



# FRÉTTABLAÐIÐ

208. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FÖSTUDAGUR 22. OKTÓBER 2021



Skyrland er ný sýning um skyr og matarmenningu Íslands í Mjólkurbúinu í miðbæ Selfoss. Á sýningunni reynir á öll skilningarvit gesta með frumlegri hönnun. Aðalhönnuður sýningarinnar er Snorri Freyr Hilmarsson. Hér að ofan má sjá Sigurjón Kjartansson, Elísabetu Ósk Guðlaugsdóttur, rekstrarstjóra Skyrlands, og Guðna Ágústsson við opnun sýningarinnar. **FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI**

## Framkvæmdir hefjast í Fannborg á næsta ári

Meirihluti bæjarráðs Kópavogs samþykkti í gær samkomulag við Árkór vegna umdeildrar uppbyggingar á Fannborgarreit. Bæjarfulltrúi Samfylkingar segir misráðið að ekki hafi verið hlustað á fólkið á svæðinu.

gar@frettabladid.is

**KÓPAVOGUR** „Það er auðvitað óheppilegt að vera að skipuleggja miðbæ í beinni andstöðu við langflesta íbúa miðbæjarins,“ segir Pétur H. Sigurðsson, bæjarfulltrúi Samfylkingar í Kópavogi.

Bæjarráðið samþykkti í gær samkomulag sem felur í sér að félagið Árkór, sem keypti byggingar í eigu bæjarins á reitnum, geti byggt allt að 270 íbúðir auk atvinnuhúsnæðis. Það bætist við um 200 íbúðir og atvinnuhúsnæði á svæðinu. Byggingarnar mega vera á allt að tólf hæðum.

Eigendur núverandi fasteigna hafa harðlega mótmælt áformunum af margvíslegum ástæðum.

„Það sýnir að þetta er misráðið því íbúarnir eru afar óánægðir með þessa niðurstöðu,“ segir Pétur.

Í samkomulaginu segir að framkvæmdirnar hefjist á síðari hluta næsta árs og að þeim verði lokið áður

en 2025 er á enda. Um sé að ræða „gríðarlega umfangsmikið þéttingarverkefni“ og því verði tímaáætlanir að halda og samskiptin við þá sem fyrir eru að vera góð. Takmarka skuli ónæði og tilkynna um sprengingar og fleyganir með góðum fyrirvara.

Kveðið er á um það að bærinn hafi kauprétt að allt 4,5 prósentum íbúðanna og að minnst 15 til 20 prósent íbúðanna verði ætluð fyrir þá sem eru að kaupa fyrstu íbúð. „Er hér lögd áhersla á litlar og hagkvæmar íbúðir á viðráðanlegu verði sem fólk sem er að stíga sín fyrstu skref á fasteignamarkaðnum hafi raunverulegan möguleika á að kaupa.“



**Kópavogsbær hafði alla þræði í hendi sér til að skipuleggja og byggja upp miðbæinn sjálfur.**

Pétur H. Sigurðsson, bæjarfulltrúi Samfylkingar í Kópavogi

Þá segir að minnst 5 prósent íbúða verði að uppfylla skilyrði hlutdeildarlána.

Gert er ráð fyrir bílastæðahúsi með gjaldskyldu. Útfærð verði sérstök íbúakort fyrir bílastæðahúsið. Ákvæði er um að Árkór verði að tryggja aðgengi að svæðinu og kosta stýringu á framkvæmdatímanum.

Pétur segir söluna til Árkórs hafa verið mistök. „Kópavogsbær hafði alla þræði í hendi sér til að skipuleggja og byggja upp miðbæinn sjálfur,“ segir hann en kveðst ekki vita hvað meirihlutanum hafi gengið til. „Ætli það sé ekki ofurtrú Sjálfstæðisflokksins á einkaframtakinu?“ ■

Renndu við eða bókaðu tíma!



## Hraðþjónusta HEKLU

Er bíllinn klár fyrir veturinn?







Orka náttúrunnar rekur Hellisheiðarvirkjun. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Hvergerðingar segja skjálfta óásættanlega

gar@frettabladid.is

**HVERAGERÐI** „Skjálftar sem valdið geta óþægindum í nærliggjandi byggðarlögum eins og Hvergerðingar hafa ítrekað upplifað eru aldrei ásættanlegir,“ segir bæjarráð Hveragerðis.

Bæjarráðið tók fyrir í gær erindi frá Skipulagsstofnun þar sem óskað var umsagnar vegna „mögulegrar skjálftavirkni vegna fyrirhugaðrar aukningar á massavinnslu jarðhitavökva“ hjá Orku náttúrunnar á Hellisheiði.



Aldís Hafsteinsdóttir, bæjarstjóri í Hvergerði

„Hvergerðingar hafa ávallt furðað sig á því að umhverfisáhrif Hellisheiðarvirkjunar og tengdra framkvæmda hafi ekki verið metin með skýrari hætti gagnvart Hvergerðingum en raun var á í umhverfismati virkjunarinnar á sínum tíma. Þar var hvergi minnst á að jarðskjálftar væru fylgifiskar niðurdælingar og lítið gert úr áhrifum mengunar sem nú hefur þó verið bætt úr,“ bókabæjarráðið um málið.

„Bæjarráð telur með öllu óásættanlegt ef að aukin skjálftavirkni muni fylgja fyrirhuguðum framkvæmdum á Hellisheiði eins og fram kemur að geti verið raunin,“ halda Hvergerðingar áfram og segja að leita verði allra leiða til að hindra að slíkt verði raunin. „Íbúar verða ávallt að geta treyst því að hagsmunir þeirra séu settir framar öðrum hagsmunum þegar kemur að ákvörðunum og framkvæmdum á svæðinu.“ ■

## Sérsveitin stóð í ströngu



Séraðgerðasveit Landhelgisgæslunnar var ræst út vegna torkennilegs hlutar sem fannst í nágrenni við Þorlákshöfn í gær. Ekki reyndist vera hætt á ferðum vegna hlutarins. Meðan á framangreindri aðgerð stóð fékk sveitin hins vegar í hendurnar fallbyssukúlu úr síðari heimsstyrjöldinni sem reyndist virk. Sprengjusérfræðingar Gæslunnar eyddu kúlunni umsvifalaust. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Jóakim var tekinn úr höndum Init

benediktboas@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Jóakim, sem er eitt af stærstu tölvukerfum lífeyrissjóðanna, hefur verið tekið yfir af Reiknistofu lífeyrissjóða, samkvæmt tilkynningu.



Almar Guðmundsson, framkvæmdastjóri

Kveikur upplýsti að eigendur Init hefðu undanfarinn áratug eða svo reynt að fela raunverulegan hagnað sinn af vinnu við kerfið.

Í tilkynningunni segir að brot Init hafi verið staðfest í óháðri úttekt. ■

# Svolítið montinn af þessu Óskarsverðlaunabrölti

Framlag Íslands til Óskarsverðlaunanna á næsta ári verður Dýrið en tónlistina í myndinni semur Þórarinn Guðnason, bróðir Hildar sem vann Óskarsverðlaunin fyrir Jókerinn í fyrra.

benediktboas@frettabladid.is

**TÓNLIST** „Auðvitað er maður glaður þegar vel gengur hjá þeim,“ segir Guðni Kjartan Franzson, kennari við Tónlistarskóla FÍH og Listaháskóla Íslands og faðir Óskarsverðlaunatónskáldsins Hildar og Þórarins sem sér um tónlistina í Dýrinu – sem verður framlag Íslands á Óskarsverðlaununum á næsta ári.

Þó að Þórarinn sé ekki tilnefndur fyrir tónlistina í myndinni hefur hún fengið mikið lof. Mun hann því klæða sig upp á fyrir Óskarsverðlaunin 2022 og feta þar með í fótspor systur sinnar en hún hlaut styttna eftirsóttu í fyrra fyrir tónlistina í Jókernum. Guðni er einn af af okkar fremstu klarinettleikurum þó að hann sé aðeins farinn að setja blásturinn á hilluna og einbeita sér að stjórnun, en hann stýrir gjarnan Caput-hópnum sem hann kom að stofnun á árið 1987. Þá hefur hann stundum stýrt Sinfóníuhljómsveit Íslands og þá stýrði hann hljómsveitinni í útskriftarverki Þórarins. Sjálfur hefur hann hlotið verðlaun fyrir tónsmíðar sínar.

„Ef ég get hjálpað þeim með eitthvað þá geri ég það að sjálfsögðu en annars sigla þau sinn sjó,“ segir Guðni sem var í hádegishléi í sjóbirtingsveiði þegar Fréttablaðið sló á þráðinn til hans.

Tenging fjölskyldunnar í tónlist er í gegnum tónskáldið Jóhann heitinn Jóhannsson þó að þau Hildur og Þórarinn hafi unnið töluvert saman. „Þau voru bæði að vinna með Jóa. Ég var með honum lengi á tímabili og



Dýrið hefur fengið góða dóma eins og tónlistin eftir Þórarin. Myndin er framlag Íslands til Óskarsverðlauna næsta árs. MYND/SKJÁSKOT



Þórarinn Guðnason



Guðni Kjartan Franzson



Hildur Guðnadóttir



Jóhann Jóhannsson



Ef ég get hjálpað þeim með eitthvað þá geri ég það að sjálfsögðu en annars sigla þau sinn sjó.

Guðni Kjartan Franzson

ætli hann tengi okkur ekki saman tónlistarlega. Í gegnum hann hafa leiðir okkar aðeins krossast.“

Guðni segir að tónlist hafi vissulega verið fyrirferðarmikil á heimilinu. „Þau hafa verið í kringum tónlist frá blautu barnsbeini.

Ég hef ekkert verið að kenna þeim eða segja hvað þau eigi að gera – þau hafa farið bara sína leið. Kannski hefur það áhrif að ég hafi verið í þessu,“ segir hann um leið og hádegishléið er búið í veiðinni.

Það er kominn tími til að klæða sig í vöðlurnar á ný og kasta út. ■

# BÍLAAPÓTEK

VIÐ VESTURLANDSVEG

Renndu við í lúguna

# 9-22

OPIÐ ALLA DAGA



## Hyundai TUCSON PHEV

Verð frá: **5.790.000** kr.

## Hyundai KONA EV

Verð frá: **5.290.000** kr.

# Hyundai gerir gott enn betra.

Nýr Tucson PHEV og 100% rafdrifinn  
Kona. Betri og betri.

Þetta er ekki bara þróun, heldur hrein umbylting: Nýr Tucson með skarpri hönnun og öflugri aksturseiginleikum án þess að fórna nokkru af jepplingseiginleikum. Nýr 100% rafdrifinn Kona með óvíðjafnanlega 484km\* drægni kemur þér glæsilega á alla daglega áfangastaði og í langferðirnar líka. Komdu, skoðaðu og reynsluaktu þessum frábæru bílum.



Hyundai | Kaupþúni 1 | Sími 575 1200 | [www.hyundai.is](http://www.hyundai.is)



Hyundai býður eina víðtækustu ábyrgð sem til er. Ábyrgð á öllum nýjum Hyundai bílum er sjö ár/150.000 km akstur, hvort sem kemur á undan. Átta ár/160.000 km ábyrgð er á rafhlöðum. Staðbundnir skilmálar gilda. Kynntu þér allt um ábyrgðina á [hyundai.is](http://hyundai.is)



# Íslendingar læri af reglum hjá Írökum vegna flokkaflakks

bth@frettabladid.is

**STJÓRNMÁL** Írakar hafa bannað þingmönnum að skipta um lið ef grunur leikur á að flutningurinn sé til þess eins að komast nær kjötkötlunum.

Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, sem stýrir starfi fyrir Sameinuðu þjóðirnar í Írak þar sem kosningamál eru hluti verkefna, segir að Íslendingar geti dregið lærdóm af Írökum í þessum efnum.

„Þeir settu í kosningalög að þingkjörnir þingmenn geta ekki skipt um

flokk eða fylkingu, það er að segja kosningabandalag. Ef þeir hafa verið kjörnir á þing sem hluti af flokki eða bandalagi þá geta þeir ekki skipt um lið,“ segir Ingibjörg Sólrún.

Markmið löggjafarinnar er að koma í veg fyrir hættu á að þingmenn geti sætt færiss með flutningi ef þeir sjá að flokkur þeirra eða kosningabandalag sé ekki líklegt til að komast í ríkisstjórn.

Ingibjörg Sólrún segir að líkja megi völdunum við kjötkatla. Ekki sé eðlilegt að einstaklingar hlaupi á milli, enda séu það flokkar þeirra



Ingibjörg Sólrún Gísladóttir

sem fólk kýs, ekki sé um að ræða persónukjör. „Það er mikil spinning í Írak og menn eru að reyna að takast á við hana, löggjöfin er liður í að stöðva það.“

Spurð hvort Íslendingar geti dregið lærdóm af Írökum í þessum efnum, játar Ingibjörg Sólrún því. Það geti þó gerst að menn vilji skipta um flokk þegar komið sé inn á kjörtímabil vegna tiltekinna mála. Annars sé oft hætt á hrossakaupum.

Hún minnir á að í tímans rás hafi verið gerðar ýmsar athugasemdir við íslensku kosningalöggjöfina.

Öryggis- og samvinnustofnun Evrópu hafi sinnt eftirliti hér á landi og ýmsar ábendingar verið gerðar. Því miður hafi þeim ekki verið sinnt sem skyldi, eitt dæmi sé jöfnun atkvæða.

„Við megum ekki vera svo hrokafull að halda að allt sé í lagi hjá okkur og að við getum ekkert af öðrum þjóðum lært,“ segir Ingibjörg Sólrún, fyrrverandi forsætisráðherra.

Þung orð hafa fallið um flokkaflakk vegna máls Birgis Þórarinsonar sem færði sig úr Miðflokknum yfir í Sjálfstæðisflokkinn tveimur vikum eftir kjördag. ■



Meðalbiðtími eftir svári var í september 29 dagar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Svara fyrr en áður eftir skimanir

birnadrofn@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Í september síðastliðnum liðu að meðaltali 29 dagar frá því að kona fór í leghálsskimun á heilsugæslu þar til hún fékk niðurstöðu. Í janúar 2020 var meðalsvartími hátt í 240 dagar. Þetta kemur fram á vef Heilsugæslunnar.

Stysti svartíminn í september var þrettán dagar. Þá fengu 99 prósent kvenna svar á innan við 40 dögum.

Um síðustu áramót færðist leghálsskimun frá Krabbameinsfélaginu til Heilsugæslunnar. Skimunin kostar 500 krónur en áður gat kostnaður orðið allt að 8 til 10.000 krónur. ■

## Sjá ekki ávinning af sameiningu

gar@frettabladid.is

**SVEITARSFÉLÖG** Byggðaráð Húnaþings vestra segist ekki sjá fram á „beinan ávinning“ af sameiningu við Strandabyggð, Arneshrepp, Kaldrananeshrepp, Reykhólahrepp, Dalabyggð og Húnaþing vestra. Til að meta hugsanlega framtíðarsameiningarkosti sé þörf á frekari viðræðum milli sveitarfélaganna. ■

# Fá áfall þegar þau sjá kolefnissporið

Stefán Kári Sveinbjörnsson verkfræðingur hefur þróað hugbúnað til að reikna raunverulegt kolefnisspor fyrirtækja. Hann segir niðurstöðurnar koma fólki á óvart, sér í lagi stórt kolefnisspor matvæla. Hann flytur erindi á Degi verkfræðinnar í dag.

birnadrofn@frettabladid.is

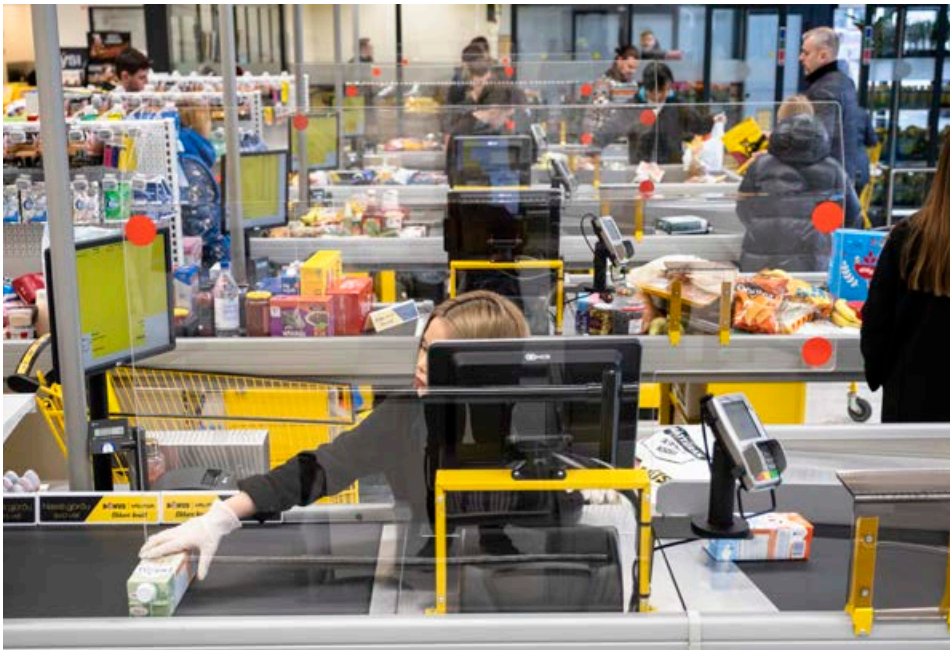
**UMHVERFISMÁL** „Fólk fær alltaf smá áfall þegar það sér niðurstöðuna en svo sér það tækifærið til breytinga,“ segir Stefán Kári Sveinbjörnsson, verkfræðingur og framkvæmdastjóri Greenfo. Hann flytur erindi á Degi verkfræðinnar sem fram fer á Reykjavík Hilton Nordica í dag.

Erindið ber yfirskriftina Hvert er þitt raunverulega kolefnisspor? en Stefán hefur ásamt félögum sínum hjá Greenfo þróað gervigreindarhugbúnað sem reiknar kolefnisspor fyrirtækja. „Þegar fyrirtæki reikna kolefnisspor sitt þá reikna þau bara litinn hluta af því, kannski eldsneyti, rafmagn og úrgang, en vandamálið er að 92 prósent af kolefnissporinu koma frá virðiskeðjunni okkar,“ segir Stefán.

„Það er í rauninni allt sem við kaupum, sama hvort það er tölva, þjónusta eða húsgögn, það fer bara eftir því hvernig fyrirtækið er,“ útskýrir Stefán. Hugbúnaðurinn reiknar allt kolefnisspor fyrirtækjanna, meðal annars út frá fjárhagsbókhalði þeirra.

„Þannig vitum við nákvæmlega hvað þau eru að kaupa og svo greinir gervigreindin það og reiknar kolefnissporið út með töluverðri nákvæmni. Þá getur fyrirtækið séð nákvæmlega hvað það er sem stækkar kolefnissporið og breytt því,“ segir Stefán.

Eftir að raunverulegt kolefnis-



Stefán segir stórt kolefnisspor matvæla koma mörgum á óvart þegar niðurstaða útreikninga á raunverulegu kolefnisspori liggja fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

”  
Þegar fyrirtæki reikna kolefnisspor sitt þá reikna þau bara litinn hluta af því.



Stefán Kári Sveinbjörnsson, verkfræðingur og framkvæmdastjóri Greenfo

spor fyrirtækjanna hefur verið reiknað út getur Greenfo veitt ráðleggingar um það hvernig megi minnka sporið, til að mynda mælt með vörum með minna kolefnisspor.

Stefán segir það sína upplifun að flestir vilji gera betur þegar kemur að umhverfismálum, fæstir viti þó hver sé best leiðin. „Eitt vandamálið með loftslagsmál er að þau eru í rauninni gagnamál. Fólk veit ekki hvernig það á að reikna kolefnissporið sitt eða hvernig það á að minnka það. Er kannski bara meðvitað um jarðefnaeldsneytisnotkun sína en í raun ekki allt hitt,“ segir hann.

Aðspurður hvort einstaklingar geti nýtt sér gervigreindina til að reikna sitt raunverulega kolefnisspor segir Stefán það verða hægt í framtíðinni. „Það verður hægt að

yfirfæra þetta á einstaklinga á auðveldan hátt en núna einbeitungin við okkur að fyrirtækjum,“ segir hann.

Stefán segir þann þátt sem komi fólki mest á óvart eftir að kolefnissporið hafi verið reiknað út vera matvæli. „Það er vel þekkt að rautt kjöt er með hæsta kolefnissporið en kolefnisspor matvæla kemur fólki mest á óvart. Þegar fólk hefur svo fengið þessar upplýsingar þá breytist kauphegðun þess hratt.“

Ásamt Stefáni flytur fjöldi fólks erindi tengd verkfræði á Degi verkfræðinnar í dag. Þar verður Teningurinn einnig afhentur í fyrsta sinn, verðlaun Verkfræðingafélags Íslands fyrir framúrskarandi verkefni á sviði verkfræði. Teninginn átti að veita í fyrsta sinn á síðasta ári en vegna Covid-19 verða veittar tvær viðurkenningar í ár, fyrir árin 2019 og 2020. ■



# Bókaðu dekkjaskiptin á klettur.is

KLETTAGÖRÐUM 8—10 / HÁTÚNI 2A / SUÐURHRAUNI 2B / LYNGHÁLSI 2  
TÍMAPANTANIR Á KLETTUR.IS OG Í SÍMA 590 5100





# Amerískir dagar



M&M's

Verð frá

799 kr/pk

Spennandi M&M's nýjungar



Frank's  
RedHot Wings

799 kr/pk



20%  
afsláttur

Nauta ribeye  
Verð áður 5.699

4.559 kr/kg



Monkey Bread  
Ekta amerísk kanilbrauð

1.199 kr/pk



Ben & Jerry's  
Verð áður 999

799 kr/stk



Oreo - freisting sem  
vert er að falla fyrir!  
Verð áður 279

Verð frá 179 kr/pk



Pretzel Pete  
Ávanabindandi  
Pretzel snakk

549 kr/pk

# HAGKAUP



## Trump snýr aftur í heim viðskipta

hJORVARO@FRETATABLADID.IS

**VIÐSKIPTI** Donald Trump, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, skipuleggur endurkomu í viðskiptaheiminn. Hann hyggst snúa aftur í kauphöllina á Wall Street. Fjárfestirinn tilkynnti í gær að hann hefði sett á markað fjölmiðlafyrirtæki undir heitinu SPAC. Fyrirhugað er að fyrirtækið Trump Media & Technology Group, sem fjármagnað er úr sjóðum Trumps, muni setja á laggirnar nýjan samfélagsmiðil.



Donald Trump, fjárfestir

Miðlinum, sem fengið hefur nafnið WeWord, er ætlað að brjóta upp einokun stóru tæknifyrirtækjanna sem fyrir eru á þeim markaði. Tilkynningu um nýja samfélagsmiðilinn fylgdi ekki fjárhagsáætlun en vaninn er að þegar tilkynnt er um stofnun fyrirtækja sem ætlunin er að setja á markað fái fjárfestar slíka kynningu. ■



Óveður geisaði á nokkrum stöðum í Evrópu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Áróra olli bæði manntjóni og usla

hJORVARO@FRETATABLADID.IS

**VEÐUR** Fjórir fórust í miklu hvassviðri sem geisaði í Póllandi í gær en dauðsföllin voru öll í Slésiuhéraði. Þá voru um það bil 120.000 heimili án rafmagns í Frakklandi af völdum lægðar sem fengið hefur nafnið Áróra. Lægðin hafði einnig áhrif á lestarsamgöngur í Frakklandi og fólk í Hollandi, Þýskalandi og á Suður-Englandi varð einnig fyrir barðinu á Áróru. Vindhraði náði 50 metrum á sekúndu í Normandí en þar voru 40 þúsund heimili rafmagnslaus. ■

# Moskvuborg verður skellt í lás í rúma viku

hJORVARO@FRETATABLADID.IS

**RÚSSLAND** Útgöngubann hefur verið sett á í Moskvu en bannið mun taka gildi í næstu viku og vara í tíu daga. Rússar eru þessa stundina að ganga í gegnum stærstu bylgju kórónaveirusmita til þessa og er banninu ætlað að hefta útbreiðslu smits að sögn borgarstjóra Moskvu. „Næstu daga munum við sjá mesta fjölda smita sem greinst hefur í landinu frá upphafi faraldursins.

Af þeim sökum neyðumst við til þess að grípa til strangra aðgerða,“ segir Sergey Sobyenin, borgarstjóri Moskvu, í tilkynningu sinni um komandi aðgerðir. „Öll fyrirtæki og ríkisstofnanir leggja niður starfsemi sína á meðan á banninu stendur með fáeinum undantekningum,“ segir enn fremur í tilkynningunni. Fyrr í þessari viku fyrirskipuðu borgaryfirvöld í Moskvu að allir íbúar eldri en 60 ára, langveikir og



Lögreglumenn gráir fyrir járnum og með grímu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Á miðvikudaginn létust 1.028 vegna veirunnar í Rússlandi.

óbólusettir ættu að halda sig heima næstu fjóra mánuðina eða fram í febrúar á næsta ári. Í gær létust 1.028 af völdum kórónaveirunnar í Rússlandi. ■

# Líkur á fjölda bótakrafna í morðmáli

Dómari segir lögreglu hafa brotið hlutlægnisskyldu í Rauðagerðismálinu. Hann sýknaði þrjú af fjórum sem ákærð voru fyrir morðið á Armando Beqirai í febrúar.

adalheidur@frettabladid.is

**DÓMSMÁL** Angjelin Mark Sterkaj var einn dæmdur fyrir morðið á Armando Beqirai í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Dómurinn sýknaði hin þrjú sem ákærð voru. Að mati dómsins á Angjelin sér engar málsbætur og var refsing hans ákveðin sextán ára fangelsi. Þau þrjú sem sýknuð voru í málinu eru öll að íhuga framhaldið með verjendum sínum. Enn liggur ekki fyrir hvort ríkissaksóknari ákveður að áfrýja sýknudómum til Landsréttar en verði þetta lokaniðurstaða málsins má búast við að einhver bótamál gegn ríkinu verði höfðuð, ekki aðeins af hálfu þeirra sem ákærð voru og sýknuð í gær, heldur fengu á annan tug einstaklinga réttarstöðu sakbornings í málinu meðan það var til rannsóknar og gætu einhver þeirra einnig átt bótarétt. Við aðalmeðferð málsins í september neituðu þau þrjú sem síðan voru sýknuð alfarið sök. Verjendur þeirra höfnuðu því að unnt væri að dæma þau fyrir morð á grundvelli samverknaðar þar sem játning Angjelin Sterkaj lægi fyrir og ekkert þeirra þriggja hefði komið með beinum hætti að skotárásinni. Um samverknaðinn segir í dóminum að ekkert þeirra fjögurra sem ákærð voru hefði borið um að þau hefðu rætt saman um manndrápið fyrir fram og þau hefðu þannig öll, eða hvert og eitt þeirra, vitað eða mátt vita að ákærði, Angjelin, myndi svipta Armando lífi er hann fór til fundar við hann nærri miðnætti laugardagskvöldið 13. febrúar



Claudia Sofia Coelho Carvahlo var sýknuð af morði í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Geir Gestsson, lögmaður

siðastliðinn. Angjelin hafi játað sök og kvaðst hafa verið einn að verki og meðákærðu hefðu ekki átt hlut að máli. Þau hin hafi öll þrjú neitað sök frá upphafi. „Þú getur bókað það að það verði eftirmál,“ sagði Geir Gestsson, verjandi Murat Selivrd, eftir að dómur var kveðinn upp í gær. Hann er ánægður með niðurstöðu héraðs-

dóms. „Við erum sátt og þetta er rétt niðurstaða. Gögnin sýndu ekki fram á sekt hans.“ Aðspurður um möguleg eftirmál segir Geir ljóst að skjólstaðingur hans muni krefja ríkið um bætur fyrir gæsluvarðhald og aðrar þvingunaraðgerðir sem fylgt hafa morðákæru á hendur honum. Geir nefnir sérstaklega skýrslu lögreglu í málsgögnunum sem innihélt meðal annars kenningar lögreglu um samverknað þeirra þriggja án stóðar í öðrum gögnum málsins. Þar hafi hlutur skjólstaðings hans verið ýktur stórkostlega að tilefnislausu. Í forsendum dómsins er einmitt vikið sérstaklega að þessari skýrslu með kenningum lögreglu sem ekki eigi stóð í öðrum málsgögnum. Verjendur dvöldu lengi við umrædda

skýrslu við aðalmeðferð málsins og spurðu lögreglumanninn sem hana ritaði itarlega um hana. Dómurinn blandaði sér sjálfur í umfjöllun um skýrsluna og ljóst varð þá þegar að hann virtist hafa ýmislegt við hana að athuga. Um skýrsluna segir í dóminum: „Í skýrslunni er meðal annars að finna kafla sem ber heitið kenningar lögreglu og niðurlag. Þar er sett fram kenning, óháð framburði sakborninga, eins og segir. Þá er í niðurlaginu umfjöllun um skilyrði samverknaðar. Að mati dómsins hefur lögreglan við gerð skýrslunnar ekki gætt meginreglunnar um hlutlægnisskyldu lögreglunnar og sem henni bar að gera og er það ámælisvert.“ ■

ÍSLENSKA ÓPERAN

AUKASÝNING

7. NÓVEMBER

ÖRFÁ SÆTI LAUS

LA TRAVIATA



N  
NÓI SÍRÍUS

# KÖKUBÆKLINGURINN ER KOMINN!



Sírius  
Sælkerabakstur

Bökunarvörurnar frá Nóa Sírius eru fullkomnar í baksturinn.  
Hvort sem það er silkimjúkt rjómasúkkulaði, kraftmikið suðusúkkulaði eða ljúffengt lakkrískurl, þá verður þinn sælkerabakstur enn betri með vörunum frá Nóa Sírius.



# Eina trompið



Kolbrún  
Bergþórsdóttir  
kolbrunb  
@frettabladid.is

”  
Ekki er  
ofmælt  
þegar  
fullyrt er  
að hann sé  
eina tromp  
Samfylk-  
ingarinnar.

Eypór Arnalds lýsti því yfir á dög-  
unum að hann vildi leiða lista  
Sjálfstæðisflokksins í borgarstjórnar-  
kosningum á næsta ári. Sjálfsgagt er  
þetta til marks um pólitískan metn-  
að en um leið dæmi um ofmat stjórnmála-  
manns á sjálfum sér. Eypór hefur ekki þann  
trúverðugleika sem stjórnmálamaður þarf  
ætli hann sér að ná til breiðs hóps kjósenda.  
Reyndar er ekki skrítið að Eypór skuli ekki  
átta sig á þessari staðreynd. Raunsætt mat  
á eigin getu vefst fyrir mörgum, líka stjórn-  
málamönnum.

Staða borgarstjórnans, Dags B. Eggertssonar,  
er mjög sterk og aðrir flokkar vilja ólmir vinna  
með honum. Ekki er ofmælt þegar fullyrt er  
að Dagur sé eina tromp Samfylkingarinnar –  
flokks sem er í mikilli tilvistarkreppu.

Dagur á sína hatursmenn, sem verða nánast  
eins og litla andsetna stúlkan í The Exorcist  
þegar þeir heyra nafn hans nefnt; höfuð fer að  
snúast og formælingarnar streyma út úr þeim.  
Þetta er lítill hópur sem hefur hátt en ekkert  
mark er á honum takandi. Borgarstjórinn  
nýtur almennra vinsælda og erfitt verður að  
velta honum úr sessi. Kannski er það ómögu-  
legt. Pólitískir andstæðingar hans hljóta að  
vona heitt og innilega að hann ákveði sjálfur  
að yfirgefa borgarmálin. Það er eiginlega  
þeirra eina von um völd í borginni. Brotthvarf  
Dags yrði um leið gríðarlegt áfall fyrir Sam-  
fylkinguna og gæti kostað enn eitt fylgishrun-  
ið hjá flokki sem má ekki við neinu.

Ekki blasir annað við en að Dagur haldi  
ótraudur áfram í borgarpólitíkinni. Eypór  
Arnalds getur haldið áfram að vona en staða  
hans virðist nánast vonlaus. ■

## Linda fer í kjól

Hér áður fyrr komst fólk í uppnám út af alls  
kyns hlutum, án þess að alþjóð vissi af. Nú er  
enginn vandi að koma fyluköstum sínum á  
framfæri þannig að sem flestir viti af.

Á dögnum var Linda Pétursdóttir, fyrr-  
verandi alheimsfegurðardrottning, að máta  
fleginn glæsikjól heima hjá sér. Hún sýndi sig í  
kjólnum á Instagram-síðu sinni. Þetta truflaði  
tilveru einhverra kvenna allverulega. Þær  
sendu Lindu þau skilaboð að það sæist of mikið  
í brjóstin á henni og það þætti þeim stuðandi  
og óþægilegt. Fjölmiðlar birtu vitanlega upp-  
sláttarfrétt um harða gagnrýni á barm Lindu.  
Sú frétt fékk metlestur á netmiðlum. Mikið er  
stundum erfitt að taka nútímann alvarlega. ■

# GRÁÐAOSTUR

## Blue Cheese

### Ljúffeng viðbót í sósuna

## ■ Halldór



## ■ Frá degi til dags

benediktboas@frettabladid.is  
toti@frettabladid.is

### Miðpunktur í miðpunkt

The Reykjavík Edition lúxus-  
hótelíð er risið við Austurbakka  
í miðborg Reykjavíkur og verður  
samkvæmt lengstu og ítar-  
legustu fréttatilkynningu sem  
lengi hefur sést forsýnt þann  
9. nóvember. Þar er hótelíð vand-  
lega staðsett í höfuðborginni  
sem er lýst sem liflegum áfanga-  
stað matgæðinga með „töff  
kaffihúsum, fjórlegu næturlífi  
og stórbrotinni tónlistarsenu“.  
Tímasetningin gæti vart verið  
betri nú þegar allt menningarlíf  
er að kvikna á ný og ekki verra  
að alvöru lúxushótel risi „á  
réttum stað á réttum tíma,“ eins  
og það er orðað.

### Byrjunarleikurinn 1972

Ian Schrager hannaði Reykjavík  
Edition hótelíð og samkvæmt  
tilkynningunni, sem leggur sig  
á um það bil 14.412 slög með  
bilum, hreifst hann af Íslandi  
þegar hann fylgdist með einvígi  
Bobby Fischer og Boris Spassky í  
Reykjavík sumarið 1972 og varð  
„agn dofá yfir óspilltri náttúru  
landsins. Þar sem það situr í  
miðju Atlantshafinu, rétt við  
norðurheimskautsbauginn, er  
Ísland bókstaflega enn í mótun  
þar sem landslagið er í stöðugri  
þróun vegna rymjandi eldfjalla,  
sjóðandi hvera, gjósandi gos-  
hvera og hreyfinga meginlands-  
flekanna.“ Skák og mát! ■

## Að geta farið heim...



Líf Magneudóttir  
borgarfulltrúi  
Vinstri grænna

Fyrir síðustu borgarstjórnarkosningar lögðum við  
Vinstri græn ríka áherslu á stórtækari uppbyggingu í  
félagslegu húsnæðiskerfi samhliða uppbyggingu hins  
almenna og óhagnaðardrífna húsnæðismarkaðar. Það  
varð til þess að við gerð núverandi meirihlutasáttmála  
ákváðum við að fjölga félagslegum leiguíbúðum um  
500 á kjörtímabilinu. Til samanburðar er talið að árleg  
fjölgun íbúða í Reykjavík þurfi að vera 1.000 til að  
anna eftirspurn og fólksfjölgun.

Félagslegar leiguíbúðir eru hugsaðar fyrir tekjulága  
íbúa, fatlaða og heimilislaust fólk með margvíslegar  
þjónustuþarfir. Sveitarfélögum ber lagaleg skylda  
til að tryggja félagslegt húsnæðisöryggi. Í Reykjavík  
höfum við Félagsbústaði sem sjá um að leigja út hús-  
næði á viðráðanlegu verði. Þannig eigum við að geta  
uppfyllt grunnskyldu hvers samfélags: að fólk eigi  
öruggt heimili og sér í lagi þau sem hafa hingað til  
haft fá eða engin tækifæri til þess að eignast heimili á  
annars rándýrum og oft óstöðugum markaði.

Reglulega skapast mikil umræða um húsnæðis-  
markaðinn. Oftar en ekki er Reykjavík í brennidepli  
enda búa hér flestir landsmenn. Í þeirri umræðu  
fáum við oft að heyra rangfærslur um að Reykjavík sé  
eftirbátur annarra sveitarfélaga, að hér ríki neyðar-  
ástand og að stefna borgaryfirvalda hafi orðið til þess  
að sprengja upp húsnæðisverð og hægja á uppbyggingu.  
Slíkar fullyrðingar eru rangar og oft settar fram  
í annarlegum flokkspólitískum tilgangi. Fyrir utan  
þá staðreynd að aldrei hafa verið byggðar jafn margar  
íbúðir í Reykjavík undanfarin ár og að aldrei hafa  
verið skipulagðar jafn margar íbúðir til næstu tíu ára,  
stendur Reykjavík sig best sveitarfélaga í uppbyggingu  
félagslegs leigumarkaðar. Stigvaxandi fjölgun félags-  
legra íbúða í öllum hverfum ætti einnig að vera eitt af  
forgangsverkefnum annarra sveitarfélaga.

Að skapa sanngjarnan, fjölbreyttan og aðgengilegan  
húsnæðismarkað og fjölga íbúðum fyrir tekjulágt og  
heimilislaust fólk á ekki að vera einvörðungu á ábyrgð  
Reykjavíkur. Þótt borgin geri vel og gott betur hlýtur  
það að vera samvinnuverkefni okkar allra að fólk eigi  
athvarf og geti farið heim – þegar því sýnist. ■



# Íslenskar deilur

■ Í dag



Guðmundur Steingrímsson

Um íslensku þjóðina verður seint sagt að hún kunni afburðavel að rökræða. Fjölmarginir þjóðfélags-hugsuðir hafa tekið eftir því í gegnum tíðina hversu ómurlegir Íslendingar eru í þeirri list að kryfja mál til mergjar. Flestar þær deilur sem einkenndu barnæsku mína í þjóðfélagslegu tilliti eru enn deilur dagsins í dag. Kvótinn. ESB. Einkavæðing heilbrigðisþjónustu. Flugvöllurinn. Landbúnaðarkerfið. Listinn er langur og allt er meira og minna án niðurstöðu. Sé upp á þessum málum bryddað í boðum er jafnvíst og áður að boðið hverfist í tvær fylkingar með tilheyrandi fingrabendingum og upphrópunum. „Þú sagðir!“ „Nei, þú sagðir!“ „Má ég klára!“ „Óþarfi að æpa á mann!“

Ög svo framvegis. Ég hef æði oft staðið í hringiðú slíkra deilna í eldhúspartíum og játa mig fúslega sekan um að espast íðulega upp og verða full beittur, svo ófært er jafnvel að ljúka orðaskakinu öðruvísi en með auðmjúkri afsökunarbeiðni á Messenger daginn eftir og langri útlistun á því hvernig maður hafi ekki verið með sjálfum sér. Allir Íslendingar kannast við þetta. Svo rammt kveður að þessu stundum – þessari vangetu þjóðarinnar til skoðanaskipta – að heilu byggðarlögin á afskekktum stöðum á landinu hafa lítið sem ekkert talast við í árhundruð, bændur í gnað-andi veðravítum og hráslaga yrða ekki hver á annan þótt engir búi í dalnum aðrir en þeir og fjölskyldur þurfa kvíðameðferð út af væntanlegum fermingarveislum. Af öllum þessum sökum var það svo ótrúlega skiljanlegt að síðasta kosningabaráttan skyldi í raun og veru ekki fjalla um neitt.

Slagorðin voru svona: Stöðug-leiki. Loftslagsaðgerðir. Betra líf. Tækifæri. Lýðræði. Slagorðin mynduðu að þessu sinni einhvers konar rammgerðan virkisvegg til að koma í veg fyrir deilur. Um þessi orð var ekki hægt að deila. Enginn vildi deila. Svo yfirgripsmikil er hin samfélagslega meðvitund um fánýti íslenskra deilna, að jafnvel í kosningabaráttu stjórnmálaflokka til Alþingis var reynt eftir fremsta megni að sneiða hjá rökræðum um öll helstu álitamál þjóðarinnar með því að hafa slagorðin eins þýðingarlítill og hægt er.

Í eftirleik kosninganna hefur verið reynt eins og kostur er að deila ekki um hvort talningin í einu kjördæminu hafi verið rétt. Allir eru að vanda sig. Málið rann-sakað. Formaður yfirkjörstjórnar er þó hrokinn í girinn virðist vera með nýlegu svarbréfi sem efnislega má túlka á þann veg að hann hafi ekki gert neitt rangt og að aðrir, sem gagnrýna hans störf, séu vit-leysingar.

Hér stefnir í afsökunarbeiðni á Messenger. Nú má ekki misskilja mig. Mér þykir ákaflega vænt um þjóðarsálina og kannski einkum og sér í lagi þennan krúttlega, bælda blóðhita sem sprengir þurrar varir í frosthörkum. Hið fyndnasta við íslenskar deilur – og kannski deilur víðar um heim – er þó þetta: Á meðan fólk deilir eða reynir að deila ekki, hefur veröldin sinn gang. Hún breytist. Hún þróast. Einhvers staðar eru ákvarðanir teknar. Mál gerast. Um þetta ætla ég nú að taka dæmi:

Halda mætti að eilífðardeilan um inngöngu í Evrópusambandið snerist um það hvort við vildum vera óháð Evrópu, algjörlega sjálf-stæð, eða tilheyra samvinnu Evrópuríkjanna. Um þetta getur fólk rifist eins og hundur og köttur, svo mikið að deilan er nánast hætt því fáir treysta sér í hana. Hið fyndna er þó, að þetta skip er eiginlega löngu farið. Þjóðin er meira eða minna í Evrópusambandinu. Mest aflöggjöf okkar kemur þaðan, við njótum evrópskra réttinda og öxlum evrópskar skyldur. Aðeins á eftir að innleiða evrópskan efna-hagsstöðugleika og fá kosningarétt innan ESB.

Svona eru íslenskar deilur undarlegar og skemmtilegar. Mjög heitar. En oft um lítið.

Deilur um opinberan rekstur eða einkarekstur í heilbrigðis-kerfinu duka líka reglulega upp, og eru sama marki brenndar. Fólk treystir sér varla í rifrildið. Staðreyndin er hins vegar sú að þetta skip er eiginlega líka farið. Upp undir helmingur kerfisins er þegar einkarekinn og mun stærri ef talinn er með sá hluti velferðarþjónustu sem er í raun rekinn af aðstandendum. Hvort eigi að einkavæða er því að stórum hluta marklaus deila.

Svo er það sæstrengurinn. Er þar komin enn ein eilífðardeilan sem auðveldlega getur splundrað fermingarveislu. Á að leggja orkusæstreng til Bretlands? Halda mætti að deilan snerist um hvort selja eigi útlendingum íslenska orku eða hvort við viljum nota hana alla sjálf. Gaman væri að sjá svipaða rökræðu tekna um þorskinn, en hvað um það. Þessi deila er, eins og hinar, efnislega mjög þýðingarlítill. Einu sinni, fyrir langa löngu, þegar sæstrengur var ekki mögulegur, var ákveðið að færa útlendingum nánast alla orku Íslendinga í gegnum álverksmiðjur. Það er mun óhagkvæmari og óumhverfisvænni leið en nokkurn tímann sæstrengur þótt hún geri það sama.

Svona eru íslenskar deilur undarlegar og skemmtilegar. Mjög heitar. En oft um lítið. En um það má sjálf sagt deila. ■

# Umfangsmikið klúður lögreglunnar



Steinbergur Finnþogason lögmaður

Lögreglan hélt blaðamannafund vegna Rauðagerðismálsins í lok mars á þessu ári og stærði sig af árangri í því sem hún sagði vera „... með umfangsmestu rannsóknnum á starfstíma lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu“. Niðurstöðu Héraðsdóms Reykjavíkur í gær er vart hægt að túlka öðruvísi en að einnig sé um að ræða eitt umfangsmesta klúður í sögu embættisins. Ekki eingöngu vegna sýknudómanna sem féllu, heldur einnig vegna augljósar vandlæt-ingar dómarans sem telur vinnubrögð lögreglunnar ámælisverð.

Mér er málið skylt. Skjólstæð-ingur minn var hnepptur í u.þ.b. tveggja vikna gæsluvarðhald með dylgjum um að hann væri mögu-lega höfuðpaurinn í málinu. Í kjölfarið fylgdu hefðbundnar aftökur á alþingi götunnar. Hann var síðan með klækjabrögðum sviptur lögmanni sínum og verjanda, vegna meintrar vitnaskyldu sem hafði enga þýðingu, eins og sýknudómarnir vitna um.

Alls fengu fjórtán réttarstöðu sakbornings í málinu Níu þeirra voru settir í gæsluvarðhald og sjö voru úrskurðaðir í farbann. Sex húsleitir voru framkvæmdar. Þegar mest var unnu hátt í 50 lögreglumenn samtímis að rannsókninni sem sérstaklega var sögð beinast að starfsemi erlendra glæpagengja á Íslandi. Lögreglan lét ekki duga að láta leiðast út á villigötur í rannsókninni en lagði að auki fram skýrslu til dómsins með örökstuddum samsæriskenn-ingum um skipulagða morðaðför. Héraðsdómur afþakkar þetta „sérálit“, sem hann dæmir brot á hlutlægnisskyldu og segir vinnubrögðin ámælisverð.

Þá vekur líka furðu að lög-reglan hafi í margar vikur vítað um vopnið í höndum þess sem nú hefur verið dæmdur fyrir morðið í Rauðagerði. Hún segist hafa fylgst með manningum í langan tíma með vopnið í fórum sér án þess að hafa til þess leyfi. Eftir hverju var beðið með að taka það af honum?

Á fyrrnefndum blaðamanna-fundi lögreglunnar sagði Margeir Sveinsson, þáverandi yfirmaður miðlægrar rannsóknardeildar lögreglunnar á höfuðborgar-svæðinu, stjórnandi rannsókn-arinnar, m.a. að deild sín hefði „... lyft Grettistaki í rannsóknnum, kortlagningu og þjálfun starfs-manna vegna rannsókna á skipu-lagðri brotastarfsemi [...] og hefði sú þekking reynst vel í þessu máli.“ Á sama fundi sagði Hulda Elsa Björgvinsdóttir, sviðsstjóri ákærusviðs, að „... lögreglumenn og ákærendur þurfa ávallt að gæta að hæfi sínu þegar kemur að rannsókn sakamála og hið sama gildir um lögmenn.“ Sneiðin um vanhæfið var til mín og langt í frá í felulitum.

Eftir þessa útreið í héraðsdómi hlýtur hins vegar að vera eðlilegt að draga hæfi lögreglunnar undir fyrrgreindri forystu stórlega í efa. Hún hefur orðið ber að því eina ferðina enn að brjóta á réttindum fjölmargra einstaklinga, gera þá að sakborningum, hneppa í gæslu-varðhald og valda þeim alvar-legum miska með glannalegum yfirlýsingum og margvíslegum öðrum hætti.

Einfalda verkaskiptingin sem héraðsdómurinn var að minna lögregluna á í dómi gærdagsins er að lögreglan á að rannsaka mál til þess að leiða hið rétta í ljós. Ákærusvið lögreglunnar og sak-sóknari taka síðan við og ákæra ef tilefni þykir til. Dómstólar úrskurða að lokum um sekt eða sýknu og taka ákvörðun. Þetta er ekki flókin verkaskipting en e.t.v. er engu að síður ástæða til þess að áréttta hana á símenntunarnám-skeiðum fyrir stjórnendur lög-reglunnar – ef einhver slík eru þá haldin. ■

# ÚÚÚ... DRAUGAPIZZA!

**Pssst...**  
Þú finnur allt á einum stað í næstu Krónu verslun.

Allir dagar eru  
**Mmm ...  
PIZZA  
DAGAR**

# KRÖNAN

Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)





Snorri Einarsson verður líklega einn af fulltrúum Íslands í Peking.

## ÍSÍ ekki búið að ákveða kröfu um bólusetningu

kristinnpall@frettabladid.is

**ÓLYMPIULEIKAR** ÍSÍ hefur ekki ákveðið hvort krafa verði gerð um bólusetningu við Covid-19 hjá fulltrúum Íslands á Vetrarólympíuleikunum í Peking. Andri Stefánsson, sviðsstjóri Afreks- og Ólympíusviðs staðfesti þetta í samtali við Fréttablaðið.

Ólympíunefndin mun ekki krefjast þess að þátttakendur verði bólusettir en óbólusettir þurfa að fara í þriggja vikna sóttkví við komuna til Kína. Andri segir að von sé á handbók frá Ólympíunefndinni á næstu dögum þar sem þetta ferli verði nánar útskýrt.

Út frá því verði ákvörðun tekin um hvort krafist verður bólusetningar eða einstaklingum standi til boða að taka út þriggja vikna sóttkví við komuna til Peking.



## Ísland sendir að minnsta kosti fjóra einstaklinga á Vetrarólympíuleikana.

„Það er ekki búið að taka ákvörðunina. Það er auðvitað mjög erfitt að ætla að fara í þriggja vikna sóttkví rétt fyrir mót, þannig að það gefur augaleið að það er auðveldara að þiggja bólusetningu til að auðvelda undirbúninginn,“ segir Andri, spurður hvort ÍSÍ sé búið að taka ákvörðun.

Fyrr í þessari viku ákvað kanadíska Ólympíunefndin að gera kröfu um bólusetningu hjá öllum Ólympíuförum frá Kanada en bandaríska Ólympíunefndin tók sömu ákvörðun í síðasta mánuði.

Þá staðfestir Andri að allir fulltrúar Íslands á Ólympíuleikunum í Tókýó fyrr á þessu ári hafi verið bólusettir. ■



Glódís Perla nálgast óðfluga hundrað landsleiki en þessi 26 ára miðvörður leikur 95. leik sinn í dag.  
FRÉTTABLAÐIÐ/  
EYÞÓR

# Tékkunum liður vel með að verjast

Þótt aðeins sé um annan leik Íslands í undankeppni HM 2023 að ræða er leikur Íslands og Tékklands afspyrnumikilvægur fyrir framtíðarhorfur íslenska liðsins. Stelpurnar okkar hafa aldrei unnið Tékkna en geta náð fram hefndum í dag eftir sárt jafntefli árið 2018.

kristinnpall@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** „Þetta er ótrúlega mikilvægur leikur. Við erum án stiga og Tékkar eru með fjögur stig. Auðvitað er margt sem getur gerst, sama hver úrslitin verða í þessum leik en hvert stig skiptir miklu máli ef við ætlum okkur á HM. Ég tala nú ekki um ef við ætlum okkur að ná í efsta sæti riðilsins,“ sagði Dagný Brynjarsdóttir, leikmaður íslenska kvennalandsliðsins í knattspyrnu, á blaðamannafundi landsliðsins í gær þegar hún var spurð út í mikilvægi leiks Íslands og Tékklands í kvöld. Stelpurnar hafa um leið einhvers að hefna eftir að jafntefli í síðustu viðureign liðanna gerði út um HM-vonir íslenska liðsins.

„Við vorum nálægt því að komast áfram í lokakeppnina í síðustu undankeppni. Þar byrjuðum við vel og eftir að hafa séð stemminguna í kringum Heimsmeistaramótið þegar karlalandsliðið fór árið 2018 viljum við ná sama árangri,“ sagði Dagný enn fremur, spurð hvaða þýðingu það hefði að komast á HM í fyrsta sinn.

Líklegt er að það falli Íslandi og Tékklandi í skaut að berjast um annað sætið í riðlakeppninni sem veitir þátttökurétt í umspilinu. Evrópumeistarar Hollands eru líklegir til að taka efsta sætið en Tékkar eru þegar búnir að fá stig gegn Hollendingum sem gæti reynst þeim drjúgt. Íslenska liðið má því ekki við að missa Tékkana lengra fram úr sér.

Sagan er hins vegar Íslandi ekki hliðholl. Íslenska kvennalandsliðinu hefur aldrei tekist að vinna Tékkland í fjórum tilraunum til þessa. Tveimur leikjum hefur lokið með jafntefli og tveimur með tékkneskum sigri. Leikir liðanna í undankeppni HM 2019 enduðu báðir með jafntefli, sá síðari gerði út um vonir Íslands um að komast í umspilið fyrir HM.

51,4%

Kvennalandsliðið hefur unnið rúmlega helming af 24 landsleikjum sínum í október til þessa.



Af þeim 69 mörkum sem leikmenn íslenska liðsins hafa skorað hefur Dagný skorað þrjátíu.

Tékkland er eitt af þremur löndum innan evrópska knattspyrnusambandsins sem íslenska kvennalandsliðið hefur mætt en ekki unnið leik gegn ásamt Austurríki og Rússlandi.

Þorsteinn Halldórsson, þjálfari kvennalandsliðsins, telur liðið vel búið undir að reyna að sækja á Tékkana á réttum stöðum enda liði tékkneska liðinu vel án bolta.

„Við þurfum að pressa þær á réttum stöðum og réttum tímum þegar komið er á ákveðin svæði vallarins og við höfum farið vel yfir það. Þetta er gott lið og á einhverjum tímapunkti munu þær vera meira með boltann,“ sagði Þorsteinn á blaðamannafundinum og hélt áfram:

„Það hefur sami þjálfari verið með liðið í langan tíma og þær sýndu það gegn Hollendingum að það er mikið spennið í þetta lið. Þar tókst þeim að kreista út jafntefli þótt þær hafi varla farið yfir miðju í seinni hálfleik. Þær vörðust vel og voru þéttar og sýndu að þeim liður vel að verjast. Það er erfitt að brjóta þær aftur enda eru þær með líkamlega sterkt lið og það skiptir öllu máli að lenda ekki undir.“ ■

Parki  
INTERIORS

## Persía mottur

Parki býður upp á sérvaldar handhnýttar mottur og vandaðar vélofnar mottur úr hæsta gæðaflokki.

Yfir 300 mottur til á lager og sérpantanir í boði.



Finndu okkur á Facebook!  
facebook.com/Parki.interiors



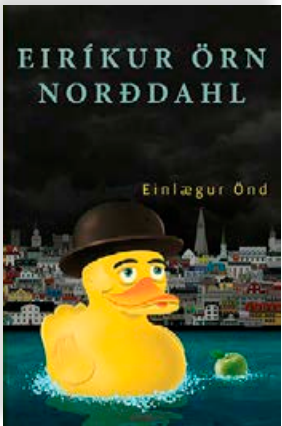
Dalvegi 10-14, 201 Kópavogi | 595 0570



# Nýjar og spennandi lestrarupplifanir

Hvern langar þig að hitta í dag?

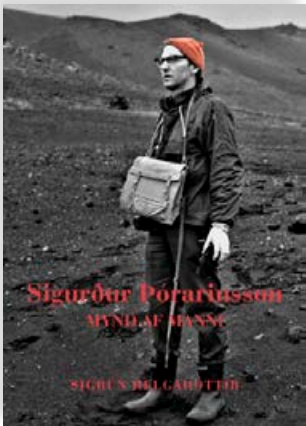
Frábært úrval nýrra titla í öllum verslunum okkar.



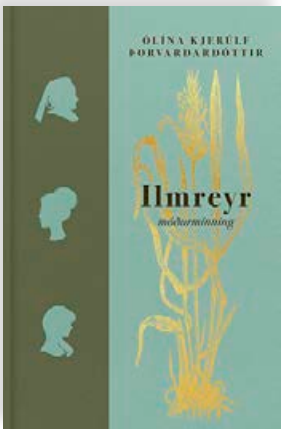
Einlægur Önd  
5.999 kr. verð áður 7.299 kr.



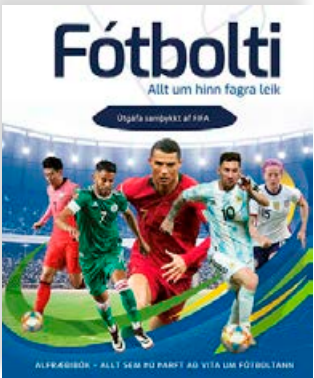
Systu megin  
5.999 kr. verð áður 7.299 kr.



Sigurður Þórarinsson  
14.999 kr. verð áður 16.999 kr.



Ilmreyr  
5.999 kr. verð áður 6.999 kr.



Fótbolti - Allt um hinn fagra leik  
5.499 kr. verð áður 6.499 kr.



Fjórar systur  
4.999 kr. verð áður 5.999 kr.



Höggid  
5.299 kr. verð áður 7.299 kr.



Úti  
5.999 kr. verð áður 7.299 kr.



Bærin brennur  
5.999 kr. verð áður 7.299 kr.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða er til og með 25.október eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is  
540-2000

Austurstræti  
Skólavörðustígur  
Laugavegur  
Hallarmúli  
Kringlan

Mjódd  
Smáralind  
Hafnarfjörður  
Reykjanesbær  
Akranes

Ísafjörður  
Akureyri  
Húsavík  
Selfoss  
Vestmannaeyjar







Gunnella Ólafsdóttir og Laufey Jensdóttir verða með verk á Sýningunni.  
FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

## Endurreisnin í gömlu kartöflugeymslunum

Nýr sýningarsalur í gömlu kartöflugeymslunum verður vígður um helgina með list-sýningu Gallerisins.

arnartomas@frettabladid.is

„Það er nýmæli að gallerí séu með kynningar á verkum sinna myndlistarmanna á öðrum stað en í galleríinu sjálfu,“ segir myndlistarmaðurinn Gunnella hjá Galleríinu Skólavörðustíg 20. Galleríið stendur fyrir myndlistarsýningu sem verður opnuð í gömlu kartöflugeymslunum í Ártúnsbrekku næstkomandi laugardag 23. október klukkan 14.00. „Markmið Gallerisins með Sýningunni er að útvíkka sýnileik Gallerisins og gefa þeim myndlistarmönnum sem eru í samstarfi við það eftirtektarvert tækifæri til aukinnar kynningar með ferskum stórvörðum í sögufrægu húsnæði.“

Sýningin ber einfaldlega heitið Sýningin, og samanstendur af verkum frá tuttugu myndlistarmönnum Gallerisins. Þetta verður fyrsta myndlistarsýningin sem haldin er í nýjum sýningarsal gömlu kartöflugeymslnanna. „Þetta er einstaklega

”

Ég held það sé hvergi hægt að finna sprengjugeymslur í miðri höfuðborg annars staðar í Evrópu.

áhugaverður sýningarsalur og það er frábært tækifæri að fá að vera fyrstu sýnendur í salnum,“ segir Gunnella. „Þessi bygging er auðvitað sögufræg og á sér skemmtilega sögu.“

Flest verk Sýningarinnar voru unnin sérstaklega í tilefni hennar og segir Gunnella að sum þeirra hafi beina skirskotun í sögu byggingarinnar sem kartöflugeymslna. „Sýnd verða til dæmis olíumálverk, vatnslitaverk, hönnun, skúlptúrar



Kartöflugeymslurnar munu hýsa starfsemi sem byggir á skapandi greinum.

og grafik,“ segir hún. „Það verður fjölbreytileiki sem einkennir sýninguna.“

### Uppgerð sprengjugeymsla

Byggingarnar sem flestir þekkja sem gömlu kartöflugeymslurnar voru upprunalega reistar í Hval-

firði af bandarískum hermönnum og nýttar sem sprengjugeymslur fyrir herskip í seinni heimsstyrjöldinni. Eftir stríðið voru byggingarnar fluttar í Ártúnsbrekkuna þar sem þær standa enn og voru lengi notaðar til að geyma kartöflur. Á undanförunum árum hefur svo verið unnið

að því að umturna stríðsminjunum í hönnunar- og listamiðstöð.

„Þetta eru rosalega merkilegar byggingar, ekki bara á íslenskan mælikvarða,“ segir Kristinn Brynjólfsson, hönnuður og maðurinn á bak við endurreisn kartöflugeymslnanna. „Ég held það sé hvergi hægt að finna sprengjugeymslur í miðri höfuðborg annars staðar í Evrópu.“

Sú hugsjón sem Kristinn hefur borið í brjosti fyrir svæðið kviknaði árið 1996 og við tók langt og strangt verk. „Það þurfti að endurbyggja þetta allt,“ segir hann. „Margir héldu að byggingarnar væru hreinlega ónýtar þegar ég tók við þeim.“

Aðspurður hvenær megi vænta þess að miðstöðin verði opnuð segir Kristinn að þetta sé verk í vinnslu. „Byggingin þar sem Sýningin verður er í raun nýbygging sem var byggð aftan við geymslurnar,“ segir hann. „Húsnæðið er svo hugsað þannig að í öllum byggingum verði starfsemi sem tengist skapandi greinum, eins og deiliskipulag Reykjavíkurborgar fyrir lóðina gerir ráð fyrir, en hún er í jaðri útivistarsvæðis Elliðaárdalsins.“ ■



Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

**Prúður S. Ingvarsdóttir**

lést á hjartadeild Landspítalans fimmtudaginn 14. október.

Útför hennar fer fram í Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 25. október kl. 13.00.

Reynir S. Hreinsson  
Gottskálk D. B. Reynisson  
Bjarni F. Bernhöft Reynisson  
Eva Rut Bernhöft Reynisdóttir

Nína B. Bernhöft Salvarard.  
Saga Sigríðardóttir

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

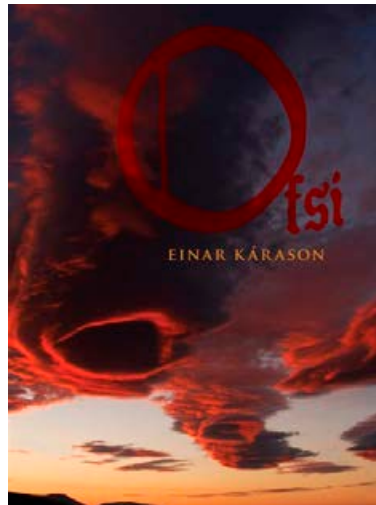
Þetta gerðist 22. október 1253

## Sturlungar brenna Flugumýri

arnartomas@frettabladid.is

Vorið 1253 fluttist Gissur Þorvaldsson, oft kallaður Gissur jarl, norður í Skagafjörð og settist að á Flugumýri við Blönduhlíð. Gissur var Haukdælingur, hafði lengi eldað grátt silfur við Sturlunga en hafði hug á að efna til sátta. Í þeirri viðleitni gifti hann son sinn Hall yngstu dóttur Sturlu Þórðarsonar, Ingibjörgu. Brúðkaup þeirra var haldið sama haust.

Friðurinn lagðist misvel í menn og meðal þeirra sem voru ósáttir var Eyjólfur Þorsteinsson sem safnaði liði vopnaðra manna og kom að Flugumýri 21. október. Liðsmenn Eyjólfs gerðu misheppnaðar tilraunir til að ráðast inn á bæinn en þegar þeim varð ekki



25 manns fórust í eldinum, þar á meðal kona Gissurs, Gróa Álfisdóttir, og synir þeirra þrír.

ágengt var ákveðið að kveikja í húsunum áður en liðsauki bærist Gissuri. 25 manns fórust í eldinum, þar á meðal kona Gissurs, Gróa Álfisdóttir, og synir þeirra þrír. Gissur sjálfur skreið ofan í sýruker í matarbúri bæjarins og komst þannig lifandi undan eldinum. ■





FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

FÖSTUDAGUR 22. október 2021

KYNNINGARBLAÐ



Jack og Ray mættu á leik LA Lakers á miðvikudagskvöldið.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Mætti aftur á leik

sandragudrun@frettabladid.is

Stórleikarinn Jack Nicholson sást opinberlega í fyrsta sinn í næstum tvö ár á Lakers-leik á miðvikudagskvöldið. Hann var á leiknum með syni sínum Ray sem einnig er leikari. Jack er orðinn 84 ára gamall og hefur lengi stutt Lakers og mætt á leiki hjá liðinu en hefur látið það vera eftir að heimsfaraldurinn braust út.

Jack hefur ekki sést á hvíta tjaldinu síðan hann lék í myndinni *How Do You Know* sem kom út árið 2010. Hann átti að leika aðalhlutverkið í endurgerð á þýsku Óskarsverðlaunavikmyndinni *Toni Erdmann* en dró sig út úr því árið 2018. Síðan þá hefur Jack Nicholson haldið sig að mestu frá sviðsljósinu. Hann segist ekki lengur finna hjá sér þörf til að vera fyrir allra augum.

### Börnin líka leikið

Börn hans hafa sum fetað í fótspor hans og leikið í kvikmyndum. Ray sem mætti með föður sínum á Lakers-leikinni í vikunni lék til dæmis í myndinni *Promising Young Woman*, sem vann bæði BAFTA- og Óskarsverðlaun fyrir besta frumsamda handritið. Dóttir hans Lorraine hefur einni leikið í nokkrum kvikmyndum en hefur núna ákveðið að einbeita sér að leikstjórn frekar. Dóttursonur hans Duke lét einnig ljós sitt skína á hvíta tjaldinu í kvikmyndinni *Us*. ■



Aðstandendur Torgs Listamessu í Reykjavík við Hlíðuloftið á Korpúlsstöðum, frá vinstri: Martynas Petreikis, Annabelle von Girssewald, Ásgerður Júlíusdóttir, Anna Eyjólfsdóttir, Guðrún Gerður Guðrúnardóttir (Gaga Design), Ingibjörg Gunnlaugsdóttir, Hlynur Helgason og Friðrik Weissappel. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Myndlist auðgar andann og eykur virði sitt með árunum

Gósenland mun opnast listunnendum á Korpúlsstöðum í kvöld þegar SÍM opnar Torg Listamessu Reykjavík. Þar verður hægt að skoða og kaupa listaverk af fleiri en 70 myndlistarmönnum, eiga við þá samtál og fá sér molasopa og kruðerí í mögnuðu húsi. **2**



„Myndlist er góð fjárfesting sem eykur virði sitt með árunum og auðgar andann,“ segir Ásgerður Júlíusdóttir, verkefnis- og kynningarstjóri hjá Sambandi íslenskra myndlistarmanna (SÍM).

Ásgerður, ásamt öðru starfsfólki SÍM, er stödd á gamla hlöðuloftinu á Korpúlfsstöðum, í startholunum til að opna Torg Listamessu Reykjavíkur með pompi og prakt klukkan 18 í kvöld. Listamessan er stærsti sýningar- og söluvettvangur íslenskrar myndlistar til þessa, sannkallað ævintýra- og gósenland fyrir listamenn og listunnendur.

„Listamessur sem þessar hafa lengi tíðkast um allan heim og löngu sannað gildi sitt. Við hjá SÍM fundum fyrir eftirspurn og þörf fyrir listamessu hér heima, en hún er einstætt framtak og sú fyrsta sinnar tegundar hér á landi,“ upplýsir Ásgerður.

Torg Listamessa, sem stofnuð var af Önnu Eyjólfssdóttur myndlistarmanni og formanni SÍM, var fyrst haldin í tengslum við Mánuð myndlistar árið 2018 og fer nú fram í þriðja sinn.

„Tilgangurinn með messunni er fjölþættur; að auka sýnileika myndlistar og gera fólki auðveldara fyrir að kynna sér samtimalist og eignast listaverk eftir íslenska eða erlenda listamenn sem starfa hér á landi. Ætlunin er að veita áhugafólki um myndlist tækifæri til að fjárfesta milliliðalaust í myndlist og eiga um leið persónulegt samtal við listamennina sjálfa,“ greinir Ásgerður frá.

Sýningarstjóri Torgs Listamessu er Annabelle von Girsewald.

„Það er mikill fengur fyrir Torgið að fá Annabelle sem sýningarstjóra því hún hefur unnið með íslenskum myndlistarmönnum síðan 2010 og hefur mikið innsæi inn í íslenskan myndlistarheim,“ segir Ásgerður.

### Heimili myndlistarinnar

Yfir 70 myndlistarmenn taka þátt í listamessunni á Korpúlfsstöðum.

„Það verður eflaust þrautin þyngri að gera upp á milli heillandi listaverka því það er vel skipað í hvert hólf með flottum listamönnum. Sýningarsalurinn er í skemmtilega hráu og sögulegu rými sem í dag er stærsti sýningarsalur landsins. Hlöðuloftið geymdi áður hey fyrir kýr í fjósi Korpúlfsstaða sem var stærsta býli landsins og byggt af mikilli hugsjón. Korpúlfsstaðir hafa verið heimili myndlistarinnar síðastliðin 50 ár og undanfarin 25 ár hefur SÍM rekið listamiðstöð í þessu glæsilega húsi. Á næstu misserum eru margar sýningar og viðburðir á döfinni á Hlöðuloftinu og er nánast fullbókað til ársins 2024, og komnar nokkrar bókanir árið 2025. Það eru eflaust margir sem hafa ekki komið hingað inn, svo ég hvet alla til að gera sér glaðan dag og koma á Korpúlfsstaði því það er kynngimagnaður staður þar sem hjarta myndlistarinnar slær,“ segir Ásgerður.

Listaverk og listamenn eru í aðalhlutverki í messunni, en gestir og gangandi geta rætt við listamennina, fræðst um verk þeirra og störf og spjallað um sköpunarkraftinn, lífið og listina.

