín, á forsöluverði á jeep.is

## FYRSTA SENDING UPPSELD!

## ÖNNUR SENDING VÆNTANLEG Í NÓVEMBER

RAFMAGNAÐUR



### JEEP COMPASS LIMITED 4X4
5.999.000*

PLUG-IN-HYBRID

4xe



### JEEP RENEGADE TRAILHAWK 4X4
5.499.000*

PLUG-IN-HYBRID

4xe

## GOÐSÖGN KNÚIN RAFORKU

UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • JEEP.IS • ISBAND@ISBAND.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

*Verð miðað við gengi USD 132, svartur Compass, hvítur Renegade.

ISBAND

## Lífið í vikunni 20.09.20-26.09.20



### NÁND Í ALMENNINGSRÝMI

Í dag fer fram fyrsti gjörningurinn í röð nokkurra eftir listakonuna Gígju Jónsdóttur. Gjörningarnir eru hluti af sýningaröð Listasafns Reykjavíkur. Óskað er eftir þátttöku almennings.

### ÁHRIF SEM NEYTENDUR

Plastlaus september fór fram með breyttu sniði vegna heimsfaraldursins að sögn Heiðar Magnýjar Herbertsdóttur, formanns samtaka um plastlausan september. Áherslan var því sett á að deila áhugaverðu fræðsluefni á samfélagsmiðlum.





### TAKTFÖST HEIMSÁDEILA

Við skjótum títuprjónum, ný ljóðabók Hallgríms Helgasonar, kom út á fimmtudaginn, en þar er á ferðinni samfellt heimsádeiluljóð.

### TILGANGUR MINN ER AÐ SKEMMTA OG GLEÐJA

Lalli töframaður frumsýnir á morgun sýninguna Lalli og töframaðurinn. Hann segist snemma hafa áttað sig á því að hans tilgangur á jörðinni væri að skemmta og reyna að gleðja fólk.







AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT

STILLANLEGIR DAGAR

FJAÐRANDI, STILLANLEGUR BOTN

KOMDU OG UPPLIFÐU MÝKT OG ÞÆGINDI SEM ÞÚ HEFUR ALDREI FUNDIÐ FYRIR ÁÐUR.

- Stillanlegur botn með pokagormakerfi sem gefur einstaka aðlögun og mýkt sem þú hefur ekki upplifað áður.
- Botninn lyftist hátt sem hjálpar til við slökun og dregur þannig úr bólgum sem myndast oft í þreyttum fótum.
- Botninum fylgir þráðlaus fjarstýring. Á höfuðgaflinum (seldur sér) er USB tengi.
- Skemmtileg og falleg hönnun á rúminu sem skilar sér í engum sjáanlegum snúrum.
- Virkilega vandaður og sterkur botn sem kemur þér í þá stellingu sem þér þykir þægilegust.



VERÐDÆMI Á PERFECT FJAÐRANDI BOTNI, LILI HEILSUDÝNUM OG GAFLI

Með Hollandia Lili heilsudýnu,
2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 757.800 kr.

Tilboð 568.350 kr.

Perfect höfðagafl í sama áklæði og botninn 180 cm. Fullt verð: 69.900 kr.

Tilboð 52.425 kr.

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
Betra BAK


# Allir hafa einhvern tímann verið Fríða

Leikkonan **Anna Svava Knútsdóttir** fer með hlutverk Fríðu í þáttunum Júrógarðurinn sem á að frumsýna á morgun. Tökur hófust í tómum Húsdýragarði vegna heimsfaraldurs COVID-19.

Á morgun verða fyrstu þættir gamanþáttaraðarinnar Júrógarðurinn frumsýndir á Stöð tvö. Þættirnir eru skrifaðir af þeim Dóra DNA, Steinda, Auðunni Blöndal, leikstjóranum Arnóri Pálma og Önnu Svövu Knútsdóttur, en hún fer með hlutverk Fríðu í þáttunum.

