



FRÉTTABLAÐIÐ



Bræðurnir Andri Lucas og Sveinn Aron Guðjohnsen stálu senunni undir lokin í 4-0 sigri Íslands á Liechtenstein í gærkvöld þegar Andri skoraði eftir góðan undirbúning Sveins. Lið Íslands var mun sterkara frá fyrstu mínútu en fjögurra marka sigur er jöfnun á meti karlalandsliðsins yfir stærsta sigur í keppnisleik, sem kom einnig á móti Liechtenstein, árið 1997.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fimmtán ára sofa sex tíma á nóttu

Sviðsstjóri hjá skólasviði borgarinnar vill breytingar. Kennari segir börnin steinsofandi í fyrstu kennslustundum.

bth@frettabladid.is

LÝÐHEILSA Innlendar rannsóknir á vegum Rannsóknna og greiningar sýna að 43 prósent unglunga í 8. til 10. bekk sofa aðeins 7 klukkustundir eða minna á nóttu.

Önnur rannsókn sýnir að meðal-svefntími 15 ára hér er aðeins um 6 tímar á nóttu, á virkum dögum.

Þetta er langt undir æskilegum viðmiðum samkvæmt upplýsingum frá landlækni. Einn vandinn er sagður sá að skólarnir hefjist of snemma. Helgi Grímsson, sviðsstjóri hjá skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar, segist vilja sjá breytingar. „Ég tel út frá lífsklukku unglunga að skóladagur þeirra ætti að hefjast síðar en hann gerir,“ segir Helgi.

um frá landlækni. Einn vandinn er sagður sá að skólarnir hefjist of snemma. Helgi Grímsson, sviðsstjóri hjá skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar, segist vilja sjá breytingar. „Ég tel út frá lífsklukku unglunga að skóladagur þeirra ætti að hefjast síðar en hann gerir,“ segir Helgi.

Á bæjarstjórnarfundum unga fólksins á Akureyri nýlega fundaði Ungmennaráð Akureyrar með bæjarstjórn. Taldi unga fólkið að skólar ættu að hefjast seinna en þeir gera, helst klukkan níu á morgnana.

Brynhildur Þórarinsdóttir, barnabókarithöfundur og háskólakennari, er sammála unga fólkinu og sviðsstjóra Reykjavíkurborgar um að skólar hefjist of snemma, einkum fyrir unglunga. Allar rannsóknir styðja að unglingar þurfi meiri svefn en þeir fá. Í ofanálag sé klukkan hér á landi ranglega stillt.

Æskilegur svefntími barna og ungmenna

Börn 1-2 ára	11-14 tíma
Börn 3-5 ára	10-13 tíma
Börn 6-13 ára	9-11 tíma
Ungmennir	8-10 tíma

„Ég hef kennt bæði í unglunga-deildum og í háskóla og hef reyntu

af því að þessar fyrstu kennslustundir á morgnana eru mjög auðveldar í kennslu af því að nemendur eru hreinlega sofandi,“ segir Brynhildur.

Ef vilji standi til að börn fari í gegnum skólakerfið sem neytendur fremur en virkir þátttakendur í náminu þarf engu að breyta, að sögn Brynhildar.

„En ef við viljum nútímalegt skólastarf og lýðræðisleg vinnubrögð þar sem nemendur axla ábyrgð á menntun sinni með því að taka virkan þátt í skapandi vinnu, þá skulum við seinka skólabyrjun til klukkan níu á morgnana.“ SJÁ SIÐU 6

Fyrsti opinberi gesturinn í tvö ár

BESSASTADIR Forseti Íslands og Friðrik Danaprins munu takast í hendur í dag í fyrstu opinberu heimsókninni hér á landi í tvö ár vegna Covid.

Síðasti opinberi gesturinn til Íslands var forseti Indlands haustið 2019 en aflýsa varð komu forseta Eystrasaltsríkjanna hingað í ágúst síðastliðnum vegna Covid-19.

Heimsókn Danaprins hefst með kvöldverði honum til heiðurs á Bessastöðum. Þótt Guðni og Friðrik heilsist með handabandi verður almennum sóttvarnareglum fylgt á Bessastöðum og eins metra nálægðarmörk gilda. SJÁ SIÐU 10

Allianz

Reiknaðu ávinning þess að byrja strax að greiða í séreignarsparnað, á allianz.is

Saman náum
við lengra



Icelandair sagði upp trúnaðarmanni.

Ólöf hlaðkona orðin svartsýn á farsæl málalok

bth@frettabladid.is

KJARAMÁL „Ég vona enn að Icelandair dragi uppsögnina til baka en ætli ég verði ekki svartsýnni og svartsýnni á farsæl málalok eftir því sem dagarnir líða.“

Þetta segir Ólöf Helga Adolfsdóttir hlaðkona en hún var trúnaðarmaður er henni var sagt upp. Efling, ASÍ og fjölmörg stéttarfélag telja uppsögn Icelandair kolólöglega og krefjast þess að Ólöf fái starf sitt á ný. Icelandair segir vafa leika á trúnaðarmennskunni, en það segir Ólöf fjaránlegt.

Hún segist ótrúlega þakklát fyrir stuðninginn, en Icelandair hafi ekkert samband haft við hana eftir að umfjöllun um hana varð opinber með því að Fréttablaðið sagði fyrst frá málinu. Lögmaður hennar undirbýr málsókn fyrir Félagsdómi. ■

Á barmi glötunar



Pyrluflugmaður hjá Heló náði myndum af þessum fifldjarfa göngumanni á barmi gígsins í Geldingadölum í gær. Ekki er vitað hvort hann er Íslendingur eða útlendingur en hann var að minnsta kosti ekki á vegum Veðurstofunnar, björgunarsveita eða annarra stofnana. Almannaþingir hafa varað við áhættuhegðun á svæðinu.

MYND/ADSEND

Arkitekt flöskuháls í framkvæmdunum

helenaros@frettabladid.is

REYKJAVÍK Karl Óskar Þráinsson, formaður Foreldrafélags Fossvogsskóla, segir sorglegt að arkitekt sem erfði hönnunarrétt húsnæðis skólans frá föður sínum fái að stjórna för í framkvæmdunum og tefja verkefnið.

„Það er stóra fréttin í þessu, að arkitekt hafi þessi völd yfir börnunum okkar.“

Fulltrúar Reykjavíkurborgar ásamt fulltrúa verkfræðistofunnar Eflu funduðu með foreldrum í dag. Verklök eru að stærstum hluta áætluð 2023 en framkvæmdum lýkur að fullu ári síðar. Karl Óskar segir arkitektinn ekki ráða við verkefnið.

„Þetta er lítil stofa og manneskja með sterkar skoðanir og hún virðist vera sú sem stendur í vegi fyrir því að hægt sé að sinna þessu nauðsynlega viðhaldi á húsinu svo að börnin komist aftur í skólann,“ segir hann.



Það er stóra fréttin í þessu, að arkitekt hafi þessi völd yfir börnunum okkar.



Karl Óskar Þráinsson, formaður Foreldrafélags Fossvogsskóla

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins kom fram á fundinum að ef stærri arkitektastofa færi með verkefnið væru framkvæmdir komnar lengra. Skólaráð og fulltrúar foreldra funda með borgarstjóra á morgun vegna málsins. ■

Sundlæðan Loppa læðist um í Laugardalslauginni

Fastagestir Laugardalslaugar þekkja sundköttinn Loppu. Hún hefur verið í og við anddyri laugarinnar í rúmt ár og koma jafnvel gestir með mat og nammi handa henni. Eina reglan er að hún má ekki fá mjólk. Þá fær Loppa nefnilega í magann.

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG Starfsmenn Laugardalslaugar hafa útbúið sérstakt bæli fyrir læðuna Loppu þar sem hún unnið hag sínum vel undir afgreiðsluborðinu.

Þegar Fréttablaðið bar að garði í gær var veðrið falllegt og Loppa úti að leika sér. Starfsmenn Laugardalslaugarinnar bjuggust þó við að hún kæmi aftur fyrr en síðar. Viti menn. Auðvitað mætti Loppa alsæl og gekk inn í anddyrið eins og drottning á heimavelli. Eins og hún vissi að hún væri aðalstjarnan í þessari sögu.

Loppa þekkir hvern krók og kima anddyris Laugardalslaugar eins og loppuna á sér. „Hún er búin að vera hér í rúmt ár og lætur renneri í eða úr lauginni ekki stoppa sig. Hún labbar bara hingað inn,“ segja starfsmenn laugarinnar sem voru á vakt í gær.

Starfsmennirnir eru sammála um að Loppa liti anddyrið falllegum litum og það sé ekkert vesen á henni. Hún veiti bæði þeim og gestum félagskap.

Stundum fer Loppa meira að segja á bak við annað afgreiðsluborð til að horfa á stóra fiskabúrið í anddyrinu. Lætur sig dreyma um framandi mál-tíð en fiskarnir í Laugardalnum eru af öllum gerðum og litum.

Loppa þarf þó ekki að kvarta undan matarskort. Starfsmennirnir segja að fastagestir séu duglegir að koma með mat og drykk og jafnvel sérstakt kattanammi fyrir hana.



Loppa á sínum heimavelli, alsæl með aðbúnað og gestaganginn.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Loppa hefur verið rúmt ár í Laugardalslauginni. Þar hafa starfsmenn búið til bæli fyrir hana úr gamalli rauðri körfu sem sundgestir þekkja svo vel. Bælið er sérmerkt Loppu.

„Einn fastagestur, eldri kona, kom með frosinn fisk um daginn og baðst afsökunar á að hann væri ekki ferskur og finn. Við fórum með hana að örbylgjuofninum og afþjaldum fiskinn með henni svo Loppa gæti gætt sér á gulli hafsinns,“ segja drengirnir í afgreiðslunni.

Loppa á sína eigendur og þeir vita af sundáhuganum og hvar hún er þegar hún lætur sig hverfa. Hið eina sem þau biðja starfsmenn og aðra gesti um er að gefa henni ekki mjólk. Þá fær hún nefnilega í magann.

„Það gerist alveg að hún sofi hér. Neiti hreinlega að fara. Hún fer stundum í gömlu afgreiðsluna og er þar heilu klukkustundirnar,“ bæta starfsmennirnir við. Þeir segja að hún sé ekkert fyrir að fara ofan í heitu pottana eða sundlauginna sjálfa heldur láti sér nægja að kíkja stundum út og skoða þá sem séu ofan í. ■



NET

LAGERSALA

ALLT AÐ
80%
AFSLÁTTUR

www.lindesign.is



TOYOTA RAV4 HYBRID SPORTJEPPI FJÖLSKYLDUNNAR



Toyota RAV4 verð frá: 5.890.000 kr.
Toyota RAV4 Hybrid verð frá: 7.190.000 kr.
Toyota RAV4 Plug-in Hybrid verð frá: 8.550.000 kr.

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



UMHVERFISVERBLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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

Orku- og skattamál bitbeinin í stjórnarviðræðunum

bth@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Staðan í stjórnarmyndunarviðræðum er viðkvæm sem stendur. Flestum í hópi þingmanna flokkanna þriggja sem nú eiga í viðræðum ber þó saman um að meiri líkur en minni séu á að Sjálfstæðisflokkki, Framsóknarflokkki og VG muni takast að skipa nýja ríkisstjórn. Stjórnarmyndunin fer fram í

skugga óvissu vegna hnökranna á framkvæmd kosninganna í Norðvesturkjördæmi. Eigi að síður hafa mörg stór mál verið rædd en ekki endilega útkljáð.

Stærstu ágreiningsmálin eru sögð orkumál og skattar. Skattamálin eru sögð sérlega viðkvæm, því Sjálfstæðismenn boðuðu skattalækkun fyrir kosningar en staða ríkisfjármála er samkvæmt þingmönnum úr öðrum



Forsætisráðherraþinginn er sagður sá eini frátekni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

flokkum fremur þannig að nær væri að hækka skatta en lækka.

Sakir þess hve staðan er viðkvæm vildu engir þingmenn sem Fréttablaðið ræddi við koma fram undir nafni. Það eina sem sagt er liggja fyrir um ráðherraþinglana er að Katrín Jakobsdóttir haldi áfram í forsætisráðuneytinu.

„Þau væru hætt að tala saman ef þetta væri búíð,“ segir einn þingmað-

ur meirihlutaflokkanna. „Það að þau fundi ennþá er sterk vísbending um að viðræðurnar muni skila árangri,“ segir annar þingmaður.

Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins munu þingflokksfundir VG, Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks fara fram í dag eða á morgun. Þá munu formenn flokkanna kynna afrakstur fundanna undanfarið og upplýsa um gang mála. ■



Karl Gauti segir málið ekki skýrast fyrr en að lögreglurannsókn lokinni.

Talningin sé ónýtt burtséð frá innsigliunum

bth@frettabladid.is

KOSNINGAR „Það má vel vera að það sé rétt. En það er bara svo margt fleira en innsiglið,“ segir Karl Gauti Hjaltason, spurður um viðbrögð við mati dósents í lögum sem kom fyrir undirbúningskjörnefnd Alþingis í gær og sagði að innsiglið ein og sér dygðu ekki til uppkosningar.

Karl Gauti segir mögulegt að átt hafi verið við kjörgögnin og möguleikinn einn og sér dugi til að seinni talningin á sunnudag í Norðvesturkjördæmi sé ónýtt og að engu hafandi. Kosningalög hafi að auki verið brotin á fleiri sviðum svo sem með því að umboðsmenn hafi ekki verið boðaðir og ekki skipaðir, kjörbókinn ekki undirrituð og meintur ágreiningur um endurtalningu ekki bókaður. Hann telur að öll kurl komi ekki til grafar fyrr en lögregla skili sínum niðurstöðum.

Karl Gauti datt út fyrir Miðflokkinn eftir seinni talninguna. Hann starfaði í 20 ár sem formaður yfirkjörstjórnar í Suðurlandkjördæmi, er fyrrverandi sýslumaður og höfundur kosningahandbókar, Mat á vafaatkvæðum, sem hann skrifaði með Gunnari B. Eydal og er enn notuð á öllum talningarstöðum. ■

Sigur að fá að skila skömminni

Sex manns, sem voru ýmist gestgjafar eða gestir í matarboði á Spáni að loknum knattspyrnuleik Argentínu og Íslands árið 2018, komu saman fyrir dómara í gær til að bera vitni um ósæmilegt atvik sem á að hafa gerst í miðju boðinu.

ingunnlara@frettabladid.is

DÓMSMÁL Aðalmeðferð fór fram í gær í máli héraðssaksóknara gegn Jóni Baldvini Hannibalssyni vegna meintrar kynferðislegrar áreitni gegn Carmen Jóhannsdóttur á Spáni árið 2018. Jóni Baldvini er gefið að sök að hafa strokið ákaft upp og niður eftir rassi Carmenar.

„Þetta er búíð að vera langt og sérstakt ferli,“ segir Carmen en hún bar vitni í gegnum fjarfundarbúnað þar sem hún býr á Spáni.

Carmen segir að eftir framburð sinn í gær líði henni eins og þrjú hundruð kílóum hafi verið létt af henni. Sama hvernig úrskurðað verði í næsta mánuði þá sé þetta heilmikill sigur, bæði fyrir hana og aðra þolendur sem skila vilji skömminni til gerenda sinna.

„Það er svo stórt skref að fá þá viðurkenningu að málið mitt sé ekki grín sem eigi að sópa undir teppið,“ segir hún. Aðspurð segist hún hafa varið síðustu dögum í að lesa frásagnir annarra kvenna m Jón Baldvini á netinu og í fjölmiðlum.

„Ég viðurkenni að það var erfitt fyrir mig að lesa í gegnum þessar frásagnir því ég finn svo til með þessu fólki sem hefur ekki getað leitað réttar síns. Það eru ákveðin forréttindi að geta sótt hann til saka og leitað réttar míns.“

Sækjandinn Dröfn Kærnested og verjandinn Vilhjálmur H. Vilhjálmsson reifuðu málið fyrir dómi í gær og spurðu vitnin spjörum um um sætaskipan í boðinu til að skera úr um hver hefði verið í sjón-



Vilhjálmur H. Vilhjálmsson lögmaður og Jón Baldvin Hannibalsson í sal héraðsdóms í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Það er svo stórt skref að fá þá viðurkenningu að málið mitt sé ekki grín sem eigi að sópa undir teppið.

Carmen Jóhannsdóttir

línu við meint atvik og hvort glösin á borðinu hefðu verið þannig staðsett að Carmen hefði þurft að koma við hægri hlið Jóns Baldvins við að skenkja í þau.

Jón Baldvin og eiginkona hans Bryndís gáfu í skyn að athæfið hefði verið sett á svið. Aðspurð um þessar lýsingar segir Carmen: „Það er að mínu mati ótrúlegt að reyna að halda því fram að einhver hafi þolinmæði, áhuga og tíma til að standa í einhverju svona rugli.“

Segir Carmen erfiðasta hlutann við allt ferlið hafa verið að snúa aftur í heimabæ sinn. Segir hún alla eldri menn sem hún mætti hafa minnt sig á Jón Baldvini.

„Í tvær vikur var hver einasti eldri maður Jón Baldvin. Þarna viðurkenniði ég fyrir sjálfri mér hversu mikið áfall þetta var því þetta var

svo mikil valdbeiting. Skömmin var svo djúp.“

Aðspurð um #MeToo-umræðuna segir Carmen að fólk sé meira opið þótt gagnrýnin sé enn hörð gagnvart þolendum.

„Auðvitað eru alltaf þeir sem gagnrýna það að fólk stígi fram. Ég var gagnrýnd fyrir að stíga fram, ég var gagnrýnd fyrir að kæra ekki, svo kæri ég og er gagnrýnd fyrir að kæra.“

Segir hún almennt eldri kynslóðina sýna sér þakklæti og virðingu fyrir að stíga fram þar sem margar eldri konur telji sig ekki geta það sjálfar.

„Þetta er ekki auðvelt, ég tek hattinn ofan fyrir öllum þeim sem segja frá. Ég hugsa bara mörgum sinnum að ég skil svo vel að fólk stígi ekki fram.“ ■



BÍLAAPÓTEK

9-22

OPIÐ ALLA DAGA

Renndu við í lúguna

Þú finnur Lyfsalann í Glæsibæ, Urðarhvarfi og bílaapótek Vesturlandsvegi

GLÆSIBÆR
Opið virka daga 8.30 - 18.00

URÐARHVARF
Opið virka daga 9.00 - 17.30

BÍLAAPÓTEK VIÐ VESTURLANDSVEG
Opið alla daga 9.00 - 22.00



VÖNDUÐ & VISTVÆN VIÐARGÓLF

KÄHRS PARKET BORDLEGGJANDI GÆÐI

LIVE PURE OAK



Svansvottað parket

Ármúli 8 | 108 Reykjavík | Sími 516 0600 | www.birgisson.is

Svefnleysi kann að hafa áhrif á niðurstöður í PISA-könnunum

bth@frettabladid.is

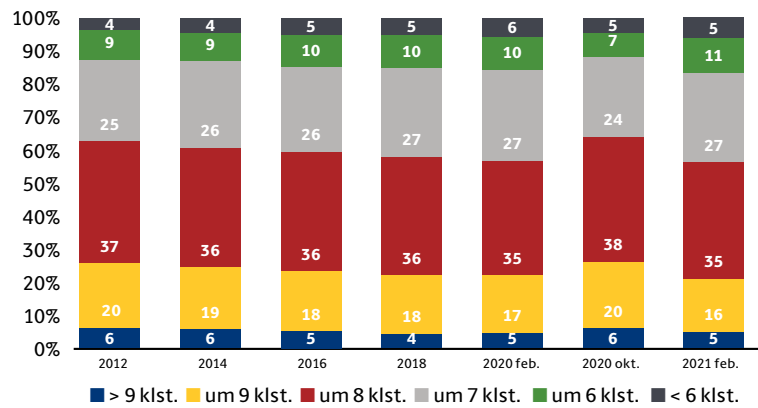
LÝÐHEILSA Eins og fram kemur á forsiðu blaðsins sofa börn og ungmenni ekki nærri nóg á Íslandi. Átak stendur nú yfir hjá Embætti landlæknis um mikilvægi svefnis fyrir heilsu og líðan. Alma Möller landlæknir segir að þeir sem tileinki sér góðar svefnvenjur séu hamingjusamari, hæfari til að takast á við streitu og kvíða og eigi auðveldara með að takast á við daglegt líf. Samkvæmt upplýsingum frá landlækni er æskilegur svefntími barna mismunandi eftir aldri. Börn á aldrinum 1-2 ára þurfi 11-14 tíma, börn 3-5 ára 10-13 tíma, börn 6-13 ára 9-11 tíma og ungmenni 8-10 tíma.

Vansvefta börn og ungmenni sýna samkvæmt gögnum frá landlækni lakari framleiðni yfir daginn. Það sést oftast en ekki á námsárangri þeirra. Sami hópur er einnig líklegri til að nota koffín til að halda sér vakandi. Þá er þekkt að ljós frá skjátekjum geti dregið úr framleiðslu á melatóníni og haft áhrif á svefn. 30 prósent íslenskra nemenda í 8. bekk neyta daglega orkudrykkja sem innihalda koffín.

Helgi Grímsson, sviðsstjóri hjá skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar, vill að breytingar eigi sér stað og skólar hefji kennslu síðar en nú er.

Brynhildur Þórarinsdóttir, kennari og barnabókahöfundur, nefnir

Svefntími nemenda í 8.-10. bekk 2012-2021



Börnum sem sofa mjög lítið fjölga eins og sést á þessari mynd.

að hennar eigin börn hafi gengið í skóla bæði á Englandi og Írlandi. Á það stöðum hafi skólarnir hafist klukkan níu og að auki hafi landsklukkan þar verið nær sólargangi en hér.

„Við þurftum enga vekjaraklukk. Það var allt annað að virkja börnin á morgnana. Það skiptir svo miklu máli að nemendur sé vel stemmdir. Ætli það myndi ekki bæta niðurstöður PISA-prófanna um nokkur stig ef nemendum væri fyrir próftöku boðið að sofa lengur og borða saman morgunmat í rólegheitum í skólunum,“ segir Brynhildur.

Viðmælendur Fréttablaðsins sögðu ráðgáta að allir vildu seinka skólatíma en ekkert gerðist í því. ■



Skipið FSO Safer. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Óttast vatnsskort vegna skipsflaks

helenaros@frettabladid.is

JEMEN Oluígeymsluskipið FSO Safer, sem yfirgefið var árið 2017, grotnar nú niður á Rauðahafi og gætu átta milljónir Jemena orðið án vatns af þeim sökum. Tvær hafnir gætu lokast sem taka við olíu í vatnspumpurnar. 1,1 milljón olíutunna er um borð og leki gæti eyðilagt fiskistofna eins fátækasta ríkis heims. ■

Danskt flugfélag gjaldþrota af völdum Covid-19

helenaros@frettabladid.is

FLUGSAMGÖNGUR Flugfélagið Great Dane frá Norður-Jótlendi í Danmörku hefur lýst sig gjaldþrota. Um áttatíu starfsmönnum hefur verið sagt upp og öllu flugi aflýst.

Eigandi flugfélagsins segir ástæðuna vera takmarkaða starfsemi vegna heimsfaraldursins. Hann hafi tapað um 85 til 100 milljónum króna á þeim þremur árum sem hann hefur rekið fyrirtækið. ■

Álagið nóg án neyslu unglingsins

Álag á foreldra barna með neysluvanda varð meira í faraldrinum. Framkvæmdastjóri Foreldrahúss segir að ef þeir leiti ekki stuðnings aukist líkurnar á kulnun.

arib@frettabladid.is

SAMFÉLAG Foreldrar barna með áhættu hegðunar- eða vímuefnavanda eru oft bugaðir vegna ástandsins á heimilinu. Þessir foreldrar upplifa sig úrræðalausa og vita ekki hvert á að leita, þekkja ekki þau úrræði sem í boði eru. Nú í kjölfar Covid-faraldursins er líðan þeirra ekki góð og þurfa þeir enn frekari á stuðningi að halda.

„Þar sem vandamálin voru fyrir þá gerði faraldurinn illt verra. Við finnum það núna að það er enn meiri þörf á stuðningi en áður,“ segir Berglind Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Foreldrahúss.

Ekki eru vísbendingar um auknið brottfall úr framhaldsskólum vegna faraldursins. „Það er auðvitað frábært. Við vitum að þar stigu foreldarnir inn í, í mörgum tilfellum. Við erum að heyra um mörg dæmi um litla virkni unglingsins, að þau hafi sfofið fyrir framan tölvuna í faraldrinum, en þar stigu foreldrar inn og hjálpuðu þeim með heimalærdóminn,“ segir Berglind.

Fyrir marga veldur vinna og heimilishald nóg álagi án þess að við bætist neysluvandi unglingsins á heimilinu.

„Á sama tíma og við erum að styðja foreldra í að gefa barninu sínu merkingarþætt líf og styðja þau í að verða nýttir þjófþéttálagi án neyslu vímuefna, þá styðjum við



Brottfall úr framhaldsskólum hefur ekki aukist. Berglind segir að álagið á suma foreldra hafi aftur á móti aukist. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

líka foreldrana til að þeir verði ekki veikir líka. Við höfum náð að bjarga mörgum frá því að fara í kulnun. Það er meira en að segja það að vera foreldri barna sem eitthvað er að. Það á við um sjúkdóma, greiningar en líka neyslu. Neysla barns kostar sterkar taugar,“ segir Berglind.

