Samspil í Norræna húsinu

Menning ➤ 22

Kventónskáld í karlaveldi

Tímamót ➤ 18

FRÉTTABLAÐIÐ

193. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR frettabladid.is FÖSTUDAGUR 1. OKTÓBER 2021

Golfarar í góðu yfirlæti á Nesvellinum kippa sér ekki upp við rumskið í Keili, en fjöldamargir jarðskjálftar hafa orðið við fjallið á undanförnum dögum, sá stærsti um 3,7 að stærð í gær. Samkvæmt Bjarka Kaldalóns Friis, náttúruvársérfræðingi hjá Veðurstofunni, voru skiptar skoðanir á fundi Vísindaráðs almannavarna um stöðuna. „Gervihnattarmyndirnar af svæðinu sýna í raun ekki mikið, en það kann að vera vegna þess að virknin hefur ekki staðið yfir nógu lengi," segir Bjarki. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Lausn ágreiningsefna og uppstokkun í forgangi

Áhersla er lögð á að finna flöt á ágreiningsmálum í stjórnarmyndunarviðræðum. Heimildir segja ráðuneytisstjóra hafa fundað fyrir kosningar um málefnasvið ráðuneyta.

mhj@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins ganga formenn stjórnarflokkanna jákvæðir inn í viðræður um áframhaldandi samstarf þótt togstreita sé um fyrirferðarmikla málaflokka, svo sem heilbrigðismál, umhverfis- og orkumál og skattamál. Allt eru þetta málefni sem voru viðkvæm í stjórnarsamstarfinu en lögð er áhersla á að finna flöt á áður en lengra er haldið í viðræðum.

Miklar líkur eru taldar á að Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, verði áfram forsætisráðherra, en líklega verði stokkað upp í ríkisstjórninni að öðru leyti.

Samkvæmt heimildum blaðsins hittust ráðuneytisstjórar ráðuneytanna á fundi tveimur vikum fyrir kosningar til að ræða möguleikann á að færa verkefni til milli ráðuneyta. Þeir komi þó ekki að uppstokkun verkefna fyrr en á seinni stigum.

Hvað varðar fjölgun ráðuneyta koma margir möguleikar til greina og er bæði talað um nýtt innviðaráðuneyti sem Framsóknarflokkurinn hefur talað fyrir og skiptingu sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytis í tvö ráðuneyti. Yrði það raunin kæmi til greina að skógrækt og landgræðsla færist frá umhverfisráðuneytinu inn í landbúnaðarráðuneytið.

Ólíklegt þykir að Vinstri grænum verði refsað fyrir fylgistapið í kosningunum með með minni áhrifum innan ríkisstjórnarinnar. Ráðuneyti flokksins verði líklega áfram þrjú. Hins vegar tapi flokkurinn að öllum líkindum embætti forseta Alþingis sem færst gæti til Sjálfstæðisflokksins. Verði ráðuneytum fjölgað muni Framsóknarflokkurinn njóta þess og fá fjóra ráðherra og Sjálfstæðisflokkurinn áfram fimm.

Þó að umræða um verkaskiptingu sé ekki formlega hafin er Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins, sagður leggja áherslu á að fá fjármálaráðuneytið, en ekki fyrir sig heldur Lilju Alfreðsdóttur eða Willum Þór Þórsson. Sjálfur hafi Sigurður Ingi hug á að setjast í nýtt innviðaráðuneyti. ■

Lögmaður bræðranna í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Bræður fá ekki gögn í svikamáli

gar@frettabladid.is

DÓMSMÁL Bræðurnir Ágúst Arnar Ágústsson og Einar Ágústsson fá ekki afrit af gögnum sem fóru milli héraðssaksóknara og gagnagreiningardeildar lögreglu, vegna máls héraðssaksóknara á hendur þeim. Úrskurður þessa efnis var kveðinn upp í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Héraðssaksóknari gaf í fyrra út ákæru á hendur bræðrunum fyrir fjársvik og peningaþvætti og gaf þeim að sök að hafa svikið um 85 milljónir króna út úr ríkissjóði í gegnum trúfélagið Zuism. Undir í málinu eru einnig félög þeirra, EAF ehf. og Threescore LLC.

Lögmaður bræðranna sagðist í héraðsdómi í gær áskilja sér frest til að ákveða hvort úrskurðinum yrði skotið til Landsréttar til að fá honum hnekkt þar. Kom fram í réttinum að gert er ráð fyrir að aðalmeðferð í málinu sjálfu fari fram upp úr miðjum nóvember. ■

Hvalreki á Álftanesi

Hvalshræ rak á land nærri Jörfa á Álftanesi í gær. Um er að ræða fullvaxinn hrefnutarf, sem er um átta metrar að lengd. Talsverður erill var við hræið í gærmorgun sem lagði frá mikinn fnyk. Að sögn bæjarstarfsmanns Garðabæjar er ekki búið að ákveða hvort hræið verði fjarlægt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sjálfstæði kjördæma kunni að skýra annmarka við talningu atkvæðaseðla

bth@frettabladid.is

KOSNINGAR Verklag yfirkjörstjórna var afar mismunandi við framkvæmd þingkosninganna um síðustu helgi. Í skýrslum kjörstjórnanna sex kemur fram að sum kjördæmi voru með öryggisverði sem gættu kjörgagna en annað kjördæmi geymdi kjörgögn í óinnsigluðum sal, eins og í Borgarnesi.

Þórir Haraldsson, formaður yfirkjörstjórnar í Suðurkjördæmi, segir aðspurður um þörf á samræmdu vinnulagi í ljósi eftirmálanna, að samkvæmt núgildandi kosningalögum séu kjördæmin sjálfstæðar einingar. Landskjörstjórn hafi ekki boðvald yfir yfirkjörstjórnum. Kjörstjórnir sveitarfélaganna séu einnig sjálfstæðar. Þá hafi dómsmálaráðuneytið ekkert boðvald þótt það veiti

Á Selfossi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

mikla þjónustu. Þetta kunni að vera einn þáttur sem skýri muninn á vinnulagi milli kjördæma.

„Þetta er flókin staða. Lagaumhverfið er þannig," segir Þórir.

Hann vill koma á framfæri að þúsundir einstaklinga leggi sig fram um að kosningaframkvæmd verði eins hnökralaus og unnt er. Hann hafi ekki reynt annað en að allir starfsmenn vinni vel og heiðarlega. ■

Björguðu hreindýrskálfum og hjúkruðu þeim til heilsu

Fjölskylda á Austurlandi vonast til þess að fá að halda tvo hreindýrskálfa sem þau björguðu á Fljótsdalsheiði í vor. Kálfarnir lágu á heiðinni, soltnir og veikir af hnísla-sótt, þegar þeir fundust en í dag ganga þeir við hæl og eru hvers manns hugljúfar.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Garpur og Mosi voru nær dauða en lífi þegar þeir fundust, en hafa braggast vel. MYND/FANNAR MAGNÚSSON

AUSTURLAND Hreindýrskálfarnir Mosi og Garpur voru hætt komnir á Fljótsdalsheiði í maí síðastliðnum þegar Fannar Magnússon og unnusta hans fundu þá og komu til bjargar. Voru þeir einir, soltnir og með hnísil í sér, sem er einfrumungs sníkjudýr.

„Við komum að þeim hálfdauðum og tókum þá ákvörðun að reyna að bjarga þeim. Þeir lágu þarna alveg næringarlausir og sást í rifjahylkin á þeim," segir Fannar. Var dýralæknir kallaður til og dýrin flutt á jörðina Vínland, skammt frá Egilsstöðum, þar sem þeir eru enn.

Dýralæknirinn gaf kálfunum sýklalyf og um tíma þurfti að gefa þeim vökva undir húð. Hann ráðlagði fjölskyldunni einnig hvernig ætti að næra kálfana og bera sig að varðandi þá. Þá hefur tengdafaðir Fannars, Björn Magnússon, mikinn áhuga á hreindýrum og komið mikið að hjúkruninni.

Á Vínlandi er gistiheimili en engin önnur húsdýr. Var því reist gerði fyrir þá í kjarrlendi á jörðinni. „Við þurftum að vaka yfir þeim og gefa þeim á tveggja til þriggja tíma fresti í næstum tvo mánuði," segir Fannar. „Þetta hefur verið talsverð vinna."

En verkefnið tókst vel og hafa kálfarnir braggast á þessum fjórum mánuðum.

„Þeir eru frábærir karakterar. Þeir labba betur við hæl en tamdir hundar og vilja alltaf vera að kássast í manni," segir Fannar, og að kálfarnir hafi heillað alla upp úr skónum. „Þeir eru ákaflega gæfir og hjartahlýir." Meðal annars hafi skólabörnin á staðnum komið til þess að heilsa upp á þá og verið meira en lítið hrifin.

> Við þurftum að vaka yfir þeim og gefa þeim á tveggja til þriggja tíma fresti í næstum tvo mánuði.
>
> Fannar Magnússon

„Upphaflega markmiðið var einfaldlega að halda þeim lifandi. Hugmyndin sem er að fæðast núna er að hægt verði að hafa þá hérna áfram til þess að fólk geti séð hreindýr og kynnst þeim," segir Fannar. Fjölskyldan hefur sótt um að fá að vista kálfana áfram og bæjarstjórn Múlaþings hefur tekið vel í erindið. Málið er hins vegar enn þá í stjórnsýslulegu ferli.

Hreindýr eru einkennisdýr Austurlands, sökum þess að það er eini landsfjórðungurinn þar sem þau er að finna. Eini staðurinn sem hægt er að sjá hreindýr, án þess að ganga í marga klukkutíma á heiðum, er hins vegar í Húsdýragarðinum í Reykjavík. Segist Fannar vonast til þess að breyting verði þar á. ■

Lagersala

29. september til og með 5. október.

Allt að 80% afsláttur.

Frí heimsending ef verslað er fyrir 15.000 kr. í vefverslun.

Fullorðnir

Logn rennd hettupeysa
~~15.900 kr.~~ 7.950 kr.

Vatnajökull Softshell jakki
~~45.000 kr.~~ 31.500 kr.

Kaldbakur GORE-TEX® Jakki
~~45.000 kr.~~ 31.500 kr.

Logn stuttermabolur
~~4.900 kr.~~ 1.960 kr.

Katla GORE-TEX® úlpa
~~59.000 kr.~~ 29.500 kr.

Bylur ullarpeysa
~~32.000 kr.~~ 22.400 kr.

Arnarhóll regnkápa
~~24.000 kr.~~ 7.200 kr.

Kaldi GORE® ullarpeysa
~~42.000 kr.~~ 29.400 kr.

66°N Húfukolla
~~3.900 kr.~~ 2.730 kr.

Snæfell mittistaska
~~6.900 kr.~~ 4.830 kr.

Bylur ullarvettlingar
~~7.900 kr.~~ 5.530 kr.

Grandi bakpoki
~~12.900 kr.~~ 6.450 kr.

Krakkar

Týr langerma bolur
~~5.500 kr.~~ 3.850 kr

Rán jakki
~~16.900 kr.~~ 11.830 kr.

Svanur Primaloft® galli
~~18.900 kr.~~ 13.230 kr.

Mímir regnjakki
~~5.500 kr.~~ 2.750 kr.

Lagersalan fer fram í vefverslun, á útsölumarkaði okkar í Faxafeni 12 og á Skipagötu 9, Akureyri.

Opnunartímar á lagersölu: Faxafen 12: mán - fös: 10:00 - 18:00, lau: 10:00 - 18:00, sun: 12:00 - 18:00.
Skipagata Akureyri: mán - fös: 10:00 - 18:00, lau: 10:00 - 18:00, sun: 11:00 - 17:00.

Vinsamlegast athugið að verð á lagersölu á aðeins við ákveðnar vörur og liti af vörum í vörulínu okkar. Verð á lagersölu geta lækkað meðan á lagersölu stendur.
Hægt er að sækja pantanir úr vefverslun í Miðhraun 11, Garðabæ.

66north.is

Heilgalli og bækur leynast í nýjum barnakassa Hafnarfjarðar

kristinnhaukur@frettabladid.is

HAFNARFJÖRÐUR Innihald barnakassans sem nýfæddir Hafnfirðingar og fjölskyldur þeirra munu fá að gjöf hefur verið kynnt fyrir bæjarstjórn og gert er ráð fyrir afhendingu fyrstu kassanna í janúar.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í sumar hyggst Hafnarfjarðarbær taka upp þennan sið sem Finnar bjuggu til fyrir næstum öld og Skotar, Argentínumenn og fleiri hafa tekið upp síðan.

Kassinn mun heita krúttkarfa og heildarverð hvers og eins fyrir bæinn er tæpar 15 þúsund krónur. Miðað við að 350 nýfæddir Hafnfirðingar fái kassa er heildarkostnaðurinn á næsta ári rúmar 5 milljónir. Kassinn er unninn í samstarfi við heilsugæsluna og ljósmæður.

Dýrasti hluti kassans er föt. Það er heilgalli, húfa og sokkar frá Móa, sem framleiðir á lífrænan og samfélagslega ábyrgan hátt. Frá Móa kemur einnig smekkur sem á verður prentað „Ég er nýr Hafnfirðingur“.

Kanínubangsi frá heildverslunni Skjaldbökunni verður í kassanum sem og tvær bækur frá Forlaginu. Annars vegar fræðslubókin

15.000

Heildarverðmæti hverrar gjafar er 15 þúsund krónur.

Fyrstu 1000 dagarnir eftir Sæunni Kjartansdóttur og hins vegar barnabókin Viltu knúsa mig? eftir erlenda höfunda. Þá verða einnig útprentuð skilaboð og heilræði frá mæðraverndinni.

Dreifingunni verður þannig háttað að nýbakaðir foreldrar fá póstkort frá bænum með hamingjuóskum og skilaboðum um að kassi bíði þeirra í Bókasafni Hafnarfjarðar. ■

Kjörbréfanefnd Alþingis rannsaki málið til hlítar

adalheidur@frettabladid.is
bth@frettabladid.is

KOSNINGAR Lögreglustjórinn á Vesturlandi hefur ekki svarað fyrirspurnum fjölmiðla um ganginn í rannsókn á framkvæmd endurtalningar í Norðvesturkjördæmi. Þeir umboðsmenn stjórnmálaflokka sem Fréttablaðið ræddi við í gær hafa ekki verið boðaðir í skýrslutöku.

Mér finnst skipta öllu máli að kjörbréfanefnd gangi hreint til verks og rannsaki málið til hlítar.

Þórunn Sveinbjarnardóttir, Samfylkingunni

„Ég á þó von á að verða boðaður í skýrslutöku í ljósi þess sem ég hef lýst opinberlega um framkvæmdina,“ segir Davíð Magnús Norðdahl, umboðsmaður Pírata í kjördæminu.

Að mati þingmanna sem Fréttablaðið hefur rætt við gæti Kjörbréfanefnd þingsins skilað af sér niðurstöðu um tillögu að réttmætu kjöri þingmanna til þingsins, þótt lögreglurannsóknin sé ólokið. Skipan allrar nefndarinnar mun liggja fyrir í dag. Þórunn Sveinbjarnardóttir, fulltrúi Samfylkingarinnar í nefndinni, segir krefjandi tíma fram undan:

„Þetta er vandasamt og mjög mikilvægt verkefni. Mér finnst skipta öllu máli að undirbúningsnefnd kjörbréfanefndar gangi hreint til verks og rannsaki málið til hlítar,“ segir Þórunn. ■

Ungir aðgerðasinnar láta til sín taka á alþjóðlegri loftslagsráðstefnu

Tveir ungir loftslagsaðgerðasinnar voru fulltrúar Íslands á ungmennaráðstefnu í Mílanó í vikunni. Þau segja kröfur unga fólksins vera skýrar og hvetja alþjóðasamfélagið til að taka tillit til sjónarmiða ungs fólks í ákvarðanatöku er varðar loftslagsmál.

tsh@frettabladid.is

Finnur Ricart Andrason og Tinna Hallgrímsdóttir á Youth4Climate í Mílanó. MYND/AÐSEND

LOFTSLAGSMÁL Loftslagsaðgerðasinnarnir Tinna Hallgrímsdóttir og Finnur Ricart Andrason voru fulltrúar Íslands á ungmennaráðstefnunni Youth4Climate: Driving Ambition sem fór fram í Mílanó í vikunni. Ráðstefnan var skipulögð á vegum ítölsku ríkisstjórnarinnar og Sameinuðu þjóðanna (SÞ), en um er að ræða fyrstu ráðstefnuna sem er haldin á vegum SÞ í raunheimum síðan Covid-faraldurinn hófst.

Ráðstefnan var haldin 28.-30. september og meðal þeirra sem tóku til máls voru aðgerðasinnarnir Vanessa Nakate og Greta Thunberg. Þar komu saman 400 ungmennafulltrúar víðs vegar úr heiminum og ræddu stefnumótun loftslagsmála. Útkoma ráðstefnunnar, í formi ályktana og tillagna, var kynnt fyrir ráðherrum sem voru mættir til að sækja ráðstefnuna PreCOP og munu síðan sækja COP26, 26. loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna, sem fer fram í Glasgow í nóvember.

Tinna, sem er formaður Ungra umhverfissinna, segir kröfur unga fólksins vera skýrar. Þau vilji að ríki heimsins auki metnað sinn hvað varðar samdrátt í losun kolefnis, setji meiri fjármagn í loftslagsmál og auki aðgerðir til aðlögunar.

„Það er unga fólkið í dag sem mun takast á við verstu afleiðingar hamfarahlýnunar, en við sjáum einungis forsmekkinn af þeim núna í formi bráðnunar jökla, aurskriða, í úrkomuákefð og öðrum öfgum í veðurfari, súrnun sjávar og hækkaðri sjávarstöðu, ásamt þeim samfélagslegu og efnahagslegu breytingum sem þær hafa í för með sér. Það er því nauðsynlegt að taka tillit til sjónarmiða ungs fólks í ákvarðanatöku sem varðar loftslagsmál,“ segir hún.

Að sögn Tinnu verður komandi loftslagsráðstefna SÞ COP26 í Glasgow jafn mikilvæg og sú sem var haldin í París árið 2015.

„Við sjáum að landsframlög ríkja duga ekki til að halda okkur innan 1,5 gráða, hvað þá tveggja gráða, hlýnunar þrátt fyrir að meirihluti aðildarríkja hafi nýlega uppfært markmið sín. Það er því ákveðin úrslitastund sem mun eiga sér stað í Glasgow og mikilvægt að raddir

Það er unga fólkið í dag sem mun takast á við verstu afleiðingar hamfarahlýnunar.

Tinna Hallgrímsdóttir, formaður Ungra umhverfissinna

ungs fólks fái hljómgrunn fyrir þær viðræður sem munu eiga sér stað þar í október fram í nóvember.“

Finnur segir áhrifafólkið sem var viðstatt ráðstefnuna hafa tekið vel í tillögur unga fólksins.

„Það var ótrúlegt að finna orkuna og drifkraftinn frá öllum fulltrúunum og tillögunum sem komu út úr umræðunum. Forseti COP26, ráðherrar og annað ráðafólk sem viðstatt var á síðasta degi ráðstefnunnar, tók vel í tillögurnar okkar og sagðist taka þær með sér inn í samningaviðræðurnar á COP26 í Glasgow í nóvember,“ segir hann.

Að hans sögn er þetta þó aðeins byrjunin og stefnir hann á að láta til sín taka á COP26 í Glasgow næsta nóvember.

„Vinnunni er ekki lokið og þessi ráðstefna er í raun bara byrjunin. Nú þurfum við að tryggja að tekið verði tillit til tillagna okkar á COP26 og í hverju landi fyrir sig. Ég hlakka mikið til að sækja COP26 og gera mitt besta til að koma þeim sjónarmiðum sem komu fram á þessari ráðstefnu inn í umræðuna þar,“ segir Finnur. ■

Köld talningahús og vondur matur

benediktboas@frettabladid.is

Mikið mæddi á starfsfólki kosninganna um land allt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

KOSNINGAR Hádegismatur starfsfólks kosninga í Reykjavík var undir væntingum, kjörstaðir voru sumir ískaldir og venju samkvæmt var ekki hlustað á ábendingar um fatlaða kjósendur frá fyrri kosningum.

Þetta er meðal þess sem sjá má í skýrslum yfirkjörstjórna í kjördæmunum sex, sem skilað var inn til landskjörstjórnar í vikunni. Má finna nokkuð greinargóða lýsingu á því hvað starfsfólk kosninga gekk í gegnum á kosningadag. Eins og frægt er orðið voru atkvæði í Norðvesturkjördæmi ekki innsigluð, sem hefur eðlilega vakið mesta athygli. En skýrslurnar segja fleiri sögur.

Í Reykjavíkurkjördæmi suður voru bókaðar athugasemdir um kulda í Norðlinga- og Breiðholtsskóla. Árbæjarskóli gat ekki annað kjósendum með bílastæði og ekki var hlustað á athugasemdir í Austurbergi um fatlaða kjósendur sem gerðar voru árið 2017. Þrátt fyrir að athugasemdir lægju fyrir voru klefarnir enn litlir og tjöld fyrir klefana ófullnægjandi. Þá vantaði sérfæði vegna ofnæmis hjá starfsmanni þar á bæ.

Í skýrslu yfirkjörstjórnar Suðurkjördæmis kom fram að netsamband væri ekki nægilega gott í öllum kjördeildum í kjördæminu. Slíkt væri bagalegt vegna þess að skanna þurfti rafræn skilríki og virkuðu skannarnir ekki sem skyldi framan af degi um allt land. ■

Frá frjálsum og stórskemmtilegum landnámshænum í Hrísey

Landnámsegg
7 stk í pakka

747 kr/pk
Verð áður 879

LAND NÁMS EGG.

Njóttu helgarinnar

HAGKAUP

Tilboð gilda út 2. október.

Kjúklingabringur
Verð áður 2.799

2.239 kr/kg

Heill kjúklingur
Verð áður 1.099

824 kr/kg

Laxaflök úr landeldi
Verð áður 3.299

2.639 kr/kg

Ficacci ferskar ólífur
Verð áður frá 429

Verð frá **343** kr/pk

Jarðarber 500 g

599 kr/pk

20% afsláttur af öllum léttbjór 1. - 31. október

Oddviti í Strandabyggð segir ýmsa sameiningarkosti vera á borðinu

kristinnhaukur@frettabladid.is

Hólmavík á Ströndum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

VESTFIRÐIR Strandabyggð mun kynna niðurstöður valkostagreiningar um sameiningu á íbúafundi þriðjudaginn 5. október næstkomandi. Verður þar farið yfir kosti og galla á tillögum að sameiningu við nágrannasveitarfélögin, bæði á Vestfjörðum, í Húnaþingi vestra og Dalabyggð.

Jón Gísli Jónsson, oddviti Strandabyggðar, segir ýmsa valkosti í boði en stór sameining á Vestfjörðum, eins og hefur oft verið nefnd, sé ekki ofarlega á blaði.

„Möguleikar fyrir lítil sveitarfélög eru oft litlir og afkoman ekki sérstaklega góð," segir Jón. „Við höfum áhuga á að styrkja samfélagið hérna og sjá hvað við fáum út úr þessu."

Valkostagreiningin er fyrsta skrefið í átt að sameiningu. En eftir hana tekur við kynning, óformlegar og svo formlegar sameiningarviðræður við önnur sveitarfélög, stundum könnun og svo íbúakosning.

Í Strandabyggð búa rúmlega 400 íbúar og á Ströndum eru tvö önnur smá sveitarfélög, Árneshreppur og Kaldrananeshreppur. Vestan við eru svo hinir fámennu Reykhólahreppur og Súðavíkurhreppur en fjölmennari eru Ísafjarðarbær og Vesturbyggð.

„Við tölum örugglega við önnur sveitarfélög í vetur. Það er klárt mál," segir Jón Gísli. ■

Anetar og Hjalti fengu viðurkenningu fyrir íslenskukennslu fyrir útlendinga

arib@frettabladid.is

MENNTAMÁL Aneta Matuszewska og Hjalti Ómarsson, stjórnendur Retor Fræðslu, hlutu í gær viðurkenningu íslenskrar málnefndar fyrir frumkvöðlastarf í íslenskukennslu fyrir útlendinga.

Í viðtali við Fréttablaðið fyrir tveimur árum gagnrýndi Aneta stjórnvöld harðlega fyrir að hafa skorið niður fjárframlög til íslenskukennslu á sama tíma og innflytjendum hefur fjölgað.

Hjalti segir að ekkert bóli á auknum fjárframlögum til málaflokksins. „Ég bind alltaf vonir við að stjórnvöld átti sig á hversu stórt málið er," segir hann. „Núna eru innflytjendur að nálgast að verða 20 prósent landsmanna, ég trúi ekki öðru en að stjórnvöld átti sig á hversu stórt verkefni þetta er og mikilvægt þegar kemur að mannauðsmálum, atvinnulífi og tungumálinu sjálfu, að allir fái tækifæri til að tala það."

Hann segir viðurkenninguna hafa komið mjög á óvart. „Við erum ótrúlega þakklát og munum nota hana til að auka viðleitni okkar til að halda áfram." ■

Aukaaðalfundur Búseta hsf.

Aukaaðalfundur Búseta hsf. verður haldinn miðvikudaginn 13. október nk. á Grand Hótel við Sigtún 38 í Reykjavík kl. 17:00. Þeir sem hyggjast mæta á fundinn þurfa að skrá sig á vef Búseta, www.buseti.is.