„Fyrir ári síðan vorum við sem sagt nánast bara sett inn í herbergi og fengum frelsi til að skrifa það sem við vildum saman. Við skrifuðum allar hugmyndir upp á töflu og fórum út í vangaveltur með hvort þetta yrði grín, drama eða jafnvel sketsaþættir. Við vorum komin með alveg fjölmargar hugmyndir. Þetta var sú hugmynd sem við gátum öll sammælst um," segir Anna Svava.



**Anna Svava fer með hlutverk Fríðu í Júrógarðinum.** FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

### Fengu frjálsar hendur

Þættirnir fjalla í stuttu máli um starfsfólk Húsdýragarðsins. Við kynnumst karakter Auðuns, sem er að byrja að vinna í garðinum.

„Við byrjuðum á því að skapa persónurnar. Það var svo gaman að fá svona frjálsar hendur. Ég fékk eiginlega að skapa mína persónu og Dóri sína og svo koll af kolli. Maður er byrjaður að þekkja karakterinn og getur ímyndað sér hvernig hann myndi bregðast við í aðstæðunum. Það er alveg ótrúlegt hvað það auðveldar mikið skrifin," segir hún.

Hún segir það hafa verið ótrúlega skemmtilega reynslu að fá þarna tækifæri til að skapa nýja persónu alveg frá grunni. Hún segist ekki endilega lík Fríðu, en að sjálfsögðu eigi þær eitthvað sameiginlegt.

„Já, örugglega. Maður finnur eitthvað sameiginlegt með öllum. Hún er langt frá því eins og ég er í dag. Ég hef alveg einhvern tímann verið Fríða. Það hafa allir einhvern tímann verið Fríða."

### Heil sena spunnin

Tökur á þáttunum hófust í maí á þessu ári.

„Þetta gerðist allt hratt og það var mjög gaman. Við vorum að skrifa ennþá í tökunum. Svo kemur Jón Gnarr inn til að leika Badda og hann hafði auðvitað einhverjar hugmyndir um sinn karakter, sem okkur fannst bara frábært."

Það var mikið spunnið við skrifin.

„Arnór vinnur oft þannig líka að við tökum nokkrar tökur eftir handriti og svo kannski þriðju, þar sem er meira frelsi til að spinna. Það var mjög gaman. Það er til dæmis ein sena sem ég leik með Kristínu Þóru Haraldsdóttur sem er alveg spunnin á staðnum," segir Anna Svava.

Fyrst um sinn höfðu þau Húsdýragarðinn út af fyrir sig við tökurnar, vegna heimsfaraldursins.

„Fyrstu tvær vikurnar, þannig að við fengum að vera í tvær vikur alveg ein. Svo opnaði og þá var þetta auðvitað aðeins flóknara, krakkar og fólk út um allt að horfa," segir hún og hlær.

> JÓN GNARR GERIR Í ÞVÍ AÐ FÁ MANN TIL AÐ HLÆJA, SÉRSTAKLEGA EF HANN VEIT AÐ MAÐUR ER ALVEG AÐ SPRINGA.

### Líka hjartnæmt

Anna Svava segir það hafa verið ótrúlega skemmtilegt að fá að vinna með Jóni Gnarr.

„Hann gerir í því að fá mann til að hlæja, sérstaklega ef hann veit að maður er alveg að springa. Ef ég var að leika í senu og hlæ aðeins, það var eins og að henda olíu á eld. Hann fer þá róttækt að gera eitthvað nýtt til að fá mann til að hlæja. Það var mjög erfitt. Ég þurfti oft að klípa eða setja nöglina svona í höndina til að fá sjálfa mig til að hætta að hlæja. Ég var komin með mar, maðurinn er náttúrulega svo ótrúlega fyndinn," segir Anna Svava.

Hún segir aðstandendur þáttanna hafa hist saman um daginn og horft á alla þættina.

„Maður hlær og tárast inn á milli. Þetta er ekki bara fyndið, þetta er alveg líka hjartnæmt. Og svo finnst mér hver þáttur vera öðrum betri, þetta stigmagnast bara. Manni byrjar að þykja svo vænt um persónurnar."

