Gefandi samvinna

Menning ➤ 22

Siggi hristir upp í Twitter

Lífið ➤ 30

FRÉTTABLAÐIÐ

207. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR frettabladid.is FIMMTUDAGUR 21. OKTÓBER 2021

Það var skemmtileg stemning á hárgreiðslustofunni Sjoppunni í gær og þar eins og á öðrum stofum gat starfsfólk andað léttar við störf sín eftir að grímuskylda var afnumin. Á miðnætti í gær tóku gildi nýjar sóttvarnareglur hér á landi sem fela meðal annars í sér 2.000 manna samkomubann í stað 500, lengri opnunartíma skemmtistaða og afnám grímuskyldu að mestu leyti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hundruð ferðaþjónustufyrirtækja þurfa áfram lánafrystingu í vetur

Stór hluti ferðaþjónustunnar mun áfram þurfa á frestun greiðslu að halda, sum hver langt fram á næsta ár.

ser@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Um 500 af 1.800 skráðum ferðaþjónustufyrirtækjum á landinu munu áfram þurfa á frystingu lána að halda innan íslensku viðskiptabankanna, eða annars konar frestun á greiðslum, þó mismikið, innan veggja Arion banka, Íslandsbanka, Kviku og Landsbankans.

Heimildir innan ferðaþjónustunnar herma að bankarnir muni áfram sýna biðlund í þessum efnum, enda hafi ferðaþjónustusumarið sem er að kveðja verið undir væntingum í fjölda ferðamanna að utan, en um 600 þúsund túristar komu til Íslands í sumar, 250 þúsundum færri en vonast hafði verið eftir. Sömu heimildir segja aftur á móti að hver og einn ferðamaður af þeim sem þó komu hafi varið meiri fjármunum í landinu en almennt hefur tíðkast hingað til.

Innan bankakerfisins er fullyrt að minnst helmingur ferðaþjónustufyrirtækjanna, sem hafa verið með lán sín í frystingu, muni þurfa á því að halda vel fram á næsta ár, en veturinn verði mörgum þeirra erfiður, ef ekki ómögulegur, þar sem háönnin í sumar hafi ekki skilað þeim meiri tekjum en sem nemur rekstrartekjunum; aðföngum, leigu og launum fram eftir vetri.

Mörg þessara fyrirtækja lendi svo í illviðráðanlegum vanda þegar sex mánaða úrræði Vinnumálastofnunar lýkur um áramót, en þá þurfi þau sjálf að standa full skil á launagreiðslum – og hætt sé við að stór eða stærstur hluti þeirra 6.500 manna sem hafi verið í launaskjóli þess opinbera fari þá aftur á atvinnuleysisbætur. ■

600.000

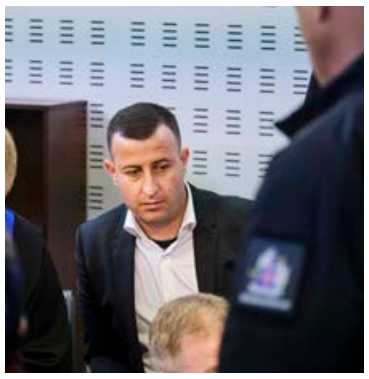
Ferðamenn sem heimsóttu Ísland í sumar voru 600 þúsund, 250 þúsundum færri en vonast hafði verið eftir.

Verða að taka erfiðar ákvarðanir

EFNAHAGSMÁL Nýjar tölur um horfur í efnahagsmálum gefa tilefni til bjartsýni að mati dósents í hagfræði.

„Það er mikill halli á ríkissjóði, 8 prósent af landsframleiðslu sem er svipað og var hér 2009 og 2010. Hallinn verður ekki minni á þessu ári vegna kostnaðar við aðgerðir vegna Covid," segir doktor Katrín Ólafsdóttir í sjónvarpsþættinum Markaðinum. SJÁ SÍÐU 4

Katrín Ólafsdóttir, dósent við HR



Angjelin Serkaj er sá eini sem játað hefur sök í Rauðagerðismálinu.

Dómur í dag í Rauðagerðismáli

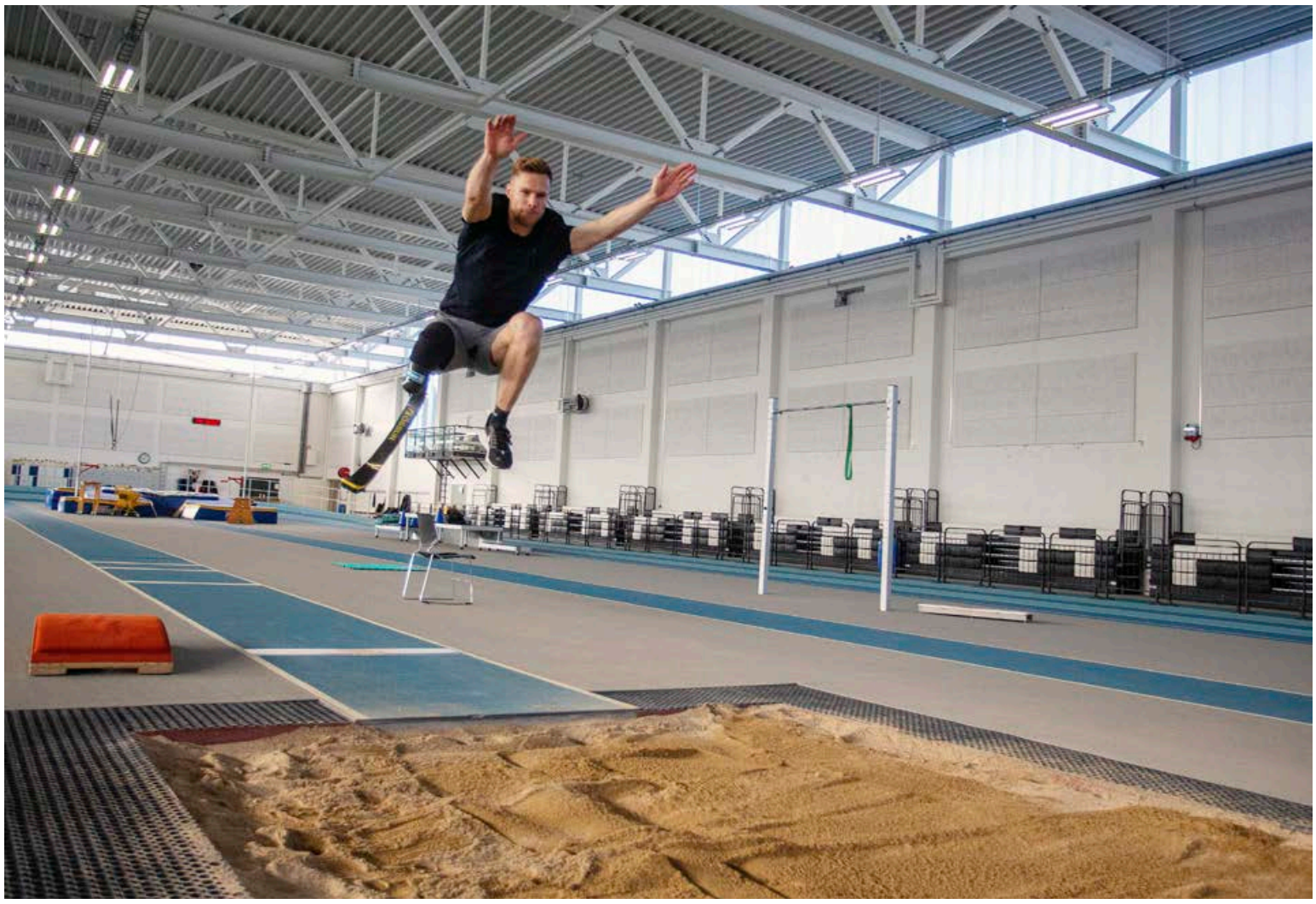
adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Dómur verður kveðinn upp í dag í máli fjögurra karla og einnar konu sem ákærð eru fyrir morðið á Armando Beqiri í febrúar síðastliðnum.

Samkvæmt ákæru eru fjórmenningarnir taldir hafa haft með sér samantekin ráð um morðið og hvert og eitt þeirra gegnt sínu hlutverki við undirbúning þess og aðdraganda.

Aðeins einn ákærðu, Angjelin Serkaj, hefur játað sök í málinu og segist hafa verið einn að verki. Sambýliskona hans, Claudia Carvalho, sem einnig er ákærð í málinu, neitar sök. Það gera einnig Shpetim Querimi, en hann ók Angjelin á vettvang morðsins í Rauðagerði, og Murat Selivrada, vinur hins látna. ■

Langstökk í Kaplakrika



Langstökkvarinn Markus Rehm að gera það sem hann gerir best í Frjálsíþróttahúsinu í Kaplakrika. Rehm, sem hefur unnið til fjölda gullverðlauna á Ólympíuleikum fatlaðra og á heimsmetið í langstökki, er hluti af Team Össur sem samanstendur af alþjóðlegu afreksfólki. FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR GÍSLASON

Skorar á biskup að mæta í dómsal

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Skírnir Garðarsson, fyrrverandi prestur, krefst þess að Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands, beri vitni við aðalmeðferð máls sem hann hefur höfðað gegn Biskupsstofu og biskupi. Skírni var vikið frá störfum sem héraðspresti síðasta vor vegna brots á starfs- og siðareglum kirkjunnar eftir að hann greindi fjölmiðli frá samskiptum sínum við sóknarbarn sem handtekið var grunað um að starfa undir fölsku flaggi í bakvarðasveit heilbrigðisþjónustunnar.

Áður en til málshöfðunarinnar kom leitaðist Skírnir eftir því að fá að koma aftur til starfa, þetta er í annað sinn sem hann missir starf sitt hjá kirkjunni vegna trúnaðarbrota. Agnes varð ekki við því þrátt fyrir að hann hefði lýst iðrun vegna málsins, sem hann taldi byggt á misskilningi í samskiptum við blaðamann.

Sigurður Kári Kristjánsson, lögmaður Skírnis, í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Í fyrirtöku í málinu í gær var kveðinn upp úrskurður og fallist á kröfu Skírnis um að fá að leiða Ellisif Tinnu Víðisdóttur, fyrrverandi framkvæmdastjóra kirkjuráðs, og Arnhildi Valgarðsdóttur, fyrrverandi organista, sem vitni í málinu.

Þá lét lögmaður Skírnis, Sigurður Kári Kristjánsson, bóka að skorað væri á Agnesi biskup að mæta í dóm og gefa skýrslu við aðalmeðferð málsins í febrúar. ■

Hyggst heimsækja staðinn þar sem faðir hennar fórst

Sarah Wagstaff segist vilja koma til Íslands er dómsmáli um bætur vegna föður hennar er lokið til að vitja staðarins þar sem hann fórst í flugslysinu í Barkárdal sumarið 2015.

gar@frettabladid.is

DÓMSMÁL „Við erum loks að nálgast endamarkið í þessari hryllilegu þrautagöngu," segir Sarah Wagstaff, dóttir Grants Wagstaff sem fórst í flugslysi í Barkárdal 9. ágúst 2015.

Eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær var aðalmeðferð í bótamálum Söruh, tveggja systkina hennar og móður á hendur Arngrími Jóhannssyni og Sjóvá í Héraðsdómi Reykjavíkur á þriðjudag. Fjölskyldan telur Arngrím hafa með stórfelldu gáleysi valdið því að Kanadamaðurinn Grant Wagstaff lést er flugvél sem Arngrímur flaug brotlenti.

Arngrímur fyrir sitt leyti hafnar því með öllu að hafa sýnt af sér nokkurt gáleysi og þar með því að hann beri ábyrgð á dauða Grants. Sagði hann í dómsal að málið hefði fengið mikið á hann. Lögmaður Arngríms sagði hann hafa greinst með áfallastreituröskun eftir slysið. Dóms í málinu er að vænta innan fjögurra vikna.

Enginn úr fjölskyldu Grants var viðstaddur réttarhöldin í fyrradag. Arngrímur hefur lýst Grant sem góðum vini sínum og reist honum minnisvarða norður í Eyjafirði.

Sarah segist ekki skilja hvers vegna Arngrímur hafi á þeim rúmlega sex árum sem liðin eru frá slysinu aldrei sett sig í samband við fjölskylduna. Eftirmál slyssins hefðu getað verið þeim auðveldari.

„Ég veit að pabbi hefði gert hlutina allt öðruvísi hefði hlutverkum þeirra verið snúið við," fullyrðir Sarah. „Hjarta mitt brast vegna pabba eftir slysið og þeirrar kuldalegu meðferðar sem við höfum fengið hjá Arngrími og tryggingafélagi hans Sjóvá."

Grant Wagstaff lést í flugvél sem brotlenti og brann í Barkárdal í Eyjafirði. MYND/AÐSEND

> Ég veit að pabbi hefði gert hlutina allt öðruvísi hefði hlutverkum þeirra verið snúið við.

Sarah Wagstaff

Sarah segist hugsa mikið til föður síns þessa dagana. „Ég hugsa til tímans sem við áttum saman fyrir slysið og til alls þess sem við höfum farið á mis við á þeim sex árum sem liðin eru frá slysinu, slysi sem ég tel að hefði algerlega verið hægt að komast hjá með því að sýna meiri umhugsun og árvekni," segir hún.

Að þessu sögðu kveðst Sarah vilja þakka öllum á Íslandi sem hafi sýnt fjölskyldunni vinarþel og stuðning. Nú verði réttlætinu vonandi loks fullnægt.

„Þá getum við lokið sögunni hans pabba. Ég hlakka til að heimsækja Ísland og slysstaðinn eftir þetta allt til að kveðja minn elskaða föður," segir Sarah. ■

SUZUKI

Way of Life!

SUZUKI SWIFT

FJÓRHJÓLADRIFINN*, FRAMHJÓLADRIFINN, HYBRID, SJÁLFSKIPTUR EÐA BEINSKIPTUR

Suzuki Swift er löngu búinn að sanna ágæti sitt við íslenskar aðstæður.
Frábærir aksturseiginleikar, afl, sparneytni og glæsileiki gerir Suzuki Swift ómótstæðilegan.

Komdu í heimsókn og prófaðu margverðlaunaðann Suzuki Swift

KOMDU Í HEIMSÓKN OG VELDU SWIFT SEM HENTAR ÞÉR

VERÐ FRÁ KR.
3.060.000

*Suzuki Swift 4x4 er eingöngu beinskiptur

● Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

FLUTT MEÐ EIMSKIP

Söluumboð Suzuki á landsbyggðinni:

Akureyri: Bílaríki, Lónsbakka.
Egilsstaðir: Bílaverkstæði Austurlands ehf, Miðási 2.
Hvolsvellir: Viðskiptaþjónusta Suðurlands, Ormsvellir 7.
Ísafjörður: Bílatangi ehf., Suðurgötu 9.
Reykjanesbær: K. Steinarsson, Holtsgötu 52.

SUZUKI

Suzuki á Íslandi YouTube

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Kynna mælaborð forvarna gegn ofbeldi

arnartomas@frettabladid.is

SAMFÉLAG Nýtt mælaborð aðgerða í samþykktri forvarnaáætlun gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi fyrir árin 2021 til 2025 var kynnt í gær í forsætisráðuneytinu.

Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra

Mælaborðinu er ætlað að fylgja eftir 26 aðgerðum um forvarnir sem settar voru fram í þingsályktun. Á svæði mælaborðsins má sjá stöðu og framvindu aðgerða ásamt upplýsingum um stöðu hverrar aðgerðar. Af 26 aðgerðum er tæplega helmingur enn á byrjunarstigi.

Forsætisráðherra hefur framlengt skipun stýrihóps um framfylgd ofangreindrar þingsályktunar. ■

Ekki lengur eitt verð um allt land

arnartomas@frettabladid.is

STJÓRNSKIPULAG Breytt verðskrá Íslandspósts tekur gildi 1. nóvember næstkomandi þar sem verðbreytingar verða á sendingu fjölpósts og 0 til 10 kílóa pakka.

Þórhildur Ólöf Helgadóttir, forstjóri Íslandspósts

Ástæða breytinganna eru ný lög sem kveða á um að gjald fyrir sendingar endurspegli raunkostnað, en áður var kostnaður jafnaður út þvert yfir landið með stuðningi frá ríkinu. Gildistakan þýðir að sums staðar mun verð hækka en lækka á öðrum stöðum.

„Þetta er snúið og landsbyggðin er að fara að borga nánast allan reikninginn sem ríkið hefur verið að niðurgreiða fram til þessa," segir Þórhildur Ólöf Helgadóttir, forstjóri Íslandspósts. „Ríkið ákveður auðvitað hvernig og hvað er niðurgreitt og þetta kemur sér vel fyrir suma, en þetta eru auðvitað engar gleðifréttir fyrir fólk í dreifbýlinu." ■

Facebook er aðalleigumiðlun landsmanna

bth@frettabladid.is

LEIGUMARKAÐUR Vilji landsmanna til að leigja húsnæði fremur en búa í eigin húsnæði eykst á milli ára. Yfirgnæfandi meirihluti leigjenda segist þó kjósa að búa í eigin húsnæði.

Í októbermánaðarskýrslu hagdeildar Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar kemur fram að í fyrra náði hlutfall þeirra sem kjósa að búa í leiguhúsnæði lágmarki, eða 8,8 prósent. Hlutfallið hækkar upp í 12,1 prósent í ár. Þetta hlutfall hefur ekki mælst svo hátt síðan 2018 þegar það mældist 14,3 prósent.

Hátt í 30 prósent legjenda segjast finna sér húsnæði í gegnum Facebook.

Þá vekur athygli samkvæmt skýrslunni að Facebook er orðið helsti vettvangur fyrir fólk sem finnur sér leiguhúsnæði. Vægi Facebook þegar fólk finnur sér leiguhúsnæði hefur aukist á síðustu þremur árum. Hátt í 30 prósent leigjenda finna sér leiguhúsnæði í gegnum Facebook, en ríflega 20 prósent fá lausn sinna mála í gegnum vini og kunningja, sem er næstöflugasta leið þeirra sem leita leiguhúsnæðis.

Þó nokkur munur er á milli kynjanna. Konur á leigumarkaði nota Facebook hlutfallslega meira en karlar. Á móti leita karlmenn talsvert meira til vina, kunningja og ættingja þegar þeir þurfa að útvega sér leiguhúsnæði. ■

Erfiðar ákvarðanir fram undan en varhugavert að skera of hratt niður

Nýjar tölur um horfur í efnahagsmálum gefa tilefni til bjartsýni að mati dósents í hagfræði. Ekkert lát er á hallarekstri ríkissjóðs í ár. „Erum að detta inn í klassískan vítahring," segir Kristrún Frostadóttir, hagfræðingur og þingmaður.

elinhirst@frettabladid.is

Erfið verkefni í ríkisfjármálum bíða næstu ríkisstjórnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

EFNAHAGSMÁL „Það er mikill halli á ríkissjóði, átta prósent af landsframleiðslu sem er svipað og var hér 2009 og 2010. Hallinn verður ekki minni á þessu ári vegna kostnaðar við aðgerðir sem hefur verið farið í vegna Covid," segir doktor Katrín Ólafsdóttir, dósent í hagfræði við Háskólann í Reykjavík.

Katrín var í viðtali við Markaðinn á sjónvarpsstöðinni Hringbraut í gærkvöldi.

„Það var ennþá afgangur 2018 en það snerist í halla 2019 og afgangurinn hafði farið minnkandi og það var farið að hægjast á hagvexti og atvinnuleysi fór hækkandi áður en Covid skall á, þannig að við fórum í heldur verri átt. Og nú verðum við að byrja alveg frá grunni," sagði Katrín.

Að sögn Katrínar er hins vegar spurning hvernig farið verði í að minnka hallann til að ná aftur jafnvægi, því nú sé mikið ákall eftir aukinni heilbrigðisþjónustu. Það þýði meiri útgjöld.

„Það er varhugavert að byrja að skera niður hallann mjög mikið, enda engin þörf á því. Kostnaður við okkar skuldir hefur lækkað mjög mikið síðustu árin þannig að ég myndi segja að það ætti að setja einhverja skynsamlega áætlun um hvernig þú ætlar að bæta við heilbrigðisþjónustu og síðan að finna góða leið til að klára þessar aðgerðir sem eru í gangi vegna Covid og komast svo á lygnan sjó þótt það kosti einhvern hallarekstur á næstu árum," sagði Katrín í Markaðnum.

Kristrún Frostadóttir

Katrín Ólafsdóttir

„Erfiðu ákvarðanirnar koma núna. Stór hluti af halla þessa árs og síðasta kom til sjálfkrafa því hagkerfið var á ís, það var ekki ákvörðun að leyfa halla að myndast. Þetta var algjörlega óhjákvæmilegt," segir Kristrún Frostadóttir, hagfræðingur og nýkjörinn þingmaður Samfylkingarinnar, um þá stöðu sem ný ríkisstjórn standi frammi fyrir í efnahagsmálum.

„Heilbrigðismálin eru klassískt dæmi um mikilvægi þess að hafa einhverja sýn fyrir samfélagið og síðasta kjörtímabil sýndi svart á hvítu hversu ósamstíga ríkisstjórnin er þegar kemur að stóru myndinni þó að hægt sé að halda daglegum verkefnum gangandi," segir Kristrún.

Hagfræðideild Landsbankans spáir nú 5,1 prósents hagvexti hér á landi á þessu ári. Samkvæmt spánni mun þrálát verðbólga knýja á um töluverða hækkun stýrivaxta. Það bitnar meðal annars á þeim sem eru skuldsettir vegna húsnæðis.

„Þá er lykilatriði að koma böndum á húsnæðismarkaðinn," heldur Kristrún áfram. „Ríkisstjórnin hefur úthýst ábyrgð á markaðnum til Seðlabankans og bankakerfisins og leyst aðgengisvanda fólks að íbúðamarkaðnum með því að ýta undir aukna skuldsetningu. Við erum að detta inn í klassískan vítahring þar sem ódýrt fjármagn þrýstir upp íbúðaverði, sem svo þrýstir upp launakröfum, verðlagi og svo áfram húsnæðisverði." ■

Þið eruð framúrskarandi

Í áraraðir hefur Creditinfo unnið greiningu á rekstri íslenskra fyrirtækja og veitt Framúrskarandi fyrirtækjum viðurkenningu fyrir árangurinn.

Meirihluti Framúrskarandi fyrirtækja hefur valið Íslandsbanka sem sinn samstarfsaðila.

Við óskum Framúrskarandi fyrirtækjum innilega til hamingju með árangurinn og viðurkenninguna.

Starfsfólk Íslandsbanka

2021 Framúrskarandi fyrirtæki

Sumarylurinn er nú horfinn úr Laugaskarði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Kuldaskeið ríkir í Laugaskarðslaug

gar@frettabladid.is

HVERAGERÐI Hitasveiflur í gufuveitunni sem hitar vatn fyrir sundlaugina í Hveragerði gerir að verkum að vatnið í lauginni hefur ekki náð ákjósanlegum hita í haust. Jóhanna M. Hjartardóttir, menningar- og frístundafulltrúi, sem hefur umsjón með sundlauginni og öðrum íþróttamannvirkjum í bænum, segir reyndar alls ekki um nýtt vandamál að ræða heldur hafi glíman við kulda að vetrarlagi staðið af og til í tuttugu ár eða lengur.

„Við virðumst ekki vera að fá nógan hita með gufunni og það er verið að skoða ýmsa möguleika, bæði varðandi það sem snýr að gufuveitunni og innanhúss hjá okkur," útskýrir Jóhanna.

> Það er verið að skoða ýmsa möguleika.
>
> Jóhanna M. Hjartardóttir, menningar- og frístundafulltrúi

Eins og staðan er núna er hitinn í lauginni að sögn Jóhönnu 23 til 25 gráður en ákjósanlegt hitastig sé 28 til 30 gráður. Aðeins annar af pottunum sé hitaður þótt hann sé reyndar ekki alltaf eins heitur og menn vilji. Þá sé hitinn á vatninu í sturtunum óstöðugur og þær geti verið kaldar stundum. Gufubaðið sé hins vegar í góðu lagi. Skólasund hafi þó fallið niður í bili því laugin þyki aðeins of köld fyrir börnin þótt fullorðnir gestir geti vel stundað sitt sund. Aðsóknin sé enda svipuð og venjulega á haustin.

„Laugin er alveg sundfær en við viljum ná upp meira hita," undirstrikar Jóhanna. ■

Segir rjúpnaveiði nú vera brjálaðan böðulshátt

ser@frettabladid.is

VEIÐI Indriði Aðalsteinsson, sauðfjárbóndi á Skjaldfönn í Ísafjarðardjúpi, segir að rjúpan sjáist ekki lengur í kjörlendi hennar á Langadalsströnd, einmitt á því stóra svæði sem rjúpnaveiðimenn rómuðu fyrr á tímum.

„Hér voru risastórir flokkar af rjúpu á síðustu öld," segir Indriði, en hann kveðst hafa lagt byssuna á hilluna um aldamótin þegar stofninn lét stórlega á sjá: „Þá fór ég í birtingu með riffilinn um öxl og ætlaði mér góðan dag, enda kringumstæður góðar, stilla og snjódílar í fjöllum. Ég sá átta rjúpur, skaut þær allar, en sá svo ekki meira af fugli þann daginn. Þar með hætti ég þessu."

Eftir það hefur Indriði verið gagnrýninn á rjúpnaveiði: „Mér ofbýður þessi brjálæðislega veiðimennska þar sem menn plaffa höglunum á

Indriði Aðalsteinsson

heilu hópana á flugi. Það er svívirðilegur ræfildómur. Rjúpur eiga menn að skjóta með rifflum á jörðu niðri. Annað er böðulsháttur," segir hann.

Ole Anton Bieltvedt, formaður Jarðarvina, sagði í Fréttablaðinu í gær stofnstærð rjúpu minni en hún var árin þegar veiðin var bönnuð. Hann skorar á umhverfisráðherra að banna veiði í vetur.Indriði tekur undir. „Stofninn er ekki í veiðihæfu ástandi. Það er á hreinu." ■

Langflest börn í leikskóla í sínu hverfi

Flest börn sem hafa verið innrituð í leikskóla í Reykjavík á þessu ári hafa fengið leikskólapláss í því hverfi sem lögheimili þeirra er skráð í. Af þeim börnum sem eru í leikskóla utan hverfis er meirihluti í leikskóla í hverfi sem liggur að þeirra. 223 börn eru í leikskóla utan hverfis lögheimilis.

lovisa@frettabladid.is

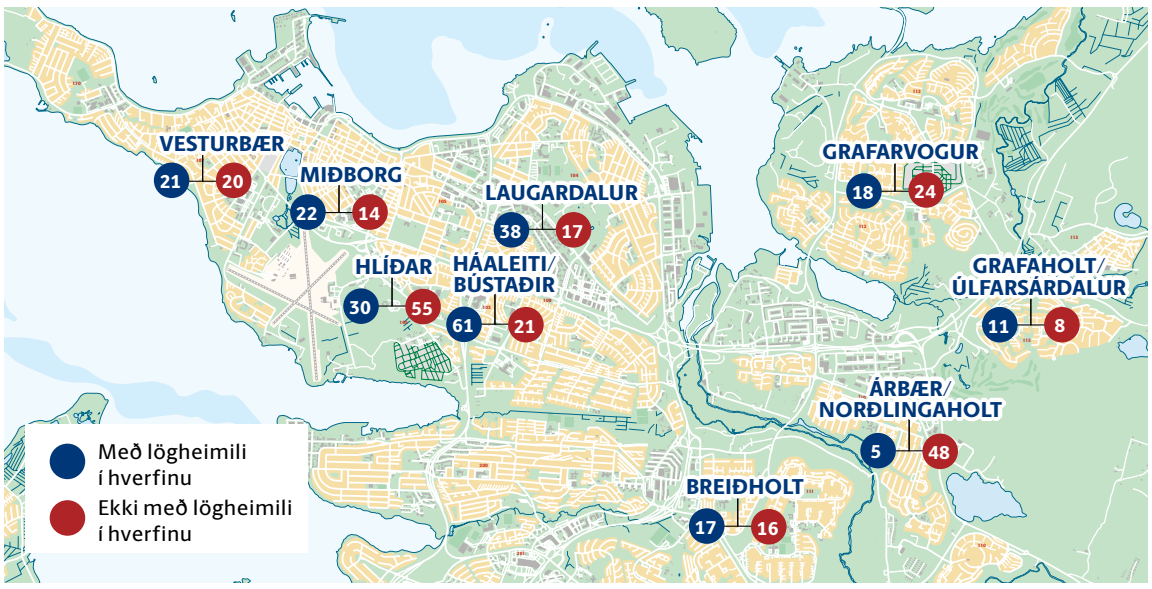
SKÓLAMÁL Af 1.623 börnum sem hafa verið innrituð í leikskóla í Reykjavík frá 1. mars á þessu ári eru 223, eða um 13 prósent, í leikskóla utan þess hverfis þar sem lögheimili þeirra er skráð. Um 87 prósent eru því í leikskóla í sínu hverfi. Frá þessu er greint í svari Reykjavíkurborgar til Fréttablaðsins en spurt var um ýmis mál tengd innritun í leikskóla.