Dagskrá fundarins:

1. Kjör fundarritara og fundarstjóra
2. Tillögur stjórnar Búseta hsf. um breytingar á samþykktum félagsins

Stjórn Búseta

BÚSETI

Stjórnarmenn í RARIK. Kristján L. Möller sem skipaður er af Samfylkingunni er þriðji frá hægri. MYND/RARIK

Stjórnarmaður í RARIK sakaður um brot á reglum

Náttúruverndarsinnar í norðri saka Kristján L. Möller, stjórnarmann í RARIK, um brot á reglum vegna Einbúavirkjunar. Hann tjáir sig ekki um málið.

bth@frettabladid.is

ORKUMÁL Þingeyjarsveit er nú með breytingar á heildarendurskoðun aðalskipulags til skoðunar á meðan sveitarfélagið tekur sér tíma til að ákvarða næstu skref sem gætu ráðið úrslitum um hvort Einbúavirkjun í Skjálfandafljóti verður að veruleika.

Samtök um náttúruvernd á Norðurlandi, SUNN, eru mjög andvíg virkjuninni. Samtökin telja að stjórnarmaður í RARIK, Kristján L. Möller, hafi brotið starfsreglur stjórnarinnar með talsmennsku fyrir virkjunina. Kristján er fyrrverandi þingmaður og ráðherra.

„Mér finnst óeðlilegt að framkvæmdaaðili skuli taka með sér mann úr stjórn RARIK til að tala fyrir framkvæmdinni í sveitarstjórn Þingeyjarsveitar," segir Harpa Barkardóttir, formaður SUNN.

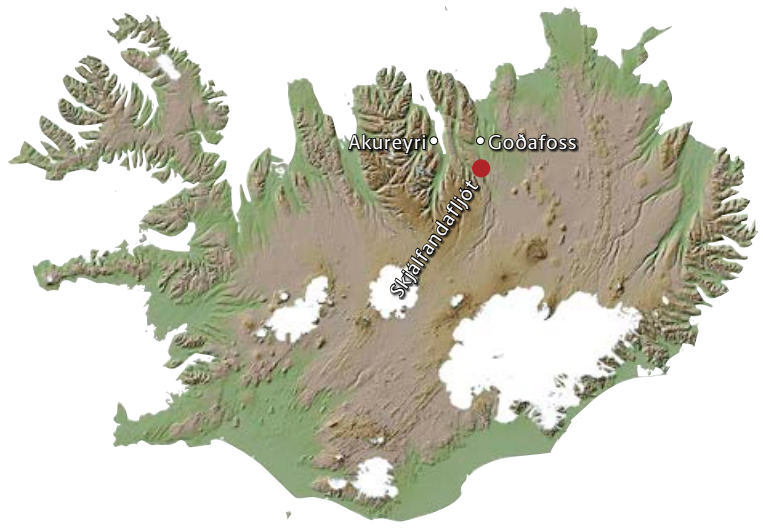
Þar vísar Harpa til fundar sem hafi átt sér stað milli framkvæmdaaðila og sveitarstjórnar. Kristján hafi verið viðstaddur fundinn. Þá hafi hann verið talsmaður Einbúavirkjunar áður en hann settist í stjórn RARIK.

Í annarri grein starfsreglna RARIK segir á heimasíðu: „Stjórn RARIK ohf. skal vera sjálfstæð gagnvart öðrum fyrirtækjum sem stunda vinnslu, dreifingu eða sölu raforku." Harpa telur að þessi regla hafi verið brotin með fyrrnefndu inngripi Kristjáns. Engin fundargerð sé til um þennan fund.

Fréttablaðið leitaði viðbragða Kristjáns L. Möller en hann situr fyrir Samfylkinguna í stjórn RARIK. Kristján sagðist ekkert vilja tjá sig.

Í frummatsskýrslu um mat á umhverfisáhrifum sem Verkís vann um Einbúavirkjun segir meðal annars: „Almennt eru heildaráhrif Einbúavirkjunar (framkvæmda- og rekstrartími) metin óveruleg til nokkuð neikvæð, en samfélagsleg áhrif metin nokkuð til talsvert jákvæð." ■

Áformuð staðsetning virkjunarinnar



> **Mér finnst óeðlilegt að framkvæmdaaðili skuli taka með sér mann úr stjórn RARIK til að tala fyrir framkvæmdinni í sveitarstjórn Þingeyjarsveitar.**
>
> Harpa Barkardóttir, formaður SUNN

Konur sem eru í fíknivanda þurfa meiri stuðning ef þær eru með börn

svavamarin@frettabladid.is

FÉLAGSMÁL Framkvæmdastjórn SÁÁ skoðar nú möguleika á að byggja og reka búsetuúrræði fyrir konur.

„Staðan í dag er þannig að við erum að meta þörfina og kostnað og hvaða hópur þurfi á þessu að halda," segir Einar Hermannsson, formaður SÁÁ.

„Það er búið að teikna íbúðir í Efstaleiti 7, nýja hæð, þar sem göngudeild okkar er og yrði það samtengt. Konur geta þá fengið húsnæði og langtímameðferð samtímis," segir Einar.

Loka á Urðarbrunni, úrræði fyrir barnshafandi konur í fíknivanda, um mánaðamótin því engar fjárveitingar fást frá hinu opinbera. Þar hefur verið hægt að taka á móti þremur konum í einu og veita þeim stuðning og fræðslu til að eignast barn.

Elísabet Ósk Vigfúsdóttir, ljósmóðir og forstöðukona Urðarbrunns

„Ef ekkert er gert er hætta á því að konurnar fari í sama far og börnin verði mögulega send í fóstur. Konurnar vilja ná bata, vera til staðar fyrir börnin sín og koma undir sig fótfestu í lífinu," segir Elísabet Ósk Vigfúsdóttir, ljósmóðir og forstöðukona Urðarbrunns.

Einar segir reiknað með að það kosti 300 milljónir króna að koma úrræðinu á fót. „Það sem vantar núna er samningur við ríkið og sveitarfélög. Að auki þarf að manna tvö til þrjú stöðugildi til að styðja við konurnar í þessu úrræði. Við erum á byrjunarstigi en ætlum að vinna þetta hratt," segir hann.

Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vogi, segir úrræðið hugsað fyrir konur sem séu mjög veikar af fíkn og geti ekki nýtt sér áfangaheimili. Konur með börn þurfi meiri stuðning og umönnun en sé í boði í meðferð. ■

Sæfarar, hipsterar, söngvarapör þurfa söfn til að kanna og lakkrísrör.

Brandenburg | sía

Þegar þú velur íslenska vöru eða þjónustu skilar það sér aftur til þín. Þú styður við íslenskan iðnað, verslun, framleiðslu og hugvit. Þannig skapast verðmæti og störf, samfélaginu okkar til góða.

Kynntu þér málið á **gjoridsvovel.is**.

ÍSLENSKT

LÁTTU ÞAÐ GANGA

Tómir tankar Tesco. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Eldsneytisskortur hrjáir Breta enn

thorvardur@frettabladid.is

BRETLAND Enn er eldsneytisskortur á Englandi, en breska ríkisstjórnin segir ástandið þó fara batnandi. Enn gætti eldsneytisskorts hjá 27 prósentum bensínstöðva í gær, en það er nokkuð minna en um helgina er um 60 prósent bensínstöðva vantaði eldsneyti. Helsta ástæða skortsins er sú að vörubílstjóra vantar til að ferja eldsneyti.

„Tölurnar eru að færast í rétta átt," sagði breski ráðherrann Simon Clarke í gær, en vildi ekkert segja um hvenær búast mætti við því að ástandið batnaði. Herinn væri í viðbragðsstöðu ef þörf krefði.

Eldsneyti sem ætlað var til iðnaðar hefur verið flutt til bensínstöðva til að reyna að mæta eftirspurn frá bifreiðaeigendum. Dæmi eru þess að bensínþyrstir ökumenn hafi veist að starfsfólki bensínstöðva, bæði með orðum og ofbeldi og mikið öngþveiti hefur skapast við margar þeirra. Brexit-leiðtoginn Nigel Farage varð til að mynda fyrir því óláni í gær að vörubíll ók á bifreið hans er hann fór milli bensínstöðva. Hann segist hafa farið á sjö slíkar, án árangurs. ■

Leitaði að sjálfum sér eftir göngutúr

arib@frettabladid.is

TYRKLAND Fimmtugur karlmaður varði mörgum klukkutímum í að aðstoða björgunarsveit í leit að týndum manni, þegar í ljós kom að verið var að leita að honum.

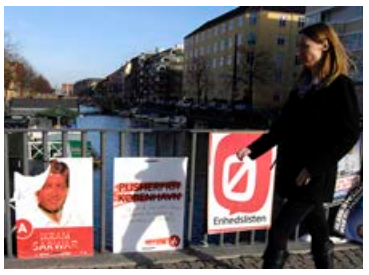
Beyhan Mutlu sat að sumbli í Bursa-héraði í Tyrklandi á þriðjudagskvöld, en gekk svo út í skóg og lét fjölskyldans lýsa eftir honum. Á bakaleiðinni hitti Mutlu björgunarsveitarmenn og hóf að hjálpa þeim.

Þegar þeir hófu að kalla nafn hans áttaði Mutlu sig á að hann væri týndi maðurinn. Lögregla skutlaði honum heim. ■

Kosningaplakötunum sleppt fyrir umhverfið

gar@frettabladid.is

DANMÖRK Framboð og frambjóðendur til sveitarstjórna í kosningum sem fram fara í Danmörku á næsta ári eru þegar farnir að undirbúa sig. Venju samkvæmt mega framboðin strax 23. október byrja að hengja auglýsingaplaköt upp í tré, ljósastaura og allt mögulegt af því tagi.



Í Kaupmannahöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Nokkrir frambjóðendur munu að sögn Danmarks Radio þegar hafa ákveðið að sleppa auglýsingaplakötum í þetta skipti, meðal annars af umhverfisástæðum. Þetta hyggist þeir gera þrátt fyrir að rannsóknir hafi áður sýnt að það muni kosta þá mörg atkvæði.

„Við þurfum að stöðva þetta kapphlaup," hefur DR eftir Michael Melchert, sem er einn frambjóðenda Frjálslynda bandalagsins í Albertslund.

Jonas Sylvester Kaspersen, sem býður fram fyrir Lókalistann á Lollandi, ætlaði að sleppa plakötunum alveg en endaði á því að fá sex stykki til að geta verið með. Til að bæta sér upp hversu fá plakötin eru hyggst hann festa eitt þeirra á bakið á sér og hjóla með það hvert sem hann fer. ■

Fjölmennustu ríkin hafa aðeins náð að bólusetja innan við eitt prósent

Óljósar dreifingaráætlanir og stopular sendingar hafa gert það að verkum að Afríkulöndin eru langt á eftir öðrum í heiminum þegar kemur að bólusetningum. Flest ríki Afríku náðu ekki markmiði WHO um að bólusetja tíu prósent íbúa fyrir lok september.

fanndisbirna@frettabladid.is

Í Nígeríu, fjölmennasta ríki Afríku, er aðeins búið að bólusetja innan við eitt prósent íbúa.

MYND/EPA

COVID-19 Afríkulöndin eru töluvert á eftir öðrum ríkjum heims þegar kemur að bólusetningum gegn Covid. Hátt í fjörutíu ríki hafa ekki enn náð að bólusetja að minnsta kosti tíu prósent íbúa.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, WHO, setti það markmið í maí síðastliðnum að öll ríki heims yrðu búin að bólusetja að minnsta kosti tíu prósent landsmanna í hverju ríki fyrir sig fyrir 30. september og náðu hátt í 90 prósent tekjuhárra þjóða því markmiði.

Af þeim 54 ríkjum sem koma saman til að mynda heimsálfuna Afríku náðu þó aðeins fimmtán því markmiði, að því er fram kemur í tilkynningu frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni. Flest ríki í Afríku sem náðu markmiðinu eru með tiltölulega fáa íbúa og um 40 prósent eru talin þróunarríki.

Í heildina er dreifing bóluefna hafin í 52 ríkjum í Afríku en aðeins helmingur þeirra hefur náð að bólusetja meira en tvö prósent landsmanna. Þrjú af fjórum fjölmennustu ríkjum heimsálfunnar, það er að segja Nígería, Eþíópía og Kongó, hafa ekki einu sinni náð að bólusetja eitt prósent íbúa.

Seychelles-eyjar og Máritíus eru búin að bólusetja hlutfallslega flesta, eða yfir 60 prósent, og því næst kemur Marokkó þar sem búið er að bólusetja meira en helming allra íbúa. Túnis, Kómoreyjar og Grænhöfðaeyjar hafa síðan náð að bólusetja rúmlega 20 prósent en öll önnur lönd sem náð hafa að bólusetja yfir tíu prósent ná ekki upp í 20 prósent.

> Næsta markmið WHO er að öll ríki heims verði búin að bólusetja fjörutíu prósent íbúa fyrir áramótin.

Í heildina hafa aðeins um 60 milljónir manna í Afríku verið fullbólusettar hingað til og af þeim sex milljörðum bóluefnaskammta sem dreift hefur verið um allan heim hafa aðeins um tvö prósent ratað til Afríkubúa.

Flestir skammtar í Afríku hafa komið í gegnum COVAX-samstarfið, sem gengur út á að tryggja jafnt aðgengi að bóluefnum, en nokkur ríki hafa einnig getað nálgast skammta með öðrum leiðum. Upprunalega stóð til að 620 milljónir skammta færu til Afríku í gegnum COVAX en nú er aðeins búist við að hægt verði að dreifa 470 milljónum skammta, sem yrði aðeins nóg til að bólusetja um sautján prósent allra íbúa Afríku.

Richard Mihigo, sem er yfir bólusetningum í Afríku hjá WHO, sagði á blaðamannafundi í gær að helsta hindrunin núna fyrir heimsálfuna til að ná markmiðinu væru óljósar afhendingaráætlanir, þrátt fyrir að dreifing á skömmtum til Afríku héldi áfram að aukast milli mánaða.

Svo virðist sem Covid-faraldurinn sé á einhverri niðurleið í Afríku en að sögn Mihigo er enn nauðsynlegt að gæta fyllstu varúðar og sinna einstaklingsbundnum sóttvörnum, sérstaklega þegar hlutfall bólusettra er svona lágt.

Næsta markmið Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar er að búið verði að fullbólusetja meira en 40 prósent íbúa í hverju ríki fyrir sig fyrir áramót. Ljóst er að dreifing þarf að aukast töluvert ef Afríkulöndin eiga að ná því markmiði. ■

Saman gefum við

5 krónur

af lítranum í dag, 1. okt.
og styrkjum Slysavarna-
félagið Landsbjörg

-20 kr.*

að auki, fyrir lykil- og korthafa í Vinahópi Olís og ÓB

*Afslátturinn gildir á öllum Olís- og ÓB-stöðvum landsins nema við Arnarsmára, Bæjarlind, Fjarðarkaup, Hamraborg og Hlíðarbraut Akureyri. Þar gildir alltaf lægsta verð ÓB.

Allir sem eru nú þegar með lykil eða kort frá Olís eða ÓB eru sjálfkrafa í Vinahópnum
og njóta afsláttar og annarra sérkjara þegar greitt er með lykli eða korti.

Kynntu þér Vinahópinn á olis.is

Vinur við veginn olís

Töfrar

Aðalheiður Ámundadóttir
adalheidur
@frettabladid.is

Þótt lýðræðið sé okkur oft hugleikið og sérfræðingar ýmissa fræðigreina verji drjúgum tíma í rannsóknir sem því tengjast, höfum við sjaldan fengið jafn beint í æð hvernig innsti kjarni þess virkar og hversu frábærlega hugsað þetta fyrirbæri er.

Ábyrgð á niðurstöðum kosninga og hvaða frambjóðendum þær veita brautargengi verður ekki hengd á tiltekna einstaklinga heldur á torskilgreindan, ópersónugreinanlegan og í raun hálf dularfullan vilja kjósenda. Frambjóðendur og grasrót flokka geta bölvað formanni sínum eða kosningastjóra fyrir slælegan árangur, en þó getur hvorugur þeirra í raun borið ábyrgð á því hvort tiltekinn frambjóðandi nái kjöri. Sú ákvörðun er í höndum kjósenda sem vita ekki einu sinni sjálfir hver lokalendingin verður. Á endanum hefur vonsvikinn frambjóðandi engan nema kosmósið til að kvarta við undan tapi sínu og að sama skapi eru félagar hans í stjórnmálunum lausir undan því oki að bera á einhvern hátt persónulega ábyrgð á gengi hans. Þangað til nú.

Við upplifum nú þær fáránlegu aðstæður að jafnt samherjar sem andstæðingar í stjórnmálum kunna að geta haft bein áhrif á hvort tilteknir einstaklingar fá sæti á Alþingi sem fulltrúar sinna kjósenda.

Þingmenn nokkurra flokka eru í þeirri stöðu að ákvarðanir þeirra geta ráðið því með beinum hætti hvor af tveimur félögum þeirra fær sæti á Alþingi og í þingflokki viðkomandi flokks.

Sé þetta skoðað enn nánar koma í ljós fleiri og ískyggilegri vandræði. Til dæmis geta þingmenn Sjálfstæðisflokksins haft í hendi sér örlög nýs þingmanns, sem í starfi sínu sem blaðamaður hefur gert bæði formanninum og flokknum fleiri skráveifur en nokkur annar blaðamaður í okkar samtíma.

Þessi staða; annars vegar vald þeirra einstaklinga sem skipa hið nýja þing og hins vegar óvissan sem nagar þau tíu þingmannsefni sem dansa á línunni, opinberar hve stórkostlega hugsað fyrirbærið lýðræði er. Og hve viðkvæmt.

Hún dýpkar skilning okkar á kjósendum sem fyrirbæri. Hve mikilvæg einkenni persónuleysis og ábyrgðarleysis á niðurstöðunni eru fyrir hugmyndina um lýðræði og framkvæmd þess.

Það verður brekka að finna leið út úr þeim vanda sem nú þarf að leysa. Allar leiðir virðast vondar og hver og ein gefur fyrirheit um frekari vandræði, verði hún valin.

En þegar frá líður verðum við vonandi reynslunni ríkari. Við höfum séð lýðræðið brotna, horft inn í sárin og það eru þau sem kenna okkur – ef við viljum læra – hvar töfrarnir liggja. ■

> Við höfum séð lýðræðið brotna, horft inn í sárin og það eru þau sem kenna okkur – ef við viljum læra – hvar töfrarnir liggja.

Halldór

Frá degi til dags

arib@frettabladid.is

Gáfnastrumpur
Þjóðin heldur niðri í sér andanum á meðan beðið er fregna af því hver verði réttkjörinn jöfnunarþingmaður, Bubbi byggir eða Maggi mörgæs. Erfið ákvörðun bíður þingflokkanna, að gera upp við sig hvort það eigi að henda Bubba út úr þingflokknum. Ef Maggi ratar svo aftur inn þá verður Bubbi fúll við þig allt kjörtímabilið og öfugt. Best væri auðvitað að fá einhvern annan til að taka ákvörðunina. Hver það á að vera er annað mál. Dómstólar eru auðvitað hlíðhollir Hvolpasveitinni á meðan landskjörstjórn gengur iðulega erinda Stubbanna. Þessi staða væri ekki uppi ef kjósendur hefðu kosið Gáfnastrump.

Hverfiskosningar
Enn hressari kosningar eru nú á döfinni í höfuðborginni. Það eru hverfalýðræðiskosningarnar Hverfið mitt. Þar er hægt að kjósa um fjöldann allan af hressum verkefnum. Til dæmis hvort breyta eigi Hallgrímskirkju í aparólumiðstöð, setja paintballvöll á þakið á Þjóðarbókhlöðunni og láta rassskella köttinn hennar Gunnu sem lætur fuglana aldrei í friði. Kosningarnar breyta svo um svip þegar farið er úr miðbænum, þá er hægt að kjósa um hvort malbika eigi alla leið upp í Grafarvog, laga umferðarljósin sem biluðu um árið eða fá hitaveitu. ■

Nýtum sköpunarkraft allra landsmanna

Sara Dögg Svanhildardóttir
verkefnastjóri samhæfingar námsframboðs og atvinnutækifæra hjá Þroskahjálp

Nýsköpunarvirkni fatlaðra einstaklinga er heiti á verkefni þar sem lagðar eru fram tillögur að fleiri atvinnutækifærum fyrir fólk með skerta starfsgetu. Tilgangurinn er að gera fötluðu fólki kleift að taka virkan þátt í samfélaginu í gegnum nýsköpun, hvort sem það skapar á eigin vegum eða tekur þátt í nýsköpunarverkefnum með öðrum. Í þessu felast mörg tækifæri til að fjölga atvinnutækifærum fatlaðs fólks.

Aukin atvinnuþátttaka gæti falist annars vegar í beinni þátttöku í nýsköpunarverkefni og hins vegar sem innleiðing nýsköpunar inn á aðgreinda vinnustaði fyrir fatlað fólk. Virkniúrræði yrðu með því móti færð til nútímans í takt við breytingar á störfum. Um leið myndi fatlað fólk styrkja færni sína til atvinnuþátttöku á almennum vinnumarkaði.

Það er mat okkar hjá Þroskahjálp að þessi nálgun sé ekki bara framsækin heldur afar mikilvæg í þágu umbreytinga í atvinnuþátttöku fatlaðs fólks. Hún styður við breytingar á virkniúrræðum með því að gefa nýsköpun sérstakt rými til að styðja við þjálfun einstaklinga til atvinnuþátttöku og færni til að takast á við þau hugðarefni sem þeim eru kær og þeir hafa áhrif á.

Hér er að skapast vettvangur til raunverulegra breytinga, fyrir tilstuðlan Rannsóknaseturs í fötlunarfræðum við Háskóla Íslands, sem átti frumkvæði að verkefninu í kjölfar könnunar á möguleikum fyrir þátttöku fatlaðs fólks í nýsköpun.

Miklu skiptir að stjórnvöld styðji við þetta mikilvæga og framsækna verkefni og tryggi það fjármagn sem þarf til að hrinda því úr vör. Atvinnulífið og sveitarfélögin þurfa líka að standa sína plikt. Atvinnumál fatlaðs fólks eru gríðarlega mikilvæg. Þau varða lífsgæði fólks, sem við erum öll sammála um að tryggja sem best. ■

> Í þessu felast mörg tækifæri til að fjölga atvinnutækifærum fatlaðs fólks.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Björn Víglundsson **RITSTJÓRI:** Sigmundur Ernir Rúnarsson *ser@frettabladid.is*,
FRÉTTASTJÓRAR: Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@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*

Er ekki bara best að vera þokkalega sáttur?

Í dag

Árni Helgason

Slagorð Framsóknarmanna í kosningabaráttunni hitti á taug hjá þjóðinni. Þegar öllu var á botninn hvolft mat meirihluti kjósenda stöðuna þannig að það væri bara best að gera ekki of miklar breytingar. Að sama skapi töpuðu þeir sem reiddu hátt til höggs í sínum málflutningi og höfðu uppi stór orð um stöðuna í þjóðfélaginu. Flokkarnir sem lofuðu hóflega og buðust fyrst og fremst til að vera áfram til staðar við stjórn landsins uppskáru hins vegar meira upp úr kjörkössunum, fengu svipað fylgi og síðast eða jafnvel bættu við sig.

Tíðarandinn
Þetta er áhugavert í ljósi tíðarandans með sínum stöðuga hávaða, daglegu hneykslismálum og þéttskipuðum bekk af fólki sem er tilbúið að segja okkur til syndanna. Við lifum á tímum fjölda flokka þannig að það eru ekki lengur tvær raddir í hverju máli, heldur fimm eða sex, allt eftir því hvort um er að ræða íhaldssömu, reiðu, sjálfstæðu, róttæku eða markaðssinnuðu hlið málsins. Á endanum áttu samt samvinna og málamiðlanir helst upp á pallborðið hjá kjósendum. Inni við beinið erum við jú óttaleg samsuða, viljum í senn vera okkar eigin gæfusmiðir og hafa sterkt öryggisnet í samfélaginu. Hugmyndafræðilegar deilur eiga ekki vel við fámenna og nátengda þjóð sem skutlar börnunum í skólann á morgnana, situr saman í stjórn húsfélagsins, foreldraráðinu, skokkhópnum, skipuleggur fjáröflun fyrir blakdeildina og fer á trúnó um þetta allt saman á næsta þorrablóti.

Virkni umfram væmni
Kjörtímabilið sem er að klárast var tæp fjögur ár en manni finnst eins og það hafi staðið yfir í allavega tíu ár. Samstarf ríkisstjórnarflokkanna var óvenjulegt og fór þvert yfir rófið til að tryggja stöðugleika. Minnti á fólk á miðjum aldri sem byrjar að búa saman, jafnvel með nokkur sambönd að baki sem hafa runnið út í sandinn. Þetta var ekki eldheitt ástarsamband með fiðrildum í maga og kertaljósum, heldur praktísk sambúð; fyrst var gerður kaupmáli og svo farið í sleik, heimilið var þrifið, reikningar greiddir á gjalddaga og farið snemma að sofa. Hvort í sínu herberginu.

Hvað sem okkur fannst um þessa ríkisstjórn og hvað sem öllum hrakspám leið reyndist hún á endanum vera það sem meirihlutinn vildi. Svolítið eins og dómharður unglingur sem finnst foreldrar sínir alveg glataðir þar til það rennur allt í einu upp fyrir honum að lífið er ekki svarthvítt og svörin ekki augljós.

Borgarnes, we have a problem
Heilt yfir fóru kosningarnar vel og eðlilega fram, það var hefðbundið íslenskt óveður og smá sambandsleysi í iPadinum hjá Boga Ágústssyni á kosningavaktinni, en að öðru leyti var þetta til fyrirmyndar. Það er kannski vegna þess hvað við erum góðu vön að fréttirnar úr Norðvesturkjördæmi hafa vakið athygli, talningin í Borgarnesi virðist ekki hafa verið nákvæm og reglum ekki fylgt til hins ítrasta. Það var munur á milli talna sem gerði það meðal annars að verkum að langþráður meirihluti kvenna á Alþingi entist bara í nokkrar klukkustundir.