Þættirnir Júrógarðurinn verða frumsýndir annað kvöld á Stöð 2.

**steingerdur@frettabladid.is**

**SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrimsson, *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*, **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:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*


2
Við pössum
að þú sért
alltaf í rétta
pakkanum
15.000 heimili
eru nú í betri
pakka
Á síðustu 3 mánuðum höfum við talað við 15.000 viðskiptavini
og fundið þjónustuleiðir sem hentar þeim betur. Við höldum
áfram að hringja en ef þú vilt yfirfara þinn pakka í dag hvetjum
við þig til að hafa samband.
Starfsfólk Vodafone
Karitas
Sölu- og þjónusturáðgjafi
vodafone.is/nyttupphaf | 1414
vodafone

BYKO

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.




Tilboð

**20% AFSLÁTTUR**
Kópal & Gjöco innimálning




Tilboð

**20-25% AFSLÁTTUR**
Háþrýstidælur

**Nýtt blað**

# Framkvæ

Tilboð

**20% AFSLÁTTUR**
Geymslubox, ruslafötur og flokkunartunnur






BOSCH
Invented for life

**Tilboðsverð**

**Höggborvél**

Höggborvél frá Bosch með auka handfangi sem gefur auðveldari stjórn á tækinu. 800w mótor0. Vélin er með "SoftGrip" handfangi og "KickBack" vörn. Hraðastilling.

**19.436**

74860800

Almennt verð: 24.295

**20%**

**MARKAÐSDAGAR** *Komdu og gramsaðu!*

Auðvelt að versla á byko.is



Tilboð

**20%**
**AFSLÁTTUR**
Járnhillur

GROHE



Tilboð

**20%**
**AFSLÁTTUR**
Grohe sturtu-, bað - og handlaugartæki

# mdatilboð

## Sjáðu öll tilboðin á byko.is

Innimálning frá Málningu og Gjöco **20%** • Grohe sturtu-, bað - og handlaugartæki **20%**
Grohe handlaugartæki **20%** • Grillfylgihlutir **30%** • Háþrýstidælur **20-25%**
Loftpressur **20%** • Járnhillur **20%** • Verkfærabox, -töskur og -skápar **20-30%**
Öryggisskór **20%** • CAT ullarnærföt og vinnusokkar **20%** • Dovre merinoullarnærföt **20%**
OS Iceland kuldagallar **20%** • Bosch og Einhell iðnaðarryksugur **20-30%** • Bosch og Einhell málningarsprautur **20%** • Geymslubox **20%** • Ruslafötur og flokkunar-tunnur **20%** • Baðinnréttingar **25%** • Þakrennur **30%** • Vatns- og utanhússklæðningar **30%**
Ljósaperur **20%** • Ljósaskermar **20%** og ýmsar valdar vörur á afslætti



Tilboð

**20%**
**AFSLÁTTUR**
Ljósaperur

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

# FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

**RITSTJÓRN** ritstjorn@frettabladid.is

**AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is

**PRENTUN** Torg ehf.

**DREIFING** Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is



Verslun í Kringlunni

JOE BOXER

joeboxer.is


**BAKÞANKAR**



Óttars Guðmundssonar

## Arfur barnanna

Hvamm-Sturla Þórðarson, ættfaðir okkar Sturlunga, lést árið 1183. Ekkjan, Guðný Böðvarsdóttir, var treg að gera upp erfðamálin. Hún fór fljótlega í funheitt ástarsamband við Ara sterka, bónda á Staðastað, og fór ásamt honum í skemmtiferð til Noregs. Hún notaði þennan ógreidda arf til að fjármagna ferðina. Ari varð bráðkvaddur í ferðalaginu og Guðný neyddist til að fara heim aftur.

Erfðamál eru sérlega vel til þess fallin að kljúfa fjölskyldur í herðar niður. Þau opinbera vel dulda eiginleika eins og græðgi, öfund og afbrýðisemi. Náin skyldmenni hætta iðulega að tala saman vegna einhverra muna í dánarbúi með meint tilfinningalegt gildi. Mörg erfðaskipti enda í skotgrafahernaði með tilheyrandi lögfræðikostnaði og ævarandi sundurlyndi.