„Messan er fyrst og fremst hugsuð sem skemmtilegur viðburður sem allir geta sótt og vonandi koma sem flestir til að fá sér kaffi og með því og skoða fjölbreytt listaverk. Listamessan er ekki síður hátíð fyrir listamennina og þá sem gera sér ferð á Korpúlfsstaði því það gefur listafólkinu mikið að hitta listunnendur og aðra listamenn. Árið um kring starfar meirihluti myndlistarmanna einn á vinnustofum sínum



Listakonan Izabella Katarzyna Hadrian sýnir verk sín.



Martynas Petreikis, verkefnastjóri SÍM Residency.



Hlynur Helgason sýnir stór og smá verk á listamessunni.



Viktor Pétur Hannesson með stór verk sín í bakgrunni.



Listakonan Bryndís Brynjarsdóttir hengir upp eitt verka sinna með sýningarstjóranum Önnubelle von Girsewald.



Jóna Bergdal er ein af fleiri en 70 listamönnum sem sýna verk sín á Torgi Listamessu Reykjavíkur. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**

og því er kærkomið fyrir þá að hitta kollegana, kynnast nýju fólki og bera saman bækur.“

### List gerir heimilið persónulegt

Listamessan á Korpúlfsstöðum opnar nýja sýn á myndlist. Þar á almenningur stefnumót við listamenn þjóðarinnar, getur átt beint samtal við þá og eignast einstök listaverk.

„Í Covid-ástandinu leitaði fólk í meira mæli eftir því að gera heimili sín hlýlegri og ná fram sínum eigin sérstaka stíl. Það vakti okkur til vitundar um að hafa heimilin ekki bara svört og hvít heldur líffleg, þægileg og heimilisleg. Að eignast listaverk setur persónulegan svip á heimilið og kannski sérðu eitthvað á Hlöðuloftinu sem talar beint til þín og endurspeglar þinn stíl. Þá er ekki amalegt að hitta fyrir listamanninn sem skapaði listaverkið og á jafnvel sitthvað sameiginlegt með þér, svo sem fagurt auga, stíl og fegurðarskyn,“ segir Ásgerður.

Söluverð listaverka rennur að fullu til listafólksins því messan þiggur enga þóknun fyrir sína þjónustu og engir milliliðir taka umboðslaun.

„Á Hlöðuloftinu verður hægt að gera góð kaup en listaverkin þurfa þó að vera áfram til sýnis á Korpúlfsstöðum á meðan á messunni stendur. Boðið er upp á raðgreiðslur og fleiri greiðslumöguleika og því ættu allir að geta fengið eitthvað fallegt fyrir sinn snúð,“ greinir Ásgerður frá.

### Ísland á flesta listamenn í heimi

Íslensk myndlist vekur athygli og aðdáun út fyrir landsteinana.

„Dýnamíkin í myndlistinni hér á landi dregur útlendinga að. SÍM rekur vinnustofur, SÍM Residency, fyrir erlenda myndlistarmenn og við önnum ekki eftirspurn. Það sem af er þessu ári hafa 114 listamenn að komið að utan í residensíuna eða vinnustofurnar hjá okkur, þrátt fyrir ýmsar takmarkanir. Þeir koma til að vinna að myndlist sinni og verða undantekningarlaust fyrir miklum áhrifum af íslenskri náttúru, sem og handbragði og efnistöku íslenskra myndlistarmanna, og það bregst ekki að íslenska náttúran skín í gegn í listaverkum þeirra,“ upplýsir Ásgerður.

Hún segir smæð þjóðfélagsins einkenna íslenska myndlist.

„Styrkur okkar felst einmitt í smæðinni og menningarleg sjálfsmynd þjóðarinnar liggur í listinni. Þrátt fyrir þessa smæð eiga Íslendingar flesta myndlistarmenn í heimi, miðað við höfðatölu. Íslendingar eru einstaklega skapandi og listrænir, hvort sem það er í myndlist, tónlist, leiklist eða bókmenntum, og hér er ólgandi suðupottur þegar kemur að listsköpun. Helsta einkenni íslenskrar myndlistar er náttúran en það má segja að hún hafi verið rauður þráður í gegnum íslenska listasögu og sé enn afar fyrirferðarmikil í myndlistinni í dag, og þó það séu alls ekki allir sem vinna beint með hana þá skín hún oft í gegn á ólíklegasta hátt.“ ■

Torg Listamessa Reykjavíkur verður haldin dagana 22. til 31. október á Hlöðuloftinu á Korpúlfsstöðum. Aðgangur er ókeypis og kaffi á staðnum.

### Dagskrá Torgs Listamessu:

22. október – Opnun Torgs frá 18-20.  
Helgin 23.-24. október – Opnið 12 til 18.  
28. október – Langur fimmtudagur – Opnið 18-22.  
29. október – Opnið 18-20.  
Helgin 30.-31. október – Opnið 12-18.

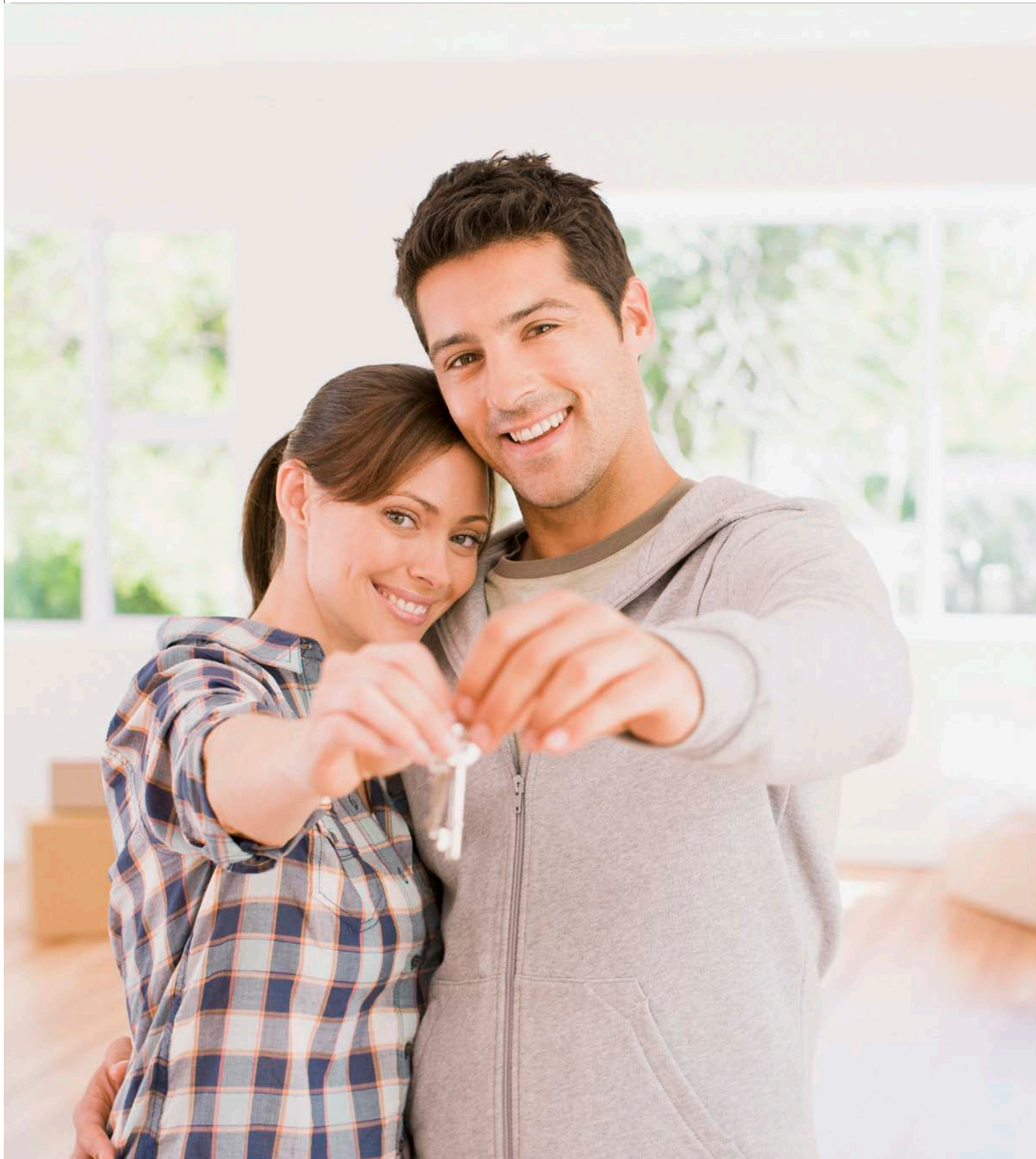


# Fyrsta heimilið

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 22. október 2021

Kynningar: Sjóvá, BYKO, Álfaborg, Innréttingar og Tæki, Securitas.







Fasteigna-trygging er einnig gríðarlega mikilvæg en hún tryggir eignina sjálfa fyrir tjónum, til dæmis ef lögn springur og vatn úr henni eyðileggur gólfefni, en slík vatnstjón eru því miður nokkuð algeng, segir Hrafn.

MYND/BB

# Góðar tryggingar veita hugarró og öryggi

Hrafn Guðlaugsson er sölu- og þjónustustjóri einstaklinga hjá Sjóvá á Ísafirði. Hann keypti nýlega sína fyrstu íbúð og veit hvað þarf að hafa í huga varðandi tryggingamálin.

Hrafn segir það mjög algengt að ungt fólk sem flytji að heiman hafi lítið sem ekkert spád í tryggingamál, nema mögulega við kaup á bíl. „Engu að síður er mjög mikilvægt að setja sig inn í þessa hluti þegar maður byrjar að búa. Þegar fólk býr heima hjá foreldrum sínum fellur það undir heimilistryggingu þeirra, en það breytist auðvitað þegar fólk flytur annað. Það er fyrst og fremst mikilvægt að passa að vera með heimilistryggingu sem hentar hverjum og einum. Þær tryggingar taka ekki aðeins á innbúi heldur eru þar aðrir mikilvægir þættir eins og slysatrygging í fritíma,“ útskýrir Hrafn.

„Sé fólk að kaupa sér íbúð er alltaf til staðar lögbodin brunatrygging. Fasteignatrygging er einnig gríðarlega mikilvæg en hún tryggir eignina sjálfa fyrir tjónum, til dæmis ef lögn springur og vatn úr henni eyðileggur gólfefni, en slík vatnstjón eru því miður nokkuð algeng. Í fjölbýlishúsum er algengast að húsfélög séu með sameiginlega fasteignatryggingu. Þó er mikilvægt að kanna það við íbúðarkaupin og þar geta fasteignasalinn, húsfélagið eða tryggingarfélagin hjálpað,“ bætir hann við.

**Mikilvægt að fara reglulega yfir tryggingarnar**  
Þegar fólk hefur búskap þarf að huga að mikilvægum tryggingum eins og heimilistryggingu og fasteignatryggingu, ef við á. „Þegar keypt er heimilistrygging er nauðsynlegt að fara vel yfir innbúið og leggja mat á hvað það myndi kosta að endurnýja það allt, ef til tjóns kæmi. Til innbús telst allt

það sem þú tekur með þér þegar þú flytur eins og t.d. húsgögn, föt, skartgripir og raftæki, en oft á fólk miklu meira en það heldur. Þegar fólk byrjar að búa á það kannski ekki mjög mikið eða verðmætt innbú. Mikilvægt er að fara reglulega yfir innbúsverðmæti og uppfæra það í heimilistryggingunni í takt við þær breytingar sem verða. Til dæmis þegar fólk flytur eða þegar fjölskyldan stækkar. Þá er um að gera að ráðfæra sig við ráðgjafa okkar, þannig að tryggingarverndin taki mið af aðstæðum hverju sinni,“ segir hann.

**Rétt viðbrögð geta komið í veg fyrir alvarleg tjón**  
„Algengast tjón á heimilum eru vatnstjón og mikilvægt er að huga að forvörnum í því samhengi. Maður þarf að vita hvar vatnsinntakið er í húsinu. Við mælum með að hafa heita og kalda vatnið merkt þannig að auðvelt sé að skrífa fyrir ef til tjóns kemur. Hægt er að fá slíkar merkingar hjá okkur hjá Sjóvá. Við höfum einni séð dæmi um að þvottavélar sem standa ekki á gólfi séu að falla niður og því er mikilvægt að setja öryggisfestingar á þær eða þil fyrir framan vélina,“ bendir Hrafn á og nefnir að forvarnaaðgerðir séu alltaf til bóta á heimilum.

**Eldvarnir afar mikilvægar**  
„Sömuleiðis er mikilvægt að hafa eldvarnirnar í góðu lagi á heimilum. Í skoðanakönnun sem Eldvarnabandalagið lét gera á síðasta ári kom í ljós að á 28% heimila er enginn eða aðeins einn reykskynjari og á ríflega helmingi heimila eru allt í senn reykskynjarar, slökkvitæki og eldvarnarteppi. Ég var til dæmis mjög hissa þegar ég fékk nýja íbúð afhenta árið 2019 og sá að það var ekki neinn reykskynjari til staðar. Þeir hafa margsannað gildi sitt og eru eitt einfaldasta og áhrifaríkasta

**Einnig er afar einfalt og öruggt að tilkynna hvers kyns tjón til okkar rafrænt, sem sömuleiðis hjálpar okkur að flýta afgreiðslutíma málanna.**

Hrafn Guðlaugsson

öryggistækið sem þú getur sett upp heima hjá þér,“ segir Hrafn ákveðinn og bætir við að gott sé að yfirfara reykskynjara heimilisins að minnsta kosti árlega, sjá til þess að þeir séu rétt staðsettir og batterið í lagi. Hægt er að nálgast góðan fróðleik um þessi mál á vef Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar undir merkjum átakans Eldklár, [www.hms.is/eldklar](http://www.hms.is/eldklar) eða á Instagram-síðu þeirra.

**Tryggingar sem taka mið af aðstæðum hvers og eins**  
Hrafn segir Sjóvá leggja mikinn metnað í að veita alhliða ráðgjöf um tryggingar til viðskiptavina og að fara vel yfir aðstæður og þarfir þeirra. „Tryggingarverndin þarf að endurspeгла aðstæður hvers og eins. Þó að við reynum að hafa reglulega samband við viðskiptavininn okkar að fyrra bragði þá er líka mikilvægt að fólk átti sig sjálft á því hvenær ástæða er til að hafa samband við okkur og gera breytingar á verndinni. Það skiptir okkur líka miklu máli að fólk átti sig á fyrir hverju það er að tryggja sig, þannig að það viti hvenær það á að leita til okkar. Við leggjum mikið upp úr því að veita

góða ráðgjöf til þess að fólk átti sig betur á af hverju það ætti að tryggja sig og til að finna tryggingar sem henta aðstæðum hvers og eins. Við viljum að fólk upplifi þá hugarró sem felst í að vita að það sé vel tryggt ef eitthvað kemur fyrir. Því má alltaf leita til okkar með þær spurningar sem vakna, hvort sem er í síma, netspjalli, með tölvupósti, eða bara með því að koma við hjá okkur,“ útskýrir hann áhugasamur.

**Gott að lif- og sjúkdómatryggja sig á meðan maður er ungur**  
Líf- og sjúkdómatryggingar eru mikilvægar og geta skipt sköpum þegar á reynir. „Það skiptir miklu máli fyrir ungt fólk, sem og aðra, að vera með slíkar tryggingar ef mæta þarf ófyrirséðum áföllum. Það er einmitt um að gera að tryggja sig þegar maður er ungur og heilsu- hraustur því þá eru minni líkur á að eitthvað hafi komið upp í heilsufari, eins eru tryggingarnar ódýrari. Á þessum árum höldum við kannski fæst að nokkuð komi fyrir en ef eitthvað kemur upp á, svo sem alvarleg veikindi eða slys, þá getur skipt öllu máli að vera með góðar tryggingar. Þetta er ekki síst mikilvægt þegar fólk er komið með fjölskyldu og ýmsar skuldbindingar, eins og húsnæðis- eða bílalan,“ leggur Hrafn áherslu á.

**Áherslan hjá Sjóvá er alltaf á framúrskarandi þjónustu**  
Hrafn segir að Sjóvá leggi mikinn metnað í að veita viðskiptavininum framúrskarandi þjónustu, bæði við ráðgjöf og ef til tjóns kemur. „Þetta hefur sannarlega fallið í kramið hjá viðskiptavininum okkar, enda höfum við verið efst í Íslensku ánægjuvöginni síðustu 4 árin. Við sjáum þetta líka í reglulegum þjónustukönnunum sem við framkvæmum, viðskiptavinir okkar eru afar ánægðir með tjónaþjónustuna og sömuleiðis ráðgjöfina. Við-

skiptavinir í Stofni fá þá einnig afslátt af iðgjaldi og árlega endurgreiðslu, séu þeir tjónlausir, auk ýmissa friðinda og afsláttarkjara, svo sem á dekkjum og barnabílstólum.“

**Þjónusta fyrir alla**  
Að sögn Hrafns er Sjóvá sífellt að þróast, bæði hvað varðar stafræna þjónustu og annað. „Til dæmis er einfalt að sækja um líf- og sjúkdómatryggingar hjá okkur á netinu og eins bjóðum við upp á rafræna kaskósköðun fyrir ökutæki sem eru sex ára og yngri. Einnig er afar einfalt og öruggt að tilkynna hvers kyns tjón til okkar rafrænt, sem hjálpar okkur einnig að flýta afgreiðslutíma málanna. Veflausnin Innsýn er mjög skemmtileg nýjung í tjónaafgreiðslu en þar geta sérfræðingar okkar skoðað tjónsmuni og vettvang tjóna í gegnum snjallsíma viðskiptavinar og er heimsókn til hans jafnvel óþörf. Þetta er því þægileg lausn fyrir viðskiptavininn okkar,“ segir Hrafn áhugasamur og bætir við: „Í dag er einnig hægt að bóka símtal eða fjarfund á Teams með þjónustufulltrúa. Eins er hægt að sækja um flestar tryggingar á [sjova.is](http://sjova.is). Við vorum að setja í loftið nýja þjónustusiðu fyrir viðskiptavininn, Mitt Sjóvá, þar sem hægt er að skoða tryggingarnar og fá góða yfirsýn.“

Þó að mikið sé lagt upp úr að þróa stafræna þjónustu Sjóvár þá er eftir sem áður áhersla á persónulega þjónustu við viðskiptavininn. „Ef fólk kys frekar að koma til okkar og ræða málin yfir kaffibolla þá tökum við alltaf vel á móti því,“ segir Hrafn glaður í bragði.







# Til staðar fyrir þig

Sjóvá rekur 22 útibú og þjónustuskrifstofur um allt land. Við tökum vel á móti þér.

SJÓVÁ







Innanhússhönnuðurinn Jóhanna Heiður Gestsdóttir tekur vel á móti viðskiptavinum sem koma í litaráðgjöf og hjálpar fólki að taka upplýsta ákvörðun.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Alhliða ráðgjöf við litaval í boði hjá BYKO

Jóhanna Heiður Gestsdóttir innanhússhönnuður veitir viðskiptavinum vandaða og ítarlega litaráðgjöf í nýju og endurbættu sýningarrými málningardeildar BYKO Breidd.

„Sýningarrýmið í málningardeild BYKO var formlega opnað á þessu ári og það hefur þegar margsann- að notagildi sitt,“ segir Jóhanna. „Í málningardeildinni seljum við Svansvottaða gæðamálningu og þar starfa að meðaltali fjórir starfs- menn á degi hverjum sem veita faglega og lipra þjónustu. Við- skiptavinir eru mjög ánægðir með að hafa kost á að fá ráðgjöf við val á rétta litnum, því oft getur litavalið vafist fyrir fólki.

Í litaráðgjöfinni í BYKO er unnið með raunverulegar litaprufur auk þess sem breyta má birtuskil- yrðum í sýningarrými, sem er ný og nauðsynleg nálgun þegar velja á liti fyrir rými,“ segir Jóhanna. „Þannig má skoða litina í birtu- skilyrðum sem líkist birtunni heima hjá fólki eða í því rými sem á að mála, því reynslan sýnir að oft reynast litir mun dekkri á veggjum innan heimilanna en í sjálfum málningarverslununum þar sem fólk velur litina. Þess vegna lagði BYKO áherslu á að útbúa sýningar- rými þar sem hægt væri að breyta lýsingunni, það er frábær viðbót fyrir viðskiptavinum og auðveldar þeim litavalið.“

**Besti staðurinn til að velja liti**  
„Við erum með ný litakort frá Andreu fatahönnuði og Elísabetu Gunnars sem eru virkilega falleg og skemmtileg og það er gaman að geta sýnt litapallettur þeirra

”**Reynslan sýnir að oft reynast litir mun dekkri á veggjum innan heimil- anna en í sjálfum málningar- verslun- unum.**



hérna í sýningarrýminu okkar,“ segir Jóhanna. „Litirnir sem prýða veggir okkar koma einnig úr smíðju Málningar og Karenar Óskar, sem hefur hannað fallegt og heildstætt litakort fyrir BYKO sem er aðgengi- legt á heimasíðunni okkar. Það er þó alltaf betra að koma og sjá málaðar prufur í verslunum BYKO, því litir á skjá eða prentaðir litir í bæklingum gefa ekki nákvæma mynd af því hvernig litirnir koma út í rými.

Nýja litastúdíóið fer ekki fram

hjá neinum sem kemur í BYKO. Það er það fyrsta sem fólk sér þegar gengið er inn í verslunina. Það er afskaplega fallega hannað og breitt úrval lita prýðir alla veggir,“ segir Jóhanna. „Í litaráðgjöfinni eru svo hin ýmsu litablæbrigði og litatónar kynntir fyrir viðskiptavinum.“

**Lýsing skiptir miklu máli**  
„Ég útskýri eðli litanna og sýni muninn á heitum og köldum litum og það er gott að vita í hvaða átt rýmið sem á að mála

snýr, því birtuflæðið inn í rýmið hefur mikið að segja, ekki síst þegar mjög dökkir litir eru valdir,“ segir Jóhanna. „Þá skiptir máli að lýsingin sé í lagi og ef náttúrulegt birtuflæði er ekki nægilegt mæli ég hiklaust með aukinni lýsingu í rými, en þannig má líka kalla fram stórkostleg áhrif með sam- spili ljöss og lita. Dökkir litir geta nefnilega verið alveg magnaðir ef lýsingin er rétt.

Áhrif lita eru afskaplega skemmtileg og breytileg, því upp-

Í litaráðgjöfinni í BYKO er unnið með raunveru- legar litaprufur og það er hægt að breyta birt- unni til að skoða litina í ólíkum birtuskilyrðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR





Í litaráðgjöfinni eru hin ýmsu litarblæbrigði og litatónar kynntir fyrir viðskiptavinum og Jóhanna útskýrir eðli og áhrif litanna. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**

lifun fólks á litum er svo afskaplega persónubundin,“ segir Jóhanna. „Smekkur fólks er eins ólíkur og hugsast getur og það er mikilvægt að litaval miðist við óskir hvers og eins, en saman finnum við réttu litapallettuna.“

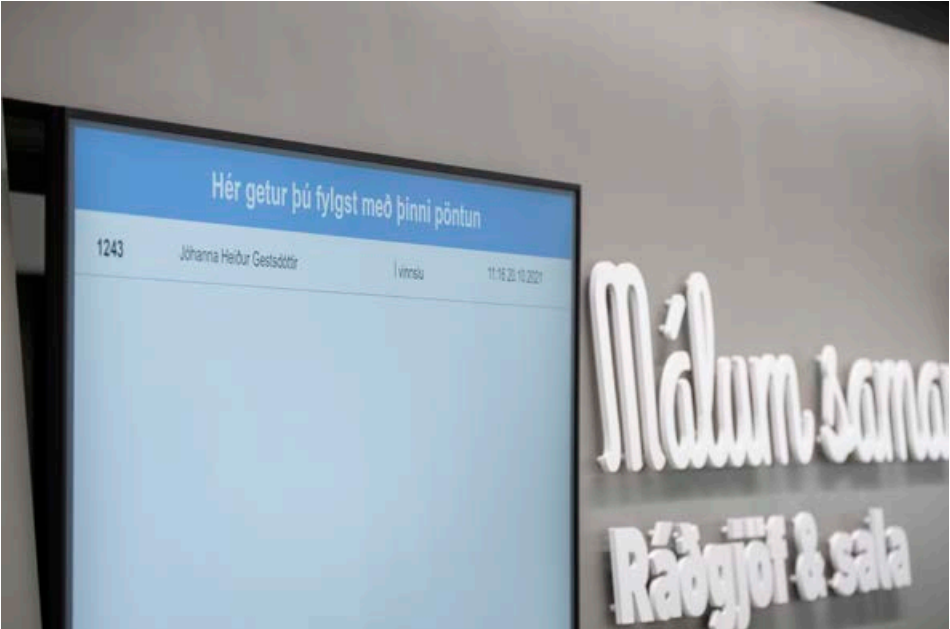
**Litir hafa mikil áhrif á okkur**  
„Í litafræðunum eru litir oftast ekki tengdir tilfinningum og það er gaman að velja áhrifum lita á fólki fyrir sér. Þannig eru gulir litir fagnandi og sólríkir og geta verið örvandi fyrir heilabúið. Rauðir litir eru litir sterkra tilfinninga og þeir eru ástríðufullir, djarfir og innilegir, en rauður er einnig litur reiðinnar,“ segir Jóhanna. „Grænir litir standa svo fyrir náttúruna og geta bæði verið kyrrlátir og hressandi, en eru í grunninn litur jafnvægis og róar. Bláir litir tengjast himni og vatni og þeir eru tengdir skýrri hugsun, rólegu íhugandi umhverfi og blár er líka litur draumanna. Bleikir litir eru svo lifandi og jákvæðir á meðan jarðlitir tengjast náttúrulega jörðinni okkar og eru afskaplega róandi. Það eru þeir tónar sem eru vinsælastir hjá okkur um þessar mundir.“

**Alhliða ráðgjöf fyrir öll verkefni**  
„Í málningardeildinni okkar fá viðskiptavinir alhliða ráðgjöf, ekki bara varðandi litaval heldur einnig við val á réttu málningunni, því málning er ekki bara málning. Það þarf að velja réttu tegundina af málningu, rétt gljástig og margt fleira fyrir hvert rými,“ segir Jóhanna. „Það þarf líka að undirbúa vegg, glugga og fleira fyrir málningu, en í málningardeildinni fær fólki faglega aðstoð við þetta allt saman. Við leggjum áherslu á að veita sem allra bestu aðstoð við málningarvinnuna. Verkefnin eru ólík en við gefum viðeigandi ráð eftir þörfum. Við getum til dæmis gefið ungu fólki sem er að fara að mála sína fyrstu íbúð aðstoð og leiðbeiningar fyrir allt ferlið,“ útskýrir Jóhanna. „Við förum yfir það hvernig maður undirbýr málningarvinnuna, hvað ber að varast, hvernig er best að fara að og hvaða áhöld og efni er

**Við förum yfir það hvernig maður undirbýr málningarvinnuna, hvað ber að varast, hvernig er best að fara að og hvaða áhöld og efni er best að nota. Hjá okkur geta allir fengið góða aðstoð.**

best að nota. Hjá okkur geta allir fengið góða aðstoð og svo er líka bara gaman að koma og spjalla við okkur hér í litaráðgjöfinni í Breiddinni og spá og spekulera í litum út frá ýmsum forsendum.“

**Pantið tíma í ókeypis ráðgjöf**  
„Nú er einnig hægt að bóka ókeypis tíma hjá mér í litaráðgjöf í litastúdíóinu alla virka daga, en það er gert í gegnum rafrænt bókunarkerfi á heimasíðu BYKO,“ segir Jóhanna. „Það er um að gera að kíkja í heimsókn og nýta sér þessa skemmtilegu nýjung, sérstaklega núna, því við erum að bjóða 25% afslátt af allri innimálningu. Oftast en ekki eru viðskiptavinir okkar að koma við í fleiri deildum í BYKO, til dæmis í JKE innréttingum, sem er vandað danskt vörumerki sem býður upp á breiða línu af innréttingum í hæsta gæðaflokki,“ segir Jóhanna. „Það er líka auðvelt að bóka tíma hjá færnu teiknurunum okkar sem veita innréttingaráðgjöf í gegnum rafræna bókunarkerfið á heimasíðunni okkar. Okkur finnst virkilega ánægjulegt að geta boðið viðskiptavinum upp á litaráðgjöf samhliða innréttingavali og öðru, en hérna í BYKO vinnum við saman að því að skapa fallega heildarmynd fyrir heimilin.“ ■



Í málningardeildinni er nú skjár sem gerir viðskiptavinum kleift að fylgjast með stöðunni á pöntunum sínum. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**



Nýja litastúdíóið fer ekki fram hjá neinum sem kemur í BYKO. Það er afskaplega fallega hannað og breitt úrval lita prýðir alla vegg. BYKO selur Svansvottaða málningu og öll innimálning er nú á 25% afslætti. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**



Það er hægt að bóka ókeypis tíma í litaráðgjöf í litastúdíóinu í gegnum rafrænt bókunarkerfi á heimasíðu BYKO. **MYND/ADSEND**





Rúnar Höskuldsson segir að helsti kostur fyrirtækisins sé starfsfólkið.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Allt á gólfið á einum stað í endurbættri verslun

Hjá Álfaborg má finna gríðarlegt úrval af gólfefnum fyrir fyrirtæki og heimili. Þar starfar fagfólk með áratugalanga reynslu og þekkingu á gólfefnum. Starfsfólkið tekur vel á móti viðskiptavinunum og veitir faglega ráðgjöf.

Síðustu misseri hafa staðið yfir miklar framkvæmdir í Álfaborg en verið var að breyta versluninni til að koma betur til móts við viðskiptavinina. Búið er að stækka sýningarsalinn og búa til betri aðstöðu til þess að veita persónulegri þjónustu og verslunin er öll orðin rúmbetri og aðgengilegri.

Álfaborg hefur starfað frá árinu 1986 og þar vinnur fólk sem hefur í gegnum árin öðlast mikla þekkingu og reynslu af gólfefnum fyrir allar aðstæður.

„Við leggjum mikla áherslu á að viðskiptavinir okkar séu í góðum höndum,“ segir Rúnar Höskuldsson framkvæmdastjóri Álfaborgar.

„Það er lykilatriði að vera með starfsfólk sem tekur vel á móti viðskiptavinunum og getur leiðbeint þeim við val á rétta gólfefninu. Ég myndi segja að helsti kostur fyrirtækisins sé starfsfólkið.“

### Ný parketdeild

Nýlega var ný parketdeild opnuð í Álfaborg fyrir vörur frá Berry Alloc og Tarkett. Bæði harðparket, viðarparket, dúka og vínyparket.

„Við erum með nýtt Ocean+ harðparket frá Berry Alloc, en það eru tveggja metra löng borð og extra breiðir plankar. Ocean+ er fáanlegt í tíu náttúrulitum,“ segir Rúnar.

„Parketið er vaxhúðað með Hydro+ tækni sem kemur í veg fyrir að raki komist inn í efnið. Það

**Það er lykilatriði að vera með starfsfólk sem tekur vel á móti viðskiptavinunum og getur leiðbeint þeim við val á rétta gólfefninu.**

Rúnar Höskuldsson

hentar fyrir öll gólf og rými og er einstaklega auðvelt að leggja með endalæsingu. Þetta er parket fyrir þá sem gera kröfur um fallegt útlit og mikil gæði.“

Rúnar segir að vínyparket hafi mikið verið að ryðja sér til rúms síðustu misseri enda ótrúlega sterkt og endingargott gólfefni sem þolir nánast hvað sem er.

„Tarkett er fyrirtæki sem býður upp á ótrúlega góðar lausnir og liti þegar kemur að vínyparketi. Viðarparket og harðparket er alltaf vinsælt en vínyparket er flott viðbót í gólfefnaúrval okkar. Vínyparketið er bæði hægt að kaupa með smellukerfi og svo niðurlímt.“

### Flísar í miklu úrvali

Álfaborg hefur einnig verið að taka inn nýjar vörulínur í flisum. Flísadeildin hefur tekið miklum breytingum og þar er búið upp á mikið úrval flísa. Flísadeildin hjá Álfaborg er þekkt fyrir hágæðaframleiðendur eins og Porcelanosa



Starfsfólk Álfaborgar tekur vel á móti viðskiptavinum og veitir faglega þjónustu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Útiflísar hafa verið mjög vinsælar hjá viðskiptavinum.



Útiflísar fyrir íslenskar aðstæður á hagstæðu verði.





Stórar ítalskar flísar frá Imola.



Pro matrix er ein vinsælasta flísín.

frá Spáni. Álfaborg er einnig aðili að NAXB sem er innkaupasamband 200 endursöluaðila á Norðurlöndunum sem sér um að þróa og hanna flísar og tengdar vörur.

„NAXB flísarnar eru hannaðar og þróaðar af ítölskum hönnuðum eftir forskrift sambandsaðila undir vörumerki Naxb – Pro System. Framleiðsla á þeim fer síðan fram víðs vegar um Evrópu, þar sem það er hagkvæmast hverju sinni. Þetta er hágæða vara á mjög sanngjörnu verði,“ útskýrir Rúnar.

Álfaborg býður fjölda lausna frá viðkenndum ítölskum framleiðendum á stórum flísum en Rúnar segir að eftirspurn eftir slíkum flísum hafi aukist.

„Það er orðið mögulegt að búa til flísar í stærðum sem eru allt að 160x320 cm. Ávinningur af stórum flísa er útlitið. Fullkomið flatt yfirborð og færri fugur. Það er hægt er að nota flísarnar á gólf og veggj og þær eru einnig góð lausn í borðplötur,“ segir hann.

„Með nýrri tækni er mögulegt að fá aukinn fjölda af útfærslum svo sem flísar í marmaraútliti, steini, parketi, ýmsum litum og með fjölbreyttu yfirborði. Það er eitthvað sem hönnuðir fagna mjög.“

Rúnar segir að ný glæsileg flísalína frá Piemme – IBLA sé væntanleg til landsins. Flísarnar eru í náttúrusteinsútliti en fyrirmyndin er fágætur marmari sem finnst einungis á Sikiley. Flísarnar eru fáanlegar í fjórum litbrigðum: Nera, Linfa, Colofonia og Resina í mörgum stærðum.

„Þetta er ítölsk hönnun eins og hún gerist best!“ segir Rúnar.

#### Útiflísar sem henta á Íslandi

Hjá Álfaborg er einnig gott úrval útiflísar sem hafa fengið frábærar viðtökur hjá viðskiptavinum, að sögn Rúnars. Flísarnar eru viðhaldsfriar svo ekki þarf að mála pallinn reglulega.

„Við erum með útiflísar sem henta íslenskum aðstæðum. Þær eru með hálkúvörn og sameina

**Með nýrri tækni er mögulegt að fá aukinn fjölda af útfærslum svo sem flísar í marmaraútliti, steini, parketi, ýmsum litum og með fjölbreyttu yfirborði.**

Rúnar Höskuldsson

kosti flísa og garðhellna. Þær eru veðurþolnar, með lága vatnsdrægni og upplitast ekki,“ upplýsir Rúnar.

„Útiflísarnar henta vel á svalir, á pallinn, tröppur, göngustíga og fleira. Það er hægt að leggja þær sjálfberandi á stuðningskerfi, líma þær og leggja á þjappaða mól eða gras. Við eigum mikið úrval af þeim og það er auðvelt að leggja þær.“

#### Teppi og dúkar

Í teppadeildinni hjá Álfaborg eru fjölmargir valkostir sem fyrirtæki hafa nýtt sér mikið. Til dæmis með því að blanda saman teppaflísum og vinylparketi á gönguleiðum.

„Við höfum einnig mikið verið að selja stigahúsateppi fyrir húsfélög og eigum gott úrval af slíkum teppum,“ segir Rúnar.

„Við aðstoðum húsfélög við val á stigahúsateppum. Við komum á staðinn með prufur og mælum upp stigahúsið. Í framhaldi af því gerum við tilboð í verkefnið að kostnaðarlausu.“

Hjá Álfaborg má einnig finna úrval gólfduka auk fylgiefna og múrvöru. Það er í raun allt í boði fyrir gólfíð á einum stað. ■



Nýtt harðparket frá Berry Alloc – Ocean+.

MYNDIR/ADSENDAR



Terazzo flísar njóta mikilla vinsælda um þessar mundir.



Segno viðarparketið frá Tarkett er glæsilegt.



Miklar breytingar hafa verið gerðar á verslunni. Hún er rúmgóð og þægileg og aðgengi er gott.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

IBLA er ný glæsileg lína sem er væntanleg til landsins.





Unga fólkið er virkilega heillað af svörtum blöndunartækjum, en vinsældir þeirra gylltu aukast líka.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Handklæða- ofnar í úrvali stærða og lita fyrir alls kyns baðherbergi.



Verslunin er með falleg baðker og sturtuhlífar sem setja stílhreinan og fallegan heildarsvip á baðherbergið.

MYND/ADSEND



Vans bogalaga sturtuklefi er bæði fallegur og hagkvæmur og fæst í tveimur stærðum, 80x80 og 90x90.



Sniðugir ljósaþeglar með blue-tooth-hátalara fást í versluninni.



Djúpar skúffur eru kærkomnar hirslur inn á lítil baðherbergi.



Philip Grétarsson og Íris Jensen standa fyrir framan litríku handlaugarnar frá Globo á Ítalíu. Þessar hafa rokið út enda er litavalið og lagið skemmtilegt.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Innréttingar og tæki bjóða upp á einstakt úrval af blöndunartækjum í fallegum litum og áferð. Mosaveggirnir eru líka stórskemmtileg viðbót við hvert baðherbergi og bætir mosinn hljóðvistina í leiðinni.

# Heillandi lausnir til að gera baðherbergið að sínu

Íris Jensen hefur rekið hreinlætistækjafyrirtækið Inn-réttingar og tæki um árabíl. Viðskiptavinir eru úr öllum þjóðfélagsstigum. Þá segir hún unga fólkið, sem er að kaupa sína fyrstu íbúð, vera duglegt að koma í búðina að skoða úrvalið.

Það er stórt og spennandi skref að kaupa sína fyrstu íbúð og enn skemmtilegra er að finna leiðir til að gera rýmin í húsinu að sínu. „Unga fólkið, og þá sérstaklega það sem er að fjárfesta í eldri íbúðum, kemur mikið hingað til mín í búðina í leit að leiðum til að gera upp baðherbergið, sem oft er komið til ára sinna. Við erum með ýmsar skemmtilegar og áhrifamiklar lausnir sem geta fært gömul og þreytt baðherbergi inn í nútímann. Unga fólkið er þá sérstaklega hrifið af svörtum blöndunartækjum eða gylltum. Það þráir að gera eitthvað nýtt sem er ólíkt því sem var hjá mömmu og pabba og þá er tilvalið að skipta út króminu fyrir eitthvað nútímalegt og skemmtilegt,“ segir Íris.

**Þarf ekki að rústa öllu**  
„Þegar fólk er að flytja í nýja íbúð

er alltaf spurning um hvað á að halda í og hverju fólk vill skipta út. Fyrstu árin geta verið flókin þar sem íbúðarkaup eru dýr og fólk er kannski ekki með mikið á milli handanna. En það langar að gera eitthvað og það þarf ekkert alltaf að rústa öllu og taka allt í gegn. Það er góð byrjun að skipta út gamla postulínssettinu til dæmis fyrir fallegan frístandandi vask og upphengt klósett með flislagðan klósettíkassa. Svo er hægt að taka rassiu aftur eftir nokkur ár og klára breytingarnar ef þess er þörf.“

**Plássíð skiptir máli**  
„Við erum með úrval af innréttingum og vaskaskápum með djúpum og sterkbyggðum skúffum sem henta ótrúlega vel inn á plássminni baðherbergi. Þær leysa jafnvel plássfreka og frístandandi skápa af hólmi. Brautirnar þola allt að 40 kíló svo það má koma ýmsu fyrir í þeim. Því er engin afsökun lengur að vera ekki með gott skipulag þótt fermetrarnir séu ekki margir. Handklæðin komast þarna fyrir, sjampóbrúsar, hárbúrkan, klósetttrúllur og allt sem fylgir baðherberginu. Þú sérð líka allt sem er í skúffunum, en það er oft vandamál með djúpa skápa að

hlutir eiga það til að týnast. Svo má hólfa skúffurnar niður með ýmsum leiðum. Það leysir svo margar hirslur af hólmi ef maður er með gott skápa- og skúffupláss inni á baði.“

Að sögn Írisar er unga fólkið mikið að taka hvíta eða svarta stóra handklæðaofna. „Þeir gegna mikilvægu hlutverki í barnafjölskyldum. Þarna hengir fólk upp baðhandklæðin til þerris, allt sunddótið frá krökkunum og ég tala nú ekki um ef fólk er með heitan pott. Stóru ofnarnir taka endalaust við.“

Innréttingarnar koma í úrvali lita og áferðar.

**Baðkór og sturtur**  
Unga fólkið í dag vill baðkór. „Þör með ung börn sjá mikinn kost í því að vera með baðkar. Það er hentugt að baða börnin í baðinu og þeim finnst líka flestum skemmtilegt að fara í bað. Svo sjá flestir líka kostinn í því að vera með frístandandi sturtuklefa ef plássíð býður upp á það, eða sturtu yfir baðinu og svo hlíf með. Sturtan sparar tíma og hentar þannig nútímamanninum sem er alltaf á hlaupum. Enda, þegar börnin eldast, taka margar fjölskyldur sig til og skipta baðinu og sturtuklefanum út fyrir stóra sturtu sem hægt er að ganga inn í. Við bjóðum upp á mikið úrval af alls kyns lausnum í baðkórnum, sturtuhlífum, frístandandi klefum og sturtubotnum sem fara beint á gólf. Vans bogalaga og svartir sturtuklefar hafa verið sérstaklega vinsælir enda bæði fallegur og hagkvæmur kostur.“

**Brjóta upp línurnar**  
Kringlóttu spegla inn á baðherbergið segir Íris hafa rokið út eins og heitar lummur. „Hringlaga spegill er fullkominn til þess að brjóta upp á línurnar inni á bað-

herberginu. Það er margt ferkantað og kassalaga inni á baðherbergjum nútímans og þá þarf að koma eitthvert mótvægi með mjúkum línunum. Við vorum til dæmis að fá inn nýja kringlóttu speglaskápa með ljósi allan hringinn og smá geymsluplássi. Þeir eru mjög fallegir og koma með smá glamúr inn á baðherbergið.“

**Innflutningsgjöfin í Innréttingjum og tækjum**  
Fæstum dettur í hug að leita að innflutningsgjöfum í hreinlætistækjaverslun, en Íris er með sérstaklega fallega og einstaka gjafahugmynd. „Við eigum mjög fallegar tilbúnar innramm- aðar myndir með lituðum mosa í stærðinni 40x40. Þessar hafa verið vinsælar hjá okkur og í sumar rauk salan upp í þessum myndum. Ég veit ekki hvort fólk er meira að kaupa myndirnar inn á eigin baðherbergi eða að gefa þær, en ég sé fyrir mér að þetta væri tilvalin innflutningsgjöf. Hún er líka mjög óvænt og öðruvísi, en Íslendingar elska að gefa öðruvísi gjafir.“ ■

Innréttingar og tæki eru í Ármúla 31. Sími 588-7332. Sjá nánar á i-t.is.



Mosi með svörtum eða hvítum ramma 42x42 cm

Mosi með svörtum eða hvítum ramma 50x50 cm



# Lífgaðu upp á heimilið með mosa.

Innrammaður mosi sem er fullkominn til að hengja upp inn á bað eða inn í stofu.

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

Mánudaga - Fimmtudaga 9-18

Föstudaga 9-17 | Laugardaga 11-14

**INNRETTINGAR  
& TÆKI**



# Verðmæt þjónusta við heimili landsins

Securitas hefur frá upphafi boðið heimilum landsins upp á Heimavörn. Þar getur heimilisfólk stjórnað ýmsum aðgerðum og fylgst með heimilinu frá einum stað, líka ef það er ekki heima.

Heimavörn Securitas hefur verið hjartað í þjónustuframboði fyrirtækisins frá stofnun þess. Reynsla viðskiptavina af Heimavörn er gríðarlega góð og hefur þjónustan komið í veg fyrir tjón og skemmdir á eignum ótal sinnum, að sögn Nínu Louise Auðardóttur, sérfræðings í stafrænni þróun og markaðsmálum hjá Securitas. „Það eru svo mikil þægindi fólgin í því að geta stjórnað öllu á sama stað, hvar og hvenær sem er. Fólk getur verið rólegt fjarri heimilinu, vitandi það að við stöndum vörðinn allan sólarhringinn. Það sem gerir Heimavörnnina líka þægilega er að fólk getur fylgst með heimilinu þegar það er ekki sjálft heima. Það á við ef til dæmis einhver hringir dyrabjöllunni, ef hundurinn er einn heima eða ef óvæntur umgangur er í kringum húsið. Það eykur þægindin til muna því þó ekki sé um raunverulegt innbrot að ræða finnst fólki gott að geta fylgst með og geta þá gert ráðstafanir sé það nauðsynlegt.“

**Hentar öllum heimilum**  
Ákveðinn grunnpakki er innifalinn í Heimavörn að sögn Nínu. „Hann inniheldur búnað (7" snertiskjá og hurða- og gluggaskynjara eftir þörfum), tengingu við stjórnstöð Securitas allan sólarhringinn, sem og viðbragðsþjónustu öryggisvarða allan sólarhringinn. Viðhald á búnaði er einnig í höndum Securitas.“  
Heimavörn er ætluð fyrir allar stærðir af heimilum segir hún. „Með snjallvæðingu Heima-varnarinnar er hún svo miklu meira en bara öryggiskerfi. Það er hægt að stjórna lýsingu, raftækjum og læsingum með kerfinu. En einnig er mjög mikið öryggi fyrir öll heimili að hafa vatns- og reyk-skynjara tengda kerfinu.“

**Í sífelldri þróun**  
Nína segir Securitas vera með Heimavörn í sífelldri þróun í samstarfi við Alarm.com, eitt stærsta öryggisfyrirtæki heims. „Sú þekking og reynsla sem þar býr hefur hjálpað Securitas gríðarlega mikið síðustu árin og mun gera á komandi árum. Heimili með Heimavörn eru betur varin fyrir tjónum og innbrotum með viðbragði allan sólarhringinn en önnur heimili og sýnir það sig daglega í okkar starfi hversu verðmæt okkar þjónusta er við heimili landsins.“

**Sérhæfð þjónusta**  
Öryggisráðgjafar Securitas aðstoða fólk við að finna hvað hentar hverju og einu heimili, segir Nína. „Það er margs konar öryggisbúnaður í boði sem tengist við Heimavörnnina. Okkur finnst mjög mikilvægt að hver og einn viðskiptavinur fái sérhæfða þjónustu því hvert heimili er ólíkt. Við uppsetningu Heima-varnar taka við tæknimenn sem koma og setja allt upp og kenna viðskiptavininum á búnað sem og kerfi þannig að þjónustan nýtist hverjum og einum sem best. Seinna meir er síðan einfalt að bæta við búnaði, svo sem myndavél, hreyfiskynjara, dyrasíma, snjallláss, snjallperum og snjalltengi. Að lokum má nefna að það er enginn binditími þegar gerður er samningur um Heimavörn.“ ■

Nánari upplýsingar á securitas.is/heimavorn.



„Það eru svo mikil þægindi fólgin í því að geta stjórnað öllu á sama stað, hvar og hvenær sem er,“ segir Nína Louise Auðardóttir, sérfræðingur í stafrænni þróun og markaðsmálum hjá Securitas.  
FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI



Heimavörn er ætluð fyrir allar stærðir af heimilum.



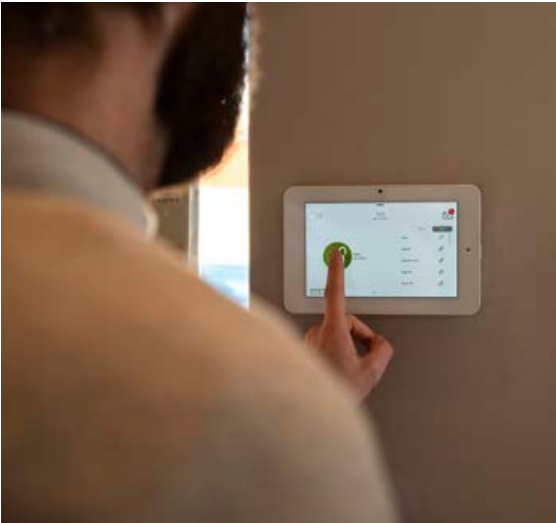
Það er óþarfi að standa við gluggann og fylgjast með þegar þú getur notað appið.



Það er margs konar öryggisbúnaður í boði fyrir heimili landsins sem tengist við Heimavörnnina.



Hægt er að tengja Heimavörnnina við snjallláss og losna við lykla og áhyggjur af því að hafa gleymt að læsa.



Stílhreinn 7" snertiskjár fylgir Heimavörnninni en þar er hægt að stjórna öllum aðgerðum.

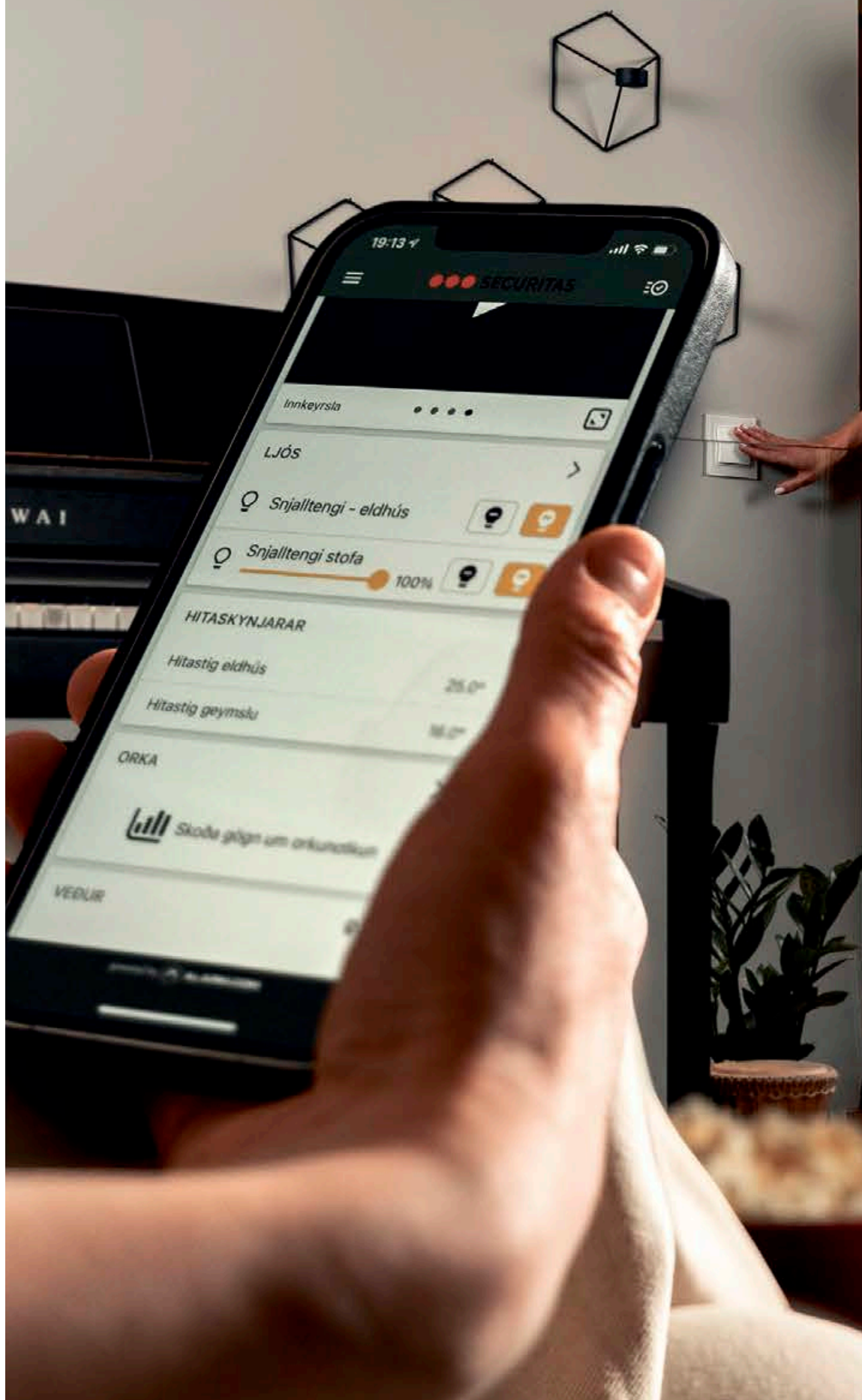




# HEIMAVÖRN

Snjöll öryggislausn fyrir  
nú tímaheimili

Nánar á **securitas.is/heimavorn**



**SECURITAS**

Sími 580 7000 | [www.securitas.is](http://www.securitas.is)



# Ræktun kryddjurta

starri@frettabladid.is

Það er lítið mál að rækta kryddjurtir heima fyrir auk þess sem ræktun þeirra sparar pening og eykur fjölbreytileikann í matreiðslu. Svo er hún líka nærandi og skemmtilegt áhugamál fyrir alla fjölskyldumeðlimi, ekki síst þá yngri.

Flestar algengar kryddjurtir

má rækta innanhúss allt árið um kring en algengast er að hefja ræktun í febrúar eða mars, þegar sól tekur að hækka á lofti. Ítarlegri upplýsingar um sáningartíma og aðferðir má oftast finna aftan á fræpakkanum.

Það er gott að nota sáðbakka og sáðmold í upphafi og færa síðan spírurnar yfir í potta með venjulegri pottamold. Þó er hægt

að sá beint í endanlega potta og nota venjulega pottamold en þá er mælt með þunnu lagi af sáðmold ofan á.

Best er að rækta kryddjurtir á sólríkum stað, til dæmis á glugga-syllu, en þó ber að varast sterka sól meðan spírurnar eru litlar.

Huga þarf vel að vökvun, sérstaklega á spírunartímabilinu. Betra er að vökva vel og sjaldnar



Það er lítið mál að rækta ljúffengar kryddjurtir. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

en oft og lítið en á sólríkum dögum þarf þó að vökva oftar. Áburðargjöf er nauðsynleg þegar plantan er í fullum vexti og er þá þörungaaðurður í vökvaformi til dæmis góður kostur.

Meðal vinsælla kryddjurta sem auðvelt er að rækta eru steinselja, basilíka, graslaukur, oreganó og dill. ■

HEIMILD: GARDHEIMAR.IS



Það er heill hellingur af þáttum um innanhússhönnun á Netflix.

## Innanhússhönnun á Netflix

oddurfreyr@frettabladid.is

Á Netflix er hægt að finna fjöldann allan af sjónvarpsþáttum þar sem veitt eru góð ráð, innblástur fyrir hönnun heimilisins eða eru góð skemmtun fyrir þá sem njóta góðrar hönnunar.

Líklega eru þættir Marie Kondo, Tidying Up og Sparking Joy, sem snúast um hvernig er best að taka til og hafa fint heima hjá sér, vinsælasta og frægasta dæmið. Þættirnir Queer Eye snúast líka meðal annars um að flikka upp á heimilið og þar er oft hægt að sjá alls kyns sniðugar lausnir fyrir heimilið.

Þessir þættir hafa algjörlega slegið í gegn, en það er heill hellingur af svona efni á Netflix fyrir þá sem vilja kafa djúpt ofan í innanhússhönnun frá ýmsum hliðum.

Til dæmis má nefna Interior Design Masters, þar sem innanhússhönnuðir keppa sín á milli, Amazing Interiors, þar sem sjá má sérviskulega innanhússhönnun, Dream Home Makeover, þar sem fólki er hjálpað að láta innanhússhönnunardrauma sína rætast og Tiny House Nation, þar sem fólki er hjálpað að koma sér fyrir í smáhýsum. Þetta er bara brot af framboðinu á Netflix, þannig að allir sem hafa áhuga á innanhússhönnun geta fundið eitthvað við sitt hæfi. ■



Edik hentar ekki til allra þrifa.

## Edik ekki á allt

thordisg@frettabladis.is

Edik er til margra hluta nýtilegt. Við getum notað það til að hreinsa bletti, fríska upp á þvott og þvottavélina, pússa glugga og fleira. Edik er ódýrt og náttúrulegt, en það er líka súrt og með mjög lágt PH gildi. Við ættum því ekki að nota edik á:

- Borðplötur úr graníti og marmara.
- Steinflísar á gólfum.
- Straujárn. Edik getur eyðilagt innri hluta straujárnsins.
- Harðviðargólf. Það eru skiptar skoðanir á þessu, en margir segja að edik skemmi harðviðargólf.
- Blettir eftir blek, blóð og rjómais bregðast ekki við sýrunni í edikinu og munu því ekki hverfa.

HEIMILD: LEIDBEININGASTOD.IS



# Borðplötur

### Akrýlsteinn

- Yfirborðsefni sem endist og upplitast ekki
- Viðhaldsfritt, slitsterkt og hitaþolið - endalausir möguleikar
- Auðvelt að þrifa og gera við

### Límtré

- Vatnsfráhrindandi olíuborið límtré
- Hægvaxið gæðalímtré
- Sérsmíðum eftir máli

### Harðplast

- Viðhaldsfritt, slitsterkt og hitaþolið yfirborðsefni
- Háglang, matt og yrjótt áferð
- Auðvelt að þrifa og upplitast ekki

### Fenix

- Slitsterkt og hitaþolið yfirborðsefni
- Silkimjúk áferð við snertingu
- Sérsmíðum eftir máli



# Hurðir

- Vottaðar gæðahurðir frá Þýskalandi
- Innihurðir, útihurðir og eldvarnarhurðir
- Mikið úrval efnis og lita

Sérhæfing í framleiðslu á borðplötum og sólbekkjum síðan 1987.

Fanntófell ehf. | Gylfaflöt 6-8 | 112 Reykjavík | Sími 587 6688 | fanntofell.is







# FRÉTTAVAKTIN

Fréttumfjöllun fyrir alla  
kl. 18.30 á virkum dögum

Fjölbreytt fréttumfjöllun í opinni dagskrá fyrir fólkið í landinu. Úrvalslíð 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](http://frettabladid.is)



HRINGBRAUT



**Bílar & Farartæki**

**Bílar óskast**

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

**Þjónusta**

**Hreingerningar**

**Hreingerningabjónusta þvegillinn**  
5 44 44 46  
Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

**Búslóðaflutningar**

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

**FRÉTTIR, FÓLK & MENNING**  
á Hringbraut

**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

**Nudd**

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

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**  
Töfluskripti, myndasímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

**Keypt & Selt**

**Til sölu**

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

**Húsnæði**

**Geymsluhúsnæði**

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

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

**Heilsa**

**Heilsuvörur**

**gott cbd**  
CBD 6.6% CBD 2.4% CBD 12%

**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003  
Hjálparstarf kirkjunnar

**BÓLSTRUN – SAUMASKAPUR**

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

**Skipulagsstofnun**  
**Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu**  
Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin **Eldi á laxaseiðum að Hallkelshólum Grímsnes- og Grafningshreppi** skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **23. nóvember 2021.**

**Deiliskipulagsbreyting**  
**Miðbær vegna Suðurgötu 18**  
Breyting á deiliskipulagi miðbæjar vegna Suðurgötu 18 og umferðar um reitinn er auglýst samkvæmt l. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.  
Á fundi skipulags- og byggingarráðs Hafnarfjarðar þann 21. september sl. var framangreint erindi samþykkt með eftirfarandi bókun: Skipulags- og byggingarráð samþykkir að fyrirbyggjandi tillaga að deiliskipulagi reitsins verði auglýst í samræmi við skipulagslög. Erindinu var vísað til bæjarstjórnar til staðfestingar. Bæjarstjórn staðfesti samþykkt skipulags- og byggingarráðs á fundi sínum þann 29.09 sl.  
Tillagan er til sýnis á umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 og í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6, frá **22.10 – 3.12.2021**. Einnig er hægt að skoða tillögurnar á **hfj.is/skipulag**  
Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir eigi síðar en **3.12.2021**. Skál þeim skilað á netfangið: skipulag@hafnarfjordur.is eða skriflega á:  
**Hafnarfjörður** bt. umhverfis- og skipulagssvið Strandgötu 6 220 Hafnarfjörður  
**hafnarfjordur.is**  
Reykjavík 22. október 2021 Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

**Reykjavíkurborg** Umhverfis- og skipulagssvið  
**Auglýsing um tillögu að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík**  
Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.  
**Lindargata 42, 44, 46 og Vatnsstígur 10-12**  
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 29. september 2021 og borgarráðs Reykjavíkur þann 7. október 2021 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.152.5 vegna lóðanna nr. 42, 44 og 46 við Lindargötu og lóðir nr. 10 og 12 við Vatnsstíg. Í breytingunni felst að heimilt verði að fjarlægja hús á lóð nr. 10 við Vatnsstíg og 44 við Lindargötu, breyta lóðarmörkum lóðanna nr. 12 og 12A við Vatnsstíg, sameina lóðina nr. 44 við Lindargötu við lóðirnar nr. 40, 42 og 46 við Lindargötu, byggja nýtt þriggja hæða hús á lóð nr. 44 við Lindargötu, reisa tveggja hæða hús ásamt risi á lóðunum nr. 12 og 12A við Vatnsstíg, fækka bílastæðum á lóð og gera sameiginlegt útisvæði fyrir stúdenta vestan við jarðhæð lóðar nr. 44 við Lindargötu og flytja núverandi byggingu frá lóð nr. 12 við Vatnsstíg á nýja lóð nr. 10 við Vatnsstíg. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.  
Tillöguna má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:30 – 16:00 frá **22. október 2021 til og með 3. desember 2021**. Einnig má sjá tillöguna á vefnum, **www.reykjavik.is**, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 3. desember 2021. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**  
Reykjavík 22. október 2021 Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur  
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

**vinnvinn**  
Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík  
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is  
**RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF**

**gott cbd**  
CBD 6.6% CBD 2.4% CBD 12%



**REXTON**

# **DULDIR HÆFILEIKAR AÐ HEYRA ÓSJÁLFRÁTT ÞAÐ MIKILVÆGASTA**

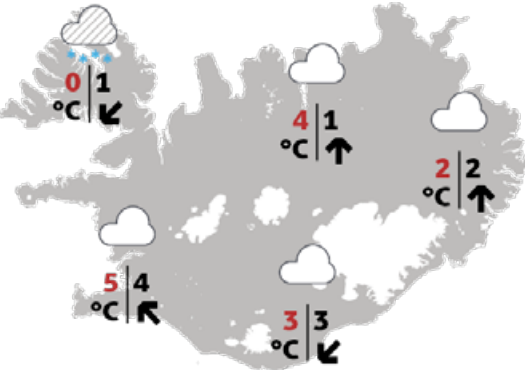


Lífið verður áskorun þegar heyrnin fer að skerðast. Allt frá stofnun fyrirtækisins árið 1955 hefur Rexton boðið upp á nýjustu tækni í heyrnartækjum. Þau hafa skilað ótal nýjungum og tæknilegum lausnum svo að þú getir treyst á góða heyrn. Með MotionCore® tækninni stilla heyrnartækin sig sjálfkrafa að hvaða aðstæðum sem er svo að þú getur reitt þig á Rexton. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.





Veðurspá Föstudagur



Suðlæg átt, 5-13 m/s með morgnum. Dálítill rigning sunnan- og vestanlands en bjart með köflum norðaustantil. Vaxandi suðaustanátt með rigningu og hlýnandi veðri eftir hádegi. Suðaustan 10-18 í kvöld. Hiti 1 til 7 stig. ■

# Skammdegið

þarf ekki að vera erfitt

- Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum
- 2000 einingar af d-vítamíni og kröftug íslensk burnirót í hverju hylki

Orkublanda með kröftugri burnirót & d-vítamíni 2000 AE 60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

# BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á [frettabladid.is](#)

## FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Ástin er hreyfiafl

Eypór Arnalds hætti í Tappa Tíkar-rassi 17 ára, tók menntaskólann utan-skóla til að einbeita sér að selló-leiknum og varði mörgum vikum í munkaklastrum. Hann hefur átt líf í tónlist, viðskiptum og pólitík enda segir hann mikilvægt að endurnýja sig. Það hefur hann svo sannarlega gert, er ástfanginn af ungri listakonu og stendur í fyrsta sinn á sviði í Hörpu í næstu viku, vopnaður sellóinu.

### ADHD er ofurmáttur

Dóra Björt Guðjónsdóttir og Ragnhildur Alda María Vilhjálmisdóttir borgarfulltrúar segja fjölmarga jákvæða eiginleika ADHD nýttast vel í pólitík.

### Íþróttafólk upplifir pressu vegna útlits og þyngdar

Birna Varðardóttir vinnur nú að að rannsókn um nær-ingarástand íslensks íþróttafólks. Sjálf þekkir hún af eigin raun sem íþróttakona hver áhrif ófullnægjandi nær-ingar á árangur geta verið en á unglingsárunum glímdi hún við átröskun.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi.

Skák Gunnar Björnsson



Krossgáta

- LÁRÉTT**

  - 1 bit
  - 5 pípa
  - 6 hljóm
  - 8 ríki í afríku
  - 10 í röð
  - 11 blástur
  - 12 iðja
  - 13 högg
  - 15 haldinn
  - 17 fantur
- LÓÐRÉTT**

  - 1 rannsaka
  - 2 há
  - 3 gröm
  - 4 tímabil
  - 7 vél
  - 9 yfirlið
  - 12 bein
  - 14 yfirlæsi
  - 16 tveir eins

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

Vogel átti leik gegn Barlov í Þýskalandi árið 1981.

1. Bb5! Hxc6 2. dxc6 Rxe5 (2...Dc7 3. cxd7+ Rxd7 4. Bxd7+ Kd8 5. Bf4) 3. c7+ 1-0. EM ungmenna í netskák lauk í gær. Í dag hefst Bikarsyrpa TR. Opið öllum ungmennum 15 ára og yngri. Vignir Vatnar Stefánsson hefur byrjað afar vel á alþjóðlegu móti í Kaupmannahöfn.

www.skak.is: EM ungmenna

Sudoku

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

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

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

Pondus



Gelgjan



Barnalán





# SAMSUNG

FULLKOMIN GÆÐI Í HLJÓÐI OG MYND

KÍKTU Á ÚRVALIÐ

ORMSSON.IS

## QLED Q60A

Stærð 65"

**TILBOÐ: 199.000 kr**

Internettengt og snjallt sjónvarp þar sem hljóð og mynd aðlagast efninu með 4K upplausn. **Quantum HDR** tæknin fær öll smáatriði til að lifna við bæði í því bjartasta og dökkasta umhverfi.

SAMSUNG

65"

AÐEINS  
50 STK

QLED  
2021

SAMSUNG

QLED  
2021

## QLED Q75A

Snjallara sjónvarp sem vinnur með nýjustu leikjatölvunum og veitir stórkostlega sjónræna upplifun. 4K upplausn - Gleymdu óþægilegu sólarljósi, ekkert getur truflað þig lengur. 4K & Quantum HDR fær öll smáatriði til að lifna við.  
**Stærðir 55" - 75"**

SAMSUNG

Neo QLED  
2021

## NEO QLED QN 85A

Quantum Matrix Technology - Með enn fleiri ljósgjöfum er hægt að stjórna ljósinu með ótrúlegri nákvæmni. Frá dökkasta svarta að ljómandi birtu. Örgjörvi með gervigreind lyftir öllu sem þú horfir á í glæsilegt 4K, Dynamic 3D hljóð og öll vinsælu snjöllu sjónvarpsforritin.  
**Stærðir 55" - 85"**



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

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á  
ORMSSON.IS



\*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON  
PRISTUR-ÍSAFIRÐI  
SÍMI 456 4751

KS  
SAUÐÁRKRÓKI  
SÍMI 455 4500

SR BYGG  
SIGLUFIRÐI  
SÍMI 467 1559

ORMSSON  
AKUREYRI SÍMI  
461 5000

PENNINN  
HÚSAVIK  
SÍMI 464 1515

ORMSSON  
PAN-NESKAUPSSTAÐ  
SÍMI 477 1900

ORMSSON  
ÁRVIRKINN-SELFOSI  
SÍMI 480 1160

GEISLI  
VESTMANNAEYJUM  
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG  
BORGARNESI  
SÍMI 422 2211

OMNIS  
AKRANESI SÍMI  
433 0300



# Samtímalist á Korpúlfsstöðum

Torg Listamessa í Reykjavík verður haldin dagana 22.-31. október á Hlöðuloftinu á Korpúlfsstöðum.

kolbrunb@frettabladid.is

Listamessan, sem hefst í dag, er nú haldin í þriðja sinn. Hún á að vera árlegur viðburður, en féll niður í fyrra vegna Covid. Árið 2019 mættu tíu til tólf þúsund manns á messuna og búast má við enn meiri fjölda nú en messan stendur yfir í sjö daga í stað þriggja áður.

Torg Listamessa er stærsti sýningar- og söluvettvangur íslenskrar myndlistar en þar má sjá á einum stað fjölbreytileg listaverk. Söluverð verka rennur að fullu til listamanna. Tilgangur messunnar er að auka sýnileika myndlistarinnar og gera fólki auðveldara fyrir að kynna sér samtímalist sem og að eignast listaverk eftir íslenska eða erlenda listamenn sem starfa hér á landi. Fimmtíu og átta listamenn, félagsmenn í SÍM, eiga að þessu sinni verk á messunni. Sýningarstjóri er Annabelle von Girsewald sem hefur unnið með íslenskum myndlistarmönnum síðan 2010.