Að því sögðu þá finnst mér blasa við að þessi mistök höfðu ekki áhrif á sjálf úrslitin. Allir gátu kosið, öll atkvæði skiluðu sér og allt var talið. Þess vegna er ekki tilefni til að endurtaka kosningar í kjördæminu eða jafnvel landinu öllu, ekki frekar en ef Píratar og Samfylking hefðu unnið stórsigur og svo kæmu einhver smávægileg mistök í talningu í ljós.

Að næra álhattinn
Þó það geti verið gaman að næra álhattinn í sjálfum sér og sjá fyrir sér dularfullan hótelgest í Borgarnesi, mögulega fulltrúa feðraveldisins sem gat ekki hugsað sér yfirvofandi meirihluta kvenna á þingi, lauma sér í skjóli nætur inn í talningarsalinn, nýta sér afburðaþekkingu á kosningakerfinu og gangverki jöfnunarsæta til að fikta í atkvæðabunkum, krota á auða seðla svo þeir yrðu ógildir og hverfa svo út í nóttina, þá er raunveruleikinn ekki jafnkrassandi.

Flest furðuðum við okkur á upphlaupinu sem varð í kjölfar bandarísku forsetakosninganna í fyrra og kröfum Trumps um að ógilda kosningarnar. Þeim málatilbúnaði var á endanum öllum vísað frá dómstólum, ekki vegna þess að það fundust engin dæmi um eitthvað sem úrskeiðis fór í kosningunum, þvert á móti var talsvert um slíkt. Það tilheyrir í kosningum að eitthvað getur komið upp á. Stóra spurningin er hvort það hafi áhrif á niðurstöðuna og svo var ekki þar og ekki hjá okkur heldur. Kjósendur eiga líka ákveðinn rétt á að niðurstaðan sem þeir kusu standi og sé ekki felld úr gildi vegna mistaka sem engin áhrif höfðu.

Four more years
Allt bendir til þess að hið praktíska samband á ríkisstjórnarheimilinu haldi áfram. Sem fyrr verða þetta engar flugeldasýningar, ljóð eða ástarjátningar á Facebook. Bara hæfilega hversdagslegt og óspennandi, eins og meirihlutinn vill hafa það. ■

ZEISS
Seeing beyond

Congratulations to the Westman Islands.

HEILBRIGÐISSTOFNUN SUÐURLANDS

sjónlag
AUGNLÆKNINGAR | SJÓNLAGSAÐGERÐIR

ZEISS óskar Sjónlagi til hamingju

með nýjan tækjabúnað og opnun útibús hjá Heilbrigðisstofnun Suðurlands í Vestmannaeyjum. Verkefnið er stórt skref í fjarþjónustu á sviði augnlækninga.

Lions í Vestmannaeyjum stýrði fjármögnun verkefnisins, Lions Clubs International Foundation og Lions á Íslandi ásamt fyrirtækjum í Vestmannaeyjum söfnuðu fyrir tækjum sem gefin voru Sjúkrahúsinu í Vestmannaeyjum.

Verkefnið fékk einnig styrk frá fjármála- og efnahagsráðherra, atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra og heilbrigðisráðherra í tengslum fjárfestingarátak um nýsköpun í heilbrigðisþjónustu.

Til hamingju Vestamannaeyingar

www.zeiss.com

Um ógildingu kosninga

Ólafur Þ. Harðarson
prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands

Í 120. grein laga um kosningar til Alþingis stendur þetta um ógildingu kosningar:

„Ef þeir gallar eru á framboði eða kosningu þingmanns sem ætla má að hafi haft áhrif á úrslit kosningarinnar úrskurðar Alþingi kosningu hans ógilda og einnig án þess ef þingmaðurinn sjálfur, umboðsmenn hans eða meðmælendur hafa vísvitandi átt sök á misfellunum, enda séu þær verulegar. Fer um alla þingmenn, kosna af listanum, eins og annars um einstakan þingmann ef misfellurnar varða listann í heild.“

Miðað við það sem fram hefur komið um brot á kosningalögum í Norðvesturkjördæmi sé ég ekki að neitt þeirra brota leiði til ógildingar kosningarinnar skv. þessari grein laganna. Kannski má deila um túlkun ákvæðisins. Þar kemur til kasta þeirra þingmanna sem kosnir voru skv. væntanlegri niðurstöðu Landskjörstjórnar og hún sendir Alþingi til úrskurðar. Þeir þingmenn munu ákvarða um gildi kosningarinnar – áður en þingið hefur staðfest kjörbréf þeirra.

Árið 1909 ógilti Alþingi kosningu dr. Valtýs Guðmundssonar á Seyðisfirði 1908. Hann fékk 57 atkvæði en síra Björn Þorláksson 56, átta seðlar voru ógildir og einn auður. Uppkosning fór fram skömmu síðar. Þá féll dr. Valtýr, fékk 54 atkvæði en síra Björn 67.

Kosningar til sveitarstjórna og almennar atkvæðagreiðslur þar hafa verið ógiltar í nokkur skipti. Einu sinni vegna þess að kjörseðlar þóttu of gagnsæir.

2011 úrskurðaði Hæstiréttur að kosningar til Stjórnlagaráðs 2010 skyldu ógiltar. Það var vegna ýmissa formlegra brota á kosningalögum. Ekki varð séð að þessi brot hefðu haft nokkur áhrif á úrslitin. Þess vegna kom túlkun Hæstaréttar mér og mörgum öðrum mjög á óvart.

Nokkrir núverandi þingmenn sögðust sammála niðurstöðu Hæstaréttar 2011. Fróðlegt verður að sjá hvernig þeir greiða atkvæði núna.

Brot á ákvæðum um leynilega kosningu virðast ekki falla undir ákvæði kosningalaga um ógildingu kosninga. Afi minn, Ólafur Þ. Kristjánsson, var oft kjörstjórnarmaður í Hafnarfirði. Hann sagði mér glettnislega að í kosningunum um sambandsslit við Dani og nýja stjórnarskrá 1944 hafi öll ákvæði kosningalaganna verið brotin! Meðal annars hefðu nokkrir Danir sýnt kjörseðil sinn þegar þeir kusu – til að láta alla vita að þeir hefðu kosið með sambandsslitum.

Í greinargerð sem ég skrifaði fyrir forseta Alþingis 2020 vegna kosningalagafrumvarps benti ég á að ekki væri heppilegt að nýkjörnir þingmenn úrskurðuðu um eigin kosningu. En því væri ekki hægt að breyta í kosningalögum, af því að þetta er stjórnarskrárbundið.

Ég benti á dæmi úr ævisögu Gunnars Thoroddsen eftir Guðna Th. Jóhannesson. Þar kemur fram að eftir haustkosningar 1942 urðu miklar deilur á þingi um kjörbréf Gunnars. Hann hafði verið kosinn í Snæfellsnes- og Hnappadalssýslu. Kristján Jensson í Ólafsvík sagði opinberlega að flokksbræður Gunnars hefðu mútað kjósendum fyrir kosningar – „veitt vín og borið fé á fólk til að tryggja Gunnari Thoroddsen fylgi“ (bls. 179).

Í ævisögunni styðst Guðni Th. við ýmis plögg Gunnars frá þessum tíma, en Gunnar varðveitti þau vitandi vits. Þar kemur skýrt fram að ásakanir Kristjáns Jenssonar voru réttar. Einnig eru nefndar mútur í formi gaddavírs, síldarmjöls og góðrar munnhörpu.

Meirihluti Alþingis samþykkti kjörbréf Gunnars. Múturnar falla greinilega undir fyrrnefnt ákvæði núverandi kosningalaga. Samkvæmt þeim hefði átt að ógilda kosninguna. En Alþingismenn haustið 1942 höfðu ekki ævisöguna undir höndum – enda óskrifuð þá.

Og Kristján Jensson var fundinn sekur um meiðyrði (eða fjölmæli eins og Gunnar orðaði það athæfi síðar í merkri doktorsritgerð sinni). Kristján var dæmdur til greiðslu sektar og sakarkostnaðar.

Mér vitanlega hafa engar þingkosningar í vestrænu lýðræðisríki verið úrskurðaðar ógildar – a.m.k. síðustu öldina. Ég veit þó að í mörgum þeirra hafa kosningalög verið brotin með alvarlegri hætti en núna í Norðvesturkjördæmi.

ÖSE sendi ekki eftirlitsmenn til Íslands í þetta skipti, en hafa gert það í undanfarandi kosningum. Ég óskaði eftir því á fundi með þeirra mönnum að þetta yrði einnig gert núna. Þeir töldu það ástæðulaust. Þeir hefðu sannfærst um það á undanförnum árum að framkvæmdin á Íslandi hefði verið til fyrirmyndar. Að vísu hefði ÖSE gert athugasemdir við ójafnt atkvæðavægi, en ekkert hefði bent til annars en að kosningarnar sjálfar hefðu farið heiðarlega fram, þrátt fyrir einhverja galla. ■

Það vantar hús

Viggó H. Viggósson
ritari stjórnar ÍBR

Titill greinarinnar er tilvitnun í orð Sveins Einarssonar í ræðu sem hann flutti á stofnfundi Samtaka um byggingu tónlistarhúss (1983). Hús sem við þekkjum í dag sem Hörpu. Harpa olli straumhvörfum í umhverfi fyrir tónlistarflutning og ráðstefnuhald á Íslandi.

Hér er fjallað um annars konar hús, sem mun hafa ekki síður jákvæð áhrif á þjóðlífið. Þjóðarleikvangar fyrir alls konar íþróttir hafa verið nokkuð áberandi í umræðunni undanfarin misseri. Góð hreyfing hefur verið á þeirri mikilvægu umræðu; vinnuhópar og nefndir hafa skilað niðurstöðum fyrr á árinu og er samdóma álit að þörf sé á aðgerðum: Það vantar hús.

Þrjár boltagreinar bera höfuð og herðar yfir aðrar íþróttir í landinu þegar kemur að fjölda áhorfenda, það eru fótbolti, handbolti og körfubolti. Í áratugi hefur legið fyrir að það vantar hús fyrir handbolta; fyrir aldamót var ljóst að Laugardalshöllin uppfyllti ekki lengur skilyrði sem sett voru til húsa þar sem keppt er á efsta stigi. Einhverjum árum síðar lá fyrir að körfuboltinn var kominn á undanþágu. Það vantar tilfinnanlega knatthús, en aðeins eitt stórt knatthús er í borginni. Þá er Laugardalsvöllur hættur að geta sinnt hlutverki sínu, þar er keyrt á undanþágum hvað fótboltann varðar, auk þess sem keppnistímabilið er að lengjast inn í veturinn. Við þessu þarf að bregðast.

Staðan er sumsé vel þekkt, hún hefur verið skráð af fjölda rýnihópa og nefnda. Ráðamenn hafa keppst um að taka undir þær niðurstöður. Það vantar klárlega hús!

Vinnuhóparnir sem vísað er til hér, hafa nálgast verkefnið frá sjónarhóli landsliða, kannski eðlilega, enda stofnað til hópanna fyrir tilstuðlan sérsambanda (KSÍ, HSÍ, KKÍ).

Uppleggið er meðal annars kröfur alþjóðlegra íþróttasambanda til leikvanga sem hýsa eiga alþjóðlega kappleiki. Í stuttu máli þá eru kröfurnar með þeim hætti að ekkert mannvirki hér á landi uppfyllir þær og eru landsleikir því haldnir á undanþágum frá reglum sambandanna. Undanþágurnar lúta að ýmsum þáttum svo sem lágmarkskröfu um fjölda áhorfenda, öryggissvæðum í kringum velli, búningsherbergi, lýsingu, aðstöðu fyrir fréttamenn og mikilvæga gesti (VIP), aðgengi bráðaliða og skort á ýmsum tækni- og stoðsvæðum.

Við Íslendingar getum ekki keyrt á undanþágum lengur, það er ekki boðlegt gagnvart gestum okkar, það einfaldlega sæmir okkur ekki. Það er hluti af sjálfsmynd þjóðar að geta tekið sómasamlega á móti erlendum landsliðum og verið samkeppnis- og samanburðarhæf á sviði íþrótta- og stórviðburða alls konar. Í þessu sambandi má til gamans rifja upp umsögn í dagblaði í tengslum við opnun Laugardalshallarinnar fyrir réttum 56 árum (7. des. 1965): „Uppljómaður stór salur með stóru áhorfendarými, fullboðlegur keppnisvöllur fyrir hvern sem er, glæsilegur. Og við þurfum ekki lengur að skammast okkar fyrir að bjóða erlendum íþróttamönnum heim.“. Já, fyrir rúmlega hálfri öld vildum við vera í heimsklassa, þar líður okkur nefnilega best. Í þá tíð var mikið á sig lagt; sameinað grettistak hagaðila gerði mögulegt að komast á þann stað sem okkur leið vel á og þjóðin fagnaði í glæsilegu mannvirki.

En málið snýst ekki aðeins um þarfir landsliðanna, aðstöðumálin lúta ekki síður að daglegum þörfum íþróttafólksins okkar, það vantar aðstöðu sem eflir íþrótta- og mannlíf í borginni, Íslendingum öllum til heilla.

Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR) kynnti fyrir nokkrum árum hugmynd um fjölnota íþrótta- og viðburðahús í Laugardalnum. Hugmyndin hafði verið í þróun um nokkurra ára skeið, hún tekur á þörfum fjölda greina og mun því hafa víðtæk áhrif á aðstöðumál íþróttagreina. Í aðalatriðum vill ÍBR byggja stórt fjölnotahús, þar sem aðalsalurinn getur rúmað knattspyrnuvöll í fullri stærð, hliðarsalir væru þrír, sem hver og einn myndi rúma handboltavöll og þar með velli fyrir aðrar íþróttir sem þurfa minna gólfpláss. Í húsinu væru nægileg tækni- og stoðrými til þess að styðja við rekstur þess sem hátækni fjölnotahúss. Markmiðið væri að húsið sinnti þörfum sem flestra greina (boltagreinar, klifur, dans, bardagagreinar, fimleikar og svo framvegis) og geti hýst stórviðburði á borð við landsleiki (til dæmis allt að 7.500 manns í sæti á handbolta), stórtónleika (>20.000 manns) og sýningar. Hægt væri að breyta húsinu fyrir mismunandi viðburði á auðveldan hátt. Stórir viðburðir þurfa ekki að útiloka alla aðra dagskrá.

Sérstaða tillögu ÍBR er að húsinu er ætlað að vera lifandi musteri íþrótta og afþreyingar í landinu, að það muni hýsa viðburði á efsta stigi (landsleiki, úrslitaleiki) í fjölda greina. Jafnframt er í tillögunni horft til heildarskipulags Laugardalsins, sem hjarta íþrótta- og mannlífs í Reykjavík og þar með landinu öllu. Húsið getur sem slíkt staðið víða í Reykjavík þar sem samgöngur eru góðar og ekki væri verra ef gisting fyrir gesti á viðburðum væri nærri. Á þeim forsendum lítum við svo á að besta staðsetning hússins væri austantvert við Laugardalshöllina við Suðurlandsbraut. Við húsið er gerð tillaga að torgi (hátækni-almenningsrými) sem gæti leyst Arnarhól af hólmi sem aðal fjöldasamkomustaður Íslendinga utandyra. Laugartorg, eins og torgið er kallað í tillögum ÍBR, væri þannig búið að það gæti hýst viðburði/fjöldasamkomur með lágmarks fyrirhöfn, en dagsdaglega væri torgið lifandi samkomustaður.

Mannvirki á borð við það sem ÍBR talar fyrir er skynsamleg nálgun á viðfangsefninu, það leysir fjölbreyttar þarfir hinna ýmsu greina og er skynsamleg nýting fjármuna. Stórt hús með fjölbreyttri aðstöðu nýtist betur en fjöldi smærri eininga fyrir sérhæfð not, þá getur slíkt hús hýst viðburði sem smærri einingar geta ekki. Mannvirkið væri mun hagkvæmara í rekstri, en samanlagður kostnaður vegna smærri eininga. Líklegt er að slíkt hús væri aflvaki í sjálfu sér ... einskonar orkusprengja í mann- og íþróttalíf borgarinnar.

Vel má hugsa sér að gera kröfu um að svo væri búið um hnútana að húsið væri rekstrarlega sjálfbært og gæti skilað arði til íþróttafélaganna til framtíðar. Það er trú greinarhöfundar að slíkt sé vel gerlegt.

Sem fyrr er þörf á að grettistaki sé lyft: að sameinast verði um skynsamlega lausn, um eitt heimsklassa verkefni sem mun þjóna þörfum sem flestra, um að byggja hús sem lyftir íþrótta- og mannlífi í borginni á þann stað sem okkur líður vel á.

Þá þurfum við einnig að tryggja að Laugardalsvöllurinn verði uppfærður samkvæmt raunhæfri áætlun, þannig að hann geti sinnt hlutverki sínu sem þjóðarleikvangur í knattspyrnu.

Við getum þetta, ef við gerum það saman. ■

> Sem fyrr er þörf á að grettistaki sé lyft: að sameinast verði um skynsamlega lausn.

OUTLET ÚTSALA

HEFST FÖSTUDAGINN 1. OKTÓBER

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/eða breytingar.

70%

ALLT AÐ **70% AFSLÁTTUR**
AF **HEILSUDÝNUM**
SKIPTIDÝNUR · SÝNISHORN · ÚTLITSGALLAÐAR DÝNUR

70%

VERÐ ÁÐUR 26.900 KR.
VERÐ NÚ 8.070 KR.

200 x 220 **SÆNGUR**
Á **70% AFSLÆTTI**
FLEIRI ELDRI GERÐIR AF SÆNGUM Í STÓRUM STÆRÐUM

50%

FRESCH **HEILSUKODDAR**
Á **50% AFSLÆTTI**
STÓRAR OG LITLAR STÆRÐIR

SÓFAR & HVÍLDARSTÓLAR
NOKKRIR GÓÐIR Á FRÁBÆRU VERÐI

30%

KODDARVER
Á 50% AFSLÆTTI

50%

NÚ Á 595 KR.

50%

LÖK Á 50% AFSLÆTTI
ELDRI GERÐIR, 135-140 CM

50%

JERSEY LÖK
ELDRI GERÐ Á 80-90 CM Á
50% AFSLÆTTI

STUÐNINGSSESSUR

1000 KR.

HANDKLÆÐI

RÚMFÖT

RÚMTEPPI 120-140 cm

HÖFUÐGAFLAR
Í MÖRGUM STÆRÐUM

NÁTTBORÐ

LAMPAR

Ath. Outlet útsala er aðeins í Outlet verslun í Reykjavík.

ATH
FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR
TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI

Svefn & heilsa

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

BALDURSNES 6 - AKUREYRI

VERSLUN & OUTLET - LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233
BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstöðum | **svefnogheilsa.is**

UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*
*Samkvæmt könnun frá Gallup.

GRÍSABÓGUR

FERSKUR

679 kr./kg

Stjörnugrís Grísabógur
nýslátrun - ferskur

GRÍSAHAKK OG TORO MEXIKÓSK GRÝTA

979 kr./kg

Stjörnugrís Grísahakk
ferskt

395 kr./pk.

Toro Mexíkósk Grýta
200 g í pk.

KJÚKLINGASÚPA

TILBÚIN - AÐEINS AÐ HITA

1.698 kr./pk.

Bónus Mexíkósk Kjúklingasúpa
1 kg

KJÖTSÚPA

TILBÚIN - AÐEINS AÐ HITA

1.698 kr./pk.

Bónus Kjötsúpa
1 kg

GRJÓNAGRAUTUR

TILBÚINN - AÐEINS AÐ HITA

100 kr. AFSLÁTTUR

598 kr./pk.

Bónus Grjónagrautur
1 kg - verð áður 698 kr.

FROSIÐ SÚPUKJÖT

879 kr./kg

KS Frosið Lambasúpukjöt
2021 slátrun

KALKÚNABRINGUR

FRÁBÆRT VERÐ

1.698 kr./kg

Frosnar Kalkúnabringur
ný sending frá þýskalandi

FISH AND CHIPS
NÝTT Í BÓNUS

1.398 kr./pk.

Norðanfiskur Frosið Fish and Chips
620 g - tvær tegundir

Verð gildir til og með **3. október** eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

LÍFRÆNAR GULRÆTUR

NÝ UPPSKERA - ÓBREYTT VERÐ

499 kr./pk.

Akursel Lífrænar Gulrætur
500 g í pk.

LÝSI

60 DAGSKAMMTAR

875 kr./pk.

Lýsi - Omega3+D Vítamín
fæðubótarefni - 120 stk. í pk.

32 DAGSKAMMTAR

875 kr./pk.

Lýsi - Heilsutvenna
fæðubótarefni - 64 stk. í pk.

LÍFRÆN EPLI

398 kr./pk.

Lífræn Epli
500 g í pk.

KJÚKLINGAMOLAR

200 kr. AFSLÁTTUR

1.398 kr./pk.

Bónus Kjúklingamolar
1 kg í pk. - verð áður 1.598 kr

SÚRDEIGS PIZZADEIG

299 kr./pk.

Wewalka Súrdeigs Pizzadeig
400 g

MÖNDLUKAKA

498 kr./stk.

Myllan Möndlukaka
420 g

HOLTA KJÚKLINGUR

659 kr./kg

Holta Kjúklingur
Frosinn / Heill - verð áður 698 kr.

Almennur afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Bónus Smáratorgi, Skeifunni og Langholti (Akureyri): Mánudaga-Laugardaga; 10:00-19:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00

Lilja meðal þeirra sem skora á IHF

kristinnpall@frettabladid.is

HANDBOLTI Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningamálaráðherra, var meðal þeirra sem undirrituðu áskorun til Alþjóðahandboltasambandsins, IHF, um breytingar á reglum er varða klæðaburð leikmanna í strandhandbolta.

Fyrr á þessu ári var norska strandhandboltalandsliðið sektað fyrir að neita að klæðast bikiníbuxum í leiknum um bronsverðlaunin á EM. Bandaríska söngkonan Pink bauðst til að greiða fimmtán hundrað evru sektina fyrir þær.

Íþróttamálaráðherrar Danmerkur, Finnlands, Íslands, Noregs og Svíþjóðar skrifa undir áskorunina, þar sem IHF er hvatt til þess að leyfa leikmönnum að klæðast því sem þeim finnst þægilegt hverju sinni. ■

Frá keppninni í Bahrain í vor.

Fjórða keppnin á Arabíuskaganum

kristinnpall@frettabladid.is

FORMÚLA 1 Tilkynnt var í gær að Katar myndi hýsa 20. kappakstur ársins í Formúlu 1 sem átti að fara fram í Ástralíu eftir að ákveðið var að ekki yrði keppt í Melbourne á þessu ári vegna heimsfaraldursins. Um leið var tilkynnt að frá og með 2023 yrði árlegur kappakstur í Katar til tíu ára.

Katar verður fjórða ríkið í Mið-Austurlöndum sem heldur mót á hverju ári í Formúlu 1 og hluti af lokakafla tímabilsins sem kemur til með að fara fram á Arabíuskaganum.

Keppt verður á Losail International Circuit-brautinni sem er rétt fyrir utan Losail þar sem úrslitaleikur HM í knattspyrnu karla fer fram á næsta ári. ■

Ásta Eir og Álfhildur Rósa, fyrirliðar liðanna, með bikarinn.

MYND/KSÍ

Sigurhefðin með Blikakonum í liði

Þróttarakonur eru einum leik frá einu stærsta afreki knattspyrnudeildar félagsins en til þess þurfa þær að vinna ógnarsterkt lið Breiðabliks í úrslitaleik bikarsins í kvöld.

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Að mörgu leyti má líkja einvígi Breiðabliks og Þróttar í úrslitum bikarkeppni kvenna í kvöld við baráttu Davíðs og Golíats.

Blikar geta með sigri í dag unnið sinn þrettánda bikarmeistaratitil frá upphafi og jafnað við Val sem sigursælasta liðið í 40 ára sögu bikarsins á meðan Þróttur er að leika til úrslita í bikarnum í fyrsta sinn í sögu félagsins.

Það er hins vegar ekki spurt um það þegar komið er inn á knattspyrnuvöllinn og eru Þróttarar einum góðum níutíu mínútna leik frá einhverju stærsta afreki í sögu knattspyrnudeildar félagsins.

Liðin mættust á dögunum í lokaumferð Íslandsmótsins þar sem Blikar fóru illa með Þróttara í 6-1 sigri. Það var þrettándi keppnisleikur liðanna frá upphafi og hafa Blikarnir ráðið lögum og lofum til þessa. Tólf leiki hefur Breiðablik unnið og einum lokið með jafntefli á vordögum 2011. Markatalan er 42-6, Blikum í hag, í þessum þrettán leikjum en fyrr á þessu ári voru Þróttarar fimm mínútum frá sigri á Blikum áður en Kópavogskonur sneru taflinu við á lokamínútunum.

Á sama tíma getur það reynst Þrótturum vel að Blikarnir eru um leið að undirbúa þátttöku liðsins í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu þar sem stórveldin PSG og Real Madrid bíða á næstu dögum.

Ef Blikarnir verða annars hugar koma Þróttarar fullir sjálfstrausts inn í leikinn eftir að hafa náð þriðja sæti á Íslandsmótinu sem er besti árangur Þróttara í efstu deild. „Það gæti klárlega skipt sköpum. Það er margt líkt með þessu og bikarúrslitaleiks Blika og ÍBV árið 2016 þar

> **Frá því að Breiðablik vann fyrsta bikarúrslitaleik kvenna árið 1981 hefur ekkert lið unnið úrslitaleik bikarsins í fyrstu tilraun.**

sem reynslumunurinn skar úr um sigurvegarann. Svo ári seinna kom ÍBV í úrslitaleikinn og var mun tilbúnari hvað varðar spennustig og slíkt.

Úrslitin gætu ráðist á fyrstu tuttugu mínútum leiksins," segir Eiður Benedikt Eiríksson, annar þjálfari Valsliðsins, í samtali við Fréttablaðið, spurður hvort meistarahefðin gæti skorið úr um úrslitin á morgun.