„Bak við börn sem stunda áhættu hegðun og eru að fíkta við neyslu eru sligadír foreldrar. Sligadír af sköm, vanmætti, angist og svefnleysi. Þetta getur lamað fólk á vinnumarkaði og haft mikil áhrif á sambandið við makann. Þessi

þáttur af neyslu ungmenna er ekki mikið ræddur.“

Berglind veit af mörgum skilnuðum sem rekja má til neyslu barns. „Það reynist ekki endilega góð lausn, hvorki fyrir foreldrana né krakkana. Þau voru einfaldlega bara uppgefin, álagið var orðið svo mikið, og aldrei sammála um hvernig tækla ætti vandamálið.“

Meðal ráða sem Berglind hefur uppi í erminni er að marka snemma afstöðu til vímuefna. „Það er mjög hollt að draga mörkin við unglingsins og fræða þau um hvenær



Bak við börn sem stunda áhættu hegðun og eru að fíkta við neyslu eru sligadír foreldrar.



Berglind Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Foreldrahúss

það er leyfilegt að kaupa áfengi, áfengiskaupaaldur er skýr. Sama á við um fíkniefni, að þau séu ólögleg. Þetta er það sama og með útivistarreglurnar, með þeim er auðvelt að setja reglur og sammælast við aðra foreldra um að þær gildi yfir allan vinnuhópinn.“

Berglind segir að það sé vel hægt að styðja foreldra í gegnum þessar erfiðu aðstæður, fyrsta skrefið er að ræða við þá sem skilja aðstæðurnar.

„Það er ekki hægt að ætlast til þess að vinir eða fjölskylda skilji aðstæðurnar, fyrir utan skömmina. Margir upplifa sig sem mislukkaða foreldra þegar barnið er komið í neyslu,“ segir hún. „Það er mjög algengt að fólk segi við okkur að það óski þess að hafa fengið stuðning fyrir. Við höfum starfað síðan 1986 og við vitum að það eru ótal foreldrar þarna úti sem þurfa á stuðningi að halda.“ ■

ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM

TRYGGÐU ÞÉR RAM Í FORSÖLU TIL AFHENDINGAR EFTIR ÁRAMÓT

ÖRFÁ EINTÖK EFTIR TIL AFHENDINGAR Í NÓVEMBER

WIZAR

20% AFSLÁTTUR



Verð frá

169.920 kr.

Verð áður 209.900 kr.

Gildir aðeins meðan birgðir endast.

**Wizar hægindastóllinn sem Íslendingar elska.
Wizar fyrir lífsins ljúfu stundir.**

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Einbeitt ósvífni



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser@frettabladid.is

Heita má að stjórnmalamaðurinn Birgir Þórarinsson hafi logið sig inn á löggjafarsamkundu þjóðarinnar í nýafstöðnum alþingiskosningum.

Ef marka má hans eigin orð virðist sem hann hafi, nokkru fyrir kjördag, verið búinn að gera það upp við sig að honum væri ekki lengur vært innan Miðflokksins, af ástæðum sem rekja má til margra ára gamals fylleris í flokknum og uppgjörs við þau ósköp – og þar af leiðandi myndi hann láta slag standa og óska eftir innngöngu í þingflokk Sjálfstæðisflokksins strax að kjöri loknu, svo fremi Miðflokkurinn færði honum þingsæti.

Ósvífni verður ekki einbeittari.

Hann komst á þing í krafti sjálfbodaliðastarfs og samstilltrar baráttu eldheitra Miðflokksmanna í Suðurlandi, allra þáverandi samherja sinna sem gátu engan veginn gert sér í hugarlund að frambjóðandi þeirra og oddviti væri í aðdraganda kosninganna kominn í annan flokk í hugarum.

Misnotkun er gildishlaðið orð, en á þó engu að síður við í þessu tilfelli, enda bar frambjóðandinn kápuna á báðum öxlum – og lék ekki aðeins tveimur skjöldum, fyrir kosningarnar, í þeim sjálfum og strax að þeim afloknum, heldur lék hann sér að stuðningsfólki sínu, sýndi því fádæma virðingarleysi, að sögn sannkristinn maðurinn, en syndugur í sinni pólitík, svo um munar.

Birgir Þórarinsson vissi sem var að hann hlýti ekki framgang í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins á Suðurlandi að þessu sinni, enda voru þar fyrir á fleti miklu sterkari frambjóðendur í fyrstu sætunum, svo hann afréð að notfæra sér stöðu sína í oddvitasæti Miðflokksins til að komast bakdyramegin inn í fyrirheitna landið.

Það er misnotkun.

Og svo það sé aftur sagt.

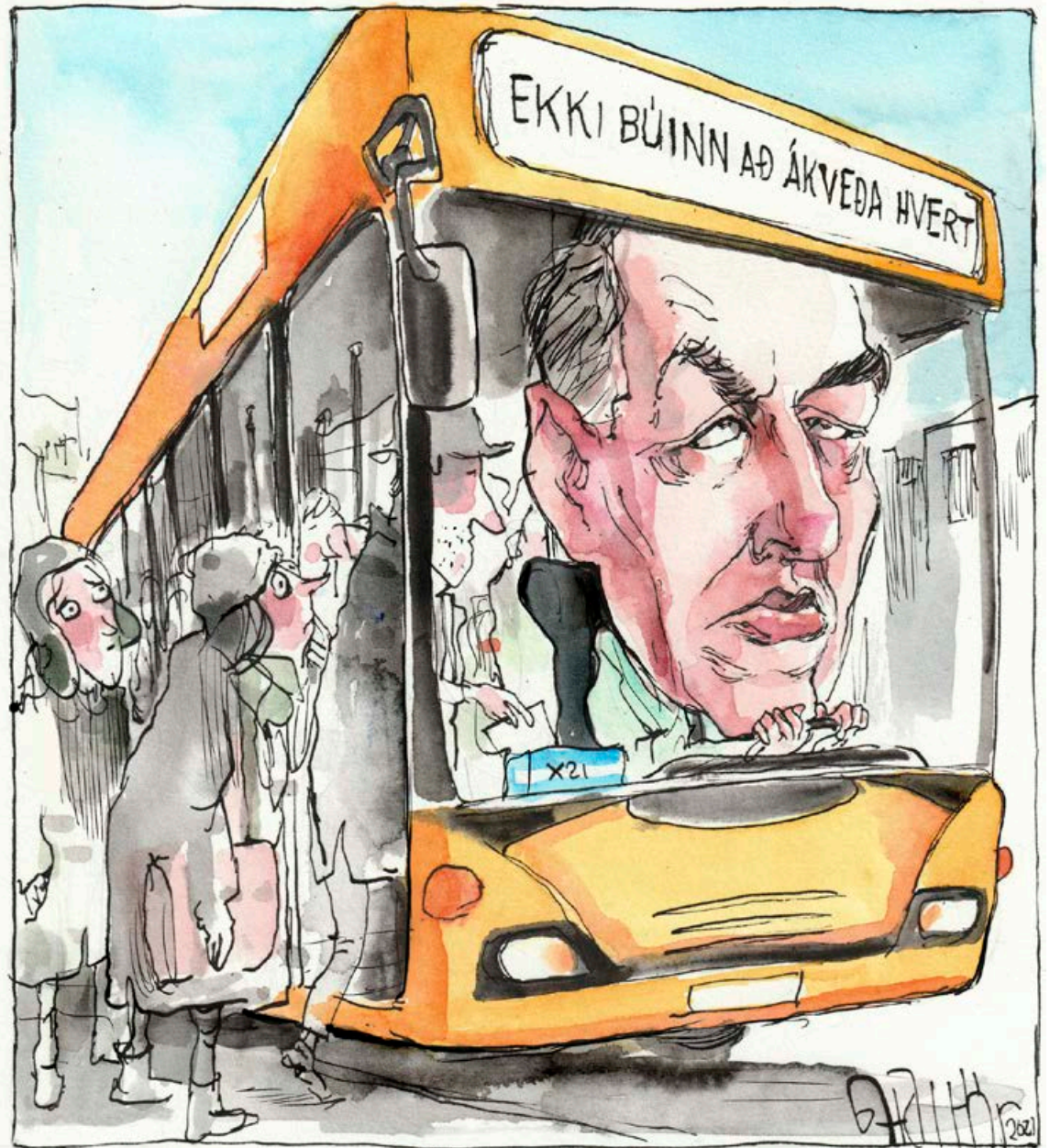
Það er einbeitt ósvífni.

Og breytni mannsins er fordæmalaus, enda muna elstu þingmenn ekki annað eins – og hafa margir tjáð sig um tilfærsluna; menn heyi ekki kosningabaráttu undir fölsku flaggi og sýni fólkinu sínu fingurinn þegar hún er afstaðin.

Málefnalegar ástæður geta leitt til úrsagnar fólks úr flokkum, svo sem gerðist á síðasta kjörtímabili þegar tveir liðsmenn Vinstri grænna héldu á önnur mið sakir þeirrar grundvallar-afstöðu að vilja ekki vinna með íhaldinu. Málefnalegar ástæður fyrir flokkaflakki Birgis eru í besta falli rýrar, ruglingslegar og ótrúverðugar.

Innan þingflokks Sjálfstæðisflokksins segjast menn taka vel á móti Birgi. Það var og – í Jesú nafni, amen. ■

■ Halldór



■ Frá degi til dags

kristinnhaukur@frettabladid.is
arib@frettabladid.is

Kristilegi íhaldsflokkurinn

Alabama-væðing Sjálfstæðisflokksins er á fullu með tilkomu nýs fólks. Það er Diljár Mistar Einarsdóttur sem náði kjöri í kosningunum og Birgis Þórarinssonar sem nýlega flutti sig yfir. Fyrir var á bekk Ásmundur Friðriksson. Þessum þremur verður ekki lýst öðruvísi en sem stækasta kirkjuíhaldi, halelúja-fólki. Það er svo sem ekkert nýtt að kristnir sitji í þingflokki Sjálfstæðisflokksins, jafnvel klerkar. En það var á þeim tíma þegar þjóðkirkjan var óumdeild, annað en nú. Fróðlegt verður að fylgjast með hvernig Sjálfstæðisflokkurinn muni bregðast við trúmálum á kjörtímabilinu.

Glaðloftsleki

Við komumst aldrei í gegnum heila helgi án þess að það verði hneyksli eða náttúruhamfarir. Í þetta sinn var það dans Vöndu Sigurgeirsdóttur sem þótti einum of glaðbeitt með að karla-landslíðið sé undir pari þegar kemur að frammistöðu. Þeir sem taka boltann of alvarlega dansa ekki þegar við förum úr HM niður í að gera jafntefli á heimavelli við Kákasusþjódir. Eina skýringin sem menn finna er sprungin nituroxíðleiðsla í settinu hjá Gísla Marteini. Nituroxíð er betur þekkt sem glaðloft eða hláturgas. Það myndi reyndar skýra ansi margt. ■

Heilbrigðisþjónusta er ekki hilluvara



Þórunn Sveinbjarnardóttir

þingkona
Samfylkingarinnar

Fyrir nýafstaðnar alþingiskosningar var staða heilbrigðiskerfisins, fjármögnun þess og þjónusta í brennidepli. Öllum sem kynnt hafa sér málið má vera ljóst að eftir sársaukafullan niðurskurð í kjölfar hrunsins hafa ríkisstjórnirnar sem setið hafa frá 2013 ekki haft þrek til að greiða skuld samfélagsins við heilbrigðiskerfið. Þar með er ekki verið að segja að ekkert hafi verið gert en heimsfaraldurinn afhjúpaði veikleika og vanrækslusyndir sem ekki geta beðið lausnar.

Fyrirverandi forstjóri Landspítalans, Páll Matthíasson, orðaði það sem svo í pistli nýverið að hækka þyrfti rekstrarfé spítalans um a.m.k. 5% á ári svo að hægt sé að byggja upp og sækja fram. Samfylkingin vill byggja upp og sækja fram. Síðastliðin átta ár hafa rekstrarframlög til spítalans hækkað um 1,3% á ári sem dugar ekki til eðlilegrar uppbyggingar, viðhalds, tækjakaupa og tækniþróunar að ógleymdri mönnun lykilstétta í heilbrigðisþjónustunni. Nú hafa stjórnvöld tilkynnt að taka eigi Landspítalann af föstum fjárlögum og hefja fjármögnun í samræmi við verkefni hans. Vænta má að slík fjármögnun svari betur þörfum þeirrar heilbrigðisþjónustu sem veitt er á spítalanum og í ljósi ábendinga Páls Matthíassonar blasir við að verja þarf hærri fjárhæðum úr ríkissjóði til Landspítalans á næstu árum.

Formaður BSRB, Sonja Ýr Þorbergsdóttir, hitti naglann á höfuðið þegar hún benti á að það að leita sér heilbrigðisþjónustu væri ekki eins og að kaupa vöru út í búð. Heilbrigðisþjónusta er ekki eins og hver önnur vara sem lýtur lögmálum framboðs og eftirspurnar og því segir „framleiðni“ ekki alla söguna. Hvernig er t.d. rétt að mæla framleiðni hjúkrunar eða geðheilbrigðisþjónustu sem krefst mikillar mönnunar og tíma? Góð heilbrigðisþjónusta er sniðin að þörfum einstaklingsins, gefur honum tíma og er veitt á réttum stað í heilbrigðiskerfinu. Hún er líka fjármögnuð með fullnægjandi hætti. Heilbrigðisþjónusta er ekki hilluvara. ■

” Misnotkun er gildishlaðið orð, en á þó engu að síður við í þessu tilfelli, enda bar frambjóðandinn kápuna á báðum öxlum...



Jólin hefjast á Jómfrúnni

Jólamatseðill frá 11. nóvember.

Kom glad!

Bókanir í síma 551 0100 | jomfruin.is | jomfruin@jomfruin.is

Banvænir fordómar



Kjartan Norðdahl
fyrirverandi
flugmaður og
lögmaður

Baráttan gegn Covid-19 heimsfaraldurinn hefur gengið ótrúlega vel þökk sé tímanlegum bólusetningum og síendurteknum fyrirmælum og ráðleggingum sóttvarnaryfirvalda.

Í þessu sambandi finnst mér við hæfi að minnst á annan heimsfaraldur sem hefur herjað á mannkynið frá því löngu fyrir Krist. Það var hin ægilega bólusótt (smallpox), en hún er talin hafa leitt til dauða 300-500 milljóna manna (vísindavefurinn.is) talið bara frá árinu 1900.

Til samanburðar má nefna tölu fallinna í tveimur heimsstyrjöldum, í þeirri fyrri um 20 milljónir manna og í þeirri síðari um 75 milljónir. Af þessu sést hversu ógurlegur og banvænn þessi heimsfaraldur var. Samkvæmt yfirlýsingu WHO (Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar) var bólusóttin mikla lýst útdauð árið 1980, þökk sé heimsátaki í bólusetningum.

Allt fram á 18. öld þekkti Evrópa engin ráð gegn sóttinni en þegar mikil faraldsbylgja gekk yfir London árið 1721 brá allt í einu upp skæru ljósi sem vísaði veginn á þessum dimmu örvæntingartímum.



Allt fram á 18. öld þekkti Evrópa engin ráð gegn sóttinni.

Fram kom á sjónarsviðið kona að nafni María (Lady Mary Wortley Montagu) en þegar hún dvaldi í Tyrklandi með manni sínum, sem þar var ambassador á þessum tíma, varð hún vitni að aðferð sem þarlandar konur beittu til að verjast bólusóttinni. Aðferðin var þessi:

Skorin var rispa á ökkla eða handlegg þess sem verja átti við veikinni, síðan var vessi tekinn úr útferð á bólusóttarsjúklingi og settur á sárið og bundið um. Við þetta fékk viðkomandi væg einkenni bólusóttar en var síðan ónæm/ónæmur fyrir hinni hræðilegu veiki. Aðferð þessi hefur ýmist verið kölluð engraftment, eða inoculation eða variolation á ensku.

Lady Mary notaði þessa aðferð á sín eigin börn og sama gerði vinkona hennar, Karólína af Ansbach prinsessa af Wales (sem síðar fór með drottningarvald á Englandi), og munaði auðvitað mjög um stuðning hennar. Þær hófust nú handa við að kynna aðferðina á heimaslóðum en þá komu fljótt í ljós erfiðleikar – þeir heita vanþekking og fordómar – banvænir fordómar.

Menn sögðu – en er þessi aðferð ekki komin frá Tyrkjum! Hvernig ætti hin háæruverðuga og siðmenntaða enska þjóð að fara að því að viðurkenna og nota þekkingu frá þjóð sem stóð þeim svo langt að baki? Og ekki bætti úr skák að mannskjan sem barðist fyrir þessari varnaraðferð – var kona!

Tvær stéttir manna í London tóku alveg sérstaklega undir með þessari afstöðu sem að öllum líkindum kom í veg fyrir að ótal mannslífum væri bjargað.

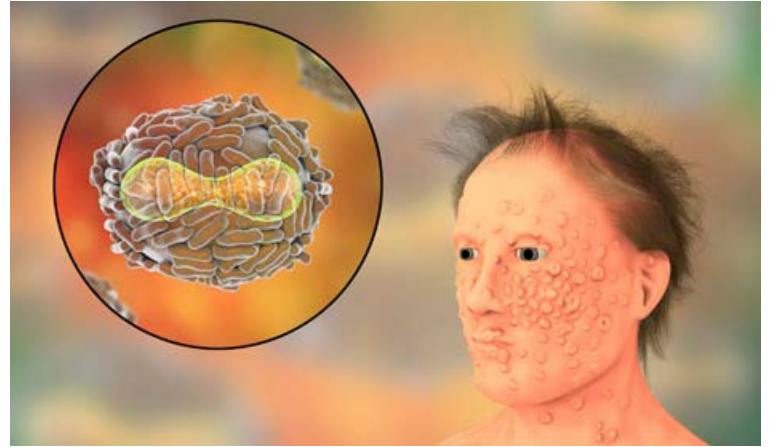
Ég skrifa þessa grein til að minna á að er tilefni gefst til þá ber að

minnst þeirra karla og kvenna, sem hafa afrekað eitthvað mikilvægt öllu mannkyni til heilla. Það á alveg sérstaklega vel við nú, er við glímum við enn einn heimsfaraldurinn, að minnst hennar Lady Mary Wortley Montagu sem barðist gegn miklu mótlæti við að bjarga lífi samborgara sinna í London árið 1721 en nú eru einmitt liðin 300 ár frá því hún lagði í þann mikla leiðangur.

Um þetta allt má lesa í nýttkominni bók sem heitir:

The Pioneering Life of Mary Wortley Montagu
Scientist and Feminist
By Jo Willet

P.s. Það má geta þess til gamans að aðalvísindamennirnir á bak við Pfizer-bóluefnið, sem við nú notum til varnar gegn Covid-19, eru hjónin dr. Ugur Sahin og dr. Özlem Tureci – bæði frá Tyrklandi! ■



Nýtt heyrnartæki frá Beltone

Beltone Imagine™

Því barnabörnin hafa frá svo mörgu að segja

Hágæða heyrnartækin frá Beltone Imagine™ geta valdið straumhvörfum í lífi þínu og þinna. Njóttu þess að heyra betur með nýrri kynslóð heyrnartækja sem skilar einstökum hljómgæðum og tengist beint við snjallsímann þinn eða önnur snjalltæki. Þú tengist fólkinu þínu betur þegar þú leggur við hlustir með Beltone Imagine™. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN



Ástkær vinur okkar og frændi,

Jón Ólafsson

Laugateig 8,

lést að heimili sínu 27. september.
Hann verður jarðsungið frá
Fossvogskapelli miðvikudaginn
13. október klukkan 13.

Sigríður Gunnsteinsdóttir

Magnús Samúelsson

Margrét Erla, Erna Björk, Jón Orri
Trausti og Daniel



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langlangamma,

Ásdís Ásgeirsdóttir

frá Höfn, Svalbarðsströnd,

lést á hjúkrunarheimilinu Lögmans-
hlið miðvikudaginn 6. október.
Útförin fer fram frá Svalbarðskirkju
föstudaginn 22. október klukkan 13.30.

Soffía Friðriksdóttir

Stefán Þengillsson

Kristjana Friðriksdóttir

Sigurður Steingrímsson

Steinþór Friðriksson

Hrafnhildur Lilja Jónsdóttir

Hildur Petra Friðriksdóttir

Gunnar Egilsson

Jóna Sigurlaug Friðriksdóttir

og fjölskyldur.



Elskulegur eiginmaður,
faðir, tengdafaðir og afi,

Grétar Ottó Róbertsson

læknir,

lést á Landspítalanum laugardaginn
2. október. Útförin fer fram frá Nes Kirkju
föstudaginn 15. október klukkan 15.

Elin Þorgerður Ólafsdóttir

Ásdís Lovísa Grétarsdóttir

Kjartan Jóhannsson

Guðríður Anna Grétarsdóttir

Sindri Hans Guðmundsson

Heiður Grétarsdóttir

Sveinbjörn Þórðarson

Tumi Kjartansson, Troels Andri Kjartansson,
Teitur Kjartansson, Elin Ebba Sindradóttir



Friderik krónprins ásamt Mary eigin konu sinni og börnum við Amalienborg. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Danaprins er fyrsti opinberi gesturinn á Íslandi eftir Covid

Loftslagsmál verða í brennidepli í opinberri heimsókn Friderik krónprins Dana til Íslands.

elinirst@frettabladid.is

Fyrsta opinbera heimsókn erlends tignarmanns eftir Covid-19 hefst síðdegis í dag. Þetta eru tímamót því að ekki hafa komið hingað opinberir gestir vegna Covid frá haustinu 2019. Þá kom Shri Ram Nath Kovind, forseti Indlands, hingað í opinbera heimsókn. Í ágúst síðastliðnum varð að aflýsa opinberri heimsókn forseta allra Eyrstrasaltsríkjanna hingað til lands vegna Covid.

Þetta mun einnig vera fyrsta opinbera vinnuferðin sem Friderik krónprins tekst á hendur síðan í október 2019.

Loftslagsmálin í brennidepli

Erindi krónprinsins hingað til lands í fylgd Jeppe Kofod utanríkisráðherra og viðskiptasendinefndar er að styrkja samstarf og viðskiptatengsl Íslands og



Friderik krónprins er 53 ára og fjögurra barna faðir.

Danmerkur á sviði sjálfbærra orkulausna.

Friderik krónprins ásamt danska utanríkisráðherra mætir í kvöldverð til heiðurs krónprinsinum á Bessastöðum. Þeir koma þangað beint af Reykjavíkflugvelli þar sem flugvél þeirra lendir laust eftir klukkan 18. Þar með mun þessi fyrsta opinbera heimsókn héraðs síðan haustið 2019 hefjast formlega.

Friderik er fjögurra barna faðir

Friderik krónprins er 53 ára gamall. Eigin-

kona hans er Mary Elizabeth Donaldson frá Ástralíu en hún verður ekki með honum í för að þessu sinni. Friderik er fyrstur í erfðaröðinni í danska konungveldinu eftir móður sína Margrétu Þórhildi II, núverandi drottningu.

Friderik og Mary eigin kona hans komu síðast hingað til lands vorið 2008. Þau hafa verið gift síðan 2004 og eiga fjögur börn; Kristján sem er annar í erfðaröðinni á eftir Frideriki föður sínum, Ísabellu og tvíburana Vincent og Jósefinu.

Sóttvarnir hafðar í heiðri

Íslensku forsetahjónin, Guðni Th. Jóhannesson og Eliza Reid eigin kona hans, taka á móti hinum erlendu gestum á Bessastöðum.

Vegna kórónaveirunnar verður að hafa ákveðnar sóttvarnareglur í huga, til dæmis munu þjóðhöfðingjarnir þó takast í hendur eins og vani var áður en Covid kom til skjalanna, en aðrar sóttvarnareglur líkt og eins metra nálægðarreglan verða í heiðri hafðar. ■

Þetta gerðist: 12. október 2010

Saksóknarar í Landsdómsmálinu kosnir

Alþingi kaus þennan dag fyrir ellefu árum Sigríði Friðjónsdóttur, þáverandi vararíkissaksóknara og núverandi ríkissaksóknara, til að gegna starfi saksóknara í málinu gegn Geir H. Haarde fyrir Landsdómi. Þá var Helgi Magnús Gunnarsson, saksóknari efnahagsbrota hjá ríkislögreglustjóra, kjörinn saksóknari til vara.

Þingmennirnir Atli Gíslason, Jónína Rós Guðmundsdóttir, Höskuldur Þórhallsson, Margrét Tryggvadóttir og Birgir Ármannsson voru kjörin í þingnefnd Alþingis og voru saksóknaranum til aðstoðar og höfðu eftirlit með málinu.

För að lokum þannig að Geir var dæmdur sekur af einum ákæru. Hann hefði átt að halda fleiri ráðherrafundi um mikilvæg stjórnarmálefni fyrstu mánuði ársins 2008 þegar bankahrun blasti við. ■



Bróðir okkar,

Magnús Ólafsson

Háaleitisbraut 16, Reykjavík,

lést miðvikudaginn 29. september
á hjartadeild Landspítalans.
Hann verður jarðsungið í Guðriðarkirkju
fimmtudaginn 14. október kl. 13.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Landspítalans fyrir einstaka umönnun og aðstoð við aðstandendur.

Sigríður Guðmundsdóttir

Agnar Guðmundsson

Vilhjelmina Ólafsdóttir

Pétur Ólafsson

Simon Ólafsson

og aðrir aðstandendur.



Elskuleg eigin kona mín,
móðir, tengdamóðir, amma,
langamma og systir,

Kristín Þorsteinsdóttir

lést í faðmi fjölskyldunnar 7. október.
Útförin fer fram frá Víðalínaskirkju
föstudaginn 15. október klukkan 13.

Þórður R. Jónsson

Anna Þórðardóttir

Kári Grétarsson

Elin Þórðardóttir

Linda Hilmarsdóttir

Jón Þórðarson

Linda Hilmarsdóttir

Sigríður Þorsteinsdóttir

Ágúst Haraldsson

Erla Þorsteinsdóttir, Þórður og Elsa, Grétar, Nótt og Sigvaldi,
Embla og Janus, Laufey, Anna, Tinna, Sunna, Kári

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er

Sverrir Einarsson | Jóhanna Eiríksdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

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

ALLT

ÞRIÐJUDAGUR 12. október 2021

KYNNINGARBLAÐ

LJÓMANDI KOLLAGEN
UPPLIFÐU DÝPRI VIRKNI ÚR
ÍSLENSKU HAFI

Íslenskt í húð & hár
sjáðu árangur á 30 dögum



25%
afsláttur
í Lyfju

PROTIS



Ólafur Kram, sigursveit síðustu Músiktilrauna, kemur fram á fyrstu Háskólatónleikum vetrarins.

Háskólatónleikar hefjast á ný

starri@frettabladid.is

Fyrstu Háskólatónleikar vetrarins í Háskóla Íslands fara fram í hádeginu á morgun, 13. október. Þá treður upp sigursveit Músiktilrauna í ár, Ólafur Kram, sem leikur nokkur lög fyrir gesti og gangandi á Háskólatorgi.

Tónleikarnir hefjast klukkan 12.15 og er þeim jafnframt streymt.

Háskólatónleikaröðin hóf göngu sína með nýjum áherslum síðasta vetur og komu þar meðal annars fram Kælan mikla, Mikael Máni, Umbra, Sóley og Krummi.

Ólafur Kram sigraði í Músiktilraunum fyrr á árinu með nokkrum yfirburðum. Þykir mörgum tónlist sveitarinnar hafa komið eins og bylmingsgustur inn í íslenskt tónlistarlíf en hún leikur nokkurs konar kammerpönk með visunum í bæði gamla og nýja tíma.

Sveitin er skipuð þeim lðunni Gígy Kristjánsdóttur, Guðnýju Margréti Eyjólf, Birgittu Björgu Guðmarsdóttur, Eyðisi Kvaran og Sævari Andra Sigurðarsyni.

Arnar Eggert Thoroddsen, aðjunkt í félagsfræði, tók við sem umsjónarmaður og listrænn stjórnandi tónleikanna haustið 2020 og styðst hann við slagorðið „Háskóli fyrir alla – Tónlist fyrir alla“.

Nánari upplýsingar um tónleikana, tengil á streymið og upptökur frá fyrri tónleikum, má finna á hi.is/haskolinn/haskolatoneikar. ■

NEUBRIA
SLEEP

fyrir væran svefn



Fæst í betri apótekum
og stórmörkuðum



Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt, nýtur hér litapallettu haustsins í Elliðaárdal með hlýtt og notalegt þyngingarteppi í haustvalanum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Skyldueign á hverju heimili

Sofdurott.is býður vandaðar vörur sem bætt geta svefninn. Þar fást meðal annars vinsæl þyngingarteppi, koddaver úr hágæðasilki, heilsukoddar og sængur sem anda sérlega vel. **2**



Í netverslun sofdurott.is fæst allt sem tryggir góðan nætursvefn, svo sem vinsælustu þyngingarsængur og -teppi Evrópu, silkekoddaver, silkisvefngrímur og þýskar gæðasængur frá Kauffmann.

Í netverslun sofdurott.is fæst vinsælustu þyngingarsængurnar og -teppin í Norður-Evrópu, frá sænska framleiðandanum CURA of Sweden.

„Eins og nafnið gefur til kynna er um að ræða sæng eða teppi sem hafa verið þyngd sérstaklega til að bæta slökun og ró, hjálpa fólki að sofa betur og stuðla þannig að meiri vellíðan,“ segir Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt.

Mögnuð áhrif fyrir flesta

„Mér var bent á þyngingarteppi fyrir tæpum tveimur árum af viðskiptavini og ákvað í kjölfarið að skoða hvað væri í boði. Fyrir valinu voru vörur frá sænska framleiðandanum CURA of Sweden sem nú er vinsælasta merkið í þyngingarsængum í Norður-Evrópu. Líklega eru vinsældirnar tilkomnar vegna þess að um er að ræða mjög góðar og vandaðar vörur sem má þvo í þvottavél, ráði þvottavélin við kílóafjöldann en til eru fjölmörg þyngingarteppi á markaðnum sem ekki má þvo,“ upplýsir Arnar Þór.

Þyngingarsængur hafa verið notaðar um árabil til að hjálpa einstaklingum með ADHD, einhverfu, kvíða, streitu og fleira, en hingað til hafa þær verið mjög dýrar.

„Flestallir iðjuþjálfar, geðlæknar og sálfræðingar sem vinna með einhvers konar raskanir þekkja áhrifin og mæla hiklaust með þeim,“ útskýrir Arnar. „Vörurnar okkar eru notaðar mjög víða sem hluti af meðferðum, svo sem á Reykjalundi, BUGL, Starfsendurhæfingu Vesturlands, mörgum hjúkrunar- og dvalarheimilum, hjá sjúkrahúsum, nuddurum og kirópraktorum.“

Fyrir nokkrum árum uppgötv-aði almenningur í Bandaríkjunum að þyngingarsængur og -teppi henta fleirum en bara þeim sem glíma við kvíða eða raskanir.

„Í kjölfarið jókst salan umtalsvert og undanfarin tvö ár hefur

orðið mikil vitundarvakning í Evrópu. Langflestir geta notið góðra áhrifa þyngingarteppa óháð því hvort þeir glíma við raskanir eða ekki. Það sem er svo magnað við þetta er að fólk finnur áhrifin hvort sem það sefur daglega með sængina eða notar teppið í skamman tíma. Sængurnar og teppin rokseljast í Svíþjóð, þar sem CURA þyngingarsængin er skrásett lækningavara, og þær seljast líka vel í nágrannalöndunum,“ greinir Arnar Þór frá.

Reynsla notenda og rannsóknir sýna fram á að þyngingarsængur hafa raunveruleg áhrif.

„Komið hefur í ljós að þyngingarsængur og -teppi örva skynnema undir húð, líkt og gerist þegar þú færð gott og þétt faðmlag, ferð í nudd eða við kynlíf. Skynnemarnir senda boð til heilans um að auka framleiðslu á gleðihormónunum og taugaboðefnunum dópamíni, oxýtósíni og serótóníni, en talið er að það síðastnefnda hafi áhrif á framleiðslu svefnhormónsins melatóníns. Aukin framleiðsla á gleðihormónunum dregur úr áhyggjum, kvíða, stressi og þunglyndi. Þá er talið að magn stresshormónsins kortísóls minnki,“ upplýsir Arnar.

Skyldueign á hverju heimili

Arnar segir þyngingarsængur og -teppi eiga erindi við alla.

„Það er engin spurning að allir hafa gott af því að nota þyngingarteppi. Eftir að hafa kynnst því hversu góð áhrif þyngingarteppin hafa á fólk, liggur við að ég segi að að minnsta kosti eitt slíkt ætti að vera skyldueign á hverju heimili.“

Arnar og starfsfólk Sofðu rótt fá fjöldan allan af jákvæðum umsögnum.

„Bestu og skemmtilegustu meðmælin koma annars vegar frá foreldrum barna sem eiga við svefnvandamál að stríða og svo frá fólki sem kemur aftur og aftur og

græjar alla fjölskylduna með sitt eigið þyngingarteppi eða -sæng.“

Margir sofa með þyngingarsæng allan nætur, á meðan aðrir nota sængurnar eða teppin reglulega til að hjálpa til við slökun.

„Þarna skiptir þyngdin miklu máli. Sængurnar koma í mismunandi þyngdum, frá 3 upp í 13 kíló og eru valdar eftir líkamsþyngd notandans. Teppin koma í fimm litum og eru 6 eða 7 kíló,“ segir Arnar.

„Hægt er að kaupa þyngingarsæng- eða teppi hjá Sofðu rótt og nota það í 14 daga til að sjá hvort að það henti. Sé þyngdin röng er ekkert mál að skipta í aðra þyngd. Ef þyngingarsængin eða -teppið hentar alls ekki er velkomið að skipta í aðrar vörur hjá okkur.“

Þýskar gæðasængur

Sofðu rótt býður einnig upp á sængur frá Kauffmann sem eru framleiddar í Bramsche í Þýskalandi.

„Í sængurbransanum er Kauffmann einn virtasti og gamalgrónasti framleiðandi í heimi, en fyrirtækið var stofnað árið 1823 og er því alveg að verða 200 ára gamalt,“ upplýsir Arnar.

„Þeir sem hafa verið í þessum bransa vita að Kauffmann stendur fyrir gæði. Við leggjum mikla áherslu á að bjóða sanngjarnt verð og eru sængurnar á sama verði og í Þýskalandi; jafnvel ódýrari. Þetta eru gæðasængur á góðu verði en þær fást í mismunandi verðflokkum, frá 25.900 krónum og upp úr.“

Ein af sængunum frá Kauffmann er Climabalance en það er svokölluð hitajöfnunarsæng.

„Sængin hentar öllum og þá sérstaklega þeim sem svitna mikið á næturnar, því hún andar allt að þrisvar sinnum betur en hefðbundin sæng. Svefninn verður jafnari og fólk hvílist betur og það hefur verið staðfest með rannsókni

við svefnrannsóknadeild Regensburg-háskólans í Þýskalandi,“ greinir Arnar frá.

Silkimjúk húð og hár

Í Sofðu rótt fást líka vönduð silkekoddaver frá Nox deLux.

„Þau eru framleidd af einum flottasta silkivöruframleiðanda í heimi, sem framleiðir líka fyrir Bliss og Slip sem eru tvö af vinsælustu silkivörumerkjunum. Vörurnar frá honum hafa meðal annars notið mikilla vinsælda meðal Hollywood-stjarnanna. Koddaverin eru úr eins silki, það er þykktir um 22 momme og gæðin 6A, en helsti munurinn liggur í verðinu og er Nox deLux á mun hagstæðara verði en hin merkin,“ útkýrir Arnar.

Undanfarin ár hefur mikið verið fjallað um jákvæð áhrif silkis á húð og hár.

„Silki hefur afskaplega góð áhrif á húðina þar sem það er ekki rakaþrægt eins og til að mynda bómull. Sama gildir um hárið en vegna þess hve silkið er dunnmjúkt verður hárið ekki jafn flókið og því er það sérstaklega gott fyrir konur með sitt eða krullað hár. Við erum líka með silkisvefngrímur sem eru í stíl við koddaverin og tilvaldar fyrir viðkvæmt augnsvæðið.“

Sofðu rótt opnar verslun í Síðumúla 23 í lok október.

„Þar verður hægt að leggja í rúm undir þyngingarsæng eða -teppi og finna hvernig maður róast og slakar á. Þá er ætlunin að auka talsvert við vöruframboðið á næstu mánuðum og er til dæmis von á þyngingardúnsæng frá CURA of Sweden í nóvember og einnig munum við bæta við vönduðum barnasængum,“ segir Arnar. ■

Skoðið úrvalið á sofdurott.is og verið velkomin í nýju verslunina í Síðumúla 23 í lok október.

**” Silki-
koddaverin frá
Nox deLux
eru fram-
leidd af
einum
flottasta
silkivöru-
framleið-
anda í
heimi og
hafa vör-
urnar frá
honum
notið
mikilla
vinsælda
meðal
Holly-
wood-
stjarnanna.**

**” Komið
hefur í ljós
að þyngd-
arsængur
og -teppi
örva
skynnema
undir húð,
líkt og
gerist við
gott og þétt
faðmlag,
nudd og
kynlíf.**



STARKVIND lofthreinsitæki hafa sannað gildi sitt á heimilum.



VATNESTRÖM pokagormadýnurnar eru einstaklega þægilegar gæðadýnur. Prófa má í 90 daga og skipta út fyrir aðra ef dýnan hentar ekki.

IKEA vill hámarka svefngæðin

IKEA hefur lagt á það mikla áherslu undanfarin ár að tengja saman svefn, heilsu og vellíðan, þannig að sem flestir geti notið góðra svefn-gæða og líðið vel.

Til að tryggja góðan svefn þarf ekki eingöngu að huga að góðri dýnu og hentugum koddum, heldur að umhverfinu öllu.

„Undanfarin misseri hefur mikilvægi svefns fengið aukna athygli. Við höfum alltaf vitað að svefn sé öllum mikilvægur en ef til vill ekki gert okkur grein fyrir hvað góður svefn, eða skortur á honum, hefur gríðarlega mikil áhrif á heilsufar og vellíðan almennt. Við höfum skilgreint nokkra þætti sem þarf að horfa til þegar markmiðið er að hámarka svefngæði: þægindi, birta, hitastig, hljóðvist, loftgæði og svo umhverfið, eða hlutir eins og litir, skipulag og húsbúnaður,“ segir Aldís Axelsdóttir, sölustjóri í IKEA. „Það er því hægt að hafa áhrif á svefninn með ýmsum hætti og breytingarnar geta verið stórar sem smáar.“

Þægindi framur öllu

„Fyrst í upptalningunni eru þægindin því þau eru í raun mikilvægust. Þægileg dýna, koddur sem hentar svefnstillingu og rétta sængin skipta öllu máli fyrir svefninn.“

Aldís segir VATNESTRÖM dýnurnar sérstaklega vandáðar pokagormadýnur sem viðskiptavinir hafi lýst mikilli ánægju með. „Við erum mjög stolt af gæðum þessara dýna, enda eru þær með ábyrgð og það má skipta innan 90 daga eftir kaup ef dýnan hentar ekki,“ segir Aldís. „Fyrir þær aðstæður þar sem svampdýna er málið, þá eru AGOTNES og ASVANG dýnurnar nýjar hjá okkur og þær eru á frábæru verði.“

Úrvalið af koddum og sængum hefur aukist mikið í IKEA og nú er til að mynda hægt að velja úr ýmsum tegundum af svokölluðum heilsukoddum, sem styðja sérstaklega við háls og herðar. Að

sögn Aldísar hefur KLUBBSPORRE koddinn notið vinsælda. „Hann er úr stífum minnisvampi með kæligeni á annarri hliðinni, sem er mjög notalegt þegar kúrt er undir hlýrri sæng.“

Aldís segir þægindin í heild ráðast af ýmsu. „Mýkt dýnunnar fer eftir stellingunni sem sofið er í, koddinn er frekar persónubundinn, en líka tengdur svefnstillingunni, og val á sæng fer eftir hve heitfengur notandinn er, og auðvitað hitastigi.“

IKEA hefur á undanförunum árum umbylt vöruúrvali sínu í kringum svefninn og einfaldað leiðbeiningar þannig að allir ættu að geta fundið það sem hentar. Aldís segir kjörhitastig í svefnherberginu á bilinu 13-20 gráður. Þá hafi sængurfötin auðvitað áhrif á þægindin þar sem þau liggja upp við líkamann alla nóttina. Mýkt og gæði sængurfata séu meðal annars mæld í þráðatölu, það er hve margir þræðir séu á hverjum fersentimetra í vefnaðinum. Því hærri tala, því betra.

„Svo fengum við nýlega til okkar nýja vörutegund, ODONVIDE þyngdarþappinn fást í þremur þyngdum og við erum spennt að sjá hvernig móttökurnar verða. Þyngdarþappi hafa notið vaxandi vinsælda og margir sem hafa átt erfitt með svefn segja það hafa breytt öllu að sofa með svona þappi.“

Rétt birta gerir gæfumuninn

Lýsing og birta í svefnherberginu eru mikilvægur hluti þess að skapa notalegt umhverfi. Það þarf góða almenna lýsingu, lesljós, en svo er best að hafa alveg dimmt í herberginu meðan sofið er. Aldís segir myrkvunargardínur koma að góðum notum því þær halda bæði birtu úti og dempa utanaðkomandi hljóð. „Þær eru nánast staðalbúnaður á íslenskum heimilum vegna sumarhirtunnar, en þær gera líka sitt gagn í skammdeginu með því að halda úti bjarma frá götulýsingu og dempa hljóð.“

Í fullkomnum heimi væri svefn-



KLUBBSPORRE heilsukoddinn styður vel við háls og herðar. Kæligeli á annarri hliðinni er svalandi þegar heitt er undir sænginni.



Hjá IKEA fást rúm, sængurföt, rúmteppi og púðar.



ODONVIDE þyngdarþappinn fást í einni stærð og þremur þyngdum; velja þarf þyngd þappis í samræmi við líkamspýngd.



Aldís Axelsdóttir, sölustjóri hjá IKEA, segir að skilgreindir hafi verið nokkrir þættir sem þarf að horfa til þegar markmiðið er að hámarka svefngæði.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

herbergið alltaf rólegt athvarf þar sem engin utanaðkomandi hljóð hafa áhrif. Það getur þó verið áskorun að halda hljóði úti en mýkt, til dæmis frá teppum, púðum og gardinum, hjálpar til við að dempa allt hljóð og einangra herbergið. Loftgæðin skipta líka máli og þau eru víða ekki næg. „Þótt við búum við frekar hreint loft hér á Íslandi þarf samt sem áður að huga að þessum þætti.“

Aldís segir það verða sífellt algengara að fólk noti lofthreinsitæki á heimilinu. „Okkar lofthreinsitæki, FORNUFTIG og STARKVIND, hafa reynst mjög vel og eru hönnuð til að falla inn í umhverfið. STARKVIND er til dæmis hægt að fá innbyggð í nett hliðarborð,“ segir Aldís.

Snyrtilegt svefnherbergi bætir svefn

Að lokum nefnir Aldís hve mikilvægt sé að hafa gott skipulag í svefnherberginu og góðar hirslur. „Það kannast held ég allir við fatahrúgu sem á alltaf eftir að ganga frá eða bunka af stökum sokkum sem eiga hvergi heima.“ Hún segir lítið mál að halda öllu í röð og reglu með nægum hirslum, hvort sem það séu fataskápar, kommóður, fatahengi eða geymslubox sem passa undir rúm. „Því minni óreiða, því líklegra er að svefninn verði vær og góður.“ ■

Betri svefn á náttúrulegum efnum

Woolroom býður upp á handgerðar og náttúrulegar svefnvörur úr ull og lífrænni bómull. Dýnurnar hafa einstaklega fullkomið gormakerfi og viðskiptavinir geta fengið þær lánaðar heim til að auðvelda valið.

„Fyrirtækið byrjaði þannig að ég fann að ég náði ekki nægilega góðum djúpsvefni á dýnum úr gerviefnum, ég vaknaði oft á nóttunni og svitnaði mikið,“ segir Vilmundur Sigurðsson, forstjóri Woolroom. „Óreglulegt hitastig var líka að trufla mig mikið. Það var eins og þessi gerviefni úr svampi, sem er unninn úr plasti, fær ekki vel í mig.“

Ég fór því að skoða málið og komst að því að mér leið betur við að sofa á náttúrulegri efnum. Eftir mikla heimavinnu fann ég svo vörurnar frá Woolroom á Englandi. Þær eru alveg náttúrulegar og í þær eru eingöngu notuð hrein og heilnæm efni sem hafa verið notuð í svefnvörur í þúsundir ára,“ segir Vilmundur. „Ullardýnurnar eru handgerðar á Englandi og verksmiðjan er með sínar eigin framleiðsluvélar til að framleiða gormakerfi, sem samanstendur af þúsundum gorma og er einstakt og líklega það fullkomiðasta í heimi.“

Aðalhráefnið í þeim er ull, en þær innihalda líka lífræna bómull,“ segir Vilmundur. „Ullin kemur með hitajöfnun þannig að maður er alltaf á svipuðu hitastigi, sérstaklega ef maður bætir við ullarkodda og ullarsæng sem innihalda lífræna bómull. Eftir að ég gerði þessa breytingu finn ég ekki fyrir svita lengur, vakna sjaldan og fæ dýpri og betri svefn. Ég sef bara eins og barn.“



Vilmundur Sigurðsson, forstjóri Woolroom, og Gunnar Guðmundsson, framkvæmdastjóri Woolroom.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR



Dýnurnar frá Woolroom eru handgerðar og í þær eru bara notuð hrein og heilnæm efni. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Eitthvað fyrir alla

„Við bjóðum hitajafnandi ullarsvefnvörur fyrir bæði börn og fullorðna. Ullin er þeim eiginleikum gædd að þræðir hennar mjókka í hita og verða sverari í kulda. Þetta þýðir að ullin virkar eins og fullkomiðasta hitastýrikerfi fyrir okkur. Ekki of heit og ekki of köld,“ segir Vilmundur. „Ullin tekur líka fljótt við raka og skilar honum fljótt aftur frá sér þegar færi gefst. Þessi eiginleiki ullarinnar skilar sér frábærlega í öllum okkar svefnvörum fyrir bæði börn og fullorðna.“

Ullarkoddarnir eru í stillanlegum þykktum, sem þýðir að fólk stillir þá þegar heim er komið, og getur í rölegheitum breytt þykkt og lögun ullarkoddans á mörgum dögum eða vikum,“ segir Vilmundur. „Svo eru til ullarsængur, ullarhlífðarlök, ullarmjúktoptar og sængurföt, allt með lífrænni bómull, fyrir alla fjölskylduna.“

Bjóða upp á lán á dýnum

„Við erum þau einu á svefnvörumarkaðnum sem bjóða fólki upp á að fá dýnur lánaðar heim. Við keyrum þær heim til fólks frítt og lánnum þær í 3-4 nætur án allra skilyrða,“ segir Vilmundur.

„Þetta hjálpar fólki oft að taka lokaákvörðun og sannfærir flesta bæði um að taka vöruna og að það sé mikið betra að sofa á lífrænum efnum en gerviefnum, ásamt því að hjálpa þeim að velja stifleika og fleira,“ útskýrir Vilmundur.

Handunnar og náttúrulegar vörur

„Woolroom var upphaflega stofnað af breskum bændum sem voru ósáttir við lágt verð á ull og framleiðandinn er að endurvefja notkun á ull í svefnvörur með nýjum aðferðum, en við þekkjum auðvitað öll yfirburði hennar þegar kemur að útivistarfatnaði,“

segir Vilmundur. „Við höfum verið að selja þessar vörur hér á landi í þrjú ár og á þeim tíma hefur framleiðslufyrirtækið á Englandi verið í það miklum vexti með okkar hjálp og flutt vörur sínar út í svo miklum mæli að það vann virtustu fyrirtækjaverðlaun Bretlands „The Queen's Awards for Enterprise: International Trade 2021“ eða útflutningsverðlaun bresku drottningarinnar 2021, sem afhent eru árlega af henni sjálfri í Buckinghamhöll við hátíðlega athöfn.“

Dýnurnar frá Woolroom eru umhverfisvænni en flestar hefðbundnar dýnur. Það er hægt að endurvinnna þær alveg, á meðan svampdýnur eru oftast urðaðar,“ segir Vilmundur. „Hráefnið sem er notað í dýnurnar er líka framleitt á Englandi, svo kolefnisfótsporíð er eins lítið og hægt er og í raun er allt framleiðsluferlið eins nátt-

úrulegt og heilnæmt og það getur verið.“

Gagnsæi og heiðarleiki

„Það er líka hægt að rekja uppruna Woolroom-ullarinnar. Vörurnar hafa QR-kóða sem er hægt að nota til að rekja ferlið allt frá býlinu á Englandi þar sem hráefnið er framleitt,“ segir Vilmundur. „Fólk getur séð að búfenaður er meðhöndlaður á sómasamlegan hátt og séð hvernig allt ferlið gengur fyrir sig. Við viljum gera fólki kleift að taka upplýsta ákvörðun.“

Þar sem þetta eru handgerðar vörur er framleiðslukostnaður hár og því reynum við að bjóða vöruna með sem minnstri álagningu,“ segir Vilmundur. „Við byggjum á heiðarlegum viðskiptum og gagnsæi í ferlinu okkar, þannig að viðskiptavinir sjái að við erum að bjóða lægsta verð fyrir hámarks gæði.“ ■

Auðvelt að neyta of mikils koffíns

Koffín er gifurlega vinsælt lyf um allan heim, enda hefur það margt konar jákvæð áhrif sé það notað á réttan hátt. En það er auðvelt að neyta of mikils af því óvart og þá getur það skemmt fyrir svefninum og þannig haft slæm áhrif á heilsuna.

oddurfreyr@frettabladid.is

Koffín er náttúrulegt hugbreytandi lyf sem er örvandí og kemur í veg fyrir syfjutilfinningu með því að hindra upptöku adenósíns í heilanum, en það er efni sem byggist upp í líkamanum í vöku og veldur syfju. Koffín getur ekki komið í veg fyrir svefnþörf, læknað áhrif svefnleysis eða komið í stað góðs svefns.

Koffín hefur mjög fljótt áhrif á líkamann og áhrifin ná hámarki 30 til 60 mínútum eftir inntöku þess. Helmingunartími koffíns er hins vegar 3-5 tímar, sem þýðir að eftir þann tíma er líkaminn bara búinn að vinna úr helmingnum af koffíninu.

Rúmlega helmingur alls koffíns sem er neytt í heiminum kemur úr kaffi, en næststærsti hlutinn kemur úr tei. Meðalneyslan á koffíni á heimsvísu er um 100 milligrönn á mann á dag, en í Bandaríkjunum er meðaltalið um þrefalt hærra og í löndum þar sem te nýtur mikilla vinsælda, eins og á Englandi, er meðalneyslan nær 600 milligrömm á dag.

Koffín hefur bæði jákvæð og neikvæð áhrif, en það ræðst fyrst og fremst af skammtastærð og tímasetningu neyslunnar.



Koffín getur verið ómetanlegt lyf fyrir þreytt fólk en það er líka auðvelt að neyta of mikils af því og skemma þannig fyrir svefninum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

geta byggt upp þol gagnvart því og þurft stærra skammt til að ná fram sömu áhrifum og áður. Fráhvarfs-einkenni geta líka komið fram ef fólk hættir að neyta koffíns eftir að hafa notað það reglulega í langan tíma. Þau eru meðal annars höfuðverkur, syfja, þreyta og vont skap. Því er ráðlegt að fara varlega í koffíneyslu og trappa sig niður um leið og neikvæðra áhrifa verður vart.

Skammtastærðir skipta öllu

Venjulegur skammtur af koffíni er 50 til 200 milligrönn en koffín magn getur verið mjög breytilegt í ólíkum vörum, ekki síst kaffi, því það eru ýmsir þættir sem stjórna því hve koffínrikur kaffi- eða tebolli er. Einn 0,2 lítra kaffibolli getur innihaldið um 95-200 milligrömm af koffíni, en 0,35 lítra gosdrykkur inniheldur yfirleitt um helminginn af koffíninu sem er að finna í veikum kaffibolla.

Svefnserfræðingar og læknar ráðleggja fólki að neyta ekki meira en 300 til 400 milligramma af koffíni á dag. Það samsvarar um fjórum kaffibollum.

Óléttar konur og konur sem eru með barn á brjósti ættu að neyta minna koffíns eða jafnvel forðast það alfarið. Foreldrar ættu líka að hafa góða umsjón með koffíneyslu barna sinna. Það ber að virða aldurstakmörk á orkudrykkjum og það er mjög mikilvægt að neyta þeirra í hóflegu magni, ef þeir eru notaðir yfir höfuð. Fólk sem hefur háan blóðþrýsting eða önnur hjartavandamál ætti líka að forðast stóra skammta af koffíni. ■

Jákvætt í réttu magni

Koffín getur haft jákvæð áhrif á einbeitingu, árvekni, orkustig, viðbragðshraða, skap og hugræna frammistöðu hjá þeim sem eru þreyttir eða syfjaðir, en það getur valdið of mikilli örvun hjá þeim sem eru vel vakandi og þannig orsakað kvíða, þirring og eirðarleysi.

Koffín virkar best þegar það er tekið með nokkru millibili og stærri skammtar geta haft óþægileg áhrif. Hjá fólki sem neytir reglulega stórra skammta af koffíni geta jákvæðu áhrifin verið skammvinn.

Auðvelt að trufla svefninn

Koffín getur truflað svefn á ýmsan

hátt. Í fyrsta lagi getur það gert fólki erfitt að sofna, en það getur líka stýtt svefn fólks og minnkað gæði djúpsvefns, jafnvel án þess að fólk verði vart við það. Koffín stýttir hægbylgjusvefn verulega, en það er svefnstig þar sem fólk fær djúpan og hvílandi svefn.

Áhrifin geta líka komið fram jafnvel þó að það sé líðið nokkuð frá síðustu neyslu, vegna þess hve langur helmingunartíminn er. Í einni rannsókn var niðurstaðan að koffíneysla sex klukkustundum fyrir háttatíma stýtti svefntíma um eina klukkustund. Þátttakendurnir í rannsókninni fundu fyrir svefnvandamálum ef þeir neyttu koffíns 0-3 klukkustundum fyrir háttatíma, en gerðu sér ekki grein

fyrir trufluninni þegar koffínsins var neytt sex tímum fyrir svefn.

Þessi áhrif virðast líka sterkari eftir því sem fólk verður eldra, því þá tekur það lengri tíma fyrir líkamann að vinna úr koffíninu.

Ofneysla koffíns og neysla koffíns til að halda sér vakandi á kvöldin getur leitt til svefnleysis, kvíða, truflana á svefni og minnkað gæði svefns. Þeir sem glíma við þessi einkenni og finna jafnvel líka fyrir höfuðverkjum og kvíða yfir daginn getu verið að neyta of mikils koffíns. Ef fólk finnur fyrir mikilli syfju yfir daginn og koffín hjálpar ekki getur það verið merki um að það þjáist af svefnskorti vegna of mikillar neyslu á koffíni. Þeir sem nota koffín reglulega

Sveinn Alfreðsson taldi sig ekki vera með kæfisvefn, þar sem einkennin voru andþyngsli, hósti og slím í lungum.

Eftir ítarlegar rannsóknir hjá lungnasérfræðingi fór Sveinn í svefnrannsókn og kom þá í ljós að hann þjáðist af kæfisvefni á háu stigi. Hér deilir hann með okkur sögu sinni og þeim kaflaskiptum sem urðu í lífi hans eftir að hann fékk kæfisvefnsvél.

„Í gegnum árin hef ég vaknað snemma og ekki náð að sofa út, því upplifði ég mig oft þreyttan og óúthvildan yfir daginn og þurfti oft að leggja mig upp úr hádeginu. Oft vaknaði ég með andþyngsli og hósta og var tilfinningin eins og að það væri fast slím í lungunum, sem ég náði ekki að hósta upp. Stóran hluta dags var ég að framkalla hósta og rækja mig til að reyna að losa þetta slím, sem varð til þess að ég var alltaf hás og rámur. Þetta var mjög óþægilegt sérstaklega þar sem ég starfaði sem prestur á þeim tíma.

Þegar ég var í langkeyrslum sótti oft að mér mikil þreyta, svo mikið að ég var oft við það að sofna, sem leiddi til þess að kona mín tók við akstrinum. Mig grunaði þó aldrei að ég væri með kæfisvefn.

Ég er í reglulegu eftirliti hjá blóðmeinafræðingi vegna ofhleðslu á járnni í blóði. Í eitt skiptið sem ég fór í eftirlit ræddi ég hæsið og þyngsli í lungunum við sérfræðinginn og vísað hann mér á góðan lungna-sérfræðing. Lungnasérfræðingurinn sendi mig í lungnamyndatöku, öndunarpróf og ofnæmispróf á lungum og húð. Allar þessar prófanir komu eðlilega út. Þá var ég sendur í svefnrannsókn og kom í ljós að ég var með kæfisvefn á háu stigi.

Ég fékk kæfisvefnsvél frá Landspítalanum og eftir að ég vandist að sofa með vélina, fann ég strax mun á því hversu ferskari og orkumeiri ég var yfir daginn. Ég átti auðveldara með að sofa og þurfti ekki að leggja mig lengur yfir daginn. Einnig hætti ég að vakna hóstandi og sú tilfinning að lungun væru full af slími fór. Þvílíkur munur.

Nýir möguleikar opnuðust

Við hjónin förum reglulega í sumarbústað sem við eigum í Grímsnesinu. Ég tók kæfisvefnsvélina sjaldan með í bústaðinn vegna þess hve fyrirferðarmikil hún er. Ég fékk mér því ferðakæfisvefnsvél fyrir skömmu og þá opnuðust heldur betur nýir möguleikar þar sem þessi vél er svo lítil og nett og auðvelt að taka með sér. Hún tekur lítið pláss á náttborðinu og það er ekkert vatnsvesen, eingöngu lítil rakasía sem hjálpar til að halda lungunum hreinum. Ferðavélin er geymd í sér tösku með öllum fylgihlutum, alltaf tilbúin fyrir næstu ferð. Það eina sem ég þarf að muna er að grípa hana með mér.

Í sumar eignuðumst við hjónin húsbíl, sem við njótum þess að ferðast um landið á. Oft á tíðum tengjum við bilinn ekki við rafmagn og nýtum þá rafgeyminn. Ég heyrði af því að það væri hægt að tengja ferðavélina við sérbúna ferðarafhlöðu sem vakti sérstakan áhuga hjá mér á ferðavélinni. Þetta gerir mér kleift að taka vélina með í húsbílaferðir og nota hana án þess að hafa hana tengda við rafmagn. Reynsla mín af að nota ferðavélina og rafhlöðuna er mjög góð. Rafhladan dugar í tvær nætur án þess að ég þurfi að hlaða hana og get ég sofið 8-9 tíma á nóttu og vakna úthvildur án þess að finna óþægindi í lungunum.

Runnu á mig tvær grímur

Ferðavélin er létt og meðfærileg á allan hátt og einstaklega einföld. Þegar ég heyrði að hún væri tengd í gegnum app í símanum,



„Loksins get ég sofið út og þarf ekki að leggja mig yfir daginn,“ segir Sveinn.

MYND/ABSEND

Hefði aldrei grunað kæfisvefn

runnu á mig tvær grímur. Ég hélt ég gæti ekki lært á appið og að það yrði bara vesen, en reyndin var önnur og kom mér skemmtilega á óvart hversu auðvelt er að stýra vélinni í gegnum appið. Það er líka hvetjandi að geta fylgst með svefninum í gegnum appið. Appið metur svefnárangur minn eftir hverja nótt og það er virkilega gott og hvetjandi að geta fylgst með og fengið niðurstöður um hve lengi ég sef og gæði svefnisins eftir nóttina.

Það kom mér á óvart hvað þetta litla tæki virkaði vel og var þægilegt í notkun, bæði í bústaðnum og í húsbilnum. Ég gef þessari litlu meðfærilegu svefnvél minni hin bestu meðmæli og einkunn,“ segir Sveinn að lokum.

Einkenni kæfisvefnis

Ása, framkvæmdastjóri Stoðar, er hjúkrunarfræðingur með mastersgráðu í svefnrannsóknnum. Hún segir einkenni kæfisvefnis koma misjafnlega fram hjá fólki.

„Kæfisvefn er samheiti yfir einkenni sem lýsa sér þannig að einstaklingar fá endurtekin öndunarstopp að næturlagi og oftast fylgikvilla að degi til, í formi syfju og þreytu. Sumir þola mjög illa röskun á svefni vegna öndunartruflana og lýsa fyrst og fremst svefnleysi, á meðan aðrir eru mjög syfjaðir á daginn. Þriðji hópurinn kemur oft seint í greiningu, enda glíma við einkenni sem þau tengja ekki við kæfisvefn en eru afleiðingar kæfisvefnis á hjarta- og æðakerfið, svo sem háþrýsting, hjartasjúkdóma, gáttaflókt, vélindabakflæði og fleira. Það er mjög gefandi að upplífa þegar fólk, sem verið hefur með skert svefngeði vegna kæfisvefnis, fær meðferð við hæfi. Það hreinlega öðlast nýtt líf,“ útskýrir Ása.

Frelsi með í ferðalagið

Loksins er komin lausn fyrir þá sem þjáast af kæfisvefni og vilja litla og handhæga svefnöndunarvél til að ferðast með. Þeir sem eru með



Ása Jóhannesdóttir, hjúkrunarfræðingur og framkvæmdastjóri Stoðar.

Það felst mikið frelsi í því að geta kippt vélinni, sem er ekki mikið stærri en gsm-sími, með í ferðalagið.



Eftir lungna-myndatöku, öndunarpróf og ofnæmispróf á lungum og húð, var ég sendur í svefnrannsókn og kom í ljós að ég væri með kæfisvefn á háu stigi.

kæfisvefn og nota kæfisvefnsvél, taka ekki í mál að sofa eina nótt án vélar og því kemur ferðavélin sér vel fyrir þá sem ferðast mikið vegna vinnu sinnar eða sér til skemmtunar. Þó að vélin sé lítil er hún mjög öflug og veitir sambærilega meðferð og kæfisvefnsvél sem fólk notar heima. Ferðavélin veitir vatnslausa rakameðferð með sérhæfðum rakafilter.

AirMini ferðavélin er mjög einföld í notkun. Vélinni fylgir snjallforrit (app) sem hægt er að sækja í AppStore eða Playstore og gott að vera búinn að ná í forritið áður en komið er í tíma til Stoðar. Einnig þarf fólk að muna að koma með vélina sína og grímu í tímann, svo hægt sé að stilla ferðavélina á sömu stillingar og verið er að nota heima. Stoð er einnig með hleðslu-batteri sem hægt er að tengja við vélina eða aðrar kæfisvefnsvélar þar sem rafmagn er ekki til staðar sem einfaldar enn frekar öll ferðalög. ■

Allar nánari upplýsingar og að bóka þjónustutíma í ráðgjöf er að finna á vefsíðu Stoðar, stod.is. Einnig er hægt að senda fyrirspurn á netfangið svefn@stod.is eða hringja í síma 565-2885.

Vandaðar vörur sem fólki líkar við

Silkisvefn sérhæfir sig í sölu á hágæða silkirúmfötum úr 100% mórberjasilki. Auk þess selur verslunin nátt-sloppa, náttkjóla og boxer nærbuxur, allt úr sama úrvalssilkini.

Einar Ágúst Einarsson og fjölskylda stofnuðu vefverslunina Silkisvefn árið 2019 og hefur verslunin fengið frábærar viðtökur. Þau reka verslunina, hanna vörurnar sjálf og selja þær á vefsíðunni silkisvefn.is.

„Við erum komin með nýjar vörur eins og sloppa, náttkjóla, boxer nærbuxur og náttföt í nýjum litum,“ segir Einar Ágúst.

„Í næstu viku fáum við sendingu með nýjum og spennandi litum. Rose Pink, French Blue, Champagne og Lavender.“

Aðrir litir sem eru í boði eru hvítur, svartur, silfur, næturblár, kóngarauður og ferskjubleikur. Að baki hverjum lit býr ákveðin hugsun en þeir eru ekki bara valdir af handahófi.

„Vinsælasti liturinn okkar á rúmfötum er silfurlitaður en svartur og hvítur hafa líka verið vinsælir. Hugmyndin á bak við rauða litinn er að endurspeglja þá konunglegu eiginleika sem silki hefur upp á að bjóða. Silfurliturinn á að endurspeglja dásemdina við spegilslett silki og næturblái liturinn var valinn af því hann er fallegur og fagaður litur sem býr til afslappandi andrúmsloft í svefnherberginu. Litirnir í svefnherberginu geta skipt miklu máli upp á að komast í ró og ná góðum svefni,“ segir Einar Ágúst.

Á þessu ári hefur úrval stærða af sængurverum og lókum verið aukið. Nýju sængurverin eru í aukinni lengd: 140 cm x 220 cm. En einnig eru til sængurver í hefðbundinni stærð: 140 cm x 200 cm



og tvíbreið sængurver í tveimur stærðum, 200 cm x 220 cm og 220 cm x 240 cm.

Einar Ágúst segir að einnig sé tekið við sérpöntunum á sérstökum stærðum og reynt að koma til móts við allar kröfur viðskiptavina.

Saumað í virtri silkiverksmiðju
Í versluninni fast eingöngu vörur úr 100% mórberjasilki sem hefur einstök gæði. Allar vörurnar í búðinni eru saumaðar í virtri silkiverksmiðju í Sjanghaí en Einar segir Kinverja brautryðjendur í framleiðslu á silki og silkivörum.



Einar Ágúst Einarsson

„Silki er afar mjúkt og auðvelt að hreyfa sig á silkilaki. Silki andar betur en önnur efni og verður því hitastig líkamans jafnara þegar sofið er með silkisængurver. Mýktin hefur yngjandi áhrif og kemur í veg fyrir úfið hár og flóka. Eins og

Rúmfötin eru til í mörgum fallegum litum völdum af kostgæfni.

MYND/ÆSEND



Hjá Silkisvefni fast fallegir sloppar.

silkisins. 22 momme þýðir að þú ert með hágæðasilki.“

Þar sem Silkisvefn er vefverslun er hún aðgengileg fyrir fólk á landsbyggðinni sem vill sofa í lúxus silkirúmfötum en vörurnar eru keyrðar út á höfuðborgarsvæðinu og sendar með pósti beint heim að dyrum um allt land.

„Við leggjum okkur fram um að afgreiða allar pantanir eins fljótt og auðið er,“ segir Einar Ágúst.

„Stór hluti viðskiptavina okkar kaupir fljótlega meira hjá okkur, oft er það til gjafa eða til að stækka við rúmfatasettið sitt. Vörurnar okkar hafa verið mjög vinsælar jólagjafir og sérstaklega stök koddaver. Það segir okkur að við erum með vandaðar vörur sem fólki líkar vel við.“ ■

Hægt er að panta vörurnar og fá nánari upplýsingar á silkisvefn.is. Einnig er hægt að senda fyrirspurn á netfangið silkisvefn@silkisvefn.is eða hringja í síma 618 0707.

Íslensk ungmenni fara of seint að sofa

Niðurstöður rannsóknarhóps í íþrótt- og heilsufræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands sýna að svefntími unglunga styttest milli 15 og 17 ára aldurs.

stari@frettabladid.is

Nýlegar niðurstöður rannsóknarhóps í íþrótt- og heilsufræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands sýna að svefntími unglunga styttest að meðaltali um nærri hálf klukkustund milli 15 og 17 ára aldurs. Á sama tíma dregur töluvert úr hreyfingu á virkum dögum hjá þessum hópi.

Rannsóknarhópurinn hefur fylgst með heilsu, svefni og andlegri líðan stórs hóps íslenskra ungmenna í rúmlega áratug, að sögn Erlings S. Jóhannssonar, prófessors við Menntavísindasvið Háskóla Íslands og verkefnisstjóra rannsókna. Hann segir að í fyrri hluta langtímarannsóknar (Heilsuhegðun ungra Íslendinga) hafi áhrif tveggja ára íhlutunaraðgerða á holdafar, hreyfingu, mataræði og námsrangur auk fjölmargra annarra heilsufarsþátta verið skoðuð hjá reykiviskum börnum fæddum 1999. Mælingar voru gerðar við 7 og 9 ára aldur.

„Niðurstöður voru mjög athyglisverðar en þær gáfu til kynna að hægt er að auka hreyfingu og stuðla að hollara mataræði með samstilltu átaki heimila og skóla. Árið 2015 er þátttakendur voru í 10. bekk grunnskóla voru

þau rannsókuð í þriðja sinn og þá var svefn þeirra einnig skoðuður. Þessi ungmenni voru síðan rannsókuð í fjórða sinni árið 2017 en þá voru þau komin í framhaldsskóla. Að skoða stöðu áhættuþátta heilbrigðis hjá ungum Íslendingum og langtímabreytingar á fjórum tímupunktum, það er þegar þau eru 7, 9, 15 og 17 ára, er mjög dýrmætt og í raun mikilvægur lýðheilsuupplýsingar. Þessi aukna vitneskja á að auðvelda heilbrigðisyfirvöldum að gripa til réttar aðgerða á sviði forvarna í framtíðinni.“

Ungmenni sofa ekki nóg

Á vormánuðum 2015 voru nemendur í sex mismunandi grunnskólum í Reykjavík rannsakaðir. Niðurstöður sýndu að íslensk ungmenni fara seint að sofa (að meðaltali kl. 00.22) og sofa stutt, en að meðaltali var heildarsvefntími á virkum dögum 6,2 klukkustundir og um helgar 7,3 klukkustundir, segir Rúna Sif Stefánsdóttir, doktorsnemi í íþrótt- og heilsufræði, en doktorsverkefni hennar snýr að breytingum á svefni og hreyfingu þessa unglíngahóps með tilliti til vals á framhaldsskóla. „Þannig ná aðeins 23% stúlkna og 20% stráka að uppfylla viðmiðunarsvefn sem er samkvæmt ráðleggingum að lágmarki 8 klukkustundir á nóttu.“

Vorið 2017, þegar unglingarnir voru flest byrjaðir í framhaldsskóla, kom í ljós að þeir fara að meðaltali enn seinna að sofa (kl. 01.38) og sofa ennþá styttra (6 klukkustundir), bætir Rúna Sif við.



Erlingur S. Jóhannsson, prófessor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands og verkefnisstjóri rannsóknanna, og Rúna Sif Stefánsdóttir, doktorsnemi í íþrótt- og heilsufræði við HÍ.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Aðeins 13,3% náðu viðmiðum um ráðlagðan svefntíma (8 klukkustundir) og svefn unglíngastyttist að meðaltali um 24 mínútur á nóttu milli 15 og 17 ára aldurs. Það sem meira er að á tveimur árum jókst breytileikinn enn frekar í svefni unglínganna.“

Tengsl milli svefnis og holdafars

Þau segja að þegar tengsl svefnis og lífnáðarháttá séu skoðuð hafi verið jákvæð fylgni á milli breytileika á svefni og holdafari. „Breytileiki í

svefni kemur þegar einstaklingur er að fara að sofa og vaknar á mjög óreglulegum tímum yfir vikuna. Þessi breytileiki hefur áhrif á holdafar hjá íslenskum ungmennum. Augljóst er að meiri breytileiki sést á svefni þeirra nemenda sem greina frá meiri skjáttíma og þeirra sem mælast með minni hreyfingu, sérstaklega meðal drengja.“

Annað sem kom þeim á óvart var að nemendur sem stunda nám í fjölbrautakerfi sváfu lengur á skóladögum en nemendur í

bekkjakerfi. „Aftur á móti fóru nemendur í bekkjakerfi fyrir á fætur og það gerði að verkum að þeir nemendur voru að sofa að meðaltali um 25 mínútur styttra. Hins vegar sást enn meiri breytileiki í svefni ungmenna sem voru í fjölbrautakerfi miðað við bekkjakerfi.“

Jafnaldrar í Evrópu sofa lengur

Það helsta sem þau draga fram með rannsóknum sínum er að niðurstöður benda til þess að nemendur sofi lengur þegar þeir hafa tækifæri til þess og því gæti seinkun skólabyrjunar aukið svefnlengd ungmenna og svigrúm til svefnis. „Þetta getur verið mikilvægt að skoða þar sem rannsóknir okkar sýndu að svefn hafði áhrif á hugræna þætti eins og minni og einkunnir.“

Rannsóknir hafa verið gerðar á svefnmynstri unglíngna í nágrenni löndum að þeirra sögn og segja þau áhugavert að sjá að íslensk ungmenni sofa styttra og fara seinna að sofa miðað við jafnaldrara sína í Evrópu. „Hins vegar þurfa íslenskir unglíngar að vakna á svipuðum tíma til að fara í skólann og það er trúlega helsta ástæðan fyrir að þeir eru að sofa svona stutt. Það geta samt verið fleiri utanaðkomandi ástæður og yfir höfuð hafa íslenskar rannsóknir sýnt að svefn Íslendinga á öllum aldri er stuttur. Önnur mögulega skýring er mikil neysla orkudrykkja og koffindrykkja meðal íslenskra ungmenna.“ ■

Fasteignablaðið

41. TBL. 12. OKTÓBER 2021

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS

VIÐ LEIÐUM ÞIG HEIM



Landmark fasteignamiðlun

Hlíðasmára 2

201 Kópavogur

Sími: 512 4900

www.landmark.is

LANDMARK
FASTEIGNAMIÐLUN

Reykjavík
Snæfellsbæ
Höfn Hornafirði

VALHÖLL
FASTEIGNASALA
STOFNÚD 1995

588 4477
Síðumúla 27
www.valholl.is

Ingólfur Geir Gissurarson Frákvæmdastjóri, lögg. fasteignasali, leigumíðlari 896 5222 ingolfur@valholl.is	Heiðar Friðjónsson Sölustjóri, löggiltur fasteignasali B.Sc 693 3356 heidar@valholl.is	Hildur Harðardóttir Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali, skjalagerð. 897 1339 hildur@valholl.is	Snorri Snorrason Löggiltur fasteignasali 895 2115 snorri@valholl.is	Hólmfríður Björvinsdóttir Ritari ritari@valholl.is 588 4477 holmfridur@valholl.is
Hrafnhildur B. Baldursdóttir Löggiltur fasteignasali. BA í Stjórnmálafræði. 862 1110 hrafnhildur@valholl.is	Pétur Steinar Jóhannsson Aðstoðarm. fasteignasala Snæfellsnesi 893 4718 petur@valholl.is	Anna F. Gunnarsdóttir Löggiltur fasteignasali Lista og innanhús stílisti 892 8778 anna@valholl.is	Sturla Pétursson Löggiltur fasteignasali 899 9083 sturla@valholl.is	Elin Viðarsdóttir Löggiltur fasteignasali 695 8905 elin@valholl.is

Framúrskarandi fyrirtæki | **Fagleg þjónusta**
Vönduð vinnubrögð

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!



Til sölu íbúðir og atvinnuhúsnæði við Skúlagötu.

Húsnæði á besta stað í miðbænum

Miklaborg og Jörunn, löggiltur fasteignasali, kynna í einkasölu glæsilegt atvinnuhúsnæði á einu fastanúmeri sem er búið að skipta upp í tvær íbúðir eða skrifstofur að stærð 149,7 fm samtals.

Nýbúið er að endurnýja alveg eldhús, baðherbergi, stofur, gólfefni, loftrastikerfi sem og raflagnir. Einstök staðsetning við miðbæ Reykjavíkur, í nokkurra metra fjarlægð frá Hörpu og sjávarútsýnis nýtur. Miklir möguleikar. Staðsetning er áberandi og á mjög eftirsóknarverðum stað. Laust til afhendingar strax.

Húsið stendur á eignarlóð ásamt Klapparstíg 1-7. Í húsinu Skúlagata 10 eru 12 íbúðir. Í húsinu er húsvörður. Allt aðgengi eins og best verður á kosíð.

Nánari lýsing á eigninni: Aðkoma beint frá götu. Rýmið er tvískipt og er innréttað sem tvær íbúðir í dag, en auðvelt væri að sameina rýmin, með litlum tilkostnaði. Möguleiki á að hafa þetta einnig skrifstofur eða aðra starfsemi fyrir atvinnurekstur.

Sér inngangur inn í báðar íbúðirnar. Íbúðirnar hafa verið innréttaðar á afar smekklegan máta. Ný eldhús, baðherbergin sem eru flísalögð og með góðum



Húsnæðið er nýlega uppgert.

sturtum og aðstaða fyrir þvottavélar á baðherbergjum. Góð svefnherbergi með skápum. Önnur íbúðin er með sjónvarpsholi. Annars eru stofur rúmgóðar og bjartar þar sem sjávarútsýnis nýtur. Nýtt gólfefni, parket frá Agli Árnasyni, á rýmnum en flísalögð baðherbergi.

Vel staðsett atvinnurými sem hentar undir ýmsa starfsemi. Bíla- staði fyrir framan inngang og á bílplani handan götunnar.

Afhending samkomulag.
Húsfélag: Í húsinu er starfandi virkt húsfélag. Engar

yfirstandandi eða væntanlegar framkvæmdir eru á vegum húsfélags. Mánaðargjöld eru 39.140 kr. Timabundið er síðan 11.000 kr. framkvæmdagjald.

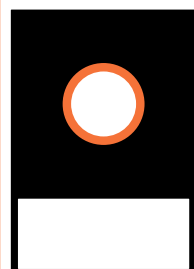
Um er að ræða sérlega fallegar íbúðir við sjávarsíðuna með sérinngangi, íbúðir með gólfsíðum gluggum. Mjög eftirsóknarverð eining á frábærum stað í miðbæ Reykjavíkur.

Allar nánari upplýsingar veitir Jörunn, lögg. fasteignasali, í síma 845-8958 eða jorunn@miklaborg.

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR



heimili

fasteignasala
á traustum grunni

Finnbogi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.



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



Ert þú að leita að heimili drauma þinna við
strendur Spánar? 



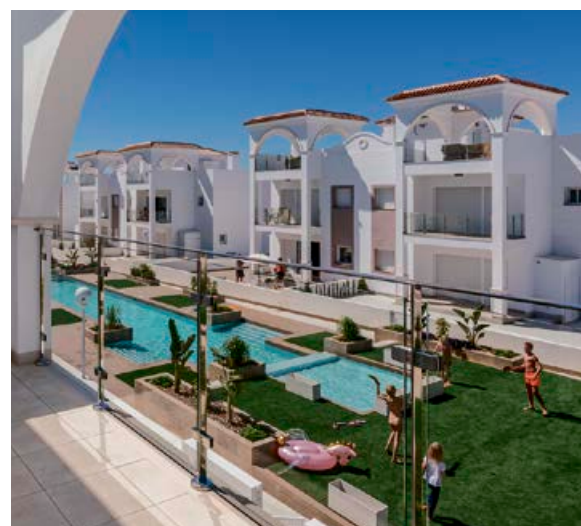
Tæplega 50 ára reynsla

Við hjá **Euromarina** gætum átt það til, myndum glöð vilja fá þig í heimsókn og eiga upplifun sem er engu lík!

Við eigum til allar tegundir af nýjum nýttiskulegum íbúðum, par- og einbýlishúsum, hannaðar í miðjarðarhafsstíl, fullkomnar fyrir þig til að njóta sólríkra daga í töfrandi umhverfi. Allar eignirnar eru staðsettar nálægt einstökum **“Blue Flag”** ströndum Spánar, alþjóðlega flugvællinum í Alicante, verslunum og þjónustu, veitingastöðum, golfvöllum, útivistarsvæðum og allri nauðsynlegri þjónustu eftir þörfum ykkar og lífstíl.

Við eigum til gott úrval af nýjum eignum til að mæta þörfum þínum og væntingum hvort sem þú ert **að leita að heilsársheimili, árstíðabundnu eða sem fjárfestingu.** Við erum erum fjölskyldufyrirtæki sem hefur byggt gæða lúxus heimili frá árinu **1972** og í dag telur fjölskyldan okkar **33.000 ánægðra viðskiptavina.**

Hafðu samband við okkur núna, segðu okkur frá drauma eigninni þinni og bókaðu upplifun í ferð með okkur!



Bókið skoðunarferð til Spánar eða viðtal
í síma **+34 609 647 027** eða **velkominn@euromarina.es**
www.euromarina.com/is



**FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.**
Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

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

Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali

Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



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



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



Úlfar Freyr Jóhannsson
hdl og lögg.
fasteignasali
ulfar@fastmark.is



Sigríður Kjartansdóttir
Lögg. fasteignasali
sigríður@fastmark.is



Gísli Rafn Guðfínnsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
gisli@fastmark.is



Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Óskum eftir öllum stærðum og gerðum eigna á skrá. Skoðum og metum samdægurs. Sanngjörn sölubóknun.

Urriðakvísl.



- Virkilega glæsilegt og vel skipulagt 236,1 fermetra einbýlishús á tveimur hæðum við Urriðakvísl í Reykjavík.
- Húsið er virkilega bjart með fjölda gólfíðra glugga á báðum hæðum og útsýni er frá báðum hæðum þess yfir Elliðaárdalinn og borgina.
- Svefnherbergin eru fjögur og eru þau öll stór. Mjög mikil lofthæð er í svefnherbergjum efri hæðar.
- Eignin stendur skemmtilega við opið óbyggt svæði á 635,0 fermetra glæsilegri lóð í botngötu á fallegum útsýnisstað. Lóðin hefur fengið mjög góða umhirðu og ræktun í gegnum árin.

Verð 129,0 millj.

Flókagata. Þriggja íbúða hús.



- 249,0 fm parhús á þremur hæðum og með þremur íbúðum í á eftirsóttum stað við Flókagötu í Reykjavík.
- 3ja herbergja íbúð á 2. hæð - 3ja herbergja íbúð á 1. hæð og 2ja herbergja íbúð í kjallara. Mögulegt er að stækka kjallaraíbúðina sem nemur sameign í kjallara og gera 3ja herbergja íbúð þar líka.
- Suðursvalir eru útaf 1. og 2. hæð hússins. Lofthæð í kjallara er mjög góð og aukin lofthæð er á efri hæðum hússins.
- Eignin stendur á 278,0 fm lóð, sem er viðhaldslítill og afgirt með steypum veggjum og viðarverönd. Eign með mikla möguleika á frábærum stað miðsvæðis í Reykjavík.

Verð 139,0 millj.

Grettisgata – Heil húseign.



- Mjög mikið endurnýjuð 93,4 fermetra heil húseign á tveimur hæðum við Grettisgötu 55A í Reykjavík.
- Eignin er með tveimur 2ja herbergja íbúðum sem báðar eru með sérinnangi.
- Báðar íbúðirnar hafa verið í útleigu og geta verið lausar til afhendingar án eða með leigutaka fljótlega.
- Húsið stendur á baklóð við Grettisgötu og er með aðkomu um hellulagða stétt á milli húsanna nr. 55 og 57. Á baklóð hússins er hellulögð verönd með skjólveggjum, viðarverönd er vestan við húsið og tyrfd og malarborin flöt til suðurs.

Verð 65,9 millj.

Grundarstígur 23 – 2ja herbergja íbúð með bílskúr.



Eignin verður til sýnis á morgun, miðvikudag frá kl. 17.00 – 17.30

- Fallega og björt 71,2 fermetra íbúð á 2. hæð í fjölbýlishúsi við Grundarstíg í Reykjavík auk sér 5,0 fermetra geymslu innaf bílskúr og auk 21,0 fermetra bílskúr sem er á jarðhæð hússins.
- Rúmgóðar og skjólsælir valir útaf stofu til suðvesturs. Stofa með gólfíðum gluggum. Eldhús opið við stofu og með góðum gluggum. Húsið að utan var múrviðgert og málað fyrir tveimur árum síðan. Sameign er öll mjög snyrtileg og vel umgengin.
- Eignin er laus til afhendingar við kaupsamning.

Verð 57,9 millj.

Ingólfsstræti 7.



- Til sölu eða leigu íbúðar - eða skrifstofuhúsnæði á þremur hæðum í miðbænum á 351,0 fermetra afgritri lóð með 8-10 sér bílastæðum.
- Verið er að innrétta eignina upp á nýtt. Skipt verður um allar vatns- og frárennislagnir sem og rafagnir og töflu. Gólf verða styrkt og endurnýjuð að hluta. Klæðning að innan verður endurnýjuð, bæði veggir og loft. Mögulegur kaupandi eða leigutaki getur haft áhrif á framkvæmdir ef hann kemur fljótt að borðinu.
- Nýtt rafmagnshlíð var sett upp á lóðinni fyrir stuttu síðan og hún því lokuð og afgirt fyrir óviðkomandi umferð.

Glæsileg íbúð í Listhúsinu við Engjateig.



- Övenjulega glæsileg íbúð í Listhúsinu við Engjateig við Laugardalinn í Reykjavík.
- Um er að ræða 212,6 fermetra, 6 herbergja, endaíbúð á tveimur hæðum með gluggum í þrjár áttir, sérinnangi, mjög stórum þakgluggum og yfirbyggðum, opnanlegum suðursvölum.
- Íbúðir af þessu tagi eru mjög sjaldgæfar í Reykjavík, en íbúðin er í anda loft-íbúða í stórborgum erlendis.
- Hið innra var eignin sérstaklega hönnuð og skipulögð af Steve Christer, arkitekt hjá Studio Granda, fyrir fáeinum árum síðan. Mjög mikil lofthæð á báðum hæðum eða allt að 4,5 metrar.

Heilsárshús við Valhallarstíg, Þingvöllum



Hér er um að ræða eign í algjörum sérflokk.

Húsið stendur á fallega gróinni lóð með háum trjágróðri og grasflöt handan götu við opið svæði nærri vatninu með víðáttumiklu útsýni til fjalla.

Eignarlóðir í landi Leirubakka, Rangárþingi ytra.



- Til sölu fjórar samliggjandi frístundalóðir, eignarlóðir, í Fjallabyggð í landi Leirubakka, Rangárþingi ytra. Lóðirnar seljast saman eða sitt í hvoru lagi.
- Lóðirnar eru 6.500 fermetrar og 7.000 fermetrar að stærð og standa þær saman á óbyggðu svæði sem alls nemur nokkrum hekturum. Því er mjög rúmt um þessar lóðir innan delískipulagsins.
- Landið er vaxið birkikjarri með tilkomumikilli fjallasýn frá Búrfelli í norðaustri til Heklu í austri og Þríhrynings í suðri.
- Reisa má á hverri lóð allt að 160 fm. hús á einni hæð með mænishæð að 4,5 metrum frá gólfkóta. Auk þess má byggja 25 fm. hús með 3 metra mænishæð í innan við 20 metra fjarlægð frá aðalhúsinu.

Skeifan 6 – Til leigu



- Til leigu nýstandsett um 220 fermetra skrifstofuhúsnæði auk um 300 fermetra lagerhúsnæðis þar sem innangengt er á milli á jarðhæð hússins nr. 6 við Skeifuna í Reykjavík en í húsinu eru einnig verslunin EPAL og Everest.
- Góðir gluggar eru til suðurs og austurs á skrifstofuhúsnæðinu og góðar innkeyrsludyr og aðkoma bakatil fyrir lagerhúsnæðið.
- Inngangur að framanverðu er sameiginlegur um stígahús sem nýtt er af tveimur öðrum fyrirtækjum í húsinu en einnig er hægt að hafa sérinnangang bakatil.

Laugavegur 51- verslunarhúsnæði



- 99,7 fm. verslunarhúsnæði við Laugaveg auk 103,9 fm. kjallara sem bæði er innangengt í og er líka bæði með innkeyrsludyrum af baklóð og göngudyrum.
- Húsnæðið er með mjög stórum gluggum út að Laugaveginum.
- Sér bílastæði á baklóð hússins fylgir eignarhlutanum.
- Mögulegt væri að skipta húsnæðinu upp í tvo eignarhluta, kjallara og hæð og leigja út í sitt-hvoru lagi. Þetta er húsnæði sem getur hentað mjög vel undir verslun, veitingahús, skrifstofur o.fl.

MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1078



Elin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090



Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ómar Hvanndal
hdl. & aðst. fasteignasali
Sími: 832 3200



Barbara R. Bergþórs
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jónunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skapta
lögg. fasteignasali
Sími: 869 4508



Svein G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 776 7272



Óskar H. Bjarnason
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 663 4392



Þórhallur Blering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



Friðrik P. Stefáns
hdl. & aðst. fasteignasali
Sími: 616 1313



Friðjón Ó. Magnúss.
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312



Ingi Þór Ingólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 698 4450



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Péturs
hdl. og löggjafir
fasteignasali



Melgerði 11

108 Reykjavík

197,7 fm einbýlishús á frábærum og rólegum stað í smáibúðahverfinu

- Húsið er á þremur hæðum með aukaíbúð í kjallaranum með sérinnangi.
- Bílskúr hefur verið breytt í flotta íbúð sem er í útleigu.
- Góðar leigutekjur.

Verð: **132 millj.**



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



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is



NÝTT Í SÖLU

PANTID SKODUN
í síma 770 0500 eða 775 1515



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is



OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 13. okt.
milli kl. 17.30 - 18.30

Bergþórugata 3

101 Reykjavík - íbúð 202

Sérlega glæsilega endurnýjuð 74,6 fm íbúð á 2. hæð

- Mjög fallegt útsýni og staði fylgir á baklóð
- Vandaðar og glæsilegar nýjar innréttingar og gólfefni
- Steinn í borðum vaxborið eikarparket á gólfum
- Sex íbúðir í húsinu
- Suður svalir
- Þvottahús og hjólageymsla á jarðhæð

Verð: **69,8 millj.**



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



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 14. okt.
milli kl. 16.30 - 17.30

Stórhjalli 37

200 Kópavogur

Gott 228 fm raðhús á 2 hæðum með suðurgarði.

- Efri hæð: skiptist í anddyri, eldhús, borðstofu, stofu, 4 svefnherbergi og baðherbergi
- Neðri hæð: bílskúr, geymsla, þvottahús, gestasnyrting og hol.
- Suður garður.

Verð: **87,5 millj.**

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

569 7000

Með þér
alla leið

miklaborg.is

NÝTT Í SÖLU



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

PANTID SKOÐUN
hjá Jóni Rafni í síma 695 5520

Laxalækur 14

800 Selfoss

Fallegt 128fm endaraðhús í nýlegu hverfi á Selfossi

- Stofa, eldhús, baðherbergi, þvottahús og geymsla
- Þrjú svefnherbergi, mögulegt að bæta því fjórða.
- Íbúðarhluti er 104,9 fm og bílskúr 23,2 fm =128,1 fm

Verð: 64,5 millj.

NÝTT Í SÖLU



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 6911931
ohb@miklaborg.is

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

OPID HÚS

Þriðjudaginn
12. október
kl. 17.00 - 17.45

Kirkjubraut 15

170 Seltjarnarnes

Falleg þriggja herbergja 87 fm íbúð á jarðhæð með sérinnngang í tvíbýli

- Útengt út í fallegan og stóran bakgarði
- 2 svefnherbergi
- Endurbætur hafa farið fram á baðherbergi
- Gluggar íbúðar eru nýlegir

Verð: 48,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



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

PANTID SKOÐUN
hjá Jóni Rafni í síma 695 5520

Rimalönd 2-lóð 5

806 Laugardalur

Glæsilega hannað 101 fm hús á tveimur hæðum í landi Böðmóðstaða

- Stendur á 5300 fm eignarlandi
- Lóðin við hlöðina á fylgir einnig með 4400 fm
- Frábært og viðsýnt útsýni
- Rafmagn og kalt vatn
- Þrjú svefnherbergi
- Stór stofa og opið eldhús

Verð: 54,8 millj.

Tilbúnað nýjar íbúðir



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

Íris Arna Geirsdóttir
eðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

OPID HÚS

Þriðjudaginn
12. október
kl. 12.00 - 12.30

Sogavegur 73-77

108 Reykjavík

Fallegar og mjög vel skipulagðar nýjar íbúðir 3ja - 4ra herbergja

- Afhendast tilbúnað m. gólfefnum, ísskáp og uppþv.
- Sérafnotaréttir eða svalir
- 103 í Sogavegi 73, 115,8 fm með stæði í bilageymslu
- 104 í Sogavegi 77, 119,8 fm án stæðis

Verð: 64,5 millj.



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

Braðraborgarst. 38

101 Reykjavík

Heilt 350 fm fjölbýlishús með fjórum íbúðum

- Tvöfaldur bílskúr
- Miklir möguleikar m útleigu
- Tvö fastanúmer.
- Tvær 5 herbergja hæðir
- Tvær 2 herbergja íbúðir
- Frábær staðsetning
- Vel viðhaldið og gott hús

Verð: Tilboð

NÝTT Í SÖLU



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

Íris Arna Geirsdóttir
eðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

OPID HÚS

miðvikudaginn
13. október
kl. 12.00 - 12.30

Lindargata 39

101 Reykjavík

Falleg 98,2 fm íbúð á 8. hæð til suðvesturs

- Borðstofa, setustofa, tvö svefnherbergi, eldhús, baðherbergi og þvottahús og stórar suðursvalir.
- Íbúðinni fylgir sérgeymsla í efri kjallara.

Verð: 98,9 millj.



PANTID SKOÐUN
hjá Óskari í síma 691 2312

Melbær 21

110 Reykjavík

Gott 311,3 fm endaraðhús á tveimur hæðum með mikla möguleika

- Aðalíbúð skiptist í forstofu, 4 svefnherbergi, eldhús, 2 baðherbergi, stofu, borðstofu, sjónvarpshol, þvottahús og geymslu.
- Aukaíbúð í kjallara skiptist í eldhús, baðherbergi, svefnherbergi, stofu, geymslu og þvottahús.
- Garður til suðurs
- Bílskúr

Verð: 115,9 millj.

Nánari upplýsingar veitir:

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312
osa@miklaborg.is

Jón Rafn Valdimarsson lögg. fasteignasali

NÝTT Í SÖLU



PANTID SKOÐUN
hjá Jórunni í síma 845 8958

Skúlagata 10

101 Reykjavík

Glæsilegt 149 fm húsnæði, búið að skipta í tvær íbúðir eða skrifstofur

- Sérinnngangur, gólfíðir gluggar.
- Nýbúið að endurnýja alveg, eldhús, baðherbergi, stofu, gólfefni, loftræstikerfi sem og raflagnir.
- Húsnæði á einu fastanúmeri
- Einstök staðsetning við miðborg Reykjavíkur, í nokkra metra fjarlægð frá Hörpu og sjávarútsýnis nýtur við
- Laust til afhendingar strax.

Verð: 94,9 millj.

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



Til sölu heil hæð í Pólgötu 1 Ísafirði

Eignin er staðsett á 3. hæð í glæsilegu sögufrægu húsi í miðbæ Ísafjarðar.
Eignin er alls 167 fermetrar og býður upp á ýmsa möguleika. Ásett verð 36.900.000.-
Möguleiki á að útbúa fallega 5-6 herbergja íbúð með frábæru útsýni á besta stað í bænum.
Samþykktar grunnteikningar fylgja með.

Nánari upplýsingar gefur
Guðmundur Óli Tryggvason
lögg. fasteignasali
í síma 456 3244 / 820 8284



Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

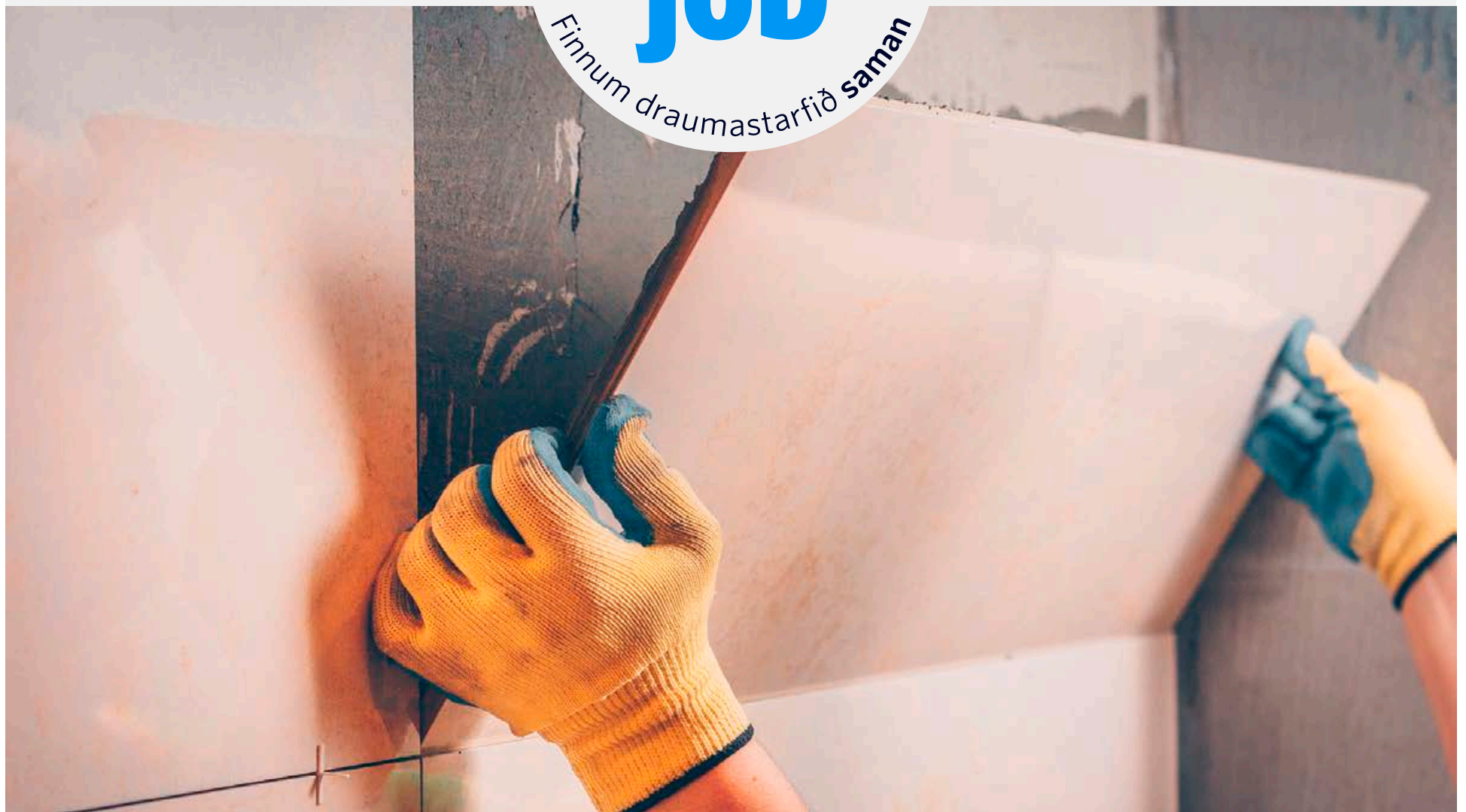


FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



Erum við að leita **að þér?**

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin 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,-

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

Bílar til sölu



Cadillac Eldorado 1989 Gullmoli, ekinn aðeins 84þ.m. einn með öllu, V-8 Verð 1.490.000 Uppl. í s. 820-5181

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



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

Húsaviðhald

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



BJÓÐUM UPP Á HEILDARLAUSNIR Á JARÐVEGVIÐVUNNU

Gröfubjónusta - 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 byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

Bókhald

FRAMTALSADSTOD - BOKHALDSPJONUSTA

Bjodum einstaklingum framtals- aostoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörspjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma
8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is



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. Flutningabj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. 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.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar röskan háseta strax á netabát frá Þorlákshöfn. Uppl. í s. 856 5451

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

Kaupi gamla mynt, isl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frímerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

Til sölu



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

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsuvörur



RAKIR GLUGGAR?

Purrktæki
frá kr
39.990



LOFTVIFTUR

DREIFÐU VARMANUM



Verð kr.
29.308

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Aðalfundur Náttúruverndarsamtaka Íslands 2021



Náttúruverndarsamtök
Íslands

Verður haldinn þriðjudaginn
26. október n.k. í Reykjavíkur-
Akademíunni, Þórunnartúni 2,
jarðhæð og hefst fundurinn kl. 20.

Á dagskrá verða venjuleg aðalfundarstörf
Sjá www.natturuvernd.is

Aðalskipulagsbreyting Tillaga að breytingu á aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013 – 2025

- Aðalskipulagsbreyting vegna breytingar á skilmálum í frístundabyggðinni Sléttuhlíð
- Afmörkun á nýju afþreyingar- og ferðamannasvæði við Snókalönd

Tillaga að breytingu á aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013 – 2025 sem fellst í að afmarkað verður nýtt afþreyingar- og ferðamannasvæði merkt AF5 á þegar röskuðu landi við Bláfjallaveg.

Einnig vegna breyttra skilmála fyrir frístundabyggð F1 – Sléttuhlíð og Klifsholt.

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar auglýsir hér með tillögu að breytingu á aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013 – 2025 skv. 1. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Í breytingartillögu fyrir Snókalönd felst að skilgreint er nýtt afþreyingar og ferðamannasvæði AF5 við Snókalönd sem eru staðsett við Bláfjallaveg í upplandi Hafnarfjarðar, vegna áforma um frekari uppbyggingu í tengslum við norðurljósa- og stjörnuskoðun.

Í breytingartillögu fyrir Sléttuhlíð felst að heimilt verði að leyfa gistiaðstöðu í flokki II í frístundabyggðinni í Sléttuhlíð, skv. H-lið. 4. gr. reglugerðar 1277/2016 um veitingastaði, gististaði og skemmtanahald. Um er að ræða útleigu á frístundahúsum.

Breytingartillögurnar ásamt greinargerðum verða til sýnis að Norðurhelli 2 og í þjónustuveri að Strandgötu 6 frá **12.10 – 23.11 2021** og hjá Skipulagsstofnun Borgartúni 7.

Opið hús verður þriðjudaginn 13.10 nk. frá 9-16.30 að Norðurhelli 2, 221 Hafnarfirði þar sem hægt verður að kynna sér tillögurnar nánar og fá svör við spurningum sem tengjast þessari skipulagsgerð.

Einnig er hægt að skoða tillögurnar á hfj.is/skipulag

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingartillöguna til 23.11 nk. Skila skal athugasemdum á netfangið: skipulag@hafnarfjordur.is eða skriflega á:

Hafnarfjörður
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Strandgötu 6
220 Hafnarfjörður

hafnarfjordur.is



Hafnarfjörður

RÁÐNINGAR



Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

intellecta

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Íslensk ullarsæng



Gæða ull af íslensku sauðfé
létt · hlý · góð öndun · vistvæn

www.lopidraumur.is



Sofðu rótt leysti svefnvanda á náttúrulegan hátt

Kári Kárasón er 54 ára og gegnir krefjandi starfi framkvæmdastjóra. Hann hefur lengi glímt við svefnvandamál og almennt sleni í eftirmiðdaginn. Eftir að hann byrjaði að taka Sofðu rótt frá ICEHERBS hefur hann komið jafnvægi á svefninn og hann er mun hressari eftir vinnu.

Kári er einn af þeim sem eru alltaf á ferðinni. „Það er mikið að gera hjá mér í vinnunni og lífinu og á kvöldin er erfitt fyrir mig að slökkva á mér. Ég er sífellt að laga koddann og á erfitt með að festa svefn. Þá er eins og það taki lengri tíma en góðu hófi gegnir fyrir mig að ná góðum og djúpum svefni,“ segir Kári.

Hress og laus við síðdegisslenið

„Það er langt síðan ég byrjaði að finna fyrir svefnleysi og almenntri vanlíðan vegna þess. Góður svefn er grunnurinn að heilbrigðu lífi, en með fullri virðingu fyrir lækna-stéttinni, þá ég vil helst ekki þurfa að treysta á uppáskriftuð svefnlyf. Mér finnst því mikilvægt að leita fyrst á náðir náttúrulegra lausna til að koma svefninum á rétt ról.“

Vinkona mín, sem hefur tekið Sofðu rótt frá ICEHERBS til lengri tíma, benti mér á að prófa það líka. Ég viðurkenni að ég var skeptískur í byrjun á að þetta myndi hjálpa mér, en ég var tilbúinn til að láta reyna á það.

Ég var fljótur að finna að þetta virkaði ekki ósvipað og melatónínið á mig og jafnvel nokkuð betur. Í dag tek ég eingöngu Sofðu rótt við svefnvandamálum og líður bara mjög vel. Mér finnst ég ná mun dýpri svefni en áður og ég

næ djúpsvefninum líka mikið fyrr. Sofðu rótt leysir öll mín svefnvandamál og ég hef ekki þurft að leita á náðir lækna með svefnlyf. Ég er mun hressari í dag og miklu betri á morgnana og út allan daginn. Ég finn líka að ég tækla streitu mun betur og held mér í jafnvægi, orkulega séð yfir daginn.

Áður en ég byrjaði að taka Sofðu rótt fann ég að slenið var farið að gera vart við sig strax um eftirmiðdaginn, jafnvel áður en ég fór heim úr vinnunni. En núna er ég mun hressari seinnipartinn. Ég finn hreinlega að ég á miklu meira inni orkulega séð yfir daginn, einfaldlega þar sem ég er betur sofinn og næ að sofa í gegnum alla nóttina. Ef maður nær góðum svefni þá er deginum einfaldlega reddað,“ segir Kári.

Náttúrulega slakandi og róandi

Náttúrulegar lausnir eins og jurtir og lækningajurtir hafa verið notaðar langt aftur í aldri um heim allan. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar, ekki klínískar þó, en þær eiga það sameiginlegt að sýna fram á virkni lækningajurta.



Kári hafði lengi glímt við svefnleysi en fann lausnina í Sofðu rótt frá ICEHERBS.

MYND/ADSEND

” Sofðu rótt leysir öll mín svefnvandamál og ég hef ekki þurft að leita á náðir lækna með svefnlyf.

Kári Kárasón

einnig Íslensk fjallagrös sem eru oft nefnd gingseng Íslands. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járn og kalsíum. Fjallagrös hafa verið þekkt fyrir vatnslosandi áhrif sín og geta hjálpað til við að draga úr þjúg. Þau innihalda betaglúkántrefjar sem hafa reynst vel við þyngdartap, geta bætt meltingu og styrkt þarmana.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á iceherbs.is.



Flestar lækningajurtir eru skaðlausar og því er greiður aðgangur að þeim. Náttúrulegar lausnir hafa lengi virkað vel á fjölmarga enda er sú leið oft valin ef fólk vill komast hjá lyfjanotkun. ICEHERBS býður upp á náttúrulega lausn við svefnvandamálum, en gríðarlega stór hópur fólks velur að reyna við náttúrulegar lausnir áður svefnlyf eru notuð.

aðstoð við að ná betri, jafnari og samfelldum svefni sem og bæta andlega líðan.

Þessi magnaða jurt, magnolía, hefur verið notuð um aldir við þunglyndi, svefnvandamálum, kvíða og streitu. Þá er hún þekkt fyrir að virka almennt slakandi og róandi, og á að bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Rannsóknir á magnolíu hafa sýnt fram á að hún inniheldur virkni, sem vitað er að hafi áhrif á andlegt jafnvægi. Virku efnin í magnolíuberkinum eru þannig þekkt fyrir að örva boðefni í heilanum og koma jafnvægi á hormónið kortísón. Þau geta virkað almennt slakandi og róandi og bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Sofðu rótt blandan inniheldur

Sofðu rótt í alla nótt

Sofðu rótt frá ICEHERBS inniheldur magnoliubörk og íslensk fjallagrös. Saman virka þessar tvær jurtir einstaklega vel til þess að bæta svefn á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. Þessi ófluga blanda hentar vel fyrir þá sem vilja



Aldur kemur ekki í veg fyrir góðan svefn

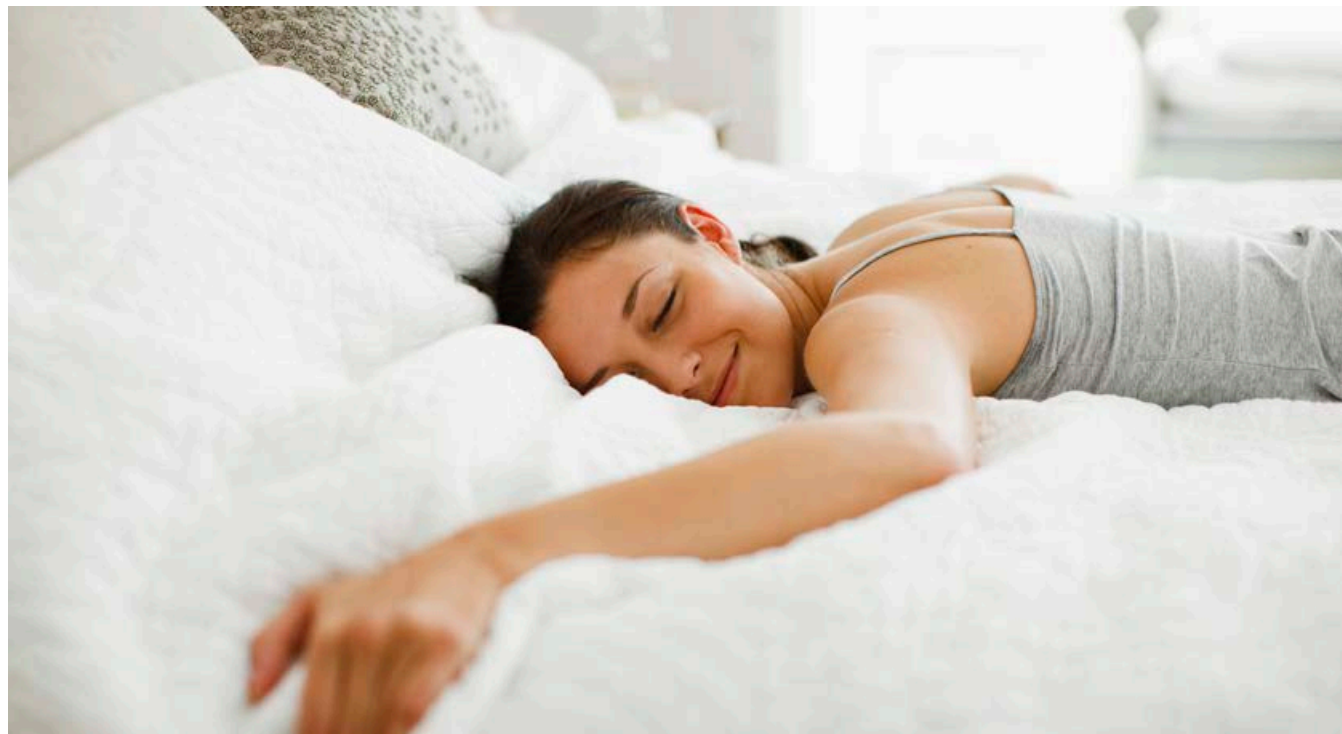
Við sofum betur eftir því sem við eldumst en margir halda að það sé einmitt öfugt. Bandarísk rannsókn sem gerð var fyrir nokkrum árum sýndi að fólk á áttræðisaldri kvartar síst yfir svefnleysi.

elin@frettabladid.is

Öldrun virðist ekki vera ástæða fyrir lélegum svefngæðum. Svefntruflanir geta verið af margvíslegum toga. Rannsóknin sem gerð var með 150 þúsund þátttakendum sýndi að ýmis líkamleg heilsufarsvandamál, til dæmis þunglyndi, tengdust lélegum svefngæðum. Svefnvandamál voru algengari hjá fólki á miðjum aldri en þeim elstu. Konur eru duglegri en karlar við að leita sér aðstoðar vegna svefnvandamála og mikillar þreytu. Góðsögn um verri svefngæði eftir því sem fólk eldist ætti að útrýma, segja bandarísku vísindamennirnir. Margir þátttakendur voru mjög ánægðir með svefn sinn.

Eitt af því sem virðist mikilvægt til að sofa vel er gott og heilnæmt loft í svefnherberginu. Gluggi ætti alltaf að vera opinn. Sumir sofa best þegar kalt er í herberginu. Flestir vita að ung börn sofa best utanhúss, jafnvel í kulda. Það gæti fylgt okkur áfram. Venjulega er talið að 15-22°C sé kjörhiti í svefnherbergi. Þeir sem hafa dvalið í heitum löndum vita að það getur

» Svefnræðgjafar hafa bent á þá staðreynd að mjög mikilvægt sé að hafa góða reglu á svefninum.



verid mjög óþægilegt að sofa í miklum hita, þess vegna eru flestir með loftkælingu. Það er ekki gott að vera bullandi sveittur á nóttunni. Ákjósanlegt hitastig er einstaklingsbundid og því þarf hver og einn að finna réttan hita. Við lægri hita þarf líkaminn að nota eigin orku til að halda hita. Dýnan, sængin og koddar skipta líka máli fyrir góðan svefn.

Svefnræðgjafar hafa bent á þá staðreynd að mjög mikilvægt sé að hafa góða reglu á svefninum. Mælt er með því að fara að sofa á svipuðum tíma alla vikuna. Flestir fullorðnir þurfa að sofa sjö til níu tíma til að viðhalda góðri heilsu.

Snjalltæki geta haft áhrif á svefninn. Blái liturinn sem kemur

frá skjánum getur haft áhrif á svefnhormón. Þess vegna ætti ekki að taka síma eða tölvur með sér í rúmið. Koffin hefur einnig neikvæð áhrif á svefninn svo það er betra að sleppa kaffibollanum eftir kvöldmat.

Góður svefn er mikilvægur fyrir heilsuna. Hann er jafnframt nauðsynlegur til að fólk geti sinnt daglegum verkefnum sínum. Börn og unglingar þurfa góðan svefn þar sem hann er sérstaklega mikilvægur fyrir þá sem eru á vaxtarstigi. Langvinnt svefnleysi tengist sjúkdómum og sjúklegum aðstæðum, þar með talið streitu, offitu eða sjúku ónæmiskerfi. Langvarandi svefnskortur getur leitt til líffærabilunar. ■

Góður svefn:

- Til að varðveita orku
- Hefur áhrif á efnaskiptin
- Hefur áhrif á hormónakerfið, þar með talið meltingu og ónæmiskerfið
- Hefur áhrif á minni og einbeitingu
- Hefur áhrif á líffræðilega vefjauppbyggingu
- Hjálpar við að takast á við tilfinningar og streitu
- Hefur áhrif á vöxt barna og unglinga
- Hefur áhrif á getu til daglegra athafna

Öldrun hefur ekkert endilega áhrif á svefngæði. Það er frekar miðaldra fólk sem fær svefntruflanir frekar en þeir sem eru á áttræðisaldri.

Góður svefn er undirstaða góðrar heilsu

Melissa Dream er vísindalega samsett jurtablanda, hönnuð til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni. Blandan inniheldur jurtir, aminosýrur, vítamín og steinefni sem hafa ekki sljövngandi áhrif.

Svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur til þess að við getum tekist á við erill dagsins og staðist þá streitu sem fylgir daglegu lífi. Svefninn er að stærstum hluta eins uppbyggður og á sama formi hjá öllum sem sofa eðlilega og ótruflað. Alltið er að REM-svefn og djúpsvefn séu mikilvægustu svefnstigin en þau ætti að ná yfir um 45-50% af öllum nætur-svefni. Fullorðinn einstaklingur þarf að meðaltali 7-8 klukkustunda svefn og ef það gengur ekki eftir getur það haft neikvæð áhrif á almenna líðan, fjölskyldu-, félags- og atvinnulíf.

Orsakir svefnleysis

Af hverju sofnum við ekki, erum andvaka eða vöknum um miðjar nætur og getum ekki sofnað aftur? Það eru fjölmargar ástæður fyrir því að við getum ekki sofnað eða sofið þannig að við hvílumst og vöknum endurnærð. Vaktavinna, ferðalög, kvíði og áhyggjur eru algengar orsakir svefnleysis en ýmsir sjúkdómar geta einnig haft mikil áhrif á svefninn. Streita er algeng orsök en það er allt of algengt að fólk vinni of mikið, sé með fjárhagsáhyggjur, vanti hreyfingu og/eða eigi í erfiðum samböndum, hvort sem er við maka, vini eða aðra. Mataræði, upptaka næringarefna og venjur geta að auki átt stóran þátt í svefnleysi.

Vilt þú sofa betur?

Það er ýmislegt sem hægt er að



Melissa Dream er náttúrulegt bætiefni sem stuðlar að því að auka svefngæði fólks.

MYND/ÞSEND

”Ég tek 2 töflur fyrir svefninn og innan hálf tíma er öll óeirð farin og ég fæ góðan nætur-svefn.”

Soffia Káradóttir

gera til að vinna bug á svefnleysi og gott að byrja á því að breyta einföldum hlutum í nærumhverfi okkar ef það á við. Gott getur verið að borða ekki 2-3 tímum áður en

lagst er til hvílu og passa að drekka ekki of mikinn vökva, bæði til að gefa meltingarfærunum pásu og að losna við klósettferðir. Ekki taka tölvur eða síma með í rúmið og lágmarka ætti alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu, sem á að vera vel loftað, myrkvað og hljóðlætt. Náttúrulegt bætiefni reynast að auki mörgum afar vel og hefur Melissa Dream alveg slegið í gegn. Hún Soffia Káradóttir er ein af þeim sem þekkja Melissa Dream og ber því vel söguna:

„Ég hef lengi verið með fótáóeirð sem hefur aukist með árunum

og mér hefur reynst erfitt að sofa nógu vel vegna þess. Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream hefur þetta algjörlega breyst. Ég tek 2 töflur fyrir svefninn og innan hálf tíma er öll óeirð farin og ég fæ góðan nætur-svefn. Að mínu mati eru þetta töflur sem ég gæti ekki verið án og hef ég nú tekið Melissa Dream reglulega í nokkur ár.“

Melissa Dream

Melissa Dream er náttúrulegt bætiefni sem er framleitt með það að markmiði að auka svefngæði til muna en þetta vísindalega



Soffia mælir með Melissa Dream.

samsetta bætiefni er hannað til að stuðla að góðum nætur-svefni þannig að fólk vaknar endurnært án þess að finna fyrir sljövngandi áhrifum daginn eftir. Við framleiðslu á Melissa Dream notar New Nordic nýjustu tækni til að tryggja að samsetning jurta og vítamína sé sem áhrifaríkust. Innihaldsefnið í Melissa Dream eru sérválin fyrir starfsemi taugakerfisins og heilans og er blandan sérstaklega hönnuð til að veita huganum hvíld og ró yfir nóttina svo að þú nái friðsælum svefni. Melissa Dream inniheldur sítrónumelissu sem hefur verið notuð í aldaraddir meðal annars til að bæta svefngæði. Að auki innihalda töflurnar L-theanine aminosýru sem er þekkt fyrir að aðstoða við slökun. Melissa Dream inniheldur einnig fjölda vítamína, svo sem B6-vítamín sem stuðlar að því að halda reglu á hormónastarfsemi og B12-vítamín sem stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins sem og eðlilegri sálfræðilegri starfsemi ásamt B1-, B2-, og B3-vítamínunum. ■

Ekkert jafnast á við djúpa slökun

Magnesiummóliur, -krem og -flögur frá Better You hafa reynst einstaklega vel bæði fyrir börn og fullorðna. Einnig hefur Magnesium Joint slegið í gegn hjá íþróttafólki og öðrum sem fundið hafa fyrir óþægindum í liðum.

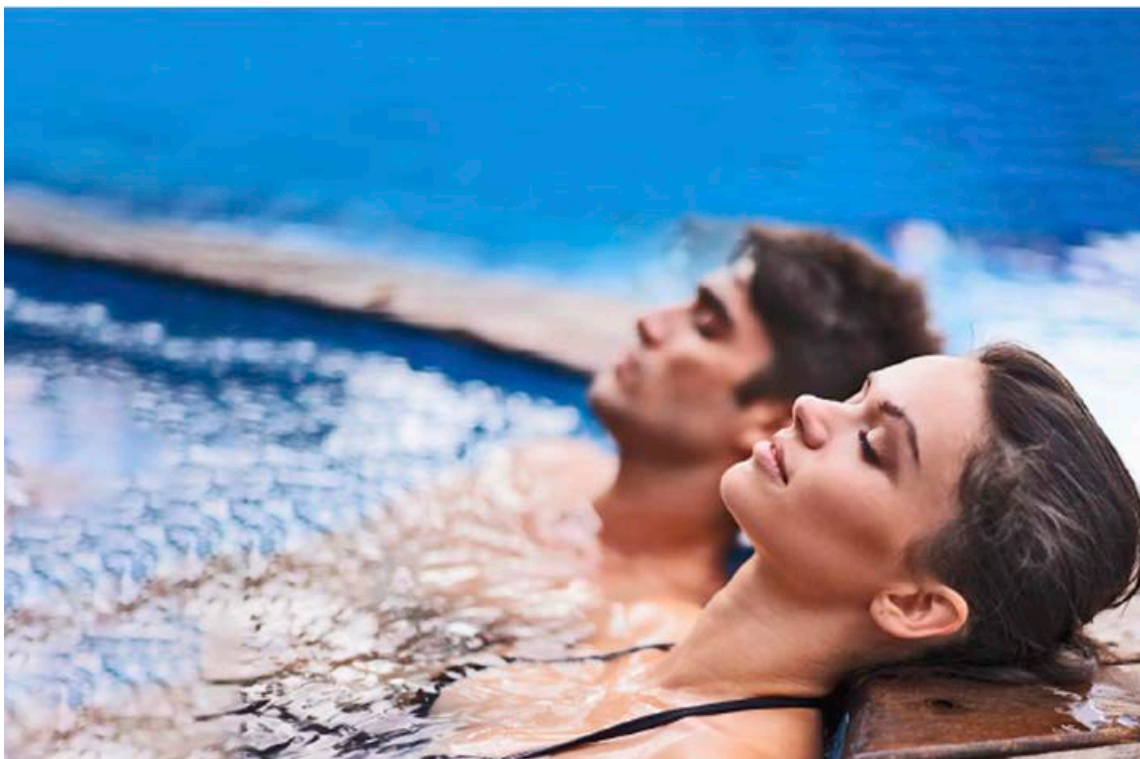
Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamnum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Magnesium er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamnum ásamt því að stuðla að betri andlegri og líkamlegri heilsu.

Magnesium fyrir góða slökun

Magnesium frá Better You er meðal annars til í formi flaga sem hentar einstaklega vel í baðið eða pottinn. Til eru þrenns konar tegundir flaga, Original, Sleep og Muscle. Magnesium Sleep-flögurnar innihalda auk magnesiúms lavender-ilmkjarnaolíu sem er slakandi og hentar vel fyrir svefninn. Magnesium Muscle inniheldur meðal annars sítrónu og rósmarín sem stuðla að betri ró og djúpri slökun og er tilvalið eftir átök. Að auki koma magnesiumvörurnar frá Better You í formi úða til að nudda á þreytta vöðva. Magnesium Original-úðinn inniheldur hreint magnesium og hentar allri fjölskyldunni.

Magnesiumsalt í sérflokki

Magnesiumklóríð er ein ríkasta og hreinasta náttúrulega uppspretta salts sem þekkt er. Það frásogast auðveldlega og nýtist líkamnum



Magnesium Sleep flögurnar innihalda auk magnesiúms lavender-ilmkjarnaolíu sem er slakandi og hentar vel fyrir svefninn. Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsuna.



”Sú mikla endurheimt vöðva og djúpa slökun sem á sér stað þegar magnesium-flögum er bætt út í heitt bað, er engu öðru líkt.”

Andrew Thomas, stofnandi Better You

til lengdar sem setur þetta gæða salt því í sérflokk. Mikil upplausn á sér stað þegar magnesium blandast vatni en það er nauðsynlegt til þess að efnasamböndin komist inn í gegnum húðlagið og út í blóðrásina. Magnesium stuðlar meðal annars að:

- Eðlilegum orkugæfum efnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi taugakerfis
- Eðlilegri vöðvastarfsemi
- Eðlilegri prótínmyndun
- Viðhaldi eðlilegra beina og tanna
- Eðlilegri sálfræðilegri starfsemi
- Dregur úr þreytu og lúða ■

Börnin sofa best í notalegu umhverfi



Sjöfn
Þórðardóttir
sjöfn
@frettabladid.is

Þegar kemur að því að hanna og stíliserá barnaherbergi er margt sem ber að hafa í huga og misjafnt hvað fólk leggur áherslu á þegar kemur að því að raða inn í herbergin.

María Gomez, sem er annálaður sækera- og matarbloggari, er einnig mikill fagurkeri og vill hafa fallegt í kringum sig. Um leið hefur hún notagildið í huga. María hefur nokkrum sinnum flutt ásamt fjölskyldu sinni og gert upp húsnæði, og síðast þegar fjölskyldan flutti lagði María mikla áherslu á að gera herbergi barnanna að hlýlegu athvarfi.

„Við hjónin höfum mikinn áhuga á að gera falleg heimili og höfum gert upp þó nokkurt húsnæði. Skemmtilegast er að reyna að gera sem mest fyrir sem minnst og finnum við upp á alls kyns lausnum til að nýta það gamla og gera að nýju, sem dæmi lakka gamlar hurðir og margt fleira,“ segir María sem veit fátt skemmtilegra en að fegra heimili sitt.

Persónuleika barnanna og áhugamálum þeirra mætt

Þegar kom að því að útbúa barnaherbergin fannst Maríu mikilvægt að þau yrðu persónuleg og gríðastaður barnanna.

„Börnin voru frekar ósátt við flutninginn á sínum tíma og að þurfa að skipta um skóla, því fannst mér mikilvægt að gera herbergin þeirra að hlýju athvarfi þar sem áhugamálum þeirra væri mætt ásamt því að gera herbergin í takt við þeirra karakter.“ Þegar kom að því að velja liti, hirslur og hluti inn í herbergin hafði María börnin eitthvað með í ráðum.

„Fyrst og fremst reyndi ég að finna hlýja liti sem virka róandi og slakandi á börnin, þau fengu aðeins að vera með í ráðum en Alba valdi sér til að mynda blátt veggfóður sem var líka hægt að fá í bleiku og gulu. Reynir Leo vildi brúnt og Mikael grænt herbergi og því ákvað ég að nýta mér það sem grunnliti í herbergjum þeirra en ég hafði lokavalið sjálf með þeirra skoðun í huga. Hirslur valdi ég út frá geymslugildi en mér finnst gott að hafa mikið af lokuðum skápum og skúffum þar sem hægt er að geyma leikföngin en þau eru samt aðgengileg á auðveldan hátt.“

Táknræni hlutir fanga augað í herbergjum barnanna

Ertu til í að segja okkur frá herbergjunum þremur, þessum per-



Í þessum fallega hönnuðum herbergjum hefur Maríu tekist að skapa fullkomið jafnvægi á milli hagkvæmni og sköpunar og persónuleikar barnanna fá að njóta sín.

MYNDIR/MARÍA GOMEZ



Öll veiðihjól í herbergjum strákanna eru gömul veiðihjól í eigu pabba þeirra og afa. Gamli sjónaukinn hjá Reyni Leo er frá pabba hans og eins er hann með gamla veiðistöng frá langafa hans. Litur er Terracotta frá Flügger.



Sjóræningjaskip í herbergi Reynis Leos er næstum 100 ára, frá langafa hans, einnig hnytti hann flugurnar sem María setti í ramma. Skemmtilegt skraut hjá stráknum.



Maríu fannst mikilvægt að gera herbergin hlýleg og gott athvarf.



María notar gjarnan gamla skó af börnunum til skrauts og það kemur vel út.



Alls kyns skemmtilegir hlutir setja svip á umhverfið í herbergjum barnanna. Litir eru notalegir.

Betri svefn
með Lín Design

Lín
DESIGN
www.lindesign.is

sónuleika barnanna sem fær að njóta sín í herbergi hvers og eins?

„Alba er algjör drottning og heitir drottningarnafninu Viktoria Alba. Því fannst mér vel við hæfi að hafa herbergið hennar smá svona drottningarlegt með 100 ára gömlum falletum húsgögnum sem ég fann á bland.is og gerði upp. Strákarnir eru báðir miklir veiðimenn og því valdi ég að hafa svolítið veiðipema hjá þeim báðum.

Inni hjá Mikael er gamall bogi uppi á vegg og gömul veiðihjól notuð til skrauts, í hans herbergi er líka smá indíánaþema með veiðipemanu en mér fannst hann vera eins og lítill indíáni þegar hann fæddist, svo dökkur og hárrúður.

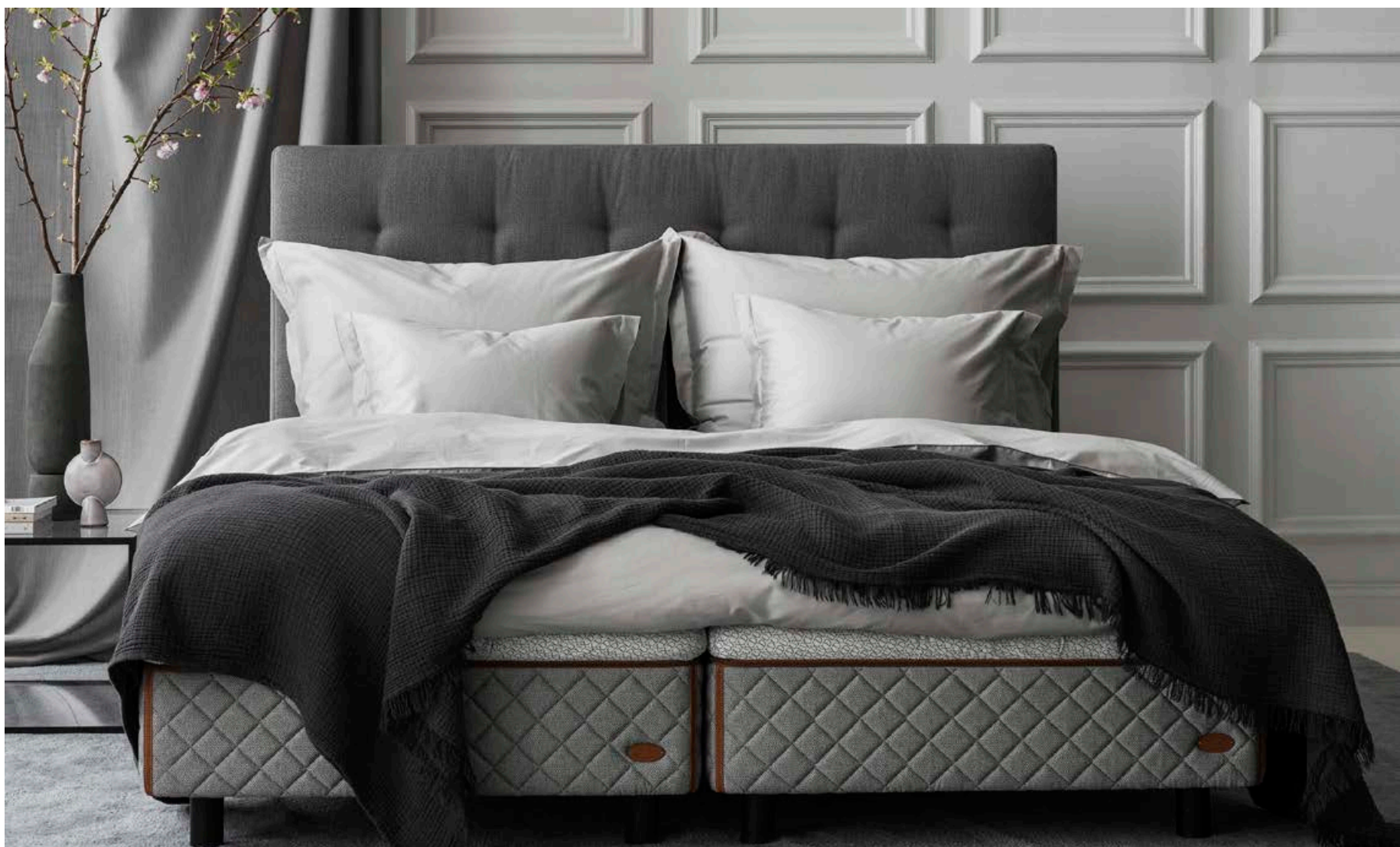
Hjá Reyni Leo er veiðikofaþema en uppáhaldspættirnir hans eru Veiðikofinn þaðan sem ég fékk hugmyndina að hans herbergi, með gamalli veiðistöng uppi á vegg, gömlum veiðihjólum og gömlum sjónauka frá afa gamla. Hans herbergi er svona bland af skot- og stangaveiði.“ ■



Rúmið og snyrtiborðið hjá Ölbu er 100 ára og fann María þau á Bland.is og gerði þau upp. Liturinn Misty Olive er líka frá Flügger og er Dekso 1 ultramat.



Bogann í græna herbergi Mikael's átti pabbi hans sem strákur og flutti með sér frá Ameríku úr einu fríinu. Græni liturinn er Relaxed green frá Flügger. MYNDIR/MARÍA GOMEZ



Klæðskerasniðin þægindi

DUXIANA®

Ármúla 10 ☎ 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður





Eftir vökuna löngu svaf Gardner í 14 klukkustundir og 40 mínútur.

Setti met í vöku

johannamaria@torg.is

Ameríkumaðurinn Randy Gardner setti heimsmet í vöku árið 1964, þá 17 ára gamall. Hann hélt sér vakandi í alls 11 daga og 25 mínútur, sem gera 267,4 klukkustundir alls. Þar toppaði hann fyrra heimsmet sem Tom Rounds setti áður, sem voru sléttir 260 klukkutímar í vöku.

Vel var fylgst með heilsu Gardner á meðan vökunni stóð og meðal þess sem kom í ljós var að hann varð fyrir alvarlegum hugrænum- og hegðunarbreytingum. Þar má meðal annars nefna depurð, vænisýki, ofskynjanir, minnkun á skammtímaminni og einbeitingarvanda. Á ellefta degi var hann beðinn um að byrja í 100 og draga sjö frá ítrekað, og hætti hann þegar kann var kominn niður í 65. Þegar hann var spurður hvers vegna hann hefði stöðvað þá svaraði hann að hann hefði gleymt því hvað hann væri að gera. ■



Flestir hafa vaknað upp af skelfingu.

Ógnandi aðstæður í draumheimum

thordisg@frettabladid.is

Martraðir eru slæmir draumar þar sem fólk upplifir ógnandi aðstæður eins og að vera elt, lokað inni, náttúruhamfarir eða annað sem ógnar eða skelfir þann sem sefur. Í svefni skiptast á hvíldarsvefn og draumsvæfn. Börn sofa hlutfallslega meiri draumsvæfni en fullorðnir og skýrir það að einhverju leyti af hverju börn fá frekar martraðir en fullorðnir. Við martraðir verða hjartsláttur og öndun hraðari rétt áður en fólk vaknar upp af martröðinni eins og það hafi upplifað ógn.

Þó ekki sé vitað hvað veldur martröðum er þó vitað um ýmislegt sem aukið getur líkur á þeim. Ýmis lyf geta þar haft áhrif, helst sefjandi lyf, nýrri gerðir þunglyndislyfja, bólgueyðandi lyf, svefnlyf, háþrýstingslyf og sumar gerðir sýklalyfja. Áfengisnotkun og neysla vímuefna eykur einnig líkur á martröð. Þekkt er að mikið andlegt áfall getur aukið líkur á martröð, en svo geta martraðir einnig verið einkenni sumra svefn-sjúkdóma.

Martraðir eru að jafnaði ekki merki um að neitt alvarlegt sé að en óþægilegar eru þær vissulega og oft gengur illa að sofna eftir að hafa vaknað upp af martröð.

Hægt er að leita ráða hjá heilsugæslunni ef fólk hefur áhyggjur af ítrekuðum martröðum. ■

HEIMILD: HEILSUVERA.IS

Náttfatapartí í Cannes

elin@frettabladid.is

Náttfatapartí voru vinsæl hér áður fyrir en minna hefur farið fyrir þeim undanfarin ár. Þeirri reglu er þó fylgt á kvikmyndahátíðinni í Cannes að boðið er í slíkt partí sem fleiri vilja komast í en fá. Viðburðurinn þykir skemmtilegur og frábrugðinn öðrum á hátíðinni. Þótt ekki sé skylda að mæta í lúxus náttfötum var silkið vinsælast.

» Náttfatapartí eru árlegur viðburður á kvikmyndahátíðinni.

Einstaka lét sér þó nægja bómullarnáttföt eða flannel. Spennan var mikil hjá gestum sem margir voru að koma úr árs einangrun.

Það var lífstílsvörumerkið Skin sem stóð að partíinu en það er einnig styrktaraðili hátíðarinnar.

Boðið var upp á mat og drykk. Veislan var haldin í glæsilegu einbýlishúsi en frá því mátti sjá út á Miðjarðarhafið. Margir þekktir gestir mættu í partið, jafnt leikarar, leikstjórar, áhrifavaldar og kvikmyndagerðarmenn. Einhverjir boðsgestir hafa fengið tækifæri í kvikmyndaheiminum einmitt í þessu partíi. Tengsl verða til þar sem hæfileikaríkt fólk kemur saman, jafnvel á náttfötunum. ■



Nokkrir gestir í náttfatapartíinu í Cannes. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Stillanlegt rúm, Ambassador*

Verð frá:

677.300.-

Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.

JENSEN

Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / 5687733 / epal.is

epal

Nordic Seamless*

Verð frá:

423.600.-



Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947.
- Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur.
- Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími,
- ótal möguleikar.
- Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum

Continental*

Verð frá:

499.400.-



* Aukahlutir gaffl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.

BORÐSTOFUDAGAR 20% AFSLÁTTUR

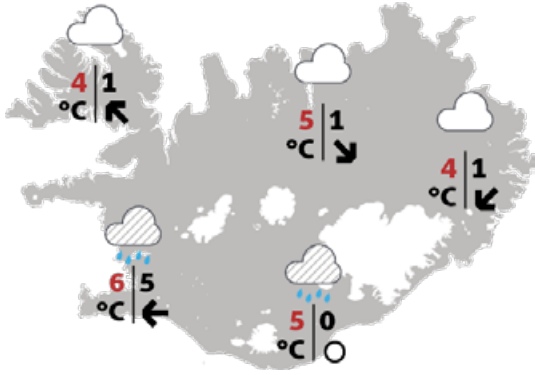


20%
AFSLÁTTUR

**ÖLL BORÐSTOFUBORÐ OG
BORÐSTOFU STÓLAR MEÐ
20% AFSLÆTTI**

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Veðurspá Þriðjudagur



Súðaustan 5-13 og fer að rigna með morgninum, fyrst SV-til, en hægari og þurrir norð-austanlands fram á kvöld. Hiti 2 til 10 stig, hlýjast á S-landi en víða næturfrost á norðanverðu landinu. ■

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 pretta
- 5 aftra
- 6 íþróttafélag
- 8 eldast
- 10 óðagot
- 11 þrá
- 12 rétt
- 13 litlaus
- 15 tappar
- 17 embætti

LÓÐRÉTT

- 1 óhlifið
- 2 gastegund
- 3 þakskegg
- 4 gagn
- 7 meðhöndla
- 9 kveina
- 12 ánægð
- 14 stigandi
- 16 óró

LÁRÉTT: 1 snúa, 5 tef, 6 fh, 8 roksna, 10 an, 11 von, 12 sætt, 13 gráa, 15 títtit, 17 stada. LÓÐRÉTT: 1 strangt, 2 neom, 3 vfs, 4 afnot, 7 hantara, 9 kvarta, 12 sætt, 14 ns, 16 ió.

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

Július Björnsson (1.899), Hrókum alls fagnaðar, átti leik gegn Guðmundi Daðasyni (2.119), Skákdeild Breiðabliks, á Íslandsmóti skáklfélaga.

39...Hg3! (39...Hg2! er önnur leið). 40. Hxd1 Hxh3+ 41. Kg1 Bd4+ 42. Kf1 Hh1# 0-1. Hjörvar Steinn Grétarsson vann Haustmót TR með fullu húsi. Vignir Vatnar Stefánsson varð annar. Þeir tveir voru í algjörum sérflokk. Lenka Ptácniková varð í þriðja sæti. Arnar Milutin Heiðarsson vann b-flokkinn. www.skak.is: Þriðjudagsmót hjá TR. ■

Sudoku

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

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

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



Gelgjan



Barnalán



STEINÞÓR GUÐBJARTSSON / MORGUNBLAÐIÐ

ÞÓRARINN LEIFSSON
ÚT AÐ DREPA TÚRISTA

Merojuð Fargó-sápa!
Húllóðr. Bæðarsson

Egghvöss og ísmeygilega fyndin glæpasaga eftir Þórarinn Leifsson mitt úr brjálæði massatúristans

TYGGÐU EXTRA TIL GÓÐRA VERKA



MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAPORPIN
TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA



Í SAMSTARFI VIÐ



SOS
BARNAPORPIN

Öll börn vilja gott heimili

Í OKTÓBER OG NÓVEMBER

Þriðjudagur

Hringbraut

- 18.00 Karlmenntan (e)** Feminískt sjónarhorn á karlmennsku, karla og jafnrétti í feðraveldissamfélagi.
- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Matur og heimili** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
- 19.30 Lifið er lag (e)** Lifið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árána.
- 20.00 433.is** 433.is er fréttar og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis.
- 20.30 Fréttavaktin (e)** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.

RÚV Sjónvarp

- 11.00 Heimaléikfimi**
- 11.10 Sirkussjómennirnir**
- 11.40 Tíu fingur** Ásdís Valdimarsdóttir.
- 12.35 Í 50 ár** Akureyri í 50 ár.
- 13.15 Pricebræður elda mat úr héraði**
- 13.45 Brautryðjendur** Ágústa Þorkeldsdóttir.
- 14.10 CalmusWaves**
- 14.55 Eyðibýli** Múlakot
- 15.30 Manndómsár Mikkos - Þriðja þrautin - skídaganga**
- 16.00 Hjómáskálinn**
- 16.30 Menningin - samantekt**
- 17.00 Íslendingar** Bergþóra Árnadóttir.
- 17.50 Táknafréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Handboltaáskorunin**
- 18.12 SOS**
- 18.28 Hönnunarstirnir**
- 18.45 Krakkafréttir**
- 18.50 Lag dagsins** Þjóðvegur númer 1. Höfundur og flytjandi: Valgeir Guðjónsson.
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós**
- 19.50 Menningin**
- 20.05 Lifað með hryggrauf Spina Bifida and Me**
- 21.10 Frelsið Friheden** Dönsk leikin þáttaröð um hjónin Erik og Nínu sem eru fyrrum svikahrappar en lifa nú ósköp venjulegu lífi með börnunum sínum tveimur. Dag einn birtist kona úr fortíð þeirra og sannfærir þau um að taka að sér eitt loka-verkefni sem gæti tryggt þeim milljón evrur. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 22.00 Tiufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Vammlaus No Offence** Þriðja þáttaröð þessara bresku þátta um lögreglumenn sem starfa í versta hluta Manchesterborgar þar sem virðist vera ógjörningur að halda uppi lögum og reglu. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 23.10 Tvíburi Twin**
- 23.55 Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 07.00 European Tour** Útsending frá Acciona Open De Espana.
- 12.00 European Tour**
- 17.00 European Tour** Útsending frá Acciona Open De Espana.
- 21.30 European Tour 2021 - Highlights**
- 21.55 European Tour** Útsending frá Acciona Open De Espana.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.05 Survivor**
- 15.50 A.P. BIO**
- 16.15 The Unicorn** Gamanþátta-röð um mann sem er ekill og einstæður faðir tveggja dætra. Ári eftir andlát eigin-konunnar fer hann að prófa stefnumót á nýjan leik.
- 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 A Million Little Things**
- 21.00 FBI. Most Wanted**
- 21.50 The Stand (2020)**
- 22.35 The Chi**
- 23.25 The Late Late Show**
- 00.10 How to Get Away with Murder** Bandarísk sakamála-þáttaröð sem vakið hefur verðskuldaða athygli. Annalise Keating er lögfræðingur og kennari sem leysir flóknar morðgátur með nemendum sínum en enginn er með hreina samvisku.
- 00.55 New Amsterdam**
- 01.40 Good Trouble**
- 02.25 The Bay**
- 03.10 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 Segðu mér**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegisfréttir**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegisfréttir**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Lofthelgin**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Frjálsar hendur**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Viðsjá**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestin**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 20.35 Mannlegi þátturinn**
- 21.40 Kvöldsgagan. Í verum, fyrra bindi (14 af 27)**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestin**

Stöð 2 Bíó

- 11.30 Love Exclusivly**
- 13.00 Mystery 101. Playing Dead**
- 14.25 Official Secrets**
- 16.15 Love Exclusivly**
- 17.45 Mystery 101. Playing Dead**
- 19.10 Official Secrets**
- 21.00 Bridget Jones. The Edge of Reason** Renée Zellweger er hér mætt aftur sem hin seinheppna og frábæra Bridget Jones.
- 22.40 A Million Little Pieces**
- 00.30 Inherit the Viper**
- 01.55 Bridget Jones. The Edge of Reason**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 Grey's Anatomy**
- 10.05 Logi í beinni**
- 10.45 Suits**
- 11.30 NCIS**
- 12.10 Friends**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 Matargleði Evu**
- 13.20 Skítamix**
- 13.45 City Life to Country Life**
- 14.30 Family Law**
- 15.15 Feðgar á ferð**
- 15.35 Veronica Mars**
- 16.20 The Masked Singer**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakinn**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Shark Tank**
- 19.50 The Goldbergs**
- 20.15 The Dog House**
- 21.05 Hamilton** Carl Hamilton er nýfluttur aftur heim til Svíþjóðar eftir mörg ár í leynilegri þjálfun, þegar endurhryðjuverk eru endurtekið framín í Stokkhólmi. Hamilton er fenginn til að aðstoða sænsku leynilög-regluna við að ná þeim sem standa að baki árásumum og fljótlega áttar hann sig á því að hann er komin í lífshættulega stöðu.
- 21.55 Surreal Estate**
- 22.40 Last Week Tonight**
- 23.15 The Wire**
- 00.15 Afbrigði**
- 00.45 Vigil**
- 01.40 Grey's Anatomy**
- 02.25 Mrs. Fletcher**
- 02.50 The Mentalist**
- 03.30 Suits**
- 04.15 City Life to Country Life**
- 05.00 Friends**

Stöð 2 Sport

- 06.50 Seinni bylgjan 3. umferð**
- 08.05 Haukar - Stjarnan** Útsending frá leik í Olis-deild karla.
- 09.30 Grótta - Fram**
- 10.55 Seinni bylgjan 3. umferð**
- 12.10 Stjarnan - ÍR** Útsending frá leik í úrvalsdeild karla í körfubolta.
- 13.50 Körfuboltakvöld kvenna**
- 14.50 Ísland - Portugal** Bein útsending frá leik í undankeppni fyrir EM U21 2023.
- 16.45 Martin Hermannsson**
- 17.15 Sunna Tsunami**
- 17.50 Aþena UMFK - Þór Ak.** Bein útsending frá leik í 1. deild kvenna í körfubolta.
- 19.50 Ísland - Portugal**
- 21.30 Seinni bylgjan 3. umferð**
- 22.45 Aþena UMFK - Þór Ak.**

Stöð 2 Sport 2

- 06.55 Norður-Makedónía - Þýskaland**
- 08.35 Markaðáttur HM**
- 09.00 Tyrkland - Noregur**
- 10.45 Litháen - Búlgaría**
- 12.25 Skotland - Ísrael**
- 14.05 Andorra - England**
- 15.45 Norður-Makedónía - Þýskaland**
- 17.25 Markaðáttur HM 2022**
- 17.50 Þjóðadeildarmörkin**
- 18.35 England - Ungverjaland** Bein útsending frá leik í undankeppni HM 2022.
- 20.45 Markaðáttur HM**
- 21.15 Lokasóknin 4. þáttur**
- 21.50 Fréttaráttur Meistaradeildarinnar**
- 22.15 Lenovo Tenerife - Casademont Zaragoza**
- 23.50 England - Ungverjaland**

Við viljum
vera hjá þér

af því að þú
ert æði

Tryggðu þér áskrift á stod2.is



Recharge yourself



Klassískur glæsileiki og fullkomin tækni framtíðarinnar.

Byrjaðu rafmagnað líf með MG!

100% rafdrifnir eða Plug-in Hybrid. Allir státa þeir af afgerandi og sportlegu útliti og rúmgóðu innarými með hugvitsamlegum búnaði sem gerir þér auðvelt fyrir að setjast inn og aka af stað. Slakaðu á í þægilegum sætum á meðan snjalltæknin tryggir ánægjulegan akstur.

MG var á undan sinni samtíð þegar hann leit fyrst dagsins ljós í Morris Garages árið 1924. Þetta fornfræga vörumerki hefur nú gengið í endurnýjun lífdaga fyrir nýja kynslóð.

Komdu og reynsluaktu!

mgmotor.is 7 ára ábyrgð!

MG EHS Plug-in Hybrid.
Verð frá: 5.190.000 kr.

MG MARVEL R 100% rafdrifinn, fjórhjóladrifinn.
Verð frá: 6.999.000 kr.

MG ZS EV 100% rafdrifinn.
Verð frá: 4.090.000 kr.

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is



Lykilspurningin Hvernig var Bond?

toti@frettabladid.is

Gamall og lúinn



Bryndis Ósk Þ. Ingvarsdóttir sviðsstjóri hjá Tjarnarbiói Bond var gamall og lúinn í þessari mynd. Eins og hann fyndi sjálfur að það væri kominn tími á nýjar áherslur. Allir aðrir skínur skærar en Bond og það sýnir að einn flottur kall á kagga getur ekki gert allt einn.

Sorgleg kveðjustund



Heimir Már Pétursson fréttamaður Slappasti Bond sem ég hef séð frá Moonraker. Allur töffari farinn úr 007 og á köflum eins og handritið hafi verið skrifað af Barböru Cartland í aðra röndina og „politically correct“ feminista hins vegar, eins undarlega og það hljómar. Langar og væmnar senur og óvinurinn leiðinlegur með engan skýran tilgang. Sorgleg kveðjustund hjá annars frábærum Bond-leikara. ■

Hristur og hrærður banvænn sprengi

KVIKMYNDIR

No Time to Die

Leikstjórn: Cary Joji Fukunaga
Aðalhlutverk: Daniel Craig, Léa Seydoux, Rami Malek, Lashana Lynch

Pórarinn Pórarinsson

Eftir tuttugu myndir og fimm mismunandi leikara var James Bond færður aftur á byrjunarreit með Daniel Craig í Casino Royale 2006. Löngu tímabærri endurræingu þar sem Bond hristi af sér slatta af úldnum klisjum og kom sem óvenju jarðtengdur þrumufleygur inn í 21. öldina.

Nýr tónn var gefinn og þótt hann hafi í framhaldinu hljómað falskur í Quantum of Solace og holur í S.P.E.C.T.R.E. þá hitti Bond aftur á allar réttu nóturnar á milli þeirra með Skyfall og nú yfirgnæfir tilfinningaþrunginn krafturinn í No Time to Die þennan brotna takt svo gersamlega þannig að Daniel Craig-myndirnar standa sjálfstæðar sem firnasterkur og einstæður fimm mynda kafli í langri sögu þessa fræknasta njósnara í þjónustu hennar hátignar.

Lífshættuleg tilfinningaspenna

Bond hefur enda ekki verið teflt á jafn tæpt vað áður og verður aldrei samur eftir þessa tæplega þriggja



Daniel Craig virðist kveðja James Bond sáttur enda hefur hann ekki verið jafn góður í hlutverkinu síðan hann birtist fyrst sem 007 í Casino Royale.

klukkustunda þeysireið sem gengur svo nærri honum andlega og líkamlega að bæði hann og tryggir aðdáendur sitja eftir hristir og hrærðir.

No Time to Die er algerlega einstök Bond-mynd en um leið alveg dæmigerð Bond-mynd þegar hún lokar hringnum sem Craig opnaði 2006 á meðan hárfinum og merklingarþrungnum vísunum í enn eldri myndir er ofið svo hárfint saman við fléttuna að gæsa húðin og nostalgían ganga næstum af manni dauðum í sætinu. Ekki síst þar sem þar ber hæst stef og stemningar úr fyrstu Bond-myndinni, Dr. No frá 1962, og einni allra bestu og um leið vanmetnustu myndinni af þeim öllum, On Her Majesty's Secret Service frá 1969. Sú síðarnefnda leið fyrst og fremst fyrir að þar gerði George Lazenby sína fyrstu og einu

atrennu að hlutverkinu þegar hann kom í kjölfar heilags Sean Connery. Casino Royale og On Her Majesty's Secret Service eiga það hins vegar sameiginlegt, og skera sig úr að því leyti, að þær fylgja frumtexta Ians Flemming miklu betur eftir en allar hinar til samans.

Fyrir vikið standa þær upp úr og þá ekki síst vegna þess að þær eru öðrum þræði ástarsögur og sýna Bond sem tætta tilfinningaveru og fullan efasemda. Þótt hann sé auðvitað bara verkfæri sem breska heimsveldið notar til skítverka. Þetta felur í sér að líklega hefur ekki verið jafnmikið um samtöl í nokkurri Bond-mynd sem aftur gefur Craig tækifæri til dýpri persónusköpunar og tækifæri til þess að njóta sín í hlutverki sem hann var kominn með ógeð á í S.P.E.C.T.R.E.



Léa Seydoux leikur Madeleine, akkilesarhæl Bonds.

þannig að hann er jafnvel betri en hann var í Casino Royale.

Kjaftavaðallinn og tilfinningaflækjurnar slá síðan hvergi á spennuna þar sem allir helstu þættir eru til staðar og keyrðir algerlega í botn í brjáluðum bílaeltingarleikjum, loftfímleikum og tilheyrandi byssubardögum og sprengingum.

Skuggalegur skúrkur

Grunnsagan er auðvitað aðeins enn eitt tilbrigðið við sama gamla stefið þar sem brjálæðingur ætlar að rústa heiminum og enginn nema 007, sem er að vísu ekki einn heldur tvö að þessu sinni, getur stöðvað hann.

Plottið hittir samt sérlega vel í mark í No Time to Die sem hefur síður en svo liðið fyrir Covid-töfina þar sem geryðingarvopnið er manngerður smitsjúkdómur sem byggir á nanótækni og getur reynst sérlega banvænn þegar rétta fólki smitast.

Þótt þetta hljómi vissulega kunnuglega þá heitir illmennið sem



ENGIN LEIÐ AÐ LEIÐAST

Taktu Strætó og fáðu frían mánuð hjá Storytel

kokteill tilfinninga og spennu



Það gæstar heldur betur af Lashana Lynch sem hinni nýju 007.



Naomie Harris fær leiðinlega lítið að gera sem Money-penny.



Ana de Armas er skemmtilega skæð Paloma.

stjörnar smitunum ekki Þórólfur Guðnason, heldur Lyutsifer Safin og er veikasti hlekkur myndarinnar. Hann líður að visu fyrir það að þar sem No Time to Die er lóðbeint framhald S.P.E.C.T.R.E. þá er aðalillmenni þeirrar myndar og jafnframt erkifjandi Bonds, Ernst Stavro Blofeld, plássfrekur framan af þannig að Safin þessi fær takmarkaðan tíma á tjaldinu.

Tíma sem Raimi Malek nýtir ekkert sérlega vel þar sem hann er ósköp staðlaður vondi kall og stenst tæpast samanburð við Christoph Waltz sem leikur sér áfram með persónu Blofelds. Safin er í raun lítið annað en daufur skugginn af Dr. No sem er augljós fyrirmynd hans í helstu grundvallaratriðum.

Aðrir leikarar sem endurtaka rullur sínar úr S.P.E.C.T.R.E. skila sínu með fyrirsjáanlegum sóma og ekkert upp á þau Ralph Fiennes, Ben Whishaw og Naomie Harris að klaga.

Fiennes er ábúðarmikill M og

mátulega varasamur bjúrókrati, Whishaw fær að leika sér talsvert með persónu Qen Harris er og hefur verið sorglega vannýtt eftir að hún fékk að glansa í Skyfall.

Skuggi sterkra stelpna

Léa Seydoux bætir aftur á móti verulega í sem Madeleine og er í senn grjóthörð, vopnfim og heillandi þannig að það má alveg kaupa það að henni hafi tekist að bræða hjarta Bonds.

Casino Royale var óhjákvæmileg uppfærsla á Bond sem var fyrir tæpum sextán árum alveg úr takti við breytta tíma og heimsmynd. Hann er enn að reyna að fóta sig í breyttri veröld og stærsta framfaraskrefið í No Time to Die eru valdefldu konurnar sem mega ekkert vera að því lengur að kikna í hnjúnum í návist Bonds enda alltof uppteknar við að varpa skugga á hann þegar snerpa í manndrápum er annars vegar.

Þær eru hvorki meira né minna

en þrjár valkyrjurnar sem koma Bond til bjargar á ýmsum ögurstundum og þótt Seydoux sé fullfær um að bjarga sér án afskipta Bonds eru hinar tvær enn skæðari og vart má á milli sjá hvor þeirra, Lashana Lynch eða Ana de Armas, blandi sér í hasarinn af meiri einurð og festu.

Lynch er ferlega töff og skemmtileg sem nýr handhafi leyfis til að drepa númer 007 og Ana de Armas er magnaður senuþjófur í einu hressasta bardagaatriði myndarinnar þar sem hún stígur seiðandi vélbyssuballett á milli 007 og 007. ■

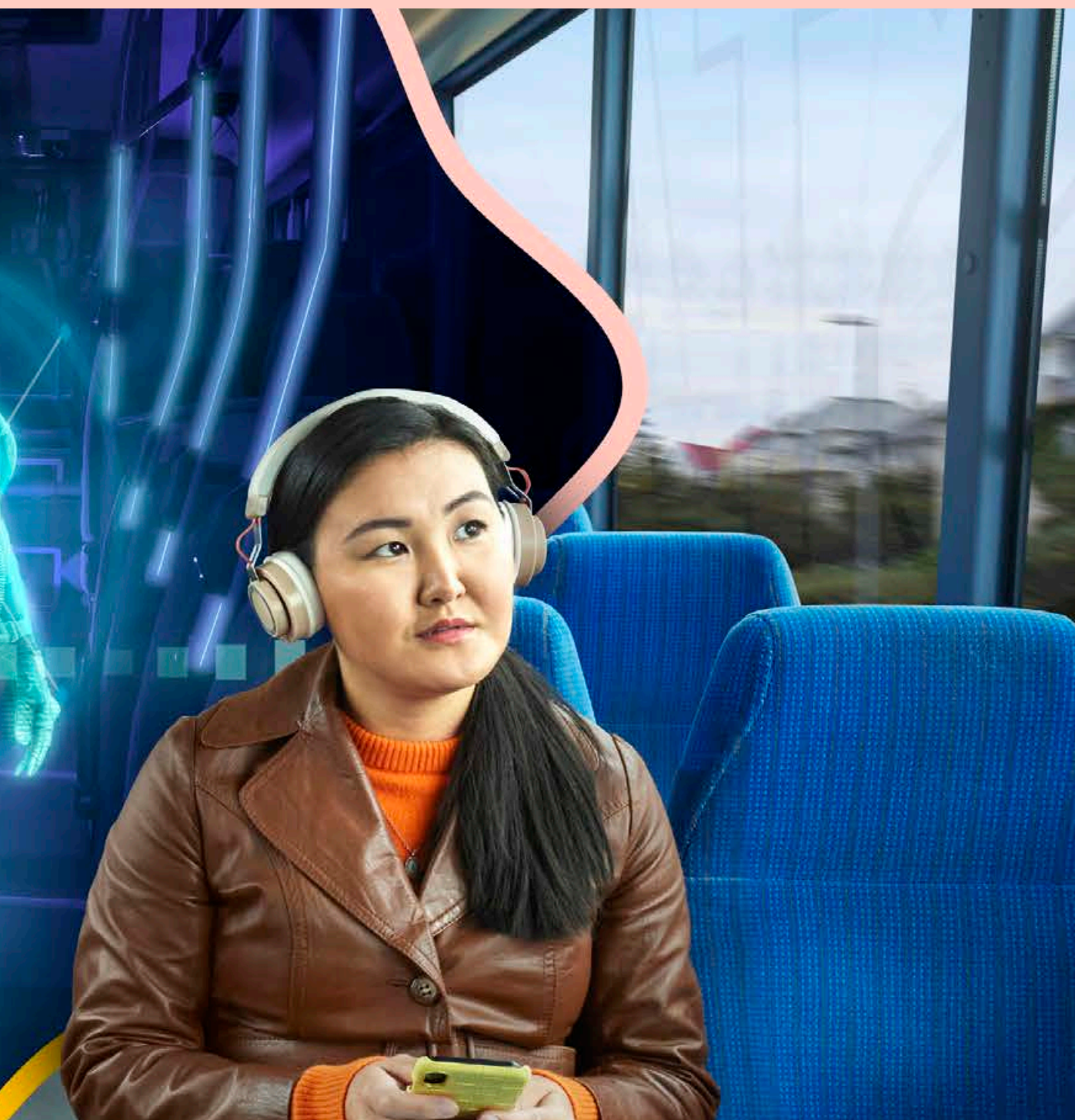
NIÐURSTADA: No Time to Die er svo úthugsuð og djörf að með henni tekst að þjappa síðustu fimm myndunum í þetta heildarsögu þar sem hápunktar á rúmlega 50 ára sögu myndabálsins bergmála notalega á meðan Daniel Craig kveður James Bond með slíkum hvelli og stæl að hann verður aldrei samur og áhorfendur sitja eftir hristir og hrærðir.

NÝ SENDING



MaxMara B/A/S/L/E/R BRAX

Skipholt 21 | Sími 551 0770
www.tiskan.is



storytel



TAX FREE

Allir sófar og sófaborð á taxfree tilboði*


DC 8900

Klassískur og sérlega fallegur sófi með mjúku savoy/split leðri. Fæst einnig 2,5 sæta með koníaksbrúnu eða svörtu leðri.

266.137 kr. 329.990 kr.

CLEVELAND

Hornsófi. Dökk- eða ljósgrátt áklæði. 308 x 203/104 x 81 cm

161.292 kr. 199.990 kr.

DC 3600

3ja sæta sófi með slitsterku svörtu savoy/split leðri. Háir armar og viðarfætur. Einnig fánlegur í koníaksbrúnu leðri. 202 x 80 x 80 cm

241.942 kr. 299.990 kr.

KEEP

2ja sæta. Koníaksliða bonded leður. 163 x 86 x 60 cm

169.357 kr. 209.990 kr.

**Þú finnur bækinginn á
husgagnahollin.is**

* Taxfree tilboðið gildir af öllum sófum og sófaborðum nema sérpöntunum og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

HÚSGAGNA HÖLLIN

www.husgagnahollin.is

Sími: 558 1100



Málverk Ingvars Þórs af Eric Cantona nýtur mikilla vinsælda en fellur þó í skuggann af alvöru áhrifavöldunum Vigdís Finnboðadóttur og Björk Guðmundsdóttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vigdís og Björk stærri en Cantona og Ferguson

Málarinn Ingvar Þór Gylfason er opin fyrir því að gefa Vigdís Finnboðadóttur og Björk Guðmundsdóttur flennistór verk sem hann hefur nýlokið við að mála af þeim. Hann segist mála alvöru áhrifa-valda og annar vart eftirspurn þegar Michael Jordan og United-hetjurnar Cantona og Ferguson eru annars vegar.

toti@frettabladid.is

Verkfræðingurinn Ingvar Þór Gylfason hefði getað endað sem arkitekt eða jafnvel húðflúrari en eftir að konan hans, Ragna Sólveig Þórðardóttir, hvatti hann til dáða eyðir hann öllum vinnustundum í bílskúrnum þar sem hann festir þekkt andlit á striga og annar vart eftirspurn sem er mest eftir kempum og goðsögnum úr heimi íþróttanna.

„Ég væri ekkert að mála ef hún hefði ekki sparkað mér af stað þegar við kynntumst fyrir tæpum sex árum. Hún er líka búin að vera minn mesti stuðningsmaður. Það er alveg gulls ígildi að eiga góðan bakhjarl. Sérstaklega í byrjun þegar maður er kannski óöruggur og að feta sig svona áfram. Það er alveg númer eitt, tvö og þrjú.“ segir Ingvar um Rögnu sem hélt striga og litum að honum í upphafi.

Flott fyrirmynd

„Ég er búinn að mála risastórar myndir af Vigdís Finnboðadóttur og Björk og er að klára Halldór Laxness. Ég hef málað Vigdís Finnboðadóttur einu sinni áður og sú mynd vakti ótrúlega sterk viðbrögð.“ segir Ingvar Þór og nefnir að þeirri mynd hafi til dæmis margoft verið deilt í Facebook-hópinn Skreytum hús þar sem fagurkerar hvers konar skiptast á ráðum og hugmyndum.

„Ég hef enga tölu á hversu oft ég hef verið beðinn um að mála hana,“ heldur Ingvar áfram og fer hvergi leynt með aðdáun sína á forsetanum fyrrverandi. „Mér finnst hún bara algjörlega ótrúlega flott fyrirmynd og bara geggjuð manneskja. Síðan ákvað ég bara að gera Björk líka sem aðra goðsagnakennda manneskju í íslenskri sögu sem fólk tengir sterkt



Sir Alex Ferguson með pensil-strofum Ingvars Þórs. MYND/ADSEND



Þannig að ef Vigdís eða Björk myndu vilja eiga þessar myndir þá held ég að ég myndi vera opin fyrir því að gefa þeim myndirnar.

við,“ segir Ingvar og snýr sér að Halldóri Laxness.

„Mér datt enginn annar í hug svona í fljótu bragði. Við vorum líka að gifta okkur í sumar og vorum í brúðarmyndatökunni við Gljúfastein. Þannig að það er svona smá tenging þar líka.“

Ingvar segist einnig mála mikið af íþróttafólki og þar ber hæst um þessar myndir Manchester United-goðsagnirnar Eric Cantona og Alex Ferguson en eftirprentanir af þeim seljast hratt og örugglega. „Þetta selst eiginlega alltaf upp. Ég held það sé bara eitt eintak af hvorum eftir. Ég hef líka málað Maradonna eftir að hann féll frá og hann seldist upp hjá mér líka,“ segir Ingvar og bætir aðspurður við að hann takmarki yfirleitt upplagið við eitthvað á milli 10 til 30 myndir sem allar eru númeraðar og áritaðar.

Fæddur United-maður

„Ég er ManU-maður og er bara alinn upp við það frá því ég man eftir mér. Pabbi elskar Alex Ferguson og ég geri það nú líka þannig að það lá beint við að fara fyrst í United. Ég vissi alveg hverja ég vildi taka. Ég hefði tekið Ronaldo ef hann væri ekki spilandi. Mér fannst einhvern veginn að ég yrði að taka einhvern sem er hættur.“

Þar sem tilfinningahitinn er talsverður í aðdáendum enskra knattspyrnuklúbba telur Ingvar rétt og mikilvægt að taka fram að hann ætli að mála fleiri sambærilegar tvennur úr enska boltanum. „Einn svona goðsagnakenndan knattspyrnustjóra og einn goðsagnakenndan leikmann í stærstu liðunum.

Um leið og ég setti Ferguson og Cantona inn á Facebook þá fékk ég fullt af einhverjum skilaboðum um að þetta væri vitlaust lið og eitthvað svoleiðis. Þannig að það stendur til að taka fleiri lið. Bara svo maður sé ekki að móðga einhverja.“

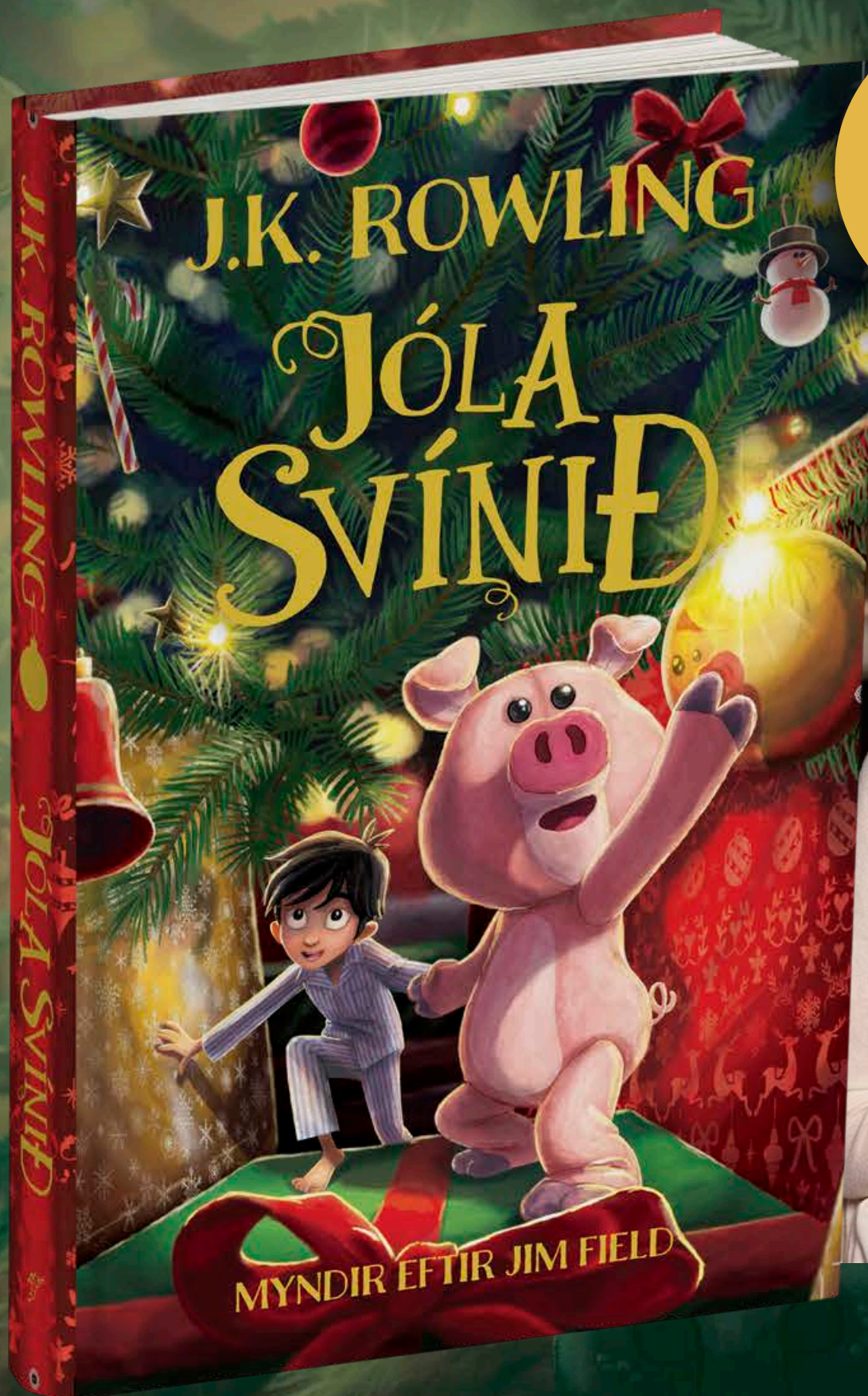
Alvöru áhrifa-valdar

Ingvar segist hafa verið að teikna frá því hann var barn. „Ég var nú á tímabili að spá í að læra arkitektúr en endaði svo í verkfræði en hefði alveg eins getað orðið húðflúrari. Það var líka eitthvað sem ég var að spá í lengi,“ segir verkfræðingurinn málandi sem kann vel að meta áhugann sem verkum hans er sýndur.

„Mér finnst bara geggjað þegar fólk ber þannig tilfinningar til svona alvöru fólks. Alvöru áhrifa-valda, ekki einhverra eins og eru á netinu núna, og er þá alveg til í að hafa þessar fyrirmyndir uppi á vegg hjá sér.“

Ingvar Þór segist aðspurður ekki ætla að þekja heimili sitt með stóru myndunum af Vigdís og Björk þótt hann hafi þær í hávegum. „Þannig að ef Vigdís eða Björk myndu vilja eiga þessar myndir þá held ég að ég myndi vera opin fyrir því að gefa þeim myndirnar. Ég veit bara ekkert hvernig maður getur komist í samband við þær þannig að þetta er smá skot í myrkri herna. Það er spennandi.“ ■

KEMUR ÚT
Í DAG
ALLS STAÐAR
Í HEIMINUM!



HUGLJÚFT & SPENNANDI ÆVINTÝRI J.K. ROWLING!

Fyrsta skáldsaga J.K. Rowling fyrir börn og ungmenni eftir að hún skildi við Harry Potter!

Jack á sér uppáhaldsleikfang – lítið tuskusvín. Svínið hefur fylgt honum alla tíð, í gegnum súrt og sætt. Þangað til aðfangadagskvöld eitt að hið hræðilega gerist: svínið týnist. Hversu langt er Jack tilbúinn til að ganga til að finna það aftur?



BJARTUR

www.bjartur-verold.is

Bakþankar

Hauks Arnar
 Birgissonar



Nóg komið

Fyrir viku vaknaði ég upp við vondan draum. Með stírnar í augunum skoðaði ég símann á mánudagsmorgni, eftir að hafa deginum áður komið heim úr tveggja vikna utanlandsferð. Þar biðu mín skilaboð frá Heilsuveru: „Haukur. Þú hefur greinst með Covid sjúkdóminn.“

Þegar þessi orð eru lesin, er áttundi dagur einangrunar að renna upp og aðeins örfáir dagar eftir. Þetta hefur svo sem verið ágætt, mér hefur ekki leiðst í eina mínútu. Netflix hefur brotið upp einsleita fangavistina. Þar sem ég missti bragðskynið er eina eftirsjáin sú að hafa ekki fyllt bílinn af sallerii til að éta í tvær vikur í stað þess að eyða hitaeyningum í sælgæti, snakk og annað gúmmelaði sem ekkert bragð er af. Ég hefði getað komið til baka úr einverunni í toppformi.

En það góða við daginn í dag er að nú sleppur fjölskyldan mín úr vikulangri sóttkví, fjarri vinum, skóla og æfingum. Þetta er nú meira ruglið! Ein vitleysan er sú að ég sé skikkaður í allt að fjórtán daga einangrunarvist, fullbólusettur, einkennalaus og heilsu-hraustur. Enn furðulegra er að allir þeir sem ég komst í tæri við hafi verið sendir í sóttkví í heila viku (til upplýsinga hafa allir greinst neikvæðir). Eflaust lentu farþegarnir í sætum 28E og 28F í slíkri þrú. Afsakið það, ef þetta ratar til ykkar!

Sóttkví er auðvitað ekkert annað en stofufangelsi, án þess að viðkomandi hafi gert nokkuð af sér. Refsvist án brots. Fyrir skemmstu voru 10 prósent Akureyringa í sóttkví, með tilheyrandi lömun fyrir bæjarfélagið. Er ekki kominn tími til að hætta þessu og halda lífinu áfram? ■



Kvinnaklefinn

Miðvikudaga kl. 20.00



OUTLET ÚTSALA

GERÐU FRÁBÆR KAUP

70%

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

MIKIÐ ÚRVAL AF STÆRÐUM

40-60%	50%
200 × 200	80 × 200
KING SIZE: 193 × 203	90 × 200
180 × 210	90 × 210
	100 × 200

50%

VERÐ ÁÐUR 17.900 KR.
VERÐ NÚ 5.000 KR.

FRESH HEILSUKODDAR Á 50% AFSLÆTTI
 STÓRAR OG LITLAR STÆRÐIR

SÓFAR & HVÍLDARSTÓLAR
 NOKKRIR GÓÐIR Á FRÁBÆRU VERÐI

VERÐ ÁÐUR 249.900 KR.
VERÐ NÚ 174.900 KR.

VERÐ ÁÐUR 119.900 KR.
VERÐ NÚ 84.000 KR.

30%

KODDARVER Á 50% AFSLÆTTI

50%

NÚ Á 595 KR.

STUÐNINGSSESSUR

1000 KR.

HANDKLÆÐI

BORÐ

VERÐ ÁÐUR 63.900 KR.
VERÐ NÚ 25.560 KR.

60%

VERÐ ÁÐUR 21.900 KR.
VERÐ NÚ 8.760 KR.

50%

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

HÖFUÐGAFLAR Í MÖRGUM STÆRÐUM

VERÐ FRÁ 19.900 KR

ATH FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI

ÝMIS TILBOÐ Í VERSLUN

LAMPAR

70%

VERÐ ÁÐUR 19.900 KR.
VERÐ NÚ 5.970 KR.

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu



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.