Ég heyrði á dögunum um hreyfingu eldri borgara í Danmörku sem kallar sig: „notum arf barnanna.“ Fólk ákveður að koma í veg fyrir blóðugar deilur erfingja sinna með því að eyða öllum arfinum sjálft. Hreyfingin hvetur meðlimi sína til að ferðast sem mest, éta dýrar steikur og drekka eðalvín fyrir alla sína peninga, svo að ekkert verði til skiptanna. Börnin verða bara að spjara sig sjálf. Þau eiga engan sjálfsagðan rétt á eignum foreldra sinna. Slagorð samtakanna er: Þetta eru okkar peningar og við eigum að njóta þeirra.

Guðný Böðvarsdóttir amma mín var langt á undan sinni samtíð. Hún áttaði sig á því að erfðamál eru venjulega til bölvunar. Guðný eyddi arfinum í sjálfa sig og ástmanninn og gaf skít í siðvenjur samtíðar sinnar. Hægt væri að komast hjá fjölmörgum fjölskylduharmleikjum með því að fara að dæmi Guðnýjar og losa blessuð börnin við þá ánauð sem flókin erfðamál eru.


Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk ON THE GO | ORKAN






Nýtt

395,-/stk.

**IKEA 365+** vatnsflöskur 0,5l



**ÖVERMÄTT** matarhlífar **545,-/3 í setti**



**BEVARA** pokaklemmur **345,-/30 í pk.**



**IKEA 365+** matarílát 600ml **350,-**

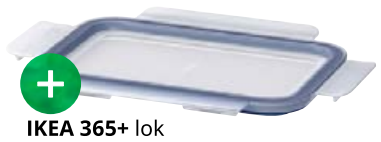
**IKEA 365+** matarílát 1,8l **650,-**



**IKEA 365+** matarílát 600ml **450,-**

# Gott fyrir okkur og umhverfið

Tileinkaðu þér gott skipulag á matvælum. Á hverjum degi fleygjum við miklu magni af mat, yfirleitt vegna þess að við gleymum hvað við eigum. Ef matur er geymdur í glærum ílátum minnkar matar- og peningasóun og að auki helst maturinn ferskur lengur ef hann er geymdur í rétta ílátinu. Hjá okkur finnur þú fjölbreytt úrval af matarílátum, sum mega jafnvel fara beint úr frysti í örbylgjuofn eða ofn og því sparar þú uppvaskið líka!



**IKEA 365+** lok **245,-**



**IKEA 365+** matarílát 1l **550,-**



**795,-/3 í pk.**

**IKEA 365+** matarílát 760ml



**TROLIGTVIS** ferðabollar 0,3l **245,-/stk.**



**PRUTA** matarílát 0,6l **195,-/3 í pk.**



**ISTAD** margnota pokar 2,5l og 1,2l **495,-/50 stk.**



**345,-/60 stk.**

**ISTAD** margnota pokar 0,4l og 1l



**795,-/17 í setti**

**PRUTA** matarílát



Nýtt **IKEA 365+** nestispoki B22×D17, H16cm **295,-**



Nýtt **IKEA 365+** nestispoki B22×D17, H30cm **445,-**



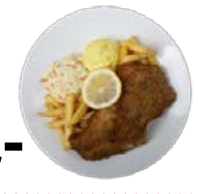
Vörulistaleiknum lýkur á miðvikudaginn (30. september). Kíktu á IKEA.is og taktu þátt!

**Þú gætir unnið 100.000 kr. gjafakort í IKEA**

**VEITINGASTAÐURINN**

*Á matseðli í september*

Ýsa í orly og meðlæti **995,-**



Lambaskanki og meðlæti **1.195,-**



**Verslun opin 11-20** - Veitingasvið opið 10:30-19:30 - **IKEA.is**

IKEA