„Á blaði vinnur ansi margt með Blikunum en það má ekki afskrifa Þróttarana sem eru með stemminguna með sér í liði."

Hann tekur undir að Þróttaraliðið geti nýtt meðbyrinn eftir gott tímabil inn í leik þar sem allt getur gerst.

„Ég horfði aftur á fyrri leik liðanna í vikunni og manni fannst eins og Þróttarar hefðu frekar glutrað sigrinum niður en að Blikarnir hefðu unnið hann. Á lokakaflanum stígur Agla María upp, skorar magnað mark og gefur Blikunum trú á því að þær geti klárað leikinn."

Eiður hefur einnig orð á því að aðstæðurnar gætu hentað Þróttururm betur. Leikurinn fer fram á Laugardalsvelli á grasvelli en Blikar unnu ekki leik í þremur tilraunum á grasvelli á Íslandsmótinu.

„Þær spiluðu bara þrjá grasleiki, töpuðu einum og gerðu tvö jafntefli. Á sama tíma hefur Þrótturum gengið mjög vel á grasi í sumar sem gæti hleypt spennu í þetta," segir Eiður léttur að lokum. ■

Aron segist saklaus og að ný stjórn KSÍ hafi ráðskast með landsliðsvalið

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Arnar Þór Viðarsson og Eiður Smári Guðjohnsen, þjálfarateymi karlalandsliðsins í knattspyrnu, kynntu í gær leikmannahópinn fyrir næstu leiki liðsins í undankeppni HM 2022. Fram undan eru síðustu heimaleikir Íslands í undankeppninni gegn Armeníu og Liechtenstein þar sem tveir sigrar geta blásið veiku lífi í vonir Íslands um að ná 2. sæti í riðlinum ef önnur úrslit reynast Íslandi hagstæð.

Aron Einar Gunnarsson, fyrirliði karlalandsliðsins, er fjarverandi, en Arnar hafði orð á því á blaðamannafundinum í gær að það hefði verið hans ákvörðun að Aron yrði ekki með í verkefninu. Fyrr um daginn var greint frá því á vefmiðlinum

Aron Einar Gunnarsson, fyrirliði karlalandsliðsins í knattspyrnu

433.is að ný stjórn KSÍ sem tekur við um helgina hefði meinað Arnari að velja Aron í hópinn, en Arnar hélt því fram að hann hefði tekið ákvörðunina eftir viðræður við Aron vegna utanaðkomandi ástæðna. Þá sagðist Arnar ekki hafa rætt við Gylfa Þór Sigurðsson síðustu vikur.

Aron sendi sjálfur frá sér tilkynningu í gær þar sem hann lýsti yfir undrun sinni yfir ákvörðun KSÍ og að hann hefði verið settur saklaus til hliðar. Þar segist hann ekki skilja það öðruvísi en að stjórn KSÍ hafi beitt sér fyrir því að hann yrði ekki í leikmannahópnum. Um leið kom fram að hann hefði orðið var við umræðu á samfélagsmiðlum um atvik sem átti sér stað árið 2010, en að hann hefði aldrei rætt málið við lögreglu eða KSÍ enda hefði málið aldrei komið inn á þeirra borð. Um leið segist Aron hafna öllu ofbeldi og aldrei hafa gerst brotlegur gegn neinum eða neinni. Að lokum bætir hann við að hann óski þess að fólk hlífi sér ekki heldur ásaki hann og nafngreini, svo að hann hafi kost á því að verja sig.

Í lok yfirlýsingarinnar segist Aron Einar ætla að ræða þetta tiltekna kvöld við lögregluna við tækifæri. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 1. október 2021

Margrét Káradóttir, verslunarstjóri hjá Hrafnhildi, í glæsilegri dragt frá danska hönnuðinum Bitte Kai Rand. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fallegur trefill með hverri keyptri yfirhöfn hjá Hrafnhildi

Í tilefni haustsins verður vetrartískan sýnd hjá Hrafnhildi í dag. Boðið verður upp á léttar veitingar frá klukkan 14 og allir sem kaupa utanyfirflík um helgina fá fallegan trefil að gjöf. 2

Frábært úrval af köflóttum skyrtum og jökkum hjá Hrafnhildi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Það sem einkennir vetrartískuna nú er að hún er samsett af lágstemmdum fatnaði úr náttúruefnum sem við poppum upp með köflóttri skyrtu eða jakka. Það má segja að öll okkar vörumerki bjóði upp á köflótt í sinni vetrarlínu og falleg, einlit rúllukragapeysa úr ull eða kasmír fer einstaklega vel við," segir Maggý, verslunarstjóri hjá Hrafnhildi.

Jarðlitir eru ríkjandi, á borð við brúna, græna, bláa og beige liti í öllum sínum blæbrigðum.

„Heimsfaraldurinn hafði þau áhrif að framboð af fallegum og notalegum heimagöllum hefur aldrei verið meira enda voru allir heima vegna Covid. Settin fást í viskós, bómull og velúr, og trónir Stenströms á toppnum með fallegan svartan merínó-ullargalla," upplýsir Maggý.

Hún segir Mos Mosh og PBO ekki láta sitt eftir liggja.

„Þetta er fullkomin fatnaður í bústaðinn, skíðaferðina eða til að láta sér líða vel í heima og vera flott. Síð vesti eru líka áberandi í vetur og fullkomin yfir ullarsettin. Stenströms, sem stendur alltaf fyrir sínu, kom með æðislegt sítt, grænt dúnvesti og flottar svartar dúnkápur. Skótískan í haust og vetur er áfram mestmegnis ökklaskór, stígvél og mokkasíur, en það sem er nýtt í ár eru ljós ökklastígvél og grófari sólar."

Kjólatískan í haust og vetur er sömuleiðis innblásin af heimsfaraldrinum.

„Nú er meira um látlausa kjóla sem hægt er að nota við öll tækifæri. Þetta eru kjólar til að eiga lengi og er fallegt að punta upp með skarti. Fyrir jólin skín í aðeins meiri glamúr en ég er strax búin að kaupa minn jólakjól. Það er geggjaður, svartur silkikjóll frá Stenströms; þeir gerast ekki fallegri," segir Maggý og hlakkar til jólanna.

Veturkonungur er snemma á ferð í ár og það má treysta því að Stenströms eru alltaf með fallegan ullarfatnað.

Hér má sjá köflótta skyrtu frá Stenströms og fallegan ullarjakka frá Rofa.

Verslunin hjá Hrafnhildi er sneisafull af fallegum fatnaði fyrir öll tækifæri. Jarðlitir eru ríkjandi í vetur, svo sem brúnt, grænt, blátt og beige í öllum sínum blæbrigðum.

Ljóst dúnvesti og svartur vetrarjakki frá Bitte Kai Rand. Takið eftir flottu, hvítu ökklastígvélunum frá ítalska merkinu Nero Giardini.

Glæsilegt, sítt dúnvesti frá Stenströms og síð dúnúlpa frá Mos Mosh.

Stígvél, ökklaskór og mokkasíur eru mest áberandi í vetur og erum við að sjá grófari sóla.

Bitte Kai Rand

Eitt vinsælasta merkið hjá Hrafnhildi er frá danska hönnuðinum Bitte Kai Rand.

„Hönnun Bitte Kai Rand er einstaklega falleg. Hverri nýrri línu fylgir saga og öll mynstur eru hönnuð af Bitte Kai Rand. Línan er aldrei stór og alltaf spennandi að sjá hugmyndirnar á bak við hönnunina. Hver flík er einstök og tímalaus og reglulega koma konur sem segjast hafa keypt sér kápu frá Bitte Kai Rand fyrir tuttugu árum og hún er enn jafn flott," segir Maggý.

Stenströms er heimsþekkt sænskt vörumerki sem sem sérhæfir sig í vönduðum og fallegum fatnaði úr bómul, ull og silki.

„Það er alltaf gaman að fá karlmenn í búðina í leit að gjöf handa sinni heittelskuðu. Þeir kaupa þá gjarnan Stenströms því þeir þekkja gæðin af eigin raun," segir Maggý.

Vefverslun hjá Hrafnhildi

Ásamt því að vera með glæsilega 600 fermetra verslun á Engjateigi 5 er einnig hægt að fara í vefverslunina hjahrafnhildi.is.

„Þar er hægt að skoða vörur í rólegheitum og panta heim að dyrum. Við sendum samdægurs innan höfuðborgarsvæðisins ef pantað er fyrir klukkan 14 og við sendum einnig um allt land með Póstinum. Það fylgir engin áhætta að panta og versla í vefverslun okkar, hjahrafnhildi.is, því öllum sendingum fylgir frír endursendingarmiði og ef varan hentar ekki er hún send til baka, kaupendum að kostnaðarlausu og við endurgreiðum vöruna um hæl," útskýrir Maggý.

Hjá Hrafnhildi er á Engjateig 5 í Reykjavík. Sími 581 2141. Opið mánudaga til föstudaga frá 10 til 18, og á laugardögum frá 10 til 16.

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

YEST/YESTA Mokka kápa
Fæst líka í svörtu og hvítu
Stærðir: 38-56
Verð: 20.980

YEST/YestA Síður softshell jakki
Fæst líka í brúnu
Stærðir: 38-58
Verð: 22.980

YEST/YESTA Lakk-úlpa
Stærðir: 38-56
Verð: 24.980

Zhenzi Brando vetrarúlpa
Fæst í fleiri litum
Stærðir: 42-58
Verð: 11.990

Ze-ze Somaz úlpujakki
Fæst í fleiri litum
Stærðir: 38-48
Verð: 11.990

yesta BY X-TWO | yest | no secret | Q'neel | ROBELL | ZHENZI | ZE·ZE Nordic | OPHILIA

I'CONA
Jakki kr. 27.980 - Bolur kr.13.980
Buxur kr. 20.980

Habella kragabolur
Stærðir: 38-52
Verð: 13.980

Gossip Edith skyrtukjóll
Stærðir: 38-56
Verð: 17.980

Gossip Sabina skyrtukjóll
Stærðir: 38-56
Verð: 17.980

Studio Klara tunica
Stærðir: 38-56
Verð: 13.980

SYBEL | festival DENMARK | STUDIO | GOZZIP | SANDGAARD | LASESSOR | FRANDSEN | Tamaris | Handberg | Jana

Ze-ze einlitur náttkjóll
Fæst í fleiri litum.
Stærðir: 38-48
Verð: 5.990

Zhenzi mynstraður náttkjóll
Fæst líka í bleiku
Stærðir: 42-58
Verð: 5.990

Lasessor Signa ullarhúfa
með skinndúsk.
Fæst í fleiri litum
Verð: 6.990

Jana lakkökklaskór
Fást í rauðu og svörtu.
Stærðir: 37-42
Verð: 16.990

LASESSOR
Moomin fjölnota innkaupapokar
Verð kr. 2.590

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Setur ást í hverja lykkju

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Guðrún Sigríks Sigurðardóttir, kennari og prjónakona í Þorlákshöfn, stóðst ekki mátið að prjóna sér eitursvala Bítlavettlinga.

„Ég er náttúrulega Bítlastelpa og af bítlakynslóðinni, svo ég stóðst ekki mátið að kaupa uppskrift af Bítlavettlingum þegar ég hnaut um hana á netinu," segir Guðrún, sæl með vettlingaparið sitt fína.

Hún skartar stundum ómótstæðilegum Bítlavettlingum sem hún prjónaði í vetur sem leið.

„Handabakið er Revolver-plötuumslagið og hinu megin ganga Bítlarnir yfir gangbrautina á Abbey Road; sú fræga mynd. Það var gaman að prjóna vettlingana og sjá andlit Bítlanna koma í ljós, en það var líka rosalega erfitt því það þurfti að draga bandið yfir óvenju margar lykkjur, allt að þrjátíu í einu, sem tafði mjög. Ég sneri bandinu saman á röngunni til að flækjast ekki í því þegar ég færi í vettlingana en það er alltaf svolítið ljótt á réttunni þar sem sést að fela þurfti bandið," útskýrir Guðrún.

Viðbrögðin við Bítlavettlingunum stóðu ekki á sér.

„Samferðafólkið hrópaði auðvitað upp yfir sig; „Vá!" og margir pöntuðu vettlingapar hjá mér en ég tók ekki í mál að prjóna þetta munstur aftur. Ég prjónaði líka

Guðrún hefur prjónað síðan hún var sex ára og prjónar ótal margt fallegt fyrir fjölskylduna sína.

Guðrún Sigríks Sigurðardóttir, kennari og prjónakona

eins og klippt úr út tískublaði og fór á sveitaböllin í heimasaumuðu dressi samkvæmt nýjustu tísku," segir Guðrún sem keypti svokölluð móðinsblöð, til dæmis Burda, og tók upp snið af því sem þá var í móð.

„Í þá daga þóttu föt út úr búð mjög dýr og þótti borga sig að sauma föt á fjölskylduna heima. Svo urðu efnin svo dýr að það hætti að borga sig. Sagan endurtekur sig nú í garninu sem er orðið mjög dýrt og kostar upp undir tólf þúsund í eina peysu. Þá er erfitt fyrir prjónakonur að verðleggja vinnuna sína því enginn vill borga fyrir margra klukkustunda vinnu við prjónaskap," greinir Guðrún frá.

Hún hefur ekki tekið upp saumavél í árafjöld en prjónar allt sem til fellur á fjölskylduna.

„Í gamla daga saumaði ég föt á okkur hjónakornin og börnin, rúmfötin okkar, borðdúka og allt sem þurfti því það var ekki í forritinu að kaupa tilbúið búðardót, og hvað þá utan á rúmið. Það er líka kósí að eiga það sem maður hefur sjálfur unnið í höndunum fyrir fjölskylduna sína, og allt önnur tilfinning sem fylgir því að klæðast prjónaðri flík að heiman. Ég set ást í hverja lykkju og allir voða ánægðir með það," segir Guðrún og brosir.

Handavinnugenin í ættinni

Guðrún prjónar líka í bílnum.

„Við hjónin eigum iðulega erindi í höfuðstaðinn og þá nota ég Reykjavíkurferðina og tek prjónana með. Ég sit aldrei auðum höndum. Ég er búin að prjóna ullarpeysur á alla strákana í fjölskyldunni og í sumar prjónaði ég kaðlapeysur á karlpeninginn í fjölskyldunni sem varð fimmtugur. Ég vissi þá ekki að þær yrðu í tísku í haust og vetur en mér finnst þær bæði fallegar og sígildar," segir Guðrún, sem er elst þriggja systra.

„Ætli við systurnar höfum ekki fengið handavinnugenin frá mömmu og pabba sem voru bæði mikið handverksfólk. Pabbi gat smíðað hvað sem er úr járni og timbri og mamma var alltaf að prjóna og sauma," segir Guðrún.

Hún kenndi í 44 ár við Grunnskólann í Þorlákshöfn en settist í helgan stein vorið 2015.

„Kennarastarfið er frábært. Ég kenndi allt mögulegt eins og kennarar þurftu að gera á árum áður og síðustu árin kenndi ég líka handavinnu til að bjarga málum. Í morgun komu til mín sex börn úr skólanum til að taka viðtal við eldri borgarann mig, og nú þú, svo ég er vinsæl í dag," segir Guðrún og skellir upp úr.

Guðrún bendir á þessar heimasíður fyrir spennandi prjónauppskriftir, eins og Bítlavettlingana: ravelry.com, garnstudio.com og knittingforolive.com. ■

Í sumar prjónaði Guðrún þessar tvær fallegu kaðlapeysur á son sinn, Karl Ægi Karlsson (í gráu peysunni) og mág hans, Sigurjón Eiðsson, í tilefni fimmtugsafmælis þeirra tveggja.
MYNDIR/AÐSENDAR

Liverpool-vettlinga og það var annað eins. Allir vildu eignast slíka vettlinga og ég prjónaði tvö pör fyrir vinkonu mína, en síðan ekki söguna meir. Þetta var það mikil handavinna og vesen," segir Guðrún og hlær.

„Ég tími annars voða lítið að nota Bítlavettlingana en set þá stundum upp í útilegum og þá vekja þeir jafnan mikla athygli."

Á sveitaböll í nýjustu tísku

Guðrún smitaðist af prjónabakteríunni þegar hún var sex ára.

„Ég byrjaði svo að sauma á mig föt sem unglingur og pældi þá mikið í tískunni. Ég vildi helst vera

Bítlavettlingarnir. Á handarbökum er mynd af Revolver-plötu Bítlanna.

Hinum megin er fræg mynd af Bítlunum að ganga yfir Abbey Road.

Guðrún prjónaði þessa flottu Liverpool-vettlinga, sem margir vildu.

ADVANCED
GÉNIFIQUE
15 ÁRA RANNSÓKNIR - 9 EINKALEYFI [1]

BRAUÐTRYÐJANDI ÖRVERUFRÆÐI

Kröftug örveruflóra er lykilatriði til að viðhalda góðu varnarkerfi fyrir heilbrigða og unglega húð.

STAÐFEST:
Eftir fyrsta dropa er
2x meiri endurheimt[2]
samstundis
sterkara varnarkerfi húðar
eftir eina flösku
+52% ljómi[3]
-46% hrukkur[3]

[1] EINKALEYFI OG BIÐ EFTIR EINKALEYFI.
[2] ENDURHEIMT ÖRVERUFLÓRU HÚÐARINNAR EFTIR ÁREITI.
VIÐ NOTKUN ADVANCED GÉNIGIQUE Í EITT SKIPTI SAMANBORIÐ VIÐ ENGA NOTKUN HÚÐVÖRU.
[3] KLÍNÍSKAR RANNSÓKNIR, 34 KONUR, 8 VIKUR.

KRÖFTUGRA FRÁ FYRSTA DROPA.
HEILBRIGÐARI, UNGLEGRI HÚÐ Á 7 DÖGUM

LANCÔME PARIS

LANCÔME KYNNING
Í LYFJUM & HEILSU KRINGLUNNI OG GLERÁRTORGI
FIMMTUDAG TIL MÁNUDAGS 30. SEPT. - 4. OKT.

Hydra Zen
Génifique serum 7 ml
Hydra Zen krem 15 ml
Bi-Facil augnfarðahreinsir 30 ml
Tonique Doucer andlitsvatn 50 ml

VELDU ÞINN KAUPAUKA

Glæsilegur kaupauki fylgir þegar keyptar eru Lancôme vörur fyrir 9.500 kr eða meira á meðan birgðir endast.

Rénergie Multi-Lift
Génifique serum 7 ml
Rénergie Multi-Lift augnkrem 3 ml
Rénergie Multi-Lift krem 15 ml
Rénergie Multi-Lift næturkrem 15 ml

LANCÔME 20% AFSLÁTTUR

Lyf & heilsa

Hlýjunni stundum fórnað fyrir útlitið

Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Tískan breytist í vetrarbyrjun hjá framhaldsskólanemum landsins eins og flestum landsmönnum. Fréttablaðið fór á stúfana og ræddi við nokkra framhaldsskólanema um vetrartísku.

Róbert Proppé er sautján ára nemandi við Menntaskólann við Hamrahlíð sem stefnir á að vinna með list á einn eða annan hátt í framtíðinni. Þegar vetur skellur á klæðir hann sig í fleiri lög af fatnaði og þykkari flíkur svo hann frjósi ekki inn að beini. „Svo fá jakkar og úlpur meira sviðsljós þegar að það er farið að kólna fyrir alvöru.“

Áttu þér uppáhalds vetrarflík?

Það er annað hvort þykkur flannel vinnujakki eða „oversized“ hettupeysa, þær klikka seint.

Hvaða vetrarflíkur eru algjörlega nauðsynlegar?

Það er algjört möst að vera með eina eða tvær hettupeysur sem maður getur gripið í. Þær eru hlýjar og passa við nánast hvað sem er. Svo eru þær bara svo ótrúlega þægilegar í þokkabót.

Er einhver sérstök flík sem þig langar að eignast í vetur

Vá! Þær eru eiginlega of margar en svona helst væri það góður bomber jakki.

Hvers konar flík getur þú alls ekki klæðst yfir veturinn?

Eina sem ég get ekki notað eru kannski strigaskórnir. Þeir fá ekki alveg jafn mikla notkun á veturna og sumrin.

Áttu þér einhver uppáhalds fatamerki?

Þau breytast eiginlega bara með hverjum deginum. Það sem er á toppnum núna er Why Me Clothing. Svo er ég alltaf með rosalegan „soft spot“ fyrir Carhartt og Dickies.

Fylgist þú vel með tísku?

Ég myndi segja að ég fylgist svona ágætlega með tísku og þá aðallega á samfélagsmiðlum. Mér finnst mjög gaman að skoða hvað aðrir eru að gera og þá aðallega þegar kemur að „streetwear“.

Hér klæðist Róbert Proppé buxum frá Why Me, frakka frá Bertoni og Dr. Martens skóm sem hann keypti fyrir mörgum árum.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Áttu minningar um gömul tískuslys þegar kemur að vetrarflíkum?

Mér fannst ég alltaf svaka flottur á því þegar ég henti ushanka hatti á hausinn og þá helst í slitnum jogging galla, strigaskóm í snjó og mislituðum sokkum. Það var ekki alveg málið en mér fannst ég svaka þá.

Kristín Taiwo Reynisdóttir er 18 ára nemi á félagsfræðibraut við Menntaskólann við Hamrahlíð og stefnir á að fara í lýðháskóla í Danmörku áður en hún hefur háskólanám. Yfir veturinn segist hún velja föt út frá hlýju þeirra og útliti. „Stundum passar það ekki alltaf saman þannig að þá fórna ég stundum hlýjunni fyrir útlitið.“

Áttu þér uppáhalds vetrarflík?

Vettlingar, vegna þess að þeir passa við nánast hvað sem er.

Hvaða vetrarflíkur eru algjörlega nauðsynlegar?

Stór háskólapeysa sem er prjónuð.

Er einhver sérstök flík sem þig langar að eignast í vetur?

Sæta kápu sem er bæði hlý og myndi passa vel við önnur föt sem ég á.

Hvers konar flík getur þú alls ekki klæðst yfir veturinn?

Úlpu, vegna þess að þær eiga það til að leyfa manni ekki að sýna allan fatnaðinn sinn. Hvað þá að láta hana passa við þann klæðnað sem mig langar að vera í yfir veturinn.

Áttu þér einhver uppáhalds fatamerki?

Nei ekki enn þá en ég er alltaf að mjaka mér áfram í átt að uppáhalds fatamerki.

Kristín Taiwo Reynisdóttir er í peysu frá fatamarkaði og buxum úr Wasteland. Kápan er úr Zöru.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fylgist þú vel með tísku?

Afar lítið. En ég er mikið á samfélagsmiðlinum TikTok þar sem notendur eru að máta föt sem að ég sé síðan fyrir mér að máta á sjálfan mig.

Áttu minningar um gömul tískuslys þegar kemur að vetrarflíkum?

Lambhúshettan gamla sem manni fannst svo æðislega flott og í tísku í gamla daga.

Andri Ísak Birgisson er sautján ára nemi á félagsgreinabraut við Menntaskólann í Kópavogi. Í upphafi vetrar skiptir hann yfir í hlýjar úlpur og hettupeysur og klæðir sig meira eftir veðrinu eins og vinir hans.

Áttu þér uppáhalds vetrarflík?

Það er örugglega bara einhver kósí hettupeysa.

Hvaða vetrarflíkur eru algjörlega nauðsynlegar?

Úlpur eru nauðsynlegar.

Er einhver sérstök flík sem þig langar að eignast í vetur?

Það er Undercover, A Clockwork Orange jakki.

Hvers konar flík getur þú alls ekki klæðst yfir veturinn?

Ég get alls ekki klæðst nærbol

Áttu þér einhver uppáhalds fatamerki?

Stugazi, Maison Emerald og Unknown.

Fylgist þú vel með tísku?

Nei ég fylgist ekkert með tísku.

Andri Birgisson skiptir yfir í kósí hettupeysur og hlýja úlpu yfir veturinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Uppáhalds vetrarflík Valeriu Bulatova þessa dagana er þessi pels.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Valeria Bulatova er sautján ára nemi á öðru ári á opinni braut við Menntaskólann við Hamrahlíð. Á busaári sínu klæddist hún sumarflíkum í margföldum lögum þegar veturinn skall á. „Ég hef áttað mig á að vetrarflíkur eru ekki bara úlpur og pollagallar og reika nú um í pelsum og frökkum gegnum vetrarkuldann.“

Áttu þér uppáhalds vetrarflík?

Þessa dagana er það pelsinn sem ég sýni hér í Fréttablaðinu.

Hvaða vetrarflíkur eru algjörlega nauðsynlegar?

Úlpa. Við búum á Íslandi og það dugar oftast ekkert annað.

Er einhver sérstök flík sem þig langar að eignast í vetur?

Hlýir leðurskór takk!

Hvers konar flík getur þú alls ekki klæðst yfir veturinn?

Ég myndi aldrei klæðast ullarfötum sem stinga.

Áttu þér einhver uppáhalds fatamerki?

Nei. Ég elska samt að fylgjast með ungum fatahönnuðum á samfélagsmiðlum. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

Borðum betur

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 1. október 2021

Kynningar: Eldhústöfrar, ÍSAM

Rebekka Ómarsdóttir og Berglind Ósk Haraldsdóttir eru eigendur Eldhústöfra í Síðumúla 29. Þar er hægt að finna marga mjög spennandi hluti fyrir eldhússtörfin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Einstök matarupplifun í eldhúsinu

Nútímafjölskyldan er önnum kafin en vill engu að síður næringarríkan mat. Með einu tæknilegasta smátæki á markaðnum er hægt að útbúa fullkomna máltíð á augabragði. Thermomix sameinar yfir tuttugu eldhústæki. 2

Rebekka Ómarsdóttir er annar eiganda Eldhústöfra sem býður upp á þessa frábæru lausn fyrir alla sem vilja borða betur. Hún upplýsir að snjallari lausn til að útbúa næringarríka og góða máltíð verði vart fundin. Með Thermomix er hægt að bæta til muna neysluvenjur fjölskyldunnar. „Við sjáum þegar við komum í matvöruverslanir að þar eykst sífellt úrvalið af tilbúnum matvörum sem fólk þarf einungis að hita. Við áttum okkur hins vegar ekki alltaf á hvaða aukaefni leynast í slíkum mat og auk þess er hagstæðara að elda frá grunni," segir hún.