## Í viðu samhengi

„Listamessan er vaxandi verkefni og það er mikill fengur að fá Annabelle sem sýningarstjóra, en hún aðstoðar listamennina og veitir þeim listræna ráðgjöf,“ segir



Ásgerður Júlíusdóttir, verkefnis- og kynningarstjóri SÍM. „Nýr þáttur í messunni er kynning á erlendum gestalistamönnum sem verða þar með sérstakan bús.“

„Þarna kemur fólk og skoðar verk og sér þau í viðu samhengi. Listamennirnir verða á staðnum allan tímann og tala við gesti og útskýra list sína. Listamessa eins og þessi skiptir miklu máli, ekki bara meðan á messunni stendur því eftir hana

”

Listamennirnir verða á staðnum allan tímann og tala við gesti og útskýra list sína.

Anna Eyjólfsdóttir

hefur orðið framhald á samskiptum listamanna og kaupenda,“ segir Anna Eyjólfsdóttir, formaður SÍM.

## Skemmtileg listamiðstöð

Ásgerður og Anna segja Korpúlfsstaði bjóða upp á alls kyns möguleika. Þar verður opnaður stór fremri salur í notalegu rými þar sem verða kaffiveitingar. Fimmtudaginn 28. október er langur fimmtudagur en þá verður

opið frá 18 til 22 og tangódansarahlópur mætir á svæðið.

„Draumur okkur er að þarna verði til skemmtileg listamiðstöð, ekki bara fyrir myndlistarmenn heldur fyrir aðrar listgreinar, þannig að þarna verði til dæmis tónleikar og upplestrar,“ segir Ásgerður.

Frekari upplýsingar um Torg Listamessu má finna á sim.is og heimasíðunni facebook.com/Torg-Listamessa. ■

## Ný sending af gæðarúmunum frá Dupen

Sjá nánar á patti.is



## Kíktu í heimsókn!

Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is

Patti  
HÚSGÖGN



Margrét og Linda leiða skemmtilega göngu um borgina.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
EYÞÓR

## Mikið úrval af HVÍLDARSTÓLUM með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

## Ókeypis í haustfríinu

kolbrunb@frettabladid.is

Borgarsögusafn býður fjölskyldur velkomnar í haustfríi grunnskólanna í Reykjavík dagana 22. til 26. október en á þeim dögum verður ókeypis aðgangur inn á alla staði safnsins fyrir börn og fullorðna í þeirra fylgd. Þó þarf að greiða í ferjuna út í Viðey.

Á Árbæjarsafni er fjölskyldum boðið í léttan leiðangur sem safnfræðslan hefur útbúið fyrir safngesti þar sem leitað er að gripum, herbergjum og húsum til þess að kynnast safninu og sýningunum betur. Landnámshestar og -hænur eru á vappi um safnsvæðið og leikfangasýningin Komdu að leika og útileiksvæðið er á sínum stað. Safnið er opið alla daga frá klukkan eitt til fimm.

Landnámsýningin býður fjöl-

skyldum í könnunarleiðangur um Kvosina og er hann í boði allt haustfríið. Tímaflakk um höfuðborgina, er skemmtileg ganga sem barnabókahöfundarnir Linda Ólafsdóttir og Margrét Tryggvadóttir leiða um miðborgina. Gangan hefst við Landnámsýninguna í Aðalstræti á morgun, laugardag, klukkan 14. Þá verður Björk Bjarnadóttir, umhverfis- og þjóðfræðingur, með spennandi erindi um uppruna hrekkjavökunnar sunnudaginn 24. október klukkan 14.

Ljósmyndasafn Reykjavíkur býður fjölskyldum að koma að skoða aðalsýningu safnsins sem nefnist Hilmir snýr heim, en á henni má sjá fjölda passamynda af sjötugum körlum annars vegar og blómum í náttúru Íslands hins vegar. Hvað eiga eiginlega þessir karlmenn og blómin sameiginlegt?

Sjóminjasafnið í Reykjavík býður fjölskyldum í leiðangur um grunn-sýninguna Fiskur & fólk, en hún fjallar um alls konar forvitnileg sjávardýr, skip, sardínudósir og margt fleira sem tengist hafinu og reyndar líka það sem ætti ekki að finnast þar.

Sigling út í Viðey er góð hugmynd að samveru í haustfríinu. Siglingin tekur bara nokkrar mínútur og er skemmtileg byrjun á hressandi útivistardegi í Viðey. Gestir fá kort af eyjunni í miðasölu Eldingar á Skarfabakka og þar má finna upplýsingar um ótal staði sem gaman er að skoða. Siglt er frá Skarfabakka. Gjald í ferjuna er 1.700 krónur fyrir fullorðna og 850 krónur fyrir 7 til 15 ára. Börn 6 ára og yngri sigla frítt. Menningarkortshafar fá 10% afslátt í ferjuna. Hægt er að kaupa miða fyrir fram á vef Eldingar. ■



# Gott fólk og skúrkar

BÆKUR

**Náhvít jörð**  
**Lilja Sigurðardóttir**  
Útgefandi: JPV  
Bládsíðufjöldi: 313

Kolbrún Bergþórsdóttir

Lesendur glæpasagna Lilju Sigurðardóttur geta verið nokkuð öruggir um að þeir fái í hendur læsilega bók með persónum sem þeir kunna verulega vel við – fyrir utan glæpamennina og aðra skúrka sem hafa ýmislegt misjafnt á samviskunni. Nýjasta bók Lilju, Hvít jörð, er einmitt þessarar gerðar. Helstu persónur þekkja lesendur úr fyrri bókum Lilju, Helkaldri sól og Blóðrauðum sjó. Hér eru rannsóknarlögreglumennirnir Daniel og Helena og Áróra, vinkona Daniels, ásamt hinni litríku aukapersónu Lady Gúgúlú.



Söguþráðurinn er í stuttu máli sá að yfirgefinn flutningagámur finnst í Rauðhólum. Í honum eru fimm lífvana konur. Ljóst er að konurnar höfðu verið fluttar í gámnum yfir hafið, en hverjir eru ábyrgir? Á sama tíma og rannsókn fer í gang er Áróra enn upptekin af hvarfi systur sinnar og er bálskotin í Daniel. Helena á í óræðu sambandi við Sirru og Daniel reynir, í annasömu starfi, að sinna börnum sínum sem best, en þau eru komin í heimsókn frá útlöndum.

Persónusköpun er yfirleitt sannfærandi eins og í fyrri bókum Lilju um aðalpersónurnar. Í allnokkrum köflum er sögð saga Bisi, einu konunnar sem lifði af hina skelfilegu dvöl í gámnum. Það er greinilegt af sögunni að Lilja hefur sterka réttlætiskennd og henni er í mun að benda á það skelfilega ofbeldi sem of margar konur þurfa að þola. Þáttur Bisi er hins vegar fremur veikur hlekkur í sögunni, þar er harmsaga á ferð en ekki er nægileg dýpt í frásögninni sjálfri. Sennilegt er að ekki setji margir glæpasagnaunnendur þetta fyrir sig. Þeir lesa til að skemmta sér og vilja afþreyingu og þessi bók heldur þeim við efnið. Lilju tekst mun betur upp í frásögn af Elínu, sem býr með Rússa, vafasömum náunga sem virðist hafa ansi mörgu að leynd. Lýsingarnar á því hvernig Elín skiptist á að efast um hann og treysta honum eru sannfærandi.

Hver kafli bókarinnar er stuttur og frásögnin rennur vel. Spennan er reyndar ekkert óskaplega mikil, nema undir lokin, og óvæntar upp-ljóstranir mættu vera fleiri, en þetta kemur ekki að sök því bókina er skemmtileg aflestrar. Þrátt fyrir þungt efni er ákveðinn léttleiki í henni og húmor sem skemmtir lesandanum.

**NIÐURSTAÐA:** Glæpasaga sem heldur athygli lesandans, þótt spennan hefði mátt vera aðeins meiri. Aðalpersónurnar eru áhuga-verðar og samspilið milli þeirra skemmtilegt.

# Óræð form

kolbrunb@frettabladid.is

Náttúra úr fókusi, pop-up sýning á verkum Þórunnar Báru Björnsdóttur, verður opnuð í Gallerí Fold þann 23. október klukkan 14.00.

Þórunn Bára vinnur stór, litrík verk með óræðum formum. „Ef aðeins við gætum breytt viðhorfum okkar, hegðun og siðferði, þá getum við gefið náttúrunni endurnýjað tækifæri til betra lífs eins og henni

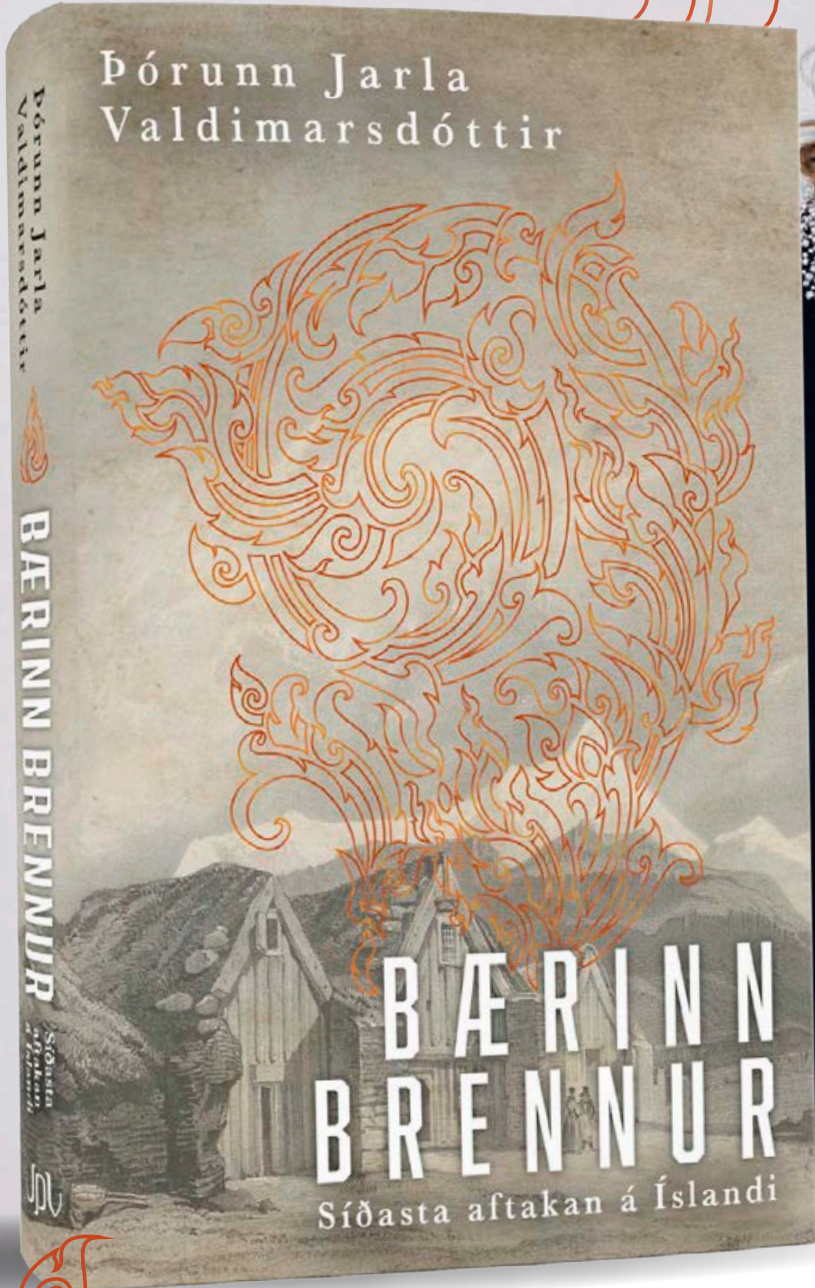
ber,“ segir Þórunn Bára og bætir við: „Látum grósku og fjölbreytileika mávabyggðar í hrjóstugri Surtsey verða okkur hvata til góðra verka, náttúrunni og framtíð barna okkar til hagsbóta. Tíminn er nú. Vilji er allt sem þarf!“

Þórunn Bára lauk prófi í málun og teikningu frá Listaháskólanum í Edinborg og mastersprófi í listum frá Wesleyan-háskóla í Bandaríkjunum. ■



Eitt af verkum Þórunnar á sýningunni.

# MAGNAÐ VERK



*Bærin brennur* eftir Þórunni Jörlu Valdímarsdóttur varpar nýju ljósi á eitt frægasta sakamál Íslandssögunar, morðið á Natani Ketilssyni og síðustu aftökuna á Íslandi.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

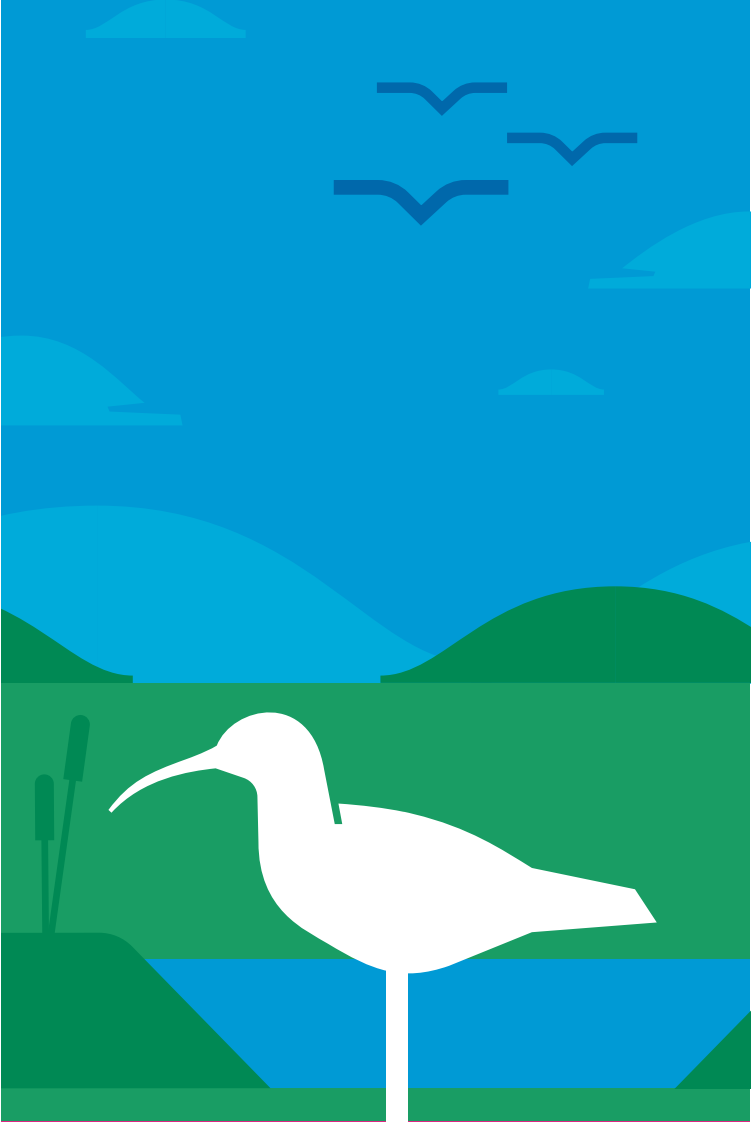
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–19 | Laugardaga 11–17 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)





Á hverjum degi velur fjöldi viðskiptavina Orkunnar að kolefnisjafna aksturinn sinn með því að gefa hluta af afslætti sínum til Votlendissjóðs. Votlendissjóður nýtir fjármunina til að endurheimta votlendi sem er áhrifarík, einföld og ódýr leið sem skilar strax árangri.

**Vertu með, leggðu þitt að mörkum í loftslagsmálum og byrjaðu að kolefnisjafna á orkan.is.**



JAFNAÐU  
ÞIG HJÁ  
ORKUNNI

DAGSKRÁ

22. október 2021 FÖSTUDAGUR

# Föstudagur

## Hringbraut

**18.00 Sir Arnar Gauti (e)** Lífsstíls-þáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitinga-húsamenningu, arkitektúr og margt fleira.

**18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.

**19.00 433.is (e)** Frétta- og viðtals-þáttur um íþróttirnar heima og erlendis.

**19.30 Saga og samfélag (e)** Þáttur þar sem málefni liðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknnum fræðimanna á margvislegum sviðum.

**20.00 Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

**20.30 Fréttavaktin** Helstu fréttir vikunnar með Margréti Erlu Maack

## Sjónvarp Símans

**12.30 Dr. Phil**  
**13.15 The Late Late Show**  
**14.00 The Block**  
**15.05 Bachelor in Paradise**  
**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 The Bachelorette**  
**21.40 Now You See Me 2**  
**23.35 The Sun Is Also a Star**  
**03.00 Before I Go to Sleep** Spennu-tryllir frá 2014 með Nicole Kidman og Colin Firth í aðalhlutverkum. Á hverjum morgni vaknar Christine algjörlega minnislaus um hvað á daga hennar hefur drifið. Hver er hún og hvað kom fyrir hana?

**04.35 Tónlist**

## RÚV Rás eitt

**06.45 Morgunbæn og orð dagsins**  
**06.50 Morgunvaktin**  
**07.00 Fréttir**  
**07.30 Fréttayfirlit**  
**08.00 Morgunfréttir**  
**08.30 Fréttayfirlit**  
**09.00 Fréttir**  
**09.05 Í ljósi sögunnar**  
**09.45 Morgunleikfimi**  
**10.00 Fréttir**  
**10.03 Veðurfregnir**  
**10.13 Óskastundin**  
**11.00 Fréttir**  
**11.03 Mannlegi þátturinn**  
**12.00 Fréttir**  
**12.03 Hádegðið Fyrri og seinni hluti**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.42 Hádegðið**  
**13.00 Dánarfregnir**  
**13.02 Samfélagið**  
**14.00 Fréttir**  
**14.03 Skyndibitinn** Samúð með viðfangsefninu  
**15.00 Fréttir**  
**15.03 Sögur af landi**  
**16.00 Síðdegisfréttir**  
**16.05 Vinill vikunnar** Over-Nite Sensation með Frank Zappa  
**17.00 Fréttir**  
**17.03 Lestarklefinn**  
**18.00 Spegillinn**  
**18.30 Brot úr Morgunvaktinni**  
**18.50 Veðurfregnir**  
**18.53 Dánarfregnir**  
**19.00 Flugur** Danslagakeppni SKT.  
**19.45 Lofthelgin**  
**20.35 Mannlegi þátturinn**  
**21.40 Kvöldsagan. Í verum, fyrra bindi** (20 af 27)  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfregnir**  
**22.10 Samfélagið**  
**23.05 Lestarklefinn**  
**00.00 Fréttir**

## Stöð 2

**08.00 Heimsókn**  
**08.15 The Mentalist**  
**09.05 Bold and the Beautiful**  
**09.25 Grey's Anatomy**  
**10.05 Curb Your Enthusiasm**  
**10.40 Schitt's Creek**  
**11.05 Silicon Valley**  
**11.30 Silicon Valley**  
**12.05 Svörum saman** Spurninga-þáttur að Pub-Quiz fyrir-mynd þar sem áhorfendur heima í stofu eru líka þátt-takendur.

**12.35 Nágrannar**  
**12.55 Friends**  
**13.15 Friends**  
**13.40 The Office**  
**14.00 Nei hættu nú alveg** Stór-skemmtilegur spurninga-þáttur í umsjá Vilhelms Antons Jónssonar sem fer allt annað en troðnar slóðir sem spurningahöfundur.

**14.45 BBQ kóngurinn** Grillþættir af bestu gerð þar sem Alfreð Fannar býður okkur aftur velkomin á pallinn heima hjá sér í Grindavík. BBQ kóng-inum finnst eng

**15.00 Grand Designs. Australia**  
**15.55 Shark Tank**  
**16.40 Animals Reunited**  
**17.35 Bold and the Beautiful**  
**18.00 Nágrannar**  
**18.26 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.50 Sportpakinn**  
**18.55 Stóra sviðið**  
**19.40 Wipeout**  
**20.25 The Jesus Rolls**  
**21.50 Doctor Sleep**  
**00.15 Wedding Crashers**  
**02.10 The Mentalist**  
**02.50 Curb Your Enthusiasm**  
**03.25 Schitt's Creek** Sjötta gaman-þáttaröð þessara geggjuðu gamanþátta um fjölskyldu sem hefur lifað í vellyst-ingum.

**03.50 Silicon Valley**  
**04.15 Silicon Valley**

## Stöð 2 Sport

**07.25 Subway Körfuboltakvöld**  
**08.20 Tilþriffin** Helstu tilþriffin úr leikjum í úrvalsdeild karla  
**09.05 Grindavík - KR** Útsending frá leik í Subway deild karla í körfubolta.  
**10.45 ÍR - Keflavík**  
**12.30 Tilþriffin**  
**13.15 Keflavík - Grindavík** Út-sending frá leik í Subway deild kvenna í körfubolta.  
**14.55 Njarðvík - Valur**  
**16.35 Subway Körfuboltakvöld**  
**17.30 Grindavík - KR**  
**19.10 Tilþriffin**  
**20.00 Njarðvík - Valur** Bein út-sending frá leik í úrvalsdeild karla í körfubolta.  
**22.00 Subway Körfuboltakvöld**  
**23.05 Tilþriffin**  
**23.50 Njarðvík - Valur**

## Stöð 2 Sport 2

**07.25 Spartak Moskva - Leicester**  
**09.05 PSV - Monaco**  
**10.45 Midtjylland - Rauða stjarnan**  
**12.25 Rangers - Bröndby**  
**14.05 Frankfurt - Olympiacos**  
**15.50 FCK - PAOK**  
**17.30 CFR Cluj - AZ Alkmaar**  
**19.10 NFL Gameday**  
**19.35 The Fifth Quarter**  
**19.50 Þjóðadeildin 2021** Uppgjörs-þáttur á öðru keppnistíma-bili Þjóðadeildarinnar.  
**21.00 Milwaukee Bucks - Brooklyn Nets**  
**23.00 NBA 360**

## Stöð 2 Golf

**07.00 PGA Tour. The Cut**  
**07.25 PGA Special. Must-See Moments**  
**08.05 PGA Tour Champions Learning Center**  
**08.30 PGA Tour** Útsending frá ZOZO Championship  
**11.30 European Tour** Bein útsen-ding frá Mallorca Golf Open  
**16.30 PGA Tour** Útsending frá ZOZO Championship  
**19.30 Charles Schwab Cup Playoffs Preview**  
**20.15 LPGA Tour** Útsending frá BMW Ladies Championship

## Stöð 2 Bíó

**10.35 Poms**  
**12.05 Pokémon Detective Pikachu**  
**13.45 The Notebook**  
**15.45 Poms**  
**17.15 Pokémon Detective Pikachu**  
**18.55 The Notebook**  
**21.00 Aquaman** Ómissandi spennu- og ævintýramynd frá 2018 með Jason Mo-moa og fleiri stórgóðum leikurum.  
**23.15 Hurricane** Áhugaverð söguleg stríðsmynd frá 2018 með Iwan Rheon (Game of Thrones) í aðalhlutverki.  
**01.00 Last Knights** Söguleg stríðs-mynd með stórleikurunum Clive Owen og Morgan Freeman í aðalhlutverkum.  
**02.55 Aquaman**



FRÉTTABLAÐIÐ

37% LANDSMANNA<sup>\*</sup>  
ERU Í BÍLAHUGLEIÐINGUM

49% LESA<sup>\*\*</sup>  
FRÉTTABLAÐIÐ

ERT ÞÚ AÐ NÁ TIL RÉTTA FÓLKSINS?

Með því að auglýsa í Fréttablaðinu og  
á frettabladid.is nærðu til rétta fólksins.

FRÉTTABLAÐIÐ





Valgeir brugghúss RVK verður kynntur formlega eftir viku en hefur vakið slíka athygli á samfélagsmiðlum að brugghússmeistarinn Valgeir Valgeirsson hefur ekki haft undan að svara fyrirspurnum fjölmiðla eftir að ÁTVR þjófstartaði með því að myndbirta dósina undan bjórnum. Kannski ekki furða þar sem hana prýða myndir af Ora grænum baunum og Ora-rauðkáli eins og á hinum fornfrægu niðursuðudósnum frá Ora.

## Ora-bjór gerir usla

odduraevar@frettabladid.is

Ora jólabjór Brugghúss RVK verður kynntur formlega eftir viku en hefur vakið slíka athygli á samfélagsmiðlum að brugghússmeistarinn Valgeir Valgeirsson hefur ekki haft undan að svara fyrirspurnum fjölmiðla eftir að ÁTVR þjófstartaði með því að myndbirta dósina undan bjórnum. Kannski ekki furða þar sem hana prýða myndir af Ora grænum baunum og Ora-rauðkáli eins og á hinum fornfrægu niðursuðudósnum frá Ora.

Rúmlega tvö hundruð manns hafa brugðist við Twitter-færslum um bjórinn sem, ásamt umbúðunum, hlýtur að mega teljast sá umtalaðasti á landinu.

„Ég verð að viðurkenna að við höfum ekki oft upplifað svona svakalega athygli,“ segir Valgeir og er tilbúinn að fallast á að hér sé fram kominn bjór sem allir tengi við án þess að umbúðirnar minni sérstaklega á jólin fyrir utan kannski tenginguna við niðursuðnar afurðir Ora.

Hann segir það hafa verið gríðarlega áskorun að brugga bjór með hráefnunum sem umbúðirnar vísa til og telur næsta víst að Ora hafi ekki hlotið aðra eins athygli lengi. „Þetta væri fullgrófur hönnunarstuldur annars,“ segir Valgeir og hlær þegar hann er spurður hvort uppátækið sé í sátt við stjórnendur Ora.

Valgeir segir hráefnin spila vel með þeim hefðbundnari í bjórnum og áréttar að þetta sé ekki eins og að drekka grænar baunir. Ora-hráefnin myndi engu að síður mikilvægan grunn en bragðið sé ekki ríkjandi þótt rauðkálíð hafi talsverð áhrif á litinn.

Bjórinn verður afhjúpaður hjá RVK Brugghús á Snorrabraut næsta fimmtudag og Ora verður á staðnum og nýtir tækifærið til að kynna jólasíldina sína. „Og kokkurinn okkar ætlar að leika sér með þetta.“ ■



Margrét Stefánsdóttir snýr sér til sérfræðinga á ýmsum sviðum tilverunnar þegar hún kafar ofan í andlega heilsu íslenskra kvenna. MYNDIR/ÆDSENDAR

## Kafað ofan í hamingju íslenskra kvenna

Margrét Stefánsdóttir skoðar í þáttaröðinni Heil og sæl? lífsstíl og andlega og líkamlega heilsu íslenskra kvenna sem eru í öðru sæti yfir þær hamingjusömustu í heimi um leið og þær eiga met í notkun svefn- og þunglyndislyfja, þannig að margs er að spyrja.

svavamarin@frettabladid.is

„Ég fór inn í þetta á forsendum forvitninnar og rauði þráðurinn í þáttunum er þetta samspil líkamans og tilfinningalífsins sem kemur okkur öllum við,“ segir Margrét Stefánsdóttir um þáttaröð sína Heil og sæl? sem kom í heilu lagi í Sjónvarp Símans í gær.

Þættirnir eru sjö talsins og í þeim kafar Margrét ofan í andlega og líkamlega heilsu og lífsstíl kvenna á öllum aldri með sérfræðingum á hverju sviði og leitast, eins og frekast er unnt, við að ná utan um allt æviskeiðið.

„Ég hef bæði fundið það á fólki í lífi mínu og á eigin skinni að ef við vinnum ekki úr andlegum erfiðleikum þá skilar það sér í líkamlegum

”

Við erum allar í sömu súpunni. Ég hef upplifað þetta sjálf sem íslensk kona og þriggja barna móðir sem lifir og hrærist í amstri dagsins eins við gerum allar.

einkennum,“ segir Margrét og bætir við að fyrir henni hafi verið lykilatriði að koma einhverju frá sér sem myndi gagnast kynsysturum hennar.

„Við erum allar í sömu súpunni. Ég hef upplifað þetta sjálf sem íslensk kona og þriggja barna móðir sem lifir og hrærist í amstri dagsins eins við gerum allar. Við þurfum að huga að andlegu hliðinni okkar



Margrét leitaði til fjölmargara kvenna sem láta að sér kveða í þáttunum.



Innri ró, kyrrð og slökun geta skipt sköpum fyrir líkamlegu heilsuna.

til þess að „funkera“ í lífinu. Öll göngum við í gegnum einhver áföll í lífinu. Misstór en ef við vinnum ekki úr þeim eftir að hafa fengið nokkur bönk í bakið sem viðvörðun, þá mun það koma út í líkamlegum einkennum.“

### Andlegi grundvöllurinn

Margrét segir kveikjuna að þáttunum í raun hafa komið eftir að hún sat fyrirlestur hjá Ólöfu Guðnýju Geirsdóttur, dósent í næringarfræði við Háskóla Íslands. „Hún spyr salinn, sem var aðallega skipaður konum, hvenær á lífsleiðinni næring sé manneskjunn einna mikilvægust. Flestar svöruðu með fyrstu vikunum eða árunum sem börn. Réttu svarið var í móðurkviði,“ upplýsir Margrét.

„Ólöf Guðný segir okkur að rannsóknir sýni að fæðingarþyngd barns og hvernig barnshafandi mæður næra börn sín og sjálfar sig á meðgöngu geti skipt sköpum fyrir heilsuna í framtíð barnsins. Fyrsti þátturinn fjallar um þetta meðal annars sem og tengsl okkar við þá manneskju sem við veljum sem lífsförunaut.“

Margrét bendir einnig á að þörfin fyrir að miðla upplýsingum hafi alltaf blundað í henni. „Ætli ég sé ekki smá „sökker“ fyrir því,“ segir hún og hlær. „Ég starfaði sem

fréttakona á Stöð 2 í nokkur ár frá 26 ára aldri og eftir það sem upplýsingafulltrúi Símans og markaðsstjóri Bláa Lónsins. Þannig að það má segja að ég brenni fyrir að koma upplýsingum skýrt frá mér og á mannamáli og fékk til liðs við mig sérvalda sérfræðinga með þetta að markmiði,“ segir Margrét sem reynir öðrum þræði að svara áleitnum og útbreiddum spurningum í þáttunum.

„Mér finnst ég oft rekast á fréttir um alls konar tölfræði um hvernig við eigum að haga okkur heilsusamlega til þess að líða sem best í eigin skinni.“

### Heilsan er ein heild

Margrét segir í þessu samhengi að rannsóknir bendi til þess að andleg og líkamleg heilsa sé samofin heild og að með heilbrigðisvísindunum í seinni tíð hafi þetta orðið viðurkenndara.

„Konur eru í fókusi þessarar þáttaraðar vegna þess að við göngum með börnin og þannig var hægt að þrengja aðeins þessa stóru málaflokka um heilsu og hamingju.

„Ég fæ hátt í þrjátíu konur til mín og allar sögðu já einum rómi þegar ég hafði samband til að biðja þær um að taka þátt,“ segir Margrét og fagnar því hversu margir láti þessi málefni sig varða. ■

## Keppnisskapið gerir alla kolvitlausa á Stóra sviðinu

toti@frettabladid.is

Steinunn Ólína stýrir fjölskylduþættinum Stóra sviðinu sem byrjar á Stöð 2 í kvöld en þar etja þjóðþekktir gestir kappi í tveimur liðum sem Steindi og Auðdi Blö stýra.

„Hún leggur fyrir okkur listrænar áskoranir þar sem við erum að hennar sögn alltaf að reyna að láta taka okkur alvarlega sem listamenn. Sem ég held að sé nú mikil kaldhæðni hjá henni,“ segir Steindi og hlær.

„Við erum með fullt af skemmtilegum gestum og í fyrsta þættinum í kvöld eru það Anna Svava og Saga Garðarsdóttir. Saga er með mér og Anna er með Auðda og við förum í gegnum þrjár áskoranir. Þær eru mismunandi milli þátta

”

Við erum með fullt af skemmtilegum gestum og í fyrsta þættinum eru það Anna Svava og Saga Garðarsdóttir.

en við erum að fara að keppa í hvor okkar geri betri listgjörning, betri stuttmynd og betri töfrásýningu á sviðinu.

Þetta er allt saman gert eins og í gamla daga og áhorfendur í sal dæma okkur á staðnum. Taka bara upp símana, kjósa og niðurstöð-



Aron Caan og Briet eru meðal þeirra sem mæta til leiks með Auðda og Steinda undir vökulum augum Steinunnar Ólínu.

MYND/ÆSEND

urnar koma um leið. Þannig að það er í höndum áhorfenda hver vinnur í hvert skipti.

Við leggjum upp með þá pælingu að reyna að gera hinn fullkomna fjölskylduskemmtiþátt og það á að vera eitthvað fyrir alla í þessum þáttum.

Þótt maður sé auðvitað fyrst og fremst með það bak við eyrað að maður er að reyna að gera skemmtiþátt þá brýst keppnisskapið út.

Sérstaklega þegar þú ert að keppa á móti Auðda því hann er kolruglaður þegar kemur að þessu. Það er mikill keppnisandi í honum,“ segir Steindi. „Þessi keppnisandi kemur líka hjá gestunum sem halda að þeir séu að koma í hefðbundinn skemmtiþátt og svo allt í einu eru allir orðnir kolvitlausir og vilja vinna.“ ■



**20% afsláttur**

# Flowerpot\*

Hönnun: Verner Panton



**TILBOÐ**

**& Tradition®**

Skeifan 6 · Kringlan · Smáralind · Laugavegi 7 · [www.epal.is](http://www.epal.is)



\* Allar gerðir nema Flowerpot Portable VP9.



## Nesti í vinnuna

Nesti í bilinn



**Jón Gunnar Geirdal**  
*hugmyndasmiður*  
„Það er nú meira bara nestið í bilinn sem er þá oftast banani, möndlur og Hleðsla.“ ■

## White Cheddar kemur varla fyrr en á næsta ári

svavamarin@frettabladid.is  
toti@frettabladid.is

„Þetta hvarf fyrir einum og hálfum mánuði síðan og ég hef ekki fengið mér snakk síðan,“ segir viðmælandi Fréttablaðsins sem telur víst að hann sé harðasti aðdáandi White Cheddar snacksins frá Popcorners og er síður en svo sá eini sem saknar naslsins sem hefur reynst ófáanlegt um skeið.

Snakkskortinn má rekja til þess að framleiðandinn, Pepsico, ákvað að taka tvær tegundir Popcorners, White Cheddar og Spicy Queso, af Evrópumarkaði þangað til þær hafa verið lagaðar að Evrópureglum.

„Pepsico ákvað að taka þessar tvær tegundir, White Cheddar og Spicy Queso, af markaði þangað til að tryggt er að innihald þeirra sé í samræmi við matvælaþætur Evrópu,“ segir Gunnar B. Sigurgeirsson, aðstoðarforstjóri Ölgerðarinnar, sem er með umboðið fyrir Popcorners rétt eins og gosdrykkinn Pepsi sem framleiðandinn dregur nafn sitt af og er langþekktastur fyrir.

„Þetta er hluti af ferli Pepsico þegar vörur af Bandaríkjamarkaði eru seldar í Evrópu. Við erum vongóð um að geta boðið upp á þessar tegundir síðar en það verður þó líklega ekki fyrr en á næsta ári.

Salan milli tegunda virðist vera nokkuð jöfn en Sea Salt, Sweet and Salty og White Cheddar hafa verið mjög vinsælar samkvæmt þeim upplýsingum sem við höfum. Sweet Chili er líka vaxandi,“ segir Sigurgeir. ■



# Róta eftir tilfinningum í geymslum

Leikhópurinn Slembilukka freistar þess að fá að kíkja í geymslur af öllum stærðum vegna fyrirhugaðrar sýningar. Laufey Haraldsdóttir segir margt þegar hafa fundist, meðal annars bolli sem var í eigu Páls Óskars.

odduraevar@frettabladid.is

„Við erum bókstaflega að lýsa eftir áhugaverðum geymslum eða í rauninni hvernig geymslum sem er,“ segir leikkonan Laufey Haraldsdóttir hress í bragði. Tilefnið er sýningin Á vísu stað sem hópurinn stefnir á að sýna í Borgarleikhúsinu í desember.

„Við viljum fá að heyra hvað það er sem fólk geymir og af hverju. Við viljum ekki bara fá að sjá dótið, við viljum líka heyra í fólki,“ segir Laufey og áréttar að um raunverulega rannsóknarvinnu sé að ræða.

### Sögur í geymslum

„Geymslur eru náttúrlega staðurinn þar sem fólk kemur hlutum fyrir á vísu stað, en við viljum líka komast að því af hverju fólk geymir það sem það geymir og svo ætlum við að koma hlutum fyrir á vísu stað, eins og safngripum. Gera hlutina sem og fólkinu svolítið hátt undir höfði,“ útskýrir hún.

Laufey segir fólk upplifa geymslur á mjög mismunandi hátt. „Þegar maður nefnir geymslur við fólk, þá upplifum við það að þar eru alltaf einhverjar sögur. Sumir segja manni strax að það séu þrjú dánarbúi í geymslunni og að það sé mjög kvíðavaldandi. Aðrir verða bókstaflega spennntir að segja okkur frá því hvað þeir eru búnir að skipuleggja geymsluna sína vel. Þannig að það eru heitar tilfinningar sem fylgja geymslum.“

### Geymslurnar móta sýninguna

Laufey segir að sýningin sjálf sé því á algjöru frumstigi. „Það er enn dálítið í þetta og núna erum við búin að heimsækja nokkrar geymslur. Svólítið mikið hjá fólki á svipuðum aldri og við, þess vegna erum við að lýsa eftir nýjum geymslum vegna þess að okkur vantar svolítið fólk á öðrum aldursbilum,“ útskýrir hún.

„Þannig að sýningin mótast bara út frá því sem við sjáum,“ segir hún. „En við erum auðvitað með nokkrar hugmyndir sem okkur langar til að gera. Við erum til dæmis með tónskáld með okkur, hana Eygló Höskuldsdóttur Wiborg, og hún er rosalega spennt að skapa hljóðheim út frá því sem að við finnum í geymslum.“



Þær Bryndís Ósk, Laufey og Eygló vilja komast í geymslur.



MYNDIR/ADSENDAR

Laufey veitti því sérstaka eftirtekt að bolli Páls Óskars fær viðhafnarstað í geymslunni.

“Þegar maður nefnir geymslur við fólk, þá upplifum við það að þar eru alltaf einhverjar sögur.



Háaloft geta verið góðar geymslur.

„Við fengum til dæmis lánaðar nokkrar gamlar kassettur um daginn ... og núna vantar okkur bara eitthvað til að spila þær í,“ segir Laufey hlæjandi. „En við erum mjög spenntar að heyra hvað er á þessum kassettum!“

### Geymslur lýsa sálinni

Þannig að þið viljið komast í alvöru geymslur?

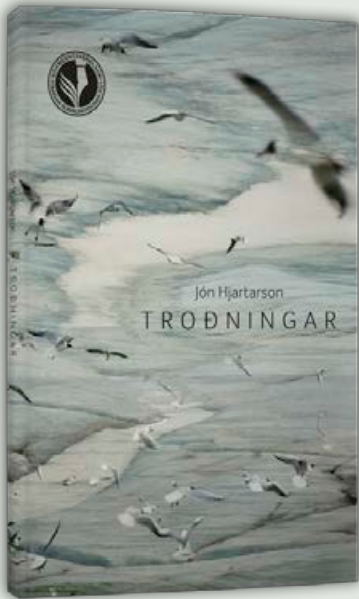
„Já, sko, en okkur finnst líka eitthvað fallegt við það að þær eru allar mismunandi. Það var ein sem sagði bókstaflega við okkur að henni fyndist geymslan svolítið endurspegla sál sína,“ útskýrir Laufey og heldur áfram: „Þetta fer alveg inn í einhvern kjarna hjá fólki. Geymslurnar þeirra.“

Laufey segir aðspurð að hópurinn stefni ekki á að komast í neinn ákveðinn fjölda geymslna fyrir sýningu. „Við erum meira að fylgja flæðinu og einhvern tímann í byrjun nóvember þurfum við líklegast að hætta, þótt þetta sé ógeðslega gaman og það er alltaf eitthvað spennandi.“

Hún segir magnaða fjársjóði hafa komið í ljós. „Ein sýndi okkur bolla sem Páll Óskar átti. Hann var á flottum stað í geymslunni. Og við erum búin að sjá safn af gömlum filmum, kvikmyndafilmum,“ segir Laufey. Hún segir bolla Páls Óskars hafa sést um leið og gengið var inn í viðkomandi geymslu. „Þetta var mjög skipulögð geymsla og allt annað í kössum. Svo blasti þarna við bollinn hans Páls Óskars.“

Laufey segir margar spurningar koma upp um geymslur. „Og maður getur spáð, hvenær er geymsla geymsla? Eru söfn geymslur? Og geymslur jafnvel söfn? Og við viljum má út mörkin þar á milli.“ ■

# VERÐ LAUNA BÓK



**Jón Hjartarson** hlaut verðlaun Tómasar Guðmundssonar fyrir ljóðabókina *Troðningar*.

Kraftmikið verk um fegurðina í hversdagsleikanum og mikilfengleika þess smáa.





TÆKIFÆRI TIL AÐ

# PANNA SIG

PÖNNUTILBOÐ ALLA DAGA Í OKTÓBER

# STÓR PIZZA ★ 1.590

PEPPERONI • HAWAII • MARGARITA • EF ÞÚ SÆKIR

pizzahut.is - 515 1617 - Smáralind og Staðarbergi 2-4 Hafnarfirði





Bakþankar

Svanborgar  
Sigmarsdóttir

## Hverjum treystir þú?

Ein grunnstoð lýðræðisins er traust. Traust manna á millum. Traust til stofnana. Traust til dómsvaldsins. Traust í samfélaginu.

Við kjósum okkur fulltrúa og treystum því að þau muni (að mestu) taka ákvarðanir sem eru í okkar þágu og við erum sammála. Flestir telja að spilling sé ekki mikil, leikreglurnar séu skýrar og að oftast sé fólk bara að reyna að gera sitt besta.

Á öllum Vesturlöndum hefur traust í samfélaginu og til stjórnmálanna dvínað á undanförunum áratugum. Afleiðingarnar eru hatrammari stjórnmál og aukinn klofningur. „Óvinum“ er stillt upp hverjum gegn öðrum og talað við samherja og til óvinahópa í stað þess að tala við hvert annað.

Þróunin hefur ekki verið jafnbrött á Íslandi. Traustið, bæði til stjórnmálanna og innan samfélagsins, hefur hér verið ríkara. Þátttaka í kosningum er einna mest hér á landi. En allt er í heiminum hverfult.

Síðustu kosningar hafa leitt af sér tvíþætt högg á traust almennings á lýðræðinu og stjórnmálum. Annað, og veigaminna, kom frá stjórnmálunum sjálfum þegar stjórnmálamaður ákvað að skipta um stjórnmálaflokk án þess að geta vísað til nokkurs ágreinings eða forsendubrests frá því hann var kjörinn fyrir hinn flokkinn.

Síðara höggið kom frá kerfinu sjálfu, þegar kom í ljós að stofnunin sem átti að tryggja farsæla framkvæmd á sjálfum kosningunum, var ekki að passa upp á sjálf atkvæðin. Mikilvægasta verkefnið fram undan er því að hefja okkur upp yfir dægurþrasið og endurleisa það traust. Hinn kosturinn er að halda áfram að grafa undan trausti í samfélaginu með þeim áhrifum sem það hefur á lýðræðið okkar og samfélag. ■

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN Í MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!\*

\*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

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

FRÉTTABLAÐIÐ

SETTU ÞIG Í STELLINGAR FYRIR BETRI SVEFN

MEÐ ÞVÍ EINU AÐ SNERTA TAKKA GETUR ÞÚ STILLT RÚMIÐ Í HVADA STELLINGU SEM ÞÉR HENTAR

Splendid Royal heilsudýnan frá Serta er pokagormadýna skipt upp í fimm mismunandi svæði. Gormakerfið er með þéttari stuðning við bak og mjaðmir en mýkri við axlir. Þannig tryggir þú rétta svefnstillingu hver sem svefnstaða þín er og hjálpar þér að ná dýpri og betri svefni. Hægt er að sérsníða rúmið eftir þínum þörfum; velja um þrjá mismunandi stífleika sem og fjórar mismunandi toppdýnur. Áklæðið utan um dýnuna er mjúkt og slitsterkt, ofnæmisfrítt og andar vel.

Ocean Splendid Royal stillanlegt rúm með gafli og HR toppi. 2x80x200 cm. Fullt verð: 649.900 kr.

Tilboð 487.425 kr.

# STILLANLEGIR DAGAR

## 25% AFSLÁTTUR AF STILLANLEGUM RÚMUM

STILLANLEGU HEILSURÚMIN FRÁ C&J:

- Inndraganlegur botn
- Lyftigeta yfir 2 x 450 kg per botn
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stálgrind undir botni
- Tveir nuddmótorar með tímarofa
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi
- LED lýsing undir rúmi
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færir ekki í sundur

Með Hollandia Lili heilsudýnu, 80 x 200 cm. Fullt verð: 340.900 kr.

Tilboð 255.675 kr.

ÞYNGINGARSÆNG

Í þyngingarsænginni frá Quilts of Denmark eru saumaðar litlar eitufretna- og lyktarlaugarlausar glerperlur. Perlunum er dreift jafnt um alla sæng sem þyngir hana þannig að hún minnir þig á hlýtt faðmlag. Þyngingarsængin hefur aðstoðað marga við að ná betri líðan, m.a. þá sem glíma við þunglyndi, ADHD, kvíða, einbeitingarörðugleika og streitu.

Mælt er með að velja þyngdina á teppinu út frá um 7-15% af þinni líkamsþyngd.

4 kg. Verð 24.900 kr.

7 kg. Verð 27.900 kr.

9 kg. Verð 29.900 kr.

Betra

BAK

|                                     |                                     |                                  |                                                                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| FAXAFENI 5<br>Reykjavík<br>588 8477 | DALSBRAUT 1<br>Akureyri<br>588 1100 | SKEIDI 1<br>Ísafirði<br>456 4566 | AFGREIÐSLUTÍMI<br>Mán.–fös. 10–18   Lau. 11–16<br>www.betrabak.is |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|