Á kortinu sem fylgir má sjá hversu mörg börn eru í leikskóla í hverju hverfi sem ekki eru með skráð lögheimili þar. Þau hverfi sem eru með flest börn sem eru utan hverfis lögheimilis eru Árbær og Norðlingaholt, þar sem 48 börn eru utan hverfis og Hlíðar þar sem 55 börn eru sem ekki eru með skráð lögheimili. Þar eru flest börnin í nærliggjandi hverfum í leikskóla en í tilfelli Árbæjar og Norðlingaholts er meirihlutinn að koma frekar langt frá, eða frá Háaleiti og Bústöðum og úr Vesturbænum.

Ef hverfin eru skoðuð með tilliti til þess hvar börnin sem ekki fengu pláss í hverfinu sínu eru, má sjá að 61 barn í Háaleiti og Bústöðum er ekki í leikskóla í sínu hverfi, í Laugardal er um að ræða 38 börn en fæst eru þau í Árbæ og Norðlingaholti, þar sem aðeins fimm börn eru í leikskóla utan síns hverfis.

Af þessu 61 barni sem ekki fékk vistun í Háaleiti og Bústöðum má sjá að um helmingur er með vistun í Hlíðum eða Laugardal.

Fjöldi barna sem voru innrituð utan hverfis lögheimilis



Börn í leikskóla utan hverfis lögheimilis

- 223 börn eru í leikskóla utan hverfis.
- Í Grafarholti og Úlfarsársdal eru fæst börn utan hverfis, eða átta. Af þeim koma sjö úr Grafarvogi og eitt úr Háaleiti og Bústöðum.
- Í leikskólum í Árbæ/ Norðlingaholti eru 48 börn í leikskólum í Árbæ/Grafarholti sem eru ekki með lögheimili í þeim borgarhluta. Af þeim eru 17 börn sem eru með lögheimili í Háaleiti/ Bústöðum.
- Í lögheimilishverfinu Háleiti/ Bústöðum er 61 barn sem sækir leikskóla í önnur hverfi. 21 af þeim sækir leikskóla í Hlíðarnar og 9 í Laugardalinn.
- Af börnunum sem eiga lögheimili í Vesturbænum er 21 sem sækir leikskóla í aðra borgarhluta. Sex af þeim sækja leikskóla í Árbæ/ Norðlingaholt og sex sækja skóla í Hlíðum.
- Fimm börn fara í Breiðholt í leikskóla á hverjum degi en eitt barn úr Breiðholti í Vesturbæinn.
- 17 börn fara á hverjum degi úr Háaleiti/Bústöðum í leikskóla Árbæ/Norðlingaholti en eitt barn fer þaðan í leikskóla í Háaleiti/Bústöðum.
- Í Breiðholti eru þrjú börn sem fara í leikskóla í Grafarvogi og sami fjöldi fer úr Grafarvogi í Breiðholt í leikskóla.

Þessi 1.623 börn eru ýmist að hefja leikskóladvöl, koma úr sjálfstætt starfandi ungbarnaleikskólum eða að fara á milli borgarrekinna skóla. Þau eru flest fædd á síðari hluta ársins 2019 eða fyrri hluta árs 2020. Alls voru 643 börn með flutningsumsókn en meðal þeirra eru börn sem voru að koma frá sjálfstætt reknum ungbarnaleikskólum yfir í borgarrekna.

Þegar foreldrar sækja um leikskólavist geta þau valið allt frá einum upp í fimm leikskólum og fram kemur í svari Reykjavíkurborgar að foreldrar 197 barna samþykktu boð frá skóla sem var í 2. vali, foreldrar 84 barna samþykktu boð frá skóla sem var í 3. vali, foreldrar 44 barna samþykktu boð frá skóla sem var í 4. vali og foreldrar 26 barna samþykktu boð frá skóla sem var í 5. vali. Það eru alls foreldrar 351 barns eða um 22 prósent þeirra barna sem fengu boð um vistun. ■

Hátíðarnar nálgast.

20% afsláttur af öllum CLARINS vörum og gjafasettum 21.-24. október.

HAGKAUP
Snyrtivara

Segir ekkert svigrúm til launahækkana

magdalena@frettabladid.is

Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, segir að ekkert svigrúm sé til launahækkana í ferðaþjónustunni. Þetta sagði hann í sjónvarpsþættinum Markaðinum sem sýndur var á Hringbraut í gærkvöldi.

Í Fréttablaðinu í gær var umfjöllun um Lífskjarasamninginn þar sem fram kom að forsvarsmenn verkalýðshreyfingarinnar myndu sækja launahækkanir á næsta ári í tengslum við hagvaxtaraukann. Aðspurður hvort svigrúm sé til launahækkana segir hann að svo sé ekki.

„Nei, það er ekkert svigrúm til launahækkana hjá ferðaþjónustufyrirtækjum. Það hlýtur að gefa augaleið eftir tekjuleysi í marga mánuði, næstum því tvö ár, þar sem skuldir hafa safnast upp hjá fyrirtækjunum og þau hafa átt í erfiðleikum með að halda lykilfólki í starfi," segir Jóhannes og bætir við að ekki sé tryggt að næsta sumar verði ferðaþjónustunni stórkostlegt.

„Það er engin trygging fyrir því að næsta sumar verði stórkostlegt fyrir ferðaþjónustuna og ólíklegt að það náist að vinna upp öll vandamálin. Það mun alveg taka jafnvel upp í fimm ár að taka á þessum vanda og það er algjörlega ljóst að það er engin innistæða fyrir launahækkunum hjá ferðaþjónustufyrirtækjunum."

> Nei, það er ekkert svigrúm til launahækkana hjá ferðaþjónustufyrirtækjum.

Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar

Hann bætir við að þó svo ekki sé unnt að hækka laun í ferðaþjónustunni megi skoða að bæta ýmsa aðra þætti. „Það er möguleiki að skoða, ef verkalýðsfélögin eru tilbúin til þess, ýmsar strúktúrbreytingar, til dæmis varðandi dagvinnu, yfirvinnu og vaktaálag. Ég tel að það væri atvinnulífinu til góða ef þessir þættir væru skoðaðir með skynsömum hætti." ■

Ófærð er dæmi um leikið íslenskt efni sem margir horfa á. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Mun meira horft á íslenskt gæðaefni heldur en erlent

Íslenskir áhorfendur eru áhugasamari um að horfa á íslenskt efni heldur en erlent. Þá vilja auglýsendur fremur auglýsa í íslensku gæðaefni en erlendu.

magdalena@frettabladid.is

Heiðar Guðjónsson, forstjóri Sýnar, segir í samtali við Markaðinn að það að bjóða upp á íslenskt gæðaefni sé eina samkeppnisstaðan sem íslenskir fjölmiðlar hafa. „Það er þannig að það að bjóða upp á íslenskt gæðaefni er í raun eina samkeppnisstaðan sem íslenskir fjölmiðlar hafa því það hefur verið svo mikill vöxtur í þessum erlendu efnisveitum að það sem eftir stendur fyrir smærri efnisveitur er minna og þá skiptir öllu að hafa reynda innkaupaaðila með langa reynslu," segir Heiðar og bætir við að mikið af efninu sem efnisveita Sýnar býður upp á hafi þau framleitt sjálf.

„Áður en efnisveitur komu til sögunnar fylgdu sjónvarpsstöðvar ákveðnum tískubylgjum, eins og þegar Stöð 2 kom til sögunnar þá var búið að svelta Íslendinga af amerísku sjónvarpsefni. Síðan fékk fólk leið á því efni og þeir sem horfa hvað mest á erlendar efnisveitur þrá íslenskt efni. Hjá Stöð 2 höfum við framleitt umtalsvert meira af íslensku efni en Ríkisútvarpið."

Magnús Ragnarsson, framkvæmdastjóri hjá Símanum, segir að Síminn leitist eftir því að bjóða upp á blöndu af bæði innlendu og erlendu efni. „Það eru allir að bjóða upp á einhverja blöndu af innlendu og erlendu efni og það er miklu ódýrara klukkutímaverðið á erlendu þáttunum en á innlendum. En á móti kemur að maður fær meiri auglýsingatekjur af innlenda efninu. Samsetningin fer líka mikið eftir því hvort maður sé í áskriftarmódeli eða frímódeli."

Hann bætir við að auglýsendur séu sérstaklega áhugasamir um að auglýsa í íslensku gæðaefni. „Auglýsendur eru í grunninn að kaupa augu og vilja tryggja að það séu ákveðið margir í ákveðnum markhópi sem sjá auglýsinguna. Það gefur líka augaleið að auglýsendur vilja frekar auglýsa í gæðaefni og þeir eru sérstaklega áhugasamir um íslenskt efni."

Heiðar Guðjónsson, forstjóri Sýnar

Magnús Ragnarsson, framkvæmdastjóri hjá Símanum

Heiðar segir að auglýsendur einbeiti sér mikið að einstaka markhópum. „Auglýsendur eru með ákveðna markhópa. Til dæmis vilja ákveðnir auglýsendur auglýsa í Pepsi Max-boltanum en á meðan eru svona stærri skemmtiþættir eins og Stóra sviðið sem er að fara af stað á næstunni, þeir þættir ná til miklu breiðari hóps svo það er mikill áhugi á að auglýsa í þeim."

Magnús og Heiðar segja báðir að það sé afar erfitt að fá sýningarrétt á stóru erlendu sjónvarpsseríunum.

„Það er orðið mjög erfitt að komast í stóra efnið sem verður til í stúdíóunum í Los Angeles því þau eru öll farin að selja í gegnum eigin öpp," segir Magnús.

Hann segir jafnframt að mun meira sé horft á innlent leikið efni en á það erlenda. „Áhorf á innlent leikið efni er um 5-6 sinnum meira heldur en erlent efni. En síðan eru frávik frá þessu eins og áhorf á seríur á borð við Bachelor og Love Island er gríðarlega mikið, en það eru ekki margir slíkir þættir. Ef maður finnur viðlíka efni er það virkilega hagstætt því hægt er að kaupa þetta efni á lágu verði en á sama tíma fær það mikið áhorf og þar með miklar auglýsingatekjur."

Hann bætir við að Sjónvarp Símans leggi áherslu á að höfða til breiðs hóps í streymisveitunni. „Í Premium þjónustunni þurfum við að ná til allra á heimilinu. En á frírásinni aftur á móti reynum við helst að ná til kvenna á aldrinum 25-45 ára því auglýsingalega séð er mestar tekjur að hafa þar. En auðvitað einskorðum við okkur ekki við það því við erum líka með sérrásir fyrir enska boltann sem nær til annars hóps."

Heiðar segir að hjá Sýn hafi verið sýnt mikið efni frá erlendu streymisveitunum áður en þær fóru af stað með sínar eigin efnisveitur. „Áður en HBO og Warner fóru af stað með sínar eigin efnisveitur vorum við að sýna efni frá þeim, eins og til dæmis Friends-þætti, en núna frá og með áramótunum verður þetta allt saman inni á þeirra eigin efnisveitum en við sjáum að áhorfið á þessa þætti er sáralítið þannig að við söknum þess ekkert sérstaklega," segir Heiðar og bætir við að það sé ámælisvert að ekki séu settar kvaðir á erlendar streymisveitur til að talsetja efni.

„Það sem er ósanngjarnt í þessu er að við erum tilneydd til að talsetja allt barnaefni og texta allt efni meðan erlendu streymisveiturnar gera hvorugt og kæra sig kollóttar. Sá sem ber ábyrgð á þessu er menntamálaráðherra og þau í menntamálaráðuneytinu horfa í gegnum fingur sér með þetta. Maður í raun skilur ekki þessa afstöðu því þetta skiptir svo miklu máli upp á íslenska tungu," segir Heiðar.

Hann segir jafnframt að Sýn taki menningarlegt hlutverk sitt mjög alvarlega. „Við tökum okkar menningarlega hlutverk mjög alvarlega og viljum vera með fjölbreytt efni. Við erum að kaupa efni bæði til að sýna í línulegri dagskrá en líka til að setja á efnisveituna okkar og þá skiptir miklu máli að vera með svokallað „evergreen" efni, það er að segja efni sem lifir lengi. Einhver þáttur þar sem er aðeins verið að tala um málefni líðandi stundar hentar ekki í efnisveituna en þættir sem eru tímalausir eins og til dæmis skemmtiþættir eru miklu betri fjárfesting." ■

9líf
Bubbi Morthens
Söngleikur
Sýningin sem
allir verða að sjá
★★★★★
Í þessum fimm stjörnu stórsöngleik
leggja leikarar, dansarar og
tónlistarmenn allt í sölurnar við
leitina að Bubbanum í okkur öllum.
Tryggðu þér miða á ógleymanlega upplifun
borgarleikhus.is
Miðasala: 568 8000

Horft í vestur að tignarlegum Systrastapa en efst á honum er sagt að aska tveggja syndugra nunna sé grafin. MYNDIR/ÓMB

Syndugur Systrastapi

Tómas Guðbjartsson
hjartaskurðlæknir og náttúruunnandi

Ólafur Már Björnsson
augnlæknir og ljósmyndari

Skammt frá Kirkjubæjarklaustri er Systrastapi, tignarlegur mosavaxinn klettastapi. Líkt og mörg önnur örnefni á þessu svæði vísar það til nunnuklausturs sem stofnað var árið 1186 í Kirkjubæ á Síðu. Það var rekið til 1542 en við tók stórbýli og síðar þéttbýliskjarni sem fékk nafnið Kirkjubæjarklaustur og telur í dag um 200 íbúa. Ofan Klausturs er Systravatn, en úr því rennur Fossá sem steypist ofan af fjallsbrúninni sem Systrafoss og setur sterkan svip á bæinn. Systrastapi liggur vestar en komast má að honum eftir fallegri gönguleið sem hentar jafnt ungum sem öldnum. Tilvalið er að hefja gönguna við Systrafoss og tekur gangan fram og til baka að Stapanum innan við tvær klukkustundir. Umhverfi Systrastapa er gróskumikið og grænir litir áberandi. Skammt frá Stapanum rennur síðan Skaftá makindalega með fram Eldhrauni, en það rann í Skaftáreldum 1783-1784 og er hluti stærsta hrauns sem runnið hefur í einu gosi á síðasta árþúsundi á jörðinni. Hægt er að ganga í kringum Systrastapa en þeir sem ekki þjást af lofthræðslu ættu að fikra sig upp járnkeðju sunnan megin í honum. Efst er slétt flöt og af henni frábært útsýni yfir umhverfi Systrastapa, ekki síst fallega mosavaxið Eldhraun. Efst á Stapanum má einnig greina tvær þúfur sem þjóðsaga segir að sé legstaður tveggja klaustursystra sem brenndar voru á báli vegna brots á siðareglum. Önnur þeirra hét Katrín og var brennd á báli 1343 fyrir að hafa selt sig fjandanum, misfarið með vígt brauð og lagst með karlmönnum. Hin hafði talað óguðlega um páfann en eftir siðaskiptin 1550 var hún talin saklaus og óx gróður á leiði hennar. Á leið Katrínar óx hins vegar ekkert en aðrir segja þyrnir.

Á leiðinni heim er tilvalið að kíkja nánar á Systrafoss, en í gilinu framan við sérkennilegan fossinn er risastór steinn, Fossasteinn, sem hrundi niður úr fjallinu í miklu þrumuveðri 1830. Einnig má fylgja gönguleið upp að Systravatni og grónu umhverfi þess. Í vatninu eiga tvær nunnur að hafa drukknað en þær ásældust báðar óvenjulega fallegan gullkamb sem þeim var réttur upp úr vatninu. Það er óhætt að mæla með göngu á slóðir syndugu nunnanna við Klaustur en hvort þær séu hvati til að ganga í klaustur látum við ósagt. ■

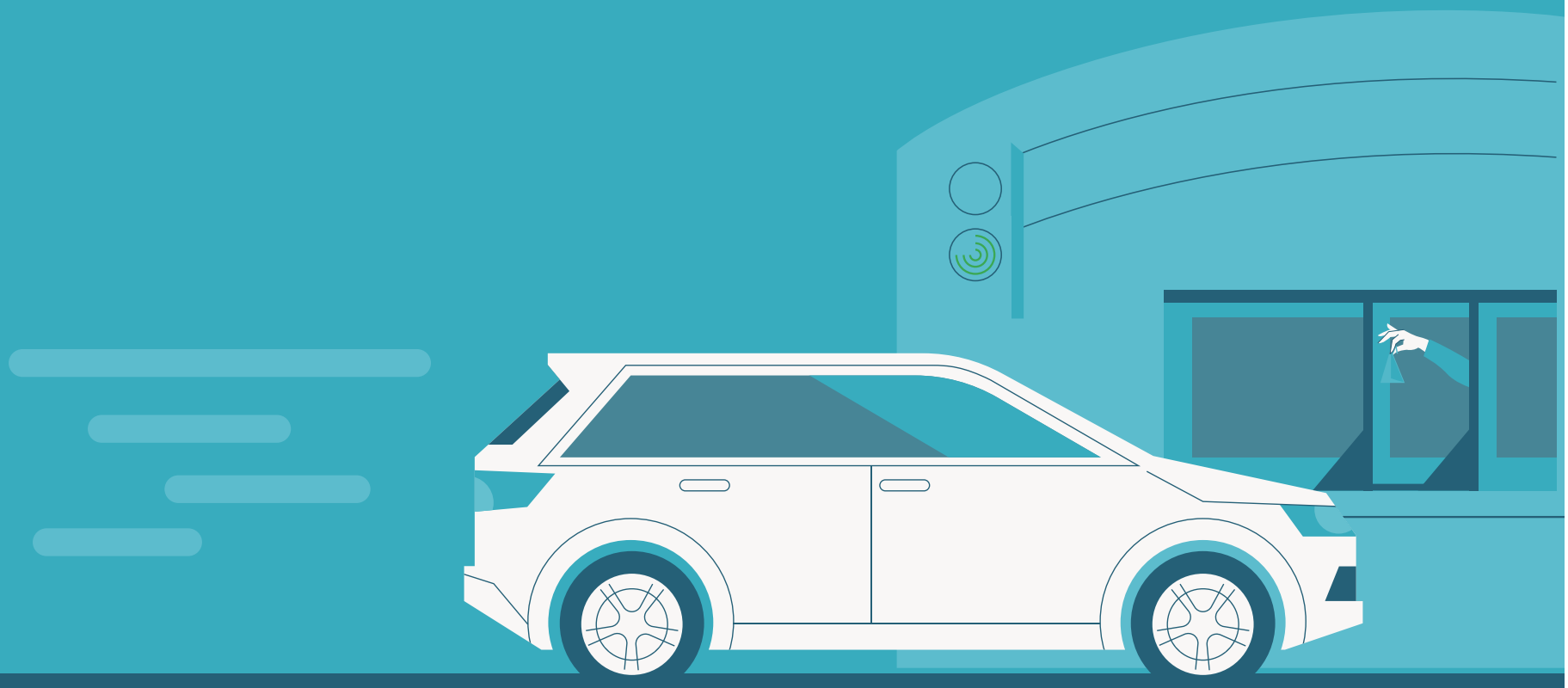
Af Systrastapa er einkar fallegt útsýni yfir Eldhraun og Skaftá sem rennur makindalega fram hjá.

Umhverfi Systrastapa er gróskumikið og grænir litir í aðalhlutverki.

Lyfjaval
Apótek

Bílaapótekið Hæðasmára

Þú færð **lyfin þín** **beint í bílinn** á mettíma - **sjö** lúgur



Bílaapótekið Hæðasmára **Opið 10 – 23 alla daga**

Þú finnur apótek Lyfjavals í Mjódd, bílaapótek Hæðasmára og í Apóteki Suðurnesja

Lyfjaval Mjódd
Opið virka daga 08.45–18.15
Laugardaga 12.00 - 16.00

Lyfjaval Hæðasmára Bílaapótek
Opið alla daga 10.00–23.00

Apótek Suðurnesja
Opið virka daga 09.00–19.00
Laugardaga 14.00 - 18.00

Íslenski óttinn

Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Ein athyglisverðasta þversögnin í þjóðmálaumræðunni á Íslandi er viðvarandi ótti eyjarskeggja við alþjóðleg viðskipti á sama tíma og það liggur fyrir að hagsæld Íslands hefur á öllum tímum komið að utan.

Líkast til hefur þjóðin ekki þorað að viðurkenna þessi sannindi af því þau eru á skjön við sjálfsmynd hennar. Lengst af hefur það nefnilega hljómað betur í eyrum hennar að landsmenn séu sjálfum sér nógir, hafi allt til að bíta og brenna, á landi jafnt og legi og þurfi ekki á öðrum að halda, hvorki konunglegu né klerklegu valdi, hvað þá kaupmannsnefnum að utan sem aldrei hafa selt þeim annað en maðkað mjöl.

Og leiðarstefið í gegnum tíðina hefur látið ljúflega í eyrum, hringinn í kringum landið; ef það fæst ekki í kaupfélaginu þarf maður ekki á því að halda.

Þessi heimóttarlega einangrunarhyggja hefur verið varin með þeim aldalanga rökstuðningi að útlendingar séu varasamir og vilji ýmist ræna kostum lands og sjávar eða landsmönnum sjálfum – og því hafi góðir Íslendingar þurft á öruggu skjóli að halda, jafnt öldum saman og öllum stundum. Og mikil guðsblessun hafi það verið allan tímann frá landnámi að eiga ekki landamæri að öðrum og illa rætnum þjóðríkjum, en úthafið allt í kring hafi verndað fólk og fénað fyrir alls kyns pestum og óáran og haldið ræningjunum í burtu, svona oftast nær.

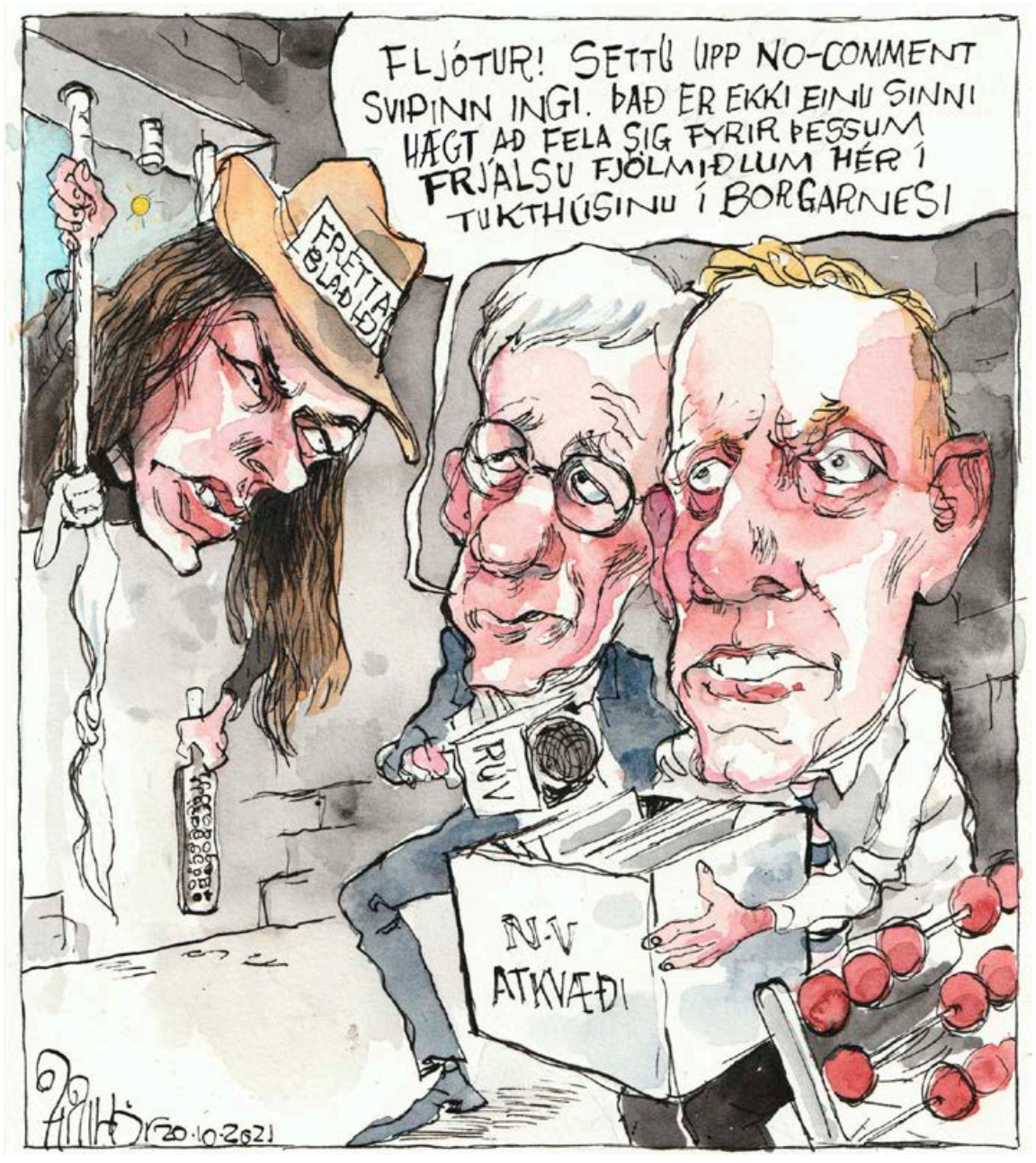
Síðari tíma rannsóknir á vegum hagfræðinga, sagnfræðinga og stjórnmálafræðinga hafa afhjúpað þessa aldalöngu og sauðtryggu aðdáun á ágæti útnáramennskunnar sem algera rökvillu, því þvert á móti hafi Íslendingar aldrei rétt betur úr kútnum en einmitt þegar þeir hafa grætt hvað mest á útlendingum.

Í nýjustu rannsókninni af þessu tagi fer Baldur Þórhallsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands, fyrir flokki fræðimanna sem kannað hafa viðhorf Íslendinga til alþjóðasamskipta. Niðurstöður hennar benda eindregið til þess að mikilvægi þeirra fyrir Íslendinga hafi verið vanmetin, auk þess sem kostnaður við þau hafi verið ofmetinn.

En orðræðan hafi samt sem áður ekkert breyst: allt það illa komi enn að utan – og jafnvel þótt landinn viti betur – og hafi kannski alltaf vitað – að verslunarsamningar við útlönd og erlend fjárfesting hafi skilað þeim mestu uppgripunum og auðlegðinni, þá skal óttinn áfram vera öðru yfirsterkara. ■

> Síðari tíma rannsóknir hafa afhjúpað þessa aldalöngu og sauðtryggu aðdáun á ágæti útnáramennskunnar.

Halldór



Frá degi til dags

toti@frettabladid.is

Ingi ökuþór
Lögreglustjórinn á Vesturlandi hefur boðið kjörstjórnarformanninum Inga Tryggvasyni að ljúka talningarklúðrinu með 250 þúsund króna sektargreiðslu og leggur þannig að jöfnu að klúðra alþingiskosningunum með lögbrotum og akstri á yfir 160 kílómetra hraða á þjóðvegi. Kristinn Hrafnsson, ritstjóri Wikileaks, vekur athygli á þessu á Facebook og bendir á nýja réttaróvissu þar sem kjörstjórnin hafnar sektinni því ekki hafi verið um ásetning að ræða. „Ef ekki verður ákært í málinu ættu aðrir sem fá á sig sektir að líta á það sem fordæmisgefandi. Hver hefur ekki ekið yfir hámarkshraða algerlega óvart?“

Vondur hamborgari
Tómas Tómasson, nýkjörinn alþingismaður og löngum kenndur við Búlluna, gaf nýju James Bond-myndinni falleinkunn á Twitter eftir að hafa gengið út í hléi. Orð hans vega ekki síst þungt þar sem góður borgari og spennumyndir lúta sömu lögmálum eða eins og hann orðaði það í viðtali við Fréttablaðið í aðdraganda opnunar Búllunnar 2004: „Hamborgarar eru eins og góð spennubíómynd. Þær eru innihaldslausar og hafa engan boðskap en ef vel er leikið og myndin er spennandi ertu alltaf tilbúinn að horfa á góða spennumynd. Eins er með góða hamborgara.“ ■

Yfirvöld vita betur

Valgerður Sigurðardóttir
borgarfulltrúi
Sjálfstæðisflokksins

Byggja á háhýsi í Mjóddinni, þessu hafa íbúar mótmælt, ekki hefur verið komið til móts við óskir íbúa um að lækka hæð húsa í nýju aðalskipulagi.

Ákall hefur verið frá íbúum í Úlfarsársdal og Grafarholti um það að leyfa byggingu matvöruverslunar á reit Bauhaus. Því hefur verið synjað.

Óskað hefur verið eftir því að á lóð við Borgarholtsskóla verði ekki byggt hjúkrunarheimili, heldur fái skólinn að nýta lóðina til þess að stækka. Ekki hefur verið orðið við því.

Foreldrar barna í Fossvogsskóla hafa gengið í gegnum mikið stapp við borgaryfirvöld á kjörtímabilinu, það gekk svo langt að þeir voru kallaðir móðursjúkir. Nú hefur komið í ljós að lítið annað en steypuskel mun standa eftir af byggingum skólans þegar farið verður í endurbætur og jafnvel gæti svo farið að rífa þurfi eina af byggingum skólans. Skólinn var það illa farinn af myglu, það var nú öll móðursýkin.

Borgarbúar söfnuðu miklum fjölda undirskrifta og mótmæltu kröftuglega lokun grunnskóla í norðanverðum Grafarvogi. Ekki var hlustað og skólanum lokað.

Safnað var miklum fjölda undirskrifta og þess krafist að ekki yrði byggt í Elliðaárdal. Ekki var hlustað og byggt verður í dalnum.

Kynntar hafa verið róttækar breytingar í Bústaða- og Háleitishverfi sem eru að mælast mjög illa fyrir hjá íbúum.

Málin eru því miður mun fleiri. Borgarbúar eru duglegir að láta okkur kjörna fulltrúa vita hvað þeir vilja. Vandinn er að meirihlutinn hlustar ekki á raddir íbúa.

Mitt forgangsmál er ef ég væri í meirihluta núna að hlusta á það sem íbúar Reykjavíkur vilja. Þeirra vilji er skýr, þau þekkja sitt nærumhverfi best og eru sérfræðingar í því.

Hvers vegna hefur til dæmis ekki verið hætt við endurgerð á Grófarhúsi sem á að kosta 4,5 milljarða og peningarnir frekar nýttir í það að byggja upp íþróttahús í Laugardal? Þar er aðstöðuleysið mikið og gríðarleg þörf á að byggja upp frekari aðstöðu. ■

> Vandinn er að meirihlutinn hlustar ekki á raddir íbúa.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Björn Víglundsson **RITSTJÓRI:** Sigmundur Ernir Rúnarsson *ser@frettabladid.is*,
FRÉTTASTJÓRAR: Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **VEFSTJÓRI:** Einar Þór Sigurðsson *einarthor@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Tækifæri utan dagskrár

Af Kögunarhóli

Þorsteinn Pálsson

Í síðasta mánuði var frá því greint að lögmaður Færeyja hefði skrifað formanni framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins bréf með ósk um viðræður til þess að kanna möguleika á nánari samvinnu.

Hugmynd lögmannsins virðist vera tvíþætt. Annars vegar að styrkja núverandi samstarf við Evrópusambandið og hins vegar að færa það yfir á fleiri svið.

Hornsteinn stöðugleika í Færeyjum

Færeyingar eru ekki aðilar að innri markaði Evrópusambandsins eins og Ísland. Á hinn bóginn njóta þeir gengisstöðugleikasamstarfs Danmerkur og sambandsins. Tenging við evruna hefur verið hornsteinn stöðugleika og grósku í færeysku efnahagslífi.

Athyglisvert er að hagvöxtur í Færeyjum hefur verið heldur meiri en í Danmörku.

Þetta frumkvæði lögmanns Færeyja til þess að leita nýrra leiða og taka ný skref fram á við í fjölþjóðasamvinnu er um margt athyglisvert. Við lifum mikla breytingatíma og stöðnun er hættulegur óvinur.

Allt óbreytt í þrjátíu ár

Ísland hefur ekki tekið ný skref um aukna fjölþjóðasamvinnu síðan ákveðið var að fylgja EFTA-þjóðunum í samningum um aðild að innri markaðnum. Það eru þrjátíu ár.

Þá hafði kalda stríðið enn ekki runnið sitt skeið.

Á lýðveldistímanum hefur ekki áður liðið svo langur tími án þess að ný skref væru stigin í fjölþjóðasamvinnu. Það er því athyglisverðara að á þessum tíma hefur heimsmyndin gjörbreyst.

Nýjar áskoranir hafa ekki einu sinni leitt til þess að við tækjum stöðu okkar í alþjóðasamfélaginu til skoðunar.

Misheppnuð leit að nýjum tækifærum

Þegar núverandi ríkisstjórn var mynduð fyrir fjórum árum gerði hún mikið úr nýjum tækifærum, sem Brexit myndi gefa Íslendingum. Brexit varð eins konar allsherjar lausnarorð. Það átti að leiða Ísland inn á nýjar brautir til nýrra framfara og nýrra tíma.

Nú fjórum árum síðar nefnir enginn þessi nýju tækifæri lengur. Veruleikinn er sá að svigrúm Íslands til samskipta við Breta er þrengra en fyrir Brexit, þrátt fyrir þá samninga, sem gerðir hafa verið og dregið hafa úr mesta skaðanum.

Tækifærin eru einfaldlega færri.

Reynslan sýnir að Brexit var ekki skref fram á við í alþjóðlegri samvinnu og opnaði ekki ný tækifæri fyrir Ísland. Að þessu leyti misheppnaðist stærsta nýmælið, sem þessi ríkisstjórn lagði upp með á sviði utanríkismála.

Minnkandi skilningur á rætur í SA

Meira og minna öll efnahagsstarfsemi landsins ræðst af því hvernig við komum ár okkar fyrir borð í alþjóðlegri samvinnu. Í vaxandi mæli liggur kjölfestan í vísindum, listum og menningu einnig í fjölþjóðasamvinnu.

Löggjöf Evrópusambandsins um sameiginlega innri markaðinn gildir á öllum sviðum atvinnulífsins á Íslandi. Evrópa er okkar heimamarkaður. Evrópulöggjöfin er jafn lifandi í Bolungarvík sem Brussel og Raufarhöfn sem Róm.

Í þessu ljósi sætir furðu að sex af átta flokkum, sem fengu þingmenn kjörna, ræddu ekki utanríkismál í kosningabaráttunni. Þar á meðal voru allir ríkisstjórnarflokkarnir. Aukheldur ítrekuðu þeir alveg sérstaklega að ný tækifæri í Evrópumálum væru alls ekki á dagskrá.

Þetta lýsir minnkandi skilningi á mikilvægi fjölþjóðasamvinnu fyrir atvinnulífið og hvernig við tryggjum best efnahagslegt og pólitískt fullveldi Íslands. Rætur þessarar hugsunar virðast liggja í forystu Samtaka atvinnulífsins.

Ný tækifæri

Hvaða tækifæri geta falist í loka skrefinu til fullrar Evrópusamvinnu? Nefna má:

- Það er besta leiðin til að tryggja stöðugan gjaldmiðil. Hann er svo aftur forsenda fyrir vexti og viðgangi nýrra tækifæra í þekkingariðnaði og nauðsynleg undirstaða fyrir trausta ferðaþjónustu.
- Það opnar möguleika inn á Evrópumarkaðinn fyrir fullunnar sjávarafurðir, sem sæta tollum í dag. Í einhverjum mæli mætti flytja heim atvinnu þeirra, sem nú fullvinna íslenskan fisk á meginlandinu.
- Það gæti létt þá miklu atvinnuháttabreytingu í landbúnaði og á landsbyggðinni, sem lýst er í umræðuskjali ríkisstjórnarinnar frá í vor sem leið.
- Það ætti með meiri stöðugleika og verðmætasköpun að hafa verulega jákvæð áhrif á hag heimilanna í landinu.
- Það myndi auðvelda okkur að fjármagna halla ríkissjóðs á sambærilegum kjörum og grannlöndin njóta án gengisáhættu.

> Evrópa er okkar heimamarkaður. Evrópulöggjöfin er jafn lifandi í Bolungarvík sem Brussel og Raufarhöfn sem Róm.

Ný tækifæri skapast ekki með því að vera alltaf á móti. ■

Að byrja á röngum enda

Karl Garðarsson
fv. þingmaður Framsóknarflokksins

Á næstu mánuðum hefst bygging á um 3.600 íbúðum á Ártúnshöfða og við Elliðaárvog. Gatnagerð er þegar hafin, en þetta tengist fyrstu tveimur áföngum uppbyggingar sem á endanum mun skila um 7.500 íbúðum á svæðinu fyrir um 20 þúsund manns, auk verslana, skóla og annarrar starfsemi. Borgarlína mun síðan liggja þvert í gegnum svæðið. Áformað er að byggja um 2.000 íbúðir á neðra svæðinu, sem í grófum dráttum liggur með fram Sævarhöfða að Bryggjuhverfi. Efra svæðið er síðan á hamrinum þar fyrir ofan. Pappírsvinnu er lokið vegna þessara verkefna, deiliskipulag hefur verið samþykkt og ekkert því til fyrirstöðu að hefjast handa. Mörg stærri fyrirtæki hafa þegar vikið af svæðinu og viðræður eru í gangi við önnur. Gamalgrónar bílasölur á höfðanum eru nú að víkja. Sama gildir um iðnaðarhúsnæði.

Þetta er gríðarleg uppbygging sem verður á afmörkuðu svæði sem á að ljúka á 10 árum. Það að byggja um 3.600 íbúðir á næstu árum, þar sem um 2.000 verða á svæði 2 (neðra svæðinu) og 1.570 á svæði 1 (hamrinum fyrir ofan) skiptir meginmáli þegar kemur að því að anna uppsafnaðri þörf eftir íbúðarhúsnæði í Reykjavík. Þarna eru menn í startholunum og í raun tilbúnir með skóflurnar. Undirbúningur þessara framkvæmda hófst fyrir alvöru með undirritun samstarfsyfirlýsingar fyrir fjórum árum. Mikill fjöldi sérfræðinga hefur komið að hönnun hverfisins, sem mun gjörbreyta ásýnd borgarinnar.

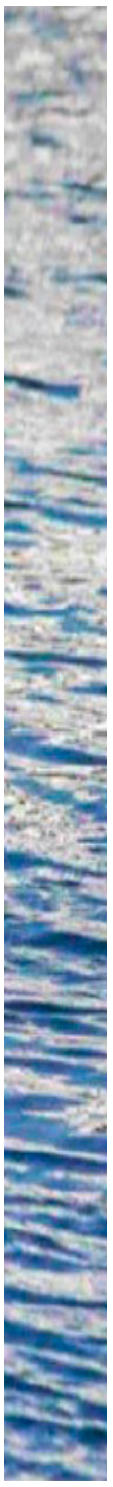
Það skýtur því skökku við að Sjálfstæðismenn í borginni skuli vilja leggja áherslu á Keldnaholtið, Úlfarsárdal og BSÍ-reit þegar kemur að því að byggja 3.000 nýjar íbúðir án tafar, eins og það er orðað. Er ekki nær að leggja áherslu á að flýta því sem þegar er verið að gera og komið lengra áleiðis?

Til viðbótar eru enn miklar framkvæmdir í Vogahverfinu, búið er að samþykkja deiliskipulag fyrir fyrsta áfanga í Skerjafirði, þar sem 700 nýjar íbúðir verða byggðar og þar stendur yfir hönnun gatna. Bygging íbúða hefst þar á næsta ári. Þá má ekki heldur gleyma Hlíðarendasvæðinu. Þar er gert ráð fyrir að byggðar verði 420-460 íbúðir til viðbótar. Framkvæmdir geta hafist í febrúar eða mars á næsta ári.

Skipulag borgarsvæðis er flókin framkvæmd og krefst tíma og nákvæmni þar sem horft er til fjölmargra þátta. Það er ekki hægt að töfra þúsundir íbúða upp úr hattinum með sérstakri flýtimeðferð, þó að stjórnmálamenn láti svo í aðdraganda kosninga.

Þrátt fyrir þessar jákvæðu fréttir þá þarf að bæta verulega í og Reykjavíkurborg hefur dregið lappirnar í lóðaúthlutunum. Lóðaskortur hefur leitt til mikillar hækkunar á íbúðaverði og aukið verðbólgu. Það að íbúðaverð á Íslandi hafi hækkað um 140% að nafnverði á árunum 2010 til 2021, sem er met í Evrópusambandinu og Evrópska efnahagssambandinu, segir sína sögu.

Þétting byggðar hefur ýmsa hagræðingu í för með sér. Sú þétting hefur hins vegar gengið út í öfgar á mörgum svæðum, t.d. á Vogasvæðinu, þar sem byggt er svo þétt að gestir veigra sér nánast við að fara inn á svæðið vegna slæmrar aðkomu. Til viðbótar hefur kerfisbundið verið unnið að því að þrengja götur borgarinnar og hamla þannig eðlilegri umferð. Þetta er ekki boðlegt árið 2021. ■



Málþing með notendum Faxaflóahafna

Fimmtudaginn 21. október 2021, kl. 14:00, Björtuloft, Hörpu

Til þess að kynna það sem efst er á baugi hjá Faxaflóahöfnum sf. og fræðast um starfsemina á hafnarsvæðum fyrirtækisins boða Faxaflóahafnir sf. til málþings fimmtudaginn 21. október kl. 14:00, Björtuloft (6. og 7. hæð) Hörpu.

Dagskrá málþingsins á að snerta málefni sem flestra á hafnarsvæðum Faxaflóahafna sf. og verður sem hér segir:

- **14:00 Ávarp formanns**
  Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, varaformaður Faxaflóahafna
- **14.10 Horft til framtíðar**
  Magnús Þór Ásmundsson, hafnarstjóri Faxaflóahafna
- **14:35 Fjórða iðnbyltingin – Möguleg áhrif á hafnir og sjávarútveg**
  Yngvi Björnsson, prófessor og sérfræðingur í gervigreind við Háskólann í Reykjavík
- **15:00 Íslenski sjávarklasinn – Starfsemin, samstarf á alþjóðlegum vettvangi, sjávarakademían**
  Nanna Ósk Jónsdóttir, rekstrarstjóri Húss sjávarklasans
- **15:25 Stafrænt vistkerfi – Tækninýjung fyrir sjávarútveginn**
  Þorsteinn Svanur Jónsson, framkvæmdarstjóri vöruþróunnar hjá Klöppum
- **15:50 Umræður og fyrirspurnir**
- **16:00 Fundarslit**

Fundarstjóri: Erna Kristjánsdóttir, markaðs- og gæðastjóri Faxaflóahafna

Fundurinn er opinn öllum, en þeir sem eru með starfsemi á hafnarsvæðum Faxaflóahafna sf. eru sérstaklega hvattir til að mæta. Á fundinum gefst tækifæri til þess að koma með fyrirspurnir og ábendingar um það sem varðar hafnarrekstur, þjónustu og aðstöðu fyrir viðskiptavini.

Magnús Þór Ásmundsson,
hafnarstjóri

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports

blómaval

Allar pottaplöntur

25-50%

afsláttur

Ný sending vikulega

28%

3 stk.

Hausterikur

3 stk. að eigin vali.

1.299kr

~~1.797kr~~

Hausterikur 1 stk.

599kr

Nóvember kaktus

11328200

1.190kr

~~1.690kr~~

29%

Haustlaukar

Loforð um litríkt vor

25%

afsláttur

Blómavals-vöndurinn

29%

Blómavals-vöndurinn

10001050

4.990kr

~~6.990kr~~

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

Litaráðgjöf

Maja Ben veitir litaráðgjöf á laugardag í Skútuvogi

LADY innimálning

25%

afsláttur

í október

JELD WEN DOOR SOLUTIONS

Hvítar innihurðir

20%

afsláttur

orthex™

Geymslu-box

25%

afsláttur

Parket

25-40%

afsláttur

GROHE

damixa™

Flísar

25%

afsláttur

Blöndunar-tæki

25%

afsláttur

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Framúrskarandi fyrirtæki

2017-2021 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Skoðaðu fleiri tilboð

Verkfæri

Ótrúlegt úrval

32%

BLACK+DECKER

Borvél, 18V

2 stk., rafhlaða 1.5Ah, hersla 40Nm, 2ja gíra, 0-360/1400 sn./mín.

5245567

16.995kr

~~24.995kr~~

20%

HiKOKI

HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

Borvél 12V

2 stk., 2.5Ah rafhlöður, hersla 38Nm, sn./mín., 0-350/1400, Led ljós, þyngd 1,1 kg, HSC taska.

5247032

27.595kr

~~34.495kr~~

20%

DEWALT

Bovél, 18V

Kolalaus mótor, tvær 2.0Ah rafhlöður, hersla 70Nm.

5159080

41.995kr

~~52.495kr~~

Ákvörðun um fjölgun stórmóta tekin í desember

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Alþjóðaknattspyrnusambandið, FIFA, boðaði í gær til fjarfundar í desember þar sem ákvörðun verður tekin um hugmynd sambandsins um fjölgun stórmóta. Þetta var ákveðið á fundi framkvæmdaráðs FIFA í gær.

Á ársþingi FIFA fyrr á þessu ári var lagt til að sambandið myndi skoða möguleikann á því að fjölga stórmótum karla og kvenna og að það yrði mót á tveggja ára fresti í stað fjögurra. Með því yrði stórmót haldið á hverju ári í karla- og kvennaflokki.

Hugmyndin hefur mætt mótspyrnu innan Evrópska knattspyrnusambandsins, meðal annars frá Knattspyrnusambandi Íslands. KSÍ, ásamt öðrum knattspyrnusamböndum Norðurlandanna, sendi frá sér yfirlýsingu á dögunum þar sem samböndin lýstu sig mótfallin hugmyndinni um fjölgun stórmóta. ■

Kvaddi Newcastle eftir tímamótaleik

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Tilkynnt var í gærmorgun að stjórn Newcastle og Steve Bruce hefðu komist að samkomulagi um starfslok hins sextuga Bruce eftir tvö ár í starfi hjá Newcastle. Óvíst er hvað tekur við næst hjá Bruce sem sagði í viðtali í Bretlandi að þetta gæti orðið hans síðasta starf sem knattspyrnustjóri.

Fari svo að tap Newcastle um helgina hafi verið hans síðasti leikur í starfi kveður hann sviðið eftir þúsund leiki sem knattspyrnustjóri á 23 árum. Þar áður var hann farsæll leikmaður sem vann meðal annars enska meistaratitilinn í þrígang.

Stuðningsmenn Newcastle voru margir að bíða eftir því að Bruce yrði sagt upp störfum eftir að fjárfestahópur frá Sádi-Arabíu keypti félagið á dögunum enda Newcastle ekki enn unnið leik í fyrstu átta umferðunum.

Heilt yfir fékk Newcastle 92 stig í 84 leikjum undir stjórn Bruce í ensku úrvalsdeildinni. ■

Lykilleikur um framhaldið í riðlinum

Spennandi tímar eru fram undan hjá íslenska kvennalandsliðinu í fótbolta. Auk þess að freista þess að komast á HM sem haldið verður 2023 er liðið að búa sig undir lokakeppni Evrópumótsins sem fram fer næsta sumar.

hjorvaro@frettabladid.is

FÓTBOLTI Íslenska kvennalandsliðið í fótbolta heldur áfram leik í undankeppni HM 2023 annað kvöld en íslenska liðið fær þá Tékka í heimsókn í Laugardalinn.

Ísland laut í lægra haldi fyrir Hollandi í fyrsta leik undankeppninnar en leiða má líkur að því að Holland muni bera sigur úr býtum í riðlinum og baráttan um annað sætið verði svo á milli Íslands og Tékklands.

Á sama tíma og Þorsteinn H. Halldórsson og kvennalið hans eru að berjast um að koma liðinu á heimsmeistaramót í fyrsta skipti í sögunni er Þorsteinn að móta lið sem fer til Englands næsta sumar og tekur þátt í lokakeppni EM.

Ísland var í öðrum styrkleikaflokki þegar dregið var í undankeppni HM 2023 sem haldið verður í Ástralíu og á Nýja-Sjálandi og Tékkland var síðan í þeim þriðja.

Á hliðarlínunni í upphafi undankeppninnar er fyrirliði Íslands, Sara Björk Gunnarsdóttir, sem er barnshafandi, en verður komin inn á völlinn eftir áramót. Þá er Elín Metta Jensen fjarverandi í þessum landsliðsglugga vegna meiðsla.

Fréttablaðið fékk Báru K. Rúnarsdóttur, þjálfara hjá sænska úrvalsdeildarliðinu Kristianstad, til að stilla upp sterkasta liði Íslands eins og sakir standa.

Þar að auki var Bára Kristbjörg beðin um að nefna þá leikmenn sem banka fastast á dyrnar hjá þjálfarateyminu og þá leikmenn sem gætu verið klárir í stærra hlutverk þegar haldið verður til Englands. ■

Íslenska liðið mætir Tékklandi í undankeppni HM 2023 í fótbolta kvenna á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Á hurðarhúninum

Sandra Sigurðardóttir mun ekki gefa eftir stöðu sína í markinu baráttulaust. Guðný Árnadóttir, Guðrún Arnardóttir, Ingibjörg Sigurðardóttir og Hafrún Rakel Halldórsdóttir gera sterkt tilkall til sætis í varnarlínunni. Alexandra Jóhannsdóttir gæti hæglega byrjað á miðjunni og Svava Rós Guðmundsdóttir á kantinum.

Alexandra

Ingibjörg

Barbára

Amanda

Spennandi að fylgjast með

Barbára Sól Gísladóttir hefur verið að spila vel með Brøndby og hún gæti komið sér inn í hópinn á næstu vikum og mánuðum. Þá erum við með sérstaka hæfileika í Amöndu Jacobsen Andradóttur, leikmanni Vålerenga, og hlutverk hennar mun líklega stækka með hverjum leiknum sem líður.

Sterkasta byrjunarlið Íslands

Markvörður:
Cecilía Rán Rúnarsdóttir.

Vörn:
Hallbera Guðný Gísladóttir, Glódís Perla Viggósdóttir, Sif Atladóttir, Elísa Viðarsdóttir.

Miðja:
Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir, Karólína Lea Vilhjálmsdóttir, Dagný Brynjarsdóttir.

Framlína:
Agla María Albertsdóttir, Berglind Björg Þorvaldsdóttir, Sveindís Jane Jónsdóttir.

Glódís

Karólína

Sveindís

STERK OG GRÍPANDI

Kraftmiklar myndir mótaðar í orð frá skáldi sem á erindi við samtímann.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is | Opið alla virka daga 10–18 | laugardaga 11–17

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 21. október 2021

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Sverðið var þakið sjávarlífverum, grjóti og óhreinindum.
FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Kafari fann sverð krossfara

oddurfreyr@frettabladid.is

Áhugakafari fann 900 ára gamalt sverð krossfara í grunnum sjó við norðurhluta Ísraels. BBC greindi frá þessu á þriðjudag.

Shlomi Katzin var að kafa í grunnvatni fyrir utan ísraelsku borgina Haifa þegar hann kom auga á metra langt sverðið. Talið er að það hafi komið í ljós eftir að sandur færðist til neðansjávar.

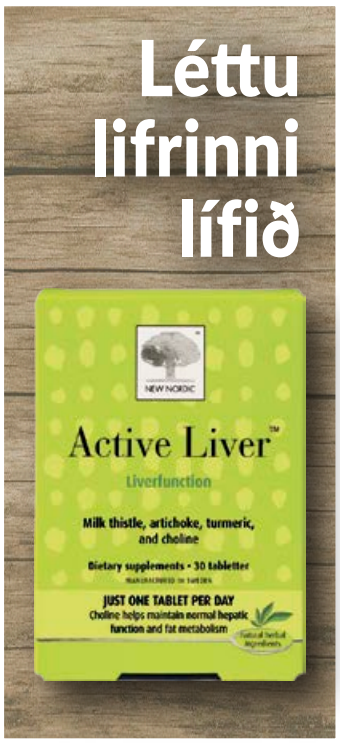
Sverðið var þakið sjávarlífverum, grjóti og óhreinindum, en verður sýnt almenningi þegar það hefur verið þrifið.

Talið tengjast krossfaravirki

Krossferðirnar hófust árið 1095 og stóðu yfir í tæpar tvær aldir. Á þeim tíma ferðuðust evrópskir kristnir riddarar til Miðausturlanda til að reyna að ná stjórn á Jerúsalem og öðrum landsvæðum sem múslimar stjórnuðu.

Fornleifafræðingurinn Kobi Sharvit segir að í gegnum aldirnar hafi skip leitað skjóls frá stormum við Carmel-ströndina, þar sem sverðið fannst, og fyrir vikið megi finna mikið af merkum fornleifum þar. Rannsakendur hafa dregið þá ályktun að sverðið tengist virki krossfara við Atlit, sem var skammt frá.

Sharvit segir að sverðið sé mjög stórt og að sá sem hafi notað það hljóti að hafa verið mjög sterkur til að geta beitt því á sama tíma og hann klæddist þungri brynju. ■



Viktor Már klæðist hér jakka og buxum sem eru notaðar flíkur sem hann keypti í London. Skórnir eru frá Kiko Stadinov og töskuna saumaði hann sjálfur. Á skjá símans má sjá Kolbein vin hans sem lærir fatahönnun í París en hann tók með óbeinum hætti þátt í myndatökunni.
AÐSENDAR/OLIVER DEVANEY

Innblástur úr ólíkum áttum

Viktor Már Pétursson er á öðru ári í fatahönnun við Listaháskóla Íslands. Draumurinn er að vinna eftir útskrift við hönnun sem tengist umhverfisvænni framtíð. 2

Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Tíðir flutningar milli Íslands og Englands meðan hann var barn og unglingur hafa markað líf og tískuáhuga Viktors Más Péturssonar, nema á öðru ári í fatahönnun við Listaháskóla Íslands.

„Ég held að ég geti þakkað árunum mínum sem barn í London fyrir þennan mikla tískuáhuga sem ég hef í dag. Mamma dró mig í margar fataverslanir á þessum tíma og ég man hvað ég naut þess að fara með henni. Það var þó um fjórtán ára aldurinn sem stærsta breytingin varð þegar ég fór að velta fyrir mér skoðunum annarra á mér.“

Stöðug aðlögun

Allt flakkið á æskuárunum gerði að verkum að Viktor var stöðugt að aðlagast nýju umhverfi og fólki. „Ég komst að því að þau skref voru miklu auðveldari ef ég var smart klæddur. Það má því segja að í fyrstu hafi fatastíll minn verið hluti af því að falla inn í hópinn

Fljótlega tók ég þó eftir því hversu gaman það var að tjá mig gegnum tískuna. Ýmsir segja að fatastíll hvers og eins endurspegli hver hann eða hún er mér finnst fatastíllinn segja meira um hvaða boðskap eða skilaboð hver og einn hefur fram að færa.“

Margt sem heillar

Eftir útskrift frá Listaháskólanum langar hann helst að starfa hjá einhverju fatamerki sem hann dáist að.

„Þar til sá draumur rætist vil ég gjarnan starfa við búningahönnun í tengslum við kvikmyndir og tónlistarmyndbönd, í tískuvöruverslunum og við almenna smíðavinnu en ég elska að vinna í höndunum. Ef ég ætti hins vegar að reyna við drauminn í tengslum við tískubransann væri það að vinna við einhvers konar hönnun sem tengist umhverfisvænni framtíð.“

Gamlar Carhartt cargo buxur og notuð peysa frá Stellu McCartney. Skórnir eru UGG loðskór.

> **Mamma dró mig í margar fataverslanir á þessum tíma og ég man hvað ég naut þess að fara með henni.**

Innblástur úr ólíkum áttum

Helstu áhrifavaldar hans þegar kemur að tísku eru einfaldlega fólkið í kringum hann hverju sinni, þótt það sé að öllu jöfnu ekki með eins áberandi stíl og margt frægt fólk.

„Ég fæ mikinn innblástur með því að fylgjast daglega með fatastíl fólks í kringum mig og fæ þannig ýmsar hugmyndir. Utan þess eru það líka frægir listamenn á borð við Kerwin Frost, Asap Nast, Blondey Mccoy og Steve Lacy sem hafa líka haft mikil áhrif á mig undanfarin ár.“

Hvernig hefur fatastíllinn þinn þróast undanfarin ár?

Það er vont að segja. Ég á nógu erfitt með að skilgreina fatastíl minn dagsdaglega. En ef eitthvað einkennir hann undanfarin ár mundi ég segja húmor. Mér finnst húmor mjög vanmetinn í tísku en þegar hann er notaður rétt gefur hann mér mikla gleði.

Hvernig fylgist þú helst með tískunni?

Mest í gegnum Instagram og stundum Vogue Runway.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Í verslunum sem selja notuð föt. Þegar ég fer í verslunarferð reyni ég að keyra milli allra slíkra verslana og stundum kaupi ég kannski eina flík á öllum þessum rúnti.

Hvaða litir eru í uppáhaldi?

Regnboginn.

Áttu minningar um gömul tískuslys?

Þau eru allt of mörg. Flest voru þess eðlis að fólk í kringum mig var lítið að spá í þeim en ég man eftir tilfinningunni þegar ég gerði mér sjálfur grein fyrir þeim. Ég er samt þakklátur fyrir þessi gömlu tískuslys því þau hafa kennt mér margt þegar kemur að klæðaburði.

Hvaða þekkti einstaklingur er svalur þegar kemur að fatnaði?

Þessir einstaklingar eru kannski ekki frægir þannig séð en hafa að mínu mati flekklausan fatastíl sem er meðal annars hægt að skoða á Instagram-reikningum þeirra. Þetta eru Logi Thorvaldsson (@prettylogi), Guðmundur Magnússon (@gummo_), Arna Inga (@arnainga), Jón Sölvi Eiríksson (@jonsolvi) og Karitas Spano (@karitasspano).

Hvaða flíkur hefur þú átt lengst og notar enn?

Það er væntanlega ljósbrúnu Converse-skórnir mínir sem ég er búinn að eiga í sjö ár. Skórnir eru að detta í sundur en ég set appelsínugular gúmmítúttur utan um þá til að verja skóna.

Áttu uppáhaldsverslanir?

Ég held jafnt upp á allar verslanir á Íslandi sem selja notuð föt.

Áttu eina uppáhaldsflík?

Nei, mér þykir mjög vænt um allar flíkurnar mínar.

Bestu og verstu fatakaupin?

Margar flíkur keppast um bestu kaupin. Nýlega fann þó ég bláa Strætó-skyrtu í „charity shop“ sem var í mjög góðu ástandi. Geggjuð kaup! Mér þykir mjög vænt um þessa skyrtu og finnst mikill húmor fólginn í því að klæðast henni þegar ég vil vera svalur.

Notar þú fylgihluti?

Ég reyni það. Fyrst vel ég fötin og svo þá fylgihluti sem passa við. Fylgihlutir gera falleg föt enn betri.

Eyðir þú miklum peningum í föt miðað við jafnaldra þína?

Það held ég ekki. Ég kaupi minna af nýjum fötum en áður þótt ég freistist til að kaupa flíkur frá hönnuðum sem ég dáist að.

Nú kaupi ég flest föt í verslunum sem selja notuð föt því mér finnst það vera eina leiðin til að klæða sig frumlega á meðan það eru svo fáar alvöru merkjabúðir á Íslandi. Þar er að minnsta kosti hægt að finna einstakan notaðan fatnað ef maður bara gefur sér góðan tíma. ■

Jakkann fékk hann gefins og skórnir eru gamlir Converse-skór. Buxurnar voru keypta notaðar. Húfuna risti hann upp og bætti við reimum til að gera hana víðari.

Levi's-buxur og Champion-peysa eru keyptar á nytjamarkaði. Húfuna keypti hann á markaði á Englandi af konu sem prjónaði hana sjálf.

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

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

Útgefandi: Torg ehf

Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

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

NÝ SENDING

NeroGiardini
MADE IN ITALY

CREENSTONE

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Tilfinningahiti og litrík gleði söngdívunnar

Elín Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Svana Jóhannsdóttir söngkona verður með áhugaverða tónleika í Gamla bíói á föstudaginn í næstu viku. Tónleikana nefnir hún Líf og dauða en innblástur sækir hún frá Mexíkó.

„Lifum brosandi til þess að deyja glöð, segja Mexíkanar. Það er löngu orðið heimsþekkt hvernig þeir gleðjast yfir þeim sem á undan hafa gengið, fagna lífinu, dauðanum og minnast fólksins síns með litríkri gleði og veislu-höldum," segir Svana þegar hún er spurð um tónleikana.

„Mér hefur alltaf þótt mikilvægt að læra ekki bara eina leið til þess að gera hlutina heldur nokkrar. Vinafólk okkar, Cristina og Rodrigo Ramos frá Mexíkó, bjuggu á Íslandi og kenndu mér margt um það hvernig Mexíkanar hugsa um dauðann og fagna þeim sem eru farnir. Mér finnst við á Íslandi svo góð í að tala um lífið en vanta orð og styrk þegar kemur að dauðanum. Mig langaði til þess að tala aðeins um það og syngja um það líka. Þetta eru samt ekki mjög þungir tónleikar, það er ekkert alltaf erfitt að tala um þá sem eru látnir. Mér finnst til dæmis alltaf gaman að hugsa til ömmu minnar. Hún var stórkostleg," útskýrir Svana.

Syngur um heillandi heim

Hún segist ætla að syngja mexíkósk lög eins og Chavela Vargas, Alejandro Fernandez og Lhasa de Sela hafa sungið, smá mariachi og smá ballöður. Þeir sem hafa séð myndina um listakonuna Fridu ættu að kannast við þó nokkur lög. Þetta er töluvert ólíkt öðru sem er annars í boði, mikil tjáning og tilfinningahiti," segir hún.

„Maður gerir víst lítið einn þó að ég reyni það stundum. Hinn dásamlegi Guillaume Heurtebize er tónlistarstjórinn og gítarleikari. Hann kvaddi til yndislegt fólk sem hljómar dásamlega saman. Sigrún Kristbjörg Jónsdóttir spilar í þetta skiptið á fiðlu og getur tekið undir með mér á spænsku, ekki síst af því hún á mann frá Ekvador. Andri Ólafsson spilar á bassa og gefur öllu góða strauma og Eiríkur Rafn Stefánsson spilar á trompet eins og hann hafi verið í mariachibandi alla ævi. Það besta sem söngkona getur lent í eru góðir meðleikarar.

Erla Lilliendahl sér um sviðshönnun og gerir allt það fallega sem fólk mun sjá í Gamla bíó. Ég kynntist henni í gegnum listina hennar en á erlaart.com er hægt að fá nasaþef af snilldinni," segir Svana.

Í frægum tónleikahúsum

Svana segir að Herdís Egilsdóttir kennari hafi kynnt ljóð fyrir henni þegar hún var níu ára. Síðan hafi Margrét Pálmadóttir kynnt fyrir henni samhljóm og tjáningu raddarinnar. „Ég byrjaði í söngnámi 14 ára og lauk mastersprófi í tónlist frá LHÍ. Ég setti upp söngleikinn Litla stúlkan með eldspýturnar í Íslensku óperunni og í framhaldi af því vann ég sem aðstoðarleikstjóri og sýningarstjóri við söngleiki á West End í London.

Þegar ég bjó á Spáni söng ég með sinfóníuhljómsveit og hafði afsökun til þess að láta sauma þennan fallega bleika korselett-dívukjól á mig. Eftir að ég lærði að syngja argentínskan tangó þá kynntist ég betur sjálfri mér, styrkleikum og veikleikum, og öðlaðist meira frelsi í tónlistinni. Ég syng ekki lengur í klassískum stíl þó hann sé grunnurinn að því sem ég geri," segir Svana sem hefur sungið á flestum sviðum og í nær öllum kirkjum landsins.

> Þeir sem hafa séð myndina um listakonuna Fridu ættu að kannast við þó nokkur lög. Þetta er töluvert ólíkt öðru sem er annars í boði, mikil tjáning og tilfinningahiti.

Svönu finnst vandræðalega skemmtilegt að klæða sig upp, eins og hún orðar það. Hér í glæsilegum rauðum kjól. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Svana kynnir tónleikana með óhefðbundinni mynd af sér. MYND/ÞORRI LÍNDAL FÖRÐUN/VERA LÍNDAL GRAFÍSK HÖNNUN/EVA MARIA VADILLO

Svana er alveg ófeimin við liti og að klæða sig upp á. Hún á örugglega eftir að koma tónleikagestum á óvart.

Svana í fallegum kjól og á fingri ber hún hring sem eiginmaðurinn hannaði.

„Ég hef komið fram á tónleikum á Spáni, Argentínu og haldið tangó-show í Noregi. Ég hef búið mikið erlendis þannig að þessi ferill er svolítið gloppóttur hjá mér. Ég hef komið fram á Act Alone, Listasöfnum, Menningarnótt, Þjóðlagahátíð á Siglufirði, Tíbrá, Óperudögum og alls kyns hátíðum og veislum. Ég setti líka upp verk eftir sjálfa mig í Tjarnarbíói árið 2019 sem heitir Í hennar sporum. Mér þykir rosalega vænt um þá reynslu. Á næsta ári leik ég svo aðalhlutverki í nýrri íslenskri bíómynd. Þetta líf er alltaf að koma á óvart," segir hún og bætir við að Covid hafi komið í veg fyrir tónleika undanfarið ár. „Það var mjög erfitt að fara aftur af stað eftir alla þessa kyrrsetu raddbandanna en jafnframt minnir það á hversu söngurinn gerir manni gott."

Undraheimur listarinnar

Þegar Svana er spurð hvort hún hugsi mikið út í klæðnað á sviðinu, svarar hún því játandi. „Mér finnst svo gaman að fá að fara „í búninga" og á stórt safn kjóla, um 50 handgerða hatta og stórt safn af skóm. Ekkert allt keypt, sumt af mörkuðum, sumt gefið. Að fá að stíga inn í undraheim listarinnar þar sem allt glansar er fyrir mig vandræðalega mikilvægt. Það er svo allt í lagi að það séu átök í tónlistinni sjálfri, þá eru bara andstæðurnar skýrari," segir hún.

Svana hefur verið í mikilli vinnutörn undanfarin þrjú ár en hún rekur OsteoStrong ásamt manni sínum. Þegar hún er spurð hvort hún hafi tíma til að hugsa um fatastíl dagsdaglega, segist hún velja sér einfaldar, snöggar og þægilegar lausnir. „Ég á sömu buxurnar í fimm litum og kannski sex boli sem ég skipti út en lífga upp á þetta með fallegum skartgripum. Eiginmaðurinn minn Örn Helgason hóf nýlega að hanna skartgripi úr silfri eins og þennan rosalega töff þríhyrning sem ég er með á fingrinum við gráa kjólinn með appelsínugulu röndunum. Örn er engum líkur og uppáhalds hönnuðurinn minn í dag," segir Svana en þau hjónin eru sannarlega listræn og skapandi.

Heillandi glamúr

„Mér finnst eiginlega skemmtilegast að vera alveg rosalega-ofboðslega-rjómatertu-mega-fín með hatt og á háum hælum og með vandræðalega stóra hálsfesti. Hins vegar er það ekki beint veruleikinn með ung börn og fullt af skyldum. Þá vil ég helst bara vera heima í Polarn & Pyret náttkjólnum mínum og með úfið hár. Mér leiðast alveg rosalega venjuleg hversdagsföt og á erfitt með að kaupa mér eitthvað sem er agalega praktískt þó að ég viti að það sé gott fyrir mig. Þar hefur mamma mín alveg bjargað mér í gegnum tíðina. Bara leiðir mig að réttu skónum og gallabuxunum og svo geng ég í því þar til á það kemur gat sem ekki er hægt að bæta. Ég var að eignast vetrarpeysu frá Björgu í Spaksmannsspjörum og þá veit ég að ég verð smart og mér hlýtt í allan vetur.

Ég hef engan sérstakan áhuga á tísku sem hugtakinu um eitthvert afl sem ákveður í hverju þú átt að vera hverju sinni. Sem betur fer er það hugtak hægt og hægt að hverfa. Ég hef mikinn áhuga á góðri hönnun og fallegum fötum/skóm/skarti sem leyfir manni að sýna umhverfinu hvernig manni líður eða hvað maður vill segja með nærveru sinni. Vinir mínir Hugrún og Magni í KronKron hafa heldur betur sýnt þetta fallega með því að bera virðingu fyrir öllu því flotta handbragði sem er á bak við listina þeirra sem við fáum að ganga í. Ég keypti stígvél hjá þeim í KronKron í fyrra sem höfðu dottið á bak við á lagernum og týnst í 15 ár. Mér fannst það gera þau enn betri," segir Svana en tónleikarnir hennar, Líf og dauði, verða í Gamla bíói föstudaginn 29. október. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

Vítamín og bætiefni

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 21. október 2021

Kynningar: Heilsa, Artasan, Icepharma, Iceherbs

Rakel Sif Sigurðardóttir, heilsuráðgjafi og Pilateskennari, segir lykilatriði að huga að ákveðnum atriðum í lífinu til að tryggja góða heilsu. Bætiefni bæti svo upp á það sem vantar. MYND/AÐSEND

Guli miðinn – bætiefni fyrir Íslendinga

Til þess að setja heilbrigðan lífsstíl í forgang þarf að veita nokkrum þáttum athygli. Jafnvægi í næringu, svefn, dagleg hreyfing, streitustjórnun og efling félagslegrar heilsu eru lykilatriði til að upplifa vellíðan í daglegu lífi. 2

Ef lífið er í miklu ójafnvægi þá er gott taka þessar breytingar í smáum skrefum og sýna sjálfum sér mildi og þolinmæði meðan á þeim stendur. Þegar haust og vetur nálgast förum við oft að huga meira að heilsunni til þess að forðast flensur og kvef sem tilheyra oft árstíðunum. Þá leitum við að einhverju til að efla ónæmiskerfi okkar. „Hlutir eins og ólífulauf, sólhattur eða annað slíkt eru dæmi um bætiefni sem við höfum heyrt að eigi að styrkja okkur og verja. Það getur verið hughreystandi fyrir okkur að taka slíkt inn, en ef umönnun á öðrum þáttum heilsunnar fylgir ekki, þá koma bætiefni ekki í staðinn fyrir næringarríka fæðu eða aðra heilsuhegðun," segir Rakel Sif Sigurðardóttir, heilsuráðgjafi og Pilateskennari. Rakel er með bakgrunn í næringarfræði, jákvæðri sálfræði og hreyfingu. Hún rekur Rakel Healthy Living í Lúxemborg þar sem hún starfar við heildræna heilsuráðgjöf og kennir Pilates. Hún heldur einnig úti Pilatesstúdíói á netinu undir rakelhealthyliving.com.

Mikilvægt að mæta þörfum

Að sögn Rakelar getur mikill og viðvarandi svefnskortur aukið á seytingu streituhormóna út í líkama okkar. „Þetta getur veikt ónæmisviðbragðið og gert okkur berskjaldaðri fyrir ýmsum sýkingum. Lélegt fæði getur líka haft áhrif á andlega líðan og svefngæði. Andlegri streitu, einmanaleika og fleiru getur einnig fylgt ákveðin heilsubyrði. Þá er sólhattur einn og sér ólíklega að fara að bjarga lífi okkar.

Við göngum hins vegar öll í gegnum persónuleg eða árstíðabundin tímabil þar sem fæðan mætir ekki þörfum okkar. Lífsstíll okkar er æði misjafn og getur haft áhrif á að við fáum ekki allt sem við þurfum úr fæðunni. Þá er gott að geta leitað eftir bústi úr bætiefnum og nota þau til að bæta upp það sem fæðan og aðstæður geta stundum ekki uppfyllt.

Ef þú átt börn, þá skiptir máli að veita því athygli á hvaða aldri þau eru og hvernig lífsstíll þeirra er. Fyrir unglinga á aldrinum 13-16 ára sem er í miklum íþróttum skiptir máli að þau fái næga orku úr fæðunni; prótein og fitu til viðhalds og uppbyggingar ásamt kolvetnum og trefjum til orku- »

» nýtingar og til að stuðla að heilbrigðri meltingu. Það þarf einnig að fylgjast með því að þau fái næg steinefni eins og kalk, magnesíum og járn og mögulega þarf að bæta það upp með bætiefnum ef fæðan nær ekki að uppfylla þarfirnar," segir Rakel.

Sólskinsvítamínið

Með árunum verður umfjöllunin um mikilvægi D-vítamíns og áhrif þess á heilsu mannsins sífellt sýnilegri. „Menn tala um D-vítamín sem „sólskinsvítamínið" þar sem húðin framleiðir D3-vítamín þegar sólin skín á húðina. Það eru nokkrir þættir sem hafa áhrif á hversu mikið D3-vítamín líkaminn framleiðir við útgeislun sólar eins og til dæmis breiddargráða þess lands sem þú býrð í, árstíð, litarhaft húðar, aldur og fleira.

Á sumrin, við breiddargráðu í kringum 60°N, þar sem í kringum 25% húðar eru berskjölduð fyrir geislum sólar (andlit, handleggir og hendur), ættu 6-8 mínútur 2-3 sinnum í viku að veita 5-10 µg af D3 hjá fólki með ljósa húðgerð. Fólk með dekkri húð þarf 10-15 mínútur til að framleiða sama magn af D3-vítamíni í húð.

Þegar ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni fyrir fullorðna manneskju er minnst 15 µg og erfitt getur reynst að fá D-vítamín úr fæðunni, þá er ráðlagt að taka inn D-vítamín daglega til að uppfylla þarfir líkamans," segir hún og bendir á að heimasíða Embættis landlæknis, landlaeknir.is, gefi nokkuð góða mynd af daglegum ráðleggingum um næringarinntöku.

Að mati Rakelar ættu allir sem búa á Íslandi að taka inn D-vítamín og huga sérstaklega að því yfir haust- og vetrarmánuðina. MYNDIR/AÐSENDAR

Rakel Sif velur Gula miðann vegna gæðanna. Hún tekur inn D3-vítamín, Magnesium Citrate, Astaxanthin og Burnirót til að efla orkuna, stuðla að endurheimt vöðva eftir æfingar og til að upplifa jafnvægi milli líkama og sálar.

Gæðabætiefni frá Gula miðanum

„Góð næring og hreyfing eru forgangsatriði í mínu lífi. Ég tek Magnesium Citrate, Astaxanthin og Burnirót frá Gula miðanum til að efla orku, stuðla að endurheimt vöðva eftir æfingar og til að upplifa jafnvægi milli líkama og sálar. Ég passa einnig upp á D-vítamíninntöku, sérstaklega á haust- og vetrarmánuðum til að styrkja bein og efla ónæmisviðbragð líkamans.

Það sem er áhugavert við vörulínu Gula miðans er að hún er sérhönnuð fyrir fólk sem býr á norðlægum slóðum. Hún er framleidd án allra óæskilegra aukaefna eins og til dæmis rotvarnarefna, uppfyllefna eða bragðefna. Vörur Gula miðans eru í brúnum glerglösum sem varðveita gæði og verja innihaldið fyrir sólarljósi. Umhverfið spilar stóran þátt í vali Gula miðans á umbúðum en þær eru úr gleri og endurvinnanlegar.

> **Við göngum hins vegar öll í gegnum persónuleg eða árstíðabundin tímabil þar sem fæðan mætir ekki þörfum okkar.**

Það sem skiptir mig líka miklu máli er að vörur Gula miðans eru GMP-vottaðar en GMP stendur fyrir góða framleiðsluhætti og er ákveðinn gæðastimpill fyrir vörumerki í matvælaiðnaði," segir Rakel að lokum. ■

Bætiefni Gula miðans fást í vefversluninni gulimidinn.is og í öllum helstu heilsuvöruverslunum og matvörubúðum.

Guli miðinn
VÍTAMÍN

Bætir, viðheldur og ver heilsu fjölskyldunnar.

Fæst í apótekum og stórmörkuðum um allt land.

gæði á góðu verði Guli miðinn

SÉRÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR
Sérhönnuð vítamín fyrir okkur sem búum á norðlægum slóðum

STRANGAR GÆÐAKRÖFUR
Alþjóðleg GMP gæðavottun, framleitt í samvinnu við alþjóðlega framleiðendur sem starfa samkvæmt ströngustu gæðakröfum

gulimidinn.is

ÁN ÓÆSKILEGRA AUKAEFNA
Eins og litarefna og sætuefnanna aspartam og súkralósa

ENDURVINNANLEGAR UMBÚÐIR
Allar umbúðirnar mega fara í endurvinnslu

VARÐVEITUM GÆÐIN
Brúna glerglasið varðveitir gæði vítamínsins og ver það fyrir fyrir sólarljósi sem og mengun frá plastumbúðum

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

Endurheimtu jafnvægið á ný

Neubria er ný háþróuð bætiefnalína á markaðnum sem inniheldur öflugar jurtir ásamt mikilvægum vítamínum og steinefnum til að takast á við amstur dagsins.

Það er löngu ljóst að yfirþyrmandi streita getur haft skaðleg áhrif á heilsuna. Hraðinn í nútíma samfélagi er mikill og áreiti og kröfur til okkar sjálfra sífellt að aukast. Endalaus keyrsla og álag getur haft slæm áhrif á heilsu okkar og hamingju til lengdar.

Adaptogen jurtir hafa lengi verið þekktar

Í náttúrunni leynist fjársjóður í jurtum sem kallast Adaptogen, eða öðru nafni jafnvægis-jurtir sem geta komið okkur að góðu gagni. Jurtir sem flokkast sem Adaptogen eru taldar mjög áhrifaríkar og öruggar og hafa verið notaðar um ómunatíð til að efla heilsu okkar og auka aðlögunarhæfni líkamans gegn álagi. Adaptogen-jurtir hafa náð miklum vinsældum á Vesturlöndum og má segja að þær séu í brennideplinum í heimi heilsuvísindanna í dag. Mikill áhugi er á að rannsaka eiginleika jurtanna og sífellt fleiri niðurstöður styðja við aldagamlar fullyrðingar forvera okkar um jákvæð áhrif þessara einstöku jurta á líkamann.

Vörumerkið hefur vísindi og þekkingu að leiðarljósi

Hjá Neubria starfar úrvalslið sérfræðinga sem hafa það að markmiði að skapa fæðubótarefni sem mæta þörfum nútímans. Mikill metnaður er lagður í að setja saman öflugar blöndur af jurtum og öðrum náttúruefnum ásamt nauðsynlegum vítamínum með áherslu á eðlilega líkamsstarfsemi. Neubria-línan samanstendur af fimm útvöldum bætiefnablöndum sem innihalda áðurnefndar Adaptogen-jurtir sem lengi hafa verið þekktar fyrir heilsueflandi eiginleika sína, ásamt mikilvægum vítamínum og steinefnum.

Mikill metnaður er lagður í að setja saman öflugar blöndur af jurtum og öðrum náttúruefnum ásamt nauðsynlegum vítamínum með áherslu á eðlilega líkamsstarfsemi.

MYND/AÐSEND

Allar Neubria vörurnar eru vegan

> **Neubria vörurnar eru háþróaðar gæða vörur sem innihalda öflugar jurtir og mikilvæg vítamín og steinefni sem mannslíkaminn þarf á að halda.**

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

Neubria Focus
- Inniheldur koffín, co-enzyme Q10, sítrónólín, bacopa monnieri, ashwagandha, ginkgo bilboa, salvíu, lútín, zeaxantín, bláber og rósmarín.
- Góður kostur fyrir þá sem eyða miklum tíma fyrir framan skjái.

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

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

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

Athugið að Neubria Focus og Energy eru koffínbætt bætiefni og eru ekki ætluð 16 ára og yngri.

Neubria fæst í heilsuhillum stórmarkaða, apótekum og Heimkaup.is

Hair Volume – *fyrir líflegra hár*

Aldrei haft jafn þykkt hár

„Eftir að hafa misst allt hár í krabbameinsmeðferð byrjaði ég að taka **Hair Volume frá New Nordic.**

Eftir 4-6 vikur fór hárið að vaxa aftur og ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta bætiefni inn.“

Edda Dungal

Hair Volume inniheldur jurtir og bætiefni sem sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallegra.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða

Nánar á artasan.is

Leiðir til bættrar heilsu

Það getur verið ruglingslegt að vita hvað er gott fyrir okkur þegar kemur að heilsu og næringu, enda eru sérfræðingar oft ósammála og niðurstöður rannsókna oft ólíkar.

sandragudrun@frettabladid.is

Flest vitum við að það er heilsufarslegur ávinningur af því að hreyfa sig reglulega, borða ávexti, grænmeti og trefjaríkan mat og forðast sykur. Flestar rannsóknir styðja þetta. En það er margt fleira sem staðfest hefur verið með rannsóknum að sé heilsubætandi en kannski færri vita af. Eftirfarandi eru nokkur atriði sem rannsóknir hafa sýnt fram á að hafi jákvæð áhrif á heilsuna.

Forðist bjart ljós fyrir svefninn

Þegar við erum útsett fyrir mikilli bláleitri birtu á kvöldin getur það truflað framleiðslu líkamans á svefnhormóninu melatóníni. Þess vegna er mikilvægt að forðast bláa birtu frá tölvuskjá eða síma síðasta hálftímann til klukkutímann fyrir svefninn. Ef unnið er mikið við skjá er hægt að draga úr útsetningu fyrir bláu ljós með því að nota sérstök ljósgleraugu sem minnka áreitið frá ljósinu.

Lyftið þungum lóðum

Ein besta þjálfunin sem völ er á til að styrkja vöðvana og bæta líkamsstöðu eru lyftingar. Lyftingar geta líka bætt meltinguna og dregið úr insúlínviðnámi sem gerir það að verkum að auðveldara er að halda blóðsykrinum í skefjum. Lyftingar geta einnig aukið hvíldarbrennslu. Í staðinn fyrir lóð er hægt að notast við eigin líkamsþyngd í styrktarþjálfun og ná svipuðum heilsufarslegum ávinningi og ef þjálfað er með lóðum.

> Krydd bætir ekki aðeins bragðið af matnum okkar heldur getur það líka verið meinhollt.

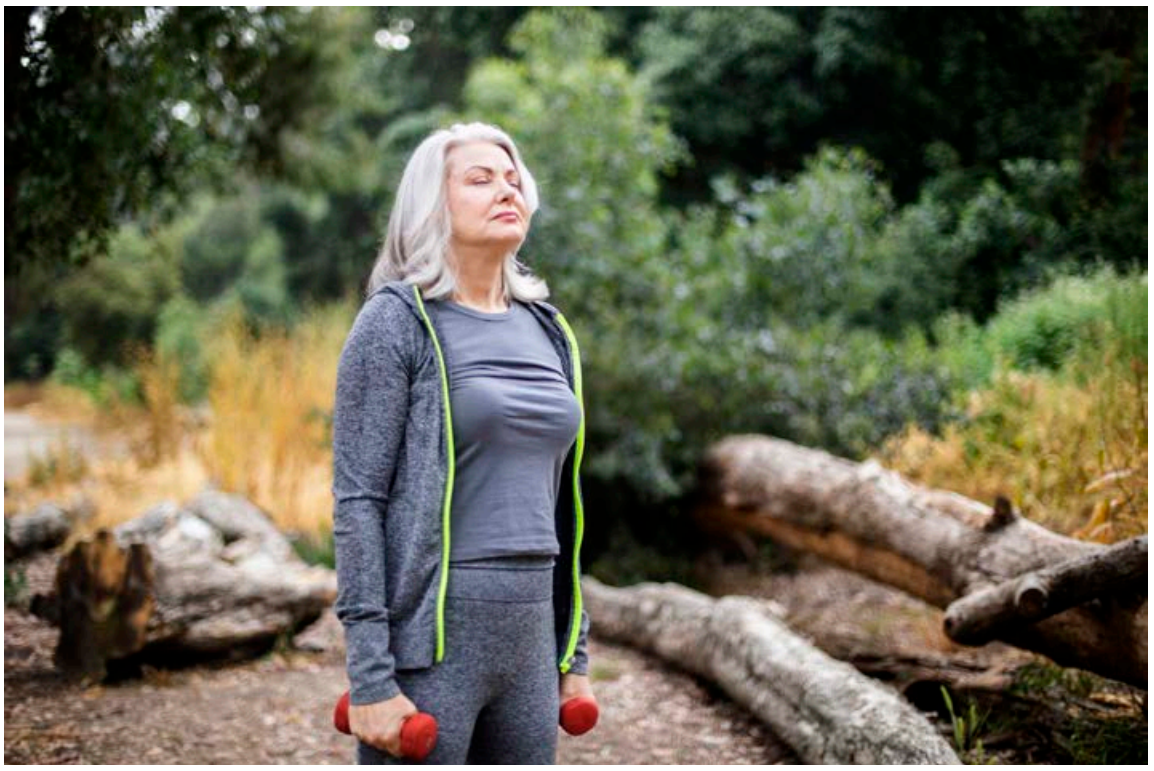
Borðið mikið af kryddi

Krydd bætir ekki aðeins bragðið af matnum okkar heldur getur það líka verið meinhollt. Til dæmis hefur verið sýnt fram á að bæði engifer og túrmerik eru bólgueyðandi andoxunarefni sem geta bætt almenna heilsu. Túrmerik inniheldur kúrkúmín sem er svo bólgueyðandi að það jafnast á við sum lyf sem gefin eru gegn bólgum. Einnig eru til rannsóknir sem sýna að túrmerik geti bætt heilastarfsemina og hjálpað til í baráttunni við Alzheimer. Kanill er líka bólgueyðandi andoxunarefni líkt og engifer og túrmerik en sýnt hefur verið fram á hann hjálpi við að minnka bólgur og lækka kólesteról í blóðinu. Einnig getur kanill lækkað blóðsykurinn. Það er því til mikils að vinna að nota fjölbreyttar kryddjurtir í daglegri fæðu.

Hugleiðið reglulega

Streita hefur neikvæð áhrif á heilsuna. Hún hefur áhrif á blóðsykurinn og gerir okkur berskjaldaðri fyrir ýmsum kvillum. Þess vegna er mikilvægt að finna heilbrigðar leiðir til að draga úr streitu í daglegu lífi. Hugleiðsla hefur lengi verið talin góð aðferð til að draga úr streitu og fjöldi rannsókna styður þá kenningu.

Rannsókn nokkur sem náði til 48 einstaklinga með háan blóðþrýsting og/eða sykursýki 2, sýndi að hugleiðsla hjálpaði til við að lækka vonda kólesterólið (LDL) í blóðinu og minnka bólgur. Hluti þátttakenda í rannsókninni var látinn stunda hugleiðslu og hluti stundaði enga hugleiðslu. Sá hópur sem stundaði hugleiðslu sagðist einnig finna fyrir bættri andlegri og líkamlegri heilsu. ■



Sýnt hefur verið fram á að hugleiðsla og lyftingar bæta heilsuna. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ljós frá skjáum er slæmt fyrir svefninn.

Vörur sem virka gegn þurrki

MEMBRASIN®

Inniheldur hafþyrnisolíu SBA24® - Omega 7

Inniheldur hafþyrnisolíu, hýalúronsýru og mjólkursýru

Membrasin Woman Vitality

Krem sem virkar gegn þurrki í leggöngum og á ytri kynfærum.

Bætiefni sem nærir og vinnur gegn þurrki í allri slímhúð og húð.

Inniheldur hafþyrnisolíu SBA24® - Omega 7, FLORAGLO® lutein og zeaxanthin

Inniheldur hafþyrnisolíu og hýalúronsýru

Membrasin Vision Vitality

Augnúði gegn þurrki og þreytu í augum – úðast á augnlok, má nota með farða og augnlinsum.

Bætiefni gegn þurrki í augum og verndar einnig gegn skaðlegum áhrifum skjánotkunar.

Nánar upplýsingar um vörurnar og sölustaði á *www.numereitt.is/membrasin*

Mjólkursýrugerlar þróaðir eftir þínum þörfum

Danska vörulínan Värn hefur nú verið markaðssett á Íslandi. Värn inniheldur mjólkursýrugerla sem eru hannaðir með hliðsjón af þörfum manneskjunnar á hverju æviskeiði fyrir sig.

Värn vörulínan skiptist í mjólkursýrugerla fyrir munnhol og mjólkursýrugerla fyrir þarma. Värn mjólkursýrugerlar eru gríðarlega vinsælir í Danmörku, það eru Throat & EarVärn, RestoreVärn, SeniorVärn og ExtraVärn.

Færð þú eða barn þitt endurteknar sýkingar í háls eða eyru?
Örveruflóra í munni er fyrsta vörn líkamans. Náttúruleg örveruflóra munnholsins, sem tengir háls, eyru og nefkok, samanstendur af um 700 mismunandi tegundum mjólkursýrugerla. Örveruflóran ver munnholið gegn utanaðkomandi bakteríum og veirum. Sérhver tegund mjólkursýrugerla gegnir ákveðnu varnarhlutverki.

„Samsetning örveruflórunnar er mismunandi milli einstaklinga. Sum börn og fullorðnir fá oftar háls- og miðeyrnabólgu þar sem náttúruleg munnholsflóra þeirra inniheldur gjarnan minna af mikilvægum, verndandi gerlum," segir Sigrún Sif Kristjánsdóttir, viðskiptastjóri hjá Icepharma.

Breytist með aldrinum
Örveruflóra meltingarvegarins leikur mikilvægt hlutverk í heilsu okkar.

„Í meltingarkerfi okkar er mikill fjöld gerla, í daglegu tali tölum við um þarmaflóru. Gerlar þarmaflórunnar samanstanda af meira en þúsund tegundum og er fjöldi þeirra um tíu sinnum fleiri en allar frumur líkamans," segir Sigrún.

„Hægt er að segja að gerlar í þörmum okkar séu undirstaða margra heilsuþátta okkar. Meðal annars ver þarmaflóran okkur gegn sýklum og gegnir lykilhlutverki í meltingunni. Á síðustu árum hafa rannsóknir beinst að því að skoða hvernig þarmaflóran hefur áhrif á ónæmiskerfið."

Vísindum og rannsóknum á mjólkursýrugerlum og á þarmaflóru hefur fleygt fram síðustu áratugi og enn kemur það betur og betur í ljós hversu mikilvæg þarmaflóran er okkur.

Värn fyrir allan aldur
Samsetning og fjöldi gerla minnkar með aldrinum og þá sérstaklega eftir 50 ára aldurinn. Við 50 ára aldurinn minnkar sérstaklega fjöldi gerla sem kallast Bifidobacterium gerlar en þeir eru mikilvægir fyrir meltinguna og gegna meðal annars lykilhlutverki í meltingu kolvetna. Fjöldi Bifidobacterium gerla er iðulega meiri hjá ungum og heilbrigðum einstaklingum."

Með þetta í huga hefur Värn hannað og þróað vörur sem innihalda mjólkursýrugerla sem eru sérstaklega ætlaðir fyrir 50 ára og eldri – SeniorVärn.

Einnig býður Värn upp á sterkari blöndu af mjólkursýrugerlum fyrir þá sem þurfa aðeins meira - ExtraVärn.

Vörurnar innihalda einkaleyfisvarða mjólkursýrugerilinn Bifidobacterium HN019, en sá gerill er einn mest rannsakaði Bifidogerillinn og eru vörurnar glúten-, laktósa- og gelatínfríar.

Taka á eitt hylki á dag og það má að opna hylkið og strá innihaldinu yfir mat. ■

Värn vörurnar eru fáanlegar í flestum apótekum.

Gerðar hafa verið margar klíniskar rannsóknir á mjólkursýrugerlinum K12 og hafa niðurstöður rannsóknanna verið gríðarlega góðar. Vörurnar eru gerðar fyrir allan aldur. Á síðustu árum hafa rannsóknir beinst að því að skoða hvernig þarmaflóran hefur áhrif á ónæmiskerfið. MYND/AÐSEND

Throat & EarVärn® – Mjólkursýrugerlar fyrir munnholið

Throat & EarVärn® inniheldur Streptoblis®, einkaleyfisvarða samsetningu sem inniheldur lifandi mjólkursýrugerilinn Streptococcus Salivarius K12 og byggir þróun þess á náttúrulegum vörnum líkamans.

Throat & EarVärn® flokkast sem lækningatæki og er notað til að fyrirbyggja endurteknar sýkingar í efri öndunarvegi, eins og háls- og miðeyrnabólgu.

Gerðar hafa verið margar klíniskar rannsóknir á mjólkursýrugerlinum K12 og hafa niðurstöður rannsóknanna verið gríðarlega góðar.

Þegar Throat & EarVärn® leysist upp í munni dreifast K12-mjólkursýrugerlarnir um munnholið. Mjólkursýrugerlarnir loða við munnholið og styrkja þá örveruflóru sem þegar er til staðar. Dagleg notkun myndar varnarhimnu á slímhúðina og ver gegn bakteríum sem venjulega valda sýkingum í efri öndunarvegi.

Vörn gegn sýkingum í hálsi og eyrum
- Throat & EarVärn® er notað til að fyrirbyggja endurteknar sýkingar í efri öndunarvegi, eins og háls- og eyrnabólgu og til að endurbyggja eðlilega örveruflóru í munnholi eftir sýklalyfjanotkun.
- Throat & EarVärn® Kids -Duft, fyrir börn, 0-3 ára.
- Throat & EarVärn® - Munnsogstöflur, fyrir börn (3 ára og eldri) og fullorðna.

RestoreVärn – eðlileg örveruflóra í meltingarvegi eftir sýklalyfjanotkun

Við sýklalyfjanotkun upprætast ekki aðeins sýklarnir, því sýklalyfin hafa einnig neikvæð áhrif á þarmaflóruna okkar. Värn hefur markaðssett vöru sem er sérstaklega ætluð þeim sem taka sýklalyf – RestoreVärn.

RestoreVärn inniheldur 10 milljarða af mjólkursýrugerlum af 4 ólíkum stofnum. RestoreVårn er notað til að endurbyggja eðlilega örveruflóru í meltingarvegi sem raskast með notkun sýklalyfja.

SeniorVärn – eðlilegur hluti af daglegu lífi

SeniorVärn eru mjólkursýrugerlar fyrir þarmaflóruna sem er sérstaklega ætlaðir fyrir 50 ára og eldri og inniheldur 10 milljarða af gerlum úr 4 ólíkum stofnum.

SeniorVärn inniheldur mjólkursýrugerlana Bifidobacterium og Lactobacillus gerla. Þar sem fjöldi Bifidibacterium gerla í meltingarvegi okkar minnkar mikið eftir 50 ára aldurinn er hlutfall þeirra í SeniorVärn sérstaklega hátt.

SeniorVärn inniheldur einnig B1- og B6-vítamín, þau stuðla að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum og eðlilegri starfsemi taugakerfisins.

ExtraVärn – fyrir þá sem þurfa aðeins meira

ExtraVärn eru sterkir mjólkursýrugerlar fyrir þarmaflóruna og eru ætlaðir fyrir börn (frá 3 ára aldri) og fullorðna. ExtraVärn inniheldur 52 milljarða mjólkursýrugerla úr 10 ólíkum stofnum.

ExtraVärn inniheldur Bifidobacterium og Lactobacillus gerla. Meginhluti gerlanna eru Bifidobacterium gerlar þar sem fjöldi þeirra eiga til að minnka í þarmaflórunni við veikindi og hvers kyns rask á þarmaflórunni.

Auk þess sem ExtraVärn inniheldur B1- og B6-vítamín, inniheldur ExtraVärn D-vítamín. D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins.

Lífsins fjörefni fyrir enn meira lífsfjör

Öll þurfum við vítamín og steinefni til að viðhalda góðri heilsu. Með hollu og vel samsettu mataræði er hægt að fá næringarefnin sem líkaminn þarf.

thordisg@frettabladid.is

Til að næra líkamann og viðhalda góðri heilsu er mikilvægt að fá öll vítamín og steinefni sem þarf. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Latneska orðið vita merkir líf. Frá því um 1500 fyrir Krist hefur verið vitað að ákveðin næringarefni hafa læknandi áhrif á líkamann. Á 18. öld uppgötvaði skoskur læknir til sjós að sítrusávextir hefðu læknandi áhrif á skyrbjúg sjómanna um borð. Þó var ekki vitað fyrr en snemma á 20. öldinni að ástæðan var C-vítamín í sítrusávöxtunum.

Um svipað leyti var B1-vítamín uppgötvað vegna heilsubætandi áhrifa óslípaðra hrísgrjóna á taugakröm, sem er taugabólga, og vöðvarýrnun vegna skorts á B1-vítamíni, en hrísgrjónin eru rík af B1-vítamíni. Einnig kom í ljós að D-vítamín væri lækning við beinkröm sem er hörgulsjúkdómur þar sem skortur er á D-vítamíni.

Tveir flokkar vítamína

Vítamínum er skipt í tvo flokka, vatnsleysanleg og fituleysanleg. Flest vítamín eru vatnsleysanleg, þar af öll B-vítamín og C-vítamín. Vegna þess að þau leysast upp með líkamsvessum geymast þau ekki í líkamanum og því þarf að bæta honum þau upp. Til samanburðar safnast fituleysanlegu vítamínin A, D, E og K fyrir í líkamanum.

Vatnsleysanleg vítamín og áhrif þeirra á líkamann:

- B1 – losar orku frá kolvetnum.
- B2 – losar orku úr prótínum, fitu og kolvetnum, og stuðlar að heilbrigðri húð og augum.
- B3 – losar orku frá prótíni, fitu og kolvetnum, og hefur áhrif á framleiðslu kólesteróls.
- B5 – losar orku frá kolvetnum, fitu og prótíni.
- B6 – brýtur niður prótín og hjálpar til við framleiðslu rauðra blóðkorna.
- B12 – hjálpar við framleiðslu rauðra blóðkorna, taugafruma og DNA-erfðaefnis; brýtur niður kolvetni og fitu.
- Fólínsýra – hjálpar til við framleiðslu rauðra blóðkorna og ensíma. Það er mikilvægt við vöxt og myndun blóðfruma og frumuskiptingu.
- Bíótín – brýtur niður fitu og prótín og stuðlar að vexti og heilbrigði taugafruma.
- C – mótar kollagen, sem er aðalstuðningsprótínið í húð, sinum, beinum, brjóski og stoðvef. C-vítamín virkar líka sem andoxunarefni, veitir vörn gegn sýkingum, flýtir fyrir gróanda sára og bætir upptöku járns.

Fæðuhringurinn inniheldur fæðutegundir sem innihalda vítamín og steinefni.

Fituleysanleg vítamín og áhrif þeirra á líkamann:

- A-vítamín – viðheldur heilbrigðri húð og augum, bætir nætursjón, hefur andoxandi áhrif og fyrirbyggjandi áhrif á krabbamein.
- D-vítamín – stuðlar að sterkum beinum og tönnum.
- E-vítamín – viðheldur heilbrigðum frumuhimnum og virkar sem andoxunarefni.
- K-vítamín – nauðsynlegt fyrir eðlilega blóðstorknun.

Mikilvægi steinefna

Steinefni eru hryggjarstykki líkamans, jafnt bókstaflega og á myndhverfan hátt. Kalk og flúor eru byggingarefnin á meðan minni stein- og snefilefni eru ómissandi fyrir eðlilegan vöxt og starf líkamans.

Steinefni og áhrif þeirra:

- Kalk – byggingarefni beina og tanna, hjálpar við virkni tauga, vöðva, virkni ensíma og blóðstorknun. Járn – flytur súrefni um líkamann í gegnum rauðu blóðkornin og er mikilvægur hluti í mörgum ensímum og vöðvaprótíni.
- Magnesíum – stjórnar taugaboðum og vöðvasamdrætti. Hefur áhrif á mörg ensímkerfi, sem og byggingu tanna og beina.
- Fosfór – vinnur með kalki í uppbyggingu beina og tanna, losar orku úr kolvetnum, fitu og prótínum, og er mikilvægur hluti margra ensíma og DNA.
- Kalíum – viðheldur vatni og sýrujafnvægi í líkamanum í samvinnu við natríum.
- Natríum – viðheldur vatni og sýrujafnvægi í líkamanum í samvinnu við kalíum.

Snefilefni og áhrif þeirra:

- Króm – stýrir blóðsykri með áhrifum sínum á insúlín.
- Kopar – framleiðir litarefni í húð, hári og augum, styður við virkni taugakerfisins og myndun rauðra blóðkorna.
- Flúor – styrkir tennur og bein, dregur úr tannskemmdum.
- Joð – nauðsynlegt fyrir starfsemi skjaldkirtils og eðlilegan vöxt.
- Selen – andoxunarefni sem stuðlar að heilbrigðu ónæmiskerfi og veitir mótstöðu gegn sjúkdómum, nauðsynlegt fyrir fullnægjandi virkni skjaldkirtils.
- Sink – stuðlar að eðlilegum vexti, græðir sár og eflir ónæmiskerfið.

Ólík fjörefnaþörf

Vítamín eru ekki jafn augljós í fæðunni og fita sem við sjáum í smjöri, prótín í kjöti og kolvetni í brauði. Við vissar aðstæður þurfum við líka meira en ráðlagt er. Til dæmis þarf kona sem hyggst eignast barn auka fólínsýru, og á meðgöngu og við brjóstagjöf þar hún að tryggja að fá sem flest vítamín og steinefni til að næra fóstrið og svo hvítvoðunginn, ásamt því að uppfylla eigin vítamín- og steinefnaþörf.

Unglingar þurfa járn og kalk þegar þeir vaxa og þroskast hratt; íþróttamenn þurfa járn, B-, C- og E-vítamín við endurheimt líkamans, grænkerar þurfa B12-vítamín, járn og sink, þar sem B12 finnst eingöngu í dýraafurðum og erfiðara getur reynst að finna járn og sink í plöntufæði. Eldra fólk þarf D-, B2-, B6-, B12- og E-vítamín, fólínsýru, sink, kalk og járn; og þeir sem eru að jafna sig á veikindum eða skurðaðgerðum þurfa sink og C-vítamín, til varnar sýkingum og til að stuðla að betri gróanda sára sinna.

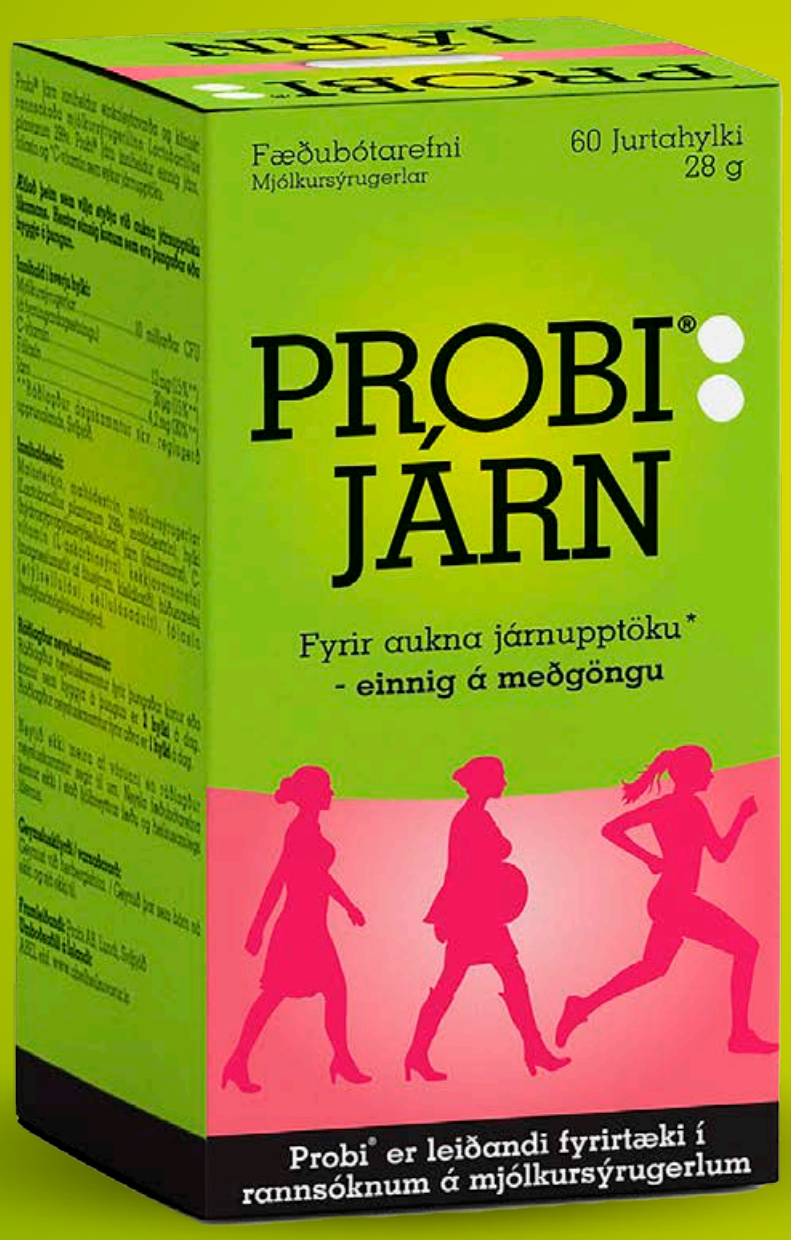
Vítamín og steinefni finnast meðal annars í kornvörum, ávöxtum, grænmeti, kjöti og fiski.

Helstu uppsprettur í fæðu eru:

- Kjöt – B2, B6, B12, níasín, járn, magnesíum, natríum, króm, selen og sink. Þá finnst B1-vítamín í svínakjöti.
- Fiskmeti – B2- og B12-vítamín, níasín, kalíum, kopar, joð, selen og sink. Kalk, ásamt A- og D-vítamíni finnst í feitum fiski.
- Kíví, sítrusávextir og tómatar – C-vítamín og kalíum.
- Rautt og appelsínugult grænmeti – beta-karótín og C-vítamín.
- Grænt grænmeti – B2-, B6-, C- og K-vítamín, níasín, fólínsýra, járn og magnesíum.
- Þurrkaðir ávextir – kalk, járn og kalíum.
- Mjólk, jógúrt og ostur – A-, B2-, B12-, D- og K-vítamín, níasín, kalk, magnesíum, kalíum, natríum, króm, joð og sink.
- Hnetur og fræ – B1-, B2-, B6- og E-vítamín, kalk, magnesíum, kalíum, natríum, kopar, selen og sink.
- Belgjurtir og baunir – B1-vítamín, járn og sink.
- Lifur og nýru – A-, B1-, B2-, B6-, B12- og K-vítamín, níasín, fólínsýra, járn, króm og kopar.
- Heilkornabrauð og vítamínbætt morgunkorn – B1-, B2-, B6- og K-vítamín, níasín, fólínsýra, kalk, járn, magnesíum, króm, kopar, selen og sink.
- Egg – níasín, A-, B12-, D- og K-vítamín, járn, króm, joð, selen og sink.
- Gerkjarni – B1- og B2-vítamín, kalíum, natríum og króm. ■

PROBI® JÁRN

vinnur gegn lágum járngildum á nýjan máta með því að auka upptöku járns en ekki eingöngu inntöku.



PROBI® JÁRN hentar m.a:

- **Konum á barneignaraldri**
- **Barnshafandi konum**
- **Unglingum**
- **Eldra fólki**
- **Fólki í mikilli þjálfun**
- **Grænmetisætum/grænkerum, ef lágt járnmagn er í fæðu**

PROBI® JÁRN inniheldur einn af mest rannsökuðu mjólkursýrugerlum heims sem á hafa verið gerðar yfir 50 klínískar rannsóknir.
PROBI® JÁRN inniheldur einnig fólasín og C-vítamín.

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Ekki þjást að óþörfu í skammdeginu

Ert þú ein/n af þeim sem kvíða á hausti hverju vetrinum, myrkrinu, depurðinni og sleninu sem því fylgir? Sannleikurinn er sá að við þurfum ekki að sætta okkur við klassíska orkuleysið sem leggst yfir okkur þegar daginn tekur að stytta. ICEHERBS er með lausnina.

Það finna margir fyrir aukinni þreytu og sleni þegar dimma tekur og í mörgum tilfellum getur það stafað af skorti á D-vítamíni. MYND/AÐSEND

D-vítamín vinnur líkaminn alla jafna úr fæðunni og úr sólarljósinu en fjöldi rannsókna sýnir fram á að nútímamaðurinn fær ekki nóg af D-vítamíni úr fæðunni. Og við sem enn fremur búum á norðlægum slóðum erum enn verr sett. Því almennt fáum við allt of lítið af sólarljósi, hvað þá í svartasta skammdeginu, til að bæta upp fyrir skortinn.

Skorturinn er lúmskur

Það er algert lykilatriði að taka inn D-vítamín sem bætiefni að staðaldri til þess að tryggja að maður fái nægilegt magn.

D-vítamín er eitt mikilvægasta vítamínið sem líkaminn þarfnast en skortur á því getur verið ákaflega lúmskur. D-vítamínskortur getur nefnilega valdið ýmsum hvimleiðum kvillum og í verstu tilfellum alvarlegum heilsufarsvandamálum. Afleiðingar D-vítamínskorts til lengri tíma geta verið tannskemmdir, vöðvarýrnun, hárlos, beinverkir, þreyta og slen og í kjölfarið þunglyndi.

Beinþynning af völdum kalkskorts er að auki eitt algengasta heilsufarsvandamálið hjá öldruðum og má oftar en ekki rekja beint til langvarandi D-vítamínskorts. Regluleg inntaka á D-vítamíni hjálpar líkamanum að vinna kalk úr fæðunni til þess að fyrirbyggja kalkskort. Og því fyrr sem við byrjum að taka inn D-vítamín að staðaldri, því betra. Skortur á D-vítamíni getur haft gríðarleg áhrif á lífsgæði fólks og munurinn leynir sér ekki þegar líkaminn fær loksins nóg.

Óásættanlegt slen

Skammdegisslen er eitthvað sem við eigum ekki að þurfa að sætta okkur við. Margir finna fyrir því að verða sérstaklega þreyttir á veturna og eiga erfitt með að koma sér fram úr rúminu á morgnana.

En af því að svo margir finna fyrir þessu þá virðist vera minni ástæða til að gera eitthvað í málinu. Fólk heldur jafnvel að skammdegisþreyta sé eðlilegt ástand. En hún þarf ekki að vera það. Klassískt einkenni á D-vítamínskorti er einmitt þreyta og slen, og þegar sólin situr æ styttra á himninum þá nær líkaminn að vinna sífellt minna af D-vítamíni úr sólarljósinu.

Einstök Orkublanda frá ICEHERBS

Orkublandan með D-vítamíni og burnirót frá ICEHERBS kom á markað í febrúar 2018 og er sniðin að þeim sem glíma við hið hvimleiða skammdegisslen.

Innihaldsefni Orkublöndunnar eru algert dúndur fyrir aukna orku, snerpu og úthald. Í hverju hylki eru 2.000 einingar af D-vítamíni sem er viðmiðunargildi fyrir efri mörk daglegrar meðalneyslu á D-vítamíni. Orkublandan inniheldur einnig hreina íslenska burnirót sem er handtínd, þurrkuð, verkuð og mulin á Íslandi.

ICEHERBS er duglegt að halda sambandi við neytendur og hafa velflestir verið hæstánægðir með Orkublönduna. Flestallir finna mun á sér eftir að hafa tekið Orkublönduna daglega í 5-10 daga, og vaknar fólk mun hressara.

Hið norræna ginseng

Burnirótin er ein magnaðasta lækningajurt sem vex á Íslandi og eitt best geymda leyndarmál jurtaríkisins. Jurtin vex á norðlægum slóðum og er afar þrautseig. Þá er hún oft kölluð hið norræna ginseng. Burnirót er þekkt fyrir einstök áhrif sín á aukna orku, einbeitingu og úthald. Áður fyrr var hún meðal annars notuð til að auka frammistöðu hermanna.

Klínískar rannsóknir sýna einnig fram á að hún hjálpar fólki að vinna gegn stressi og álagi. Burnirótin er oft notuð í dag til að vinna gegn orkuleysi, sleni og depurð og þannig vinnur hún vel með D-vítamíninu.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í neytendavæna vöru fyrir viðskiptavini. „Við hjá ICEHERBS leggjum mikla áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við kappkostum að vörurnar nýtist viðskiptavinum okkar og að virknin skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá leggjum við áherslu á að nota engin óþörf fylliefni.“ Öll bætiefni ICEHERBS eru framleidd á Blönduósi. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Einnig fást vörur ICEHERBS í vefversluninni sem sendir beint heim að dyrum, iceherbs.is.

UNBROKEN®
Real time recovery

25
Amínósýrur m.a.
9EAA, BCAA og Kreatín AA

11
Mikilvæg vítamín, steinefni / sölt:
hátt hlutfalls kalíums, sinks, selens, kopar og B12-vítamíns

35 Útsölustaðir m.a.
Krónan, Lyfsalinn, Sportvörur og Urðarapótek

www.unbroken.is
Áralangar rannsóknir - Klíniskar prófanir á Unbroken
Unbroken er íslenskt vörumerki - Framleitt í eigin verksmiðju i Noregi
Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu.

VINNUR FLJÓTT GEGN ÞREYTU
STYÐUR VIÐ ÓNÆMISKERFIÐ
HRÖÐ UPPTAKA AUÐMELTANLEGT

Hin einstaka virkni Unbroken kemur úr aðal innihaldsefnum þess, vatnsrofnum laxapróteinum. Sú staðreynd að búið sé að brjóta próteinin niður í einstakar einingar með vatnsrofi skilar hraðri upptöku og skjótri virkni innihaldsefna Unbroken (og það er mikið af virkum innihaldsefnum)!

Ásamt amínósýrum sem fríum og bundnar sem stutt peptíð þá inniheldur Unbroken ýmis mikilvæg vítamín, steinefni og sölt, sem öll hafa mikilvægum hlutverkum að gegna í heilbrigði líkamans.

Með því að blanda saman vatnsrofi og þeim virku efnum sem því fylgja í formi frírra amínósýra og stuttra peptíða þá fer lítill tími í að melta og Unbroken fer því mjög hratt inn blóðrásina þar sem það nýtist til uppbyggingar. Þess vegna er með sanni hægt að kalla Unbroken® RTR „Endurheimt á svipstundu“ Real Time Recovery (RTR).

VOTTAÐ AF INFORMED SPORT®

Allir íþróttamenn þurfa að reiða sig á Informed Sport® sem er gæðavottun sem tryggir það varan innihaldi ekki ólögleg efni sem eru á bannlista WADA. Unbroken® RTR er vottað að Informed Sport®. Þú getur verið fullviss um að orðspor þitt sé í öruggum höndum.

INFORMED SPORT BANNED SUBSTANCE TESTED EVERY BATCH

FRANDSEN Léttdúnúlpa
Margir litir til
Stærðir 38-54
Verð kr. 23.980

FRANDSEN dúnlíki/Vegan úlpa
Fæst líka í svörtu
Stærðir 40-54
Verð kr. 35.980

YEST/YESTA Mokkakápa
Fæst líka í svörtu og brúnu
Stærðir 38-56
Verð kr. 20.980

YEST/YESTA úlpa með lakkáferð
Stærðir 38-60
Verð kr. 24.980

YEST/YESTA úlpa með skinni á hettu
Stærðir 38-60
Verð kr. 26.980

yesta yest no Secret Q'neel ROBELL ZHENZI ZE·ZE Nordic OPHILIA

ES&SY Peysukjóll
Stærðir 38-46
Verð kr. 7.980

ES&SY Peysukjóll
Stærðir 38-46
Verð kr. 7.980

STUDIO Freja kjóll
Fæst líka í svörtu
Verð kr. 15.980

YEST/YESTA köflóttur kjóll
Stærðir 38-56
Verð kr. 12.980

ES&SY Síð peysa
Fæst líka í karrýgulu
Stærðir 38-46
Verð kr. 8.980

SYBEL FRANDSEN festival DENMARK STUDIO Tamaris GOZZIP Handberg SANDGAARD Jana LASESSOR

YEST/YESTA Shiffonblússa
Stærðir 38-56
Verð kr. 9.980

Q'NEEL blússa
Stærðir 38-54
Verð kr. 13.980

YESTA Ankaria tunika
Stærðir 44-56
Verð kr. 10.980

YEST/YESTA rúllukragabolir
Fást í mörgum litum
Stærðir 38-60
Verð kr. 7.980

JANA leður götuskór
með rennilás á hlið
Stærðir 37-42
Verð kr. 16.990

JANA hælaskór með bandi yfir rist
Stærðir 37-42
Verð kr. 10.990

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Ný gleraugnalína frá Hideo Kojima

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Tölvuleikjahönnuðurinn Hideo Kojima er að gefa út línu af sérhönnuðum gleraugum í samstarfi við hönnuðinn Jean-François Rey sem eru innblásin af tölvuleiknum Death Stranding.

Japaninn Hideo Kojima, einn þekktasti og virtasti tölvuleikjahönnuður heims, er að markaðssetja línu af gleraugum í samstarfi við franska tískuhönnuðinn Jean-François Rey. Þetta tilkynnti hann á Twitter-síðu sinni á mánudag.

Kojima sagði að gleraugun væru byggð á hugmynd hans. Hann er sjálfur vanur að nota sólgleraugu með styrk en þá þarf hann alltaf að hafa með sér venjuleg gleraugu líka svo hann geti séð eftir myrkur. Hann segir að það sé ekki vandamál ef fólk hefur bakpoka, en á ströndinni eða ferðalagi erlendis sé fólk kannski ekki með einn slíkan. Þess vegna bað hann um gleraugu sem virkuðu bæði sem sólgleraugu og venjuleg gleraugu.

Ekki fyrsta samstarf hönnuðanna

Útlit gleraugnanna er innblásið af tölvuleik eftir Hideo Kojima sem heitir Death Stranding, en endurbætt útgáfa af leiknum var gefin út fyrir skömmu. Þetta eru ekki fyrstu tískuvörurnar sem draga innblástur frá leiknum, en áður hafa komið jakkar, peysur, töskur og fleira sem var framleitt í samstarfi við tískuhönnuði.

Þetta er líka ekki í fyrsta sinn sem Kojima vinnur með hönnuðinum franska, sem sérhæfir sig í óhefðbundnum gleraugum. Persónur í öðrum leik eftir Kojima, Metal Gear Solid 5: The Phantom Pain, notuðu gleraugu sem voru hönnuð af Rey og Kojima hefur sjálfur oft komið fram opinberlega með gleraugu eftir hönnuðinn.

Þessi nýju gleraugu eru svo sannarlega bæði í anda Kojima og Rey, því þau eru mjög sérstök í útliti.

HKxJF02 eru með tvö glær hringlaga gler og þeim fylgja dökk gler sem er hægt að smella ofan á þau glæru. MYNDIR/JFREY.FR

Hönnuðirnir Hideo Kojima og Jean-François Rey ásamt Ludens, lukkudýri framleiðslufyrirtækis Kojima.

Ludens-gríman er með stillanlega nefpúfa og það er hægt að festa gler með styrk eða sólgleraugu við hana. Hún fæst aðeins í takmörkuðu magni.

> **Þessi nýju gleraugu eru svo sannarlega bæði í anda Kojima og Rey, því þau eru mjög sérstök í útliti.**

Fjórar ólíkar útgáfur í boði

Um fjögur ólík gleraugnapör er að ræða og þau koma öll í mismunandi litum nema eitt, sem er bara til í svörtu og fæst einungis í pakka með öðru pari, sem er nokkurs konar gríma.

Fyrsta útgáfan heitir HKxFJ01 og það eru bæði venjuleg gleraugu og sólgleraugu. Þau hafa glær og hringlaga gler ásamt dökkum kassalaga glerjum sem er hægt að færa til hliðar eða ofan á ólituðu glerin.

Útgáfa númer tvö heitir HKxJF02 og það eru gleraugu með tvö glær hringlaga gler og framúrstefnulegt útlit, en frekar hefðbundna umgjörð. Þeim fylgja dökk gler sem er hægt að smella ofan á þau glæru.

Þriðja útgáfan, HKxJF03, eru svo frekar einföld gleraugu með hringlaga gler en hlífar kringum glerin. Þau eru einungis seld með svokallaðri Ludens-grímu, sem er þrívíddarprentuð gleraugnagríma sem kemur beint úr Death Stranding, en gríman er innblásin af útliti Ludens, sem er nokkurs konar lukkudýr framleiðslufyrirtækis Kojima. Gríman er með stillanlega nefpúfa og það er hægt að festa gler með styrk eða sólgleraugu við hana. Þessi gleraugu koma í takmörkuðu magni.

Það kemur hvergi fram hvað gleraugun munu kosta, en það er hægt að forpanta til að reyna að tryggja sér eintök og þau eiga að vera afgreidd í mars á næsta ári. ■

HKxJF03 eru einungis seld með svokallaðri Ludens-grímu, sem er þrívíddarprentuð gleraugnagríma.

Gleraugun henta þeim sem sjá illa og vilja geta notað eitt gleraugnapar í öllum aðstæðum.

HKxFJ01 gleraugun hafa bæði glær og dökk gler og virka því bæði sem venjuleg gleraugu og sólgleraugu.

ESTĒE LAUDER

20% afsláttur af öllum Estée Lauder vörum 21. - 24. október í Lyfjum & heilsu Kringlunni og Glerártorgi Akureyri

Glæsilegur kaupauki fylgir ef keyptar eru vörur frá Estée Lauder fyrir 9.800 eða meira*

*Meðan birgðir endast

Lyf & heilsa

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

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

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

Bílar óskast

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

Þjónusta

Bókhald

FRAMTALSAÐSTOÐ - BÓKHALDSÞJÓNUSTA
Bjóðum einstaklingum framtalsaðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

+++ EÐALVERK +++
- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsaviðgerðir
- Þak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögun

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkið í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@eðalverk.is

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

Rafvirkjun

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Keypt & Selt

Til sölu

myranaut

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

Heilsa

Heilsuvörur

BÓLSTRUN – SAUMASKAPUR

Uppgerðir Rokkókóstólar með áklæði að eigin vali á góðu verði

Öll almenn bólstrun - úrval vandaðra áklæða og leður.
Tökum allskonar saumaskap ,t.d. dýnur í hjólhýsi, húsbíla ofl.

Sérhæfum okkur í bílsætaviðgerðum, mótorhjólum, snósleðasætum, límum og gerum við tréverk á húsgögnum.

Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin | S. 544 5750 | www.hsbolstrun.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports

Reykjavík
Grundartangi
Akranes
Borganes

Útboð

Faxaflóahafnir sf. óska eftir tilboðum í verkið:

Öryggisleitarbúnaður
(gegnumlýsingarvélar og málmleitarhlið)

Verkið felst í útvegun og þjónustu á tækjum ásamt tilheyrandi búnaði til öryggisleitar í farangri og á farþegum.

Helstu magntölur:
- **Skimunarvélar fyrir farangur 3 stk**
- **Skimunarvélar fyrir handfarangur 5 stk**
- **Málmleitarhlið 5 stk**

Verklok eru 30. apríl 2022.

Útboðsgögn verða aðgengileg á rafrænu formi frá og með miðvikudeginum 20. október 2021 kl. 10:00 á útboðsvef Faxaflóahafna:
https://faxafloahafnir.ajoursystem.is/
Tilboðum skal skilað á útboðsvefinn fyrir kl. 13:00 þriðjudaginn 23. nóvember 2021.
Útboðið er auglýst bæði innanlands og á útboðsvef EES. Útboðið hefur þar kennið: 2021-142961
Ekki verður haldinn opnunarfundur og niðurstöður opnunar verða birtar á útboðsvefnum.

Embætti forstjóra Landspítala

Heilbrigðisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti forstjóra Landspítala.

Landspítali er aðalsjúkrahús landsins og háskólasjúkrahús. Á spítalanum er veitt sérhæfð sjúkrahúsþjónusta, m.a. á göngu- og dagdeildum, fyrir alla landsmenn og almenn sjúkrahúsþjónusta fyrir íbúa heilbrigðisumdæmis höfuðborgarsvæðisins. Nánar er kveðið á um hlutverk hans í lögum nr. 40/2007, um heilbrigðisþjónustu. Á Landspítala starfa á sjötta þúsund starfsmenn og er spítalinn einn stærsti vinnustaður landsins.
Forstjóri ber ábyrgð á að Landspítali starfi í samræmi við lög, stjórnvaldsfyrirmæli og erindisbréf sem heilbrigðisráðherra setur. Forstjóri ber ábyrgð á þeirri þjónustu sem spítalinn veitir, að rekstrarútgjöld og rekstrarafkoma sé í samræmi við lög um opinber fjármál nr. 123/2015 og að fjármunir séu nýttir á árangursríkan hátt.
Lögum samkvæmt skal forstjóri hafa háskólamenntun og/eða reynslu af rekstri og stjórnun sem nýtist honum í starfi.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á framhaldsstigi sem nýtist í starfi er skilyrði.
- Reynsla af rekstri og stjórnun, þ.m.t. mannaforráð, sem nýtist í starfi er skilyrði.
- Leiðtogahæfileikar og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum er skilyrði.
- Reynsla af stefnumótun og innleiðingu nýjunga er skilyrði.
- Skýr framtíðarsýn.
- Þekking á sviði heilbrigðisþjónustu.
- Þekking og reynsla á sviði opinberrar stjórnsýslu.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Mjög gott vald á íslensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti er skilyrði.
- Góð kunnátta í ensku og kunnátta í a.m.k. einu Norðurlandamáli.

Kostur er að umsækjandi hafi þekkingu á fjármálum hins opinbera.

Hæfni umsækjenda verður metin af hæfnisnefnd skv. 2. mgr. 9. gr. laga nr. 40/2007 um heilbrigðisþjónustu sjá nánar á https://www.stjornartidindi.is/Advert.aspx?RecordID=71e0916e-aa9f-4a22-861b-04ff64e3a866

Um laun forstöðumanns fer eftir 39. gr. a í lögum um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996. Heilbrigðisráðherra skipar í stöðuna til 5 ára frá 1.mars 2022.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ásta Valdimarsdóttir, ráðuneytisstjóri,
asta.valdimarsdottir@hrn.is

Umsóknir með upplýsingum um núverandi starfsheiti umsækjenda ásamt ítarlegum upplýsingum um menntun, fyrri störf og afrit af prófskírteinum skulu berast heilbrigðisráðuneytinu, í gegnum ráðningarkerfi ríkisins eða á netfangið: hrn@hrn.is til og með **8. nóvember nk.**

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun í embættið hefur verið tekin.

Heilbrigðisráðuneytinu, 15. október 2021

Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið

Merkisatburðir

1171 Sturla Þórðarson og Einar Þorgilsson á Staðarhóli berjast í Sælingsdal. Sturla hefur sigur og er eftir það talinn mestur höfðingja við Breiðafjörð.
1916 Alþingiskosningar haldnar. Þetta eru fyrstu alþingiskosningarnar eftir að konur fengu kosningarétt.
1933 Þjóðaratkvæðagreiðsla fer fram um bannlögin svonefndu. Í kjölfar hennar er áfengisbann afnumið.
1944 Nýsköpunarstjórnin undir forsæti Ólafs Thors tekur við völdum. Aðild að henni eiga Sjálfstæðisflokkurinn, Alþýðuflokkurinn og Sósíalistaflokkurinn.
1954 Olíuverslun Íslands opnar nýja og glæsilega bensín- og smurstöð á Klöpp í Reykjavík.
1961 Séra Bjarni Jónsson vígslubiskup er gerður fyrsti heiðursborgari Reykjavíkur á 80 ára afmæli sínu.
1967 Upp kemst um eitt mesta áfengissmygl í áratugi og er það kallað Ásmundarmálið, kennt við bátinn Ásmund.
1986 Marshalleyjar fá sjálfstæði frá Bandaríkjunum.
1988 Listasafn Sigurjóns Ólafssonar opnað í Reykjavík. Sigurjón hefði orðið áttræður.
1991 Samkomulag næst milli Evrópusambandsins og EFTA um að EFTA verði hluti af evrópska efnahagssvæðinu frá og með 1. janúar 1993.
2005 Football Manager 2006 er gefinn út í Evrópu og víðar.
2006 Hellisheiðarvirkjun formlega gangsett.
2013 **Hópur fólks handtekinn í Garðabæ** þegar fólkið mótmælir vegalagningu um Gálgahraun.

†

Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Annmar Arnald Reykdal

Ásvegi 13, Akureyri,

lést á sjúkrahúsinu á Akureyri þann 12. október. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 25. október kl. 13.00.

Ásta Þórðardóttir

Agnes Reykdal
Þórður S. Reykdal — **Sigurbjörg Bjarnadóttir**
Steindór V. Reykdal — **Sigríður Lóa Rúnarsdóttir**
Anna K. Reykdal — **Njáll Kristjánsson**
Ingibjörg Reykdal
Hjördís Reykdal — **Vilhjálmur H. Þorgrímsson**
afabörn og langafabörn.

†

Elsku hjartans faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Hafsteinn Heiðar Kristinsson

Engihlíð 22, Ólafsvík,

varð bráðkvaddur á heimili sínu, föstudaginn 15. október. Jarðsungið verður frá Ólafsvíkurkirkju, laugardaginn 23. október kl. 15.

Fyrir hönd ættingja og vina,
Ingvaldur Magni Hafsteinsson — **María Káradóttir**
Katrín Magnadóttir, Magnea Magnadóttir
Hermann Marínó Maggýjarson — **Regína V. Reynisdóttir**
Hugrún Hadda Hermannsdóttir,
Hera Laufey Hermannsdóttir

Friðrik krónprins kynnti sér starf Hellisheiðarvirkjunar Orku náttúrunnar þegar hann kom hingað til lands. MYND/GUNNHILDUR LIND

Friðrik krónprins fetaði í fótspor langalangafa síns

Eiríkur Hjálmarsson hjá Orkuveitunni gróf upp gamlar heimildir um orkutengdar heimsóknir dönsku konungsfjölskyldunnar þegar Friðrik krónprins kom hingað til lands í síðustu viku.

benediktboas@frettabladid.is

Kristján konungur tíundi rennir fyrir laxi í Elliðaánum, sennilega árið 1921. MYND/AÐSEND

Þegar Friðrik, krónprins Danmerkur, heimsótti Hellisheiðarvirkjun Orku náttúrunnar í heimsókn sinni í síðustu viku var það rifjað upp að danska konungsfjölskyldan hefur áður komið við sögu orkumála í Reykjavík. Eiríkur Hjálmarsson hjá Orkuveitunni rifjaði upp eldri heimsóknir af þessu tilefni.

Fyrir réttum hundrað árum, sumarið 1921, vígðu langafi og langamma Friðriks prins, þau Kristján tíundi og Alexandrína drottning, þá splunkunýja rafstöð Reykvíkinga við Elliðaár.

Langalangafi Friðriks krónprins – Friðrik áttundi – kom einnig í Íslandsheimsókn. Það var árið 1907. Í ferð hans um Suðvesturland, sem farin var á hestum, var meðal annars áð við Kolviðarhól, en Hellisheiðarvirkjun stendur í landi Kolviðarhóls. Þar flutti kóngur ávarp þar sem hann vísaði til ríkja sinna tveggja, Danmerkur og Íslands. Um þetta leyti var hart deilt um sjálfstæði Íslands og varpaði kóngur sprengju inn í umræðuna með ummælum sínum þannig að danski forsætisráðherrann hótaði að segja af sér nema kóngur drægi orð sín til baka. Það gerði hann en engu að síður varð Ísland frjálst og fullvalda ríki í konungssambandi við Danmörku rúmum áratug síðar, 1. desember 1918.

Friðrik krónprins fór fyrir danskri viðskiptasendinefnd sem var að kynna sér orkumál og kolefnisförgun Carbfix við virkjunina. Jeppe Kofod, utanríkisráðherra Danmerkur, var einnig í sendinefndinni sem hélt málþing í virkjuninni eftir að hafa farið út að niðurdælingarsvæði Carbfix og að vetnisstöð Orku náttúrunnar, VON, við virkjunina. Umbreyting rafmagns í aðra orkubera, þar á meðal vetni, var á meðal sérstakra áhugamála Dananna í viðskiptasendinefndinni.

Fyrir utan áhuga á kolefnisförgun Carbfix sýndu hinir tignu gestir mikinn áhuga á því hvaða aðferðum má beita til að umbreyta rafmagni í aðra orkubera. Græn raforkuvinnsla færist mjög í vöxt en eitt viðfangsefnanna við að leysa jarðefnaeldsneyti af hólmi er að geta nýtt umhverfisvæna orku sem víðast. ■

Þetta gerðist: 21. október 1933

Kosið um afnám bannlaga

Samkvæmt ákvörðun Alþingis fór hinn 21. október 1933 fram þjóðaratkvæðagreiðsla um afnám banns við innflutningi sterkra drykkja. Þátttaka í kosningunum var dræm.

Rúmur helmingur kjósenda mætti ekki til leiks. Aðeins 45,3 prósent þeirra sem á kjörskrá voru greiddu atkvæði. Af greiddum atkvæðum voru 2,4 prósent ógild. 57,7 prósent þeirra sem atkvæði greiddu vildu afnema bannið en það var aðeins rúmur fjórðungur (25,5 prósent) atkvæðisbærra manna. Þessi fjórðungur var látinn nægja til að greiða slitrunum af bannlögunum banahöggið.

Ekki voru lögin numin úr gildi strax. Rúmt ár leið þar til Alþingi samþykkti ný áfengislög. Það gerðist 9. janúar 1935. Lögin gengu í gildi 1. febrúar. Þá voru liðin rúm tuttugu ár frá því að bannlögin komu að fullu til framkvæmda.

Þessi lög stóðu áfengislögunum frá 1928 mjög að baki, meðal annars misstu sveitarfélög réttinn til að hafna verslun með áfengi. ■ HEIMILD: LYDHEILSUSTÖÐ.IS.

Enn er deilt um áfengi í sölum Alþingis. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

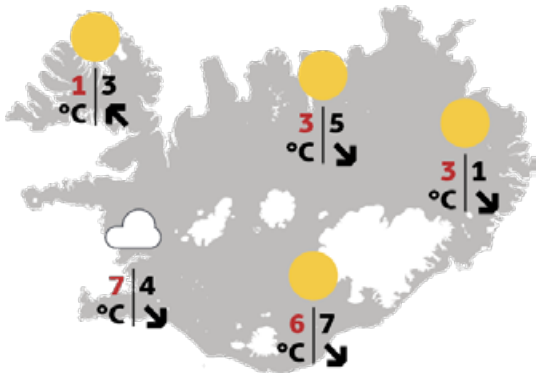
FRÉTTAVAKTIN

Fréttaumfjöllun fyrir alla kl. 18.30 á virkum dögum

Fjölbreytt fréttaumfjöllun í opinni dagskrá fyrir fólkið í landinu. Úrvalslið fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti til að ræða +helstu mál líðandi stundar. Þátturinn er sýndur á Hringbraut og frettabladid.is

HRINGBRAUT

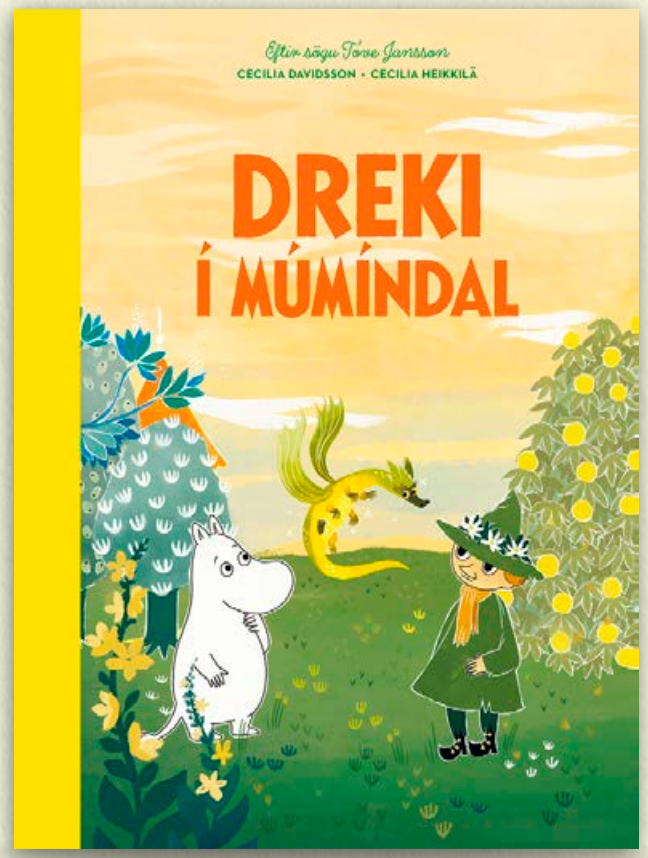
Veðurspá Fimmtudagur



Norðlæg eða breytileg átt 5-10 í dag og dálitlar skúrir eða slydduél. Rofar til um landið S- og V-vert eftir hádegi og gengur í norðvestan 8-15 austast. Hiti 0 til 6 stig, en kólnar síðdegis. ■

SÍGILDAR SÖGUPERLUR

fyrir nýja kynslóð múmínálfaaðdáenda



Endursögn á „Sögunni um síðasta drekann í heiminum“ eftir Tove Jansson með litríkum og undurfallegum teikningum.

Gerður Kristný íslenskaði.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | **www.forlagid.is**

Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Savage átti leik gegn Jóhanni Þóri Jónssyni á Reykjavíkurskákmótinu árið 1982.

1. Hxa6! Kxa6 2. Dc5! Bd8 3. Ha1+ Ba5 4. Bc7 Kb7 5. Hxa5 De6 6. Ha7 1-0. Vignir Vatnar hefur byrjað vel á alþjóðlegu móti í Kaupmannahöfn og hefur 3 vinninga eftir 4 umferðir. Það er stígandi í frammistöðu íslenskra ungmenna á EM ungmenna í netskák.

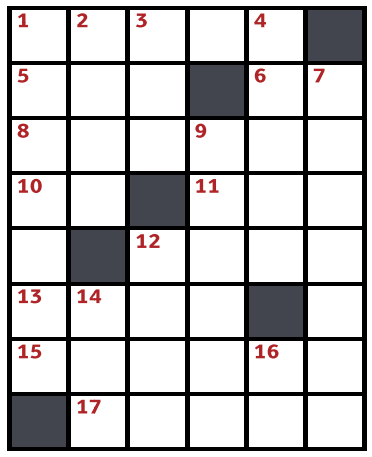
www.skak.is: EM ungmenna. ■

Krossgáta

LÁRÉTT
1 glaður
5 magur
6 tveir eins
8 getspakur
10 átt
11 strá
12 geð
13 athugun
15 hryggðar
17 véla

LÓÐRÉTT
1 skrölta
2 skoða
3 sprækur
4 gorta
7 form
9 smitaður
12 arra
14 ennþá
16 tveir eins

LÁRÉTT: 1 hress, 5 ryr, 6 tt, 8 innsær, 10 na, 11 trapisa, 9 sýktur, 12 sliga, 14 enn, 16 rr.
LÓÐRÉTT: 1 hrinda, 2 rýna, 3 ern, 4 stæra, 7 ýra, 12 skap, 13 leit, 15 angurs, 17 narra.



Sudoku

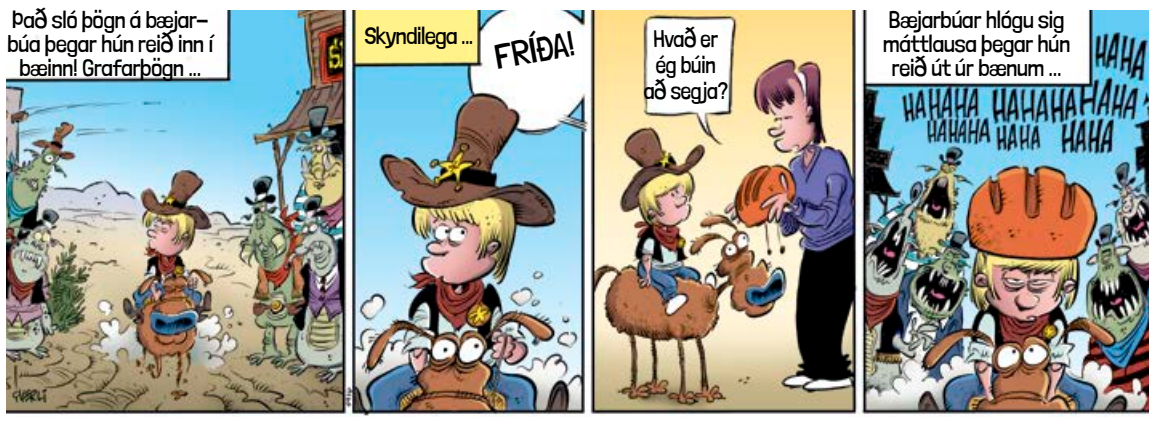
	5		3					1
		3	6	1		2	9	
7			8					
4		7				6		
3				4			1	
	1		2	3		4		5
5	7						2	8
	8	2	1	7		5		
		4						

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Miklu meira en bara ódýrt

ViAir 12V loftdælur í miklu úrvali

Hjólafesting á bíl

frá 4.995

Viðgerðar-kollur

Jeppatjakkur 2.25T 52cm

19.995

Vélagálgi 2T

Viðgerðarbretti

4.895

Hjólatjakkur 2T m/tösku

4.795

1.999

Álskóflur

9.985

Vélastandur 500kg

AirBrush loftdæla

19.995

6T Búkkar 605mm Par

9.999

frá 1.495

Startkaplar

4.995

Hleðslutæki 12V 6A

39.995

Verkfæraskápur á hjólum

99.999

Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum

frá 795

Mikið úrval af verkfæratöskum

Steðjar í miklu úrvali

7.995

1/2 Toppasett

3.995

1/4 Toppasett

Vice Multi angle

6.985

14.995

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

5.995

Verkfærasett 108 stk

4.995

Skrall-lyklar 8-17

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

15.995

Ranamyndavél

Bensínbrúsar í miklu úrvali

Verðmæta-skápar

frá 5.995

9.999

Kælibox 26L 12v/230v

Lyklabox í miklu úrvali

4.995

Verkfærasett

Hunda-festingar

1.995

Burstasett í borvél

Lím-byssur

frá 995

Vasaljós og lugtir, yfir 30 gerðir

13.995

Flísasög 80mm

Vindsængurpumpur

frá 1.995

1.995

Tjaldstæðatengi

Hitablásarar

9.999

Silverline LI-ion 18V hleðslubor-vél 13mm

Fjölsög Höfftech

5.999

Rafmagnsvírtalíur í miklu úrvali

Útskurðarsett

24.995

Súluborvél 350W

19 .995

Metabo KS216 bútsög

Garðverkfæri í miklu úrvali

Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:

Listverslun.is

Framúrskarandi fyrirtæki 2020

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Sif Margrét Tulinius fiðluleikari.

Fiðla og gítar í Fríkirkjunni

kolbrunb@frettabladid.is

Í dag, fimmtudaginn 21. október, verða flutt verk fyrir fiðlu og gítar eftir hinn ítalska Niccolò Paganini og Katalónann Enrique Granados, á hádegistónleikum í Fríkirkjunni við Tjörnina. Flytjendur eru Sif Margrét Tulinius, fiðla, og Arnaldur Arnarson, gítar. Tónleikarnir hefjast klukkan 12 og taka um hálftíma. Aðgangseyrir er 1.500 krónur, ekki er tekið við greiðslukortum. ■

KIMI heldur tónleika á laugardag.

KIMI í Breiðholtskirkju

kolbrunb@frettabladid.is

Laugardaginn 23. október flytur KIMI, þau Jónas Ásgeir Ásgeirsson harmóníkuleikari, Katerina Anagnostidou slagverksleikari og Þórgunnur Anna Örnólfsdóttir, efnisskrá undir yfirskriftinni Ferðalög, á fyrstu tónleikum 15:15 tónleikasyrpunnar nú í haust. Tónleikarnir verða í Breiðholtskirkju og hefjast klukkan 15.15.

Tríóið KIMI leikur eigin útsetningar á þjóðlögum frá Grikklandi, Íslandi og Írlandi ásamt nýjum verkum sem samin eru fyrir hópinn. Má þar nefna Octopus (2021) eftir bandaríska tónskáldið Marianna Filippi og Ferðalög (2021) eftir íslenska tónskáldið Finn Karlsson. Síðarnefnda verkið byggir á þjóðlögum frá Íslandi, Grikklandi og Danmörku – en bæði tríómeðlimir og tónskáldið eru búsett í Kaupmannahöfn. ■

Erna Ómarsdóttir og Anna Þorvaldsdóttir áttu gefandi samvinnu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þetta hefur verið spennandi óvissuferð

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

AIÕN er samstarfsverkefni Íslenska dansflokksins, Sinfóníuhljómsveitar Íslands og Sinfóníuhljómsveitar Gautaborgar. AIÕN verður frumsýnt í kvöld, fimmtudaginn 21. október, í Eldborgarsal Hörpu.

Í AIÕN bjóða Erna Ómarsdóttir danshöfundur og Anna Þorvaldsdóttir tónskáld áhorfendum upp á heim þar sem tónlist og dans mætast á óvanalegan hátt og dansarar Íslenska dansflokksins og hljóðfæraleikarar Sinfóníuhljómsveitarinnar renna saman í eitt á sviðinu.

Íslenski dansflokkurinn frumsýndi AIÕN í Gautaborg í maí 2019 með Sinfóníuhljómsveit Gautaborgar. Flutningurinn hlaut frábærar viðtökur áhorfenda og gagnrýnenda, en í umfjöllun Dagens Nyheter er flutningnum lýst sem „eins konar náttúruafli“ og í þýska tímaritinu Die Presse var AIÕN sagt vera „sönnun þess hve tónlist og hreyfing eiga vel saman … tónlistin og dansararnir renna saman í eina heild.“

Óvenjulegur samruni

„Þetta er mjög sérstakt verk þar sem við blöndum saman sinfóníuhljómsveit og danshóp sem renna saman í eitt. Hljómsveitin er hluti af dansinum og dansinn er hluti af tónlistinni. Ég vinn mikið með sinfóníuhljómsveitum en það er mjög óvenjulegt að hafa svona samruna á sviði, hljómsveitir eru vanari að vera einar á sínum reit,“ segir Anna.

„Það má segja að hljóðfærið sé framlenging á líkama hljóðfæraleikarans en þarna koma dansarar og ryðjast inn í þetta heilaga pláss. Hljóðfæraleikararnir voru miklu opnari fyrir þessu en við áttum von á. Þetta hefur verið spennandi óvissuferð,“ segir Erna.

Um hvað fjallar AIÕN, er eiginlegur söguþráður í verkinu?

„Við Erna deilum áhuga á abstrakt list og vinnum báðar með abstrakt form, ég í tónlist og hún í dansi,“ segir Anna. „Grundvallarhugsunin í verkinu eru hugleiðingar um tímann, eilífðina og æviskeiðið og það að maður geti farið á milli tímabila á ævinni, ekki í gegnum minningar heldur bókstaflega með því að fara þangað. Baráttan og togstreitan sem felst í því að átta sig á að þetta sé hægt endurspeglast í verkinu. Þegar maður hefur náð sáttum við það getur maður valið hvert maður vill fara: vill maður alltaf fara á sama staðinn eða vill maður fara oft á ákveðinn stað og aldrei á annan stað. Titillinn AIÕN vísar í eilífðina og æviskeið.“

Í annarri vídd

Anna tók sér góðan tíma, um eitt og hálft ár, til að semja tónlistina sem tekur rúmar 50 mínútur í flutningi. „Ég skilaði tónlistinni tilbúinni í janúar 2019 og þá fór Erna að vinna dansinn. Við Erna vorum reglulega í hugmyndafræðilegu samtali. Við eigum svo fallega listræna samleið og tónlistin er innblásin af orkunni frá Ernu. Tónlistin skiptist á að vera kraftmikil og blíð. Það er togstreita í henni og ákall á svar, eins og er í þeim tilfinningarússíbana sem sinfónísk tónlist er.“

„Dansinn var saminn í samvinnu við dansarana. Innblásturinn var tónlistin og samtal okkar um þær tilfinningar og hugmyndir sem tónlistin skapar. Þetta er mjög líkamleg tónlist og það er mjög innblásandi að dansa við hana. Ég hafði leikið mér við að dansa við tónlistina hennar Önnu áður, þannig að það var frábært að fá að vinna með henni. Fyrir okkur dansarana var vinnan í þessu verki eins og að komast inn í aðra vídd. Þetta er lifandi verk og þar þurfa allir að spila saman,“ segir Erna. ■

> Við eigum svo fallega listræna samleið og tónlistin er innblásin af orkunni frá Ernu.
>
> Anna Þorvaldsdóttir

Marmarabörn sýna á meðal stórstjarna í Helsinki

kolbrunb@frettabladid.is

Verkið Eyður eftir sviðslistahópinn Marmarabörn hefur verið valið til sýningar á stóra sviði hins glænýja finnska danshúss, Tanssin Talo, sem verður opnað í Helsinki í febrúar 2022. Sviðið sem um ræðir, Erkko Hallen, er það stærsta og fullkomnasta sem reist hefur verið fyrir dans og kóreógrafíu í Finnlandi.

Verkið er sýnt á norrænu danshátíðinni Ice Hot Nordic Dance og var valið úr hundruðum umsókna sem bárust og verður eitt þriggja stórverka sem prýða munu hátíðina. Danska sviðslistakonan Mette Ingvartsen sýnir verk sitt Moving in Concert og hinn heimsþekkti dansflokkur Cullberg sýnir On Earth I'm done: Mountains.

> Ice Hot Nordic Dance er stærsta danshátíð Norðurlandanna, haldin annað hvert ár til skiptis í stóru norrænu borgunum.

Verkið Eyður verður sýnt í Finnlandi á næsta ári. MYND/OWEN FIENE

Ice Hot Nordic Dance er stærsta danshátíð Norðurlandanna, haldin annað hvert ár til skiptis í stóru norrænu borgunum. Hátíðin 2022 er haldin dagana 9. til 13. febrúar í Helsinki. Markmið hátíðarinnar er að kynna norrænan samtímadans fyrir alþjóðlegum gestum.

Eyður var frumsýnt í Þjóðleikhúsinu í janúar 2020 og hlaut einróma lof gagnrýnenda. Verkið var tilnefnt til Grímunnar í ellefu flokkum og vann þrenn verðlaun fyrir sviðshreyfingar, frumsamda tónlist og búningahönnun. ■

Þessir hlutir eru

Sigurjón Pálsson

Ólafur Elíasson

Sigurjón Pálsson

Katrín Ólína

Guðmundur Lúðvík

Sigurður Már Helgason

Guðmundur Lúðvík

Sveinn Kjarval

Ragnheiður Ösp Sigurðardóttir

Dögg Design

Guðmundur Lúðvík

Chuck Mack

ÍSLENSK HÖNNUN

„Íslensk hönnun fær ekki alltaf þá athygli og virðingu sem hún verðskuldar og hef ég í gegnum tíðina reynt ýmsar leiðir til að koma henni betur á framfæri. Nú sem aldrei fyrr er mikilvægt að við öll, sem seljum, hönnum, framleiðum eða einfaldlega elskum íslenska hönnun, tökum höndum saman til að styðja við þessa mikilvægu iðngrein.“

Eyjólfur Pálsson, stofnandi EPAL

Dásamlegt að skrifa

Tunglið, tunglið taktu mig er ný bók eftir Þorgrím Þráinsson. Önnur bók ætluð ungmennum er á leiðinni.

kolbrunb@frettabladid.is

Viðbrögðin hafa fram til þessa verið frábær, segir Þorgrímur Þráinsson.

MYND/AÐSEND

Aðalpersónan í Tunglið, tunglið taktu mig er Máney sem á heima í sveitinni hjá afa og ömmu. „Líf hennar breytist þegar baldinn strákur kemur í sveitina. Sagan fjallar um baráttu þeirra tveggja, hvernig stelpa á einhverfurófi reynir að mýkja strákinn og sýna honum hversu dýrlegt er að búa í sveitinni. Svo lenda þau að sjálfsögðu í ævintýrum og lífsháska," segir Þorgrímur. Sjálfur var hann alinn upp í sveit og segir mikilvægt að börn fái innsýn í það hvernig lífið var fyrr á árum.

„Ég er mjög ánægður með þessa sögu, virkilega stoltur af henni og hlakka til að hún fari í hendur á lesendum," segir hann.

Heilræði og hvatning

Í þrettán ár hefur Þorgrímur haldið fyrirlestra í skólum undir yfirskriftinni Verum ástfangin af lífinu. Á þessum tíma hefur hann talað við um 60.000 nemendur í 10. bekk. Nú er orðin til bók, unnin upp úr þessum fyrirlestrum, sem kemur út um miðjan nóvember. „Flest sem ég hef sagt við ungt fólk í þrettán ár er í þessari bók sem er mjög fallega hönnuð af Höllu Sigríði Margrétardóttur hjá Forlaginu. Ég er meðal annars að fjalla um heilastarfsemina, hvað skýrir hegðun okkar, mikilvægi svefns og daglegrar hreyfingar. Földi þekktra einstaklinga og fyrirmynda er með heilræði í bókinni. Þá segi ég frá því sem tvö barna minna hafa verið að glíma við. Þetta er bók fyrir ungmenni en ekkert síður fyrir foreldra," segir Þorgrímur. „Við erum öll að glíma við eitthvað í lífinu, fram eftir öllum aldri. Við fáum ekki góðar einkunnir í jólagjöf eða sjálfstraust í afmælisgjöf, heldur verðum við að leggja okkur fram dagsdaglega, sinna litlu hlutunum, til þess að blómstra. Bókin geymir heilræði og hvatningu til ungs fólks. Ég hefði viljað lesa svona bók sem foreldri ungmenna."

Frábær viðbrögð

Spurður hvort hann sé mjög vinnusamur segir Þorgrímur svo vera.

> Ég held fyrirlestra alla virka daga og um helgar vakna ég snemma og mæti á kaffihús til að skrifa.

„Ég held fyrirlestra alla virka daga og um helgar vakna ég snemma og mæti á kaffihús til að skrifa. Kvöldin eru líka mikilvæg. Það er dásamlegt að skrifa fyrir börn og ungmenni og ég fylgi heilræðum bókarinnar; starfa við það sem ég elska."

Hann segir mjög gefandi að vera í mikilli nánd við ungmenni. „Þú getur rétt ímyndað þér hvernig það er að vera á nýjum vinnustað á hverjum einasta degi og hitta þakkláta krakka sem kunna að meta uppbyggilega fræðslu. Ég fæ iðulega póst frá nemendum eftir fyrirlesturinn, því þeir þora frekar að opna sig undir fjögur augu en í fjölmenni. Viðbrögðin hafa fram til þessa verið frábær. Börn og ungmenni skynja heilindi og heiðarleika og það er mitt hlutverk að hvetja þau til dáða." ■

Sellóleikarinn Michael Stirling verður á tónleikum á sunnudaginn.

Dvorak og Brahms í Hörpu

kolbrunb@frettabladid.is

Á tónleikum Kammermúsíkklúbbsins sunnudaginn 24. október munu rómaðir strengjakvintettar eftir Dvorak og Brahms hljóma. Tónleikarnir verða haldnir í Norðurljósasal Hörpu og hefjast klukkan 16. Flytjendur eru íslenskir og erlendir strengjaleikarar í fremstu röð. Ásdís Valdimarsdóttir víóluleikari, sem hefur lengi starfað á erlendri grundu og getið sér gott orð, sér í lagi í flutningi kammertónlistar, kemur til landsins ásamt eiginmanni sínum, sellóleikaranum Michael Stirling, og vinum þeirra, fiðluleikurunum Daniel Sepec og Konstanze Lerbs. Fimmti meðlimur kvintettsins er Þórunn Ósk Marinósdóttir víóluleikari.

Höfundar verkanna á efnisskrá tónleikanna, þeir Antonín Dvorak og Johannes Brahms, voru samtíðarmenn og traustir máttarstólpar rómantísku tónlistarinnar á 19. öld. Báðir sóttu innblástur í mið-evrópska tónlistarhefð, í tónlist beggja koma fram öll einkenni rómantíkurinnar og hún endurspeglar gjarnan hugarástand tónskáldsins, tjáir tilfinningar, ástríður, andrúmsloft og jafnvel staðhætti. Tónlist Dvořáks ber oft mjög sterk þjóðleg einkenni frá heimahögum hans í Bæheimi, en Brahms er að vissu leyti íhaldssamari, byggir frekar á klassískum hefðum. ■

Jón fær verðlaun Tómasar

kolbrunb@frettabladid.is

Jón Hjartarson hlýtur Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 2021 fyrir handrit sitt að ljóðabókinni Troðningar. Jón hefur samið fjölda leikrita bæði fyrir börn og fullorðna, auk barna- og unglingabóka. Fyrsta leikrit hans, Afmælisboðið, er frá 1969. Hann samdi leikgerð upp úr skáldsögu Kristínar Marju Baldursdóttur, Mávahlátri, sem sett var upp hjá Leikfélagi Reykjavíkur 1998. Hann hefur bæði leikstýrt verkum sínum og annarra hjá atvinnuleikhúsum og áhugaleikhópum. Nú síðast kom út ungmennabókin Auga í fjallinu sem Skrudda gaf út 2017. ■

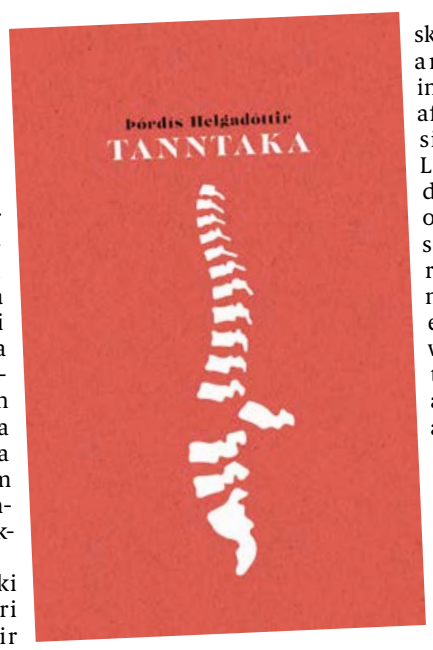
Verðlaunahafinn Jón Hjartarson

Goðafræði hversdagsins

Tanntaka

Þórdís Helgadóttir
Útgefandi: Mál og menning
Fjöldi síðna: 79

Þorvaldur S. Helgason



Tanntaka er fyrsta ljóðabók Þórdísar Helgadóttur sem hefur áður vakið athygli fyrir smásagnasafnið Keisaramörgæsir (2018) auk þess sem hún er einn af meðlimum ljóðakollektífsins Svikaskálda sem sendu nýlega frá sér skáldsöguna Olíu.

Viðfangsefni Tanntöku eru kunnugleg; móðurhlutverkið, hversdagsleikinn, kvíðinn, kynslóðaskiptin, en þótt við höfum rekist á þau hjá öðrum skáldum þá sannar Þórdís Helgadóttir hér að það er ekki umfjöllunarefnið sem gerir skáldið heldur það hvernig skáldið vinnur úr umfjöllunarefninu.

Tanntaka er auðug bók, uppfull af ferskum, óvæntum líkingum og kröftugu myndmáli. Ljóðin eru vissulega krefjandi og lesendur gætu þurft að rýna í sum þeirra nokkrum sinnum til að átta sig á samhenginu, en með hverjum lestri opnast ný gátt inn í ljóðheiminn.

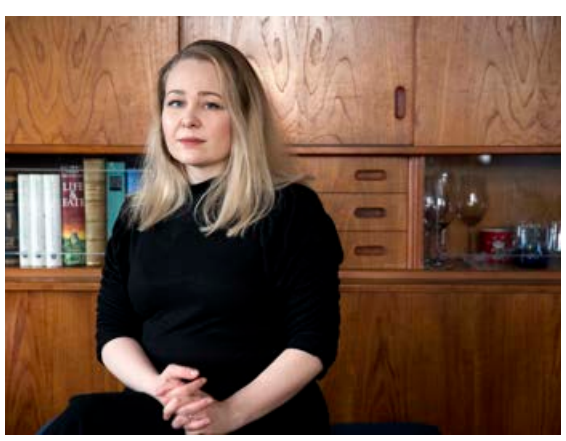
Í meðförum Þórdísar verða hversdagslegar athafnir að goðsögulegum viðburðum. Þetta sést vel í fyrsta ljóði bókarinnar, Fasaskiptum, sem hlaut Ljóðstaf Jóns úr Vör í byrjun árs. Þar fylgist ljóðmælandi með börnum sínum leika sér á ísilagðri Tjörninni þar sem þau keyra kuldaskóna í gegnum ísinn. Þessi sýn verður uppspretta frumspekilegra vangaveltna um eðli lífsins og tímans í þrungnu líkingamáli.

„Börnin en ekki ég treysta gljúpri himnunni / Yfir handanheiminum þar sem andardrátturinn / Rennur í öfuga átt. Enda er stutt síðan þau komu / Í gegn".

Þá birtist meðgangan lesendum sem eins konar dulrænt ritúal í ljóðinu Síðan tók það skeið enda þar sem ljóðmælandi mætir með hópi kvenna á það sem virðist vera námskeið í fæðingarundirbúningi sem er leitt af véfrétt með sigin brjóst. Ljóðið er draumkennt og ekkert í því sem minnir á raunsæi eða natúralisma en samt fáum við sterklega á tilfinninguna að verið sé að lýsa einhverju ævafornu og svo inngrónu í mannkynið að við skiljum það fremur með innsæinu heldur en rökfræðinni.

Þórdís hikar ekki við að blanda saman þröngu og víðu sjónarhorni, þannig verður lífið táknmynd fyrir mannkynssöguna og mannkynssagan táknmynd fyrir alheimssöguna eins og í ljóðinu Babúskur þar sem hún lýsir sínu eigin fæðingarári:

„Miklahvell / man ég vel / mýþískan tíma / þegar risar gengu / og gulur broddur rann".



Þórdís hikar ekki við að blanda saman þröngu og víðu sjónarhorni.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Styrkleikur bókarinnar felst einna helst í því hvernig höfundi tekst að blanda saman gjörólíkum ljóðmyndum og tilvísunum svo úr verður dýnamísk kóreógrafía sem kemur sífellt á óvart. Tanntaka er ekki auðveld bók og gerir töluverðar kröfur til lesenda sem þurfa að hafa sig alla við til að ljúka upp marglaga myndmálinu. Líkingarnar jaðra á köflum við hið fáránlega (absúrd) eins og í ljóðinu Reimleikar þar sem höfundi tekst í einu og sama erindinu að vísa í Kommúnistaávarpið, eldgosið í Pompeii og bandaríska spjallþáttamenningu.

Þetta getur virkað ruglingslegt en höfundur fer þó svo fagmannlegum höndum um ljóðformið að best er fyrir lesanda að gefast upp á öllum tilraunum til að reyna að „skilja" inntak ljóðanna og leyfa skáldskapnum hreinlega að hrífa sig með í ferðalag á óvæntan áfangastað. ■

NIÐURSTAÐA: Kraftmikið og marglaga verk sem skapar ljóðrænu úr óvæntum áttum og ljáir hversdagslegum athöfnum dulrænt goðmagn.

Námskeið í Táp sjúkraþjálfun

Stoðfimi

Leikfimi og fræðsla fyrir einstaklinga sem hafa glímt við stoðkerfisverki.
6 vikna námskeið hefst miðvikudaginn 3. nóvember kl. 15.
Kennt einu sinni í viku.

Endurheimt

Námskeið fyrir konur með endó.
Tímarnir eru sniðnir að konum sem kljást við endómetríósu.
6 vikna námskeið hefst þriðjudaginn 2. nóvember kl.16.30.
Kennt einu sinni í viku.

Kvenheilsa - grindarbotn

Mjúk leikfimi fyrir konur með áherslu á bol og grindarbotn.
6 vikna námskeið hefst fimmtudaginn 28. október kl. 13.30.
Kennt einu sinni í viku.

TÁP
SJÚKRAÞJÁLFUN

Öll námskeiðin kosta 22.000 kr.
Skráning og fyrirspurnir sendist á tap@tap.is
Titill tölvupósts þarf að vera með nafni námskeiðs sem sótt er um.

Sjúkraþjálfunin Táp ehf • Holtasmára 1 • 4. hæð • 201 Kópavogi

Í kvöld á Hringbraut

Það sváfu allir hjá öllum

Skáldgyðjan **Steinunn Sigurðardóttir** leggur spilin á borðið í einstaklega einlægu og persónulegu samtali við Sigmund Erni í **Mannamáli** kvöldsins. Hún talar um frjálsar ástir hippaáranna, sálarstríðin við skrifin sem hafa kallað fram kvíða og grátur, mótlætið í familíunni, andans nísku og illviljann í íslensku samfélagi, flóttann til Frakklands og það sem öllu skiptir, ástina á orðinu

Ekki missa af Mannamáli í kvöld kl. 19.00 og aftur kl. 21.00, bara á Hringbraut.

Nú getur þú einnig hlustað á Mannamál sem **hlaðvarp** á Spotify og Apple podcasts.

Fylgstu með!

HRINGBRAUT

Fimmtudagur

Hringbraut

18.00 Kvennaklefinn (e) Heimsborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur.
18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Mannamál - Steinunn Sigurðardóttir Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
19.30 Suðurnesja-magasín Víkurfréttа Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
20.00 Sir Arnar Gauti Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
20.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.

RÚV Sjónvarp

08.55 HM í fimleikum Bein útsending frá keppni í fjölþraut kvenna.
11.50 Heimaleikfimi
12.00 Kastljós
12.15 Menningin
12.25 Á tali hjá Hemma Gunn 1987-1988
13.20 Fjársjóður framtíðar Sprautunálar, óværa og lyf.
13.50 Út og suður (16 af 17)
14.20 Veröld Ginu
14.50 Popppunktur 2010 Hjaltalín og Lights on the Highway.
15.50 Gulli byggir
16.20 Sporið
16.50 Neytendavaktin
17.20 Landinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Holly Hobbie
18.25 Lúkas í mörgum myndum
18.32 Tryllitæki - Klósettsturtarinn
18.39 Matargat Mexíkóveisla.
18.43 Tilfinningalíf Gleði.
18.45 Krakkafréttir
18.50 Lag dagsins Flýg upp. Flytjandi: Aron Can. Höfundar: Aron Can og Þormóður Eiríksson.
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Tónatal Hildur Kristín Stefánsdóttir.
21.05 Klofningur The Split
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Babýlon Berlín Babylon Berlin
23.15 Ófærð Þriðja þáttaröð þessara vinsælu íslensku spennuþátta.
00.00 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

07.00 European Tour Útsending frá Estrella Damm N.A. Andalucia Masters.
11.30 European Tour Bein útsending frá Mallorca Golf Open.
16.30 PGA Tour. The Cut Skyggnst á bak við tjöldin hjá PGA mótaröðinni.
16.55 PGA Tour Champions Learning Center
17.15 PGA Tour 2021 Útsending frá ZOZO Championship.
20.15 LPGA Tour 2021 Útsending frá BMW Ladies Championship.

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Block
15.05 Best Home Cook
16.05 Extreme Makeover. Home Edition (
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 Heil og sæl? Léttir, skemmtilegir og fræðandi þættir um heilsu og lífsstíl íslenskra kvenna. Margrét Stefánsdóttir leitast við að komast að kjarna málsins og ræðir við sérfræðinga á sínu sviði. Meðal viðfangsefna eru fjölbreytt atriði sem snerta heilsu og lífsstíl kvenna á Íslandi eins og næring og streita.
20.45 Missir
21.20 The Resident
22.10 Walker
22.55 Reprisal
23.40 The Late Late Show
00.25 The Equalizer
01.10 Billions
01.55 The Handmaid's Tale
02.45 The Walking Dead
03.30 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 Hádegið Fyrri og seinni hluti
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Sankti María, sestu á stein (3 af 8)
15.00 Fréttir
15.03 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið MattYo mætir Boltunum
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óperukvöld Útvarpsins - Alpakóngurinn og mannhatarinn eftir Leo Blech
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir

Stöð 2 Bíó

11.45 Justice League Dark. Apokolips War
13.10 Juliet, Naked
14.45 Bridget Jones's Diary
16.20 Justice League Dark. Apokolips War
17.50 Juliet, Naked
19.25 Bridget Jones's Diary
21.00 Green Book
23.05 The Hangover 3
00.40 Midway
02.55 Green Book

Stöð 2

08.00 Heimsókn
08.20 The Mentalist
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Grey's Anatomy
10.05 Gilmore Girls
10.50 Ísskápastríð
11.20 Dýraspítalinn
11.50 The Office
12.10 Friends
12.35 Nágrannar
12.55 The Office
13.15 God Friended Me
14.00 Modern Family
14.20 Shipwrecked
15.05 Home Economics
15.30 Allt úr engu
15.55 Drew's Honeymoon House
16.35 12 Puppies and Us
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Patrekur Jamie. Æði
19.25 Temptation Island
20.20 Hell's Kitchen
21.05 NCIS. New Orleans
21.50 Chucky Þegar sígildur safngripur, Chucky-dúkka, birtist á garðsölu breytist lífið í rólegum smábæ og röð hræðilegra morða dregur fram ýmislegt gruggugt úr pokahorni bæjarbúa. Á sama tíma koma við sögu andstæðingar, og bandamenn, úr fortíðinni sem gætu komið upp um Chucky.
22.50 The Sinner
23.40 Dr. Death
00.30 Animal Kingdom
01.15 Wentworth
02.00 Beartown
02.50 The Office
03.10 Friends
03.40 Modern Family
04.00 Shipwrecked

Stöð 2 Sport

06.35 Njarðvík - Valur Útsending frá leik í Subway-deild kvenna í körfubolta.
08.15 Keflavík - Grindavík
09.55 KR - Tindastóll Útsending frá leik í Subway-deild karla í körfubolta.
11.35 Úrslitaleikur. ÍA - Víkingur R.
13.35 Njarðvík - Valur
15.15 Keflavík - Grindavík
17.00 Subway Körfuboltakvöld
18.05 Grindavík - KR Bein útsending frá leik í úrvalsdeild karla í körfubolta.
20.05 ÍR - Keflavík Bein útsending frá leik í úrvalsdeild karla í körfubolta.
22.00 Tilþrifin
22.45 Subway Körfuboltakvöld
23.40 Grindavík - KR

Stöð 2 Sport 2

07.05 Meistaradeildarmörkin
07.50 Lille - Sevilla
09.30 Zenit - Juventus
11.10 Barcelona - Dynamo Kiev
12.50 Manchester United - Atalanta
14.30 Meistaradeildarmörkin
15.15 Football League Show
15.40 Fréttaþáttur Evrópudeildarinnar
16.35 FCK - PAOK Bein útsending frá leik í Sambandsdeild UEFA.
18.50 CFR Cluj - AZ Alkmaar Bein útsending frá leik í Sambandsdeild UEFA.
21.00 NFL Gameday
21.25 The Fifth Quarter
21.40 EURO 2020 Official Film
22.05 PSV - Monaco
00.00 Rangers - Bröndby

FÖSTUDAG

Stóra sviðið

Steinunn Ólína leggur fyrir þá Auðunn Blöndal og Steinda Jr. fyndnar og fjölbreyttar áskoranir. Í hverjum þætti fá þeir til sín þjóðþekkta einstaklinga sem aðstoða þá við að leysa þessar þrautir eftir sinni bestu getu. Það er síðan í höndum áhorfenda í sal að kjósa sigurvegarann.

Hér er á ferðinni óborganlegur þáttur sem enginn má láta framhjá sér fara.

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

Allra best

Leikhús

Þétting hryggðar

Þétting hryggðar er fyrsta frumsamda leikrit Halldórs Laxness Halldórssonar í fullri lengd og er sýnt í Borgarleikhúsinu. Leikhúsgagnrýnandi Fréttablaðsins, Sigríður Jónsdóttir, sagði í dómi: „Hér er á ferðinni handrit sem talar þráðbeint inn í samtímann og fjallar um mörg málefni sem brenna á borgarbúum.“ Hún sagði handrit Halldórs vera smellið og að leikur Völu Kristínar Eiríksdóttur væri stórkostlegur.

Bók

Þung ský

Nýjasta skáldsaga Einars Kárasonar, Þung ský, fjallar um örlagaríkan björgunarleiðangur eftir skelfilegt flugslys. Gagnrýnandi Fréttablaðsins, Kristján Jóhann Jónsson, er hrifinn af bókinni. Í gagnrýni sagði hann Einar vera bráðsnjallan sögumann og hrósaði honum fyrir næmar og hlýlegar mannlýsingar. „Meitluð frásögn af sterkum tilfinningum, lífi og dauða. Höfundurinn er þaulreyndur sagnamaður og frásögnin nýtur þess út í ystu æsar,“ sagði Kristján.

Myndlist

Muggur

Sýningin Muggur er í Listasafni Íslands, Fríkirkjuvegi. Þar eru öllum þáttum myndsköpunar þessa fjölhæfa listamanns gerð skil. Muggur, Guðmundur Thorsteinsson, fæddist árið 1891 og lést árið 1924 úr berklum. Sýningin er einstaklega fallega upp sett og í tilefni hennar kemur út vegleg bók um listamanninn. Þetta er sýning sem listunnendur mega ekki missa af því þar er afar margs að njóta. ■

Hafnar ys og þys nútímans í dansi

Dansarinn, söngkonan og danshöfundurinn Inga Huld Hákonardóttir segir nei við ys og þys nútímans í nýjasta dansverki sínu, Neind Thing, sem sýnt verður í Tjarnarbíó.

odduraevar@frettabladid.is

Inga Huld er á fullu við að dansa sig, og bráðum einnig áhorfendur, frá ys og þys nútímans. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Nei, þetta er ekki fyrsta verkið sem ég set á svið,“ segir Inga létt í bragði, enda er hún öllum hnútum kunnug á sviði danslistarinnar og hefur komið að fjölmörgum verkum. Nú síðast var henni hrósað í hástert af franska miðlinum Le Monde og bandaríska miðlinum Financial Times fyrir dans sinn og söng í sýningu sem frumsýnd var á stærstu listahátíð Evrópu, Festival D'Avignon.

Pönkið innblásturinn

Fréttablaðið náði tali af Ingu Huld þar sem hún var á fullu við undirbúning sýningarinnar. Hún viðurkennir að það sé brjálað að gera um þessar mundir, enda allar stíflur að bresta eftir að öllu var slegið á frest í heimsfaraldrinum. Það er í ágætum takti við efnistök sýningarinnar.

Í verkinu er leitast við að umbreyta ástandi óreiðu og ömurleika í rými til að tengjast, dreyma, íhuga, dansa og leika, eins og því er lýst á Facebook-viðburði sýningarinnar.

Þar segir að Neind Thing byggi á þrá okkar til þess að frelsast frá öngþveiti nútímans, vonleysi gagnvart distópískri framtíð, stöðugu áreiti miðla og ekki síst þversagnakenndum og athyglisstelandi netheimi. „Leikurinn er: Neitið og þér munið finna; nýja neind, nýtt zen, nýjar leiðir, nýja vini, ný lönd, nýjar hugmyndir, nýtt everything!“

Inga segir margt hafa verið sér innblástur, meðal annars pönkveröld danslistarinnar sem hún kynntist í gegnum vinkonu sína. „Í pönkhreyfingunni er þetta resistance og neitun svo mikilvægt, þessi aksjón að neita og segja nei. Mér fannst það svo sterkt og upplifði þetta sterkt í kringum ákveðna senu og þá fór ég að hugsa hvað það er mikilvægt,“ segir Inga.

Valdeflandi neitun

Hún setur þetta í samhengi við stress nútímans. Neitunin sé svarið. „Andstæðan við stress og overload, að segja já við öllu, þegar heimurinn er orðinn svo brjálaður að maður upplifir að maður þurfi að taka allt inn. Og mér fannst þessi orka í pönkinu passa svo vel inn í þetta,“ útskýrir Inga.

> Þar er eitthvert leyfi til að segja bara nei, takk.

„Þar er eitthvert leyfi til að segja bara nei, takk. Því í nútíma heimi er svo mikið áreiti alls staðar og manni finnst eins og maður þurfi að vera hundrað manneskjur á sama tíma og allir þekkja þetta.“

Hugmyndin hafi verið að leika sér með þetta ætlaða samþykki. „Því við erum alltaf að taka allt inn,“ segir Inga. Málið snúist um að losa sig við þá hugsun. „Eða orku sem við viljum ekki hafa, ganga með eða taka þátt í. Að finna að við höfum þetta val, að við höfum val um að vera á samfélagsmiðlum eða ekki.“

Smalla ávöxtum

Inga segir aðspurð sýninguna smellpassa í nútímann, enda brjálað að gera hjá sviðslistafólki eftir Covid. Umræðd orka verður leyst úr læðingi á ýmsan hátt.

„Bæði í gegnum ákveðinn dans og líka í gegnum leiki, við höfum til dæmis tekið æfingar sem gerðar eru til að losa líkamann við tráma. Svo höfum við leikið okkur að því að fá útrás eins og maður myndi gera á pönktónleikum,“ útskýrir Inga.

Þá koma ávextir við sögu. „Við erum líka með leikmuni til að fá útrás. Við erum að smalla ávöxtum á sviðinu og það er smá leiklist í því.“ ■

Neind Thing

„Ef manneskja hefur aldrei farið út fyrir borgina, mundi hún geta skilið hvað hún er ómerkileg og smá í samhengi við dýraríkið, lífríkið, plánetuna, og allt?“
Svar: „NEI!“

Neind Thing er dansverk eftir Ingu Huld Hákonardóttur, framið af þremur sviðslistakonum og einum trommara þar sem leitast er við að umbreyta ástandi óreiðu og ömurleika í rými til að tengjast, dreyma, íhuga, dansa og leika.

Verkið verður frumsýnt í Tjarnarbíói að kvöldi fimmtudagsins 28. október klukkan 20. Næstu sýningar verða síðan á sama stað og tíma miðvikudaginn 3. nóvember og föstudaginn 12. nóvember.

Gaman að eiga við Ísskápinn

svavamarin@frettabladid.is

„Lagið fjallar um unglingsstelpu og kallaði það á myndband sem gert væri af unglingsstelpu,“ segir tónlistarmaðurinn Benni Hemm Hemm sem sendi nýlega frá sér lagið Ísskápurinn og fékk hina tólf ára gömlu Sigrúnu Æsu Pétursdóttur til þess að gera tónlistarmyndbandið. „Hún er sjúklega klár og mér finnst hún alveg hafa náð tóninum í laginu.“

„Benni er sko vinur mömmu og pabba og hann veit að ég hef haft áhuga á alls konar listum og hann bara spurði mig hvort ég vildi gera tónlistarmyndband fyrir nýja lagið hans,“ segir kvikmyndagerðarkonan unga. „Það var ógeðslega gaman að fá tækifæri til að gera þetta.“

Sigrún Æsa segist hafa notað Samsung-síma til þess að taka myndbandið upp og hafa tekið sér smá tíma til þess að læra á myndavélina.

Sigrún Æsa greip tækifærið.

> Það var ógeðslega gaman að fá tækifæri til að gera þetta.

„Svo er mamma klippari og kenndi mér á klippiforritið.“

Leikstjórinn ungi virkjaði foreldra sína við að leita að hugmyndum í texta lagsins. „Mamma og pabbi voru mér innan handar að taka upp og koma með hugmyndir,“ segir Sigrún Æsa sem bar hitann og þungann af framleiðslunni.

Hún segist einnig hafa fengið góð viðbrögð við myndbandinu og útilokar alls ekki að hún muni halda áfram á þessari braut. „Ég var svona mánuð að gera þetta,“ segir Sigrún Æsa sem þurfti að spýta í lófanna þar sem misskilningur olli því að hún hafði minni tíma til stefnu en hún gerði ráð fyrir. „Við gerðum þetta á kvöldin og um helgar og prófuðum alls konar hugmyndir.“ ■

Sirius

HÁTÍÐAR-
ÚTGÁFA

Hátíð handa þér

Síríus súkkulaði hefur fylgt íslensku þjóðinni síðan 1933. Við Íslendingar höfum notið Síríus súkkulaðis hversdagslega en ekki síst þegar við viljum gera okkur glaðan dag og njóta þess besta. Með hátíðarútgáfu vinsælla tegunda tekur Síríus þátt í gleðinni með landsmönnum og færir þeim uppáhalds súkkulaðið sitt með hátíðarbrag.

cocoa HORIZONS

NÓI SÍRÍUS

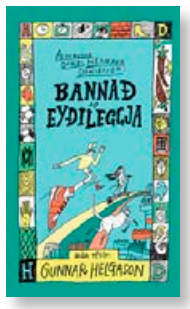
Metsölulisti

Vikuna 13.–19.október

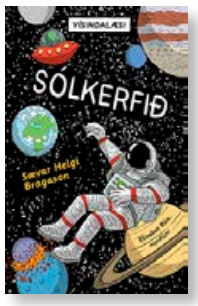
1 **Úti**
Ragnar Jónasson

2 **Náhvít jörð**
Lilja Sigurðardóttir

3 **Stúlka, kona, annað**
Bernardine Evaristo



4 **Bannað að eyðileggja**
Gunnar Helgason



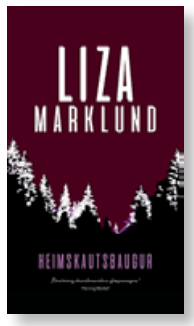
5 **Sólkerfið – Vísindalæsi**
Sævar Helgi Bragason

6 **Bréfið**
Kathryn Hughes

7 **Skáldleg afbrotafræði**
Einar Már Guðmundsson

8 **Hælið**
Emil Hjörvar Petersen

9 **Jólasvínið**
J.K. Rowling



10 **Heimskautsbaugur**
Liza Marklund

Pennan Eymundsson

Sigurður Gísli er svo önnum kafinn að hann hefur varla tíma fyrir nýfundna Twitter-frægðina. MYND/AÐSEND

Sigga finnst Twitter-frægðin koma á óheppilegum tíma

Sigurður Gísli Bjarnason sló í gegn á Twitter í vikunni þegar hann státaði af afrekum sínum og velgengni við að veita fullnægingar. Hann segir þessa óvæntu frægð koma á óheppilegum tíma. Hann hafi mikið að gera en stendur við orð sín.

odduraevar@frettabladid.is

Sigurður Gísli blandaði sér í Twitter-umræður þar sem hann sagðist fullviss um að hann væri hluti af því 0,0001 prósenti karla sem gæti gefið konum fullnægingu. „The body shakes eru unmistakable og þau koma í flestum ef ekki öllum tilfellum og oft mörgum sinnum í einu kvöldi," skrifaði Siggi og eru þessi orð orðin ódauðleg í netheimum.

Siggi hafði varla tíma til að ræða um málið, svo mikið er að gera hjá honum í vinnunni hjá Advania þar sem hann starfar við tölvuöryggismál auk þess sem hann var að koma á laggirnar svokallaðri knúsþjónustu sem er ótengd kynlífi.

> **The body shakes eru unmistakable og þau koma í flestum ef ekki öllum tilfellum og oft mörgum sinnum í einu kvöldi.**

„Þetta er eitthvað sem er alveg að taka Bandaríkin með stormi og ég kynntist þessu þar," segir Siggi sem bjó ytra í þrjátíu ár. Hann segist ekki láta neikvæð ummæli á Twitter á sig fá.

„Það er bara eins og gengur og gerist með miðla eins og Twitter þegar þú segir eitthvað sem er eitthvað svona óvenjulegt, þá fer fólk að ráðast á þig," segir Siggi.

En ástalíf þitt er gott?

„Já. Það eru sumir sem virðast eiga í erfiðleikum með að ég sé svona opinskár og það er bara þeirra vandamál. Og kannski er þetta eitthvert óöryggi," segir Siggi. Hann segist hreykinn af því hversu hreinskilinn hann er í samskiptum.

„Ég er meira vanur því að vera opinskár í almennum samtölum og in person," segir Siggi. „Og þar af leiðandi er ég náttúrulega líka opinskár í samtölum á Twitter."

Siggi vill ekki meina að Bandaríkjamenn séu opnari um slík mál en Íslendingar. „Ég í rauninni upplifði það alveg öfugt. Mér finnst Íslendingar yfirleitt opnari en Bandaríkjamenn, um kynlíf, líkamsímynd, nekt og alls konar svona. Bandaríkjamenn eru mjög lokaðir fyrir öllu. Þetta er alveg stórt „no no" í Bandaríkjunum, bara allt tal um nekt, eða kynlíf." ■

Steinunn í stuði Systu megin

toti@frettabladid.is

Rithöfundurinn Steinunn Sigurðardóttir lék á als oddi í Máli og menningu á þriðjudagskvöld þegar hún fylgdi nýrri bók sinni, Systu megin Leiksaga, úr hlaði í góðra vina hópi.

„Það er varla hægt að hugsa sér útkomu bókar án hófs, blessaðar séu afléttingar kóftakmarkana," segir Steinunn sem er nýkomin til landsins frá Frakklandi. „Dásamlegt að halda upp á Systu megin með vinum og frændum," heldur hún áfram og lætur þess getið að viðstaddir virðist hafa þolað vel við þótt dagskráin hafi ekki verið neitt sérstaklega stutt.

Systu megin er lýst sem hárbeittri og óvenjulegri sögu um utangarðsfólk sem fær í henni bæði rödd og ásýnd og Steinunn segir mikið fjör í því að fá fyrstu viðbrögð beint í æð. „Og eðalleikkonurnar Ragnheiður Steindórs og Sólveig Guðmunds fóru á kostum sem Systa og illvíga mamman hennar."

Útgefandi Steinunnar, Egill Örn

Steinunn fagnar nýfengnu upplestrarfrelsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Systu megin er lýst sem hárbeittri og óvenjulegri sögu um utangarðsfólk sem fær í henni bæði rödd og ásýnd.**

Jóhannsson hjá Forlaginu, er að vonum hæstánægður með að geta haldið almennileg útgáfuhóf að nýju. „Það er afskaplega ánægjulegt að geta haldið útgáfuboð og upplestra á nýjan leik, en meira og minna öll slík boð féllu niður á síðasta ári. Við viljum svo gjarnan hitta lesendur bókanna sem höfundarnir skrifa og útgefendurnir gefa út." ■

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

BYKO

Allt parket á 25% afslætti

Allar flísar á 25% afslætti

Þú finnur nýja blaðið okkar á byko.is

Öll innimálning 25% • Parket 25% • Flísar 25% Borðplötur 30% •
Valdar Grohe vörur 20-30% • Valin inniljós 25% • Valin útiljós 20%
Valdar baðplötur 30% • Valdar innihurðir 20%

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

frettabladid.is

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

Bakþankar

Stefáns Ingvars Vigfússonar

Stigagangurinn

Stigagangurinn vaknar klukkutíma fyrr en ég flesta morgna, suma morgna neyðir hann mig á fætur með sér. Við Hófí, kærastan mín, erum barnlaus og vinnum heima hjá okkur bróðurpart vikunnar. Hún í ritstjórnarverkefnum og pistlaskrifum. Ég í einhverju sem ég get yfirleitt ekki tilgreint í lok dags, en ég er viss um að skapi verðmæti.

Í stigaganginum eru fimm íbúðir, fimm einingar, við Hófí og fjórar aðrar. Eftir tæpt ár í þessari íbúð átta ég mig ekki á því hversu stórar þessar einingar eru, en ég hef það fyrir satt að það búi minnst eitt barn hérna.

Suma morgna vakna ég við vekjaraklukku á efri hæðinni, eða nágranna að eiga erfiðan morgun sem hleypur upp og niður tröppurnar. Eða barnið eða börnin að kalla á foreldra sína að utan, hafandi gleymt nesti, húfu eða faðmlagi.

Suma morgna vaknar stigagangurinn í samhæfðu dansatriði. Þá heyri ég sturtað niður í fjórum klósettum í sömu andrá, skrúfað frá fjórum sturtum og loks er fjórum hurðum skellt og nágrannar mínir þramma samtaka niður tröppurnar.

Suma morgna streitist ég á móti og þykist ætla að vakna við vekjaraklukkuna. „Ég er herra minna örlaga,“ hrópa ég þá upp og Hófí biður mig að hætta þessu, hún er að reyna að sofa. Aðra morgna læt ég undan taktinum í stigagöngunum, helli mér upp á kaffi og læt renna í bað. Ef ég er heppinn er morgunrútína nágranna minna skammt á veg komin og ég næ að hlera hana. Hlusta á fráganginn eftir morgunverð, á fólk að leita að húfunni, á örvæntingarfulla bankið þegar einhver gleymdi lyklunum sínum. Hlusta á samhæft ferðalag nágranna minna út í daginn. Þá morgna finn ég að ég er hluti af samfélagi. ■

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

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

STÆRSTI SKEMMTISTAÐUR Í HEIMI!!

Öll eplin í sömu körfuna!

Ekki missa af nýjustu stjörnunum frá Apple. **iPhone 13** er lentur í ótal útgáfum og **Apple Watch 7** er líka mætt. Svo er það allt hitt góðgætið sem við eigum í pokahorninu.

5G
Apple **iPhone 13 Pro 128GB** 199.990 kr.

eSIM
Apple **Watch Series 7 LTE 41mm** 99.990 kr.
Úrlausn fylgir!

Úrlausn fylgir!

eSIM
Apple **Watch Series 6 LTE 40mm** 89.990 kr. ~~99.990 kr.~~
10.000 króna afsl.

Apple **AirPods Pro** 44.990 kr.

nova.is

NOVA