Tækið sem gerir allt

„Með Thermomix velur fólk allt hráefni sjálft og útbýr réttina frá grunni á leikandi léttan og skemmtilegan hátt. Með því veit fólk hvert næringargildið er og borðar hreina fæðu," segir hún. „Thermomix er allt í senn, matvinnslu- og eldavél sem býður upp á fjöldann allan af eldunarleiðum. Nákvæmni í vinnslu og eldun skilar hágæða útkomu. Fólk þarf ekki að vera með meistaragráðu í matreiðslu til að notfæra sér þetta frábæra tæki, Fyrir utan það er ævintýralegt aðgengi að fjölbreyttum uppskriftum í uppskriftabankanum og allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Það þarf ekki lengur að leita í matreiðslubókum eða gúgla því tækið er með þetta allt saman," segir hún.

Meðal þess sem Thermomix gerir er:

- Saxar
- Malar
- Hakkar
- Þeytir
- Hrærir
- Blandar
- Hnoðar
- Maukar

„Fyrir utan allt þetta þá steikir Thermomix, sýður, gufusýður, hægeldar, eldar með sous vide-tækni og gerjar, svo eitthvað sé nefnt. Þá er hægt að búa til jógúrt og osta í vélinni af því hún gerjar," útskýrir Rebekka. „Það er því hægt að gera allt sem hugurinn girnist. Til dæmis er mjög auðvelt að gera gæðabarnamat, sósur, sultur, salöt, kökur, eftirrétti, súpur, pottrétti og margt fleira."

Tengist símanum þínum

Hægt er að tengja uppskriftabók Thermomix við síma svo auðvelt er að ákveða hvað eigi að vera í matinn með góðum fyrirvara en hægt er að velja úr þúsundum uppskrifta frá ýmsum heimshornum. Ef fólk vill prófa að elda til dæmis austurlenskan, mexíkóskan, afríska eða ítalskan mat þá er það ekkert mál. Thermomix er þýsk hágæðavara og á að baki 50 ára sögu. Saga þess hófst árið 1971 með matvinnsluvél, sérstaklega hannaðri til að búa til hollan og góðan barnamat frá grunni. Síðan hefur orðið bylting í þróun á tækinu sem er einstakt á heimsvísu.

Tæknin sparar tíma

„Thermomix er einstök upplifun fyrir hvern og einn. Enginn þarf að efast um eigin getu í eldhúsinu, hvort sem um er að ræða matseld eða bakstur. Stjórnborð og uppskriftir eru á íslensku og flestum öðrum tungumálum eftir því sem hentar. Um leið og hún aðstoðar við hráefnaval og skipulag sparar hún tíma þar sem ekki þarf að standa yfir matseldinni. Þannig er hægt að nýta tímann vel á meðan tæknin sér um matargerðina og hversdagslífið verður léttara." ■

Fleiri upplýsingar eru á Facebook-síðunni Thermomix á Íslandi, Instagram @thermomixiceland eða á heimasíðunni iceland.thermomix.com

Öll matargerð verður einföld og þægileg með Thermomix og börnin fá að njóta góðs af meiri tíma fjölskyldunnar.

Thermomix tekur ekki mikið pláss á eldhúsborðinu en tækið gerir ótrúlegustu hluti og sameinar í raun tuttugu eldhústæki.

Ljúffeng fiskisúpa en uppskriftina má finna í Thermomix-tækinu og bók sem fylgir með.

MYND/COOKIDOO.INTERNATIONAL

Hér að neðan má sjá þrjár frábærar uppskriftir sem finna má í Thermomix-tækinu.

Fiskisúpa með sætum kartöflum og spínati

80 g skallotlaukur, skorinn í tvennt
4 hvítlauksgeirar
30 g ferskt engifer (skorið í 2 mm sneiðar)
1 rauður chilli, fræhreinsaður
30 g bragðlaus olía
300 g kókosmjólk
250 g vatn
1 teningur grænmetiskraftur
3 tsk. rautt curry paste
300 g sæt kartafla, afhýdd og skorin í bita (3-4 cm)
25 g límónusafi
2 msk. púðursykur (eða sukrin gold)
1 tsk. sjávarsalt
½ tsk. malaður svartur pipar
200 g kirsuberjatómatar, skornir í tvennt
50 g ferskt spínat
450 g hvítur fiskur (þorskur eða langa), í bitum (5-6 cm)

Setjið skallotlauk, hvítlauk, engifer og chilli í blöndunarskálina og saxið 3 sekúndur á hraða 8. Skafið niður hliðar skálarinnar með sleikjunni og saxið aftur 3 sekúndur á hraða 8. Skafið niður hliðar skálarinnar.

Bætið við olíu og léttsteikið í 5 mínútur á 120°C á hraða 1.

Setjið hnífahlífina í. Bætið við kókosmjólk, vatni, grænmetiskrafti, curry paste, sætum kartöflum, límónusafa, púðursykri, salti og pipar og eldið í 20 mínútur á 100°C með öfugan snúning á hraða 0,5. Bætið við kirsuberjatómötum, spínati og fiski og eldið áfram í 10 mínútur á 100°C með öfugan snúning á hraða 0,5.

Skreytið með söxuðu kóríander, chilli og límónusneiðum og berið fram heitt.

Það hefur aldrei verið einfaldara að gera smoothie. Margar uppskriftir má finna í tækinu.

MYND/COOKIDOO.INTERNATIONAL

Grænn smoothie

150 g gúrka, skorin í bita
60 g spínat
3 stönglar fersk steinselja, bara laufin
3 stönglar minta, fersk, bara laufin
1 sítróna, afhýdd og hreinsuð
1 cm engiferrót, í sneiðum (2 mm)
¼ tsk. sjávarsalt (má sleppa)

Fyrir börnin: Epla-, döðlu og bananagrautur

1 epli, afhýtt og kjarnhreinsað
2 döðlur
15 g haframjöl
40 g banani
150 g mjólk að eigin vali
1 appelsína (u.þ.b. 100 g), afhýdd og hreinsuð
1 epli (u.þ.b. 100 g), afhýtt og kjarnhreinsað
50-100 g ísmolar
50-100 g vatn eða 50-100 g kókosvatn

Setjið epli og döðlur í blöndunarskálina og saxið 5 sekúndur á hraða 6. Skafið niður hliðar skálarinnar með sleikjunni.

Bætið við haframjöli, banana og mjólk og eldið 6 mínútur á 100°C með öfugan snúning á hraða 1. Maukið í 15 sekúndur á hraða 7 og leyfið að kólna lítillega í skálinni. Athugið hitastigið áður en borið fram.

Setjið öll hráefnin í blöndunarskálina og blandið 1 mínútu á hraða 9.

Barnamatur verður hollari og betri þegar hann er heimagerður. Auðvelt er að gera hann með Thermomix og uppskriftir fylgja.

FRAMLEITT Á ÍSLANDI

STERK BYRJUN Á DEGINUM

Floridana Engifer snýr aftur og nú með 50% meira engifer.
Engifer inniheldur kalíum, kalk, zink, fosfór og vítamín sem veita líkamanum aukna vörn fyrir mánuðina framundan. Floridana Engifer er ekki bara sterk byrjun á deginum, heldur líka sterk byrjun á haustinu.

Óþarfi að ofhugsa fyrstu skrefin

Að sá fræi og fylgja því alla leið á diskinn er magnað ferli og góð æfing í þolinmæði, segir Ösp Viðarsdóttir sem hefur ræktað grænmeti og kryddjurtir undanfarin fimmtán ár.

starri@frettabladid.is

Það er óþarfi að ofhugsa fyrstu skrefin í matjurtaræktun heima fyrir heldur er best að láta bara vaða, segir Ösp Viðarsdóttir, þýðandi og tveggja barna móðir, sem býr í Laugarnesinu í Reykjavík. „Þetta er svo miklu auðveldara en flestir halda og það þarf enga sérfræðiþekkingu eða flókinn búnað. Góð mold, fræ, vatn og þolinmæði er allt sem þarf. Það er líka gott að byrja á einhverju sem er sérlega einfalt, til dæmis kryddjurtum á borð við basilíku, kóríander, steinselju og dill sem er erfitt að klúðra. Klettakál, grænkál og ýmiss konar salat er líka gott fyrir byrjendur. Svo er auðvitað gott að leita ráða hjá fróðu fólki, lesa sér til á netinu, spyrja í garðyrkjuverslununum og leita fróðleiks í Facebook-hópnum Matjurtagarðurinn sem ég setti á fót fyrir rúmu ári síðan.“

„Heimaræktað er líka almennt bragðbetra að mínu mati auk þess sem þú veist nákvæmlega hvaðan það kom,“ segir Ösp Viðarsdóttir sem hefur ræktað grænmeti og kryddjurtir undanfarin fimmtán ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mjög gefandi verkefni

Hún segir það fyrst og fremst vera mjög gefandi að rækta eigin mat. „Að sá fræi og fylgja því alla leið á diskinn er magnað ferli og um leið góð æfing í þolinmæði. Heimaræktað er líka almennt bragðbetra að mínu mati auk þess sem þú veist nákvæmlega hvaðan það kom, sem mér finnst kostur. Það er líka örugglega hægt að spara ágætis upphæðir þótt ég hafi aldrei tekið þær tölur saman. Sem dæmi er auðvelt að vera sjálfbær um salat og kryddjurtir í nokkra mánuði á ári án þess að kosta miklu til eða þurfa mikið pláss.“

Gengur yfirleitt vel

Ösp er alin upp í sveit og á móður með sama áhugamál. „Sjálf hóf ég að rækta kringum tvítugt og hef því verið að þessu, með hléum, síðustu fimmtán árin. Ég byrjaði með kryddjurtir í glugganum en síðustu ár hef ég líka verið með útiræktun í garðinum. Fjölskyldan býr í blokk og við tókum okkur saman nágrannarnir fyrir nokkrum árum og bjuggum til matjurtagarð í blokkargarðinum sem er miklu betra en að rækta bara gras. Ég hef prófað ýmislegt en rækta mest grænkál, klettakál og alls konar salat og kryddjurtir á borð við kóríander, basil, myntu, dill, steinselju og fleira. Einnig er ég svo heppin að eiga foreldra í sveit sem eiga kalt gróðurhús og þar er allt mögulegt ræktað, til dæmis kúrbítur, jarðarber, rauðrófur, hindber, tómatar og margt fleira. Almennt gengur þetta bara eins og í sögu, það er mjög sjaldan sem eitthvað fer alveg úrskeiðis þrátt fyrir að ég sé oft frekar löt þegar kemur að því að vökva og reyta arfa.“

Íbúar í blokk Aspar settu upp sameiginlegan matjurtagarð. MYND/AÐSEND

Bráðhollar og góðar gulrætur beint úr garðinum. MYND/AÐSEND

Nýjungar í vetur

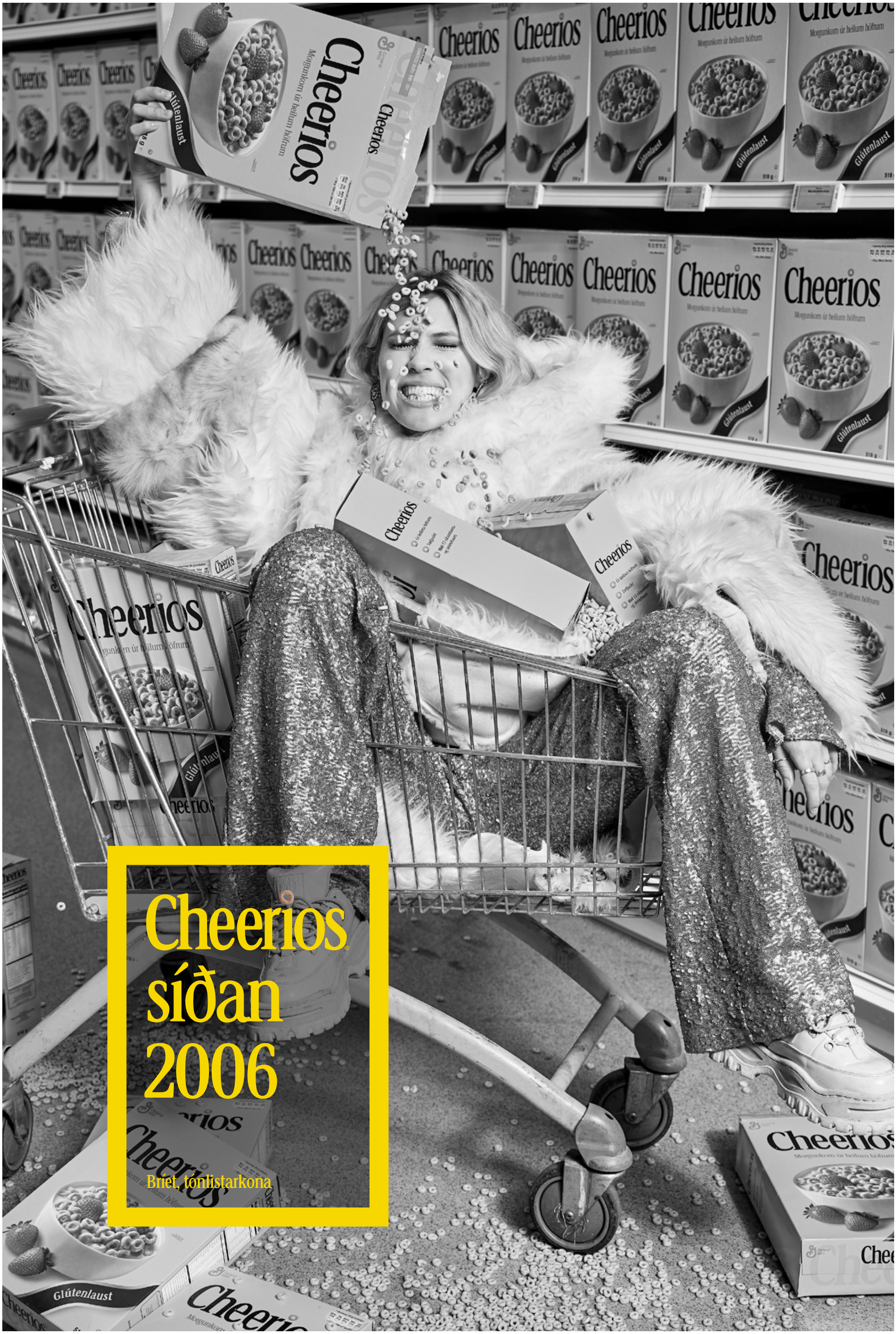
Í vetur ætlar hún að prófa sig áfram með vatnsræktun heima. „Fyrir stuttu fjárfesti ég í litlu gróðurljósi og ætla að reyna að vera með kryddjurtir í gangi í allan vetur en það hef ég ekki gert áður. Svo ætla ég líka að vera dugleg að rækta spírur og æfa mig í græðlingum (e. microgreens). Næsta sumar vonast ég fyrst og fremst eftir góðu vori svo að ég geti byrjað sem fyrst að rækta úti. Annars verður þetta svipað og verið hefur en langtímaplanið er að koma upp gróðurhúsi líka, það er draumurinn.“

Nýjar íslenskar kartöflur eru algjört sælgæti. MYND/AÐSEND

Radísur eru góðar í salatið, á samlokuna og milli mála. MYND/AÐSEND

Enginn með leiðindi

Facebook-hópurinn Matjurtagarðurinn, sem Ösp stofnaði vorið 2020, telur nú þegar tæplega 8.500 meðlimi. „Mér fannst vanta hóp þar sem er bara rætt um matjurtir en ekki aðra ræktun. Ég bjóst ekki alveg við því að hann yrði svona stór en ég fagna því auðvitað að svona margir séu áhugasamir og langar bara að hvetja sem flesta til að hella sér út í ræktun. Það er virkilega góð stemning í hópnum, allir til í að gefa góð ráð. Enginn með leiðindi og öll eru velkomin.“ ■


Cheerios
Morgunkorn úr heilum höfrum
Glútenlaust
Cheerios
síðan
2006
Bríet, tónlistarkona

GERÐU VEL VIÐ ÞIG ALLA DAGA

Í bókinni *Borð fyrir einn* gefur Nanna Rögnvaldardóttir uppskriftir að ljúffengum, hollum og einföldum réttum sem hún ber á borð fyrir sig eina – allan ársins hring

Pottréttir / Súpur / Fiskréttir

Meðlæti / Kökur / Eftirréttir / Kjötréttir

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Virkar daga 10–18 og laugardaga 11–16

Ragnhildur keypti hólfaskipt nestisbox og setur sitt lítið af hverju í hólfin. Hún skellir matarbitunum stundum á pinna til að gera þá aðlaðandi. Í litlu boxin setur hún oft skyr, jógúrt eða chiagraut sem er vinsæll. **MYNDIR/AÐSENDAR**

Einfalt og hollt skólanesti

Þegar Ragnhildur Jóna Gunnarsdóttir, móðir á Akureyri, var orðin hugmyndasnauð varðandi nesti fyrir dóttur sína keypti hún hólfaskipt nestisbox og fór að prófa sig áfram með fjölbreytt skólanesti. Hún deilir myndum af nestinu á Instagram-síðunni Skólanestið.

sandragudrun@frettabladid.is

„Ég var alltaf að gera sama nestið og stelpan mín var orðin hundleið á því. Þess vegna skipti ég stóra samloku-nestisboxinu út fyrir box með litlum hólfum og fór að hugsa hvað ég gæti sett í það sem stelpan er hrifin af. Eitthvað meira en bara samloku og epli. Ég vildi hafa eitthvað fjölbreytt og hafa frekar lítið magn af hverju en fleiri valmöguleika," segir Ragnhildur.

„Barnið mitt hefur alltaf verið þannig að hún borðar með augunum. Nestið þarf að líta vel út og vera litríkt og þetta box sló í gegn hjá henni. Ég fór að setja myndir af nestinu í story á mínu persónulega Instagrammi að gamni. Svo fór fólk að spyrja mig spurninga eins og hvað væri í boxinu og hvar ég hefði fengið svona nestisbox. Ég ákvað þá að gamni mínu að gera sér Instagram-síðu fyrir þetta."

Ragnhildur segist líka hafa séð mikið af spurningum inni á mömmuhópum á samfélagsmiðlunum um hvað fólk væri að gefa börnunum sínum í nesti. Margar voru orðnar hugmyndasnauðar eins og Ragnhildur hafði sjálf verið. Hún ákvað þess vegna að sniðugt væri að deila sínum hugmyndum með öðrum.

„Einhvern veginn varð þetta mjög vinsælt," segir Ragnhildur. Hólfaskipta boxið sem hún notar undir nestið er frá merkinu Systema og fæst í Nettó.

„Þetta eru snilldarbox, sem eru til í ýmsum stærðum og gerðum. Þau mega fara í örbylgjuofn og svo má kaupa ýmsa aukahluti í þau, eins og litlu boxin sem ég hef sett skyr, jógúrt og grauta í."

Fjölbreytt og gott

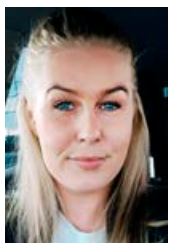
Ragnhildur reynir að hafa mat úr sem fjölbreyttustum fæðuflokkum í boxinu.

„Ég reyni að hafa meira af ávöxtum og grænmeti og kannski smá skyr með. Svo set ég stundum grjónagraut svona spari, þá fær hún lifrarpylsu með því hún borðar hann ekki án lifrarpylsu," segir Ragnhildur.

„Svo hef ég sett harðsoðið egg og stundum maískökur, súrdeigskökur og kex í hollari kantinum. Ég sendi hana ekki með Maryland í skólann," segir hún og hlær.

Dóttur Ragnhildar finnst grjónagautur með lifrarpylsu góður.

> **Barnið mitt hefur alltaf verið þannig að hún borðar með augunum. Nestið þarf að líta vel út og vera litríkt.**



Ragnhildur Jóna Gunnarsdóttir

Ragnhildur segist líka oft nýta afganga í nestisboxið.

„Ég tek ekki langan tíma í að gera þetta. Ég geri þetta alltaf kvöldið áður upp á að eiga morgnana í rólegheitum. Ég sker líka oft niður slatta magn sem endist kannski hálfa vikuna og geymi í boxum inni í ísskáp, þá þarf ég ekki alltaf að vera að skera eitthvað niður. Þetta er voða lítil fyrirhöfn hjá mér, en ég er náttúrulega bara með eitt barn," segir hún.

Engin sætindi

Ragnhildur segist smátt og smátt hafa lært hvað sé best að setja í boxið fyrir dóttur sína.

„Þegar hún var í 1. bekk var maður alveg grænn í þessu. En svo eru reglur í skólanum um hvað má koma með og hvað ekki. Í sumum skólum má bara koma með ávexti og grænmeti, en í okkar skóla eru reglurnar bara þær að koma með eitthvað hollt og gott. Engin sætindi eða neitt, maður reynir bara að fylgja því," segir hún en bætir við að dóttur hennar lítist samt ekki alltaf á það sem hún setur í boxið.

„En þá er allavega í boði að smakka þó hún komi kannski með afganga heim. Þegar hvert og eitt er í litlu magni þá er ég ekki að henda miklu. Þetta eru kannski fjögur vínber og ég fylli ekki dolluna sem skyrið og jógúrtið fara í. Ég set kannski 3-4 matskeiðar. Það er svo mikið af einhverju öðru í boxinu að það er alveg nóg."

Eitt af því sem hefur verið vinsælt hjá dóttur Ragnhildar er chiagrautur. Hollur og seðjandi matur sem einfalt er að útbúa.

„Ég geri chia-graut úr möndlumjólk, kókosmjólk og chia-fræjum. En ég þyrfti að finna 100% hnetulausa uppskrift því nú eru hnetur bannaðar í mörgum skólum út af hnetuofnæmi. Maður hendir þessu bara í þessi box í pínulitlu magni og svo er þetta tilbúið í boxinu daginn eftir. Þetta er mjög vinsælt." ■

Nú er komið nýtt bragð af Finn Crisp flögum

Finn Crisp flögurnar hafa notið mikilla vinsælda hér á landi, en flögurnar eru hollar, næringarríkar og bragðgóðar og innihalda mun minni fitu en hefðbundnar flögur. Í byrjun október verður fjórðu bragðtegundinni bætt við, Cheddar Cheese.

Marta Björk Marteinsdóttir, vörumerkjastjóri hjá ÍSAM, með nýju bragðtegundina af Finn Crisp flögum sem kemur á markað í byrjun október. Spennandi nýjung sem margir eiga eftir að prófa sem millimál og ekki síður hollur valkostur. Finn Crisp hefur notið mikilla vinsælda á Norðurlöndum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

„Finn Crisp verksmiðjan hefur starfað frá árinu 1849, en vörumerkið hefur verið til frá árinu 1952 og varð til fyrir Sumarólympíuleikana í Helsinki það ár," segir Marta Björk Marteinsdóttir, vörumerkjastjóri hjá ÍSAM. „Finn Crisp flögurnar komu fyrst á markað árið 2013 og frá þeim tíma hafa þær verið þróaðar og betrumbættar. Í dag eru þetta hollar og næringarríkar flögur sem eru um leið bragðsterkar. Fólk er nefnilega oft ekki tilbúið til að fórna bragðinu fyrir hollustu og í þessu tilviki er engin þörf á því."

Hollar og bragðgóðar flögur

„Finn Crisp flögurnar eru gerðar úr 100% heilkorni og eru mjög ríkar af trefjum. Það sem einkennir Finn Crisp flögurnar er að þær eru ekki djúpsteiktar eins og venjulegar flögur, heldur eru þær bakaðar í ofni, sem þýðir að þær innihalda meira en helmingi minni fitu en venjulegar kartöfluflögur og hafa öðruvísi bragð," segir Marta. „Þetta er því hollur valkostur í snakki og flögurnar hlutu tilnefningu sem besta varan í flokki snakks í Svíþjóð og hafa notið mikilla vinsælda á Norðurlöndunum."

Greinileg þörf fyrir þessa vöru

„Salan á Finn Crisp flögunum hefur gengið mjög vel og í raun farið fram úr öllum væntingum," segir Marta. „Markaðurinn er greinilega að leita að svona vöru sem er bragðgóð en um leið holl. Það hefur líka verið sífellt algengara að fólk vilji fá sér hollt millimál og þá koma Finn Crisp flögurnar, sem eru samviskubitslaust millimál, sterkar inn," segir Marta. „Flögurnar eru góðar einar og sér og það er líka gott að dýfa þeim í sósu eða borða þær með áleggi. Það er líka hægt að nota flögurnar í uppskriftir og ýmislegt fleira."

Cheddar Cheese kemur í október

„Íslendingar hafa tekið snakkinu gríðarlega vel. Það eru til þrjár bragðtegundir, Roasted Pepper & Chipotle, Sour Cream & Onion og Creamy Ranch. Fyrstu tvær tegundirnar hafa verið á boðstólum síðan í apríl 2020 en Creamy Ranch kom á markað í mars á þessu ári," segir Marta. „Nú í byrjun október kemur svo fjórða bragðtegundin, Cheddar Cheese.

> **Finn Crisp flögurnar eru gerðar úr 100% heilkorni og eru mjög ríkar af trefjum. Það sem einkennir Finn Crisp flögurnar er að þær eru ekki djúpsteiktar eins og venjulegar flögur, heldur eru þær bakaðar í ofni.**

Salan á Finn Crisp flögunum hefur farið fram úr öllum væntingum.

Creamy Ranch bragðtegundin kom á markað í mars á þessu ári.

Því fylgir ekkert samviskubit að fá sér Finn Crisp flögurnar í millimál.

Við erum spennt fyrir nýju bragðtegundinni og það er stór hópur fólks sem er forfallinn aðdáandi snakks með cheddar-ostabragði," segir Marta. „Það er líka skemmtilegt að finna hvað fólk hefur mikinn áhuga á Finn Crisp flögunum, fólk tekur eftir þeim og hefur oft sterkar skoðanir á þeim, eins og til dæmis hverju er best að blanda flögunum saman við.

Það eru án efa margir spenntir fyrir nýju bragðtegundinni, því snakk með cheddar-ostabragði á marga aðdáendur.

Flögurnar eru að koma á markað hér á landi á sama tíma og erlendis og það er gaman að fá að vera með í þessum vexti í stað þess að vera á eftir hinum," segir Marta. „Um leið og nýja bragðtegundin kemur á markað verður henni stillt fram í verslunum svo þær ættu ekki að fara fram hjá neinum, en Finn Crisp flögurnar fást í nánast hvaða verslun sem er á landinu. Það verður spennandi að fylgjast með því hvernig nýja bragðið fellur í kramið hjá neytendum." ■

Heit og seðjandi kryddlegin lambahjörtu

Í huga Ragnars Freys Ingvarssonar, Læknisins í eldhúsinu, eru haustin tími dásamlegrar uppskeru af fersku grænmeti og nýju lambakjöti. Hann kann vel að meta ferskan innmat og gefur hér uppskrift að kryddlegnum hjörtum.

starri@frettabladid.is

Haustin eru í sérstöku uppáhaldi hjá Ragnari Frey Ingvarssyni, sem er betur þekktur sem Læknirinn í eldhúsinu. „Ég hlakka til að snúa aftur til vinnu eftir verðskuldað sumarleyfi. Svo eru haustin tími dásamlegrar uppskeru af fersku grænmeti og nýju lambakjöti. Ég verð að játa að ég hef aldrei tekið slátur, þó ég kunni vel að meta ferskan innmat eins og soðna lifrarpylsu og steiktan blóðmör, borinn fram með heimagerðri bláberjasultu.“

Hér gefur hann uppskrift að kryddlegnum lambahjörtum sem hann hefur eldað nokkrum sinnum. „Þessi réttur varð til þegar ég var að gera uppskriftir fyrir eina af matreiðslubókunum mínum. Ég veit enn þann dag í dag ekki af hverju hún komst ekki í bókina. Það er hreinlega stundum þannig en hún er alveg nógu ljúffeng. Heit og seðjandi.“

Hann segir mikilvægt að elda hjörtun nægilega vel. „Hjartað er vöðvi sem inniheldur litla fitu og er heldur harður undir tönn þegar hann er of lítið eldaður. En eldaður við lágan hita í 1,5 til 2 tíma verður bitinn lungamjúkur.“

> **Þessi réttur varð til þegar ég var að gera uppskriftir fyrir eina af matreiðslubókunum mínum.**
>
> Ragnar Freyr Ingvarsson

„Hjartað er vöðvi sem inniheldur litla fitu og er heldur harður undir tönn þegar hann er of lítið eldaður. En eldaður við lágan hita í 1,5 til 2 tíma verður bitinn lungamjúkur,“ segir Ragnar Freyr Ingvarsson, Læknirinn í eldhúsinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/KARL PETERSSON

Kryddlegin hjörtu innihalda meðal annars rauðan chili, hvítlauk og cheyenne-pipar. Ilmandi og fallegur réttur sem bragðast dásamlega.

MYND/AÐSEND

Kryddlegin hjörtu Læknisins í eldhúsinu

fyrir fjóra

- 4 lambahjörtu
- 1 rauður chili
- 2 hvítlauksrif
- ½ tsk. cheyenne-pipar
- 1 tsk. þurrkuð sterk paprika
- 2 msk. jómfrúarolía (það má nota chilibragðbætta jómfrúarolíu)
- 4 msk. hveiti
- 4 gulrætur
- 1 rauðlaukur
- 1 sellerístöng
- 2 hvítlauksrif
- 1 msk. tómatmauk
- 150 ml rauðvín
- 500 ml lambasoð
- 1 tsk. Yfir holt og heiðar krydd-blanda
- 50 g smjör
- Salt og pipar
- 2 íslenskar rauðar paprikur
- Pæklaður íslenskur chilipipar til skrauts
- Hrísgrjón
- Salat að eigin vali

Aðferð:

Sneiðið og skolið hjörtun undir köldu vatni og setjið í skál. Bætið smátt skornum chili ásamt hvítlauki, chilidufti, paprikudufti, jómfrúarolíu, salti og pipar og blandið vandlega saman og látið marínerast í að minnsta kosti klukkustund í kæli.

Brúnið hjörtun upp úr blöndu af smjöri og jómfrúarolíu og setjið til hliðar. Hrærið hveitið saman við.

Skerið laukinn, hvítlaukinn og selleríið smátt og steikið í olíunni, saltið og piprið. Bætið kjötinu út í pottinn og blandið vel saman. Flysjið gulræturnar og setjið heilar saman við.

Hækkið hitann undir pottinum og þegar allt kraumar rækilega skal hella víninu saman við og sjóða upp, og svo niður um helming.

Bætið lambasoðinu saman við og hitið að suðu og setjið svo inn í 160 gráðu heitan, forhitaðan ofn og látið dvelja þar í 90 mínútur.

Þegar hálftími er eftir sneiðið þið tvær paprikur niður í lengjur og hrærið saman við kássuna.

Takið pottinn úr ofninum og setjið á hlóðirnar og blandið smjörinu saman við.

Berið fram með soðnum hrísgrjónum og fersku salati úr nýju íslensku grænmeti.

Skreytið kássuna með pækluðum chili (uppskriftin verður í nýju bókinni minni) og skálið fyrir haustinu í öllum sínum ljóma! ■

Hráefnið í réttinn er bæði hollt og litfagurt.

MYND/AÐSEND

Hjörtun eru látin marinerast í chili, hvítlauki, chilidufti, paprikudufti, jómfrúarolíu, salti og pipar í að minnsta kosti klukkustund í kæli.

MYND/AÐSEND

Þegar allt kraumar rækilega er rauðvíninu hellt saman við og látið sjóða upp og svo niður um helming.

MYND/AÐSEND

Túnfiskur frá ORA gerir gott túnfisksalat enn betra og hann kórónar svo sannarlega hollt og gott túnfisksalat Berglindar. MYND/BERGLIND HREIÐARS

Dásamlega hollt og gott túnfisksalat Berglindar

Túnfiskur frá ORA er einstakt hnossgæti; léttur, hollur og góður. Hann fullkomnar gott túnfisksalat, tónar vel við allt mögulegt hráefni og gefur ómótstæðilega bragðupplifun. Það veit Berglind Hreiðarsdóttir sem kýs ORA í sitt túnfisksalat.

Það er endalaust hægt að leika sér með hráefni í túnfisksalat. Hér útbýr Berglind hollari útgáfu af slíku góðgæti, þar sem margir eru aðeins að laga til í mataræðinu eftir sumarfríið.

Þetta túnfisksalat er alveg dásamlega gott og algjör snilld að eiga það til að narta í sem heilnæmt og gómsætt millimál. ■

Sjá uppskriftir og mataræðvintýri Berglindar Hreiðars á gotteri.is

Berglind heldur úti síðunni Gotterí og gersemar. Hún er landsmönnum kunn fyrir rómaða matseld og gómsætar krásir. Berglind velur ORA túnfisk í salatið því hann er léttur, hollur og einstaklega bragðgóður. MYND/LÁRUS SIGURÐARSON

> **ORA túnfiskurinn hefur fylgt okkur Íslendingum svo lengi sem ég man eftir mér og túnfisksalat er eitthvað sem slær alltaf í gegn, hvar og hvenær sem er!**
>
> Berglind Hreiðarsdóttir

Hollt og gott túnfisksalat Berglindar Hreiðars

- 1 dós ORA túnfiskur í vatni
- 4 harðsoðin egg
- 1 stórt avókadó
- 3 msk. saxaður blaðlaukur
- 200 g kotasæla
- 180 g sýrður rjómi
- Aromat og pipar

Pressið vatnið af túnfisknum og setjið í skál.

Skerið egg og avókadó niður og blandið saman við ásamt söxuðum blaðlauk.

Hrærið saman kotasælu, sýrðum rjóma og kryddum.

Blandið síðan öllum hráefnum varlega saman með sleif og kryddið frekar ef ykkur finnst þurfa.

Njótið með Finn Crisp-snakki að eigin vali.

Fullkomnir haustréttir fyrir saumaklúbbinn

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Haustin eru tími saumaklúbbanna og alls konar félagsstarfs sem fer aftur í gang af fullum krafti eftir sumarfrí. Þessum tíma fylgir líka tími klúbbréttanna og sköpunargleðin í sælkeraréttunum sem framreiddir eru í vina- og vinkonuhittingum blómstrar sem aldrei fyrr.

Una Dögg Guðmundsdóttir er ein þeirra sem elska að taka á móti saumaklúbbssystrum sínum og vinkonum heim og bjóða upp á sælkerarétti sem gleðja bæði auga og munn. Una Dögg starfar sem markaðsfulltrúi hjá Heimkaupum, nýtur sín vel þar í starfi og fær líka að njóta sín í matargerðinni þar.

Besta brokkolísalat í heimi

„Það er skemmtilegt starf sem unnið er hjá Heimkaupum en þar kem ég mest að efnissköpun og sé um samfélagsmiðla fyrirtækisins," segir Una Dögg. Einnig er Una Dögg að þróa uppskriftir og kemur með hugmyndir að matargerð sem léttir fólki lífið.

„Ég á þrjú börn, þau Alexöndru, Andreu og Þór, sem veita mér gjarnan innblástur í matargerðinni. Þegar haustið gengur í garð skipti ég alveg um gír í matargerð, allur grillmatur er settur til hliðar og ekta heimilismatur fær að taka við.

Með ekta heimilismat á ég við lifur með kartöflumús, grjónagraut og slátur sem og hægeldað sunnudagslambalæri. Mér finnst svo notalegt þegar fer að hausta, kertaljósin fá að njóta sín aftur og það sem mér finnst mjög notalegt er að saumaklúbbarnir fara af stað aftur, vinkonuhittingar," segir Una Dögg og deilir hér með okkur sínum fullkomnustu haustréttum sem er tilvalið að skella í þegar fólki langar að eiga notalega stund og njóta veitinga.

„Granateplakakan er einstakleg einföld og góð, haustfílingur í henni, kanilkex og epli, einstaklega notaleg. Svo er það brokkolísalat sem slær alltaf í gegn sem mér finnst vera besta brokkolísalat í heimi. Þetta salat hefur mamma mín oft gert í gegnum tíðina fyrir veislur. Það er alltaf jafn vinsælt og svakalega bragðgott. Best er að gera salatið daginn áður en það er borið fram. Það er fullkomið sem meðlæti með hverju sem er eða hreinlega ofan á brauð."

Einnig finnst Unu Dögg gott að bjóða upp á heitan brieost með hunangi og hnetum og baka jafnvel tómata í ofni og bera fram samhliða ostinum.

Una Dögg Guðmundsdóttir elskar að taka á móti saumaklúbbssystrum sínum og vinkonum og bjóða upp á sælkerarétti. Hún reynir að hafa réttina í hollari kantinum. MYNDIR/AÐSENDAR

Granateplakakan er einstakleg einföld og góð, haustfílingur í henni, kanilkex og epli.

Brokkolísalat með góðu brauði og bakaður brie með hnetum og hunangi. Hvað er betra?

Brjálað brokkolísalat

- 1 brokkolíhaus
- 1 rauðlaukur
- 1 bréf beikonstrimlar
- 1 pakki furuhnetur
- 3 msk. majónes
- 3-4 dropar balsamedik

Byrjið á að saxa brokkolíið smátt.

Ristið furuhneturnar á pönnu.

Saxið rauðlaukinn og steikið á pönnu með beikonstrimlunum.

Hrærið öllu saman í skál ásamt majónesinu og balsamedikinu.

Geymið í nokkrar klukkustundir í kæli og berið fram með snittubrauði eða góðu kexi, sem meðlæti með grillmat eða nánast hverju sem er.

Granateplakaka

- 5 stk. Jonagold-epli
- 1 peli rjómi
- 1 pakki Lu-kanilkex
- 1-2 stk. granatepli

Byrjið á því að mylja Lu-kanilkex niður í form.

Afhýðið eplin og rífið þau niður með rifjárni og leggið yfir kexmylsnuna.

Þeytið rjóma og leggið yfir eplin.

Hreinsið granateplakjarnana, rauðu berin, úr kjarna granateplanna og stráið þeim yfir rjómann.

Geymist í kæli yfir nóttu eða í hið minnsta 4-5 klukkustundir til þess að kexið nái að blotna vel. ■

SUBWAY
Ferskleiki er okkar bragð

Betri melting & öflug þarmaflóra

Góð melting er undirstaða góðrar heilsu!

ENZYMEDICA®

Enzymedica meltingarensímin hjálpa þér að brjóta niður fæðuna og melta betur. Digest eru einkaleyfisvarin meltingarensím sem getað hjálpað til við að slá á óþægindi tengd meltingu.
Njóttu matar án magaónota!
1-2 hylki með mat.

Bio-Kult®

www.bio-kult.is

Heilbrigð þarmaflóra með góðgerlunum frá Bio-Kult.
Bio-Kult stendur vörð um þína heilsu.

Sölustaðir: Apótek og heilsuhillur stórmarkaða.

Nauðsynlegt er að fá öll næringarefni daglega með fjölbreyttri fæðu.

Næringarefnin úr daglegri fæðu

Fiskur, kjöt, egg, baunir, hnetur og fræ veita ýmis næringarefni, svo sem prótín, vítamín og steinefni.

Fiskur, kjöt og egg eru góðir B-vítamíngjafar (B1-vítamín, B2-vítamín, níasín, B6-vítamín, B12-vítamín). Feitur fiskur er auðugur af D-vítamíni og E-vítamín er að finna í fræjum, möndlum og hnetum.

Kjöt er góður járn-, sink- og selengjafi og fiskur inniheldur selen auk joðs. Í fiski, sérstaklega feitum fiski, og mörgum tegundum af hnetum og fræjum eru einnig heilsusamlegar olíur á borð við ómega-3 fitusýrur.

Í feitu kjöti, til dæmis lamba-, nauta- og svínakjöti, er hlutfallslega mikið af mettaðri fitu. Mataræði sem er ríkt af mettaðri fitu getur hækkað LDL-kólesteról í blóði (vonda kólesterólið) en það eykur hættu á kransæðasjúkdómum. Bjúgu, beikon og ýmsar pylsur eru bæði feitar og saltar en mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting. Til að halda blóðfitu og blóðþrýstingi innan heilsusamlegra marka ætti fólk að neyta feitra og saltaðra kjötvara í miklu hófi. Mikil neysla á rauðu og unnu kjöti er talin ýta undir krabbamein í ristli. Ef fólk borðar oft feitan mat er erfitt að koma í veg fyrir að orkan, sem það innbyrðir yfir daginn, verði meiri en sem nemur orkuþörf og þá aukast líkurnar á ofþyngd og offitu. ■

HEIMILD: EMBÆTTI LANDLÆKNIS, LANDLAEKNIR.IS

Mozzarella og tómatar er tilvalið í nestisboxið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ítalskt nestisbox

Það getur oft verið hausverkur að ákveða hvað á borða í hádeginu í vinnunni fyrir þau sem ekki hafa aðgang að mötuneyti. Ef ekki er afgangur af kvöldmatnum frá deginum áður er oft lítið um frumlegar hugmyndir og fólk kippir gjarnan með skyrdollu eða samloku. En það er gaman að breyta til og hafa eitthvað þema í nestinu. Ítalskt nesti er skemmtilegur og öðruvísi valkostur. Það er hægt að skera niður mozzarella ost og tómata og búa til dressingu úr ólífuolíu, balsamic ediki, salti og pipar og taka með í litlu boxi. Þetta má svo toppa með ferskri basilíku, grænu pestói og furuhnetum og borða á ristuðu brauði. Vínber í eftirrétt setja svo punktinn yfir ferskleikann. Þetta er einfalt að gera, hollt og gott. ■

Núðlusúpa með kjúklingi

Frábær núðlusúpa sem er einstaklega góð í vetrarkulda og ekki er verra að það er auðvelt að búa hana til. Uppskriftin er fyrir tvo.

Núðlusúpa með kjúklingi

900 ml kjúklingasoð
1 kjúklingabringa
1 msk. smátt skorin engiferrót
1 stórt hvítlauksrif
50 g hrísgrjóna- eða hveitinúðlur eftir smekk
2 msk. maískorn, úr dós eða frosin
2-3 sveppir. Skornir í þunnar sneiðar
2 vorlaukar, skornir í ræmur
2 tsk. sojasósa
Minta, basil og chillipipar til skrauts

Hitið upp soðið og setjið kjúklingabringuna út í ásamt engifer og hvítlauk. Látið suðuna koma upp og látið malla í 20 mínútur eða þar til kjúklingurinn er orðinn mjúkur.

Takið bringuna upp og skerið niður í bita. Setjið aftur út í soðið og bætið við núðlum, maískornum, sveppum, vorlauk og sojasósu. Sjóðið í 3-4 mínútur eða þar til núðlurnar eru klárar.

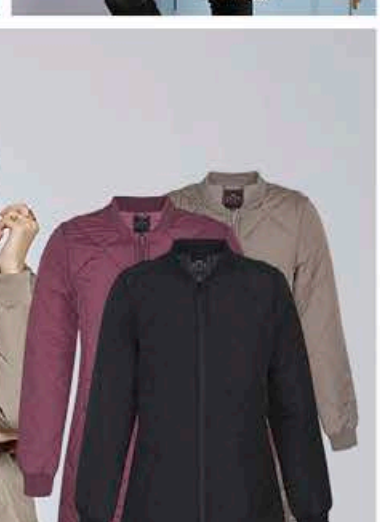
Súpan er sett í tvær skálar og skreytt með mintu, basil og chilli. Gott að hafa sojasósu með. ■

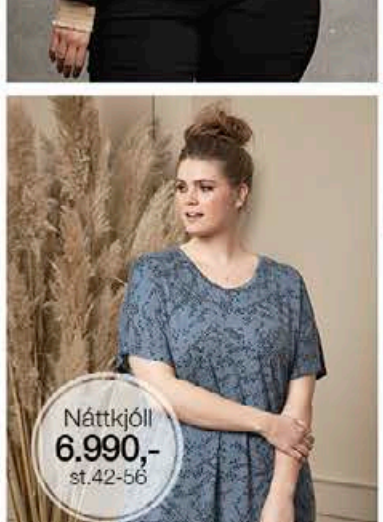
Bragðmikil núðlusúpa er frábær þegar kólnar í veðri.

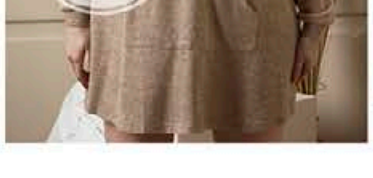
NÝ SENDING

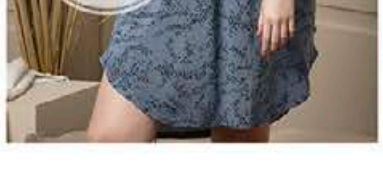
Kringlan - Glerártorg - ZIKZAKVERSLUN.IS

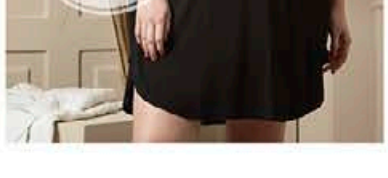
ZIKZAK











Tískuheimurinn á flug á ný

Klassískar ullarkápur eru líklegast mest spennandi í vetrartískunni 2021-2022. Vandaðar kápur sem endast lengi. Þess vegna er mikilvægt að vanda valið, snið og liti. Ljósbrúnar kápur eru alltaf sígildar og eru mikið í tísku.

elin@frettabladid.is

Konur eru alltaf fínar í fallegum vetrarkápum og allar ættu þær að eiga eina sparikápu í skápnum. Það er fleira sem má sjá í vetrartískunni. Jakkar eru vinsælir og sömuleiðis síðir prjónakjólar. Litir eru meira áberandi í vetrartískunni núna en oft áður. Gleði í litum er sögð vera sú bjartsýni sem tískuhönnuðir vonast eftir þegar takmarkanir verði aflagðar og fólk getur farið að lifa eðlilegu lífi aftur.

Tískusýningar eru komnar af stað aftur og sumartískan 2022 er kynnt í París þessa dagana. Götur Parísar hafa því aldeilis lifnað við en þar er nú staddur hópur hönnuða og tískuritstjóra ásamt fyrirsætum. Tískusýningarnar laða líka alltaf til sín stóran hóp tískusérfræðinga og -áhugafólks um hvað sé á döfinni í þessum litríka heimi. Meira en 100 vörumerki sýna vor- og sumartískuna. Margir eru að hittast aftur eftir rúmlega eitt og hálft ár enda hefur tískuheimurinn verið stafrænn á tímum Covid.

Meðal þeirra sem snúa aftur á sviðið eru Dior, Louis Vuitton, Valentino og Balenciaga svo einhverjir séu nefndir. Eins og venjulega eru sköpunin og hugmyndaflugið á mikilli ferð þegar efnt er til tískusýningar og ekkert til sparað.

Þótt það sé margt fallegt að sjá fyrir komandi vor og sumar þá er það vetrartískan sem við einblínum á hér. Hún verður bæði skemmtileg og fjölbreytt, segja tískusérfræðingar. Þótt veturinn verði kaldur er að minnsta kosti hægt að klæða sig töff. Hlý efni eru í tískufatnaði svo engum ætti að vera kalt þótt hann fylgi tískubylgjum. Heimsfaraldur hefur opnað augu tískuhönnuða fyrir því hagnýta í breyttum heimi. Efnin eru valin í samræmi við það og til dæmis notaðir gerviloðfeldir í stað dýraafurða. ■

Vetrarskór frá Valentino. Flottur litur.

Valentino sýndi þessa flottu kuldaskó sem myndu sóma sér vel bæði við buxur eða kjól.

Falleg ullarkápa í bláum lit frá tískuhúsi Dior.

Glæsileg ullarkápa frá Valentino sem tilheyrir vetrartískunni 2020-2021.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Glæsilegur samkvæmisfatnaður fyrir árshátíðir vetrarins frá Armani.

Það verður ekki amalegt að klæðast upp í svona fallegu dressi frá Armani.

Stórir og víðir jakkar eru hluti af vetrartískunni. Þessi glæsilegi jakki er frá Louis Vuitton.

Köflóttur jakki við vítt pils verður meðal þess sem sjá má í vetur. Þessi fallegi klæðnaður er frá Chanel.

Víður ullarjakki frá Louis Vuitton. Takið eftir háu stígvélunum.

DJÚSÍ HAUSTVÖRUR Í CURVY

Stærðir 14-30 eða 42-58

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu
í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg
Opið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

FRÍ HEIMSENDING
EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR
5000 KR EÐA MEIRA

Gallabuxur
með teygju
7.990 kr

Zizzi Úlpa
13.990 kr

Anorakkur
15.990 kr

Vatteraðar útivistabuxur
14.990 kr

Zizzi Peysa
8.990 kr

Zizzi Peysa
5.990 kr

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

SA
COPEN
Mathilda
Kringlunni
552 8600
COLLECTIONS
Geirsgata 4 - 5194490 - við Hafnartorg

N D
HAGEN
herra
GARÐURINN
– klæðir þig vel
KRINGLAN / SMÁRALIND

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

Nýr 2021 Mitsubishi Outlander Hybrid Spirit+ Tíglamynstruð leður á sætum. 18" álfelgur. 5 ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Verð 5.990.000,-

Audi A3 Sportback e-Tron Hibryd. 8/2017 Modelár 2018. Ekinn aðeins 40 þús.km. Sportsæti. Panorama glerþak. 17" álfelgur. Sjálfskiptur. LED ljós. Ofl. Lækkað verð aðeins 3.990.000,-

Nýr VW Crafter L3H3 háþekju. Það eru hvergi til sendibilar nema hjá Sparibíl ! Þessi er til afhendingar strax ! Verð: 5.990.000,- án vsk.

Nýr 2021 Hyundai Kona EV Premium rafmagnsbíll með 64 kWh rafhlöðu. Raun drægni um 380 km. Flottasta typa með leðri og glertopplúgu. + fullt af öðrum lúxus. Nýtt útlit. 5 litir á staðnum. Til afhendingar strax ! Okkar verð aðeins: 5.790.000,-

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Bókhald

FRAMTALSAÐSTOÐ - BÓKHALDSÞJÓNUSTA
Bjóðum einstaklingum framtals-aðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.
Góð þjónusta á sanngjörnu verði.
Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is
Rétta ráðgjafa- og bókhaldsþjónusta

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. 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

+++ EÐALVERK +++
BJÓÐUM UPP Á HEILDARLAUSNIR Á JARÐVEGSVINNU
Gröfuþjónusta - Hellulagnir
Grjóthleðsla - Húsaviðgerðir - Þak
Gluggaskipti - Múr - Málningavinna
- Steinsögun ...meira og fleira
FÁÐU TILBOÐ Í VERKIÐ Í SÍMA 786-3211 EÐA SENDU OKKUR PÓST Á VERK@EDALVERK.IS

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is
Kassagítarar á tilboði
Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Atvinna

Atvinna í boði

LEIKSKÓLALEIÐBEINANDI.
Krílasel ungbarnaleikskóli sem er einkarekinn óskar eftir að ráða vanan leikskólaleiðbeinanda í 100% starf sem getur hafið störf frá 1. október
Umsóknir sendist á krilasel@simnet.is

EYJALIND
Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Sérfræðingar í ráðningum
lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is
geiri www.geiriehf.is

JKS

Kæli og frystiklefar
settir saman úr einingum - stækkanlegir

Hurð á lömum með læsingu
Rennihurð með læsingu
PVC strimlagardína mismunandi litir

MAXI LÍNAN FRÁ JKS
Einingar eru fáanlegar úr 6,8,10 og 14 cm þykku frauði, mjög sterkt yfirborð sem þolir vel allan núning. Mismunandi þykar einingar verja mismunandi tegundir matvæla. Einingarnar eru festar saman með öflugum krókfestingum. - Öndun í gólfið er með sérstakri „T" öndun til þessa að jafna loftstreymi í klefanum. Þéttilisti á hurð er mýkri og einangrar betur.

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is
geiri www.geiriehf.is
STÓRELDHÚS FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS
www.verslun.is
Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is
Taktik 5762 #

BÓLSTRUN – SAUMASKAPUR
Uppgerðir Rokkókóstólar með áklæði að eigin vali á góðu verði
FYRIR
EFTIR
Öll almenn bólstrun - úrval vandaðra áklæða og leður.
Tökum allskonar saumaskap ,t.d. dýnur í hjólhýsi, húsbíla ofl.
Sérhæfum okkur í bílsætaviðgerðum, mótorhjólum, snósleðasætum, límum og gerum við tréverk á húsgögnum.
Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin | S. 544 5750 | www.hsbolstrun.is

Mjólkurbikarinn

BREIÐABLIK

MJÓLKURBIKAR KVENNA
ÚRSLITASTUND

Í KVÖLD 18:30

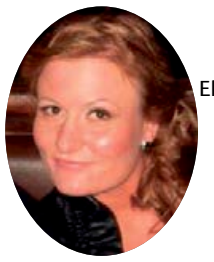
KÞ

Stöð 2 SPORT

Tryggðu þér áskrift á **stod2.is**

Merkisatburðir

1862 Barnaskóli tekur til starfa í Reykjavík. Þar eru fimmtíu börn í tveimur bekkjum.
1874 Kvennaskólinn í Reykjavík tekur til starfa undir stjórn Þóru Melsteð.
1880 Fyrsti gagnfræðaskóli á Íslandi tekur til starfa á Möðruvöllum í Hörgárdal.
1933 Ásta Magnúsdóttir verður fyrst kvenna til að gegna opinberu embætti á Íslandi, er hún er skipuð ríkisféhirðir.
1979 Lögræðisaldur er lækkaður úr 20 árum í 18 ár.
1981 Ökumenn og farþegar í framsæti bifreiða eru skyldaðir til að spenna öryggisbeltin við akstur á vegum.
1987 Sjónvarpið byrjar að senda út á fimmtudögum jafnt sem aðra daga, fram að því höfðu þeir verið sjónvarpslausir.



†

Elsku mamma, dóttir, systir og frænka,

Guðbjörg Sigríður Einarsdóttir

lést 25. september síðastliðinn.
Útför verður auglýst síðar.

Ivy Alda Guðbjargardóttir
Einar Bjarnason
Alda B. Indriðadóttir
Bjarni Georg Einarsson
Bryndís Guðmundsdóttir
Guðrún Ólöf Einarsdóttir
Jóhanna Ásgerður Einarsdóttir
og frændsystkin.

†

Ástkær móðir mín,
systir okkar og mágkona,

Álfrún Gunnlaugsdóttir

prófessor og rithöfundur,

sem lést á líknardeild Landspítalans 15. september, verður jarðsungin frá Seltjarnarneskirkju, mánudaginn 4. október klukkan 13. Streymt verður frá athöfninni, sjá https://www.youtube.com/watch?v=Xur7AuoYIwQ

Bjarki Kaikumo
Gylfi Gunnlaugsson
Ragnhildur Hannesdóttir
Ólafur Gunnlaugsson
Margrét Ingimarsdóttir

†

Elskulegur sonur minn, bróðir, mágur, frændi og barnabarn,

Andri Leó Teitsson

Miðteigi 7, Akureyri,

lést mánudaginn 13. september.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.
Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug.

Ruth Viðarsdóttir
Almar Teitsson
Telma Ruth Teitsdóttir
Heiðar Örn Guðmundsson
Ívan Teitur Heiðarsson
Birgir Björn Svavarsson
Alma K. Möller
og aðrir ástvinir.

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Birnu Friðgeirsdóttur

Gunnólfsgötu 18, Ólafsfirði.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Hornbrekku, Ólafsfirði, og Heilbrigðisstofnuninni á Siglufirði, fyrir hlýhug og góða umönnun.

Sigurður Guðmundsson
Valgerður Sigurðardóttir
Rúnar Guðlaugsson
Guðmundur Sigurðsson
Sigurborg Gunnarsdóttir
Friðgeir Sigurðsson
Ragnhildur Skúladóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055 .

Árni Heimir segir að ekki hefði verið hægt að gera þennan þátt fyrir tíu árum því upptökur af mörgum verkanna voru ekki til. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Kventónskáld í karlaveldi

Árni Heimir Ingólfsson rekur sögu kventónskálda á 19. öld í nýjum útvarpsþáttum.

arnartomas@frettabladid.is

Ný útvarpsþáttaröð hefur göngu sína á Rás 1 á morgun sem ber heitið Kventónskáld í karlaveldi. Þar fjallar Árni Heimir Ingólfsson tónlistarfræðingur um ævi og tónlist kventónskálda sem fæddar voru á 19. öld, þegar konur höfðu mun færri tækifæri en karlar til að mennta sig í tónsmíðum eða fá verk sín flutt.

„Hugmyndin kviknaði út frá starfi mínu sem listrænn ráðgjafi við Sinfóníuhljómsveit Íslands, þar sem hefur verið mikill áhugi undanfarin ár að auka hlut kvenna á efnisskrá sveitarinnar," segir Árni Heimir. „Í þessari viðleitni hef ég hlustað á mikið af tónlist eftir konur og mér fannst bæði verkin og sögur þessara kvenna svo merkileg að mér fannst þetta eiga erindi í víðara samhengi en bara að verk þeirra hljómuðu á tónleikum."

Ólík skilyrði

Þættirnir verða alls tíu og mun Árni Heimir fjalla um eitt kventónskáld í hverjum þætti.

„Þær bjuggu við mjög ólík starfsskilyrði og ég ætla að skoða hvernig umhverfið hvatti þær ýmist áfram eða setti þeim miklar hömlur og skorður," segir hann. „Stundum stóðu fjölskyldumeðlimir, oft bræður og feður, í vegi fyrir því að þær fengju að njóta sín eins og þær hefðu getað gert. Aðrar áttu svo eiginmenn sem studdu þær dyggilega og hjálpuðu þeim að koma verkum sínum á framfæri."

Þýski píanistinn og tónskáldið Clara Schumann verður tekin fyrir í fyrsta þætti Kventónskáld í karlaveldi.

Á meðan Árni Heimir rekur æviskeið kvennanna mun svo tónlist þeirra hljóma í bland, svo áheyrendur fái smjörþefinn af verkum þeirra. Árni Heimir segir þáttaröðina í raun tvöfalda, því að auk þáttanna eru hlustunarþættirnir á sunnudagskvöldum sem nefnast Þögnin rofin, þar sem verkin fá að njóta sín í heild.

Breyttar áherslur

Tónskáldin sem fjallað verður um í þáttunum voru fædd á árunum 1805 til 1893: Clara Schumann, Fanny Mendelssohn, Emilie Mayer, Louise Farrenc, Cécile Chaminade, Mel Bonis, Ethel Smyth, Dora Pejacevic, Lili Boulanger og Florence Price. Árni Heimir segir að ef viðtökur þáttanna verði góðar komi til greina að taka fyrir fleiri tímabil.

„Þetta er áhugavert tímabil því að fyrr á öldum var ótrúlega lítið um að konur hefðu tækifæri til að stunda tónsmíðar," segir hann. „Þarna var að verða hægfara breyting þar sem gerist mjög margt. Undir lok 19. aldar voru konur til dæmis farnar að hafa aðgang að tónsmíðanámi í háskólum, sem hafði ekki þekkst áður."

Þá segir Árni Heimir að verk kvennanna séu orðin mun aðgengilegri í dag en áður. „Það hefði ekki verið hægt að gera svona þáttaröð fyrir tíu árum síðan," segir hann. „Upptökurnar voru bara ekki til. En það hefur verið að breytast, og útgefendur og plötufyrirtæki hafa verið að bregðast við þeirri kröfu að fólk vill fá að heyra verk þessara kvenna." ■

> Útgefendur og plötufyrirtæki hafa verið að bregðast við þeirri kröfu að fólk vill fá að heyra verk þessara kvenna.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Fríða Kristbjörg Hjálmarsdóttir

læknaritari,
frá Vestmannaeyjum,

lést á Landspítalanum 23. september síðastliðinn.

Indriði Birgisson
Elín Erna Steinarsdóttir
Steinar Birgisson
Guðrún Geirsdóttir
Ragna Birgisdóttir
Jóhann Brandur Georgsson
Gylfi Birgisson
Rósa Hrönn Ögmundsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

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

Jón Sturluson

rafvirkjameistari,
Sléttuvegi 21,

lést mánudaginn 27. september.
Útförin mun fara fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Sigurbjörg Björnsdóttir
Svanhildur Jónsdóttir
Eyrún Jónsdóttir
Kristján Jóhannesson
Sturla Jónsson
og fjölskyldur.

FYRIR MÖMMU, FYRIR VINKONUR, FYRIR EIGINKONUR, SYSTUR OG DÆTUR

KAUPUM BLEIKU SLAUFUNA

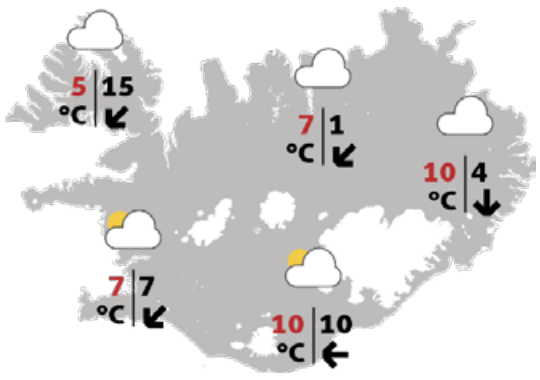
á bleikaslaufan.is og á sölustöðum um allt land 1.-15. október

Rannsóknir, forvarnir, bætt meðferð og greining,
stuðningur og ráðgjöf hafa tvöfaldað lífslíkur síðustu 50 ár.
Við ætlum að ná enn meiri árangri!

Krabbameinsfélagið

KONTOR REYKJAVÍK

Veðurspá Föstudagur



Norðaustan 10-18 m/s og víða rigning, en talsvert hægari og úrkomulítið S- og A-lands þegar kemur fram á daginn. Hiti 4 til 10 stig. Norðaustan 8-13 í kvöld með rigningu á NA- og A-landi. ■

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

McKay átti leik gegn Condie í London árið 1984.

1. Kf2! (1. Kg2 vinnur líka á sambærilegan hátt). **1...Hxg8 2. Hh1+ Kg6 3. f5+ Kg5 4. Kg3! Rxe5 5. dxe5 1-0.** Úrvalsdeild Íslandsmóts skákfélaga hófst í gær. Ritstjóri skak.is spáði Víkingum sigri. Aðrar deildir hefjast í kvöld. Teflt í félagsheimili Fjölnis í Egilshöll.

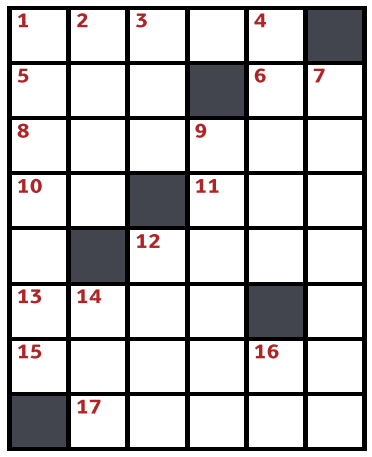
www.skak.is: Íslandsmót skákfélaga. ■

Krossgáta

LÁRÉTT
1 sleppa
5 ái
6 í röð
8 lúffa
10 þegar
11 ból
12 afgangur
13 tamning
15 græðari
17 starf

LÓÐRÉTT
1 drykkur
2 ákaflega
3 arr
4 hængur
7 óður
9 megra
12 ljósker
14 fugl
16 sprikl

LÁRÉTT: 1 losna, 5 afi, 6 gh, 8 gugga, 10 er, 11 rúm, 12 leif, 13 ögun, 15 lækni, 17 staða.
LÓÐRÉTT: 1 lageröl, 2 ofur, 3 sig, 4 agnúi, 7 hamfara, 9 grenna, 12 lukt, 14 gæs, 16 ló.



Sudoku

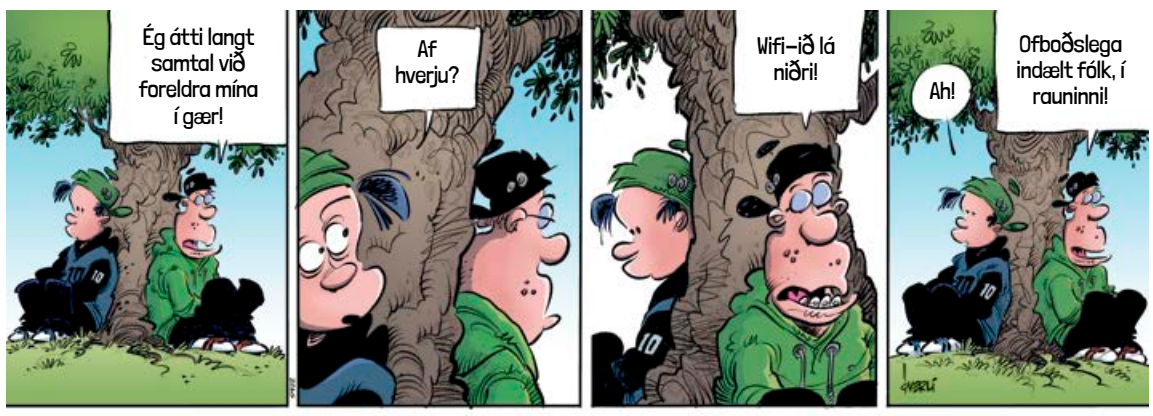
		6		5		1	4	8
8	3							6
	2	4	6	7		3		
	4	9		3		5	1	
					7	4		
		1			9	8		3
9		3					5	
		2		6				
	6		2		3			

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

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

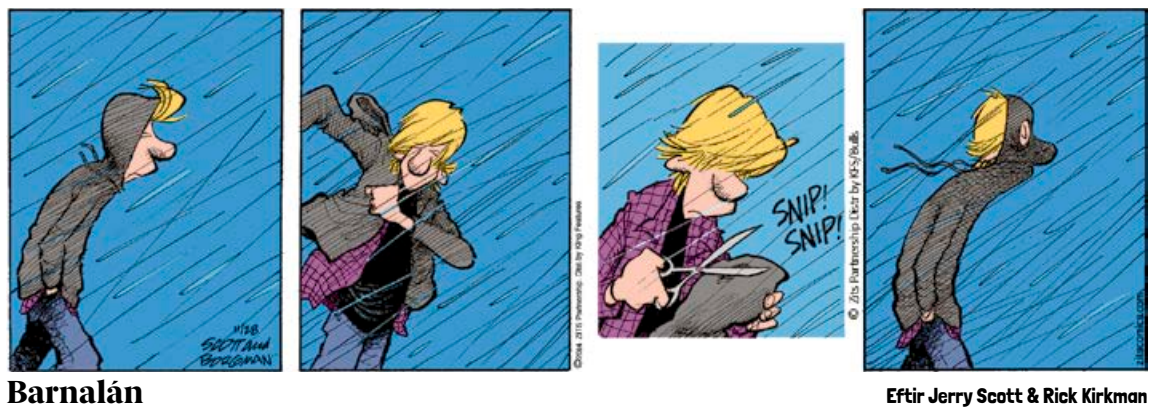
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ
er helgarblaðið

Þó ég sé brosandi glöð er ég alltaf að syrgja

Eva Dís Þórðardóttir missti eiginmann sinn og barnsföður fyrir tveimur árum. Skyndilega varð hún ekkja aðeins 34 ára gömul með tvo syni. Eva ákvað fljótt að láta sára reynsluna efla sig og synina, þó að hún segi söknuðinn munu fylgja sér út ævina.

Gæði umfram magn

Hjónin **Bragi Jónsson** og **Erla Hendriksdóttir** fluttu til Kaupmannahafnar fyrir rúmum tveimur áratugum, þá til að spila hand- og fótbolta, en í dag reka þau litið „slow fashion" fyrirtæki í kringum JoDis skóna.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi.

Sérfræðingur
frá Eilersen
verður hjá okkur
um helgina

epal

TILBOÐ

eilersen

Skeifan 6

*Tilboðið gildir frá 29. september-2. október

Borgarbókasafnið Gerðubergi er orðið að ævintýraheimi bókanna.

Þín eigin bókasafnsráðgáta

kolbrunb@frettabladid.is

Borgarbókasafnið Gerðubergi hefur fengið nýja ásýnd og umbreyst í heim byggðan úr mörgum þúsundum bóka! Í þessum dularfulla bókaheimi býr Gerðubergur gamli, aðalpersónan í ráðgátunum þremur: Ævintýraráðgátunni, Vísindaráðgátunni og Hrollvekjuráðgátunni.

Sýningin Þín eigin bókasafnsráðgáta verður opnuð laugardaginn 2. október klukkan 13. Sýningarteymið tekur á móti gestum, en teymið skipa sýningarstjórarnir Embla Vigfúsdóttir og Svanhildur Halla Haraldsdóttir, Auður Ösp Guðmundsdóttir leikmyndahönnuður og Ævar Örn Benediktsson rithöfundur sem tók þátt í samsköpun á ráðgátunum þremur sem ratleikurinn hverfist um. Ævar Þór býður svo yngri kynslóðinni að leysa með sér eina ráðgátu og Embla og Svanhildur veita leiðsögn um sýninguna og segja frá tilurð hennar. ■

Í þessum dularfulla bókaheimi býr Gerðubergur gamli.

Arnbjörg María Danielsen sýningarstjóri við verk eftir finnsku listamennina nabbteeri. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Samspil lífs, tíma og efnis

Sýningin Time Matter Remains Trouble stendur yfir í Hvelfingu Norræna hússins. Sýningarstjóri er Arnbjörg María Danielsen.

kolbrunb@frettabladid.is

Fimm listamenn eiga verk á sýningunni: Anna Rún Tryggvadóttir, Anna Líndal, Bjarki Bragason, Alice Creischer og nabbteeri.

„Þetta er myndlistarsýning sem teygir anga sína út í heimspeki og aðra listviðburði sem haldnir verða í tengslum við sýninguna. Listamennirnir eru myndlistarfólk sem hefur þróað verk sín í rýminu út frá hugmyndagrunni um samspil lífs, tíma og efnis. Hvert og eitt verk útvíkkar mannmiðaða sýn á líffræðilegan og efnislegan heim og tengjast þau titrandi strengjum innbyrðis," segir Arnbjörg.

Afætur stofnunarinnar

Meðal listamannanna eru tveir finnskir listamenn sem mynda kollektív og kalla sig nabbteeri. En þau kalla sig meðvitað ekki dúó/tvíeyki. „Þótt þau séu myndlistarfólk þá er aðferðafræði þeirra að mörgu leyti gjörningur. Þau höfðu aðgang að rýminu í Hvelfingunni í rúman mánuð og unnu verk sitt þar. Þar sönkuðu þau að sér öllu mögulegu sem þau fundu þar inni; ryki, hryggleysingjum og plöntum og nýttu í verkið. Það má vel kalla þau afætur stofnunarinnar.

Þýska listakonan Alice Creischer á verk á sýningunni. „Í list sinni er hún afar gagnrýnin á kapítalismann. Hér endurreisir hún verk sem hún gerði á sínum tíma og byggir á gagnrýnni rannsókn á fræbankanum á Svalbarða," segir Arnbjörg. „Verkin á þessari sýningu standa ekki stök heldur eru í eins konar samtali við Norræna húsið. Sem stofnun erum við hluti af Norrænu ráðherranefndinni og einnig NordGen sem er með fræbankann á Svalbarða. Það er mikilvægt að stofnanir sem fást við list veiti listamönnum frelsi og að við setjum stöðugt spurningarmerki við eðli og hlutverk stofnana. Einnig okkar eigin."

Myndlistarsýningin teygir anga sína út í heimspeki og aðra listviðburði.

Það er mikilvægt að stofnanir sem fást við list veiti listamönnum frelsi og að við setjum stöðugt spurningarmerki við eðli og hlutverk stofnana.

Spurð hvað verkin á sýningunni eigi sameiginlegt segir Arnbjörg: „Þetta eru allt verk sem fá okkur til að setja spurningarmerki við hluti og breyta um sjónarhorn.

Ekkert tímaþak

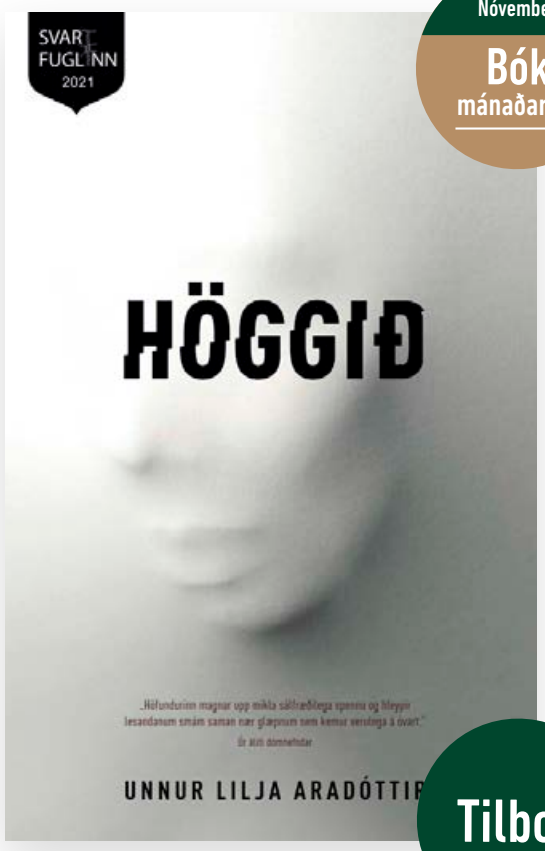
Bókin Staying with the trouble eftir Donnu Haraway hefur verið ákveðinn innblástur að þessari sýningu. „Markmiðið er að skoða nýjar og eða gleymdar leiðir til að takast á við heiminn eins og hann er núna, skilja hvað við erum lítil í stóra samhenginu en átta okkur um leið á því að hver einstaklingur getur verið heilt náttúruafl."

Margvíslegir viðburðir verða í tengslum við sýninguna. „Trouble Talk er samtalsgjörningur þar sem við leiðum saman heimspekinga, vísindamenn, listamenn, fjöllistamenn og dansara. Allt eru þetta hugsuðir með mismunandi sýn og tjáningarmáta," segir Arnbjörg. „Það er ekkert tímaþak á þessum viðburðum, þeim er streymt og verða síðan heimild um þetta samtal á þessum tíma í þessu rúmi." ■

Í hvaða bók ætlar þú að glugga?

Komdu og kíktu á nýja úrvalið!

Nýjar og spennandi bækur.
Mikið úrval af nýjum bókum fyrir fólk á öllum aldri!



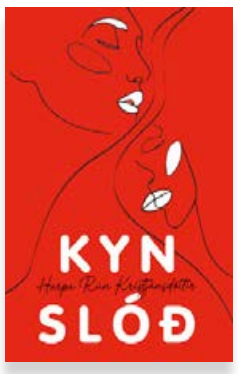
Nóvember
Bók mánaðarins

Tilboð

Höggið
5.299 kr. VERÐ ÁÐUR 7.299 KR.

Tilboð

Borð fyrir einn
5.999 kr. VERÐ ÁÐUR 7.499 KR.



Kynslóð
7.299 kr.

Illfyglið
5.299 kr.

Tunglið, tunglið taktu mig
5.299 kr.

Út að drepa túrista
3.999 kr.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða er til og með 4. október eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is
540-2000

Austurstræti
Skólavörðustígur
Laugavegur
Hallarmúli
Kringlan

Mjódd
Smáralind
Hafnarfjörður
Reykjanesbær
Akranes

Ísafjörður
Akureyri
Húsavík
Selfoss
Vestmannaeyjar

Penninn Eymundsson

eta since 1943 · LG · AEG · Electrolux · Frigor · enox enjoy life ÞÝSKT GÆÐAMERKI

Sjáðu verðið!

15%

Electrolux

Þurrkari EW2C327R1
Tekur 7 kg, orkuflokkur B, 85x59,6x57 cm, 67dB, tromla 104 ltr. **1835643**

69.990kr
~~82.490 kr~~

24%

Þvottavél
1400 snúninga, 8 kg, kolalaus mótor. 16 þvottakerfi, allt frá hraðþvotti, ECO, ullar- og íþróttafatnaði. Orkuflokkur B. **1860472**

64.990kr
~~84.990kr~~

24%

Þurrkari
Öflugur 8 kg barkalaus þurrkari. 69dB. 16 þurrkkerfi. Orkuflokkur B. **1860473**

64.990kr
~~84.990kr~~

enox enjoy life ÞÝSKT GÆÐAMERKI

20% afsláttur
af öllum smáraftækjum

15% afsláttur
af Frigor frystikistum

20% afsláttur
Geislahitarar

20% afsláttur
Rafmagnsofnar

15%

Frigor

Frystikista TM300
Frystikista 248 ltr., 1020x600x850 mm, 53 kg. frystigeta 18 kg, 24 klst. orkunýting B. **1805487**

73.490kr
~~86.490kr~~

20% afsláttur
af öllum úti- og inniljósum

Gildir ekki af Philips HUE

14%

Electrolux

Spanhelluborð
60 cm niðurfellanlegt með 4 hellum, Power boost á tveimur þeirra, með snertistýringu. **1860078**

59.990kr
~~69.990kr~~

Sjáðu verðið!

15%

eta since 1943

Kælir/frystir
ETA, 143 cm stál. **1854009**

54.990kr
~~64.990kr~~

20%

eta since 1943

Blandari Twixer
1000W blandari úr ryðfríu stáli. Smoothies, áfengir og óáfengir kokteilar, ískaffi o.fl. **1851301**

9.990kr
~~12.490kr~~

20%

eta since 1943

Straujárn Tiara II
Vandað straujárn. 2200W. 120 g/mín. gufuskot. Vatnstankur 450 ml. Snúra 2 m. **1851010**

3.990kr
~~4.990kr~~

20%

eta since 1943

Örbylgjuofn
Með fjölmörgum eldunarstillingum. 1000W. Tímastillir upp í 95 mín. 20 ltr. 63 dB. 26x44x36 sm. Þyngd 11 kg. **1853002**

17.590kr
~~21.990kr~~

20%

eta since 1943

Airfryer
Franskar, kjöt, fiskur o.fl. Hitar upp máltíðir og bakar, tekur 3,5 ltr., hitastillingu fyrir 80-200°C. **1851560**

11.990kr
~~14.990kr~~

20%

eta since 1943

Brauðrist Ronny 800W
Brauðrist. 800W hvít. **1851507**

3.990kr
~~4.990kr~~

20%

eta since 1943

Samlokugrill Sorento
4 mismunandi grillfletir. Samlokur, vöfflur, Panini og fleira í eina og sama tækinu. **1851550**

8.790kr
~~10.990kr~~

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

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Raftækjadagar

Skannaðu QR kóðann
og skoðaðu blaðið
á husa.is

Sparaðu
15.000kr

AEG

Þvottavél L6FBI48S
8 kg. 1400 snúninga, með kolalausum mótor, Prosense tæknin vigtar þyngd þvottar, velur þvottatíma, styttir þannig bæði tíma, vatn og orku. **1860502**

79.990kr
~~94.990~~kr

Vefverslun
Sendum um land allt

husa.is

Þvottavélar - Þurrkarar - Smáraftæki - Ryksugur - Frystikistur
Ofnar - Helluborð - Kæli- og frystiskápar - Sjónvörp - Rafhjól
Rafmagnsnuddpottar - Inni- og útiljós og margt fleira

Föstudagur

Hringbraut

18.00 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 433.is (e) Frétta- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis.
19.30 Fjallaskálar Íslands (e) Heillandi heimildarþáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
20.00 Matur og heimili (e) Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
20.30 Fréttavaktin Helstu fréttir vikunnar með Margréti Erlu Maack.

RÚV Sjónvarp

11.00 Heimaleikfimi
11.10 Kastljós
11.25 Menningin
11.35 Úti II Sjö tindar á Kili og kajakróður.
12.00 Sagan bak við smellinn - I've Had the Time of My Life
12.30 Síðasti séns
13.00 Óskalög þjóðarinnar 1994-2003
14.00 Í blíðu og stríðu
14.30 Mósaík 2002-2003
15.05 Basl er búskapur
15.35 Rætur Vinnumarkaðurinn og flóttafólk.
16.05 Tónatal Valgeir Guðjónsson.
17.05 Tobias og sætabrauðið
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Erlen og LúkasÞrófum að skylmast!
18.35 Bitið, brennt og stungið
18.50 Lag dagsins Afgan. Flytjandi: Dísa (Bryndís Jakobsdóttir). Höfundur lags og texta: Bubbi Morthens.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Kappsmál
20.50 Vikan með Gísla Marteini
21.45 Shakespeare og Hathaway Shakespeare and Hathaway. Private Investigators
22.30 Once Upon a Time in Venice Allt í hundana Spennumynd frá 2017 með Bruce Willis í aðalhlutverki. Steve Ford er einkaspæjari í Los Angeles. Þegar alræmt glæpagengi rænir hundinum hans fer tilveran á hliðina og hann er tilbúinn að gera hvað sem er til að endurheimta hundinn. Önnur hlutverk: Jason Momoa, John Goodman og Thomas Middleditch. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.05 Vera Vera
01.35 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

09.30 Golf with a Purpose Charity Challenge
12.00 European Tour Bein útsending frá Alfred Dunhill Links Championship.
16.00 PGA Tour Profiles
16.15 The Curtis Cup - Highlights Show
17.00 LPGA Tour Bein útsending frá ShopRite LPGA Classic.
20.00 PGA Tour Bein útsending frá Sanderson Farms Championship.
23.00 Champions Tour Highlights

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Block
15.05 The Bachelorette
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 The Block
20.10 Bachelor in Paradise
22.10 Snitch
00.05 Johnny English Reborn
01.45 Olympus Has Fallen Það verður uppi fótur og fit í bandarískri stjórnsýslu þegar hryðjuverkamenn sem búa yfir öflugum vopnum og enn meiri kunnáttu ráðast á Hvíta húsið, fella flesta öryggisverði og ná forseta Bandaríkjanna á sitt vald.
05.25 Tónlist

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 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið Fyrri og seinni hluti
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Skyndibitinn
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Vinill vikunnar
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Tónlist úr Danslagakeppni SKT.
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.40 Kvöldsagan. Í verum, fyrra bindi (8 af 27)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1
03.55 Lestarklefinn

Stöð 2 Bíó

11.45 End of Sentence
13.20 All Things Valentine
14.45 The Secret Garden
16.20 End of Sentence
17.55 All Things Valentine
19.20 The Secret Garden
21.00 Galveston Ben Foster og Elle Fanning fara með aðalhlutverk í þessari hörkuspennandi glæpamynd.
22.30 The Good Liar
00.15 Walking Out David er 16 ára drengur og skilnaðarbarn sem hefur lítið kynnst föður sínum, Cal, en hann býr á æskuslóðum sínum á hálendi Montana-ríkis. Dag einn býður Cal honum að koma með sér í skotveiði uppi í fjöllunum.
01.50 Galveston

Stöð 2

07.55 Heimsókn
08.15 The Mentalist
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Grey's Anatomy
10.05 Grand Designs. The Street
10.55 Schitt's Creek
11.15 Making It
11.55 BBQ kóngurinn
12.35 Nágrannar
12.55 Friends
13.20 Nei hættu nú alveg Stórskemmtilegur spurningaþáttur í umsjá Vilhelms Antons Jónssonar sem fer allt annað en troðnar slóðir sem spurningahöfundur.
13.55 Ghetto betur Skemmtilegur nýr spurningaþáttur í umsjón Steinþórs Hróars Steinþórssonar eða Steinda Jr. Í hverjum þætti mæta tveir fulltrúar frá hverju bæjarfélagi og spreyta sig á vel völdum spurningum.
14.45 Shark Tank
15.25 DNA Family Secrets
16.30 Real Time With Bill Maher
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Fyrsta blikið
19.20 Wipeout
20.05 Adam
21.45 Sorry to Bother You
23.35 Dark Crimes Jim Carrey fer með aðalhlutverk í þessum glæpsamlega spennutrylli frá 2016. Lögreglumaðurinn Tadek finnur líkindi með morði á lögreglumanni og glæp sem sagt er frá í bók rithöfundarins Krystov Kozlow. Þegar Tadek reynir að hafa upp á Kozlow og kærustunni hans, sem starfar í dularfullum kynlífsklúbbi, eykst þráhyggja hans á málinu.
01.05 The Mentalist
01.45 Grey's Anatomy
02.30 Making It
03.10 Shark Tank
03.50 Schitt's Creek
04.10 Friends

Stöð 2 Sport

08.05 Stjarnan - ÍBV Útsending frá leik í Olís-deild karla.
09.30 ÍR - ÍA Útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
11.10 Fylkir - Víkingur R.
13.30 Þróttur R. - FH Útsending frá leik í Mjólkurbikar kvenna.
15.10 Uniao Sportiva - Haukar
16.50 Breiðablik - Valur Útsending frá leik í Mjólkurbikar kvenna.
18.30 Mjólkurbikarmörk kvenna - Upphitun
19.15 Breiðablik - Þróttur R. Bein útsending frá leik í úrslitum Mjólkurbikars kvenna.
22.55 Logi Geirsson
23.30 Uniao Sportiva - Haukar

Stöð 2 Sport 2

08.10 Manchester United - Villarreal
09.50 Juventus - Chelsea
12.00 AC Milan - Atletico Madrid
13.05 Football League Show
13.40 Casademont Zaragoza - Hereda San Pablo Burgos
15.15 Shakhtar - Inter
16.55 PSG - Manchester City
18.40 Stoke - WBA Bein útsending.
20.45 Fréttaþáttur Þjóðadeildar Evrópu
21.15 Real Madrid - Sheriff
22.55 NFL Gameday
23.25 Sparta Prag - Rangers

Á morgun
milli kl. 11 og 18
á Höfðabakka 3
verður

RISA LAGERSALA

50-80%

AFSLÁTTUR

*nýjar vörur á 20% afslætti

FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Höfðabakki 3 - Faeturtoga.is

Erna og Halla fengu annan séns með Shakespeare

Íslenski dansflokkurinn frumsýnir í kvöld dansverkið Rómeó ❤ Júlía eftir Ernu Ómarsdóttur og Höllu Ólafsdóttur. Þær segjast vera að blóðmjólka Shakespeare og nota þetta tækifæri til þess að þróa áfram verkið sem gerði fyrst stormandi lukku í Þýskalandi fyrir nokkrum árum.

toti@frettabladid.is

> Það er rosalega mikil leikgleði og orka sem dansararnir eru að koma með í þetta.
>
> Halla

Íslenski dansflokkurinn frumsýnir Rómeó ❤ Júlíu á Stóra sviði Borgarleikhússins í kvöld. Þar með bera þessi óskabörn ógæfunnar harm sinn, á mjög svo ólíkan hátt, í báðum stóru leikhúsunum í Reykjavík og hljóta því enn að teljast heitasta par í heimi. Enda saga þeirra sígild og eins og ótal dæmi í gegnum tíðina sanna má endalaust nálgast harmleikinn úr nýjum áttum og túlka upp á nýtt.

Sem er einmitt það sem danshöfundarnir Erna Ómarsdóttir og Halla Ólafsdóttir gera, þegar þær afbyggja sígilt verk Shakespeares og brjóta það niður í fjölmargar frásagnir sem saman mynda veröld fulla af lostafullri þrá, líkamsvessum, logandi eldtungum og heilandi ást, undir skæru og neonlituðu hjarta, eins og það er orðað.

Óður til dansins

„Þetta er kannski ekki hefðbundin útgáfa," segir Halla áður en Erna grípur glettin fram í: „Jú, þetta er bara gamaldags. Það er ekkert nýtt," segir hún, hlær og teygir aðeins á gríninu. „Við notum upprunalega Shakespeare-ensku... Nei, nei. Verkið var samið fyrir rússneska Kirov-ballettinn og við sköpuðum það upphaflega í samstarfi við dansara Gärtnerplatz-leikhússins og það var frumsýnt í München 2018. Þar byrjaði þetta ævintýri," segir Halla um sýninguna, sem var tilnefnd til FAUST-verðlaunanna.

Þær sömdu Rómeó ❤ Júlíu við tónlist Sergeis Prokofievs og engin hætta er á að dönsurunum verði fótaskortur á fornum texta Shakespeares þar sem stuðst er við tónlistina sem Prokofiev samdi við Rómeó og Júlíu 1938.

„Við leyfum tónlistinni dálítið að rekja söguþráðinn og getum þannig dálítið leyft okkur að fara fram og til baka, í kringum og í gegnum söguna til að skapa kannski fullt af öðrum söguþráðum ofan á hana," segir Halla og lýsir verkinu sem óð til dansins.

Shakespeare mjólkaður

„Við erum svolítið að mjólka Shakespeare," segir Erna. Hún segir þær reyna að fylgja sögunni og vera henni trúar upp að vissu marki. „En svo erum við bara að gera það sem okkur langar að gera. Okkar útgáfur," segja þær síðan einum rómi.

„Tónlistin er eiginlega handritið okkar eða vegakort í gegnum þetta ferli," heldur Erna áfram. „Þannig að Rómeó og Júlía koma fyrir en þarna er líka hægt að sjá marga aðra elskendur og stundum verður allur flokkurinn ástin og stundum eru allir Júlía." Þannig gangi endalaus hamskipti í gegnum sýninguna þar sem dansararnir taka á sig myndir helstu persóna verksins, klæða og hluta.

„Dansinn er náttúrlega öðruvísi tungumál. Önnur leið til að túlka söguna og þetta er svona óður til ballettsins, en um leið einhvers konar hreinsum eða heilun," segir Halla og Erna tekur af skarið: „Heilun."

Dansararnir túlka allt í texta Shakespeares, frá persónum til húsmuna. MYND/HÖRÐUR SVEINSSON

Danshöfundarnir Erna og Halla eru enn að vinna úr og þróa hugmyndir sem kviknuðu þegar þær sömdu verkið sem þær sýna nú loksins á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Við erum svolítið að mjólka Shakespeare. Bara nota hann almennilega.
>
> Erna

Annað tækifæri

Þær stöllur segjast hafa fengið þetta kærkomna tækifæri til þess að endurskapa verkið sem þær sömdu á sínum tíma í samvinnu við dansara Íslenska dansflokksins.

„Það er rosalega mikil leikgleði og orka sem dansararnir eru að koma með í þetta og það er búið að vera svakalega gaman að vinna þetta aftur með þeim og gera þetta bara enn þá betra, held ég," segir Halla.

„Þegar ég var beðin um að gera þetta verk og fékk þá Höllu með mér í þetta ævintýri var hugmyndin alltaf frá upphafi að setja þetta síðan upp með Dansflokknum.

Dansarar

Ásgeir Helgi Magnússon
Charmene Pang
Emilía Benedikta Gísladóttir
Erna Gunnarsdóttir
Félix Urbina Alejandre
Saga Sigurðardóttir
Shota Inoue
Sigurður Andrean Sigurgeirsson
Una Björg Bjarnadóttir
Védís Kjartansdóttir

„Það er bara svo mikill lúxus að fá að halda áfram að vinna og þróa hugmyndir vegna þess að það gerist svo mikið í þessu eftir að verkið er komið á svið, þá fer annað ferli af stað," segir Halla og bætir við að í dansheiminum gerist það mjög sjaldan að fólk fái tíma og tækifæri til þess að vinna verk áfram eftir að þau eru komin á svið.

„Það hefur líka verið svo frábært að rannsaka efnið nánar með þessum hópi. Það gerist alltaf eitthvað og aðrir hlutir koma inn í verkið með nýjum hópum og nýju fólki.

Þetta er líka svo mikið efni sem endalaust er hægt að hrærast í, þannig að það urðu til svo margar hugmyndir sem við náðum ekki að þróa vegna þess að þarna úti höfðum við stuttan tíma til þess að setja upp risastórt verk. Þarna kom ýmislegt upp sem okkur langaði að gera en hentaði ekki með hópnum úti.

Þetta voru það margar hugmyndir að við þurftum að búa til nýtt verk, The Juliet Duet, sem við frumsýnum í febrúar á næsta ári og erum þá bara tvær á sviðinu," segir Halla.

„Það voru svona afgangs hugmyndir sem voru okkur svo ástkærar að við urðum að koma þeim inn einhvers staðar, þannig að það varð til svona hliðarverk út frá þessu," segir Erna.

Íslenski dansflokkurinn frumsýnir Rómeó ❤ Júlíu á Stóra sviði Borgarleikhússins klukkan 20 í kvöld. Önnur sýning verður á sama tíma 6. október og sú þriðja 17. október. ■

HRÍFANDI AUGU

Húðrútína fyrir augnsvæðið sem á sér enga hliðstæðu*.
Nýja Cool & Warm Eye Care-húðrútínan veitir
í senn sýnilegan árangur og ánægju allra skynfæra.
Þú fyllist áður óþekktu sjálfsöryggi með endurvakið blik í augum.

* Frá SENSAI.

SENSAI

THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

Cool & Warm Eye Care
TOTAL EYE TREATMENT

sensai-cosmetics.com

20% afsláttur af öllum SENSAI vörum dagana 1.-6. október

Glæsilegur kaupauki fylgir ef þú verslar fyrir 9.900 eða meira.
Kaupaukinn inniheldur 30ml af Micro Mousse, 16ml af
Absolute Silk Fluid, 3ml af Dual Essence og augngrímu úr silki.

HAGKAUP
Snyrtivara

FJÖRÐUR

Konukvöld

í kvöld 1. október kl. 18-21

BYLGJAN 98.9
í beinni

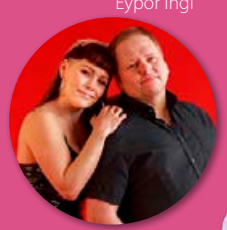
Vörukynningar | Ratleikur
Tilboð í verslunum |Veitingar

18:00 Ljúfir tónar frá Viggu og Sjonna
18:45 Eyþór Ingi
19:00 Fyrstu 100 gestir fá veglegan gjafapoka.
Í einum pokanum leynist ferðavinningur frá Úrval Útsýn!
20:00 Bjarni Ara
20:30 Svala Björgvins

Ekki missa af skemmtilegasta konukvöldi ársins í miðbæ Hafnarfjarðar á bleikum föstudegi!

20-40%
afsláttur í verslunum

Eyþór Ingi


Vigga & Sjonni

Bjarni Ara

Svala Björgvins

Fjörður verslunarmiðstöð | Fjarðargötu 13-15

Söngdívurnar Sigríður Eyrún, Margrét Eir, Þórunn Lárusdóttir og Jóhanna Vigdís Arnardóttir ákváðu með stuttum fyrirvara að kýla á hressilegt söngleikjaprógramm sem reynir á hæfileika þeirra og tilfinningar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Dívur sletta úr klaufunum

Söngdívurnar Jóhanna Vigdís Arnardóttir, Margrét Eir, Sigríður Eyrún og Þórunn Lárusdóttir fagna samkomufrelsinu með tónleikum með lögum úr þekktum söngleikjum frá West End og Broadway um leið og þær láta gamla söngdrauma rætast.

toti@frettabladid.is

Leikkonurnar og og söngdívurnar Jóhanna Vigdís Arnardóttir, Margrét Eir, Sigríður Eyrún og Þórunn Lárusdóttir koma saman á tónleikum í Salnum á laugardagskvöld þar sem þær ætla að renna sér í gegnum þekktar perlur úr söngleikjum sem hafa slegið í gegn á Broadway og West End.

„Þetta er einhver útrás bara og okkur langar að gera þetta eftir allan þennan tíma sem við höfum þurft að vera svolítið innilokuð. Það má eiginlega segja að þetta sé svolítið eins og þegar verið er að hleypa kúnum út á vorin," segir Þórunn og hlær.

Margrét Eir er á sömu nótum. „Það er náttúrlega bara fyrst og fremst þessi langa bið eftir að fá að syngja. Þannig að við vorum bara: Sjitt, hvað okkur langar að gera eitthvað! Við erum náttúrlega allar svolitlir söngleikjanördar og höfum verið mikið í söngleikjum."

Allur tilfinningaskalinn

Lögin á efnisskránni eru úr ýmsum áttum og ná samanlagt yfir allan tilfinningaskalann. Sum þeirra hafa þær sungið á sviði í stórum leikhúsum en önnur hafa verið á óskalista þeirra um að fá að syngja einhvern tímann á þeim vettvangi, á meðan enn önnur eru samin fyrir hlutverk sem henta leikkonunum bara alls ekki.

„Við tökum líka lög fyrir hlutverk sem við yrðum aldrei settar í á sviði, sama hversu góðar við erum," segir Margrét Eir og hlær. „Þá setur maður það bara í tónleikaform og fáum þannig að prufa lögin sem við fengum aldrei að leika."

> Það má eiginlega segja að þetta sé svolítið eins og þegar verið er að hleypa kúnum út á vorin.
>
> Þórunn

> Við tökum líka lög fyrir hlutverk sem við yrðum aldrei settar í á sviði, sama hversu góðar við erum.
>
> Margrét Eir

Margrét segir þær því flestar ætla að taka lög sem þær hafi aldrei sungið áður og það sé hægara sagt en gert í sumum tilfellum og sum laganna taki til dæmis mjög á tilfinningarnar. „Þetta er mjög hressandi og við verðum með sólónúmer, dúetta og svo erum við með nokkur lög sem við erum allar í."

Kýlum á þetta!

„Við erum að syngja lög við hlutverk sem við myndum ekki endilega fá vegna þess að við pössum ekki í þau. Ég syng til dæmis lag sem er fyrir tenór," segir Þórunn og hlær. „Það er lag úr söngleiknum The Book of Mormon, sem heitir I Believe. Bara geggjað lag. Það er svo skemmtilegt að gera eitthvað svona sem okkur langar til að gera."

„Kveikjan að þessu var svolítið að það átti að vera söngleikjauppákoma á einhverri listahátíð annað hvort í fyrra eða hitteðfyrra, sem var að sjálfsögðu hætt við. Þetta rennur allt svolítið saman," segir Margrét Eir og hlær.

„Þá áttum við allar að vera bara hver í sínu lagi, en búandi í svona litlu landi þá fórum við náttúrlega strax eitthvað að tala saman og svo bara var þetta fljótt að vinda upp á sig.

Það er sko ekki langt síðan við settum þessa dagsetningu. Nei, nei. Það var bara: Ekkert að bíða. Gerum þetta bara eftir mánuð. Það er laus dagsetning. Kýlum á þetta!" heldur Margrét áfram og bendir á að akkúrat núna sé opinn smá gluggi fyrir svona óvæntar uppákomur.

Engar reglur

„Það var nú eiginlega bara þannig," samsinnir Þórunn. „Það var ekki búið að vera mikið um gigg og okkur var bara farið að kitla í raddböndin að fá aðeins að þenja og við bara ákváðum þetta einhvern veginn. Við hringdumst á og vorum allar til í þetta. Þegar við síðan ætluðum að fara að ákveða prógramm þá settum við bara alls konar lög í púkk sem okkur langar til að syngja. Það voru einhvern veginn engar reglur. Bara Anything goes, eins og segir í þeim söngleik," segir Þórunn og hlær.

„Við erum mjög spenntar og hlökkum mikið til allar og finnst gaman að vinna saman. Mér finnst þetta mjög skemmtilegt prógramm."

Tónleikarnir eru í Salnum í Kópavogi og hefjast klukkan 20 á laugardagskvöld. ■

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@torg.is*, **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Auður Hünfjörð *audur@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@frettabladid.is* , Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078:** Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ivar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, **TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

Nýtum orkuna

í góðu málin

Bleika slaufan er árlegt átaksverkefni Krabbameinsfélagsins tileinkað baráttunni gegn krabbameinum hjá konum. Í október leggjum við átakinu lið, fimmtánda árið í röð með því að gefa 200kr. af hverjum seldum brúsa af rúðuvökva til Bleiku slaufunnar.

Þú getur nálgast Bleiku slaufu ársins á þjónustustöðvum okkar.
Meira um átakið á bleikaslaufan.is

Orkan, bleik allan ársins hring

frettabladid.is

550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

Bakþankar

Jóhönnu Vigdísar Guðmundsdóttur

Tæp níu prósent

Mörgum þykir eftirfarandi fullyrðing eflaust erfið að kosningum loknum. Látum hana samt flakka. Sagan er ekki skrifuð af þeim sem gengur þokkalega heldur af þeim sem vinna. Í hita leiksins, á meðan við erum öll föst í okkar ólíku bergmálshellum, erum við sannfærð um að „okkar lið“ muni vinna stórsigur. Enda eru allir vinir okkar á samfélagsmiðlum meira og minna sömu skoðunar. Og eiga mjög auðvelt með að túlka mótsagnakenndar skoðanakannanir sér í hag.

Stærsti bergmálshellir okkar Íslendinga er ekki Surtshellir í Hallmundarhrauni heldur Facebook. Þar getum við öskrað skoðanir okkar út í loftið og þær enduróma margfaldar og fílefldar í eyrum okkar.

Fólki og flokkum er líklega vorkunn. Eina stundina segja skoðanakannanir að styrkleikinn sé í ætt við gott rauðvín, þá næstu er hann farinn að færast í áttina að líkjörum – innst inni vonum við að hann endi á viskíbarnum. Þegar talið er upp úr kjörkössunum (í það minnsta þeim sem voru ekki í Borgarnesi) kemur í ljós að hinn raunverulegi styrkur er farinn að nálgast bjórfylgið. Jafnvel bjórlíkisfylgið, sem fáir minnast með hlýju.

Þau sem eiga ekki vini í sigurliðum síðustu helgar ættu jafnvel að endurskoða vinalistann. Ekki til að eltast við sigurvegara heldur víkka hugann, stækka skoðanarýmið í bergmálshellinum okkar. Er ekki tilvalið að kíkja yfir víglínuna – og bæta klípu af Framsóknarmönnum, handfylli af Vinstri grænum, dassi af Sjálfstæðisfólki og þó nokkru af Flokki fólksins á vinalistana? Adda þeim. Við höfum öll gott af því að hlusta á nýjar skoðanir. ■

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN Í MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

Bókin **Þess vegna sofum við**, eftir dr. Matthew Walker, hefur slegið í gegn um heim allan. Bókin opnar augu almennings fyrir mikilvægi svefns í tengslum við heilsu, vellíðan og árangur.

Matthew Walker er prófessor við Harvard háskóla og sér-fræðingur í svefni, sálfræði og taugalífeðlisfræði. Hann er virtur vísindamaður á þessu sviði og hefur birt fjölmargar ritrýndar vísindagreinar.

Þú færð bókina hjá Betra Baki, heimsending innifalin.
Fullt verð: 3.990 kr.

Betra Bak verð: 3.490 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK