Er að ná vopnum sínum aftur

Steinunn Ólína er komin á fullt í bíó, sjónvarpi og leikhúsi eftir langt hlé. ➤ 30

Hálfgerður njósnari

Sif Sigmarsdóttir saknaði þess helst í Covid að hlusta á samtöl ókunnugra. ➤ 34

Haltu jafnvægi í rekstri

Bókhald í áskrift með Business Central

wise

FRÉTTABLAÐIÐ

214. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 30. OKTÓBER 2021

Þú þarft að missa hendurnar til að fá þær

Ég er að upplifa draum sem enginn maður hefur nokkurn tíma upplifað: Að missa báðar hendur og axlir og fá þær aftur. Þú færð ekki meiri gjöf – en þú þarft að missa hendurnar til að fá þær, segir Guðmundur Felix Grétarsson, sem fyrir níu mánuðum varð fyrstur manna til að fá á sig grædda handleggi og axlir. ➤ 24

MYND/BENNI VALSSON

VIÐ VILJUM AÐ ALLAR GJAFIR HITTI Í MARK

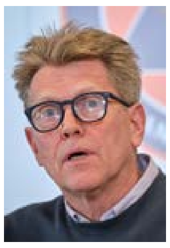
Skilaréttur með jólaskiptimiða er til og með 31. jan. 2022

ELKO

Verði eins og hvert annað kvef

mhj@frettabladid.is

COVID-19 Alls hafa meira en fimm hundruð manns greinst með Covid-19 smit í vikunni, í gær voru þrír á gjörgæslu. Farsóttanefnd Landspítala hefur breytt heimsóknareglum og má gestur heimsækja hvern sjúkling í að hámarki eina klukkustund á dag. Farsóttanefndin hefur áhyggjur af því að fjöldi smita muni leiða til fleiri innlagna.



Már Kristjánsson, yfirlæknir á smitsjúkdómadeild Landspítala

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir segir að ekki sé búið að taka ákvörðun um bólusetningu barna yngri en 12 ára. Níu fullbólusett börn á aldrinum 12 til 15 ára hafa smitast af þeim 12 þúsund sem búið er að bólusetja.

Már Kristjánsson, yfirlæknir á smitsjúkdómadeild Landspítala, segir að það sé ekki hægt að bera Covid-faraldurinn saman við árlegan inflúensufaraldur þrátt fyrir að þjóðin sé nær öll fullbólusett. Veiran muni veikjast á næstu árum, eftir áratug verði hún eins og hvert annað kvef. ■

Neyðarkall af Suðurlandsbraut

Íbúar hjúkrunarheimilisins Markar á Suðurlandsbraut virtust vera í miklum hremmingum þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar þar að garði í gær. Nokkrir listfengir starfsmenn heimilisins stóðu fyrir því að skreyta húsið í anda hrekkjavökunnar og spöruðu sig hvergi í hryllingnum. Sjá nánar á síðu 16 – ef þú þorir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Telur útspil ríkisins örvæntingarfullt

gar@frettabladid.is

LÍFEYRISMÁL „Við höldum því mjög til streitu að skerðingar á lífeyri á móti greiðslu úr frjálsa lífeyriskerfinu séu ólöglegar,“ segir Helgi Pétursson, formaður Landssambands eldri borgara.

Aðalmeðferð í máli þriggja meðlima Gráa hersins gegn ríkinu vegna skerðinga á ellilífeyri hafi fólk tekjur úr lífeyrissjóðum fór fram í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Helgi segir að er frjálsa lífeyriskerfið hafi verið sett á fót 1969 hafi menn verið sammála um að það væri viðbót. Frjálsu lífeyrissjóðirnir hafi vaxið stórkostlega og séu nú yfir sex þúsund milljarðar króna.

„Í litlu þjóðfélagi þá freistast menn til að horfa á þetta og skerða það sem á að koma á móti greiðslunum úr frjálsu lífeyrissjóðunum,“ útskýrir Helgi og bendir á að

Frá mótmælafundi Gráa hersins á Austurvelli í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

skerðingin nemi gríðarlegum upphæðum. „Þarna er verið að taka 45 milljarða af einum hópi á ári.“

Helgi segir ríkislögmann hafa komið með nýtt útspil í dómsal í gær er hann hafi kynnt hugtakið „nýi ellilífeyririnn“. Þetta segir Helgi til marks um örvæntingu eftir að ríkið hafi áður fengið meðferð málsins frestað fjórum sinnum. ■

Ekkja sér eftir að hafa gefið ríkinu Listasafn Sigurjóns

Ekkja Sigurjóns Ólafssonar hefur leitað réttar síns hjá lögmanni eftir langa bið eftir lausn á rekstri safnsins.

bth@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Birgitta Spur, ekkja Sigurjóns Ólafssonar, segist sjá eftir að hafa gefið Listasafn Sigurjóns til íslenska ríkisins.

„Ef íslenska ríkið hefur ekki bolmagn til að hlúa sómasamlega að arfleifð Sigurjóns og hugverki mínu er það siðferðileg skylda ríkisins að skila gjöfinni, mínum eigum og heimili,“ segir Birgitta.

Forsaga málsins er að eftir lát Sigurjóns stofnaði Birgitta einkasafnið LSÓ 1984 með aðsetur í vinnustofu hans og heimili þeirra hjóna á Laugarnesi. Húsnæðið var endurgert, safnið opnað almenningi haustið 1988 og gert að sjálfseignarstofnun 1989.

Safnið hefur verið rekið með styrkjum frá ríki og borg og sjálfsaflatekjum en hrunið 2008 lék það grátt, að sögn Birgittu. Niðurskurður leiddi af sér að það vantaði 8 milljónir króna til að brúa bilið milli tekna og gjalda. Sjálfseignarstofnunin var lögð niður og menntamálaráðherra, Katrín Jakobsdóttir, veitti í júní 2012 viðtöku skuldlausri eign sem var safn í fullum blóma.

„Með gjafabréfinu fylgdi samkomulag milli Listasafns Íslands og stjórnarinnar þar sem kveðið var á um að safnið yrði rekið „í anda þeirrar starfsemi sem þar hefur verið rekin“ með rannsóknarvinnu, tónleikahaldi og fjölbreyttri menningarstarfsemi,“ segir Birgitta. Ekki hafi verið staðið við það.

Á árunum 2012–2015 hafi verið ríflegar fjárveitingar til LSÓ af fjárlögum, en þær hafi ekki komið Listasafni Sigurjóns til góða. Samkvæmt skýrslu ríkisendurskoðunar í mars

„Hefði ég vitað um þessa afstöðu ráðuneytisins 2012, hefði ég aldrei gefið hugverk mitt,“ segir Birgitta Spur. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> **Ef íslenska ríkið hefur ekki bolmagn til að hlúa sómasamlega að arfleifð Sigurjóns og hugverki mínu er það siðferðileg skylda ríkisins að skila gjöfinni, mínum eigum og heimili.**
>
> Birgitta Spur, ekkja Sigurjóns Ólafssonar

2016 fór 71 prósent, eða 104 milljónir, sem voru eyrnamerktar LSÓ, til rekstrar Listasafns Íslands.

Birgitta leitaði til lögmannsstofu sem hefur verið með málið síðastliðin þrjú ár. „Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra tók vel í ósk mína um að safnið yrði rekið sem sjálfstæð eining með eigin stjórn og eigið fjármagn, í líkingu við Listasafn Einars Jónssonar og Gljúfrastein,“ segir Birgitta.

Embættismenn ráðuneytisins hafi ekki getað fallist á þetta.

„Þess í stað bauðst mér og fjölskyldu minni útvistun á rekstri safnsins til fimm ára,“ segir hún. „Síðasta útgáfa útvistunarsamningsins hefur verið í vinnslu hjá ráðuneytum menntamála og fjármála í 16 mánuði og nú er mér sagt að það styttist í að gengið verði frá samningnum og að árlegt fjárframlag verði 19,5 milljónir króna sem ekki verði hækkað á samningstímabilinu, en sú upphæð samsvarar rekstrargjöldum safnsins árið 2011.“

Í skýrslu ríkisendurskoðunar kom fram „að fulltrúi ráðuneytisins kvaðst raunar líta svo á að eftir gjafagerninginn væri ekkert til sem héti Listasafn Sigurjóns Ólafssonar.“

„Hefði ég vitað um þessa afstöðu ráðuneytisins 2012 hefði ég aldrei gefið hugverk mitt, Listasafn Sigurjóns Ólafssonar, til íslenska ríkisins,“ segir Birgitta. ■

DRAGÐU SÍÐUNA ÚT TIL AÐ SJÁ ALLAN BÍLINN

Nýr Hybrid = 100% afsláttur
af lántökugjöldum.
Sjá nánar á toyota.is

7 3+4 ÁBYRGÐ | 3 ÁRA ÞJÓNUSTA | SPORLAUS

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018 UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

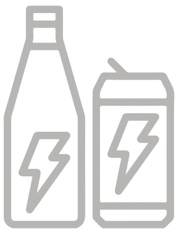
Tölur vikunnar

40

prósent leghálssýna sem send hafa verið til Danmerkur á árinu voru tekin hjá Heilsugæslunni.

50

manna sendinefnd frá Íslandi sækir loftlagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í Glasgow.

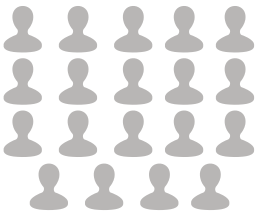


10

prósent framhaldsskólanema undir átján ára aldri neyta orkudrykkja daglega.

9

fullbólusett börn hafa greinst með Covid-19 á Íslandi af rúmlega 12.000.



19

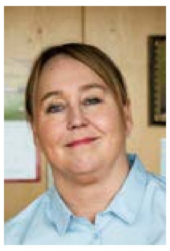
hafa leitað til neyðarmóttöku vegna hópnauðgunar það sem af er ári.

Þrjú í fréttum

Sveindís Jane Jónsdóttir

landsliðskona í knattspyrnu

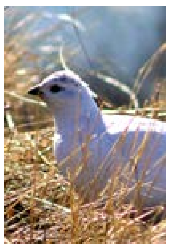
skoraði tvö mörk í 5-0 sigri Íslands á Kýpur í undankeppni HM í vikunni. Hún þrumaði boltanum með hægri fæti upp í samskeytin og síðar í leiknum skoraði hún í fjærhorninu. Hún leikur nú með Kristianstad en mun leika með Wolfsburg á næsta tímabili.



Þorbjörg Inga Jónsdóttir

lögmaður

segir réttlæti á Íslandi vera misskipt eftir því hver gerandinn er, ekki síst í kynferðisbrotamálum. Hvítir karlar í jakkafötum fái betri meðferð hjá lögreglu og dómstólum. Formaður Landssambands lögreglumanna hafnaði því að slíkt væri gert meðvitað. Dómsmálaráðherra hefur beint því til ríkislögreglustjóra að taka málið til skoðunar.



Rjúpan

hænsnfugl

var í deiglunni í vikunni en veiðar á henni hefjast á mánudag. Dýraverndunarsinnar skoruðu á umhverfisráðherra að banna veiðar. Skotveiðimenn voru uggandi og óttuðust að sett yrði á veiðibann. Náttúrufræðistofnun hefur lagt til að veiða megi 20.000 rjúpur í nóvember. Eftir fundarhöld var ákveðið að aðeins mætti veiða frá hádegi og veiðimenn hvattir til að skjóta ekki fleiri en þrjár til fjórar rjúpur hver. ■

Krefur Biskupsstofu um 70 milljónir króna vegna ólögmætrar uppsagnar

Fyrrverandi starfsmaður krefst 70 milljóna króna í skaðabætur auk miskabóta frá Biskupsstofu vegna þess sem starfsmaðurinn telur ólögmæta uppsögn.

helenaros@frettabladid.is

Magnhildur Sigurbjörnsdóttir og lögmaður hennar, Lára V. Júlíusdóttir, í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

DÓMSMÁL Aðalmeðferð máls Magnhildar Sigurbjörnsdóttur, fyrrverandi starfsmanns, gegn Biskupsstofu fór fram í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Var einkum tekist á um hvort hún hefði notið réttinda sem opinber starfsmaður.

„Þetta kom mjög illa við mig. Mér fannst illa farið með mig eftir 21 árs starf. Þetta hefur haft víðtæk áhrif á mig,“ sagði Magnhildur fyrir dómi.

Aðspurð sagði Magnhildur engar breytingar hafa orðið á hennar stöðu síðustu mánuði fyrir uppsögnina. Ekkert hefði gefið til kynna í hvað stefndi.

Magnhildur lýsti því að henni hefði verið sagt upp á fimm mínútna fundi án mikilla útskýringa í gegnum fjarfundarbúnaðinn Zoom í nóvember 2020. Þá hefði henni ekki verið boðið að kveðja samstarfsfólk.

„Nei, ég var bara beðin um að koma og taka persónulega muni á skrifstofunni,“ sagði Magnhildur og nefndi að hún hefði ekki heldur fengið boð í sérstakt kveðjuhóf sem haldið var fyrir starfsmenn sem voru að hætta.

Auk stefnanda gaf mannauðsstjóri Biskupsstofu, Ingunn Ólafsdóttir, einnig skýrslu fyrir dómi. Ingunn lét þess getið við upphaf skýrslunnar að henni hefði verið sagt upp störfum degi fyrir aðalmeðferðina.

Mannauðsstjórinn sagði að þrátt fyrir að hún hefði séð um uppsögnina hefði ákvörðunin ekki verið hennar. „Það var alltaf biskup Íslands sem tók endanlegar ákvarðanir.“

> **„Mér fannst illa farið með mig eftir 21 árs starf.**
>
> Magnhildur Sigurbjörnsdóttir, fyrrverandi starfsmaður Biskupsstofu

Skipulagsbreytingar hefðu orðið til þess að Magnhildi hefði verið sagt upp. Fjárhagsstaða kirkjunnar hefði ekki verið góð.

Hún bætti við að tveimur öðrum starfsmönnum hefði verið sagt upp á sama tíma. Samningur hefði verið gerður við annan þeirra.

Að skýrslutökum loknum fór Lára V. Júlíusdóttir, lögmaður Magnhildar, yfir málsatvik. Biskupsstofa hefði borið fyrir sig þrönga fjárhagsstöðu og hagræðingu. Vegna nýlegra breytinga á skipulagi og aukins fjárhagslegs sjálfstæðis kirkjunnar frá ríkinu nytu starfsmenn ekki sömu verndar og opinberir starfsmenn.

Lára sagði skrýtið að segja upp starfsmanni til rúmra tuttugu ára með vísan til starfssamnings almenns vinnumarkaðar eftir að hafa verið opinber starfsmaður öll þessi ár. Þegar uppsögnin kom til hefði lögmaður leitað eftir því að gerður yrði samningur um þessi starfslok, því hefði verið hafnað. Á sama tíma hefði verið samið við aðra sem var sagt upp á sama tíma.

Lára gagnrýndi biskup sem hún sagði aldrei hafa haft samband við Magnhildi eftir uppsögnina. „Æðsti yfirmaður kirkjunnar hefur ekki átt neitt einasta samtal við starfsmann kirkjunnar til 22 ára.

Hún hafi orðið fyrir óréttmætum aðdróttunum og árás á sína æru,“ sagði Lára um umbjóðanda sinn og benti á að vegna aldurs ætti hún ekki greiðan aðgang á vinnumarkaðinn aftur.

Lára vísaði forsendum kirkjunnar á bug. Ekkert sýndi bága fjárhagsstöðu stofnunarinnar. Þvert á móti, kirkjan væri að koma sér fyrir í einu dýrasta húsi Reykjavíkurborgar og öllu tjaldað til.

Árni Gestsson, lögmaður Biskupsstofu, tók svo til máls og sagði ekkert ólögmætt við uppsögnina. Þjóðkirkjan væri sjálfstætt trúfélag á almennum vinnumarkaði.

Þá sagði Árni að því færi fjarri að ástæða uppsagnarinnar hefði tengst hæfni Magnhildar í starfi. Uppsögnin hefði tengst hagræðingu.

Magnhildur krefst 70 milljóna króna í skaðabætur og einnar milljónar króna í miskabætur. Biskupsstofa krefst sýknu í málinu en til vara lækkunar á kröfum.

Í málflutningi lögmannanna var einnig vikið að lagagrundvelli starfsréttinda Magnhildar en þar liggur hinn eiginlegi lagaágreiningur; hvort hún taldist vera opinber starfsmaður og hvaða áhrif það hefur á réttindi hennar að kirkjuþing hefur ekki staðfest nýjar reglur eftir að kirkjan öðlaðist aukið fjárhagslegt sjálfstæði frá ríkinu. ■

ISBAND
UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

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

B|L

Erfitt að fá umbúðir fyrir grænmeti og pappír í Bændablaðið

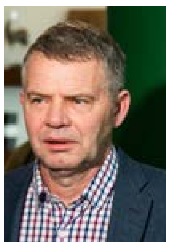
birnadrofn@frettabladid.is

COVID-19 Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna og garðyrkjubóndi, segir miklar tafir á afhendingu umbúða fyrir landbúnaðarvörur í kjölfar kórónaveirufaraldursins. Bið eftir umbúðum sé allt að átján vikum.

„Ég þarf að bregðast við í nauðvörn, því miður, þetta hefur heilmikil áhrif,“ segir Gunnar. „Mínir birgjar fá ekki það sem þeir þurfa til að framleiða umbúðirnar og þar af leiðandi fæ ég ekki umbúðirnar, eitt leiðir af öðru.“

Gunnar segist geta pakkað grænmetinu sem hann ræktar og selt það í búðir en ekki í þær umbúðir sem hann kýs.

„Ég er búinn að vera að reyna að kaupa pappírsumbúðir utan um afurðirnar hjá mér síðan í janúar en síðustu fréttir sem ég fékk voru þær að við fáum þetta ekki afgreitt strax vegna þess að birgjarnir fá ekki pappír.“



Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna og garðyrkjubóndi

Gunnar hafði stefnt að því að skipta sem mestu af sínum umbúðum úr plasti í pappír en segir að auðveldara sé að fá umbúðir úr plasti.

„Ég veit samt ekki hvað það verður auðvelt lengi, ætli menn þurfi ekki að fara að skipuleggja sig lengra fram í tímann og kannski fara að huga að því að panta jafnvel rúlluplast fyrir næsta vor,“ segir Gunnar og bendir á að rúlluplast panti flestir yfirleitt í janúar eða febrúar.

Bændasamtökin gefa út Bændablaðið og segir Gunnar að í blaðaútgáfunni sé einnig farið að bera á pappírsskorti.

„Við höfum fengið beiðni frá prentsmiðjunni um áætlun um stærð blaðanna fram að áramótum svo þeir geti verið vissir um að eiga pappír í blaðið.“ ■

Erlendir ferðamaður á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Gistinætur hér margfalt fleiri í ár

gar@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Greitt var fyrir fimmfalt fleiri gistinætur hér á landi í september í ár en í sama mánuði í fyrra, samkvæmt Hagstofunni.

Viðspyrnan er mismikil eftir þjónustustigi. Gistinætur sexfölduðust á hótelum en fjórfölduðust á gistiheimilum og öðrum tegundum skráðra gististaða, svo sem í orlofshúsum og á tjaldsvæðum.

Skýringin er rakin til þess að efnaðri ferðamenn heimsóttu landið á nýliðnu sumri en jafnan og völdu hótel umfram aðra gistikosti. ■

Útflutningstekjur af áli rjúka upp

ser@frettabladid.is

STÓRIÐJA Verðmæti útfluttra iðnaðarvara jókst um 11,7 milljarða króna í september samanborið við í fyrra, eða sem nemur um 46 prósentum. Hagstofan segir að mestu muni um aukið útflutningsverðmæti áls. Vegna hrávöruskorts á heimsmarkaði hafi verð á áli rokið upp.

Almennt jókst verðmæti vöruútflutnings sem nemur um 10 prósentum. Verðmæti útfluttra sjávarafurða minnkaði þó um 17 prósent. Vegur þar þyngst verðlækkun á ferskum fiski og frystum heilum fiski. ■

Dauður hvalur í fjörunni rímar afar vel við hátíðarhöldin í Þorlákshöfn

Ölfus opnar dyrnar fyrir gesti um helgina sem vilja koma og skoða sandreyðina sem rak á land í vikunni. Sveitarfélagið ætlar ekki að urða hvalinn fyrr en eftir helgi svo að sem flestir geti komið og notið.

benediktboas@frettabladid.is

Veðurspá er með besta móti og vill Sveitarfélagið Ölfus hvetja íbúa á höfuðborgarsvæðinu og í nágrannabyggðum til að gera sér dagamun með því að skoða hvalinn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÖLFUS Sveitarfélagið Ölfus hefur tekið ákvörðun um að ráðast í urðun sandreyðarinnar, sem rak upp í fjöru við Þorlákshöfn, eftir helgi. Er það gert til að gefa áhugasömum færi á að skoða hvalinn í blíðunni um helgina.

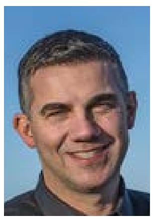
Veðurspá er með besta móti og vill Sveitarfélagið Ölfus hvetja íbúa á höfuðborgarsvæðinu og í nágrannabyggðum til að gera sér dagamun með því að skoða hvalinn sem svo heppilega vill til að er afar aðgengilegur. Áhugasömum er bent á bílastæði við golfvöllinn en þaðan er örstuttur gangur að hvalnum.

Elliði Vignisson, bæjarstjóri í Ölfusi, segir að það sé ekki algengt að hval reki upp á land og hann sé stoltur af því að geta boðið bæjarbúum upp á slíka sýningu.

„Það er ekki á hverjum degi sem svona stórhveli í svona góðu ásigkomulagi skolar á land. Flest bendir til að hvalurinn sé nýdauður. Hann liggur í þessari fallegu fjöru á aðgengilegum stað þannig að okkur fannst full ástæða til að gefa fólki helgina til að koma og berja hann augum,“ segir Elliði.

Á vef Náttúrufræðistofnunar segir að sandreyður haldi til á heittempruðum eða hitabeltissvæðum á veturna. Yfir sumarið leita sandreyðar í kaldari sjó til fæðunáms og sjást helst við Ísland síðla sumars og fram á haust. Sandreyðar geta orðið 60 ára gamlar. Kálfar eru á spena í 6-7 mánuði en algengt virðist að um þrjú ár líði á milli kálfa hjá hverri kú. Sandreyður er, ásamt langreyðum, hraðsyndastur allra hvala og geta náð allt að 40 kílómetra hraða á klukkustund.

> Það er engin ástæða fyrir okkur hjá hinu opinbera að fjarlægja fólk frá náttúrunni.



Elliði Vignisson, bæjarstjóri Ölfuss

> Sandreyðar sjást helst við Ísland síðla sumars og á haustin.

Sandreyður er þriðja stærsta tegund reyðarhvalaættarinnar og vegur yfir 20 tonn.

„Bæjarbúar eru ánægðir með að fá að skoða hann. Hér er bæjarhátíð sem stendur yfir og kallast Þolloween sem er skírskotun í Halloween og það er stöðug dagskrá alla helgina,“ segir Elliði. Allt gangi þetta út á drauga, forynjur og hryllilegar verur. „Þannig að dauður hvalur kemur beint inn í það mengi þó hann sé nú óttalega vinalegur þarna í flæðarmálinu.“

Elliði segir að bæjarbúar muni taka vel á móti hvalagestum helgarinnar með sinni góðu sundlaug og hvetur gesti til að fá sér ís á eftir.

„Íslendingar búa í nágrenni við náttúruna og það er engin ástæða fyrir okkur hjá hinu opinbera að fjarlægja fólk frá náttúrunni, segir bæjarstjórinn.

„Það er okkar hlutverk að auðvelda fólki aðgengi og hvetja til þess að njóta náttúrunnar í staðinn fyrir að rjúka til eins og hún sé eitthvað sem sé ekki æskilegt að njóta.“ ■

Bókaðu dekkjaskiptin á klettur.is

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

KLETTUR

TAX FREE DAGAR

Taxfree* af öllum leikföngum

28. október - 1. nóvember

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

HAGKAUP

Fjármálastofnanir ráða hraðanum á uppbyggingu frekar en sveitarfélög

benediktboas@frettabladid.is

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri

SKIPULAG „Næsti áratugur verður áratugur Reykjavíkur þegar kemur að uppbyggingu,“ sagði Dagur B. Eggertsson borgarstjóri á kynningarfundi Reykjavíkurborgar í gær.

Árleg kynning á uppbyggingu íbúðarhúsnæðis í Reykjavík með áherslu á framkvæmdir sem eru í gangi og uppbyggingaráform var haldin í gær og var þéttsetinn bekkurinn í Tjarnarsal Ráðhúss Reykjavíkur.

Dagur fór þar yfir bæði fortíð og framtíð í skipulagi borgarinnar. Hann sagði í ræðu sinni ætla ekki að staldra við heldur bæta í en um 12 þúsund íbúar hafa sest að í Reykjavík síðan 2017, eða heill Mosfellsbær. „Já, eða Árborg, Seltjarnarnes, Grindavík, Hveragerði og Ölfus til samans,“ sagði Dagur.

Hann sagði að bankarnir hefðu spáð rangt um að það væri verið að byggja of mikið í Reykjavík þegar þeir skrúfuðu fyrir lánalínur árið 2019. „Því er teflt fram að Reykjavík hafi ekki átt lóðir og hafi ekki verið að samþykkja deiliskipulag. Það er rangt.

Árið 2019 var fjallað um að offramboð á íbúðum væri á leiðinni og allir bankarnir, ekki einn og ekki tveir heldur allir, skrúfuðu fyrir.

Það er merkilegt að það er vilji til þess að draga þessa umræðu inn í pólitík eða hvort það sé meðvirkni með bönkunum sem spáðu rangt og gátu ekki annað því vaxtalækkun sem bjó til þessa eftirspurn var ekki fyrirséð frekar en Covid,“ sagði Dagur.

Hann benti á að borgin væri tilbúin með lóðir, svæði og sýn á það hvað gerðist næst en næstu fimm árin færu 86 milljarðar í uppbyggingu, eða 17 milljarðar á ári. Þá sagði hann að borgin væri að tryggja félagslega blöndun inni á reitum sem er á höndum einkaaðila.

„Við erum að semja um að ákveðið hlutfall á uppbyggingarreitum, líka á þeim sem eru dýrir og glæsilegastir, verði þannig að félagsbústaðir hafi forkaupsrétt og það verði félagsleg blöndun. Þar erum við að tryggja blandaða borg og að við endum ekki uppi með ógeðslega leiðinleg hverfi fyrir ríkt fólk sem er alltaf í útlöndum hvort eð er og síðan fyrir fátækt fólk þar sem er ömurð.

Það hefur sýnt sig, til dæmis á stóra uppbyggingarverkefninu á sjötta áratugnum, að það er betra fyrir alla,“ sagði Dagur. ■

Loftslagssjóður

Umsóknarfrestur **9. desember kl. 15:00**

Auglýst er eftir umsóknum um styrki úr Loftslagssjóði.

Loftslagssjóður heyrir undir umhverfis- og auðlindaráðherra. Hlutverk sjóðsins er að styðja við nýsköpunarverkefni á sviði loftslagsmála og verkefni sem lúta að kynningu og fræðslu um áhrif loftslagsbreytinga. Rannís hefur umsjón með sjóðnum.

Boðið er upp á tvær styrktegundir og eru styrkirnir veittir til eins árs:

- Styrkir til nýsköpunarverkefna eru ætlaðir m.a. til þess að styrkja rannsóknir og þróunarstarf í tengslum við aðlögun og innleiðingu á nýjum loftslagsvænum tæknilausnum og hönnun
- Styrkir til kynningar og fræðslu um loftslagsmál

Áhersla verður lögð á verkefni sem hafa það að markmiði að draga úr losun, sem hafa möguleika á að nýtast sem víðast í samfélaginu og beinast að aðilum sem hafa talsverða möguleika á að draga úr losun.

Áhersla verður lögð á verkefni sem hagnýta grunnþekkingu sem þegar er til staðar.

Umsóknarfrestur er til 9. desember 2021 kl. 15.00.

Eingöngu er tekið við umsóknum í gegnum rafrænt umsóknarkerfi Rannís. Ekki er tekið við gögnum eftir að umsóknarfrestur rennur út.

Umsækjendur skulu kynna sér vel handbók sjóðsins fyrir styrkárið 2022 áður en umsókn er gerð.

Nánari upplýsingar: www.rannis.is

Stjórnarráð Íslands
Umhverfis- og auðlindaráðuneytið

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Arkitektinn við Ljósvallagötuna. Lykilatriði að hverfin séu sjálfbær, segir Gunnlaugur Stefán Baldursson. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Úthverfin megi ekki vera ósjálfbærir svefnbæir

Arkitekt segir að Reykjavík sé á réttri leið með þéttingu byggðar. Reykjavíkurflugvöllur ætti að víkja. Dæmi séu um úthverfi sem flokkist undir svefnbæi.

bth@frettabladid.is

BYGGINGARLIST Innan skamms kemur út ritið „Fléttað inn í borgarvefinn og landslagið“ eftir Gunnlaug Stefán Baldursson arkitekt. Bókin hefur auk texta að geyma fjölda mynda um byggingarsögu Reykjavíkur en einnig um evrópskar borgir. Í bókinni vitnar höfundur í Laxness sem sagði í sendibréfi til Jóns Sveinssonar eftir fyrstu heimsókn Nóbelsskáldsins til Rómar: „Mest gaman er að þeim hlutum, sem enginn tekur eftir.“

Í einum kafla bókarinnar segir Gunnlaugur að á Íslandi sé náttúran svo ríkur þáttur í lífi landsmanna að hún ætti að vera Íslendingum sjálfsögð og eðlileg við mótun umhverfis og bygginga. Það sem aðgreini Reykjavík frá öðrum höfuðborgum sé legan.

„Lega Reykjavíkur er mjög sérstök. Við höfum byggt á nesi sem gengur út í sjó og það er sjór beggja vegna, bæði norðan og sunnan, sem er óvanalegt. Við höfum þennan fjallahring, Esjuna, Bláfjöllin og Keili. Umgjörðin minnir svolítið á Marrakech í Marokkó þar sem fjallahringurinn skiptir mjög miklu máli. Þessu má aldrei gleyma við skipulagsgerð,“ segir Gunnlaugur í samtali við Fréttablaðið.

Arkitektinn minnir á að landlæknirinn Guðmundur Hannesson hafi ásamt Guðjóni Samúelssyni húsameistara haft mikið um fyrsta skipulag Reykjavíkur að segja árið 1927. Mjög verði að huga að birtu, sjálfbærni og að mikilvæg þjónusta sé innan seilingar. Vesturbærinn beri vitni um þetta sem og Laugavegurinn, þvergötur, Skólavörðuholtið og nærliggjandi svæði.

> Ég er ekki ánægður með Heklureitinn, það er ekki nóg bara að þétta heldur þarf líka að fylgja öllum meginatriðum sem eru í nýja aðalskipulaginu.
>
> Gunnlaugur Stefán Baldursson, arkitekt

Spurður hvort Reykjavík hafi gengið til góðs svarar hann: „Það er rétt stefna að þétta. En það skiptir meginmáli að þessi þétting sé vel gerð.“ Einn liður af mörgum gæti verið að Reykjavíkurflugvöllur víki, enda sé völlurinn eðlileg framlenging á Kvosinni og miðbænum.

Lágreist byggð lykilatriði

Mjög skiptar skoðanir eru um skipulagsmál, lóðaskort og byggingalega stefnu til framtíðar í borginni. Gunnlaugur telur mikilvægt að byggð í Reykjavík rísi aldrei of hátt. Fjórar til fimm hæðir eigi að duga í flestum tilfellum en stöku hærri byggingar á völdum stöðum séu réttlætanlegar til að mæta straumi nýrra borgara.

„Ég er ekki ánægður með Heklureitinn, það er ekki nóg bara að þétta heldur þarf líka að fylgja öllum meginatriðum sem eru í nýja aðalskipulaginu. Þeir vilja fara upp í átta hæðir en það finnst mér of hátt.“

Höfundur telur að borgaryfirvöld verði áfram að vinna að því að þétta byggð en ummyndunin krefjist umhugsunar. Spurningar vakni um ábyrgð stjórnmálamanna og fagmanna. Hinn almenni borgari verði líka að láta sig þróunina varða og bókin nýtist vonandi sem stak í því mengi.

Húsbyggingar taki mið af staðháttum

Gunnlaugur hefur lengst af búið í Köln eftir að hann lauk námi sem arkitekt. Mörg verkefni liggja eftir hann í Þýskalandi en hann heldur annað heimili í Vesturbænum, sem er í hans huga sá hluti Reykjavíkur sem hefur heppnast hvað best hvað varðar byggingarskipulag.

En hvað einkennir í hans huga góðan arkitektúr?

„Auðvitað er svarið við þeirri spurningu persónulegt en fyrir mig er góður arkitektúr sá arkitektúr sem verður til út frá staðháttum.“

Gunnlaugur segir mikilvægt að borgir megi aldrei verða bara svefnbær.

„Ef þú býrð í borg, þá viltu lifa borgarlífi. Borg er lífið – ekki satt?“

En hvað þá með sum úthverfi Reykjavíkur?

„Mörg úthverfa borgarinnar eru svefnbær og ekki sjálfbær. Engar verslanir, þú þarft sem íbúi að fara allra ferða í bíl til að sækja þjónustu. Ef þú býrð í borg þá áttu að vera óháður því að þurfa að ferðast með bíl,“ svarar Gunnlaugur og brýnir stjórnmálamenn og arkitekta til að axla ábyrgð þegar horft sé til framtíðar. ■

Tíu þúsundasti rafmagnsbíllinn á götuna á næstu dögum

kristinnpall@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Þriðja mánuðinn í röð voru flestir nýskráðir bílar í októbermánuði sem gengu fyrir rafmagni og var í gær búið að skrá jafnmarga nýja rafmagns- og bensínbíla af þeim fjórtán þúsund bílum sem hafa verið nýskráðir það sem af er ári.

Af nýskráningum á hreinum rafmagnsbílum á þessu ári stendur Tesla upp úr með 749 bíla af þeim 2.748 sem hafa verið skráðir, eða rúmlega fjórða hvern rafmagnsbíl. Um leið eru rafmagns- og tengitvinnbílar, sem ganga fyrir rafmagni og bensíni, efst á lista yfir orkugjafa á nýjum fólksbílum það sem af er árs.

Tesla seldi fjögur hundruð rafmagnsbíla í síðasta mánuði.

Undanfarin ár hafa sífellt fleiri Íslendingar skipt yfir í rafmagnseða tengitvinnbíla þegar yfirvofandi bann á sölu bíla sem ganga fyrir jarðefnaeldsneyti færist nær. Á næstu vikum kemur tíu þúsundasti rafmagnsbíllinn út í umferðina en fyrir eru þeir 9.960, þar af 9.274 fólksbílar. Flestir þeirra er af gerðinni Nissan og Tesla. ■

RANGE ROVER EVOQUE

UMHVERFISVÆNNI PLUG-IN HYBRID

LAND ROVER
ABOVE & BEYOND

www.landrover.is

FÁGAÐRI, STÍLHREINNI OG UMHVERFISVÆNNI

Range Rover Evoque er hannaður til að líða með þig áfram í bæði borgarakstri og langkeyrslu. Rafmagnsmótor og bensínvél skila samtals 309 hestöflum og þú getur valið um að aka á hybrid-stillingu sem minnkar eldsneytisþörfina eða á rafmagninu einu saman. Komdu, skoðaðu og reynsluaktu Range Rover Evoque.

RANGE ROVER EVOQUE
Bensín/Rafmagn, AWD, 300e, sjálfskiptur. **Verð: 9.790.000 kr.**

LAND ROVER
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

Glæpnum stolið af nýþjóðernissinnum

Alþjóðlegar stórkrísur hafa getið af sér pólitíska öfgaflokka en þeim verður helst að falli að meginstraumsflokkar taka upp stefnu þeirra og gera að sinni. Um þetta er fjallað í bókinni Þjóðarávarpið.

adalheidur@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Meginstraumsstjórnmálaflokkar víða um heim hafa á síðustu árum tekið upp stefnu popúlískra nýþjóðernisflokka af jaðrinum og í rauninni stolið af þeim glæpnum. Þetta er ein af meginályktunum Eiríks Bergmann, prófessors í stjórnmálafræði, í bókinni Þjóðarávarpið sem kom út í gær. Í bókinni rekur Eiríkur sögu þjóðernispopúlista í hálfa öld.

„Ég lít á þetta að einhverju leyti sem varnarrit fyrir hið frjálslynda lýðræði. Mér finnst frjálslynt lýðræði Vesturlandanna vera fyrirbæri sem er einhvers virði að halda í, en undan því hefur verið grafið og það er vel hægt að sjá fyrir sér að það molni úr því,“ segir Eiríkur.

Um aðdraganda þessa verkefnis segir hann: „Ég var tvítugur þegar Berlínarmúrinn féll árið 1989 og hugmyndir okkar sem vorum ung á þessum tíma gengu út á frjálslyndi, framfarir og opnun og maður horfði fram á að landamæri myndu smám saman mást út í komandi framtíð. Þannig að fyrirheit ársins 1989 voru um einhverja slíka sammannlega framtíð,“ segir Eiríkur. Svo hafi Vesturlönd og heimurinn smám saman sveigst af þessari leið og aftur til íhaldssemi í aukinni aðgreiningu milli þjóða og landsvæða og í ástand sem er mjög langt frá þeirri sýn sem Eiríkur deildi með jafnöldrum sínum á fall járntjaldsins.

Í bókinni greinir Eiríkur útbreiðslu þjóðernishyggju eftirstríðsáranna, sem hefur aukna popúlíska vídd, og skoðar muninn á henni og þjóðernishyggjunni sem var við lýði fyrir stríð. „Þegar maður skoðar þetta svona verður nokkuð augljóst að það eru stórir atburðir og yfirleitt krísur sem færa pólitík af þessum toga áfram,“ segir hann.

„Eftir seinni heimsstyrjöldina var þjóðernishyggja algerlega útskúfuð og verður í rauninni forbönnuð í vestrænum þjóðfélögum,“ segir Eiríkur en rekur svo hvernig hver krísan á fætur annarri dregur fram nýja þjóðernispopúlíska flokka sem skora ríkjandi öfl á hólm. Upp úr krísunum komi fram „algerar jaðarfígúrur, fólk sem talið er algerlega óboðlegt í siðaðri stjórnmálaumræðu, eins og Jean-Marie Le Pen í Frakklandi og Mogens Glistrup í Danmörku.

Þetta voru svona náungar sem gerðu aldrei kröfur um að vera viðteknir eða samþykktir. Þeir voru jaðarmenn sem ætluðu að berja á kerfinu utan frá. Svo sjáum við hvernig pólitík sem áður var algerlega forboðin verður smám saman viðurkennd eins og gerist í þessum bylgjuhreyfingum.“ Með þessum hætti hafi hin hefðbundnu stjórnmálaöfl í raun stolið glæpnum.

„Þetta má kalla fullnaðarsigur Danska þjóðarflokksins, þegar Sósíaldemókratar, af öllum stjórnmálaflokkum, tóku upp stefnu Danska þjóðarflokksins eins og hún lagði sig í málefnum innflytjenda og útlendingamálum. Þannig náðu Sósíaldemókratarnir völdum á nýjan leik. Danski þjóðarflokkurinn tapaði hins vegar sínu fylgi. Ekki vegna þess að pólitík hans hafi verið hafnað heldur þvert á móti vegna þess að pólitík hans sigraði.“

Sömu sögu megi segja af þróuninni í Bretlandi þar sem nýfrjálshyggjan færðist af jaðrinum yfir á miðjuna í þremur skrefum. „Fyrst er það Breski þjóðernisflokkurinn BNP, sem var einhvers konar bullhreyfing snoðinkolla sem náðu fylgi fyrir um þrjátíu árum. Þeir kölluðu sig nýnasista og voru útbíaðir í nýnasistatáknum,“ segir Eiríkur og bætir við: „Svo kemur UKIP og étur upp fylgi BNP. Öllum nasistatáknum er útrýmt og orðræðan færð í það sem er ásættanlegt og viðtekið hjá Nigel Farage, sem er bara gamall kaupsýslumaður í jakkafötum. Hann er samt svona áskorandi af jaðri sem þykir ekki boðlegur í fínni stássstofum Breta.“

Svo nær Brexitstefna UKIP flugi. „Þá gerist það að Íhaldsflokkurinn tekur yfir Brexitstefnu UKIP og í rauninni étur flokkinn upp til agna og fylgi UKIP fellur. Aftur er það ekki vegna þess að pólitík hans er hafnað heldur þvert á móti vegna þess að breski Íhaldsflokkurinn, sjálft establismentið í Bretlandi, tekur yfir þá stefnu UKIP sem áður var talin á jaðri hins boðlega.“

Þessi dæmi og fleiri varpa, að mati Eiríks, ljósi á að það sem talið var óásættanlegt og forboðið verður ekki bara samþykkt og viðtekið heldur verður jafnvel að grundvelli stjórnmálanna 50 árum síðar.

Þótt þessi saga gefi ekki tilefni til bjartsýni segist Eiríkur frekar vera bjartsýnismegin fyrir hönd lýðræðisins. Það geti gengið í einhvers konar endurnýjun lífdaga. „En það hefur kannski verið vandamálið að lýðræðiskerfi Vesturlanda hafa ekki fengið að þróast með eðlilegum hætti. Það getur hins vegar, með nýsköpun í lýðræðisháttum, gengið í endurnýjun lífdaga og blómstrað og dafnað. Það stendur upp á okkur sem erum á vellinum núna í dag að fjalla um þetta og skoða þetta og sýna annars vegar fram á hættuna sem að því steðjar en líka að benda á einhverjar leiðir áfram.“ ■

1972: Í kjölfar olíukrísu, skora þjóðernispopúlískir áskorendaflokkar á hólm það samráðskerfi sem hafði komist á eftir seinni heimsstyrjöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

1989: Andúð á verkafólki rís í vestri og valdboðsflokkar koma fram í austri á árunum eftir fall Berlínarmúrsins.

2001: Í kjölfar falls Tvíburaturnanna í New York færist múslimaandúð inn í meginstraum stjórnmálanna.

2008: Þjóðernispólitík sem áður var á jaðri vestrænna samfélaga færist inn á miðju í kjölfar efnahagshrunsins.

2012-2013: Enn hertist á múslimaandúð með auknum flóttamannastraumi eftir arabíska vorið og útlendingaandúðin varð megn. Orðræðan varð ljótari en áður og flóttafólki jafnvel líkt við hjarðir villidýra í fjölmiðlum.

2019-2021: Þjóðernispopúlistar reyna að tengja faraldurinn við fólk af framandi uppruna. Þrengt er að borgararéttindum víða. Hnattrænt flóð samsæriskenninga og falsfrétta gerir heilbrigðisyfirvöldum erfitt fyrir.

> Hugmyndir okkar sem vorum ung á þessum tíma gengu út á frjálslyndi og framfarir.

Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórnmálafræði

POTTURINN STEFNIR Í

53

MILLJÓNIR

Þægilegt
í appinu

inná
lotto.is

eða næsta
sölustað

LEIKURINN OKKAR

Ferðamennina vantar til að kaupa gauksklukkurnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Gauksklukkusala dregist saman

kristinnpall@frettabladid.is

ÞÝSKALAND Í nýrri skýrslu frá Þýskalandi kemur fram að það hafi verið 54 prósenta samdráttur á milli ára í framleiðslu á gauksklukkum í landinu á síðasta ári. Rúmlega tuttugu þúsund gauksklukkur voru framleiddar í Wiesbaden í fyrra með áætlað markaðsvirði upp á 4,1 milljón evra en árið áður voru um 43.600 slíkar klukkur framleiddar.

Í niðurstöðu skýrslunnar kemur fram að það sé ekki skortur á klukkunum í verslunum enda hafi eftirspurnin eftir þeim hrunið á síðasta ári með fækkun ferðamanna vegna áhrifa heimsfaraldursins. Með minni eftirspurn, færri vinnustundum og hækkandi verði á timbri sem þarf til framleiðslu á gauksklukkum hafi framleiðslan minnkað. ■

Facebook veðjar á sýndarveruleika

arib@frettabladid.is

TÆKNI Móðurfélag Facebook hefur skipt um nafn og heitir nú Meta. Samfélagsmiðillinn heldur nafni sínu. Meta er vísun í nýjan sýndarveruleika sem hefur verið í þróun hjá fyrirtækinu síðustu ár.

Til stendur að ráða mörg þúsund manns í vinnu í Evrópu til að þróa sýndarveruleikann. Notast verður við sérstakan höfuðbúnað til að geta átt í samskiptum í gegnum netið, unnið og spilað leiki. ■

Evrópuþingið bannar dýrahald í búrum

ser@frettabladid.is

DÝRAVERND Evrópuþingið í Strassborg hefur bannað dýrahald í búrum. Tekur bannið gildi í áföngum á næstu misserum. Alls greiddu 82 prósent þingmanna atkvæði með banninu.

Þingmálið var fyrst á dagskrá 2018 og hefur æ síðan gengið undir heitinu Endalok búr-aldarinnar (e. End the Cage Age). Undanfari þess var áralöng barátta margra dýraverndarsamtaka fyrir bættum hag húsdýra.

Aðbúnaður dýra er víða bágborinn, til dæmis hjá þessari hænu í Detriot.

Í greinargerð er tekið fram að Evrópusambandinu beri ekki aðeins að berjast fyrir mannréttindum heldur og velferð dýra. „Engin dýr eiga að þurfa að þola illa vist í þröngum búrum til þess eins að búa til ódýrari landbúnaðarvörur,“ segir þar.

Talið er að um 300 milljónir dýra hafi að jafnaði verið í búrum í evrópskum landbúnaði á síðustu áratugum, allt frá fyrstu vikum lífs síns til slátrunar. Nú þegar bændum verður gert að leysa þau smám saman úr álögum fá þeir styrki til að laga bú sín að breyttum veruleika.

Búrabannið veldur ekki aðeins straumhvörfum í evrópsku dýrahaldi heldur mun Evrópusambandið girða fyrir innflutning á kjöti dýra frá öðrum álfum sem alin hafa verið upp og haldin í búrum. ■

Tími diplómatísks kurteisishjals úti

Antonio Guterres, aðalframkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, segir nauðsynlegt að draga úr losun um 45 prósent miðað við 2010 í ákalli sínu til allra þjóðarleiðtoga.

elinhirst@frettabladid.is

LOFTSLAGSMÁL Antonio Guterres, aðalframkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, segir í aðsendri grein á vef Fréttablaðsins, frettabladid.is, að núverandi fyrirheit þjóða heims í loftslagsmálum séu ekki nóg og að allt stefni í ógnvænlega hitaaukningu í heiminum, langt umfram markmið Parísarsamningsins.

Grein aðalframkvæmdastjórans birtist á sama tíma í fjölmiðlum víða um heim og er hún í raun ákall til þjóðarleiðtoga og jarðarbúa allra um að taka höndum saman í baráttunni við loftslagsvána.

Framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna fer hörðum orðum um stöðuna og segir að mannlegur harmleikur sé í augsýn, ef ríkisstjórnir, sérstaklega þær í G20-hópnum, standi ekki undir nafni og taki að sér forystu. Annars stefni óðfluga í miklar mannlegar þjáningar.

„Tími diplómatísks kurteisishjals er liðinn,“ segir Guterres.

Alþjóðleg loftslagsráðstefna Sameinuðu þjóðanna, COP26, hefst á morgun í Glasgow, en ráðstefnan hefur verið kölluð ein sú mikilvægasta í sögu mannkyns. Ráðstefnan stendur í tvær vikur.

Frá eins árs afmæli mótmælaaðgerða íslenskra ungmenna gegn loftslagsvánni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **„Leiðtogarnir verða að vinna verk sitt í Glasgow, áður en það er of seint.“**

Antonio Guterres, aðalframkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna

Í greininni segir Guterres: „Það er sannarlega hægt að ná því marki að hlýnun fari ekki yfir 1,5 gráður á Celsius, en þá verði að draga úr losun í heiminum um 45 prósent miðað við 2010 á þessum áratug.“

Guterres segir enn fremur að háværar hringingar viðvörunarbjalla í nýjustu skýrslu Sameinuðu þjóðanna færi okkur heim sanninn um að aðgerðir ríkisstjórna heimsins nægi ekki til að mæta vandanum. Því beri hins vegar að fagna að nýjar yfirlýsingar hafi komið um loftslagsaðgerðir sem skipti máli.

Um 50 manna sendinefnd fer frá Íslandi á ráðstefnuna, þar á meðal 20 fyrir hönd Stjórnarráðsins. Þrír íslenskir ráðherrar sækja COP26: Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra, Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, og Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra.

En eins og nú standi sé útlit fyrir ógnvænlega hitaaukningu í heiminum eða um rúmlega 2 gráður.

„Þetta er langt umfram 1,5 gráðu á Celsius-markmiðið sem ákveðið var í Parísarsamningnum. Það voru þau sársaukamörk sem vísindamenn höfðu reiknað út sem einu færu leiðina fyrir heim okkar. Leiðtogarnir verða að vinna verk sitt í Glasgow, áður en það er of seint,“ segir aðalframkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna í ákalli til leiðtoga heims fyrir loftslagsráðstefnuna COP26 sem hefst í Glasgow í Skotlandi á morgun. ■

Langtímaleiga á hærra plani

Jeep Compass S 4XE Plugin Hybrid:
129.600 kr. mán.

Viltu losna við gamla bílinn?
Við borgum þér fyrir hann eða hjálpum þér við að selja hann.

Kynntu þér kosti langtímaleigu á **sixtlangtimaleiga.is** – hafðu samband við viðskiptastjóra Sixt í síma 540 2222 eða á vidskiptastjori@sixt.is

Innifalið í langtímaleigu:
- Þjónustuskoðanir
- Hefðbundið viðhald
- Tryggingar og gjöld
- Dekk og dekkjaskipti

SIXT langtímaleiga

sixtlangtimaleiga.is

Einfalt að skipta.
Erfitt að snúa aftur.
Prófaðu Kia e-Niro 100% rafbíl
með 455 km drægi.
Movement that inspires
Eigum bíla til afhendingar strax.
Kia e-Niro er kraftmikill og einstaklega rúmgóður bíll með allt að 455 km akstursdrægi og 80% hleðslu á 42 mínútum. Rúmgott 451 l farangursrými hentar vel á ferðalögum. Einnig fylgir Niro hin einstaka 7 ára verksmiðjuábyrgð Kia.
Kia e-Niro er besti rafbíllinn í sínum flokki, skv. áreiðanleikakönnun J.D. Power.
Komdu í heimsókn og láttu sjá þig með Niro. Opið í dag 12-16.
e-Niro 39 kWh verð frá:
4.990.777kr.
Afborgun á mánuði 34.735 kr.**
Askja · Krókhálsi 11-13, 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.
Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland
Askja býður öflugar hleðslulausnir fyrir allar stærðir fyrirtækja og heimila.
Nánar á askja.is/hledslulausnir
7 ÁRA ÁBYRGÐ KIA*
LOFORÐ UM GÆÐI
*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd.
**m.v. 50% innborgun og lán til 84 mán. Vextir 4.40%. Heildargreiðsla láns er 2.914.077 kr. Árleg hlutfallstala kostnaðar er 4.63%.

VILTU FÁ SMÁ INNBLÁSTUR?

SKOÐAÐU NÝJA BÆKLINGINN Á VEFSÍÐUNNI

RICHMOND
Borðstofuborð með fiskibeinamynstri.
Reyklitur eikarspónn eða olíuborin eikrspónn.
Ø120 cm.99.990 kr.

BRAY
Borðstofustóll. Ýmsir litir.
19.900 kr.

BEJA SNAKE
Vinilmotta. 60x170 cm. 13.990 kr.

RIVERDALE SAM
Bakki svartur 70x20 cm.
13.990 kr.

MUUBS TAPAS
Tabas sett með 3 hlutum,
brúnn askur. 3.990 kr.

MUUBS EMMA
Mæliskeiðasett. 3 stk.
7.990 kr.

EIGHTMOOD CRANE
Púði, grár með fuglum.
60x60 cm. 9.990 kr.

MUUBS ROUND
Karfa, natural.
Ø50 x 44 cm. 13.990 kr.
Ø39 x 37 cm. 11.990 kr.
Ø32 x 30 cm. 9.490 kr.

MUUBS STORY
Muubs Story vasi.
H80 cm. 44.990 kr.

Reykjavík
Bildshöfði 20
11 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

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

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

BRAY
Borðstofustóll. Ýmsir litir. 19.900 kr.

MUUBS MINI
Körfusett, dökkbrúnt.
4.990 kr.

KEEP SÓFI
3ja sæta sófi í Kentucky koníaklituðu bonded leðri.
237x86x60 cm. 239.900 kr.

BE HOME
Serpentine skál.
Ø30,5 x 7 cm. 16.990 kr.

GALWAY
Counterstóll Decent, gulur.
24.990 kr.

MUUBS BRONX
Blaðarekki. 40x25x40 cm.
36.990 kr.

KRISTINA DAM
Skál/blómapottur 18x22 cm. 14.990 kr.
Skál/blómapottur 24x11 cm. 16.990 kr.

GORDO
Gólfvasi, grænn. Ø31 x 50 cm.
8.990 kr.

IITTALA AALTO
Viðarbretti 33,9x34,6 cm.
8.990 kr.

KRISTINA DAM TABLE
Sófaborð, eik. Ø52 x 36 cm. 79.900 kr.

Dialma Brown hægindastóll, koníaksbrúnt leður.
229.990 kr.

Þú finnur bæklinginn
husgagnahollin.is

HÚSGAGNA
HÖLLIN

Óhuggulegur matur var á boðstólum í hádeginu.

Öryggisvörður slapp við að vera úrbeinaður í þetta skipti.

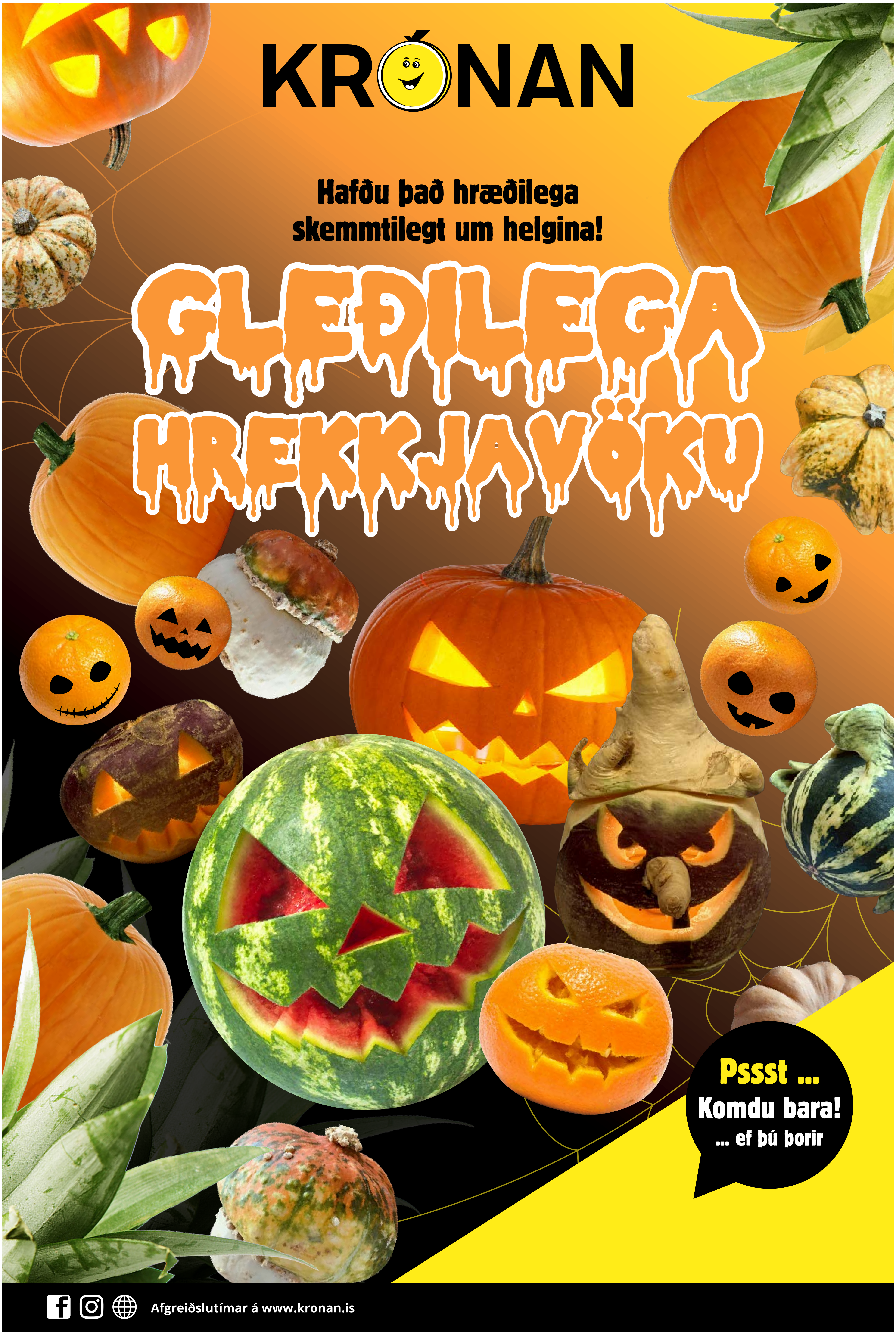
Hryllingur á hjúkrunarheimili

Köngulóarvefir, grunsamleg bein, skuggalegar risamýs og annar misgeðslegur ófögnuður blasti í gær við í salarkynnum hjúkrunarheimilisins Markar á Suðurlandsbraut. Þar ræður hrekkjavakan nú ríkjum í útfærslu hugmyndaauðugra starfsmanna sem spöruðu sig ekki í að skjóta fólki skelk í bringu.

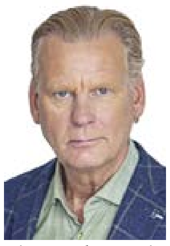
Köngulær og mýs biðu fórnarlamba.

Sumir létu fara vel um sig í hryllingnum miðjum.

Göng óttans eða litagleðinnar? FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI


KRÓNAN
Hafðu það hræðilega skemmtilegt um helgina!
GLEÐILEGA HREKKJAVÖKU
Pssst ...
Komdu bara!
... ef þú þorir
Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Fé annarra



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Verslunarsaga Íslendinga hefur verið með nokkrum ólíkindum, en leiðarstefið hefur þar löngum verið öfund eða ótti við peninga annarra, en þess á milli hefur hún einkennst af höfðingjahollustu af blindustu sort.

Ef til vill reis þessi saga hæst á þjóðveldisöld þegar Íslendingar seldu aðalsættum Evrópu ljósmeti úr hval og tennur rostunga við hærra verði en nokkrir aðrir gátu sett upp – og efnuðust fyrir vikið svo mikið að úr varð styrjöld Sturlunga.

Hefur síðan heldur sigið á ógæfuhliðina með langvarandi valdaafsali, niðurlægjandi einangrun og síðar aldalangri einokunarverslun að skipan Kaupmannahafnarkóngs sem endaði svo með fantaprangi Hörmangarafélagsins.

En ekki tók betra við þegar verslunin komst loks í hendur heimamanna. Þá fyrst voru klíkuskapurinn og klækjabrögðin slegin í gadda – og í stað frjálsrar verslunar, sem alþýða manna átti auðvitað skilið, tók við kafli flokksræðis og helmingaskipta í hérlenskum viðskiptum.

Heildsalakerfið á síðustu öld var jafn innmúrað og það var fyrir útvalda. Drifkraftur þess var öðru fremur þénusta við eigendur en almenning – og hlutdeildin í hagnaði var ýmist falin heima eða erlendis – og ekkert af því kom skattayfirvöldum við, af því stéttin var hafin yfir alþýðuna.

Og flokksbundin fjársýsla á tímum fullveldis og sjálfstæðis varð smám saman að sjálfsmynd heillar þjóðar. Það sem heildsalinn flutti inn var selt á því verði sem hann sjálfur þurfti.

Svo kom Jóhannes í Bónus og eyðilagði heila klabbið og kommissarakerfið í leiðinni. Og allar götur síðan hafa Íslendingar verið að velta því fyrir sér hvort frjálsa samkeppnin eigi heima hér á landi, hvort það sé eðlilegt að kúnninn græði á viðskiptum fremur en frímúraraskráðir stórkaupmenn.

Í þessu ljósi er hræðsla landsmanna við kaup franska fjárfestingasjóðsins Ardian á Mílu nokkuð skiljanleg. Þeir eru líklega ekki orðnir nógu vanir frjálsum viðskiptum, frjálsu flæði fjármagns og fjárfestingum útlendinga á Íslandi, raunar þeim mestu í yfir áratug – og meiningu þessa alls og mikilvægi, til að átta sig á því að það er einmitt alþjóðlegt og opið viðskiptafrelsi sem skiptir hagsæld þeirra mestu.

Kaup Ardian auka samkeppni á Íslandi. Þau hleypa krafti í hagkerfið. Þau eru ekki aðeins yfirlýsing um að Míla sé öflugt fyrirtæki heldur eru þau skilaboð um að erlendir fjárfestar hafa trú á íslensku samfélagi og efnahagskerfi. Og þau ógna ekki innviðum, heldur efla þá. ■

> ” Svo kom Jóhannes í Bónus og eyðilagði heila klabbið og kommissarakerfið í leiðinni.

Hvernig er draumasófinn þinn?

Handgerðir íslenskir sófar
- Margar útfærslur í boði
- Mikið úrval áklæða
- Engin stærðartakmörk

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

Gunnar

Mín skoðun

Hugleiðing um hefð

Sif Sigmarsdóttir

Hinn tuttugu og eins árs Ben John átti yfir höfði sér fimmtán ára fangelsi. John, nýnasisti og nemandi í afbrotafræði við háskóla í Leicester á Englandi, var fundinn sekur á grundvelli hryðjuverkalaga um að hafa ólöglega undir höndum þúsundir skjala um hvernig búa megi til byssur, skotfæri og sprengjur. Dómsuppkvaðningin fór fram nýverið. Kom hún mörgum í opna skjöldu.

Timothy Spencer, dómari í héraðsdómi Leicester, dæmdi John ekki í fangelsi heldur til þess að lesa heimsbókmenntirnar. „Hefurðu lesið Dickens?“ spurði dómarinn. „Austen?“ Byrjaðu á Hroka og hleypidómum og Sögu tveggja borga. Lestu svo Þrettándakvöld eftir Shakespeare. Hugsaðu um Hardy. Hugsaðu um Trollope. Hinn 4. janúar næstkomandi ætla ég að hlýða þér yfir.“

Dómurinn vakti hörð viðbrögð. Samtökin „Hope not hate“, sem berjast gegn fasisma, sögðu hann „andstyggilega vægan“ og „senda út þau skilaboð að dómstólar færu mjúkum höndum um hægri öfgamenn“. En það voru ekki aðeins lögfróðir sem klóruðu sér í höfðinu. Bókmenntaspekúlantar lýstu yfir óánægju með val dómarans á lesefni. Hefði ekki verið nær að láta nýnasista lesa Dagbók Önnu Frank eða Thomas Mann? Aðrir andmæltu slíkum uppástungum og sögðu bók ekki þurfa að innihalda prédikun svo að lesandi hlyti gagn af lestrinum. Helsti ávinningur lesturs væri æfingin sem lesandi fengi í að setja sig í spor annarra og skipti þá engu hvort lesefnið væri mörg þúsund blaðsíðna langloka (baguette?) eftir Proust eða nýjasti hasartryllir Stephen King.

En til hvers eru bækur?

Takmörkuð auðlind

Nóvember er handan hornsins og jólabókaflóðið skríður nú fram. Rithöfundar eru eins og jólasveinar; það hefur lítið spurst til þeirra það sem af er ári en þegar jólin nálgast skipta þeir úr snjáðum náttfötum í jólabúninginn, og halda til byggða. Vígreifir birtast þeir á síðum blaðanna, í sjónvarpinu og á samkomum til bæja og sveita með nýja bók undir handleggnum, dálítið órir af ótta við að það sjáist hvað þeir eru utangátta meðal manna. Líkt og jólaskraut eru rithöfundar allt í einu alls staðar.

Íslenska jólabókaflóðið rekur upphaf sitt til síðari heimsstyrjaldarinnar. Á styrjaldarárunum og eftir stríð urðu bækur í fyrsta sinn almenningseign og neysluvara. Þýddum skáldsögum fjölgaði mikið og áttu afþreyingar- og skemmtibækur vaxandi vinsældum að fagna.

Það var í þrengingum stríðsáranna sem bækur öðluðust nýtt hlutverk. Vegna samgönguerfiðleika við útlönd ríkti vöruskortur í landinu. Bækur urðu vinsæl gjafavara og þóttu henta vel í jólapakka.

Bækur eru dægrastytting. Þær eru stundarflótti undan raunveruleikanum. Þær eru spegill á samtímann og sjálfið. Þær eru æfing í samkennd. Ef marka má breska dómstóla eru þær refsivöndur og betrunarbúnaður. Þær eru neysluvarningur, gjafavara, jólagjöfin í ár og öll önnur ár.

Rithöfundar stíga nú fram á völlinn – ekki ritvöllinn heldur keppnisvöllinn, eins og skylmingaþrælar í Rómaveldi til forna, eins og Katniss Everdeen í sagnabálkinum Hungurleikunum. Fáir verða farsælir í hinum árlegu bókmenntaleikum, pláss í jólapökkum er takmörkuð auðlind, en hinna sigursælu bíður velsæld, frægð og frami.

Jólabókaflóðið er skemmtileg hefð. En væri ekki gaman að lesa bókardóm í apríl? Væri ekki gaman að heyra viðtal við rithöfund í útvarpinu í maí? Væri ekki gaman að geta lesið splunkunýja bók eftir Hallgrím Helgason í júní, Auði Jónsdóttur í júlí og Steinunni Sigurðardóttur í ágúst?

Bækur þjóna alls konar tilgangi. En fyrst og fremst er þeim ætlað að vera lesnar, ekki bara á jólum heldur allt árið um kring. ■

> ” Jólabókaflóðið er skemmtileg hefð. En væri ekki gaman að lesa bókardóm í apríl?

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

GERÐU FRÁBÆR KAUP Á VÖNDUÐUM FATNAÐI!
BRANDSON
ICELANDIC DESIGN COMPANY
BRANDSON.IS
25% - 70%
AFSLÁTTUR Í NÓVEMBER
Skannaðu mig með símanum
og kíktu á tilboð!
BRANDSON.IS

Egypski prinsinn orðinn kóngur

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas
@frettabladid.is

Mo Salah er besti leikmaður heims um þessar mundir. Hann skorar að vild og mörkin hans eru að endurskrifa sögu Liverpool, þess fornfræga félags.

FÓTBOLTI Mohamed Salah, leikmaður Liverpool, er orðinn besti leikmaður heims. Um það er erfitt að deila. Hann skorar nánast að vild og nær að koma boltanum yfir marklínuna jafnvel úr ómögulegum færum.

Salah hefur verið frábær í upphafi tímabilsins og er búinn að skora í tíu leikjum í röð. Það hefur aldrei verið gert í búningi Liverpool – sem er merkilegt því það hafa engir aukvisar verið í framlínu Liverpool í gegnum árin.

Metin hans með Liverpool eru líka mörg en hann gekk í raðir félagsins frá Roma fyrir tímabilið 2017. Síðan hann klæddist búningnum í fyrsta sinn hafa mörkin hans hjálpað Liverpool til 19. deildartitilsins og Meistaradeildartignar.

Svona árangur næst ekki nema með mikilli vinnu. Meira að segja stjóri Liverpool, Jürgen Klopp, bar vinnusemi hans við Cristiano Ronaldo og getur vel séð Salah á toppnum næstu árin. „Hann er ótrúlegur á æfingasvæðinu. Yfirleitt fyrstur inn um dyrnar og síðastur út. Áhuginn að læra áfram er til staðar sem og hvað hann þarf að gera til að hækka áfram rána. Persónulega finnst mér hann enn geta bætt sig,“ sagði Klopp í aðdraganda leiksins við Manhcester United.

Samningur Salah rennur út 2023 og samningaviðræður ganga hægt. Salah vill vera áfram og hefur látið hafa eftir sér að það yrði erfitt fyrir sig að mæta Liverpool. Salah er sagður vilja fá um 88 milljónir króna á viku, eða um 4,5 milljarða á ári. Eigendur Liverpool, FSG, eru ekki alveg tilbúnir í slíkan pakka en eru þó til í að láta hann fá nokkra góða milljarða við að skrifa undir. Gera svipað og PSG gerði fyrir Lionel Messi, en hann fékk 4,4 milljarða fyrir að skrifa undir hjá Parísarliðinu.

„Ég vil vera hér áfram en það er ekki í mínum höndum. Þetta veltur á því hvað félagið vill gera,“ sagði Salah í síðustu viku. ■

Mohamed Salah

Fæddur: 15. júní 1992
Hæð: 175 cm
Leikir fyrir Liverpool: 215
Mörk: 140
Stoðsendingar: 48

151
leik tók það Salah að skora 100 mörk fyrir Liverpool.

7
sinnum hefur Salah skotið fram hjá í 40 skotum það sem af er tímabilinu.

5
sinnum hefur Salah skorað í fyrsta leik.

57
mínútur tók það Salah að skora sitt fyrsta mark fyrir Liverpool. Það kom gegn Watford.

15
mörk er Salah búinn að skora í 12 leikjum það sem af er.

31
mark hefur hann skorað í Meistaradeildinni fyrir Liverpool, eða einu marki meira en Steven Gerrard.

Giftist æskuástinni

Magi Sadeq er eiginkona Salah og hafa þau verið saman síðan þau voru unglingar. Þau giftu sig 2013 í Nagrig-þorpinu þar sem þau slitu barnsskónum. Sadeq er frekar hlédræg og fer afar sjaldan í viðtöl. Þau hittust í Mohammed Eyad Al Tantawi skólanum og má stundum sjá hana í stúkunni klædda hijab eins og sannur múslimi en hjónakornin eru mjög trúuð. Þau eiga tvær stúlkur, Makka og Kayan. Hún hefur komist í fréttirnar fyrir að hjálpa ungum konum frá Nagrig sem minna mega sín með peningum til að aðstoða við giftingar eða lækniskostnað.

8
leikjum gæti Salah misst af með Liverpool vegna Afríkukeppninnar fari Egyptaland alla leið.

3
mörk gegn Manchester United kom honum yfir Didier Drogba yfir markahæstu leikmenn enska boltans frá Afríku.

19
prósentum hefur hatursglæpum fækkað um gegn múslimum í Liverpool síðan Salah gekk í raðir félagsins samkvæmt rannsókn Stanford-háskóla.

50
prósentum minni er hatursorðræðan gegn múslimum síðan Salah gekk í raðir félagsins samkvæmt sömu rannsókn.

52,6
mínútur líða á milli marka hjá Salah en hann hefur spilað 1.051 mínútu. Fyrir utan mörkin hefur hann gefið fimm stoðsendingar.

32
mörk skoraði hann tímabilið 2017/2018 í deildinni. Þrjú lið skoruðu minna en hann, WBA, Swansea og Huddersfield.

KØLSKI

BJORK@FRETTABLADID.IS

Við höfum alltaf val

Það er ekkert óeðlilegt við það að fólk sem missir allt harki það bara ekki af sér og láti sem ekkert hafi í skorist, það er bara ekki þannig," segir Guðmundur Felix Grétarsson meðal annars í viðtali í þessu tölublaði. Guðmundur, sem lenti í skelfilegu vinnuslysi árið 1998, leiddist út í neyslu um tíma eftir slysið en hefur nú verið virkur í AA-samtökunum í tæpa tvo áratugi.

Fáir eiga annan eins sess í hjörtum Íslendinga og Guðmundur Felix, sem í átta ár beið handaágræðslu í Lyon í Frakklandi. Handlangarinn sem nú er orðinn handhafi hefur vakið aðdáun fyrir æðruleysi og léttleika í aðstæðum sem sannarlega væru mörgum ofviða. Sjálfur segir Guðmundur þetta snúast um ákvörðun: „Maður þykir raunsær ef maður horfir á slæmu hliðarnar, en það eru alltaf þessar tvær hliðar," segir hann í viðtalinu. „Við höfum alltaf val," segir hann og lýsir því að hann hafi einfaldlega tekið ákvörðun um að leita að því góða í öllum kringumstæðum. Þetta snýst nefnilega ansi oft um það og það veit maðurinn sem missti allt í blóma lífsins. ■

> Fáir eiga annan eins sess í hjörtum Íslendinga og Guðmundur Felix sem í átta ár beið handaágræðslu í Lyon.

Við mælum með

Níu lífum Bubba
Er nokkuð búið að mæla nóg með sýningunni Níu líf í Borgarleikhúsinu? Kraftur, orka, einlægni og hreinskilni eru orð sem koma í huga eftir rússíbanareiðið um líf eins ástkærasta tónlistarmanns þjóðarinnar, Bubba Morthens. Og svo tónlistin, þvílík tónlist!

Veitingastaðnum Selva
Latín veitingastaðurinn og barinn Selva á Laugavegi er svo sannarlega ferskt innlegg í flóru miðbæjarins. Kokteilarnir og kræsingarnar eru í mið- og suður-amerískum anda. Rommaðdáendur ættu að verða ánægðir með úrvalið. Rækjurnar eru ljúffengar og bornar fram eins og listaverk. Og síðast en ekki síst ætti quesadillað engan að svíkja – hvort sem er í kjöt- eða veganútfærslu! ■

Búrlesk-hópurinn Dömur og herra hefur haslað sér völl á Íslandi með lostafullum og lífsglöðum fjölbragðasýningum og er íslenskukunnátta ekki skilyrði fyrir því að skemmta sér á sýningunum. MYNDIR/AÐSENDAR

Djöflar og dónaskapur

Búrlesk-hópurinn Dömur og herra stendur fyrir fullorðinskabarett í hrekkjavökuanda í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld, laugardagskvöld.

bjork@frettabladid.is

Hrekkjavakan hefur haslað sér völl hér á landi, sjálfur dagurinn er á morgun, en fjölmargir fagna honum alla helgina og er búrlesk-hópurinn Dömur og herra þar fremstur á meðal jafningja með fullorðinskabarett þar sem allt getur gerst.

Aðstandendur lofa djöflum, uppvakningum og ósóma í bland við dónaskap, grasker og grín. „Fram koma kynósa köngulær, dauðursjúkir draugar, banhungraðar blóðsugur, hugljúfir hamskiptingar, sexí slöngur og jafnsexí slöngutemjarar auk fjölda annarra yfirnáttúrulegra ofurvera og ógeðslistamanna sem fagna sér og öðrum af kæti og list. Sérstakur gestur er Íslandsvinurinn og hryllingstrúðurinn geðþekki Jellyboy the Clown," segir dragdrottningin Gógó Starr sem jafnframt er kynnir kvöldsins.

Ekki skylda að mæta í búningi
„Íslendingar eru heldur betur búnir að kveikja á hrekkjavökunni og við vitum að margir gestir ætla að mæta í búningi, en það er alls ekki skylda!"

Hvað ætlar Gógó sjálf að gera á sýningunni?

„Það kemur í ljós. Það verður sexí og hræðilegt. Hræðilega sexí allt saman. Það er rosalega gaman að blanda saman búrlesk-glamúrnum og svo þessum draugagangi. Þetta er fjórða hrekkjavökusýning hópsins og alltaf mikil tilhlökkun.

Sýningin er ekki við allra sálna hæfi heldur stranglega bönnuð börnum undir átján ára enda við öllu að búast á þessum kynþokkafulla hryllingskabarett," segir hún og hvetur alla til að koma og láta sér bregða í nýuppgerðum og endurbættum Þjóðleikhúskjallara.

Sýningin fer fram í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld, 30. október, klukkan 21 og miðar eru fáanlegir á tix.is. ■

Sýningin fer fram í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld, laugardag, og hefst kl. 21.

Gógó Starr, kynnir sýningarinnar lofar kynþokkafullum hryllingskabarett.

> Sýningin er ekki við allra sálna hæfi heldur stranglega bönnuð börnum undir átján ára enda við öllu að búast á þessum kynþokkafulla hryllingskabarett.

Hópurinn lofar graskerjum og gríni.

■ Í vikulokin

Ólafur Arnarson

Eins og kýrnar á vorin

Tugir íslenskra stjórnmála- og embættismanna flykkjast nú til Glasgow á loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna til fundar við kollega sína sem margir hverjir eru langt að komnir og sumir hverjir á einkaþotum, ef marka má reynsluna. Ætli einhver hafi reiknað út kolefnisspor loftslagsráðstefnunnar og hve mörg tré þarf að gróðursetja til að kolefnisjafna hana?

Í byrjun næstu viku verður svo þing Norðurlandaráðs haldið í Kaupmannahöfn. Þar koma saman stórar sendinefndir frá öllum Norðurlöndunum í glaum og gleði í næstum heila vinnuviku.

Stjórnmála- og embættismannastéttin, sem fyrir Covid fór jafnan á minnst einn til tvo fundi erlendis í hverjum mánuði, er nú eins og kýrnar á vorin og ræður sér hreint ekki fyrir kæti. Eftir næstum tvö ár í fjötrum fjarfunda og símtóla er tilveran að verða eðlileg á ný.

Aftur er hægt að versla í útlöndum í stað þess að panta á netinu eða borga íslenskt verð. Aftur er hægt að komast í fríhöfnina. En vitanlega snýst þetta ekki um fríðindi heldur embættisskyldur og þýðingarmikla fundi. Einhverjir verða að fórna sér í þetta fyrir okkur hin.

En hver hefur veitt þessu fólki umboð til að þyrpast á loftslagsráðstefnu og Norðurlandaráðsþing? Hér situr starfsstjórn og Alþingi hefur ekki komið saman eftir kosningar og getur raunar ekki komið saman þar sem óvissa ríkir um hvort það sé löglega kjörið.

Orkar það ekki líka tvímælis að Sameinuðu þjóðirnar skuli smala saman þúsundum manna á risaráðstefnu, og það um loftslagsmál, nú þegar Covid hefur sýnt okkur að flestir geta unnið meira heima og sinnt fundasetum í gegnum tölvu? Hefði ekki verið hægt að sýna gott fordæmi? ■

> Hefði ekki verið hægt að sýna gott fordæmi?

Syndum
Landsátak í sundi
1.–28. nóvember
Nú stinga landsmenn sér til sunds og safna sundmetrum. Skráðu þína sundvegalengd á **syndum.is** og taktu þannig þátt í að synda hringinn í kringum landið.
Allir þátttakendur geta átt möguleika á að vinna vegleg verðlaun.
#syndum.is
#BEACTIVE
ssí

Guðmundur Felix er farinn að geta lyft hægri hendi og hreyft þrjá fingur aðeins níu mánuðum eftir aðgerð, töluvert fyrr en björtustu vonir stóðu til. MYND/BENEDIKT SNÆR

Ég hef ekki alltaf verið til fyrirmyndar

Björk Eiðsdóttir
bjork
@frettabladid.is

Allt frá því hræðilegt slys umturnaði lífi Guðmundar Felix Grétarssonar árið 1998 hefur hann dreymt um að verða heill á ný. Fyrir níu mánuðum rættist sá draumur þegar hann varð fyrstur manna til að fá á sig grædda handleggi og axlir í hálfs sólarhrings langri aðgerð.

Við Guðmundur tölum saman í gegnum samskiptaforritið Zoom sem þjóðin hefur lært að nýta sér í heimsfaraldri. Blaðamaður í eldhúsi sínu í Vesturbænum og Guðmundur á sjúkrahúsi í Lyon.

„Ég er hér alla virka daga frá klukkan níu til svona hálf fjögur í endurhæfingu,“ segir Guðmundur sem lítur á daglegar sjúkrahússheimsóknirnar sem sinn vinnudag. „Þetta er voða þægilegt system, að vakna á morgnana og fara eitthvert, vera í rútínu. Maður kann að meta helgarnar betur núna,“ segir Guðmundur sem viðurkennir að æfingarnar taki á en segir þær þó venjast.

„Æfingarnar ganga út á sjúkra- og iðjuþjálfun og svo er hér líkamsrækt líka. Á vöðvana eru einnig notuð rafskaut til að örva þá svo þeir rýrni hægar,“ segir hann æðrulaus og bætir við að hann bara mæti og geri það sem honum sé sagt.

Horfði á fingurna allan daginn

Níu mánuðir eru liðnir frá aðgerðinni og birti Guðmundur um miðjan mánuð myndband af sér á samfélagsmiðlum þar sem hann lyftir hægri hendi og hreyfir fingur, nokkuð sem ekki var búist við að gerðist svo fljótt. Talið var að það tæki heilt ár fyrir hann að geta hreyft olnbogann og um tvö ár að fá mögulega tilfinningu í fingurna.

En ferlið er margbreytilegt og fingurnir sem Guðmundur hefur notið að geta hreyft undanfarnar vikur láta nú ekki eins vel að stjórn. Þótt hann sakni þess að dáðst að þeim hreyfast er ástæða þess að hann getur síður stjórnað þeim eins og er tilkomin af góðu.

„Það eru vöðvar á innanverðum upphandleggnum og þar eru tvær sinar sem toga í þessa þrjá fingur sem ég var farinn að geta hreyft. Þessir vöðvar fóru að virka svo ég fór fyrst að geta hreyft vísifingur og núna vísifingur, baugfingur og löngutöng. En svo þegar virkni vöðva eykst, þeir og sinarnar strekkjast, leitar höndin nú í að vera meira svona,“ segir hann og sýnir bogna fingurna.

„Það er svolítið spælandi því ég gat setið allan daginn og horft á puttana hreyfast. En um leið og vöðvar aftan á upphandleggnum sem rétta úr fingrunum fara að virka, fer ég aftur að geta rétt úr þeim og beygt þá. Á meðan það er að koma inn einn og einn vöðvi gerist þetta svona.“

Það er augljóst að þessar framfarir hafa glatt handhafann Guðmund en að þessari tímamótaaðgerð komu um 50 læknar, hvað ætli þeim finnist um stöðuna?

„Það eru þrír læknar yfir þessu 50 manna teymi. Ég hitti tvo þeirra um daginn og sýndi þeim fingurna hreyfast. Þeir skríktu bara eins og smástrákar, tóku upp símana og tóku myndbönd, fannst þetta alveg frábært.“

Læknunum er eðli málsins létt að vel gangi enda mikið undir hjá þeim. „Þegar farið er í svona lagað, þar sem mikil óvissa fylgir, getur það orðið rosalega gott fyrir ferilskrá þeirra en ef illa hefði farið hefði það alveg öfug áhrif og gæti alveg eyðilagt trúverðugleika þeirra. Þeir taka allir áhættu með mannorð sitt með þessu og eru því eðlilega ánægðir að sjá árangurinn.“

Var fullkominn kandídat

Þessari stóru og flóknu aðgerð fylgir löng endurhæfing auk þess sem Guðmundur þarf að vera á ónæmisbælandi lyfjum það sem eftir er, til að koma í veg fyrir að líkaminn hafni höndunum. Lyfjunum fylgja ýmiss konar aukaverkanir og eru ótal dæmi um að fólk þoli þau illa eða alls ekki. Sjálfur hefur Guðmundur verið á ónæmisbælandi lyfjum frá því að hann fór í lifrarskipti fyrir nítján árum.

„Þá var ég settur á þessi lyf svo ég hafnaði ekki lifrinni og það er í raun ástæðan fyrir því að ég fæ að fara í þessa aðgerð. Það hefði verið erfitt að réttlæta það að setja einhvern á þessi lyf án þess að vera að bjarga lífi hans. En þar sem ég var á þeim fyrir var ég fullkominn kandídat.“

Guðmundur rifjar upp að þegar hann var í rannsóknum á sjúkrahúsinu í Lyon árið 2011 hitti hann konu sem hafði fengið tvær hendur ágræddar við miðja upphandleggi og aðgerðin gengið mjög vel.

„Maður þurfti að skoða vel til að finna örin þar sem hún sat og lék sér í tölvuspili í símanum sínum. Hendurnar virkuðu alveg rosalega vel. En hún er búin að láta taka þær af – því lyfin fóru svo illa í hana.“

Sjálfur segist Guðmundur þola lyfin nokkuð vel þó að þau geri það að verkum að hann þurfi aukreitis að taka bæði blóðþrýstings- og bakflæðislyf.

„Að öðru leyti slepp ég nokkuð vel. Maður hefur reyndar ekki alveg sömu orkuna og úthaldið, maður eldist aðeins fyrr og kannski lifir ekki alveg jafn lengi en að öðru leyti trufla þau mig ekki í daglegu lífi.“

Kvíðinn og spenntur

Í dag, laugardag, kemur saga Guðmundar út í bókinni 11.000 volt sem Erla Hlynsdóttir skrásetti. Guðmundur segir tilfinninguna sérstaka þó að hann hafi sagt sögu sína oft og víða, enda sé í bókinni farið nánar í smáatriði. „Maður er bæði kvíðinn og spenntur. Ég tók þann pólinn í hæðina að vera ekki að velja bara þá hluta sögunnar sem láta mig líta vel út. Það gefur ekki rétta mynd af stöðunni. Ég hef ekki alltaf verið til fyrirmyndar,“ segir hann einlægur.

Guðmundur var 26 ára rafveituvirki og fjölskyldumaður með fjögurra ára og þriggja mánaða gamlar dætur, þegar hann lenti í slysinu árið 1998. Guðmundur, sem þá starfaði fyrir Rafveitu Reykjavíkur, vann við viðgerð á háspennulínu við Hafravatn þegar hann fyrir misskilning snerti línu sem ekki hafði verið tekinn straumur af. Hann féll átta metra niður úr staurnum, hryggbrotnaði á þremur stöðum, brákaðist í hálsliðum, rifbein losnuðu frá hryggjarsúlunni og það kviknaði í handleggjum hans. Guðmundur komst fyrst til meðvitundar tæpum þremur mánuðum síðar, lá á sjúkrahúsi í um átta mánuði þar til við tók fjórtán mánaða endurhæfing á Reykjalundi.

Leiddist út í neyslu

„Það er ekkert óeðlilegt við það að fólk sem missir allt harki það bara ekki af sér og láti sem ekkert hafi í skorist, það er bara ekki þannig,“ segir Guðmundur sem leiddist út í neyslu um tíma en hefur nú verið virkur í AA-samtökunum í tæpa tvo áratugi.

„Fyrstu tvö árin var ég bara á spítala og neyslan byrjaði aðeins þar í takt við það þegar verið var að minnka önnur lyf. En þetta var auðvitað svolítið verndað umhverfi á spítala þar sem maður hafði allt til alls. Það er þegar ég útskrifast af Reykjalundi og fer heim sem hlutirnir virkilega fara til helvítis.“

Guðmundur útskrifaðist árið 1999 og segir tímabilið til 2001 hafa reynst honum virkilega erfitt. »

„ Ég var pabbi og rafveituvirki og með allt mitt á hreinu og svo allt í einu hafði ég ekkert og hver er ég þá?

„ Ég hitti tvo þeirra um daginn og sýndi þeim fingurna hreyfast. Þeir skríktu bara eins og smástrákar, tóku upp símana og tóku myndbönd, fannst þetta alveg frábært.

„Dekkaðu“ kolefnis sporið ...naglana burt!

Kæri vegfarandi

Nú er umræðan hávær um notkun nagladekkja og skaðann sem af þeim hlýst.
Það er kominn tími til að hætta að tala og sýna umhverfisvernd í verki!
Við höfum um árabil boðið raunhæfan valkost sem leysir nagladekk af hólmi.

Þar sem umhverfisvitund- og vernd er mikilvægari en nokkru sinni fyrr og umræðan hávær um að grípa þurfi til „allra“ aðgerða sem stuðla að minni mengun, þá er brýnt að koma fram með raunæfa valkosti.

Green Diamond harðkornadekk hafa algjöra sérstöðu af tveimur ástæðum: 1. Í þeim er allt að 10x meira af iðnaðardemanti en í öðrum auglýstum harðkornadekkjum. 2. Þau eru íslensk uppfinning, framleidd úr endurunnu hráefni og hafa með rannsóknum sýnt fram á að geta leyst nagladekk af hólmi í vetrarakstri og um leið verið góður kostur sem heilsársdekk.

Nagladekk sverfa hættuleg hjólför/rásir í malbikið með tilheyrandi hættu og óþægindum fyrir vegfarendur og miklum kostnaði fyrir samfélagið, sem er þó aðeins brot af þeim himinháa kostnaði sem hlýst af heilsubresti og allt að 60 ótímabærum dauðsföllum sem árlega verða af völdum svifryks, að sögn lækna.

Rannsóknir sýna að í yfir 98% tilvika er ekið á blautu eða þurru malbiki á höfuðborgarsvæðinu og við þær aðstæður henta nagladekk hreinlega ekki og gera fremur ógagn en hitt, sbr. skýrslu dr. Haraldar Sigþórssonar umferðarverkfræðings „Falskt öryggi“ – Þessi 2% tilvika geta aldrei réttlætt notkun negldra dekkja.

Dekkin hafa farið í gegnum prófanir VTI í Svíþjóð og sannað sig sem öruggan valkost til að leysa nagladekkin af hólmi. Sem dæmi má nefna að forgangsbifreið björgunarsveitarinnar á Flúðum hefur verið á Green Diamond dekkjum í 8 ár og ekkert staðfestir í raun þetta próf betur.

Á vefsíðu okkar hardkornadekk.is má finna frekari fróðleik um eiginleika dekkjanna, allt frá öryggi- til umhverfisþátta. Það er von mín lesandi góður að þetta opni augu þín fyrir þeirri tímaskjekkju sem nagladekk eru, sér í lagi á suðvesturhorni landsins. Vertu þátttakandi í sífellt stækkandi hópi Íslendinga sem með öryggi að leiðarljósi ekur um með góða umhverfissamvisku.

Green Diamond harðkornadekk eru umhverfisvænn kostur fyrir grænt bókhald.

F.h. Harðkornadekkja ehf.
Kristinn R. Sigurðsson

Kristinn R. Sigurðsson

Öruggasti valkosturinn í stað nagladekkja*
*www.hardkornadekk.is/pages/profanir-dekk

UMHVERFISVÆN OG ENDURUNNIN HEILSÁRSDEKK

20 ÁRA REYNSLA!

FYRIRSPURNIR
info@hardkornadekk.is
611 77 99

» „Sambandið við barnsmóður mína var farið til fjandans og sjálfsmyndin í molum. Ég var pabbi og rafveituvirki og með allt mitt á hreinu og svo allt í einu hafði ég ekkert og hver er ég þá? Við erum gjörn á að skilgreina okkur út frá því hvað við vinnum við. Það tók mig tíma að átta mig á því að ég er ekki það sem ég geri. Ég er ennþá sami maðurinn hvort sem ég er rafveituvirki eða ekki og hvort sem ég er með hendur eða ekki. En það tók tíma að sætta sig við það.“

Guðmundur segir margt hafa orðið til þess að hann breytti viðhorfi sínu og sneri við blaðinu.

„Þetta er samtíningur af alls konar en það sem allar breytingar eiga sameiginlegt er að það kemur bara að þeim tímapunkti að það er ekkert annað í boði. Ég væri bara dauður ef ég hefði ekki breytt afstöðu minni og lífinu á þessum tímapunkti. Það kemur þetta „moment of clarity“ og maður sér hlutina eins og þeir eru,“ segir hann.

Var orðinn 47 kíló

Guðmundur rifjar upp atvik sem átti þátt í því að opna augu hans fyrir ástandinu. Lifrin var hætt að starfa almennilega og var honum neitað um lifrarskipti vegna neyslunnar.

„Ég er 175 sentímetrar á hæð og var orðinn 47 kíló, svipað þungur og tólf ára stelpa,“ lýsir hann. Slök lifrarstarfsemin olli jafnframt mikilli gulu og því var útlitið fremur bágborið.

„Ég fór ekki mikið út á þessum tíma en man eftir að hafa verið í Smáralindinni og heyrt út undan mér: „Nei, ég má núna!“ Ég sá þá tvo gutta fela sig og ýta hvor öðrum til hliðar til að sjá skrítna kallinn. Þarna sá ég mig og bróður minn fyrir mér sem þessa stráka, en ég var allt í einu orðinn skrítni kallinn. Ég hafði verið í einhverri búbblu á hraðri niðurleið. Þetta var eitt af þessum augnablikum sem urðu til þess að ég hugsaði að ég yrði að gera eitthvað,“ segir Guðmundur sem stuttu síðar fór í meðferð og í framhaldi fékk hann nýja lifur.

„Ég var ekkert að þjást eða veslast upp út af slysinu. Heldur því að ég vildi ekki sætta mig við slysið,“ segir hann og bætir við að allt hafi breyst á svipstundu þegar hann áttaði sig á því að breytingarnar væru algjörlega undir honum sjálfum komnar.

Við höfum alltaf val

„Maður heyrir alltaf að góðir hlutir gerist hægt og að breytingar taki tíma en af minni reynslu er það bara ekki rétt. Það tekur tíma að komast á þann stað að vera tilbúinn að breytast – en breytingin gerist á svipstundu. Þarna bara breyttist allt, og ég hef reynt að viðhalda því breytta hugarfarfari. Maður þykir raunsær ef maður horfir á slæmu hliðarnar, en það eru alltaf þessar tvær hliðar. Við höfum alltaf val. Ég bara tók ákvörðun um að leita að því góða í öllum kringumstæðum.“

Guðmundur þurfti að undirgangast tvenn lifrarskipti, með tveggja mánaða millibili sumarið 2002, ári eftir að hann varð edrú. En þegar litið er til baka reyndist það gæfuspor.

„Til dæmis það að missa lifrina, sem er hreint ekki það skemmtilegasta sem ég hef gert, hvað þá í seinna skiptið, gerði það að verkum að ég komst í þessa aðgerð núna. Ég væri ekki hér með nýjar hendur ef það hefði ekki gerst,“ segir Guðmundur sem kom til greina í þessa stóru tímamótaaðgerð af því hann hafði sýnt gott þol gagnvart ónæmisbælandi lyfjunum.

„Það sem við sjáum í augnablikinu sem slæman hlut er ekkert endilega slæmt, heldur bara eitthvað sem við viljum ekki á þeim tímapunkti. Ég er að upplifa draum sem enginn maður hefur nokkurn tímann upplifað: Að missa báðar hendur og axlir og fá þær aftur. Þú

Guðmundur segir allt hafa breyst þegar hann kynntist Sylwiu sinni. Biðin hélt vissulega áfram en lífið sjálft líka með öllu tilheyrandi. MYND/BENEDIKT SNÆR

Guðmundur hér ásamt dóttur sinni. MYND/AÐSEND

Guðmundur var orðinn illa haldinn af gulu þegar hann breytti lífi sínu.

” **Maður þykir raunsær ef maður horfir á slæmu hliðarnar, en það eru alltaf þessar tvær hliðar. Við höfum alltaf val.**

færð ekki meiri gjöf – en þú þarft að missa hendurnar til að fá þær,“ segir hann ákveðinn.

Mamma setti líf sitt á bið

Bókin er tileinkuð móður Guðmundar, Guðlaugu Þórs Ingvadóttur, en aðspurður segir Guðmundur ástæðu þess einfalda: „Í gegnum þetta allt saman hefur enginn staðið við bak mér eins og mamma mín. Hún flutti með mér til Frakklands svo ég gæti látið draum minn rætast. Hún sat við rúmstokk minn í þrjá mánuði á meðan ég var í dái og talaði við mig á hverjum einasta degi. Hún stóð með mér í gegnum neyslutímabilið. Hún setti í raun allt sitt líf á bið og hefur alltaf verið til staðar – aldrei klikkað. Þannig að það kom engin önnur manneskja til greina.“

Móðir Guðmundar flutti eins og fyrr segir með honum til Lyon árið 2013 og þar er hún enn og verður allavega næsta árið. „Báðir foreldrar mínir hafa verið frábærir. Pabbi er líka búinn að leggja sitt af mörkum enda hafa þau hjónin verið í fjarbúð í átta ár. Það eru margir búnir að fórna hellingi. Þetta er búin að vera helvítis bið,“ segir Guðmundur sem flutti til Frakklands árið 2013, vongóður um að komast í aðgerð hið fyrsta en beið í átta ár.

Sylwia breytti biðinni

Fyrstu tvö árin í Frakklandi snerust einfaldlega um þessa bið og undirbúning fyrir aðgerð. Það breyttist þó þegar Guðmundur fór út eitt kvöldið með íslenskri vinkonu, sat á bar drekkandi sódavatn, þegar Sylwia gekk inn og gaf sig strax á tal við hann.

„Ég var með krók og vanur því að fólk forðaðist mig, yrði skrítið eða færi í einhverja vorkunn. Henni aftur á móti fannst þessi krókur svo heillandi að hún fór að spyrja mig út í allt á sama hátt og hún myndi spyrja mig hvar ég keypti buxurnar mínar,“ rifjar hann upp og viðurkennir að hafa undir eins heillast af þessari hispurslausu konu.

„Við enduðum á að spjalla allt kvöldið og svo hittumst við fljótt aftur. Þetta þróaðist í raun allt mjög hratt. Hún er pólsk en hafði búið í Frakklandi í sjö ár og starfað sem jógakennari. Ég þóttist náttúrlega hafa áhuga á jóga og öllu því tengdu,“ segir hann og hlær. „Við bara smullum saman alveg um leið. Þetta var mjög notalegt sörpræs og breytti líka biðinni.“

Guðmundur lýsir því að upphaflega hafi biðin tekið verulega á. „Þegar síminn hringdi fékk maður fiðring í magann og svo var það

” **Þegar síminn hringdi fékk maður fiðring í magann og svo var það aldrei neitt. En þegar Sylwia kemur inn í líf mitt breytist þetta allt.**

aldrei neitt. En þegar Sylwia kemur inn í líf mitt breytist þetta allt,“ segir Guðmundur sem vissulega hélt áfram að bíða eftir símtali um að hentugir handleggir hefðu fundist en þau Sylwia héldu jafnframt lífinu áfram saman.

„Tíminn líður hvort sem maður er að bíða eða ekki. Við bara fengum okkur hund og svo annan hund og vorum að fá okkur þann þriðja.“

Á meðan beðið var eftir aðgerð þurfti Guðmundur alltaf að vera til taks í Lyon en það sem meira var, 50 læknar þurftu líka að vera það. Á meðan hann var á lista fór því enginn neitt. „Það var svo frá byrjun júlí á hverju ári til 15. september að ég var tekinn af listanum svo teymið kæmist í frí.“

Getur þurft að taka hendurnar

Guðmundur er æðrulaus gagnvart framtíðinni en ljóst er að framfarirnar munu sjást á fyrstu »

VEST
KYNNINGARVERÐ
Falcon
Pheonix
50 ára hönnunartákn eftir hinn víðfræga Sigurd Resell
Nýjar og fallegar vörur frá Hjelle nú í Vest.
Hjelle
www.vest.is • Ármúli 17 • Sími: 6207200 • Fáanlegur í margvíslegum útfærslum

Guðmundur og Sylwia hafa byggt upp líf sitt í Lyon og eiga þar þrjá hunda. MYND/BENEDIKT SNÆR

» þremur árunum. „Eftir það getur eitthvað lagast en það gerist þá mikið hægar.“

Á liðnum níu mánuðum hefur líkami Guðmundar tvisvar hafnað höndunum en tekist hefur að snúa þeirri þróun við með lyfjum og kremum.

„Ég get alltaf hafnað höndunum aftur svo lengi sem ég lifi. Ég hef upplifað svokallaða bráðahöfnun en það hefur gerst í handágræðslum að eftir langan tíma kemur krónísk höfnun og það er í raun ekkert hægt að gera við henni,“ segir Guðmundur en segist ekki óttast þá stöðu.

„Það er ekkert víst að ég muni alltaf hafa hendurnar. Það getur alveg verið að það þurfi að taka þær af mér, jafnvel eftir 20 ár. Sá sem fór í fyrstu handágræðsluna er enn með þær en það hafa komið upp atvik þar sem líkaminn hefur hafnað þeim alveg. Það er ekki alveg vitað hver ástæðan þá er en það gæti eins verið að það fólk hafi gleymt að taka lyfin. Ég hef engar áhyggjur af þessu. Það er bara seinni tíma vandamál ef það gerist. Ég er búinn að vera að taka þessi lyf frá því 2002 og er í ágætis rútínu með það. Ef ég missi þær þá var ég allavega búinn að vera með hendur í þetta langan tíma. Ég kann alveg að vera líka ekki með hendur.“

Guðmundur segist alltaf hafa verið ákveðinn í að fara í aðgerðina þó að hann hætti lífi sínu. MYND/BENEDIKT SNÆR

Hef aldrei efast eða viljað bakka

Guðmundur segist alltaf hafa verið viss um að aðgerðin væri þess virði jafnvel þó hún fæli í sér áhættu og hann væri í raun að hætta lífi sínu.

„Ég hef aldrei efast um það eða viljað bakka. Meira að segja var fólk í kringum mig farið að minnast á það hvort ekki væri bara komið gott. Þegar árin liðu og ég var alltaf að bíða eins og fáviti. En ég vissi alltaf að það kæmi að þessu. Það höfðu komið upp hugsanlegir gjafar en þá höfðu aðstandendur þeirra alltaf sagt nei. Maður skilur svo sem að það sé erfitt, á versta degi lífs þíns, þegar þú ert að missa son þinn eða maka að fá spurningu um hvort brytja megi af honum handleggina. Þó maður væri auðvitað svekktur – skildi maður þetta alltaf.“

Guðmundur segist vonast til að aðgerðin og góður árangur hennar veki almenning til umhugsunar um að þetta sé möguleiki.

„Fyrir 20 til 30 árum síðan var þetta staðan með líffæri, en nú er líffæragjöf orðin hluti af lífinu. Við erum að vonast til að ná því sama með tímanum. Með góðum árangri bætir slík aðgerð lífsgæði fólks til muna. Það eru milljónir manna búnar að missa útlimi um allan heim um leið og fullt af útlimum er bara grafið og gefið ormunum.“

Aðspurður um breytingu á líkamsímynd svarar Guðmundur: „Það er góð tilfinning að sjá sig heilan aftur.“

Enn er þó langt í land og hendurnar enn ekki orðnar fúnksjónal, eins og Guðmundur lýsir því.

„Ég er þó farinn að geta notað hægri höndina til að starta bílnum og setja í drive og opna og loka bílhurðinni. Þetta er smátt og smátt að koma. Ég er bara að fá nýjan pakka í hverri viku og það er geggjað.“

Faðmaði dóttur sína í fyrsta sinn

Dætur Guðmundar eru í dag 24 og 28 ára gamlar, barnabörnin orðin tvö og von á því þriðja.

„Yngri stelpan mín sem var þriggja mánaða þegar ég missti hendurnar og er í dag 24 ára kom í heimsókn um daginn með dætur sínar tvær. Það var notalegt knús get ég sagt þér,“ segir Guðmundur sem fékk þá að faðma dóttur sína í fyrsta sinn frá slysi.

„Þessar tvær afastelpur mínar eru svo á svipuðu reki og mínar stelpur voru þegar ég slasaðist og sami aldursmunurinn á þeim. Ég missti svolítið af stelpunum mínum. Þegar ég slasaðist vorum við fjölskylda og þegar slitnar upp úr því var ég varla helgarpabbi því ég gat ekki tekið stelpurnar hjálparlaus. En það er voða gaman að vera afi,“ segir hann kátur.

Guðmundur stefnir á að koma heim í tvær vikur yfir jólin en fram undan eru fyrstu jólin frá árinu 2015 sem hann getur ferðast. Aðspurður hvort hann ætli sér að árita bækur í heimsókninni segist hann geta skrifað nafn sitt með aðstoð spelku en það tæki töluverðan tíma. „Vinur minn kom aftur á móti með þá hugmynd að ég myndi bara stimpla fingrafar í bækur fyrir fólk ef það er eftirspurn eftir því.“

En það er ekki bara áritun sem Guðmundur stefnir á í jólafríinu en hann ætlar sér að vera með námskeið á Grand Hóteli þann 27. desember. „Ég er búinn að vera að læra markþjálfun og ætla að vera með námskeiðið Innri styrkur.

„Það byggi ég á eigin reynslu og markþjálfuninni. Innri styrkur kemur þegar maður yfirstígur mótlæti en það eru ákveðin verkfæri og viðhorf sem geta flýtt fyrir svo fólk þarf ekki að vera handalaust í 23 ár til að geta nýtt sér þetta,“ segir Guðmundur að lokum en hægt er að skrá sig á námskeiðið á heimasíðu hans, gretarsson.is. ■

”

Það er ekkert víst að ég muni alltaf hafa hendurnar. Það getur alveg verið að það þurfi að taka þær af mér, jafnvel eftir 20 ár.

”

Ég missti svolítið af stelpunum mínum.

SAMSUNG

Galaxy Z Flip3 5G

samsungmobile.is

Steinunn Ólína segir leikhúsið magnaðan vinnustað sem sé þó alls ekki fyrir viðkvæma. Hún nýtur þess að vera komin aftur í leiklistina og segir að í leiknum fái menn kærkomna hvíld frá sjálfum sér. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Aldrei tekið sjálfa sig sérstaklega alvarlega

Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn
@frettabladid.is

Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir leikkona er farin á fullt í leiklist og sjónvarp eftir langt hlé og nýtur þess til fulls. Hún segir konur hafa sterkari rödd í listaheiminum nú en áður. Sjálf er hún ástfangin og tekur sjálfa sig ekki of alvarlega.

Ég er bara hægt og rólega að ná vopnum mínum og nú er ég fastráðin í Þjóðleikhúsinu eftir að hafa verið verkefnaráðin þar undanfarin ár og ég er hæstánægð með það,“ segir Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir leikkona.

Steinunn Ólína lék fyrst í atvinnuleikhúsi aðeins fimmtán ára gömul. Þá fór hún með hlutverk í söngleiknum Land míns föður hjá Leikfélagi Reykjavíkur. Hún útskrifaðist svo úr leiklistarskóla í London tvítug að aldri.

Steinunn tók sér langt hlé frá leikhúsinu og hefur unnið hin ýmsu störf síðan. Hún hefur starfað sem blaðamaður, ritstjóri og grænmetisbóndi svo fátt eitt sé nefnt. Nú er hún komin aftur í leiklistina og segist njóta þess.

„Leikhúsið er magnaður vinnustaður en alls ekki fyrir viðkvæma. Þegar best lætur er leikarastarfið heilandi áskorun, því í leiknum fær maður kærkomna hvíld frá sjálfum sér. Það er stórkostlega ofmetið að vera maður sjálfur,“ segir Steinunn, sem um þessar mundir stjórnar sjónvarpsþættinum Stóra sviðið á Stöð 2. Hún fer einnig með stórt hlutverk í kvikmyndinni Leynilöggu sem nú er í sýningu í kvikmyndahúsum.

Leynilöggan

„Leynilöggan var framleidd við afar sérstakar aðstæður. Í fyrsta lagi var tökutíminn stuttur en öll myndin var tekin upp á 20 dögum. Í öðru lagi vorum við eins og aðrir að glíma við Covid-takmarkanir þannig að það er eiginlega kraftaverk að við skyldum ná að koma bíómyndinni heim og saman á þessum tíma.“

Auðunn Blöndal fer með aðalhlutverk í myndinni en á skjánum má einnig meðal annarra sjá Egil Einarsson, Sverri Þór Sverrisson (Sveppa) og Steinþór Hróar Steinþórsson (Steinda Jr.). Hannes Þór Halldórsson, fyrrverandi markvörður íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu, leikstýrir myndinni.

„Hannes er mjög agaður leikstjóri, eiginleiki sem hann hefur eflaust úr fótboltanum og skýra sýn. Hann og þessir herramenn allir sem að myndinni standa eru aldir upp á amerískum hasarmyndum og vissu algjörlega upp á tíu hvað þeir vildu búa til og mér finnst þeim hafa tekist ætlunarverk sitt.“

Steinunn segir Leynilögguna á vissan hátt spegla hasarmyndir níunda áratugarins. Teygt sé á klisjum í bland við húmor og „manneskjulegheit“ sem verði trúverðug í undarlegum heimi myndarinnar.

„Það má líka benda á að í langflestum amerískum hasarmyndum eru konur persónuleikalaus fylgitungl sem eru rétt til staðar til að ýta undir mikilfengleik hasarmyndastjörnunnar. Í Leynilöggunni eru öll kvenhlutverkin þýðingarmikil og allar hafa þær eitthvað til síns máls. Það er ánægjulegt og alls ekkert sjálfsagt.“

Aðspurð að því hvernig samstarfið við Audda, Sveppa, Steinda og Egil hafi gengið segir Steinunn Ólína það bæði hafa gengið vel og verið skemmtilegt. „Ég hef eins og alþjóð fylgst með þeim öllum án þess að leiðir okkar hafi legið saman áður. Þetta eru afburðamenn allir sem einn og þótt við höfum ekki starfað í sömu verkefnum áður þá er afstaða okkar til sköpunar ekki ólík við nánari kynni,“ segir hún.

„Ég hef aldrei tekið sjálfa mig sérstaklega alvarlega, sem ég tel minn mesta kost, og það gera þeir ekki heldur. Þeir eru óhræddir við að taka sénsa og gera sig að fíflum, ég kann að meta það,“ bætir Steinunn við.

> **Þetta eru fullorðnir menn sem skilja mikilvægi þess að leika sér og fíflast, það er mannsandanum lífsnauðsynlegt.**

Steinunn Ólína fer með hlutverk lögreglustjórans Þorgerðar í hasarmyndinni Leynilöggunni sem nú er í sýningu í kvikmyndahúsum landsins. MYND/AÐSEND

„Þetta eru fullorðnir menn sem skilja mikilvægi þess að leika sér og fíflast, það sem er mannsandanum lífsnauðsynlegt. Ég hef sagt áður að þeir séu frjálsir andar, þeir burðast ekki með þá íþyngjandi sjálfsmynd að vera „listamenn“ en eru engu að síður býsna merkilegir listamenn hver á sinn hátt.“

#Metoo

Steinunn Ólína er óhrædd við að viðra skoðanir sínar og það hefur hún meðal annars gert í tengslum við #metoo. Hún hefur starfað lengi í leikhúsheiminum á Íslandi og segir að sér vitanlega hafi vel verið tekið á ágreiningsmálum innan leikhússins, nema kannski í kjölfar #metoo.

„Allt í einu var eins og sumir stjórnendur vissu ekki lengur hvert hlutverk þeirra væri eða hvaða háværa kór þeir ættu að hlýða. Mér finnst stórkostlega orðum aukið að innan listabransans hafi viðgengist linnulaust kynferðislegt ofbeldi gagnvart konum. Það er einfaldlega ekki satt,“ útskýrir Steinunn.

„Það er í fyrsta lagi ekkert í íslensku samfélagi sem kallast á við heiminn í Hollywood þar sem karlmenn með endalaust fjármagn geta orðið úrslitavaldar um framgang kvenna í starfi. Til þess eru valdamenn í íslenska lista- og menningargeiranum einfaldlega ekki nógu valdamiklir.“

Hún segir hliðstæðuna við raunveruleikann enga og valdastrúktúrinn ekki sambærilegan. „Í öðru lagi eru íslenskar konur sjálfstæðar og framúrskarandi duglegar, treysta flestar, vona ég, á eigin verðleika og hæfni óháð áliti karlmanna og eru að mínu mati flestum betri í því að skapa sér sín tækifæri sjálfar,“ segir hún.

„Upp hafa komið ofbeldismál innan leikhús- og kvikmyndabransans eins og í öðrum atvinnugreinum, því skíthælar af öllum kynjum eru til og heimskulegt að halda að skíthælahætti megi »

HÁRBEITT OG ÓVENJULEG

Skáldsaga eftir stílsnillinginn **Steinunni Sigurðardóttur** um utangarðsfólk sem fær hér bæði rödd og ásýnd

„Launfyndið og skemmtilegt skáldverk …“
KJJ / FRÉTTABLAÐIÐ

„… sagnamaður af guðs náð.“

BERLINGSKE

Bráðskemmtileg söguleg skáldsaga eftir einn ástsælasta höfund okkar, **Einar Má Guðmundsson**.

„Skemmtileg, margslungin og úthugsuð.“
INFORMATION

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | **www.forlagid.is** | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17

» útrýma, en ég veit ekki betur en að í þeim málum þar sem brotið var á annarri manneskju, að á því hafi verið tekið af festu.“

Sérðu einhverjar breytingar varðandi jafnrétti í bransanum frá því að þú byrjaðir?

„Konur hafa sterkari rödd í listaheiminum á Íslandi en áður. Konur eru miklu meira áberandi sem listamenn í dag á öllum sviðum listageirans en þegar ég var stelpa og það er gott. Það er engin kona feimin við að gangast við köllun sinni í dag.“

Steinunn segir það þó enn tíðkast að konum séu greidd lægri laun en körlum, það sé óþolandi. „Það er forsenda jafnréttis kynjanna að launamunur sé aflagður með öllu og það er það sem barátta allra kvenna á að snúast um. Sömu laun fyrir sömu vinnu.“

Konur verði að skilja að það sé grundvallaratriði í samfélagi að þeir launalægstu fái mannsæmandi laun og konur í ágætum vellaunuðum stöðum geti ekki leyft sér að loka augunum á meðan þær sleiki út um.

„Því á meðan að það er troðið á skúringakonu með lágu launaumslagi er hægt að gera slíkt hið sama við leikkonuna, leikstýruna eða kvenhandritshöfundinn. Því miður er þessi barátta mikilvægasta verkefni allra kvenna enn þann dag í dag.“

Steinunn og Stefán

Árið 2018 missti Steinunn eiginmann sinn, Stefán Karl Stefánsson, eftir erfið veikindi. Hjónin voru einlæg og opin varðandi veikindi Stefáns og það hefur Steinunn Ólína einnig verið varðandi sorgina og dauðann eftir að hann lést. Aðspurð hvort að það hafi hjálpað þeim að ræða veikindin opinberlega segir Steinunn Stefán hafa viljað hjálpa öðrum í sömu sporum.

„Stefáni var mikið í mun að ræða veikindin opinskátt og oftar en ekki var ég málpípa hans þegar hann skorti þrótt. Hann vildi einlæglega gera gagn og hjálpa öðrum sem væru í sömu sporum,“ segir Steinunn.

„Persónulega fannst mér mikilvægt að halda börnunum okkar upplýstum um stöðu mála, því þótt ég sé sæmileg leikkona gat ég ekki hugsað mér að halda slíku leikriti gangandi innan veggja heimilisins,“ segir hún en Steinunn og Stefán eiga saman fjögur börn.

„Ég held eftir á að það hafi verið rétt ákvörðun. Maður á aldrei að ljúga að börnum. Það rýrir traust þeirra til manns og kennir þeim að virða sannleikann að vettugi.“

Steinunn segir erfiðasta verkefnið í kjölfar dauða Stefáns það að hlúa að börnunum sem misst hafi föður sinn, sú vinna verði til frambúðar.

„Verst er að geta ekki tekið sársaukann sem fylgir föðurmissi frá þeim en með því þarf ég að lifa og vorkenni mér ekkert. Það er sjálfsagt mál. Sjálf er ég býsna sterk og er smátt og smátt að rétta úr kútnum,“ segir hún.

Breytt afstaða til dauðans

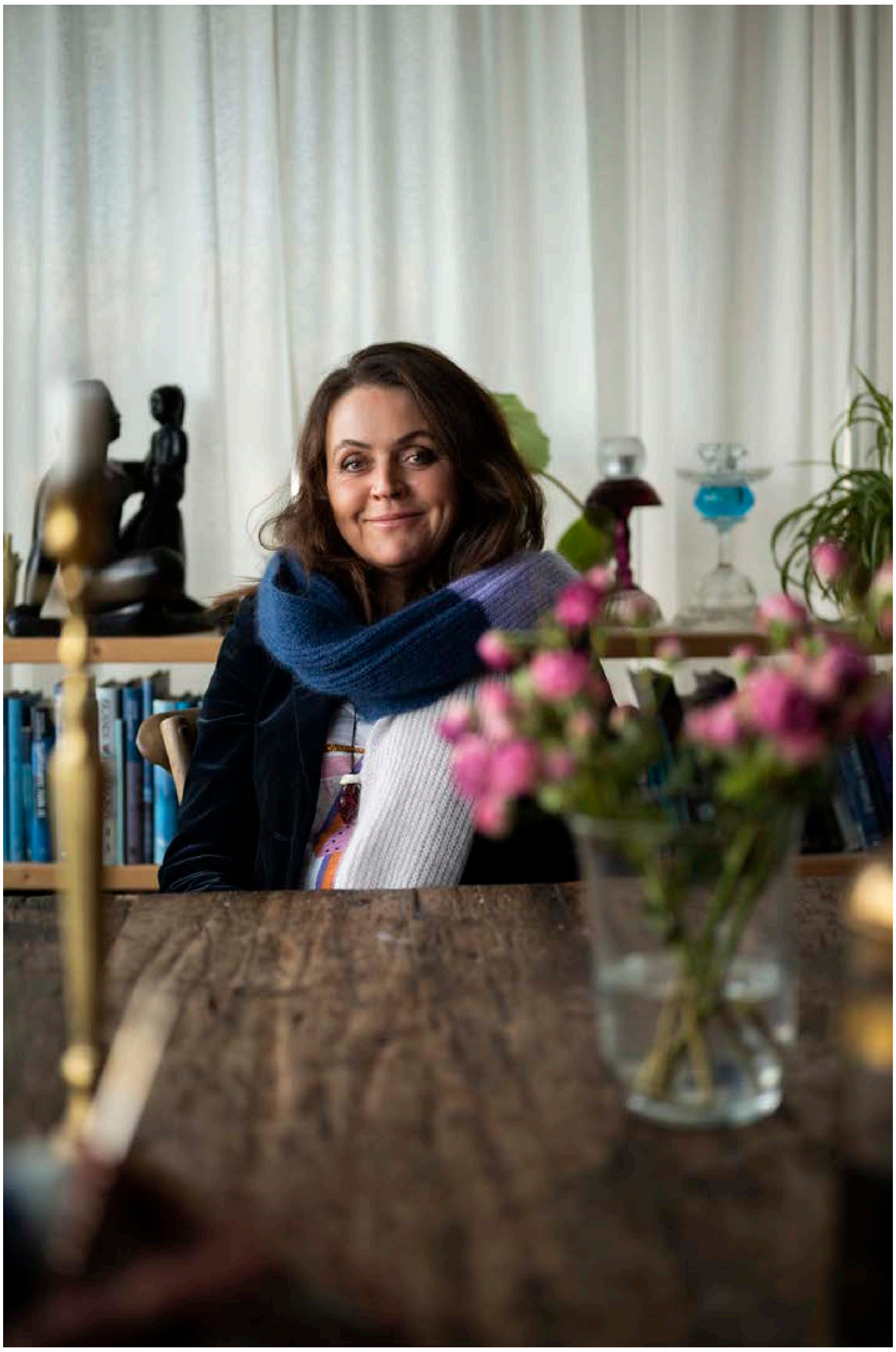
„Það er svo að öll reynsla, jafnvel erfið reynsla, er á einhvern hátt líka gjöf og ég einblíni á það sem ég hef lært og skilið fremur en það sem við höfum misst,“ bætir Steinunn við og blaðamanni leikur forvitni á að vita hvað hún hafi lært af dauða Stefáns.

„Afstaða mín til dauðans hefur breyst til muna, ég óttast hann ekki vitund og reyndar finnst mér þeir dánu alls ekki langt undan án þess að ég vilji hljóma eins og ég sé snargalin,“ útskýrir Steinunn.

„Þeir sem við höfum misst og voru okkur kærir eru innan seilingar ef við gefum okkur að því að hugsa til þeirra. Það er hinn eiginlegi draugagangur og bara afskaplega notalegur,“ heldur hún áfram.

„Við eigum ekki að hræðast að ræða eða hugsa um þá sem látnir eru heldur halda þeim nálægum eins mikið og við kærum okkur um. Þetta eru engir galdrar. Hugsanir, orka og andi þeirra sem okkur þykir vænt um lifir með okkur ef við viljum gefa því gaum.“

Spurð að því hvort hún hafi leitað sér hjálpar eftir dauða eiginmanns síns segir Steinunn: „Mín hjálp hefur verið í því að hugsa lítið um mig og einbeita mér að börnunum. Ég á góða og nána vini sem hafa haldið í höndina á mér og lánað mér dómgreind þegar ég hef þurft á að halda. Það er mikils virði.“



Steinunn segir óþolandi að enn tíðkist að konum séu greidd lægri laun en körlum. Forsenda jafnréttis kynjanna sé að launamunur sé aflagður með öllu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„ Ég einblíni á það sem ég hef lært og skilið fremur en það sem við höfum misst.

Kannabis

Steinunn Ólína tjáði sig nýlega á samfélagsmiðlum um það hvernig kannabis hjálpaði Stefáni í veikindum hans. Lyfið linaði þjáningar hans, jók matarlystina og veitti honum vellíðan. Spurð hvort að hún myndi vilja lögleiða kannabis í lækningaskyni segist Steinunn einungis geta svarað út frá sinni reynslu, kannabis sé náttúrulyf sem reynis mörgum vel.

„Stefán gekk í gegnum erfiðar lyfja- og geislameðferðir með tilheyrandi lystarleysi og ógleði sem rýrðu lífsgæði hans til muna. Kannabis var langbesta lyfið til að slá á ógleði og lystarleysi og fyrir vikið hélt hann holdum lengur en efni stóðu til,“ segir hún.

„Kannabis reyndist líka færa honum léttleika til að fást við óbærilegar aðstæður á stundum og jafnvel hreina og einskæra kátínu sem ætti aldrei að neita dauðvona manneskjum um,“ bætir Steinunn við.

„Mér finnst það sýna afskaplega þröngsýni og afturhaldssemi stjórnvalda að kannabis sé ólöglegt á Íslandi. Það ætti að vera sjálfsagt mál að sjúklingar sem efnið getur gagnast fái að nota það í lækningaskyni. Og hegningar fyrir kannabisnotkun ættu löngu að heyra sögunni til,“ segir hún.

„Á Íslandi er þversögnin svo ríkisrekin áfengissala og áfengisneysla sem er hampað í hvívetna. Áfengisneysla veldur margfalt meira andlegu, líkamlegu og sálarlegu tjóni en notkun náttúrulyfja á borð við kannabis.“

Hollast að láta undan

Þegar Stefán lést var Steinunn 49 ára og henni fannst að sögn nöturlegt að hugsa til þess að vera framvegis ein. Hún hugsaði með sér að kannski yrði það raunin og vorkenndi sjálfri sér svolítið við tilhugsunina.

Svo fór þó ekki og Steinunn Ólína fann ástina á ný. Húnn kynntist kærastanum sínum, Bergsveini Birgissyni rithöfundi, óvænt í stigagangi í Vesturbænum. „Og það var ekkert aftur snúið. Maður ræður engu um svona nokkuð,“ segir Steinunn.

„Við manneskjurnar stöndum í þeirri meiningu að við séum með góða stjórn á öllu í kringum okkur en þegar ástin er annars vegar verður manni ljóst að allt slíkt er blekking. Ástin er eitt af því sem við ráðum ekkert við, þegar hún bankar upp á er manni hollast að láta undan.“

„Við Bergsveinn erum afskaplega góðir vinir. Við erum ansi ólíkar manneskjur, hann er rólyndismaður meðan ég er fremur átaka- og stuðsækin svo þetta er ekkert dauflegt hjá okkur, öðru nær,“ segir Steinunn glettin þegar hún er spurð að því hvað tengi þau Bergsvein saman.

Þau Steinunn og Bergsveinn eiga afdrep norður á Ströndum. Þar eiga þau góða vini og vilja helst vera. „Þar er margt brasað, skal ég segja þér.“

Steinunn segir það ekki hafa skemmt fyrir þegar hún varð ástfangin af Bergsveini hvað henni finnst hann frábær rithöfundur. Fljótlega kemur út eftir hann bókin Kolbeinsey, sem hún segist mjög hrifin af og spennt að vita hverjar viðtökur verða. „Hann er ólíkindatól sem rithöfundur, hann Bergsveinn, og þar liggur styrkur hans.“

„ Mér finnst gaman að vinna og vera til og ég er óendanlega forvitin um lífið og tilveruna.

Óvænt gæfa

Steinunn segir það mikla og óvænta gæfu að hafa hitt Bergsvein. Þá segir hún það einnig mikla gæfu að hún hafi alltaf bæði trúað á ástina og reynt hana, það auðnist ekki öllum.

„Að elska og vera elskaður er mikilvægast af öllu. Ég hefði verið sjálfri mér verst og algjört fífl ef ég hefði neitað mér um að kynnast Bergsveini betur þrátt fyrir að stutt væri frá andláti Stefáns. Og auðvitað bráðheppin að hann gat hugsað sér að elska mig líka,“ segir Steinunn Ólína.

„Þeim sem halda að þeir geti slegist við ástina með skynsemina að vopni er töluverður vandi á höndum. Þegar ástin er annars vegar á ekki að hugsa heldur hlýða og taka svo afleiðingunum síðar. Ef allt fer ekki sem skyldi þá hefur maður alltént lifað það að verða ástfanginn, og það eitt gerir lífið þess virði að hafa lifað því.“

Bergsveinn hefur búið hálfa ævi sína í Noregi og starfað þar sem fræðimaður og rithöfundur. Hann og Steinunn Ólína verja því miklum tíma hvort í sínu landinu.

„Hann á tvær stálpaðar dætur sem búa í Noregi. Hann fer á milli landanna tveggja vinnu sinnar vegna og það er alveg ágætis fyrirkomulag þó mér finnist auðvitað skemmtilegra þegar hann er á Íslandi.“

Margt fram undan

Næst á dagskrá hjá Steinunni Ólínu eru hin ýmsu verkefni. Hún fer meðal annars með hlutverk í Nashyrningnum eftir Ionesco og eitt af aðalhlutverkum í nýju verki eftir Tyrfing Tyrfingsson sem sýnt verður eftir áramót.

„Mér finnst gaman að vinna og vera til og ég er óendanlega forvitin um lífið og tilveruna. Í augnablikinu langar mig að leika, skrifa og vinna í sjónvarpi og gera helst ekkert annað,“ segir Steinunn.

„Ég lýg því! Mig langar að stofna dularfullt og dálítið framsóknarlegt handavinnusamlagsfélag, áhugasamir mega setja sig í samband,“ segir hún hlæjandi að lokum. ■

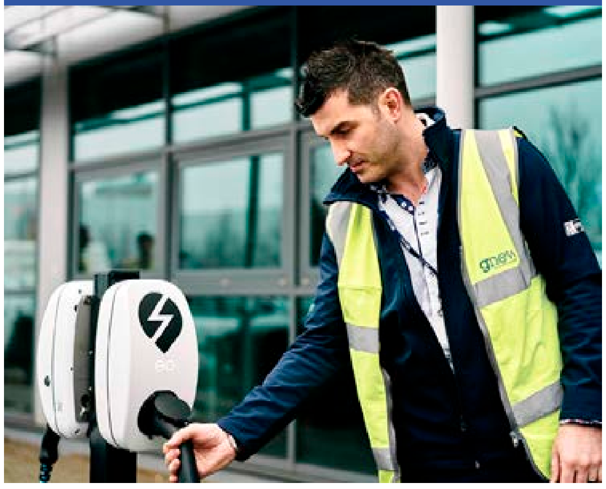
Meira en 2.000 EO hleðslustöðvar seldar á Íslandi, frábær reynsla.

Hleðslustöðvar fyrir heimili, húsfélög og fyrirtæki. Hagstætt verð, gæði, falleg hönnun og fagleg ráðgjöf.

EO Mini — EO Basic

Margar útfærslur og litir

Einföld og þægileg uppsetning



www.iskraft.is — Nánari upplýsingar og ráðgjöf á **iskraft.is** — ÍSKRAFT

Sungu nallann á biskupssetrinu á Hólum

Ísland er grimmt samfélag, sagði vígslubiskupinn á Hólum í tímamótaumræðum á ráðstefnu um bágan hag minnihlutahópa. Blaðamaður Fréttablaðsins lýsir sinni upplifun af þeim napra veruleika sem þar kom fram.

Friðurinn á Hólum var sumpart andstæða þeirrar ólgu sem einkenndi málflutning jaðarsettra á ráðstefnunni.

Margvíslegar tilfinningar kviknuðu á ráðstefnu um réttlæti sem fram fór á Hólum í Hjaltadal um síðustu helgi. Vonarglampi kviknaði að loknum umræðum um betri heim og jafnari skiptingu lífsgæðanna í samfélaginu. En það var líka grátið og einmanaleiki kom fram í persónusögum. Á köflum blossaði upp reiði. Jaðarsettir einstaklingar; innflytjendur, öryrkjar og verkafólk nýttu nærveru sína til að varpa ljósi á knöpp kjör og órétt sem stundum fylgir því einu að fæðast pínulítið „öðruvísi“ inn í þennan heim eða lenda í slysi sem rústar framtíðinni. Kallað var eftir atlögu gegn fordómum sem sagðir voru beinast gegn láglaunafólki, öryrkjum og útlendingum.

Þjáðir menn í þúsund löndum

Vígslubiskupinn á Hólum, gestgjafi ráðstefnunnar, sá eflaust ekki fyrir að drjúgur hluti fundarmanna tæki tímabundið völdin með því að syngja Internationalinn í hófi sem fram fór á biskupssetrinu að loknum umræðum: Fram, þjáðir menn í þúsund löndum sem þekkið skortsins glímutök! Guðbrandsstofnun, Háskóli Íslands og Hólaskóli héldu ráðstefnuna í samstarfi við ASÍ, Mannréttindaskrifstofu Íslands og Öryrkjabandalagið.

Þörf á nýrri hugsun

Henry Alexander Henrysson heimspekingur setti ramma að umræðunum í inngangsfyrirlestri og ræddi meðal annars þá stóru spurningu hvort við gætum myndað okkur afstöðu um réttlæti án þess að láta nærtækustu hagsmuni ráða.

Fram kom að nærtækir hagsmunir væru á ferð og flugi frá tíma til tíma. Sabine Leskopf, sem flutti til Íslands fyrir allmörgum árum, nefndi sem dæmi að Ísland snerist að miklu leyti um ættir og tengsl innfæddra. Nú væri hins vegar sú staða uppi að um tæplega 60.000 innflytjendur búi í landinu. Þeir hefðu ekki stofnað til tengsla með einum einasta Íslendingi hér í grunnskóla og þörf væri á nýrri hugsun.

Öryrkjar og flóttamenn

Mörg erindi snerust um útskúfunina, að standa utan þeirrar borgaralegu elítu sem til að mynda hefur að jafnaði greiðastan aðgang að fjölmiðlum og hefur bestu tækifærin til að hafa áhrif á almenningsálitið, þar sem víða er gengið út frá því að allir hafi það býsna gott hér á landi. Meðal umræðuþema sem birtust síendurtekið var hvernig öryrkjum og öldruðum væri iðulega stillt upp gegn flóttamönnum. Sá frasi væri ráðandi í samfélaginu þegar opna ætti ríkiskassann fyrir móttöku flóttamanna. „Eigum við ekki fyrst að hugsa um öryrkjana?“ Sjálfur vígslubiskupinn á Hólum, gestgjafinn Solveig Lára, blandaði sér í umræðuna og sagði tímabært að henda mýtunni um litla saklausa Ísland út í hafsauga. „Við erum mjög grimmt samfélag, mjög grimmt,“ sagði Solveig og átti þar við viðhorf gagnvart minnihlutahópum.

Flestir öryrkjar bláfátækir

Átta af hverjum 10 öryrkjum eiga samkvæmt nýlegri könnun erfitt með að ná endum saman. 90% öryrkja eiga erfitt með að leita sér heilbrigðisþjónustu vegna kostnaðar. Sá sem reynir af veikum mætti að vinna eitthvað gæti lent í miklum skerðingum lífeyris frá Tryggingastofnun eða sviptingu. Eigi að síður hefur verið margreiknað út að það er þjóðhagslega hagkvæmt að útrýma fátækt.

Björn Þorláksson
bth
@frettabladid.is

„Eitt af því sem gerir mig brjálaða er þegar maður heyrir stjórnmálamenn segja að það megi ekki teljast eftirsóknarvert að verða öryrki,“ sagði hreyfihamlaður einstaklingur. „Menn ræða örorku líkt og um markaðslögmál sé að ræða en örorka lýtur ekki markaðslögmálum.“

Sprengja sögð á leiðinni

Að vera fötluð kona hér á landi er enn erfiðara hlutskipti en að vera fatlaður karl af því kynjajafnrétti er ekki náð. Ein kona lýsti óttanum við að fara í gegnum húsasund að kvöldi af ótta við árás. Því var spáð á ráðstefnunni að næsta sprengja sem muni springa á Íslandi sé þegar dregnar verði saman í rannsókn upplýsingar um hve mörgum fötluðum konum hér á landi hafi verið nauðgað. Kristín Heba Gísladóttir hjá Vörðu sagði að konur þyrftu í stórfelldum mæli að eiga von á kynferðisofbeldi. Fatlaðar konur væru enn hræddari. „Kerfið hefur brugðist, kerfið verndar ekki konur,“ sagði hún.

Ónýt verkalýðshreyfing

Daníel Örn Arnarson kynnti sig sem reiðan verkamann sem hefði dottið inn í pólitík í smástund sem varaborgarfulltrúi. Hann lagði áherslu á að réttlæti yrði aðeins náð með baráttu stórra hreyfinga. Verkalýðshreyfingin hefði verið handónýt um langt skeið en væri þó heldur að braggast. „Stéttarvitund á Íslandi er alveg glötuð.“

Málefni sem snertu útlendinga voru einnig ofarlega á baugi. Guðrún Margrét Guðmundsdóttir mannfræðingur ræddi hatur á útlendingum, ekki síst íslamafóbíu. Fóbían gegnumsýri vestræn samfélög og hafi áhrif á alla hugsun okkar í garð múslima.

> ” Við erum mjög grimmt samfélag, mjög grimmt.
>
> Solveig

Covid kunnuglegar aðstæður

Ef velja ætti einn senuþjóf á ráðstefnunni kemur nafn Elvu Daggar Hafberg Gunnarsdóttur sterklega til greina. Hún býr við fötlun en hefur komið fram sem uppistandari þar sem kaldhæðni er hennar sterkasta vopn. Á grátbroslegum nótum rammaði hún inn veruleika margra öryrkja, til dæmis með því að Covid hefði verið „business as usual“ fyrir sig. Öryrkjar væru þaulvanir samfélagslegum takmörkunum og félagslegri einangrun. Öryrkjar hefðu líka vanist því að þeim væri kennt um halla ríkissjóðs auk flestra annarra meina samfélagsins. Því hefði verið hressandi að enginn hefði sakað þá um að bera veiruna til Íslands – þar sem engir öryrkjar hefðu efni á skíðaferð í Austurríki.

Solveig Lára Guðmundsdóttir vígslubiskup sagði Ísland vera mjög grimmt samfélag.

Hluti gesta. Umræðan snerist að miklu leyti um óréttláta skiptingu lífsgæðanna hér á landi.

Elva Dögg Hafberg Gunnarsdóttir grætti viðstadda meðal annars með orðum um einmanaleika öryrkjans. Hún kann einnig að láta fólk hlæja, enda uppistandari.

> ” Og ef ykkur sem lifið í heimi forréttindanna hefur fundist Covid vera eitthvað erfitt þá er mér bara alveg sama.

Elva Dögg sagðist hafa upplifað bestu aðventu frá upphafi vega fyrir síðustu jól, þar sem allir sátu heima. Það hefði verið ákveðinn léttir að sleppa aldrei þessu vant við Facebook-myndir hinna betur stæðu af jólaferðum til London og Tene. „Og ef ykkur sem lifið í heimi forréttindanna hefur fundist Covid vera eitthvað erfitt þá er mér bara alveg sama.“

Öryrkjar eins og naggrísir

Elva Dögg sagði í lokin sögu af lögum í Sviss sem banna að naggrís sem gæludýr geti búið einsamall á heimilum. Naggrísirnir verða að vera tveir eða fleiri, því þeir geta dáið úr einmanaleika. Ef annar af tveimur deyr á heimili getur hinn dáið líka. Úr einsemd.

„Ég held að mannfólk sé svona. Ef okkur er útskúfað, ef við fáum ekki að vera með þá verður til andlegur dauði, kvíði, þunglyndi. Ég skil ekki hvers vegna fólkið sem stjórnar samfélaginu segir okkur samt sem áður að við eigum bara að vera úti.“ ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 30. október 2021

Dömur og herrar hrekkja í kvöld.

Djöfullega dásamleg kvöldstund

thordisg@frettabladid.is

Búrlesk-hópurinn Dömur og herra stendur fyrir sínum sívinsæla og hryllilega skemmtilega fullorðinskabarett á aðfangakvöldi hrekkjavökunnar, sem er einmitt í kvöld. Þar getur allt gerst; djöflar, uppvakningar og ósómi í bland við dónaskap, grasker og grín.

Fram koma kynósa köngulær, daðursjúkir draugar, banhungraðar blóðsugur, hugljúfir hamskiptingar, sexí slöngur og jafnsexí slöngutemjarar, auk fjölda yfirnáttúrulegra ofurvera og ógeðslistamanna sem fagna sér og öðrum af kæti og list.

Sérstakur gestur er Íslandsvinurinn og hryllingstrúðurinn geðþekki, Jellyboy the Clown, og kynnir kvöldsins er hin magnþrungna og stórhættulega Gógó Starr.

Heillandi og hættuleg

Hrekkjavakan hefur aldrei verið eins heillandi ... og hættuleg!

Sýningin er ekki við allra sálna hæfi heldur stranglega bönnuð börnum undir 18 ára enda við öllu að búast á þessum kynþokkafulla hryllingskabarett.

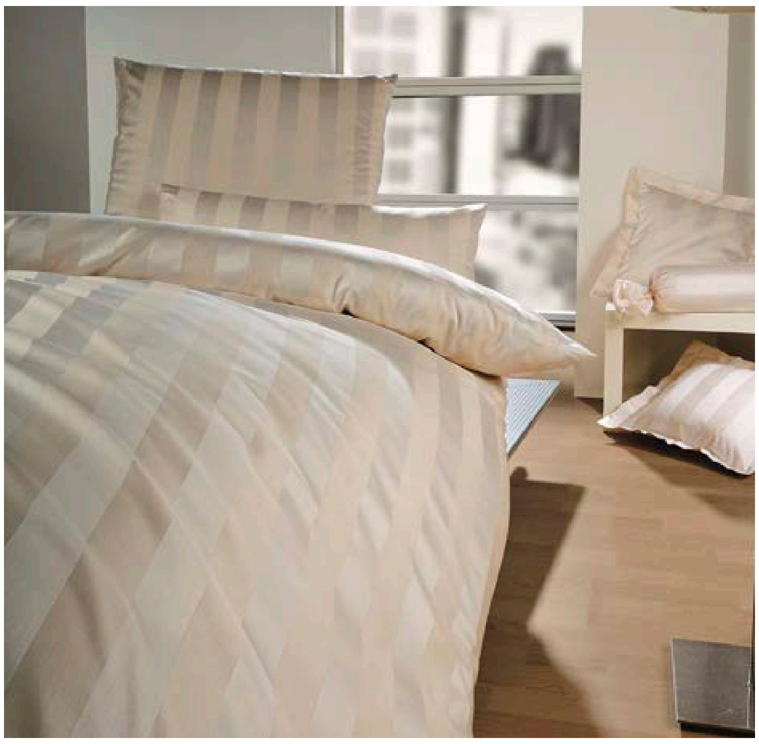
Búrlesk-hópurinn Dömur og herra hefur haslað sér völl á Íslandi með lostafullum og lífsglöðum fjölbragðasýningum sem hafa fallið afar vel í kramið hjá áhorfendum. Íslenskukunnátta er ekki skilyrði fyrir því að skemmta sér á sýningunum.

Sýningin fer fram í Þjóðleikhúskjallaranum klukkan 21 í kvöld, 30 október. Miðar á tix.is. ■

Veljum gæði og mýkt

Rúmföt.is býður upp á mikið úrval af hágæða sængurfötum úr afar vönduðum efnum. 600 þráða sængurfötin hafa slegið í gegn hjá viðskiptavinum. 2

„Mitt hlutverk í búðinni er að hjálpa fólki að velja þau sængurföt sem henta þeim best," segir Hildur Þórðardóttir, verslunarstjóri Rúmföt.is. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Hágæða damask rúmföt frá Curt Bauer.

„Slopparnir okkar eru líka vinsælir en þeir eru úr 100% bómull. Þeir eru fullkomnir eftir sturtuna því þeir anda svo vel og hleypa rakanum út. Samt eru þeir hlýir og notalegir í morgunmatnum eða þegar maður vill hafa það kósí á kvöldin,“ segir Hildur Þórðardóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Það er engin tilviljun að mottóið okkar er „svo þér líði vel“. Við leitumst nefnilega við að finna bestu efni í heiminum til að bjóða viðskiptavinum okkar upp á,“ segir Hildur Þórðardóttir, verslunarstjóri Rúmföt.is. „Við verslum eingöngu beint við verksmiðjur sem vefa efnin sín sjálfar. Þannig sleppum við öllum milliliðum og getum boðið sængurföt á mjög hagstæðu verði og í meiri gæðum en gengur og gerist.“

600 þráða sængurfötin frá Rúmföt.is hafa slegið í gegn að hennar sögn. „Bæði vegna þess hversu dásamlega gott er að sofa undir þeim og ekki síður hvað þau koma flott úr þvotti. Annaðhvort skal hengja þau beint upp úr þvottavélinni eða skella þeim eitt augnablik í þurrkarann fyrst og hengja svo upp, og þau eru tilbúin á rúmið.“

Sum sængurfötin eru með ótrúlega fallegu og litríku mynstri.

> Við verslum eingöngu beint við verksmiðjur sem vefa efnin sín sjálfar. Þannig sleppum við öllum milliliðum og getum boðið sængurföt á mjög hagstæðu verði.

Yndislega mjúkt og gott

Hægt er að fá 600 þráða sængurfötin bæði með áprentuðu mynstri og einlit. „Smekkur fólks er svo misjafn. Mér finnst eldri kynslóðin frekar vilja mynstrað á meðan yngri kynslóðin vill einlit og stílhrein. En auðvitað er þetta ekki algilt. Sumir vilja einlit en með smá hreyfingu í efninu eða mynstri ofið í efnið, sem kallast þá damask. Við seljum hágæða damask rúmföt frá Curt Bauer sem fólki hefur líkað alveg afskaplega vel við.“ Hún segir að í nokkur skipti hafi viðskiptavinir komið í búðina með gömul sængurföt og sagt ekkert vita hvaða merki þetta væri, en beðið um nákvæmlega eins. „Þá var það Curt Bauer í öllum tilfellum. Bómullin er meðhöndluð þannig að hún krumpast sáralítið og samt er efnið yndislega mjúkt og gott.“

Einstök efni

Hún segir að nýlega hafi þau fundið verksmiðju sem framleiðir alveg dýrindis 900 þráða efni. „Við pöntuðum nokkur sængurföt frá þeim og það var algjör draumur að sofa undir þeim, eins og að sofa undir silki. Kosturinn við þessi bómullarsett, fram yfir silkið, er að þau má þvo á 60 gráðum, en silkið bara á 30 gráðum. Slopparnir okkar eru líka vinsælir en þeir eru úr 100% bómull. Þeir eru fullkomnir eftir sturtuna því þeir anda svo vel og hleypa rakanum út. Samt eru þeir hlýir og notalegir í morgunmatnum eða þegar maður vill hafa það kósí á kvöldin.“

Auk þess eru Rúmföt.is í samstarfi við mjög flotta verksmiðju á Ítalíu. „Verksmiðjan vefur sérstaklega fyrir okkur ákveðin efni, svo óhætt er að fullyrða að enginn sé með eins í heiminum eins og við. Þetta þýðir líka að við getum pantað fyrir hótel, veitingastaði og gistiheimili, umhverfisvæn sængurföt og servéttur, sérofið fyrir hvern viðskiptavin, með merkinu þeirra og í litunum þeirra. Ég veit að mörg hótel eru að fá umhverfisvottanir á allt sem snýr að starfseminni hér á landi, en með því að kaupa rúmföt í gegnum okkur, geta þau verið viss um að sængurfötin standist líka staðlana.“

Dásamleg silkikoddaver

Í Bandaríkjunum og Bretlandi eru ítölsk rúmföt ákveðinn gæða standard segir Hildur. „Hótel getur auglýst að það sé með ítölsk sængurföt og þar með vita gestir að sængurfötin eru betri en gengur og gerist. Ég var til dæmis á ferðalagi um daginn og gisti á fínu hóteli á besta stað í bænum. Allt var alveg meiri háttar, nema sængurfötin voru gróf og hrjúf. Ég er orðin svo vön því að sofa í mjúku að ég finn svo mikið fyrir því þegar vantar upp á gæðin. Sum hótel hér á landi eru ekkert að spá í að fólk er farið að gera meiri kröfur. Ég veit til dæmis um eitt fimm stjörnu hótel hér á landi sem er með rúmföt úr pólýesterblöndu, sem mér finnst alveg ótrúlegt.“

Talandi um gæði þá segir Hildur að verslunin selji dásamleg silkikoddaver sem allar konur ættu að eiga þar sem silkið fer einstaklega vel með hárið. „Það flækist og brotnar síður og ég þarf varla að greiða mér á morgnana þótt ég sé með sítt hár. Konur með þurra húð tala um að þær vakni minna krumpaðar á morgnana með silkikoddaver. Auk þess er lítið mál að þvo silkið. Ég set mitt í bleyti í volgt vatn með pínu silkisápu einhvern sunnudagsmorguninn. Læt það bíða í 10 mínútur, skola svo og vind það létt og hengi upp.“

Bómullin í rúmfötunum frá Curt Bauer krumpast lítið

Blágrátt blómamynstrið setur mildan svip á herbergið.

Bleiki liturinn setur skemmtilegan svip á rúmið.

Vandað 600 þráða satín.

Góð þjónusta í boði

Sem verslunarstjóri segir Hildur að hlutverk sitt sé einfalt. „Mitt hlutverk í búðinni er að hjálpa fólki að velja þau sængurföt sem henta því best.

Sumir vilja efni sem eru þurrari viðkomu, aðrir vilja mjúkt satínefni. Sjálf elska ég áprentuðu satínefnin, allt frá 300 þráðum upp í eðalfína 900 þræði. Ekki má síðan gleyma silkidamaskinu sem margir Íslendingar draga fram á jólunum. En við eigum landsins mesta úrval af ítölskum lúxusrúmfötum úr silkidamaski.“ ■

Verslunin Rúmföt.is er staðsett að Nýbýlavegi 28. Sími: 565 1025. Skoðið úrvalið á glæsilegri vefverslun rumfot.is.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

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

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

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

Ógurlegar hrekkjavökukræsingar

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Hrekkjavakan hefur verið að ryðja sér til rúms hjá íslenskum fjölskyldum og þeim fjölgar á ári hverju sem taka þátt. Hrekkjavakan er á morgun og má búast við að mörg heimili fari í hrekkjavökubúninginn, bankað verði upp á og beðið um gott eða grikk.

Arna Guðlaug Einarsdóttir, kökuskreytingameistari með meiru, er dolfallinn aðdáandi hrekkjavökunnar og veit ekkert skemmtilegra en að slá upp hrekkjavökuboði með öllu tilheyrandi.

Arna skreytir heimilið hátt og lágt, sker út grasker með fjölskyldunni, velur búningaþema ár hvert og til að toppa hrekkjavökuna heldur Arna vanalega heljarinnar hrekkjavökumatarboð þar sem allar veitingarnar eru tengdar hrekkjavökunni á einn eða annan hátt. Þá eru kræsingarnar bæði ógurlegar og tryllingslegar.

Ertu til í að svipta hulunni af hrekkjavökuþemanu ykkar í ár?

„Í ár er Day of the dead-þema," segir Arna og er orðin mjög spennt. „Og ég verð að sjálfsögðu Bella Muerte."

Appelsínuguli liturinn heillaði

„Þegar ég bjó í Brussel, sem er mjög fjölþjóðlegt samfélag, smitaðist ég af þeim venjum og siðum sem í kringum mann voru. Þar byrjaði ég að kaupa smá hrekkjavökuskraut á hverju ári. Svo fór maður að finna verslanir sem seldu meira gæðaskraut og ég fór að safna því. Það sem heillaði mig fyrst var appelsínuguli liturinn en á þessum árstíma eru haustlitirnir allsráðandi."

Kaupir þú nýtt hrekkjavökudót árlega?

„Já, alltaf eitthvað smá. Mér finnst gaman að skipta út, vera með sitthvert þemað ár frá ári."

Takið þið á móti þeim sem koma og banka upp á og biðja um gott eða grikk?

„Já, mér finnst alveg frábært að sjá hvað krakkar og unglingar leggja mikið í búningana. Að sjálfsögðu eiga þeir alltaf að vera frekar ógnvekjandi á þessum degi, prinsar og prinsessur eiga heima á öskudeginum."

Hverjar verða kræsingarnar í ár sem munu trylla gestina?

„Ég er alltaf með mikið af smáréttum á boðstólum eða svokallaðan fingramat – eða mat sem lítur út eins og afsagaðir fingur. Framsetningin skiptir mestu máli, réttirnir þurfa ekki að vera svo flóknir heldur skiptir mestu máli að þeir líti hrekkjavökulega út."

Ertu til í að deila með lesendum ómótstæðilegum og ógurlegum kræsingum?

„Í ár vann ég mikið með paprikur í framsetningu. Og hér er dæmi um tvo rétti sem eru bornir fram í papriku. Annars vegar kjúklingaréttur sem er borinn fram í appelsínugulum paprikum sem eru skornar út eins og grasker á Hrekkjavökunni.

Hins vegar einfalt og gott salat sem hægt er að bera fram eitt og sér eða sem meðlæti með öðrum réttum."

> „Í ár vann ég mikið með paprikur í framsetningu. Og hér er dæmi um tvo rétti sem eru bornir fram í papriku.

Arna verður með Day of the dead-þema og verður í gervi Bella Muerte.

Frumlegar paprikurnar í graskersgervinu.

Skemmtilega uppsettar paprikur.

Arna Guðlaug hefur sett á borð þessa skemmtilegu ritvél í tilefni dagsins með hryllingshöndum.

Það kennir ýmissa grasa í hrekkjavökusafninu hennar Örnu.

Arna Guðlaug hefur safnað ýmsum munum sem tengjast hrekkjavökunni.

Kjúklingaréttur

- 6 appelsínugular paprikur
- 2-3 bollar af elduðum kjúklingi
- 1 bolli salsa
- 1 bolli svartar baunir
- 1 bolli soðin hrísgrjón
- Taco krydd

Byrjið á að skera toppinn af paprikunni og hreinsa paprikuna að innan.

Takið því næst beittan hníf og skerið andlit út í paprikuna líkt og maður gerir við grasker á Hrekkjavökunni.

Skerið kjúklinginn niður í litla bita og kryddið með Taco kryddi og eldið á pönnu.

Bætið því næst salsasósunni, svörtu baununum og elduðu hrísgrjónunum út á pönnuna. Blandið þessu vel saman. Fyllið paprikurnar með kjúklingaréttinum og berið fram.

Salat í papriku

- Paprikur í lit að eigin vali
- Einn poki salatblanda
- Slatti af kirsuberjatómötum
- Ein gúrka, notuð bæði í salatið og sem skraut
- Svartar ólífur
- Lítil dós af gulum baunum
- Eða hvað sem er sem þið viljið í salatið
- Ólífuolía og balsamik edik
- Grænar ólífur – augu á paprikuna

Salatið er bara útbúið á hefðbundinn hátt, öll hráefnin skorin smátt niður og blandað saman í stórri skál. Toppurinn af hverri papriku er skorinn af til að gera lok á hverja og eina. Takið tannstöngul og festið tvær grænar ólífur á lokin sem augu. Skerið eða notið ostaskera til að útbúa langa þunna tungu úr gúrkunni. Fyllið paprikur með salatinu og skellið tungunni á milli papriku og loksins. Berið fram á ógurlegan hátt. ■

MARINE COLLAGEN FYRIR HÚÐ, HÁR OG NEGLUR

Kollagen er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans. Kollagen er í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum og beinum mannslíkamans og:

- Seinkar öldrun húðarinnar
- Dregur úr sýnilegum hrukkum og fínum línum í húðinni
- Eykur rakastig og stinnleika húðarinnar
- Lagfæra hársæðaslitasvæði
- Stuðlar að upptöku kalsíums og kalsíumuppbótar.

Vítamín C:

- Stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir starfsemi brjósks, beina og húðar
- Stuðlar að eðlilegri starfsemi tauga- og ónæmiskerfisins
- Stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi og draga úr þreytu
- Stuðlar að endurnýjun afoxaðs forms E-vítamíns og aukinni upptöku járns.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,
Framleiðandi er Arctic Star ehf.
Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is
Arctic Star Marine Collagen
Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, og Fjarðakaup.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Velferð

Hjartaheill
Landssamtök hjartasjúklinga

LAUGARDAGUR 30. október 2021

Ekki ætti að heimila útihátíðir nema tryggt sé að hjartastuðtæki sé í innan við 500 metra fjarlægð, segir Tómas Gíslason, aðstoðarframkvæmdastjóri Neyðarlínunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Útbreiðsla hjartastuðtækja er mikilvæg og vitneskja um staðsetningu þeirra líka

Frekari útbreiðsla hjartastuðtækja og gagnagrunnur yfir staðsetningu þeirra getur bjargað lífi fólks sem fer í hjartastopp. Miklu máli skiptir fyrir notendur að merkingar við hjartastuðtækin séu mjög áberandi.

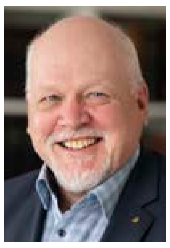
Mun meiri útbreiðsla hjartastuðtækja, góðar merkingar og gagnagrunnur yfir staðsetningu tækjanna gæti gert kraftaverk þegar kemur að því að bjarga lífi fólks sem fer í hjartastopp, segir Tómas Gíslason, aðstoðarframkvæmdastjóri Neyðarlínunnar. „Ég sá nýlega kynningu sem ættuð var frá Heathrow-flugvelli í London. Þar var talað um að lifun einstaklinga sem fá hjartastopp á fjölförnum göngum flugvallarins hafi verið um 16% en farið í um og yfir 80% með markvissri þjálfun starfsmanna og góðri dreifingu hjartastuðtækja. Þarna eru aðstæður náttúrlega mjög sérstakar og líklega alltaf einhver sem verður vitni að atvikinu auk þess sem AED-merkin, sem segja til um staðsetningu tækjanna, eru alltaf sýnileg á göngum flugvallarins. Líklega er óraunhæft að stefna að svona árangri hér á landi, en rannsóknir í Bandaríkjunum hafa sýnt fram á að líkur á farsælum árangri við endurlífgun nánast þrefaldast sé AED-tæki beitt í tæka tíð.“

Gagnlegir hjartahlauparar

Vandamálið hér á landi er tvíþætt að mati Tómasar. Annars vegar eru AED tæki alls ekki komin nógu víða og hins vegar er hætt við að of langan tíma taki að koma tæki á vettvang hjartastopps. „Sjálfum finnst mér sjálfsagt að stefna að því að AED tæki séu alls staðar þar sem búast má við að fólk safnist saman og reikna megi með meira en tíu mínútna ferðatíma sjúkrabíls.“

Tómas segir að á nokkrum stöðum erlendis, t.d. í Svíþjóð og Danmörku, hafi komið upp »

Betra er að gera eitthvað – ekki vera áhorfandi



Sveinn Guðmundsson
formaður Hjartaheilla

Það er magnað þetta líf. Við erum heppin að fá að upplifa þá töfra sem lífið býður upp á. Vissulega eru andstæður þar sem takast á sorgin og gleðin. Það að missa ástvin er eitt erfiðasta áfallið sem við verðum fyrir og það er engin auðveld leið að halda áfram. Við verðum að finna hugrekki til að lifa með sorginni. Í gleðinni deilum við með vinum okkar draumum og sigrum.

Skyndilegt hjartastopp getur leitt til ótímabærs dauða. Allt að 200 manns fá hjartastopp árlega hérlendis. Við hjá Hjartaheill viljum gera eitthvað í málunum – ekki vera bara áhorfendur.

Við þurfum að skapa framtíð með eigin draumum og takmörkum og láta ekkert standa í vegi fyrir okkur. Leggjum því af stað í ferðalag, þú og ég, í átt að takmarkinu að minnka líkurnar á að hjartastopp verði endastöðin. Breytum sorg í gleði, von í vissu. Eina leiðin til að sjá framtíðina fyrir er að skapa sér hana sjálfur með markvissum aðgerðum og breyttri hugsun.

Hraðinn í samfélaginu er mikill. Öll vandamál sem við upplifum eiga sér lausnir og svör. Sumir ganga svo langt að segja að það séu engin vandamál, við veljum frekar að búa þau til. En lífið er ekki svona einfalt. Einhvers staður er sagt að við ráðum ekki stafrófi lífsins og bókstafnum sem okkur er úthlutað fáum við ekki ráðið heldur.

Hjartaheill leggur mikla áherslu á endurlífgun

Tvö síðustu ár efndi Hjartaheill til landsátaks sem var einfaldlega nefnt HJARTASTOPP. Í grunnskólum landsins hefur endurlífgunarbrúðum verið dreift til kennslu í 6.-10. bekk, m.a. með stuðningi Hjartaheilla. Hjúkrunarfræðingar í skólum sjá um kennslu í fyrstu viðbrögðum, s.s. hringja, hnoða og blása. Gera má sterklega ráð fyrir að þessi kennsla auki þátttöku í að veita fyrstu hjálp, fumlaust og örugglega með betri árangri.

Nú er komið að því að fjalla um endurlífgun með AED-hjartastuðtækjunum og koma upp miðlægum grunni yfir hvar þau eru staðsett.

Draumur okkar er að tækin í landinu verði skrásett og að það verði Neyðarlínan 112 sem annast svörun í neyðartilvikum og geti staðsett tækin og staðinn þar sem aðstoðar er þörf og gert ráðstafanir til að kalla út aðstoð þar sem næsta hjartastuðtæki er staðsett.

Þurfum að þétta netið

Mikilvægt er að félög, fyrirtæki og opinberir aðilar komi sér upp hjartastuðtækjum, þannig getum við þétt netið og tryggt að næsta hjartastuðtæki verði aldrei langt undan. Þeir sem eiga AED-hjartastuðtækin væru þá mögulega tilbúnir að veita þessa aðstoð, yrðu eins konar „hjartahlauparar“ sem við teljum geta skipt sköpum við endurlífgun hér á Íslandi.

Tryggja verður að verkefni þetta verði vel úr garði gert sem vekur almenna athygli landsmanna um hversu auðveld notkun þessara tækja er og breyta hlutfallinu í að 85% landsmanna hiki ekki við að grípa slíkt tæki og geri sitt besta til að veita fyrstu aðstoð, e.t.v. 10-15 mínútum áður en hjálp berst. Í dag er hlutfall þeirra sem bregðast við um 30%. Betra er að gert eitthvað, en ekki vera bara áhorfandi.

Við höfum einblínt á það að byggja betri framtíð fyrir fjöldann, bætta lýðheilsu og lífsgæði. Við eigum okkur draumsýn og leggjum af stað í ferðalag í átt að takmarkinu.

Við vildum breyta sorg í gleði, von í vissu. Við hvetjum landsmenn til að leggja með okkur af stað í þetta ferðalag.

Með hjartans kveðju,
Sveinn Guðmundsson,
formaður Hjartaheilla

Víða um heim má finna hjartastuðtæki þar sem margt fólk safnast gjarnan saman. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» hópar svokallaðra hjartahlaupara (e. heartrunners) sem setja upp smáforrit í símana sína sem heimili miðlægu kerfi að hafa upp á þeim sem eru nægjanlega nálægt vettvangi yfirstandandi endurlífgunar. „Þessir aðilar fá þá boð í símana sína. Taki þeir verkefnið fá þeir að vita hvar næsta AED tæki er statt og hvert það þurfi að komast. Slíkt fyrirkomulag krefst miðlægs gagnagrunns sem er tengdur kerfi Neyðarlínunnar og býr yfir upplýsingum um öll tæki sem grípa má til. Um leið mundi gagnagrunnurinn búa yfir upplýsingum um alla þá hjartahlaupara sem skrá sig til þjónustu, innihalda hugbúnað sem reiknar áætlaðan ferðatíma að tækinu og þaðan á vettvang. Séu einhverjir sem mæta þeim tímamörkum sem sett hafa verið þá eru send út boð.“

Væri ágætis byrjun

Hann segir að tölfræðilega séu litlar líkur á að slíkt fyrirkomulag nái mjög góðri dekkun á okkar dreifbýla landi. „En ef við byrjum á að koma upp miðlægum gagnagrunni yfir slík tæki, finnum einhverja leið til að tryggja að í honum séu einungis tæki sem eru í starfhæfu ástandi og setjum svo upp þá kröfu að slík tæki sé alltaf til reiðu á öllum þeim stöðum þar sem fólk safnast saman í meira en 10 km fjarlægð frá næstu bækistöð sjúkrabíla, þá væri það alveg ágætis byrjun.“

Að mati Tómasar ætti t.d. ekki að heimila útihátíðir nema hægt sé að tryggja að þar séu AED tæki í innan við 500 metra fjarlægð. „Það sama ætti að eiga við um tjaldstæði, fjallaskála, íþróttahús og aðra fjölsótta ferðamannastaði.“

Merkingar nauðsynlegar

Fjármögnun hjartastuðtækja verður að öllum líkindum erfið enda eru þau nokkuð dýr að hans

„Þá dugar ekki að nota einhver smáskilti,“ segir Tómas Gíslason.

sögn. „En ef litið er á þau sem sjálfsagðan öryggisbúnað þá má kannski drekkja fjármögnuninni í öðrum byggingarkostnaði. Það dettur engum í hug að setja upp hafnaraðstöðu nema hafa bjarghring á svæðinu. Eðlilegast er að ábyrgðaraðili hvers svæðis sjái til þess að tækin séu alltaf aðgengileg, hvort heldur er með kaupum eða með því að tryggja viðveru hjálparliðs ef um tímabundna aðstöðu er að ræða.“

En það er ekki nóg að setja tækin upp heldur þarf að merkja þau vel. „Þá dugar ekki að nota einhver smáskilti. Það þarf að setja upp skilti sem sjást úr 500 metra fjarlægð og skrá tækin í gagnagrunn hjá Neyðarlínu. Sá gagnagrunnur er kannski ekki til í dag en kæmi til einhvers konar landsátaks í að koma þessum málum í betra horf mun Neyðarlínan leggja til gagnagrunninn. Eftir að skikk er komið á skráningu tækjanna má svo huga að því að koma upp kvaðningarfyrirkomulagi eins og lýst var hér áðan og gætu þá ýmsir nýst vel, t.d. björgunarsveitarfólk, heilbrigðisstarfsfólk, atvinnubílstjórar og bara hver þau sem eru tilbúin til að leggja á sig eitthvað aukalega fyrir samborgarana.“ ■

HJARTASTOPP
• Hver sem er, hvar sem er.
• Hjartastuðtæki getur bjargað.
• Er tæki nálægt þér?
HjartaHeill

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Hjartaheill | Veffang: frettabladid.is

Hugsað um hjartað – með hjartanu

Hjartaheill eru landssamtök sem voru stofnuð til að bæta lífslíkur og lífsgæði íslenskra hjartasjúklinga. Allt starf Hjartaheilla hefur miðað að því að bæta forvarnir, fræðslu og aðstöðu til lækninga á hjartasjúkdómum.

Hjartaheill hafa unnið brautryðjendastarf í áratugi. Hjartaheill eru samtök hjartasjúklinga og áhugafólks um málefni hjartans og hefur haft að leiðarljósi að sameina hjartasjúklinga, aðstandendur þeirra og áhugafólk um betri heilsu.

Framfarir læknavísindanna hafa orðið miklar og lífslíkur fólks sem fær hjartasjúkdóma eru mun betri en nokkru sinni. Hjartalækningar á Íslandi eru í fremstu röð. Hátæknibúnaður er til staðar, þrautreynt og vel menntað starfslið sem jafnast á við það besta sem þekkist erlendis. Þá er ótalinn þáttur meðferðar og eftirmeðferðar.

Hjartaheill eiga sinn þátt í þessari þróun og hafa lagt fram mikla fjármuni til tækjakaupa. Fjármögnun til slíks hefur farið fram með sjálfstæðum fjáröflunum sem og átaksverkefnum.

Hjartaheill voru stofnuð 1983 og hétu þá Landssamtök hjartasjúklinga, en nafninu var síðar breytt í Hjartaheill. Fljótlega urðu til deildir í landshlutum og starfið var afar öflugt. Hjartaheill gengu í Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga, SÍBS, árið 1992 og eiga sjálfstæða aðild að Öryrkjabandalagi Íslands.

Neistinn, aðstandendafélag hjartveikra barna, var stofnað 1995 og er deild innan Hjartaheilla. Starf Neistans hefur verið þróttmikið í áranna rás og hefur Styrktarsjóður hjartveikra barna, sem er á vegum Neistans, veitt ómetanlegan stuðning til foreldra sem hafa þurft að kosta miklu til vegna hjartveikra barna sinna, meðal annars til nauðsynlegra ferðalaga vegna aðgerða og margs annars.

Á tuttugu og fimm ára afmæli Hjartaheilla árið 2008 gengu Hjartadrottningarnar til liðs við samtökin en þær eru hluti af Go-Red hreyfingunni, sem eru alþjóðleg samtök kvenna til varnar hjartasjúkdómum.

Hjartaheill hafa unnið mikið brautryðjendastarf með því að ferðast um landið ár eftir ár í tvo áratugi og bjóða upp á fríar mælingar á blóðþrýstingi, blóðfitu, súrefnismettun og fjölmörgum þáttum öðrum. Það starf er nú komið í fastan farveg með samvinnu við SÍBS og fleiri samtök undir heitinu Líf og heilsa. Hjartaheill vinnur með og á í samstarfi við fjölda samtaka og má þar meðal annars nefna Hjartavernd.

Misskilnings eða ruglings gætir stundum á nöfnum þessara tveggja félaga, annars vegar Hjartaheilla og hins vegar Hjartaverndar. Hjartavernd eru sérfræðisamtök sem annast rannsóknir en Hjartaheill eru aftur á móti óháð samtök hjartasjúklinganna sjálfra, fjölskyldna þeirra og annars áhugafólks um heill hjartans, meðferð og bættan hag hjartasjúklinga, lífsstíl og lífsgæði. Þessi tvö sjálfstæðu samtök sameinast hins vegar í starfi sínu og margs konar aðgerðum að forvörnum. Þar fara hagsmunir þeirra mjög vel saman. ■

Hlutverk Hjartaheilla er

- að sameina hjartasjúklinga, aðstandendur þeirra og áhugafólk um heilbrigt hjarta
- að stuðla að betri heilsu og bættum lífsgæðum í íslensku samfélagi, með áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð hjartasjúkdóma
- að standa vörð um hagsmuni og réttindi hjartasjúklinga
- að starfa faglega
- að framfylgja markmiðum samtakanna.

GO RED FOR WOMEN

HjartaHeill

Allar nánari upplýsingar um starfsemi Hjartaheilla má fá á heimasíðunni hjartaheill.is

Miklar framfarir hafa átt sér stað í lækningum hér á landi þegar kemur að hjarta- og kransæðasjúkdómum.

Fróðleikur

- Hjartaþræðingar hófust fyrst á þriðja áratug síðustu aldar, en hér á landi var farið að framkvæma þær á Landspítalanum á þeim sjöunda. Um svipað leyti var sett á stofn hjartagjörgæsla á Landspítala og farið var að mynda kransæðar.
- Á tímabilinu 1971-1979 mátti rekja tæplega helming dauðsfalla Íslendinga til hjartasjúkdóma og „… var þá svo komið að læknar hérlendis sem erlendis höfðu tilhneigingu til þess að flokka þessa sjúkdóma undir eins konar faraldur eða jafnvel farsótt. Ekki var komin aðstaða til þess að framkvæma hjartaskurðaðgerðir hér heima og var algengast að sjúklingar væru sendir til Englands í slíkar aðgerðir.
- Fyrsta opna hjartaaðgerðin hér á landi var gerð 14. júní 1986 og það var Þórarinn Arnórsson sem framkvæmdi hana með góðum árangri. Þetta olli straumhvörfum í meðferð hjartasjúklinga. Aðgerðum fjölgaði hratt og þær voru orðnar 270 árið 1994.
- Stofnfundur Landssamtaka hjartasjúklinga (LHS) var haldinn í Domus Medica 8. október 1983. Mættu til fundarins 230 stofnfélagar og var það umfram bjartsýnustu vonir. ■

Æfingadúkkan sem safnað var fyrir og er notuð til að þjálfa börn í grunnskólum í viðbrögðum við hjartastoppi.

Æfingadúkkur í öllum skólum

Börnin bjarga var ýtt úr vör af Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu (ÞÍH) árið 2019, í samráði við Embætti landlæknis og Endurlífgunarráð Íslands, stutt af frjálsum félagasamtökum. Forsenda þess að hægt væri að innleiða verkefnið var að æfingadúkkur væru tiltækar öllum skólahjúkrunarfræðingum landsins svo kennsla í endurlífgun geti farið fram í skólunum með viðunandi hætti.

Styrkja var leitað og Hjartaheill brást vel við og studdi þetta mikilvæga og þarfa verkefni til kaupa á æfingadúkkum. Með því að efla kennslu í endurlífgun og fræðslu þar um má auka lífslíkur þeirra sem fara í hjartastopp til muna. Verkefnið Börnin bjarga snýst um að innleiða með markvissum hætti kennslu í endurlífgun í alla grunnskóla landsins, með áherslu á rétt viðbrögð við hjartastoppi. Hjartaheill styður þetta verkefni af heilum hug. ■

Hjartaheill
er stoltur
styrktaraðili
Börnin bjarga

HJARTASTOPP
Rétt viðbrögð í þessari röð:

1. Láttu vita, hringdu í 112.
2. Byrjaðu hjartahnoð strax.
3. Leitaðu aðstoðar, finndu næsta hjartastuðtæki.

HjartaHeill

Snjallt, öruggt og öflugt hjartastuðtæki

Mindray hjartastuðtækið býður upp á nettengt eftirlitskerfi sem fylgist með staðsetningu og stöðu þess. Það er öruggt og einfalt í notkun og getur gefið mikinn straum á stuttum tíma, sem eykur lífslíkur sjúklinga.

Hjartastuðtækið frá Mindray er ný vara hér á landi sem hefur slegið í gegn víða um heim, en fyrirtækið hefur um langt skeið verið meðal fremstu framleiðenda lækningatækja í heiminum. Tækið er einfalt og öruggt í notkun, gefur nákvæmar leiðbeiningar, er búið nettengdu öryggis- og eftirlitskerfi og er öflugra og hraðvirkara en mörg önnur tæki.

„Líftækni er fyrirtæki sem sérhæfir sig í þjónustu og lausnum á heilbrigðissviði með áherslu á rannsóknavörur og líftæknivörur ásamt lækningatækjum og við erum komin með þessi nýju hjartastuðtæki, sem eru snjallari en öll önnur á markaðnum,“ segir Hildur Einarsdóttir, sölu- og markaðsstjóri lækningatækja. „Þessi tæki eru frábær nýjung, en þeim fylgir svokallað AED Alert-kerfi sem starfsmenn Líftækni sjá um að sinna.“

Hildur Einarsdóttir, sölu- og markaðsstjóri lækningatækja hjá Líftækni, segir að nýju hjartastuðtækin frá Mindray hafi marga kosti fram yfir eldri hjartastuðtæki. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Einstakt eftirlitskerfi

„AED Alert kerfið er eftirlitskerfi sem fylgist stöðugt með tækjunum í gegnum 4G og lætur vita ef þau eru notuð, þau færð úr stað eða líftími rafhlöðunnar eða rafskauta er að renna út. Fyrir vikið kemurðu aldrei að ónothæfu tæki og þau týnast ekki ef þau eru færð til,“ segir Hildur. „Í kerfinu eru líka geymdar upplýsingar um notkun tækisins á öruggan hátt, en þessar upplýsingar geta verið mikilvægar fyrir þá sem taka við sjúklingnum að endurlífgun lokinni.

Þetta er alveg nýtt og alveg frábær nýjung í þessum geira,“ segir Hildur. „Þetta býður líka upp á ótrúlega möguleika. Þar sem öll tækin gefa út nákvæma GPS-staðsetningu væri hægt að kortleggja staðsetningu allra hjartastuðtækja á landinu, svo það sé alltaf hægt að ganga að þeim vísum og vita um leið með vissu að þau séu nothæf þegar á þarf að halda. Ef neyðarkall berst og öll tæki landsins eru skráð í kerfið er auðvelt að vísa fólki á næsta tæki.

Í Danmörku er fólk sem hefur tekið að sér að vera hjartahlauparar, sem þýðir að þau hlaupa til og veita endurlífgun ef þörf er á í þeirra nágrenni,“ segir Hildur. „Með slíku kerfi og nákvæmum gagnagrunni yfir öll hjartastuðtæki landsins væri án efa hægt að bjarga enn fleiri mannslífum.“

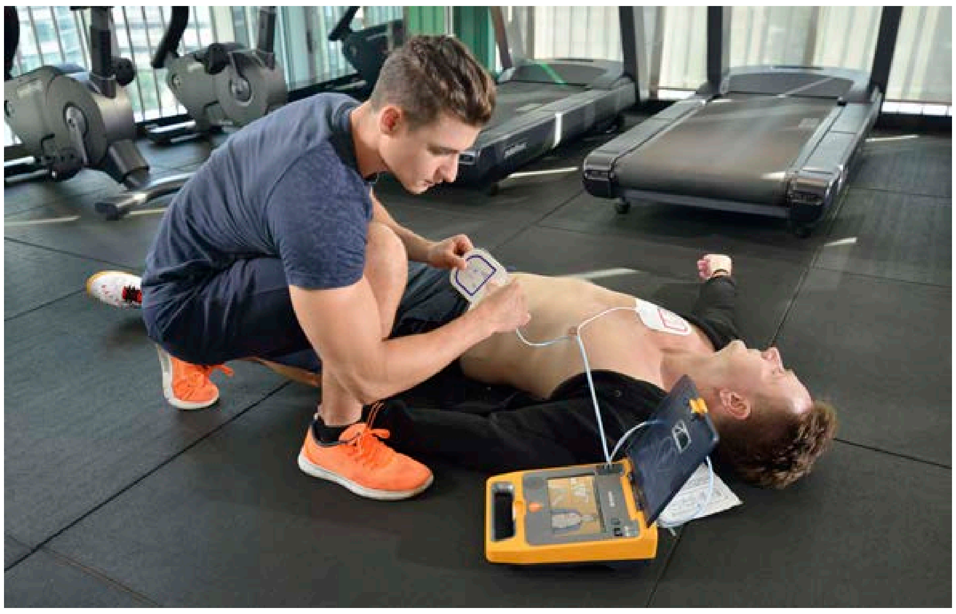
AED Alert eftirlitskerfið fylgist stöðugt með tækjunum.

Hjartastuðtæki ættu að vera aðgengileg og sýnileg.

Getur ekki valdið skaða

„Tækið inniheldur einnig svokallaða Qshock-tækni sem getur metið hvort sjúklingar þurfi yfirhöfuð stuð og þá hversu sterkt. Það eykur líkurnar á betra viðbragði sjúklings og þar af leiðandi betri útkomu endurlífgunar. Auk þess þýðir það að tækið getur aldrei valdið skaða og er svo öruggt að börn og unglingar geta notað það,“ segir Hildur. „Ég hef trú á því að ef við náum að kenna börnum á tækin og kynna þau fyrir þeim þá óttist þau tækin síður og þannig getum við fjölgað aðilum sem hafa þor í að nota tækin og bjargað fleiri mannslífum.

Það er eðlilegt að hræðast hjartastuðtæki, fólk óttast að valda skaða eða fá sjálft rafstuð, en Mindray-tækin eru ekki þannig og það er mikilvægt að allir kunni að nota þau og geti gripið til þeirra ef þörf er á,“ segir Hildur. „Raunin er nefnilega sú að ef fólk fer í hjartastopp skiptir hver sekúnda miklu máli og ef fólk fær stuð áður en það fer í sjúkrabíl aukast lífslíkur frá 10% upp í 70%.“


Tækið talar við notandann og gefur skýrar og góðar leiðbeiningar í gegnum litaskjá.

Hjartastuðtækið frá Mindray hefur slegið í gegn og er nýtt hér á landi.

> Ef fólk fer í hjartastopp skiptir hver sekúnda miklu máli og ef fólk fær stuð áður en það fer í sjúkrabíl aukast lífslíkur frá 10% upp í 70%.

Hraðvirkt og öflugt

„Mindray tækin hafa líka þann kost að vera fljótari en önnur tæki að hlaða sig og gefa stuð,“ útskýrir Hildur. „Það getur gefið stuð eftir innan við 8 sekúndur, en sum önnur tæki eru allt upp í 20 sekúndur að hlaða sig og þessar sekúndur eru rosalega dýrmætar.

Svo getur tækið líka gefið allt að 360 BTe straum, sem er sá straumur sem er mælt með af endurlífgunarráðum og hjartasamtökum, en það er meiri straumur en mörg önnur tæki bjóða upp á,“ segir Hildur. „Það getur til dæmis verið nauðsynlegt ef um stóra, vöðvamikla einstaklinga er að ræða.“

Gefur nákvæmar leiðbeiningar

„Hjartastuðtækið er sjálfvirkt og talar við notandann á íslensku eða ensku meðan á endurlífgun stendur. Tækið inniheldur svokallaða ResQNavi-tækni, sem styður við og metur hæfni þess sem notar tækið hverju sinni og gefur leiðbeiningar eftir þörfum. Ef það er hik á fólki fær það til dæmis öðruvísi leiðbeiningar,“ útskýrir Hildur. „Tækið er stöðugt að hvetja viðkomandi áfram og gefur skýr og góð fyrirmæli í gegnum litaskjá tækisins. Fyrir vikið verður sá sem er að veita endurlífgun öruggari í framkvæmd aðgerðarinnar.

Það hafa orðið miklar og hraðar framfarir í hjartastuðtækjatækni á síðustu árum. Þessi tæki eru margfalt öruggari og fullkomnari en þau sem voru til staðar fyrir aðeins fáeinum árum,“ segir Hildur. „Draumurinn minn er að þessi fullkomnu tæki séu til staðar og sýnileg hjá öllum fyrirtækjum og stofnunum, rétt eins og slökkviliðstæki. Fólk á að vita hvar tækið er á þeirra vinnustað eða í þeirra nærumhverfi og nákvæmur gagnagrunnur yfir staðsetningu þeirra allra gæti reynst mjög dýrmætur.“ ■

Við leitum að áhugasömum einstaklingi með sérþekkingu á sviði skipulags- og umhverfismála, sem hefur víða sýn og metnað til að fást við breytingar og ná árangri - í samstarfi við öflugan hóp starfsmanna Alta og viðskiptavina okkar.

Verkefni Alta eru um allt land og snúa að þróun byggðar, bæja og borgar, gerð skipulagsáætlana (svæðis-, aðal-, ramma- og deiliskipulags), verndaráætlana, ýmis konar stefnumótun, samráði og umhverfismati áætlana og framkvæmda.

Verkefnin eru fjölbreytt, krefjandi og skemmtileg.

Alta leitar að góðum liðsmanni

í fjölbreytt og spennandi verkefni á sviði skipulags- og umhverfismála

Nauðsynlegur bakgrunnur:

- Háskólamenntun með framhaldsgráðu á sviðum sem tengjast viðfangsefnunum s.s. skipulagsfræði, arkitektúr, landslagsarkitektúr, borgarhönnun, náttúrurænum lausnum, landupplýsingum eða landfræði.
- Forvitni og frumkvæði.
- Áhugi á að takast á við fjölbreytt verkefni og kynna sér nýjungar.
- Geta til að vinna úr fjölbreyttum sjónarmiðum og setja í samhengi.
- Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð.
- Þekking og reynsla af GIS eða AUTOCAD.
- Starfsreynsla við tengd verkefni.

Frjótt andrúmsloft, samhent starfsfólk og gott vinnuumhverfi gerir Alta að eftirsóttum vinnustað

Nánari upplýsingar á www.alta.is

Frekari upplýsingar veitir Halldóra Hreggviðsdóttir, framkvæmdastjóri Alta, á halldora@alta.is

Umsóknarfrestur er til og með 13. nóvember.

Umsóknum skal skilað á starf@alta.is

alta

Framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar

Eik fasteignafélag óskar eftir að ráða hugmyndaríkan einstakling sem býr yfir drifkrafti og leiðtogahæfileikum í stöðu framkvæmdastjóra viðskiptaþróunar. Um er að ræða starf sem heyrir beint undir forstjóra félagsins. Framkvæmdastjórinn ber ábyrgð á þróun fasteigna, leigurýma og lóða félagsins og hefur það markmið að auka virði þeirra.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Bera ábyrgð á þróun fasteigna, leigurýma og lóða félagsins
- Leita að nýjum tækifærum bæði innan eignasafns félagsins og utan þess
- Hafa umsjón með daglegum rekstri sviðsins
- Greina arðsemi
- Eiga samskipti við hönnuði
- Vinna náið með öðrum sviðum félagsins

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, svo sem í arkitektúr eða annarri hönnun
- Reynsla á sviði þróunar og uppbyggingu fasteigna
- Fjölbreytt reynsla úr ólíkum rekstri er kostur
- Frumkvæði, hugmyndaauðgi og drifkraftur
- Leiðtogahæfni og færni í mannlegum samskiptum
- Greiningarhæfni

Umsóknarfrestur er til og með **15. nóvember 2021.** Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Við hvetjum alla áhugasama einstaklinga til að sækja um starfið. Eik fasteignafélag metur alla einstaklinga að verðleikum, óháð kyni, kynferði, skoðunum, trú, þjóðernisuppruna, kynþætti, litarhætti, efnahag, ætterni og stöðu að öðru leyti.

EIK

Eik fasteignafélag var stofnað árið 2002 sem sérhæft fyrirtæki í eignarhaldi og útleigu á atvinnuhúsnæði. Frá stofnun hefur félagið vaxið með áherslu á fjárfestingar í helstu viðskiptakjörnum höfuðborgarinnar. Það er á meðal stærstu fasteignafélaga landsins með rúmlega 110 fasteignir og yfir 440 leigutaka. Hlutabréf félagsins eru skráð á aðalmarkaði Nasdaq Iceland hf.

Félagið býður upp á framúrskarandi starfsaðstöðu og góðan starfsanda. Hjá félaginu starfa 32 starfsmenn með fjölbreytta menntun og reynslu á fasteignamarkaði. Markmið þess er að veita viðskiptavinum fyrsta flokks þjónustu og bjóða húsnæðislausnir í takt við mismunandi þarfir.

Sú viðleitni grundvallast á gildum félagsins: **fagmennsku, frumkvæði, léttleika og áreiðanleika.**

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) í síma 511 1225. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

FORSTÖÐUMAÐUR
FJÖLNOTA ÍÞRÓTTAHÚSS Í GARÐABÆ

Garðabær auglýsir starf forstöðumanns fjölnota íþróttahúss sem tekið verður í notkun í Garðabæ í byrjun árs 2022. Viðkomandi þarf að geta hafið störf í desember 2021.

Í húsinu er knattspyrnuvöllur í fullri keppnisstærð sem hægt er að skipta upp í fjóra minni velli. Þar er einnig þrekæfingasalur hópíþróttamanna, lyftingasalur í kraft- og ólympískum lyftingum, klifurveggur og göngu- og skokkbraut fyrir almenning.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Starfmannastjórnun
- Skipulagning á ræstingu mannvirkisins, umhirðu gervigrasvallar og íþróttabúnaðar
- Samskipti við leigutaka, bókanir á útleigutímum
- Eftirlit með iðkendum og gestum mannvirkisins
- Eftirlit með umgengni, búnaði og hússtjórnarkerfum
- Önnur tilfallandi störf við mannvirkið
- Þátttaka í stjórnunarteymi íþróttamannvirkja Garðabæjar

Hæfniskröfur:

- Iðnmenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af rekstri og stjórnun
- Reynsla af sambærilegum störfum æskileg
- Góð íslenskukunnátta
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Rík þjónustulund og jákvæðni
- Gilt skyndihjálparskírteini við upphaf starfs (í boði er námskeið)
- Áhugi og reynsla af íþróttum og heilsurækt

Umsóknarfrestur er til og með 3. nóvember 2021.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Kári Jónsson íþróttafulltrúi karijo@gardabaer.is

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar **https://starf.gardabaer.is**

GARÐABÆR
gardabaer.is

Sjúkratryggingar Íslands

Farþegaflutningar vegna sóttvarna

Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) auglýsa eftir farþegaflutningsaðila til viðræðna um samning um farþegaflutninga vegna sóttvarna.

Um er að ræða farþegaflutninga, þar sem viðkomandi eru Covid smitaðir eða grunur leikur á að séu smitaðir af Covid. Þeir sem fluttir eru hafa getu til að sitja uppréttir í bíl og þurfa ekki á aðstoð heilbrigðisstarfsmanns að halda meðan á flutningi stendur.

Eftirfarandi kröfur eru gerðar:

- Að flutningsaðili hafi fullgild leyfi til fólksflutninga
- Að flutningsaðili tryggi viðeigandi smitvarnir gagnvart þeim sem fluttir eru
- Að flutningsaðili hafi aðstöðu til sótthreinsunar farartækis
- Farartækið þarf að vera hentugt til Covid flutninga en 7 manna bílar með rennihurð hafa reynst vel í slíkum flutningum með sitjandi farþega
- Þjónustan skal miða að því að hægt sé að bregðast við breytingum á eftirspurn
- Þjónustan skal vera aðgengileg að lágmarki á þeim tíma sem Covid-göngudeild Landspítala er opin

Gildistími samnings er 6 mánuðir frá og með 1. janúar 2022 með möguleika á framlengingu.

Áhugasamir aðilar eru beðnir um að senda tölvupóst á netfangið innkaup@sjukra.is þar sem fram kemur stutt kynning á fyrirtækinu, lýsing á gæðastefnu og hvernig ofangreindir þættir verða uppfylltir. Fyrirspurnir vegna auglýsingarinnar má jafnframt senda á sama netfang.

Frestur til að lýsa yfir áhuga til viðræðna er til og með **15. nóvember nk.**

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

„Mér finnst mikilvægt að verkefnin séu krefjandi – þannig lærir maður mest“

Sérfræðingur í hugbúnaðarþróun

Við leitum að öflugum liðsauka í Hugbúnaðarlausnir. Verkefnin snúa að framþróun hugbúnaðarlausna og styðja við stafræna vegferð Landsbankans.

Nánari upplýsingar | atvinna.landsbankinn.is

Hefur þú gaman að tengja saman fólk og hugmyndir?

Samskiptastjóri Vísindagarða

Vísindagarðar Háskóla Íslands er suðupottur nýsköpunar sem leiðir framþróun og skapar virðisauka fyrir land og þjóð. Vísindagarðar eru frábrugðnir hefðbundnu fyrirtækjaumhverfi að því leyti að í þeim er skapað samfélag háskóla, þekkingarfyrirtækja og rannsóknarstofnana sem leggja hvert öðru lið með sambúðinni og mynda saman sterkt heildarumhverfi.

Markmiðið með Vísindagörðum er að gefa öflugum fyrirtækjum og stofnunum kost á að staðsetja sig í háskólaumhverfi þar sem samlegðaráhrif atvinnulífs og rannsóknastofnana njóta sín.

Vísindagarðar eiga að vera tengslatorg nýsköpunar og frumkvöðlastarfsemi, brú á milli háskólasamfélagsins og atvinnulífsins og stuðla þannig að aukinni verðmætasköpun.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um hæfni viðkomandi til að gegna starfinu.

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) og Hilmar G. Hjaltason (hilmar@vinnvinn.is).

Vísindagarðar HÍ leita að öflugum aðila sem leiðir nýstofnað nýsköpunarsetur, Mýrina, ásamt því að byggja upp tengslanet og leiða markaðs- og kynningarmál Vísindagarða og setursins. Um er að ræða fjölbreytt verkefni í frjóu umhverfi. Viðkomandi er staðgengill framkvæmdastjóra.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Samskipti og tengslamyndun, viðburðarstjórnun og skipulag dagskrár.
- Umsjón með markaðs- og kynningarmálum Vísindagarða, þ.á.m. umsjón með vefsíðum og stafrænum miðlum á vegum Vísindagarða og Mýrarinnar, nýsköpunarseturs Vísindagarða.
- Samskipti við „íbúa“ Mýrarinnar.
- Rekstur og umsjón Mýrarinnar.
- Umsjón með innkaupum og tæknimálum.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Farsæl og árangursrík reynsla af innri og ytri samskiptamálum.
- Góð þekking á markaðsmálum.
- Reynsla af verkefna- og breytingastjórnun er æskileg.
- Góð þekking og færni á nýtingu tækni.
- Framúrskarandi samvinnu- og samskiptafærni.
- Hæfni til að leiða hóp og skapa hvetjandi starfsumhverfi og jákvæða upplifun.
- Leiðtogafærni, frumkvæði, skipulagshæfileikar og drifkraftur.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.

Umsóknarfrestur er til og með 15. nóvember nk.

Sótt er um starfið á **www.vinnvinn.is**.

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Viðskiptafræðingur

Fjarskiptastofa er eftirlitsstofnun á fjarskiptamarkaði og gegnir hlutverki landstengiliðs í netöryggismálum. Er stofnuninni m.a. ætlað það hlutverk að vinna gegn röskun eða takmörkunum á samkeppni á fjarskiptamarkaði. Stofnunin vinnur að framgangi þessara verkefna m.a. á grundvelli markaðs- og kostnaðargreininga þar sem fram fer viðskipta- og hagfræðilegt mat á markaðsaðstæðum í fjarskiptum og undirliggjandi kostnaðarþáttum í þjónustu- og vöruframboði á heildsölustigi.

Hjá Fjarskiptastofu starfar fjölbreyttur hópur sérfræðinga á sviði fjarskipta og netöryggis. Fjarskiptastofa leggur áherslu á að starfsmenn fái tækifæri til að sinna áhugaverðum verkefnum, þróast í starfi og viðhalda jafnvægi milli vinnu og einkalífs.

Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni. Fjarskiptastofa lítur svo á að umsókn gildi í 6 mánuði frá dagsetningu hennar, nema umsækjandi ákveði umsókninni skemmri gildistíma.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um hæfni viðkomandi til að gegna starfinu.

Umsjón með starfinu hafa Jensína K. Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) og Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is).

Fjarskiptastofa leitar að öflugum viðskiptafræðingi til starfa á stjórnsýslusviði. Starfið varðar aðallega kostnaðargreiningar á þjónustuþáttum í fjarskiptum og innviðum fjarskiptaneta. Markmið vinnunnar er að móta og viðhalda samkeppni á fjarskiptamarkaði.

Starfið er fjölbreytt og krefjandi þar sem viðkomandi viðskiptafræðingur mun í starfi sínu jafnframt vinna náið með sérfræðingum á öðrum sviðum stofnunarinnar.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Rýni og samþykkt á kostnaðargreiningum og bókhaldslegum aðskilnaði.
- Söfnun gagna og tölfræðileg úrvinnsla.
- Miðlun viðskiptafræðilegrar og rekstrarlegrar þekkingar við rannsókn mála.
- Greiningarvinna og þátttaka í skrifum á skýrslum og ákvörðunum.
- Samskipti við hagaðila.
- Möguleiki á þátttöku í erlendu samstarfi.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í viðskiptafræði, hagfræði eða sambærilegri menntun er skilyrði.
- Góð greiningarhæfni og gott vald á úrvinnslu og framsetningu upplýsinga á texta- og tölulegu formi.
- Þekking á fyrirtækjarekstri er kostur.
- Gott læsi á tæknimálum er kostur.
- Skipulögð vinnubrögð og hæfni til að leiða mál til lykta.
- Frumkvæði við úrlausn viðfangsefna.
- Vilji og geta til að tileinka sér nýjungar.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þverfaglegri samvinnu.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og rituðu máli. Þekking á einu Norðurlandamáli kostur.

Um er að ræða 100% starfshlutfall og hvetur Fjarskiptastofa áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna.

Umsóknarfrestur er til og með 5. nóvember nk.

Sótt er um starfið á **www.vinnvinn.is**.

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

BYGG býður þér til starfa

BÚUM BETUR

BYGG

Verkefnastjóri

Byggingarfélagið óskar eftir að ráða verkefnastjóra í daglega umsjón verkefna og vinnusvæða.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Byggingarverkfræði / byggingartæknifræði / byggingarfræði m. áherslu á verkefnastjórnun
- Byggingarstjóraréttindi
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Öflugur liðsmaður skipulagsheildar

Nánari upplýsingar veitir Atli Gunnarsson verkefnastjóri
Umsóknir og fyrirspurnir skal senda á atli@bygg.is

www.bygg.is

Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf. (BYGG) hefur á undanförnum árum byggt yfir 3.500 glæsilegar íbúðir á almennum markaði. Fyrirtækið hefur einnig byggt íbúðir fyrir Félag eldri borgara og húsnæðisnefndir í Reykjavík og Kópavogi. Hjá fyrirtækinu starfa nú um 160 manns og er meðalstarfsaldur hár. Öll verkefni fyrirtækisins eru á höfuðborgarsvæðinu. Hjá fyrirtækinu er öflugt starfsmannafélag. Traust atvinna í boði.

BYGG byggir á 37 ára reynslu á íslenskum byggingarmarkaði

Fyrirtæki ársins 2021

hagvangur.is HAGVANGUR

Reginn leitar að verkefnastjóra

Reginn fasteignafélag leitar að verkefnastjóra í viðhald fasteigna. Leitað er að kraftmiklum og fjölhæfum einstaklingi til að slást í hópinn en framundan eru skemmtileg og krefjandi verkefni hjá einu stærsta fasteignafélagi landsins.

Helstu verkefni

- Verkefnastjórnun við viðhalds- og endurbótaverkefni
- Áætlanagerð og kostnaðargreiningar
- Útboðs- og samningagerð
- Samskipti við leigutaka um rekstur og viðhald eigna
- Samskipti við verktaka, hönnuði, o.fl.
- Þátttaka í ýmsum verkefnum er lúta að rekstri og framkvæmdum

Menntunar- og hæfniskröfur

- Próf í byggingarfræði eða byggingariðnfræði og/eða meistarapróf í iðngrein
- Góð þekking á viðhaldi fasteigna
- Reynsla af áætlanagerð og verkefnastjórnun
- Skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð samskiptafærni, samviskusemi og lausnamiðuð hugsun

Reginn FASTEIGNAFÉLAG

Reginn hf. er íslenskt fasteignafélag sem fjárfestir í, leigir út og annast rekstur á atvinnuhúsnæði. Fasteignasafn Regins telur 113 fasteignir og er heildarstærð safnsins um 382 þúsund fermetrar. Félagið er hlutafélag í dreifðu eignarhaldi og skráð í Kauphöll Íslands.

Umsóknarfrestur er til og með 9. nóvember nk.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, **sverrir@hagvangur.is**
Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**

hagvangur.is HAGVANGUR

Verkefnastjórar - verkfræðingar

Fluor leitar að tveimur öflugum liðsfélögum í teymið sitt á Íslandi. Óskað er eftir rafmagns- og vélaverkfræðingum til að stýra verkefnum fyrir Alcoa Fjarðaál. Starfsstöð Fluor er á Reyðarfirði.
Fluor er alþjóðlegt fyrirtæki með starfsstöðvar um allan heim og er eitt af leiðandi byggingar- og verkfræðifyrirtækjum á heimsvísu. Hjá Fluor starfa í kringum 59.000 starfsmenn, þar af eru sex í teyminu á Íslandi.

Rafmagnsverkfræðingur / tæknifræðingur

Óskað er eftir að ráða rafmagnsverkfræðing til að stýra verkefnum sem snúa að ráðgjöf um rafmagnsbúnað, viðhald og virkni hans, uppsetningu búnaðar og vali á birgjum.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Skipuleggja og stýra verkefnum
- Greina og útfæra kröfulýsingar og leiðbeiningar fyrir raf- og stjórnbúnað
- Taka þátt í innkaupum fyrir verkefnin
- Halda utan um og vera í samskiptum við birgja, viðskiptavini og aðra verktaka

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í rafmagnsverkfræði eða tæknifræði. Meistaragráða er kostur
- Reynsla af verkfræðitengdri hönnun eða sambærilegum verkefnum
- Skipulagshæfni og drifkraftur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Framúrskarandi enskukunnátta í ræðu og riti

Vélaverkfræðingur

Óskað er eftir að ráða reyndan vélaverkfræðing til að stýra verkefnum sem snúa að ráðgjöf um vélbúnað, viðhald og virkni hans, uppsetningu búnaðar og vali á birgjum.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Skipuleggja og stýra verkefnum
- Greina og útfæra kröfulýsingar og leiðbeiningar fyrir vélbúnað
- Taka þátt í innkaupum fyrir verkefnin
- Halda utan um og vera í samskiptum við birgja, viðskiptavini og aðra verktaka

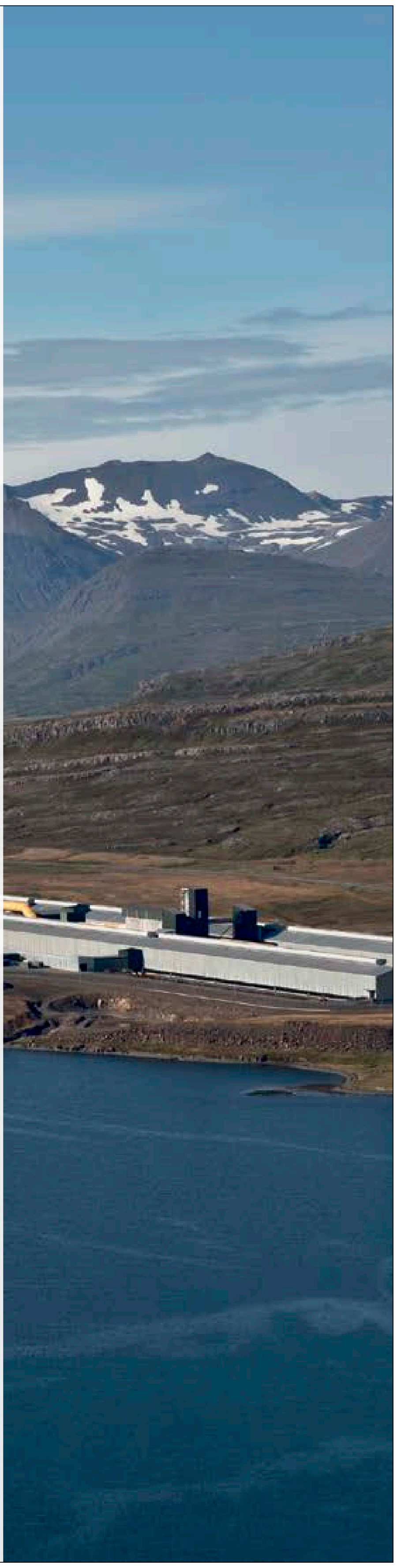
Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í vélaverkfræði, véltæknifræði eða sambærileg menntun með áherslu á sjálfvirkni og róbóta (e. Robotics). Meistaragráða er kostur
- Reynsla af verkfræðitengdri hönnun eða sambærilegum verkefnum
- Skipulagshæfni og drifkraftur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Framúrskarandi enskukunnátta í ræðu og riti

Umsóknarfrestur er til og með **15. nóvember 2021**. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni. Í boði er styrkur fyrir viðkomandi til að flytjast búferlum austur.

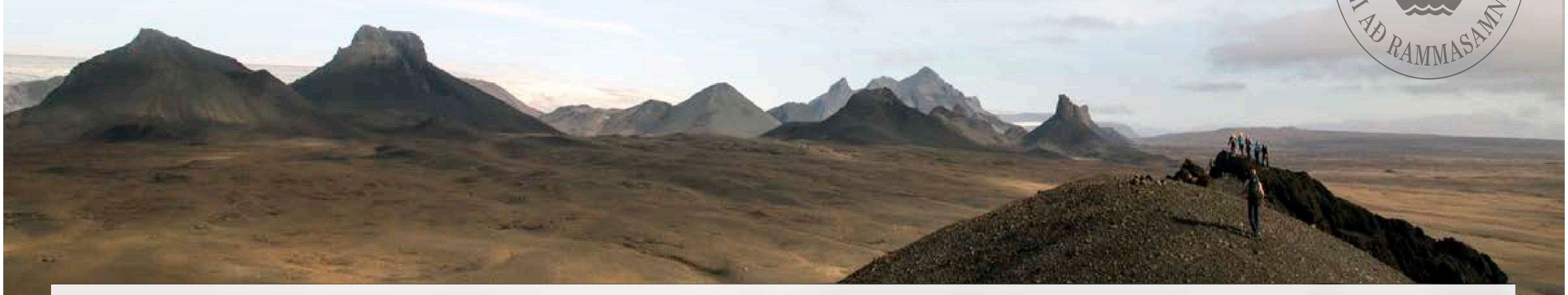
Ítarlegri upplýsingar um störfin og Fluor má finna á www.intellecta.is.
Nánari upplýsingar veita Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) og Einar Þór Bjarnason (einar@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR

RÍKISKAUP ADILI AÐ RAMMASAMNINGI



Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

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

HSN Heilbrigðisstofnun Norðurlands

Leitum að öflugum yfirhjúkrunarfræðingi svæðis á HSN Blönduósi

Heilbrigðisstofnun Norðurlands Blönduósi auglýsir laust starf yfirhjúkrunarfræðings svæðis.

Starfshlutfall er 100% og veitist starfið frá 1. desember 2021 eða eftir samkomulagi.
Leitað er að áhugasömum einstaklingi til að taka þátt í áframhaldandi þróun og uppbyggingu starfstöðvarinnar til framtíðar í samræmi við stefnu HSN. Yfirhjúkrunarfræðingur ber faglega, stjórnunarlega og rekstrarlega ábyrgð.
Næsti yfirmaður er framkvæmdastjóri hjúkrunar.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Fagleg og stjórnunarleg ábyrgð á hjúkrunarþjónustu og stoðstarfsemi hennar, samkvæmt skipuriti
- Þátttaka í klínísku starfi, vaktir að hluta
- Staðarumsjón
- Tekur þátt í gerð áætlana varðandi rekstur og tryggir að rekstur og starfsmannamál séu í samræmi við fjárhagsáætlun
- Tekur þátt í þverfaglegu samstarfi, þróun þjónustu og stjórnun verkefna á starfsstöðinni og þvert á stofnun
- Hefur umsjón með starfsemi starfsstöðvarinnar samkvæmt skipuriti ásamt yfirlækni
- Stuðlar að góðri vinnustaðamenningu

Hæfniskröfur
- Íslenskt hjúkrunarleyfi og a.m.k. 5 ára starfsreynsla við hjúkrun
- Viðbótarmenntun á sviði heilbrigðisvísinda, viðskiptafræði eða stjórnunar kostur
- Farsæl stjórnunarreynsla og góð samskiptafærni
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Góð tölvukunnátta

Frekari upplýsingar um starfið
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga hafa gert.

Með umsókn skal fylgja afrit af prófskírteini og íslenskt hjúkrunarleyfi. Tekið er á móti rafrænum umsóknum á heimasíðu stofnunarinnar www.hsn.is og einnig er hægt að smella á hlekkinn hér að neðan. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsókn fylgi jafnframt starfsferilskrá og upplýsingar um nám og fyrri störf. Umsækjendur eru auk þess beðnir um að skila kynningarbréfi með rökstuðningi fyrir hæfi og sýn á starfið.

Gildi HSN eru: Fagmennska - Samvinna - Virðing

Starfshlutfall er 100%
Umsóknarfrestur er til og með 08.11.2021

Nánari upplýsingar veita
Guðný Friðriksdóttir - gudnyf@hsn.is - 860 7750 og Kristjana E Guðlaugsdóttir - kristjanag@hsn.is

Vestnordisk Råd søger rådgiver

Til tiltrædelse pr. 1. januar 2022, eller efter nærmere aftale, søges rådgiver i en halvtidsstilling til Vestnordisk Råd.

Vestnordisk Råds sekretariat består til dagligt af en generalsekretær samt en rådgiver ansat i en halvtidsstilling. Sekretariatet er placeret i Reykjavik i Islands parlament, Altinget.

Rådgiveren skal hovedsageligt arbejde med Vestnordisk Råds arktiske dagsorden og andre internationalt relaterede opgaver og træde til i andre opgaver i spidsbelastningsperioder. Stillingen indebærer periodevist en del rejseaktivitet.

Ansøgeren skal besidde følgende kvalifikationer:

- Relevant videregående uddannelse på kandidat/master-niveau eller lignende
- Flydende dansk og engelskkundskaber skriftligt og mundtligt
- Godt kendskab til et eller flere af de vestnordiske sprog
- Gode mundtlige og skriftlige formidlingskompetencer
- Være arbejdsom, selvstændig, kreativ og initiativrig med personlig gennemslagskraft
- Være udadvendt, servicemindet og i besiddelse af gode samarbejdsevner samt sociale og kontaktskabende egenskaber
- Erfaring med internationalt samarbejde (især arktisk samarbejde) er en fordel.

Løn og arbejdsvilkår fastsættes i henhold til Altingets gældende overenskomst med Altingets personaleforening. Stillingen besættes som åremålsansættelse med mulighed for forlængelse. Vestnordisk Råd opfordrer både kvinder og mænd til at søge stillingen.

Eventuelle spørgsmål rettes til Generalsekretær Sigurdur Olafsson (**sigurduro@althingi.is**, +354 563 0500). Yderligere information om Vestnordisk Råd findes på **www.vestnordisk.is.**

Ansøgninger som tydeligt beskriver relevante færdigheder skal være på Vestnordisk Råds arbejdssprog, som er dansk.
Jobinterviews vil foregå på dansk.

Ansøgningsfrist:
Ansøgning, vedhæftet CV og relevante dokumenter sendes pr. mail til **jobvnr@althingi.is** senest mandag den 15. november 2021.

VESTNORDISK RÅD

BYGG býður þér til starfa

BÚUM BETUR

BYGG

Verkstjóri

Byggingarfélagið óskar eftir að ráða verkstjóra í daglega umsjón verkefna, vinnusvæða og úttekta.

Menntunar- og hæfnikröfur:
- Byggingarmeistararéttindi / Byggingarfræði / byggingariðnfræði
- Byggingarstjóraréttindi
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Öflugur liðsmaður skipulagsheildar

Nánari upplýsingar veitir Atli Gunnarsson verkefnastjóri
Umsóknir og fyrirspurnir skal senda á atli@bygg.is

www.bygg.is

Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf. (BYGG) hefur á undanförnum árum byggt yfir 3.500 glæsilegar íbúðir á almennum markaði. Fyrirtækið hefur einnig byggt íbúðir fyrir Félag eldri borgara og húsnæðisnefndir í Reykjavík og Kópavogi. Hjá fyrirtækinu starfa nú um 160 manns og er meðalstarfsaldur hár. Öll verkefni fyrirtækisins eru á höfuðborgarsvæðinu. Hjá fyrirtækinu er öflugt starfsmannafélag. Traust atvinna í boði.

BYGG byggir á 37 ára reynslu á íslenskum byggingarmarkaði

prentmet ODDI
heildarlausnir í prentun

STARFSFÓLK ÓSKAST

Vegna mikils álags óskar Prentmet Oddi eftir starfsmönnum í 100% starf.

Vinnutíminn er frá 8:00-16:00 og til 15:30 á föstudögum. Möguleiki er á aukavinnu.

Prentsmiðir/grafískir miðlarar í Reykjavík og á Akureyri

Helstu verkefni í Reykjavík:
Umbrot, hönnun og formhönnun.

Helstu verkefni á Akureyri:
Umbrot, hönnun og stafræn prentun.

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í prentsmíði / grafískri miðlun
- Góða tölvu- og tækniþekkingu í faginu
- Sköpunargleði, hugmyndaríki og lausnamiðuð hugsun
- Góð skipulagshæfni, framúrskarandi samskipta- og samstarfshæfni
- Gott vald á íslensku og ensku

Prentari á fjöllita offsetprentvélar í Reykjavík

Helstu verkefni: Prentun á fjöllita prentvélar.

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í prentun
- Góð skipulagshæfni, samskipta- og samstarfshæfni
- Brennandi áhugi á að skila góðu verki frá sér
- Nákvæmni í vinnubrögðum og hæfileiki til þess að meta gæði prentunar
- Mjög gott að viðkomandi tali íslensku, annars krafa um enskukunnáttu

Nánari upplýsingar um starfið veitir framkvæmdarstjóri mannauðsmála í **isi@prentmetoddi.is**, s. **8 560 601** og **https://prentmetoddi.is/um-okkur/atvinnuumsokn/**.

Umsóknarfrestur er til 12. nóvember nk.

Prentmet Oddi er stærsta og framsæknasta prentsmiðja landsins sem býður upp á heildarlausnir og hágæða prentun þar sem hraði, gæði og persónuleg þjónusta fara vel saman í framleiðslunni. Fyrirtækið er Svansvottað og framleiðir pappírsumbúðir, bækur og allt almennt prentverk. Lögð er rík áhersla á að starfsfólki líði vel á vinnustað.

Umbúðir | Almenn prentun | Bækur | Límmiðar | UMHVERFISVOTTUÐ PRENTSMIÐJA

Prentmet Oddi er framsækin prentsmiðja með höfuðstöðvar að Lynghálsi 1 í Reykjavík og útibú á Akureyri og Selfossi

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST

Fjármála- og rekstrarstjóri

Háskólinn á Bifröst auglýsir stöðu fjármála- og rekstarstjóra

Háskólinn á Bifröst leitar að einstaklingi sem hefur áhuga á að starfa í háskóla og er reiðubúin(n) að taka þátt í uppbyggingu starfseminnar á næstu árum. Fjármála- og rekstrarstjóri situr í framkvæmdastjórn og vinnur náið með rektor og deildarforsetum. Við þurfum stjórnanda sem er vanur rekstri, er lausnamiðaður og á auðvelt með samskipti. Gert er ráð fyrir að aðalstarfsstöð sé á Bifröst.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón og ábyrgð á daglegri fjármálastjórn og rekstri
- Yfirumsjón með bókhaldi og gerð ársreiknings
- Gerð rekstraráætlana hvers árs og ábyrgð á eftirfylgd
- Önnur skýrslu- og áætlanagerð
- Eftirlit með kostnaði
- Umsjón með launagreiðslum og jafnlaunavottun
- Seta í framkvæmdastjórn háskólans
- Framkvæmdastjórn dótturfélaga
- Samstarf og samvinna með deildum um fjárhagsleg málefni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Haldgóð reynsla af fjármálum, rekstri og reikningshaldi
- Meistaragráða sem nýtist í starfi
- Góð greiningarfærni og reynsla af greiningarvinnu
- Geta til að setja fram upplýsingar á skýran og aðgengilegan hátt
- Góð samskipta- og samvinnufærni, geta að til leiða verkefni og sætta ólík sjónarmið
- Lausnamiðuð hugsun, frumkvæði og sjálfstæði
- Færni til að taka ákvarðanir og miðla þeim á skýran og jákvæðan hátt
- Ráðdeildarsemi og aðgætni í fjármálum
- Góð kunnátta í íslensku og ensku

Nánari upplýsingar: Hulda Dóra Styrmisdóttir, mannauðsstjóri (mannaudsstjori@bifrost.is) og Margrét Jónsdóttir Njarðvík, rektor (rektor@bifrost.is). Sótt er um starfið á alfred.is. Með umsóknum þarf að fylgja ferilskrá og afrit af útskriftarskírteinum ásamt kynningarbréfi þar sem umsækjandi gerir grein fyrir hæfni sinni í starfið.

Háskólinn á Bifröst vinnur samkvæmt jafnréttisáætlun skólans og hvetur alla óháð kyni til að sækja um.

bifrost.is Umsóknarfrestur er til og með 14. nóvember

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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

BYGG býður þér til starfa

BÚUM BETUR

BYGG

Kranamenn

Byggingarfélagið óskar eftir vönum kranamanni. Framtíðarstarf í boði.
Upplýsingar veitir Ingi S: 693-7366
ingi@bygg.is

Verkamenn

Byggingarfélagið óskar eftir verkamanni í véla- og tækjadeild. Framtíðarstarf í boði.
Upplýsingar veitir Guðjón S: 693-7366
gudjon@bygg.is

Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf. (BYGG) hefur á undanförnum árum byggt yfir 3.500 glæsilegar íbúðir á almennum markaði. Fyrirtækið hefur einnig byggt íbúðir fyrir Félag eldri borgara og húsnæðisnefndir í Reykjavík og Kópavogi.
Hjá fyrirtækinu starfa nú um 160 manns og er meðalstarfsaldur hár. Öll verkefni fyrirtækisins eru á höfuðborgarsvæðinu. Hjá fyrirtækinu er öflugt starfsmannafélag. Traust atvinna í boði.

BYGG byggir á 37 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.

Sjúkratryggingar Íslands

Farþegaflutningar vegna sóttvarna

Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) auglýsa eftir farþegaflutningsaðila til viðræðna um samning um farþegaflutninga vegna sóttvarna.

Um er að ræða farþegaflutninga, þar sem viðkomandi eru Covid smitaðir eða grunur leikur á að séu smitaðir af Covid. Þeir sem fluttir eru hafa getu til að sitja uppréttir í bíl og þurfa ekki á aðstoð heilbrigðisstarfsmanns að halda meðan á flutningi stendur.

Eftirfarandi kröfur eru gerðar:

- Að flutningsaðili hafi fullgild leyfi til fólksflutninga
- Að flutningsaðili tryggi viðeigandi smitvarnir gagnvart þeim sem fluttir eru
- Að flutningsaðili hafi aðstöðu til sótthreinsunar farartækis
- Farartækið þarf að vera hentugt til Covid flutninga en 7 manna bílar með rennihurð hafa reynst vel í slíkum flutningum með sitjandi farþega
- Þjónustan skal miða að því að hægt sé að bregðast við breytingum á eftirspurn
- Þjónustan skal vera aðgengileg að lágmarki á þeim tíma sem Covid-göngudeild Landspítala er opin

Gildistími samnings er 6 mánuðir frá og með 1. janúar 2022 með möguleika á framlengingu.

Áhugasamir aðilar eru beðnir um að senda tölvupóst á netfangið innkaup@sjukra.is þar sem fram kemur stutt kynning á fyrirtækinu, lýsing á gæðastefnu og hvernig ofangreindir þættir verða uppfylltir. Fyrirspurnir vegna auglýsingarinnar má jafnframt senda á sama netfang.

Frestur til að lýsa yfir áhuga til viðræðna er til og með **15. nóvember nk.**

Erum við að leita að þér?

Faxaflóahafnir sf. leita að metnaðarfullum og framsýnum einstaklingum til að bætast í hóp starfsmanna á Framkvæmdasviði.

Faxaflóahafnir er stærsta höfn landsins þar sem starfa um 70 manns og er umráðasvæði hennar í Reykjavík, Akranesi, Grundartanga og Borgarnesi. Fyrirtækið leggur áherslu á að vera leiðandi í umhverfis- og öryggismálum auk þess að vera í vegferð að þróa snjallar og grænar hafnir.

Framundan eru spennandi og metnaðarfull verkefni í þróun hafnarinnar, auk þess sem stórar áskoranir í umhverfismálum liggja fyrir á næstu misserum og árum sem hefur m.a. í för með sér uppbyggingu innviða á svæðunum.

Þeir einstaklingar sem við leitum að þurfa að hafa góða hæfni í mannlegum samskiptum, vera sjálfstæð í starfi og hafa góða tölvukunnáttu. Ert þú þessi einstaklingur og hefur þú áhuga á að taka þátt í krefjandi verkefnum sem framundan eru hjá Faxaflóahöfnum? Þá viljum við heyra frá þér.

Verkefnastjóri

Menntunar og hæfniskröfur

- Verk- eða tæknifræðimenntun.
- Reynsla og þekking á verkefnastjórnun og teymisvinnu.
- Reynsla af verklegum framkvæmdum og mannvirkjagerð.

Helstu verkefni

- Verkefnastýring og umsjón verkefna frá frumstigum til framkvæmdar.
- Samskipti við ytri og innri aðila hafnarinnar í ýmsum verkefnum sem við koma mannvirkjum, landi, lóðum og götum.
- Umsjón og eftirlit framkvæmda á hafnarsvæðunum.
- Ýmis önnur tilfallandi störf.

Skipulagsfulltrúi

Menntunar og hæfniskröfur

- Menntun á háskólastigi sem nýtist í starfi, svo sem arkitektúr, skipulagsfræði eða álíka.
- Þarf að uppfylla skilyrði skipulagsstofnunar sem skipulagsráðgjafi.
- Reynsla af skipulagsmálum og þekking á ákvæðum skipulagslaga.

Helstu verkefni

- Vinna við mótun framtíðarsýnar skipulagsmála Faxaflóahafna sf.
- Áætlanagerð vegna skipulags-, umhverfis- og lóðarmála.
- Umsjón og eftirlit með gerð og breytingu allra skipulagsuppdrátta fyrir Faxaflóahafnir sf. og mæliblaða.
- Eftirlit og umsjón með gerð lóðarleigusamninga á landi Faxaflóahafna sf.
- Umsjón og eftirlit með landupplýsingum, skráningu landeigna og fasteigna Faxaflóahafna sf.
- Samstarf við skipulags- og byggingafulltrúa sveitarfélaga á starfssvæði Faxaflóahafna sf.
- Samstarf og samráð við íbúa, lóðarhafa og aðra hagsmunaaðila.

Við hvetjum hæfileikaríkt og metnaðarfullt fólk til að sækja um starfið, óháð kyni, en fyrirtækið hefur skýra jafnréttisstefnu og vill auka fjölbreytileika í starfsliði sínu.

Umsóknarfrestur er til og með föstudag 12. nóvember n.k.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Inga Rut Hjaltadóttir, sviðsstjóri Framkvæmdasviðs **inga@faxafloahafnir.is**
Umsókn og ferilskrá skal skulu sendar á netfangið **olafur@faxafloahafnir.is**

faxafloahafnir.is

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports

líf og sál
SÁLFRÆÐI- OG RÁÐGJAFASTOFA

Líf og sál vantar liðsauka

Við hjá Lífi og sál erum þéttur hópur sálfræðinga og sáttamiðlara og vinnum fyrir einstaklinga, starfshópa og stjórnendur. Líf og sál hefur verið starfrækt í rúm tuttugu ár og býr því yfir mikilli reynslu á vettvangi meðferðar sem og vinnusálfræði. Nú leitum við að sálfræðingi í teymið okkar.

Starfssvið
- Meðferðarvinna fullorðinna.
- Handleiðsla og ráðgjöf til fagfólks og stjórnenda.
- Úttektir vegna sálfélagslegra áhættuþátta á vinnustöðum.
- Fræðsla í formi fyrirlestra og námskeiða.
- Önnur tilfallandi verkefni á sviði meðferðar og vinnusálfræði.

Hæfniskröfur
- Löggilding til starfa sem sálfræðingur á Íslandi.
- Klínísk reynsla æskileg.
- Reynsla af verkefnum á sviði vinnusálfræði æskileg.
- Framúrskarandi samskiptafærni.
- Áhugi á teymisvinnu.
- Fagmennska, frumkvæði og drifkraftur.
- Ögun í vinnubrögðum og sveigjanleiki.
- Góð íslenskukunnátta og kunnátta í erlendum tungumálum í töluðu og rituðu máli.

Umsóknarfrestur um starfið er til 15.nóvember 2021.

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna. Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni viðkomandi til að gegna starfinu.

Umsókn berist til Þórkötlu Aðalsteinsdóttur sálfræðings og framkvæmdastjóra Lífs og sálar, thorkatla@lifogsal.is.

Sjá nánar um Líf og sál á www.lifogsal.is.

Við leitum að reynslumiklum sérfræðingi með ríka öryggisvitund til að takast á við spennandi verkefni á sviði upplýsingatækni í samhentu UT-teymi okkar.

Upplýsingatækni gegnir veigamiklu hlutverki í allri starfsemi Landsnets og felur starfið í sér ábyrgð á rekstri allra grunninnviða auk tæknilegra öryggismála. Flutningskerfi raforku á Íslandi treystir á uppitíma og rekstraröryggi tölvukerfanna og því er um krefjandi og ábyrgðarmikið starf að ræða.

Hæfniskröfur
- Umfangsmikil reynsla af rekstri mikilvægra innviða í stærri fyrirtækjum
- Góð þekking á uppsetningu og rekstri:
  - sýndarumhverfa og skýjalausna
  - stýrikerfa netþjóna (Windows/Linux) og SQL-innviða
  - eldveggja, afritunarlausna og eftirlitskerfa
- Góð þekking á net- og upplýsingaöryggi
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð

Starfs- og ábyrgðarsvið
- Umsjón með daglegum rekstri upplýsingatæknikerfa Landsnets
- Eftirlit með afköstum og rekstraröryggi upplýsingakerfa
- Þátttaka í innleiðingum og úrbótaverkefnum
- Samskipti við þjónustuaðila Landsnets á sviði upplýsingatæknimála

Umsóknarfrestur er til 13. nóvember 2021. Sótt er um starfið á **landsnet.is**.
Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.
Nánari upplýsingar veitir mannauðsdeild á **mannaudur@landsnet.is**.

Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is

LANDSNET

Forstöðumaður Rannsóknarmiðstöðvar Íslands

Rannís styður þekkingarsamfélagið með rekstri samkeppnissjóða á sviði innviða, rannsókna og nýsköpunar, auk markáætlunar stjórnvalda á sviði vísinda og tækni.

Rannís fer með umsýslu helstu sjóða á sviði menntunar og menningar á Íslandi, auk samstarfsáætlana ESB og norrænna áætlana sem veita styrki til samstarfsverkefna, náms og þjálfunar Rannís veitir aðstoð og fer með kynningu á alþjóðlegum sóknarfærum og samstarfsmöguleikum, ásamt því að greina og kynna áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag.

Þá veitir Rannís faglega aðstoð og þjónustu við undirbúning og framkvæmd vísinda- og tæknistefnu Vísinda- og tækniráðs.

Hjá Rannís starfa 54 starfsmenn á fjórum sviðum stofnunarinnar.

Mennta- og menningarmálaráðuneyti auglýsir laust til umsóknar embætti forstöðumanns Rannsóknarmiðstöðvar Íslands.

Rannsóknamiðstöð Íslands (Rannís) er þjónustu- og umsýslustofnun sem hefur það hlutverk að treysta stoðir íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu.

Rannís heyrir undir mennta- og menningarmálaráðuneyti og starfar á grundvelli laga um opinberan stuðning við vísindarannsóknir, nr. 3/2003. Forstöðumaður annast daglegan rekstur stofnunarinnar, er í fyrirsvari fyrir hana út á við og ber ábyrgð á rekstri hennar og að starfsemi hennar sé í samræmi við lög og stjórnvaldsfyrirmæli. Jafnframt annast forstöðumaður ráðningu annarra starfsmanna stofnunarinnar.

Menntunar- og hæfnikröfur
- Háskólapróf á meistarastigi í sem nýtist í starfi áskilin, doktorspróf æskilegt.
- Umfangsmikil stjórnunarreynsla og leiðtogahæfni.
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla af starfsumhverfi rannsókna og nýsköpunar á innlendum og erlendum vettvangi.
- Þekking og reynsla af opinberum fjármálum, rekstri og áætlanagerð.
- Reynsla af alþjóðasamstarfi nauðsynleg.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu.
- Afburða samskiptahæfni og færni í að skapa liðsheild á vinnustað.
- Reynsla af stefnumótun, stjórnun rannsókna og/eða nýsköpunarverkefna æskileg.
- Skýr framtíðarsýn fyrir starfsemi stofnunarinnar og hæfileiki til nýsköpunar í starfi.
- Gerð er krafa um afburða ritfærni og góða tjáningu í íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli. Kunnátta í þýsku eða frönsku er kostur.

Leitað er að kraftmiklum og hugmyndaríkum einstaklingi sem býr yfir leiðtogahæfileikum og náð hefur árangri í stjórnun og rekstri. Viðkomandi geti sýnt með frumkvæði til að leiða Rannís áfram í alþjóðlegu og síbreytilegu umhverfi.

Boðið er upp á krefjandi starf í frjóu starfsumhverfi skipuðu öflugum sérfræðingum á sviði vísinda- og tæknimála. Starfið felur í sér náið samstarf við ráðuneyti og starfsnefndir Vísinda- og tækniráðs, sem og stofnanir og stjórnvöld á alþjóðavettvangi.

Ráðning og kjör
Mennta- og menningarmálaráðherra skipar forstöðumann Rannís til fimm ára frá 1. apríl 2021. Um laun forstöðumannsins fer eftir 39. gr. a í lögum um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996.

Umsóknir
Umsókn skal skila rafrænt á Starfatorgi eða berast mennta- og menningarmálaráðuneyti, Sölvhólsgötu 4, 101 Reykjavík fyrir dagslok 30. nóvember 2021. Með umsókn skal fylgja: 1) ítarleg starfsferilskrá með upplýsingum um núverandi starf umsækjanda ásamt ítarlegum upplýsingum um menntun og fyrri störf, 2) kynningarbréf þar sem fram kemur með hvaða hætti umsækjandi uppfyllir hæfniskröfur samkvæmt starfsauglýsingu og 3) greinargerð um framtíðarsýn fyrir Rannsóknamiðstöð Íslands út frá faglegum og rekstrarlegum áherslum.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Jón Vilberg Guðjónsson, í gegnum netfangið jon.vilberg.gudjonsson@mrn.is

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun í embættið hefur verið tekin. Við skipun í embætti hjá mennta- og menningarmálaráðuneyti er tekið mið af jafnréttisáætlun ráðuneytisins.

Nöfn allra umsækjenda verða birt á vef ráðuneytisins að loknum umsóknarfresti og verða umsóknir þar sem óskað er nafnleyndar ekki teknar til greina.

Umsóknarfrestur er til og með 30. nóvember 2021.

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningarmálaráðuneytið

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

VILTU STARFA Í FAGTEYMI TR UM HEILSU- OG FÆRNIMAT?

Hefur þú brennandi áhuga á heilbrigðis- og velferðarmálum og langar að starfa í fagteymi á sviði heilsu- og færnimats einstaklinga? – þá ættu störfin hér að neðan að höfða til þín. Um er að ræða spennandi störf í þverfaglegu teymi heilbrigðisstarfsfólks og annarra sérfræðinga sem starfa í framúrskarandi starfsumhverfi á réttindasviði Tryggingastofnunar.

Við hjá TR leggjum áherslu á góðan starfsanda, sveigjanlegan vinnutíma, samvinnu og jafnræði.

Fagstjóri sérfræðilækna hjá Tryggingastofnun

Laus er til umsóknar starf fagstjóra sérfræðilækna hjá Tryggingastofnun. Leitað er eftir framsæknum einstaklingi sem þarf að búa yfir miklum áhuga á endurhæfingu og úrræðum tengd örorku. Starfið byggir á öflugri teymisvinnu þar sem fagstjóri mun verkstýra öflugum hópi sérfræðilækna.
Starfið veitist frá 1. janúar 2022 og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst, eða eftir nánara samkomulagi. Starfshlutfall er 50-80%.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Læknisfræðilegt mat á umsóknum um örorku lífeyristrygginga.
- Ráðgjafi við læknisfræðileg mál svo sem við mat á umsóknum um endurhæfingarlífeyri, bifreiðastyrk og umönnunarmat.
- Annað það er kemur að læknisfræðilegu mati varðandi almannatryggingar.
- Fagleg uppbygging, þróun og skipulag á læknisfræðilegri ráðgjöf.
- Stjórnun teymisvinnu.

Hæfnikröfur

- Leitað er að sérfræðilækni með víðtæka reynslu á sviði bæklunarlækninga, endurhæfingarlækninga, geðlækninga, heimilislækninga, lyflækninga eða öðrum sérfræðigreinum sem nýtast í starfi við mat á sviði bótaréttar og endurhæfingar.
- Víðtæk læknisfræðileg starfsreynsla sem nýtist í starfi.
- Reynsla og færni í verkefnastjórnun.
- Reynsla af stjórnsýslu er kostur.
- Þekking á flokkunarkerfum og matskvörðum í heilbrigðisþjónustu.
- Mjög góð hæfni í greiningu, túlkun og framsetningu gagna.
- Leiðtogahæfileikar, faglegur metnaður og framúrskarandi samskiptahæfni.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri.
- Íslenskt sérfræðileyfi sem nýtist í starf á sviði bótaréttar og endurhæfingar.

Sérfræðingur á sviði heilsu- og færnimats með áherslu á umönnun fatlaðra og langveikra barna

Um er að ræða spennandi og krefjandi sérfræðistarf í matshópi sem ber m.a. ábyrgð á úrvinnslu umsókna um foreldragreiðslur og greiðslur til umönnunaraðila fatlaðra og langveikra barna. Starfið byggir á frumkvæði og þéttu faglegu samstarfi í breiðum hópi sérfræðinga.
Starfið veitist frá 1. desember 2021 og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst, eða eftir nánara samkomulagi. Starfshlutfall er 100%.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Mat, greining og úrvinnsla umsókna um umönnunar- og foreldragreiðslur vegna fatlaðra og langveikra barna.
- Samvinna í teymi fyrir mat endurhæfingar og örorkumála.
- Ráðgjöf, þjónusta og upplýsingamiðlun til viðskiptavina og samstarfsaðila.
- Þróun vinnuferla og rafrænnar þjónustu.
- Skráning og meðhöndlun tölfræðiupplýsinga.
- Önnur sérhæfð verkefni.

Hæfnikröfur

- Háskólamenntun á sviði heilbrigðis- eða félagsvísinda, s.s. sálfræði, þroskaþjálfun, hjúkrunarfræði, iðjuþjálfun eða félagsráðgjafa.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi er kostur.
- Krafa um klíníska reynslu á sviði velferðar- eða heilbrigðisþjónustu.
- Þekking og reynsla af þjónustu við fötluð og langaveik börn og fjölskyldur þeirra.
- Þekking á flokkunarkerfum og matskvörðum í velferðar- og heilbrigðisþjónustu.
- Mjög góð hæfni í greiningu, túlkun og framsetningu gagna.
- Mjög gott vald á rituðu íslensku máli.
- Mjög góð samskiptahæfni, lausnamiðuð hugsun og frumkvæði.

Sérfræðingur á sviði heilsu- og færnimats með áherslu á endurhæfingu

Um er að ræða spennandi og krefjandi sérfræðistarf í matshópi á sviði endurhæfingar og lífeyrismála. Starfið byggir á frumkvæði og miklu og þéttu samstarfi í breiðum hópi sérfræðinga.
Starfið veitist frá 1. desember 2021 og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst, eða eftir nánara samkomulagi. Starfshlutfall 80-100%.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Mat, greining og úrvinnsla umsókna um endurhæfingarlífeyri.
- Samvinna í teymi fyrir mat á örorku, endurhæfingu og umönnunarþörf barna og aldraðra.
- Ráðgjöf, þjónusta og upplýsingamiðlun til viðskiptavina og samstarfsaðila.
- Þróun vinnuferla og rafrænnar þjónustu.
- Skráning og meðhöndlun tölfræðiupplýsinga.
- Önnur sérhæfð verkefni.

Hæfnikröfur

- Háskólamenntun á sviði heilbrigðis eða félagsvísanda, s.s. hjúkrunarfræði, iðjuþjálfun, sjúkraþjálfun eða félagsráðgjafa.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi er kostur.
- Krafa um klíníska reynslu á sviði heilbrigðisþjónustu, t.d. á sviði endurhæfingar, geðverndar, heilsugæslu eða sjúkrahúsþjónustu.
- Þekking á flokkunarkerfum og matskvörðum í velferðar- og heilbrigðisþjónustu.
- Mjög góð hæfni í greiningu, túlkun og framsetningu gagna.
- Mjög gott vald á rituðu íslensku máli.
- Mjög góð samskiptahæfni, lausnamiðuð hugsun og frumkvæði.

Nánari upplýsingar um störfin veita: Herdís Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri réttindasviðs í síma 560 4400 og Hólmfríður Erla Finnsdóttir, mannauðsstjóri í síma 560 4400.

Umsóknarfrestur um störfin er til og með 8. nóvember 2021.

Nánari upplýsingar um störfin er að finna á **starfatorg.is**

TR

Tryggingastofnun
Hlíðasmára 11 | 201 Kópavogur
Sími 560 4400 | tr@tr.is | tr.is

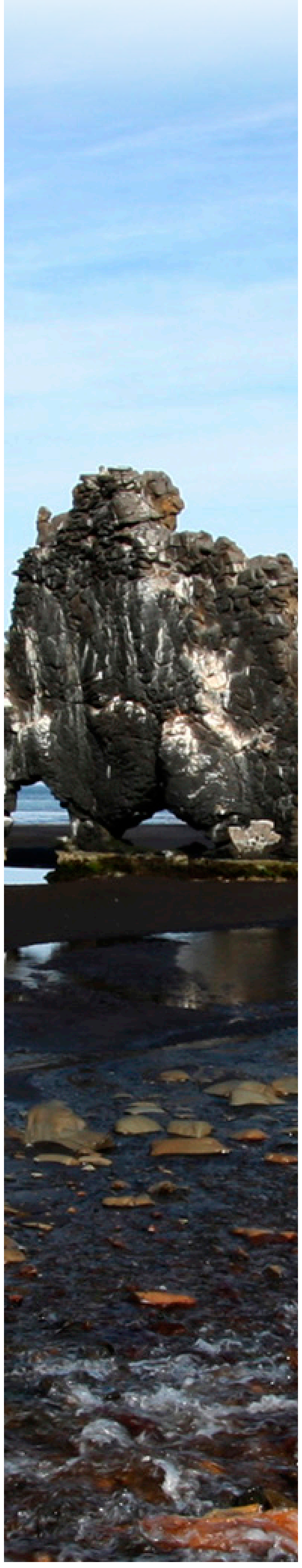
HÚNAÞING VESTRA

Húnaþing vestra er staðsett mitt á milli Reykjavíkur og Akureyrar.

Íbúar sveitarfélagsins er um 1220 talsins. Hvammstangi er stærsti þéttbýliskarni sveitarfélagsins.

Á svæðinu er hátt þjónustustig, metnaðarfullt leik-, grunn- og tónlistarskólastarf ásamt því að rekin er dreifnámsdeild frá Fjölbrautaskóla Norðurlands vestra á Hvammstanga.

Gott framboð er af íþrótta- og tómstundastarfi, menningu ásamt fjölbreyttum möguleikum til útivistar.



Starf félagsráðgjafa eða sálfræðings á fjölskyldusviði

Laust starf félagsráðgjafa eða sálfræðings á fjölskyldusviði Húnaþings vestra

Fjölskyldusvið Húnaþings vestra auglýsir laust starf félagsráðgjafa eða sálfræðings í barnavernd og almennri félagsþjónustu. Starfshlutfall er 75 -100% með starfsstöð á Hvammstanga.

Leitað er eftir öflugum og drífandi einstaklingi sem sýnir metnað og frumkvæði í starfi. Húnaþing vestra er fjölskylduvænt samfélag sem leggur metnað í að veita góða persónumiðaða þjónustu.

Helstu verkefni eru:

- Annast meðferð mála einstaklinga og fjölskyldna innan félagsþjónustu, þ.m.t. félagslega ráðgjöf og fjárhagsaðstoð
- Móttaka barnaverndartilkynninga, greining, könnun og vinnsla barnaverndarmála
- Samskipti og samvinna við börn og foreldra við vinnslu barnaverndarmála
- Samskipti við aðrar stofnanir við vinnslu barnaverndarmála
- Þátttaka í þverfaglegri teymisvinnu s.s. með skólum, leikskólum og öðrum þjónustustofnunum vegna málefna barna og fjölskyldna þeirra
- Þátttaka í stefnumótun, mótun verkferla, starfsáætlana og endurskoðun á reglum í málaflokknum
- Þátttaka í þverfaglegu samstarfi með skólum, heilbrigðisstofnunum, lögreglu og öðrum sem koma að málefnum barna og fjölskyldna þeirra
- Önnur verkefni sem sviðsstjóri felur viðkomandi

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Starfsréttindi félagsráðgjafa eða sálfræðings
- Önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla á sviði barnaverndar og meðferð fjölskyldumála
- Þekking og reynsla af almennri félagsþjónustu
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, sjálfstæði og sveigjanleiki í starfi
- Skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð
- Reynsla af þverfaglegri teymisvinnu
- Góð íslenskukunnátta í ræðu og riti
- Hreint sakavottorð í samræmi við lög og reglur

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Umsóknarfrestur er til og með 9. nóvember. Umsóknir skulu berast á netfangið jenny@hunathing.is. Umsókn skal fylgja kynningarbréf ásamt náms- og starfsferilskrá og afritum af prófskírteinum ef við á.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Jenný Þórkatla Magnúsdóttir sviðsstjóri fjölskyldusviðs á netfanginu jenny@hunathing.is eða í síma 455 2400

Tímabundin staða umhverfisstjóra

Laus er til umsóknar tímabundin staða umhverfisstjóra Húnaþings vestra

Umhverfissvið Húnaþings vestra auglýsir lausa til umsóknar tímabundna stöðu umhverfisstjóra, til eins árs með möguleika á framlengingu. Umhverfisstjóri gegnir jafnframt hlutverki garðyrkjustjóra. Leitað er að öflugum og drífandi einstaklingi sem sýnir metnað og frumkvæði í starfi. Starfshlutfall er 100% með starfsstöð á Hvammstanga. Starfið heyrir undir sveitarstjóra.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á ásýnd umhverfis í sveitarfélaginu öllu, t.d. með umhirðu gróðurs og stígagerð í samstarfi við rekstrarstjóra
- Ábyrgð á vinnuskóla Húnaþings vestra, skipulagi og utanumhaldi
- Þjálfun og fræðsla flokkstjóra
- Umsjón með umhirðu leiksvæða og grænna svæða í sveitarfélaginu
- Umsjón með verkefnum tengdum náttúru og ferðamannastöðum
- Þekking á umhverfismálum
- Aðkoma og framfylgd stefnumörkunar sveitarfélagsins í umhverfismálum
- Fræðsla og umsjón með úrgangsforvörnum, flokkun og endurvinnslu
- Umsjón með úrgangsmálum sveitarfélagsins ásamt rekstrarstjóra
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Garðyrkju- og/eða umhverfismenntun
- Önnur menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á umhverfismálum æskileg
- Reynsla af verkstjórn og/eða verkefnastjórnun og umhirðu grænna svæða
- Mikil samskipta- og samstarfshæfni og hæfni til að vinna í teymi
- Reynsla af stjórnsýslu og stjórnunarstörfum æskileg
- Frumkvæði og sveigjanleiki
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð íslenskukunnátta í ræðu og riti
- Almenn ökuréttindi

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember. Umsóknir skulu berast á netfangið rjona@hunathing. Umsókn skal fylgja kynningarbréf ásamt náms- og starfsferilskrá.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ragnheiður Jóna Ingimarsdóttir sveitarstjóri á netfanginu rjona@hunathing.is eða í síma 455 2400

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Flataskóli
- Forfallakennari

Urriðaholtsskóli
- Kennari á yngsta stig
- Leiðbeinandi á leikaskólastig

Leikskólinn Akrar
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennari

Leikskólinn Bæjarból
- Aðstoðarleikskólastjóri

Leikskólinn Krakkakot
- Háskólamenntaður starfsmaður
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennari

Leikskólinn Mánahvoll
- Háskólamenntaður starfsmaður
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennari

Félagsmiðstöðin Garðalundur
- Frístundaleiðbeinendur

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar **https://starf.gardabaer.is**

GARÐABÆR
gardabaer.is

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna. Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

Viltu móta **vinnuveitandahlutverk ríkisins?**

Fjármála- og efnahagsráðuneytið leitar að öflugum stjórnanda í embætti skrifstofustjóra kjara- og mannauðssýslu ríkisins (KMR).

— HÆFNISKRÖFUR

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, meistarapróf eða sambærilegt nám skilyrði;
- Yfirsýn og þekking á þáttum sem hafa áhrif þróun vinnumarkaðar og samspili hans og almennrar efnahags- og samfélagsþróunar;
- Þekking og reynsla af starfsemi ríkisins eða hliðstæðri starfsemi er kostur;
- Árangursrík reynsla af stefnumótun, stjórnun og umbótavinnu stórra skipulagsheilda er skilyrði;
- Greiningarhæfni og stefnumiðuð nálgun á viðfangsefnin;
- Staðfesta og sannfærandi samskiptahæfni ásamt forystuhæfileikum, getu og vilja til að hvetja aðra til árangurs;
- Færni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku er nauðsynleg.

Skrifstofustjóri KMR þarf að hafa skýra framtíðarsýn og góða þekkingu á þeim þáttum sem hafa áhrif á þróun vinnumarkaðsins og samspili hans og almennrar efnahagsþróunar. Hann hefur frumkvæði, metnað og seiglu til að sýna árangur og hrinda verkefnum í framkvæmd.

KMR fer með vinnuveitendahlutverk fyrir ríkið í heild og er leiðandi við mótun mannauðs- og kjarastefnu fyrir ríkið og stofnanir þess og fylgir framkvæmd hennar eftir. Rúmlega 18 þúsund manns starfa hjá ríkinu í rúmlega 160 stofnunum.

Hlutverk KMR er að stuðla að framþróun í starfsumhverfi hjá ríkinu og að styrkja forsendur þess að veitt sé skilvirk og vönduð opinber þjónusta. Lögð er áhersla á að greina tækifæri til að efla mannauð og stjórnun og innleiða umbætur í allri starfsemi ríkisins.

Eitt helsta verkefnið framundan er að mæta framtíðaráskorunum og móta sýn um ríkið sem vinnuveitanda. Markmiðið er að ríkið sé eftirsóknarverður og framsækinn vinnustaður.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf með rökstuðningi um færni viðkomandi til að gegna embættinu.

Nánari upplýsingar veita Guðmundur Árnason ráðuneytisstjóri og Guðrún Ögmundsdóttir skrifstofustjóri. Sótt er um embættið á starfatorg.is þar sem er að finna frekari upplýsingar. Umsóknarfrestur er til og með 18. nóvember nk.

Stjórnarráð Íslands
Fjármála- og efnahagsráðuneytið

VERKEFNASTJÓRI Í FRAMKVÆMDADEILD

Verkefnastjóri með verk-, tækni- eða byggingarfræðimenntun óskast til starfa í framkvæmdadeild Olís.

Helstu verkefni
- Þátttaka í gerð verkáætlana og undirbúningi viðhaldsverka og nýbygginga
- Verkefnastjórnun í viðhaldi og nýframkvæmdum
- Eftirlit með hönnun vegna breytinga
- Eftirlit með framkvæmdum, úttektir og kostnaðareftirlit viðhalds- og breytingaverka
- Samskipti við opinbera aðila

Hæfniskröfur
- Verk-, tækni-, byggingarfræði eða önnur menntun sem tengist byggingariðnaði
- Reynsla af verkefnastjórnun og áætlanagerð nauðsynleg
- Reynsla af stjórnun er kostur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð íslenskukunnátta er nauðsynleg

Umsóknir berist til mannauðsstjóra Olís, merktar „verkefnastjóri“ á rbg@olis.is fyrir 7. nóvember nk.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

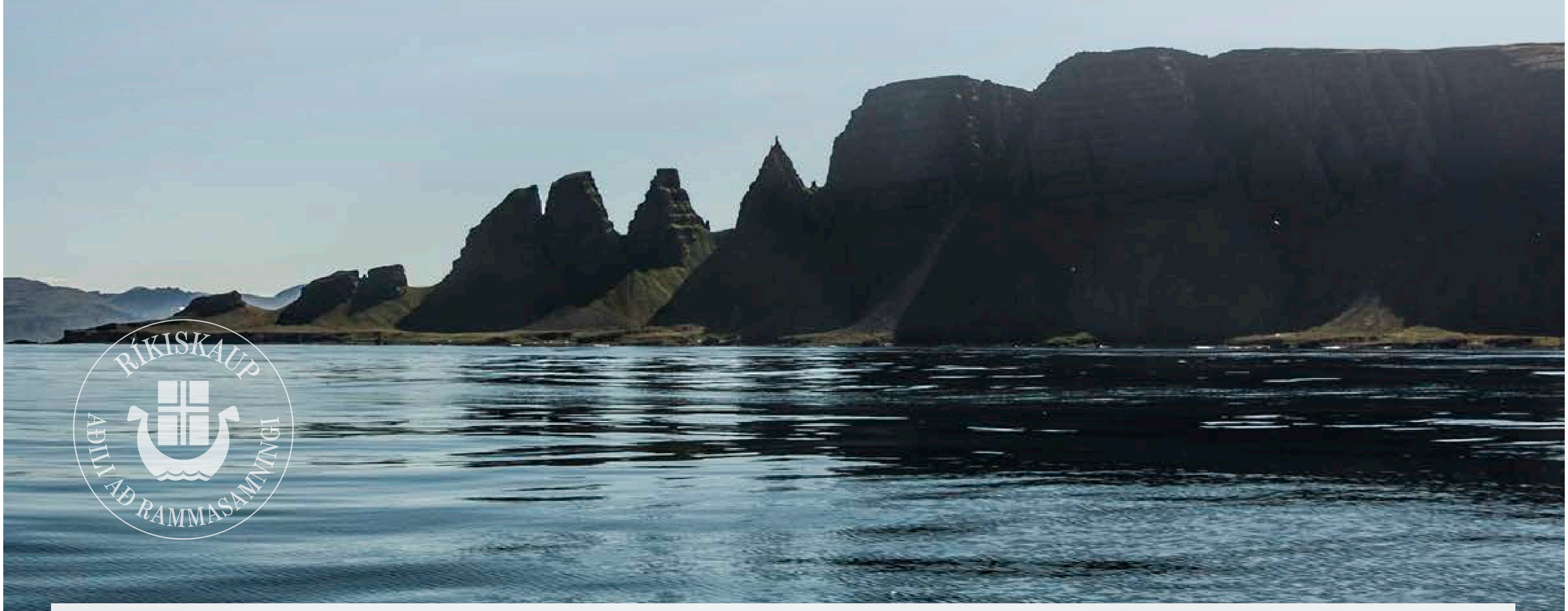
Hjá Olís er lögð áhersla á góðan aðbúnað starfsfólks, stuðning til náms og heilsueflingar, heiðarleika í samskiptum, snyrtimennsku og fagleg vinnubrögð.

olís
Vinur við veginn

RÁÐNINGAR

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.



Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

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

intellecta

Fyrirtæki ársins 2021

HAGVANGUR

Sérfræðingar á sviði flugmála

Sérfræðingur í flugrekstrar- og skírteinadeild

Samgöngustofa óskar eftir að ráða sérfræðing í þjálfunar- og skírteinamálum flugs. Starfið felst einkum í að tryggja og hafa eftirlit með að umsækjendur um flugstarfaskírteini og tengd réttindi uppfylli reglugerðarkröfur ásamt því að leiðbeina viðskiptavinum og öðrum eftirlitsskyldum aðilum stofnunarinnar varðandi málaflokkinn. Starfshlutfall er 100%.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku og hæfni til að miðla upplýsingum í rituðu og töluðu máli.
- Flugtengd menntun eða reynsla æskileg.
- Áhugi á flugmálum nauðsynlegur.
- Hæfileiki til að túlka, útskýra og setja fram með skýrum hætti reglugerðarkröfur.
- Góð tölvuþekking og geta til að tileinka sér notkun tölvukerfa.
- Frumkvæði, háttvísi, sjálfstæði og fagmennska í starfi ásamt skipulagningu og ögun í verkum eru áskilin.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.

Eftirlitsmaður í flugrekstrar- og skírteinadeild

Samgöngustofa auglýsir lausa til umsóknar stöðu eftirlitsmanns í flugrekstrar- og skírteinadeild flugsviðs. Meðal helstu verkefna eru þróun verkferla, skipulag og þátttaka í framkvæmd úttekta og samstarf við eftirlitsmenn. Starfið felur í sér mikil samskipti við leyfishafa og einnig þátttöku í öðrum verkefnum deildarinnar. Starfshlutfall er 100%.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Flugstjórareynsla með gild eða nýleg prófdómararéttindi á fjölstjórnarflugvélar með a.m.k. 5.000 klst. flugtíma reynslu.
- Að lágmarki 5 ára starfsreynsla í flugrekstri.
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur.
- Þekking og reynsla tengd rekstrarstjórn flugrekenda.
- Þekking á gæða- og öryggisstjórnunarkerfum.
- Hæfni til að tjá sig í rituðu og mæltu máli skilyrði.
- Mjög góð enskukunnátta er skilyrði.
- Frumkvæði, háttvísi, sjálfstæði og fagmennska í starfi ásamt skipulagningu og ögun í verkum eru áskilin.
- Reynsla af framkvæmd úttekta.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.

Umsóknarfrestur er til 8. nóv. 2021

Hægt er að sækja um störfin rafrænt á **samgongustofa.is/storf**

Upplýsingar um Samgöngustofu má finna á **samgongustofa.is**

Í boði eru spennandi störf hjá metnaðarfullri stofnun í alþjóðlegu umhverfi. Við bjóðum góða starfsaðstöðu og frábæra vinnufélaga.

Við hvetjum öll kyn til að sækja um.

Ármúli 2 | 108 Reykjavík | Sími 480 6000

Samgöngustofa

AÐALSKIPULAG GARÐABÆJAR HAFNARFJARÐARVEGUR/ÞRÓUNARSVÆÐI
VAL Á RÁÐGJÖFUM

Auglýst er eftir ráðgjöfum, þverfaglegu teymi til að vinna að gerð rammahluta aðalskipulags og deiliskipulagsáætlana fyrir þróunarsvæði A ásamt Hafnarfjarðarvegi milli bæjarmarka og Álftanesvegi frá Engidal að Reykjanesbraut í Garðabæ.

Markmið er að móta stefnu um uppbyggingu á svæðinu sem sett verður fram sem rammahluti aðalskipulags og deiliskipulags í áföngum. Áhersla verður á gæði byggðar, umhverfi, samgöngur og samráð við íbúa og samvinnu við hagsmunaðila.

Skilafrestur til að sækja um er til og með 18. nóvember 2021.
Umsóknir sendist á netfangið skipulag@gardabaer.is

Nánari upplýsingar um verkefnið, markmið þess, áherslu, verkþætti, kröfur, mat og tímalínu má finna á vef Garðabæjar, **gardabaer.is**

GARÐABÆR
gardabaer.is

CHEVENING

Langar þig til Bretlands í framhaldsnám?

Breska sendiráðið auglýsir eftir umsóknum um Chevening-námsstyrki til íslenskra ríkisborgara fyrir skólaárið 2022/23

Umsóknareyðublað og nánari upplýsingar: www.chevening.org/iceland

Umsóknarfrestur er til 2. nóvember

British Embassy Reykjavik

facebook.com/UKinIceland
@UKinIceland

ÚTBOÐ
Íþróttahúsið Digranes, aðstaða fyrir skotíþróttir og kraftlyftingar

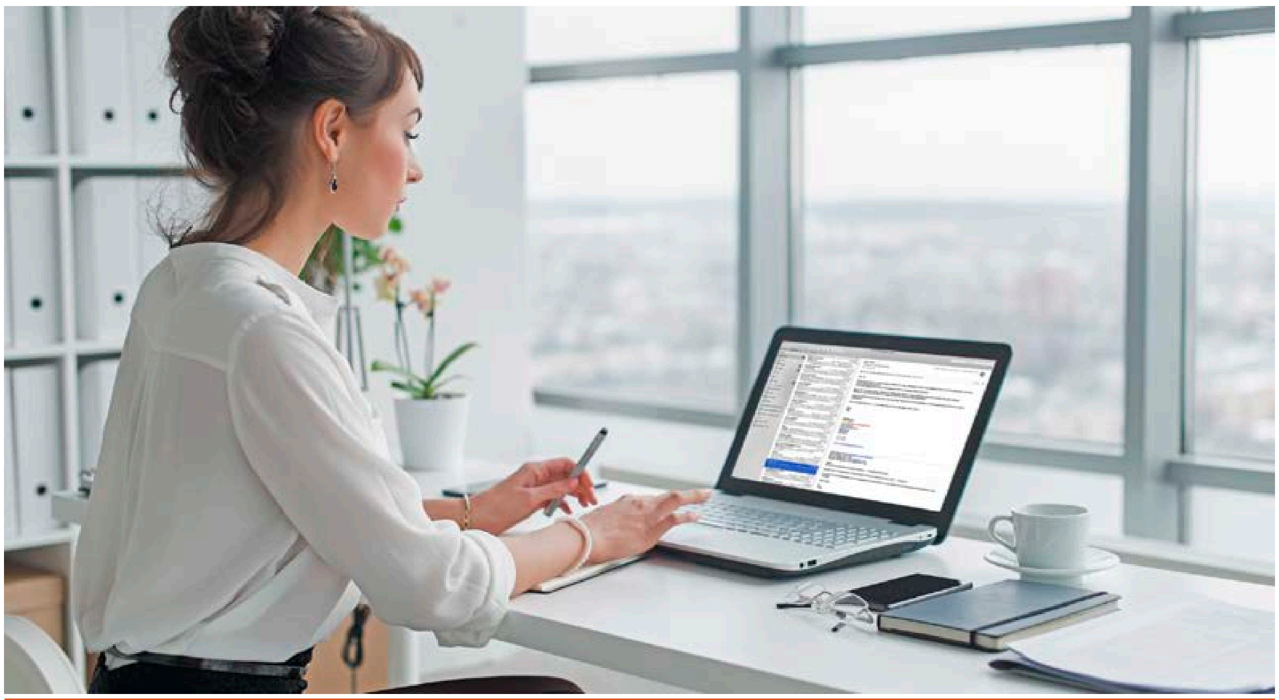
Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í endurinnréttingu og endurnýjun tæknikerfa í hluta íþróttahússins Digraness við Skálaheiði.

Verkinu skal að fullu lokið 28. febrúar 2022.

Útboðsgögn verð afhent rafrænt frá og með þriðjudeginum 2. nóvember gegnum útboðsvef Kópavogsbæjar www.tendsign.is

Eiginlegur opnunarfundur með bjóðendum verður ekki haldinn, tilboðum ásamt nauðsynlegum gögnum skal skila rafrænt gegnum útboðsvefinn **fyrir kl. 11:00 mánudaginn 22.nóvember 2021**. Niðurstöður opnunar verða sendar þeim aðilum sem skila inn tilboðum.

Kópavogsbær
kopavogur.is



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

job
Finnum draumastarfið saman

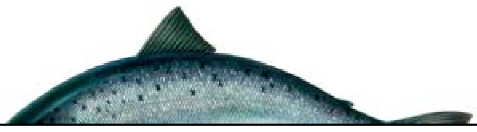
Erum við að leita **að þér?**

Veiðiréttur til leigu

Veiðifélag Leirvogsár leitar eftir þátttakendum í lokað útboð í lax- og silungsveiði á veiðisvæði félagsins fyrir árin 2022 til 2025 að báðum árum meðtöldum.

Þeir sem óska eftir að taka þátt í útboði sendi upplýsingar um tilboðsgjafa, reynslu af sölu og þjónustu við veiðimenn og ársreikning til Magnúsar Steinarssonar., Þverholti 30, 105 Reykjavík, eða á tölvupóstfang ms1949@simnet.is eigi síðar en 7. nóvember 2021.
Farið verður með öll gögn sem trúnaðarmál.
Fyrirspurnir skal senda á ms1949@simnet.is

Stjórn Veiðifélags Leirvogsár



HESTHÚSALÓÐIR Á KJÓAVÖLLUM

Garðabær auglýsir lausar til úthlutunar hesthúsalóðir á Kjóavöllum - Rjúpnahæð.

Einstaklingar sem og lögaðilar geta sótt um hesthúsalóðirnar.

Á Kjóavöllum er hesthúsahverfi og athafnasvæði hestamannafélagsins Spretts með reiðhöll og íþróttaleikvangi fyrir hestaíþróttir.

Nánari upplýsingar á vef Garðabæjar, **gardabaer.is.**

GARÐABÆR
gardabaer.is

ÚTBOÐ

RARIK óskar eftir tilboðum í:

RARIK 21025
Aflspennar

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á útboðsvef RARIK (utbod.rarik.is).

Skila þarf tilboðum á útboðsvefnum fyrir kl. 14:00, þriðjudaginn 23. nóvember 2021.

RARIK

Sími 528 9000 • utbod.rarik.is

ÖLFUS

Útboð

Sveitarfélagið Ölfus óskar eftir tilboðum í verkið: Laxabraut-gatnagerð

Verklok eru 15.02.2022

Verkið felur í sér gerð vegarins Laxabrautar.
Grafa skal lífrænt efni úr vegstæði og jafna því í vegfláa. Fleygja skal burtu klapparhöft og skal nýta klöppina í undirfyllingu, undirbyggja skal veginn styrktarlagi og að lokum jafna út burðarlagi ofan á styrktarlagið.

Helstu magntölur eru:

Fleygun	2.200 m^3
Gröftur á lausu efni jafnað í vegfláa	660 m^3
Styrktarlag	8.837 m^3
Burðarlag	1.200 m^3

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 2. nóvember 2021. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá Verkfræðistofunni Eflu með því að senda tölvupósti á netfangið **ba@efla.is** og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila til skrifstofu Sveitarfélagsins Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn, **fyrir kl. 10:30 þriðjudaginn 16. nóvember** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Byggingarfulltrúinn í Þorlákshöfn.

HÖFÐI hjúkrunar- og dvalarheimili

Höfði - Endurnýjun í 1. áfanga

Höfði, hjúkrunar- og dvalarheimili, óskar eftir tilboðum í endurnýjun dvalarrýma og stoðrýma aðallega á 2. hæð.

Verkið felst í endurnýjun 20 dvalarrýma á 2. hæð og 5 dvalarrýma á 1. hæð, ásamt aðliggjandi gangrýmum og stoðrýmum. Gólfefni, loftaefni og innihurðir endurnýjað að mestu. Í dvalarrými eru baðherbergi algjörlega endurnýjuð, ásamt hreinlætislögnum, rafbúnaði. Sett er upp slökkviúðakerfi og í þakrými loftræsibúnaður ásamt stokkalögnum.

Gólfflötur framkvæmdasvæða á 1. og 2. hæð er um 1.300 m2.

Verklok skulu vera eigi síðar en 30. maí 2023.

Útboðsgögn eru aðgengileg á rafrænu formi frá þriðjudeginum 2. nóvember 2021 í gegnum útboðsvef Mannvits: https://mannvit.ajoursystem.is/

Tilboðum skal skilað á útboðsvefinn fyrir **kl. 11:00 fimmtudaginn 2. desember 2021**. Opnunarfundur verður ekki opinn bjóðendum. Fundargerð verður send öllum bjóðendum eftir opnun tilboða.

Framkvæmdanefnd Höfða

ÖLFUS

Útboð

Sveitarfélagið Ölfus óskar eftir tilboðum í verkið: Vetrarbraut – Gatnagerð og lagnir

Verklok eru 15.3.2022

Verkið felur í sér gatnagerð, lagnir og veitur fyrir nýjar götur í Vetrarbraut og Sunnubraut.

Helstu magntölur eru:

Uppúrtekt	4775 m^3
Fyllingar	5800 m^3
Losun á klöpp í skurðum	450 m
Fráveitulagnir	745 m
Vatnslagnir	485 m
Hitaveitulagnir	800 m

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 2. nóvember 2021. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Daða Aðalsteinsson hjá Tækniþjónustu SÁ ehf. með því að senda tölvupósti á netfangið **dadi@t-sa.is** og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila til skrifstofu Sveitarfélagsins Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn, **fyrir kl. 11:30 þriðjudaginn 16. nóvember** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Byggingarfulltrúinn í Ölfusi.

ÖLFUS

Útboð

Sveitarfélagið Ölfus óskar eftir tilboðum í verkið: Miðbæjarsvæði – Gatnagerð og lagnir 1. áfangi

Verklok eru 30.4.2022

Verkið felur í sér gatnagerð, lagnir og veitur fyrir nýjar götur í Miðbæjarsvæði.

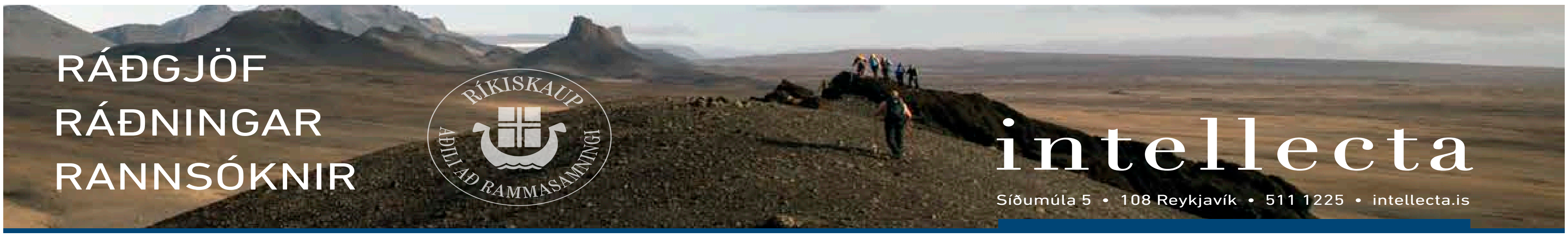
Helstu magntölur eru:

Uppúrtekt	4200 m^3
Fyllingar	5800 m^3
Losun á klöpp í skurðum	650 m
Fráveitulagnir	770 m
Vatnslagnir	580 m
Hitaveitulagnir	875 m

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 2. nóvember 2021. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Daða Aðalsteinsson hjá Tækniþjónustu SÁ ehf. með því að senda tölvupósti á netfangið **dadi@t-sa.is** og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila til skrifstofu Sveitarfélagsins Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn, **fyrir kl. 11:00 þriðjudaginn 16. nóvember** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Byggingarfulltrúinn í Ölfusi.



Sveinspróf í rafiðngreinum

Sveinspróf í raf- og rafveituvirkjun fara fram í **febrúar 2022** ef næg þátttaka fæst

Umsóknarfrestur er frá **1. - 30. nóvember 2021**

Með umsókn skal fylgja:
- Útskriftarskírteini eða staðfesting á útskrift
- Greiðsluyfirlit frá lífeyrissjóði á starfstíma
- Umsóknareyðublað meistara/fyrirtækis um sveinspróf fyrir nema á námssamning

Umsækjendur sækja eingöngu um rafrænt á heimasíðu RAFMENNTAR

RAFMENNT
fræðslusetur rafiðnaðarins

Stórhöfði 27 - 110 Reykjavík - sími 5400160 - Rafmennt.is

ALÞINGI

Umsóknir um dvöl í íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn 2022

Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnota árið 2022.

Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublöð er að finna á heimasíðu Jónshúss: **jonshus.dk** (Fræðimannsíbúð).

Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en þriðjudaginn 2. nóvember nk.

Skipulagsauglýsing

VESTURBYGGÐ

Samkvæmt 1. mgr 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að breytingu á eftirfarandi deiliskipulagi:

Deiliskipulag fyrir iðnaðar- og hesthúsasvæði við Járnhól á Bíldudal.

Breytingin snýr að stækkun svæðisins niður að Bíldudalsvegi þar sem bætt er við átta lóðum. Einnig eru gerðar breytingar á lóðum 10-16 þar sem þær eru stækkaðar og bætt er við aðkomuvegi að lóð 14.

Samkvæmt 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst skipulagslýsing fyrir Hól, deiliskipulag íbúðabyggðar og íþróttasvæðis.

Skipulagssvæðið er alls 5,2 ha og er gert ráð fyrir allt að 60 íbúðum með blönduðum húsagerðum. Lágreist byggð rað-, par- og einbýlishúsa með aðkomu frá Bíldudalsvegi.

Tillögurnar liggja frammi á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 75, frá og með 1. nóvember til 13. desember 2021 og er einnig til sýnis á heimasíðu Vesturbyggðar, www.vesturbyggd.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir til 13. desember 2021.

Opið hús verður um tillögurnar og verður það haldið á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 75, 2. nóvember frá kl. 14:00-17:00.

Allir áhugasamir eru hvattir til þess að mæta og kynna sér lýsinguna og breytingartillöguna.

Skila skal athugasemdum á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 75, 450 Patreksfirði.

Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Virðingarfyllst,
Skipulagsfulltrúi Vesturbyggðar

Auglýsing um deiliskipulag í Kópavogi.

Smárahvammsvegur. Tillaga að deiliskipulagi.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti þann 26. október 2021 með tilvísan í 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi Smárahvammsvegar. Deiliskipulagið tekur til Smárahvammsvegar frá og með gatnamótun við Fífuhvammsveg að gatnamótum Arnarnesvegar. Í tillögunni er akreinum fækkað svo Smárahvammsvegur verður ein akrein í hvora átt, almennt 3,5m breið og aðskildar með 5m breiðri miðeyju. Gatnamót Smárahvammsvegar—Fífuhvammsvegar og Smárahvammsvegar-Gullsmára/Silfursmára verða umferðarljósastýrð. Vinstri beygjur verða leyfðar á öllum gatnamótum um op í miðeyju. Götur verða aðskildar grænum svæðum og eyjum með steyptum kanti. Göngustígar verða beggja vegna ganta og gönguþveranir verða við öll gatnamót í plani við gatnamót um hellulagða upphækkun í götu. Hjólastígur verður samhliða gangstíg vestan Smárahvammsvegar, í einstefnu upp í átt að Nónhæð.

Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringaruppdrætti dags. 15. október 2021. Nánar er vísað til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Ef óskað er eftir nánari upplýsingum um tillöguna er hægt að senda fyrirspurn á starfsfólk skipulagsdeildar á netfangið skipulag@kopavogur.is.

Fimmtudaginn 11. nóvember 2021 milli kl. 17 og 18 verður starfsfólk skipulagsdeildar með opið hús að Digranesvegi 1 þar sem tillagan verður sérstaklega kynnt þeim sem þess óska. Áhugasamir eru beðnir að skrá komu sína með tölvupósti á netfangið skipulag@kopavogur.is fyrir 10. nóvember nk.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulagsdeildar, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 16:00 mánudaginn 14. desember 2021.

Skipulagsfulltrúinn í Kópavogi.

Kópavogsbær

kopavogur.is

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

VE UM TIL

2021 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

2021 Framúrskarandi fyrirtæki

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur

Hafdís	Fasteignasali	820 2222
Sigurður	Fasteignasali	898 6106
Dórothea	Fasteignasali	898 3326
Þorsteinn	Fasteignasali	694 4700
Jóhanna Kristín	Fasteignasali	837 8889
Sigríður Rut	Fasteignasali	699 4610
Berglind	Fasteignasali	694 4000
Jón Gunnar	Fasteignasali	848 7099
Helgi	Fasteignasali	780 2700
Hrönn	Fasteignasali	692 3344
Hólmgeir	Lögmaður	520 9595
Þóra	Fasteignasali	822 2225
Þorgeir	Fasteignasali	696 6580
Hafliði	Fasteignasali	846 4960
Ragnar	Fasteignasali	844 6516
Darri Örn	Fasteignasali	767 0000
Elka	Fasteignasali	863 8813
Rebekka	Fasteignasali	776 8624

Silfratjörn 11-15

113 Reykjavík, Úlfarsárdalur

GLÆSILEGT NÝTT RAÐHÚS | FULLBÚIN MEÐ GÓLFEFNUM

OPIÐ HÚS sunnudaginn 31. okt. kl.14:30-15:00

Herb: 5 | **Baðherb:** 2 | **Stærð:** 173,3 m² | **Bílskúr**

VERÐ: 106.900.000-111.900.000 | **AFHENDING ÁRAMÓTIN 21/22**

GLÆSILEGT NÝTT ÞRIGGJA ÍBÚÐA RAÐHÚS Á BESTA STAÐ Í ÚLFARSÁRDALNUM.

Húsið stendu í jaðar hverfisins við fallega leirtjörn og með glæsilegu útsýni upp að Úlfarsfellinu og gönguleiðir þess.

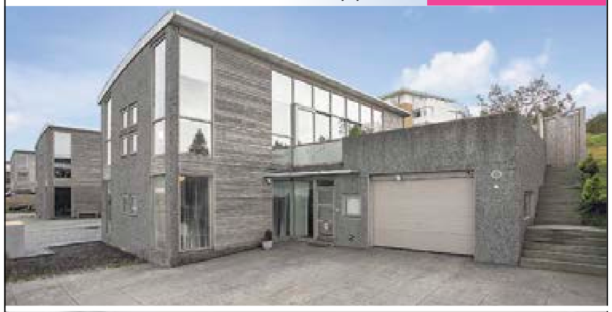
Húsin eru seld fullbúin að innan sem utan með innréttingum, gólfefnum, og tækum í eldhúsi.

Lóð er frágengin að hluta með hellulögðu bílaplani fyrir framan húsin með ílögðum snjóbræðslulögnum, annar hluti lóða er grófjafnaður.

Berglind
fasteignasali
gsm: 694 4000
berglind@fstorg.is

Grænlandsleið 14

113 Reykjavík **108.900.000**



OPIÐ HÚS mánudaginn 1. nóvember kl. 17:00 – 17:30

Herbergi: 3 **Stærð:** 205 m²

Glæsileg útsýnisíbúð! Um er að ræða rúmgóða og fallega eign á tveimur hæðum með sér inngangi í endahúsi innst í botnlanga í Grafarholti.

Stórkostlegt útsýni er yfir höfuðborgina. Alls er eignin skráð 205,2 fm þar af 38,8fm bílskúr. Aðkoman er falleg með stórri upphitaðri heimkeyrslu sem rúmar þrjá bíla. Skiptist eignin í forstofu, sjónvarpshol, tvö svefnherbergi, tvö baðherbergi, rúmgott þvottaherbergi og aðalrými sem er á efri hæð með eldhúsi, borðstofu og stofu. Útgengt er á tvennar rúmgóðar þaksvalir og er heitur pottur á annari veröndinni sem er upphituð að stórum hluta. Vinsæl staðsetning þar sem stutt er í fjölbreytta útivist,fallega náttúru, golfvöll GR og almenna þjónustu.

Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106

Klukkuberg 19

220 Hafnarfjörður **38.500.000**

OPIÐ HÚS sunnudaginn 31. okt. kl.16.00-16.30

Herbergi: 3 **Stærð:** 60,3 m² **Sérinngangur**

Björt og rúmgóð 2ja herbergja íbúð á jarðhæð með sérinngangi og afgirtum sérafnotareiti. Íbúðin er með einu góðu svefnherbergi, rúmgóðu baðherbergi með glugga og tengi fyrir þvottavél. Glæsilegt útsýni er frá íbúðinni yfir Hafnarfjörðinn. Veröndin er hellulögð og aflokuð með skjólveggjum. Veröndin snýr í vestur og suður og nýtur glæsilegs útsýnis. **Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm:** 694 4000

Lyngmóar 11

210 Garðabær **66.900.000**

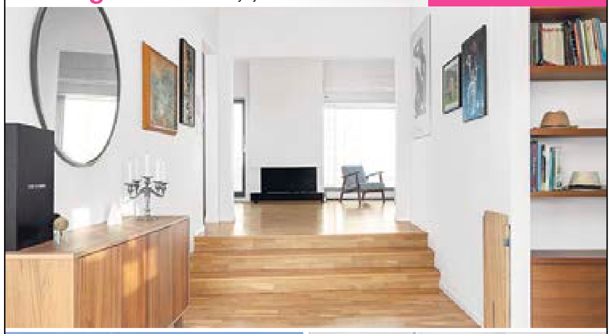
OPIÐ HÚS þriðjudaginn 2. nóv. kl.17.00-17.30

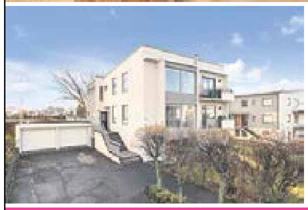
Herbergi: 5 **Stærð:** 131 m²

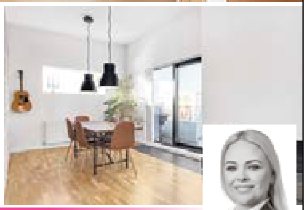
Góð 5 herb., íbúð með bílskúr á 2 hæð, skráð alls 131, þar af geymsla um 8fm. Íbúðin er með náttursteini á forstofu, eldhúsi, og baðherbergi. Parket er á mest allri eiginni. Íbúðin skiptist í forstofu með skápum, 4 svefnherb., rúmgott baðherb. m/rými fyrir þvottavél/þurkara, eldhús opið inn í aðalrými m/útgengi út á suðursvalir. **Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm:** 898 6106

Stóragerði

108 Reykjaík **89.900.000**







OPIÐ HÚS mánudaginn 1. nóv. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4 **Stærð:** 172,6 m² **Bílskúr**

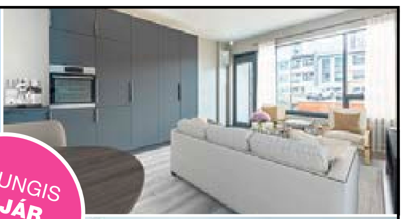
Glæsileg, björt og sérlega rúmgóð efri sérhæð með sérinngangi og bílskúr. Eignin er mikið endurnýjuð á frábærum stað miðsvæðis í Reykjavík. Eignin var mikið endurnýjuð árið 2006 og var Rut Káradóttir innanhússarkitekt sú sem hannaði þær breytingar og endurbætur sem gerðar voru. Í eigninni eru þrjú góð svefnherbergi, mjög stórt stofurými, gott eldhús, baðherbergi, fallegt hol sem er miðja eignarinnar, góður bílskúr, geymsla og sameiginlegt þvottahús. Nýlega voru skolplagnir fóðraðar, þak yfirfarið og málað, þakpappi á bílskúr endurnýjaður og búið er að endurnýja svalahurð(rennihurð + gluggi) og útidyrahurð á vesturhlið hússins.

Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

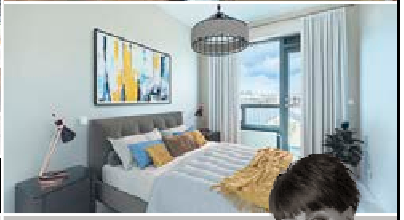
NÝTT Í SÖLU!

FURUGRUND 3

200 Kópavogur



EINUNGIS ÞRJÁR ÍBÚÐIR EFTIR!



OPIÐ HÚS laugardaginn 30. okt. kl. 14.00-14.30

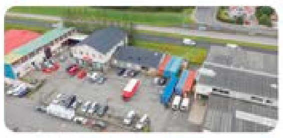
VERÐ FRÁ 53.900.000

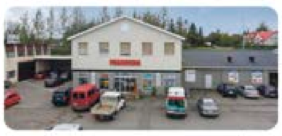
Glæsilegar fullbúnar, nýjar og vandaðar íbúðir með sérinngangi á þessum eftirsótta og rótgróna stað við náttúruparadísina Fossvogsdalinn Kópavogsmegin.

Um er að ræða 2ja – 3ja herb. íbúðir, stærðir frá 80,8 fm til 94,9 fm og verð frá kr 53.900.000. Sér afnotareitur og/eða svalir. Fallegar innréttingar frá Axis, harðplankaparket og flísar frá Agli Árnasyni, AEG eldhústæki og innbyggður ísskápur með frysti og uppþvottavél fylgir með. Lofthæð er aukin og allir milliveggir eru hlaðnir úr vikri. Húsið er að stærstum hluta álkætt og lóðin fallega frágengin með grjóti og harðviðarveröndum á neðri hæð. Allur frágangur og efnisval er vandað og samrýmt. Húsið er staðsett í veðursælu hverfi þar sem stutt er í leik og grunnskóla, íþróttamiðstöðina HK, verslanir og veitingastaði.

Hafdís Rafnsdóttir
fasteignasali
gsm: 820 2222
hafdis@fstorg.is

Sala eða leiga!





Dugguvogur 6
104 Reykjavík

Vel staðsett atvinnuhúsnæði á stórri lóð.

Skráð stærð eignar er **946,8 fm** og skiptist í **iðnaðarhúsnæði** og **verslun** á jarðhæð, **skrifstofur** á efri hæð og kjallara. **Hægt er að leigja hluta** af húsnæði t.d. lager, verslunarhluta eða skrifstofur. Meirihluti lóðarinnar sem er **3.611 fm** tilheyrir matshlutanum samkvæmt eignaskiptasamningi. Svæðið er hluti af framtíðarskipulagi Vogabyggðar 3. **Áhugaverð eign** á frábærum stað. **Laust til afhendingar strax.**

Verð: **Tilboð**

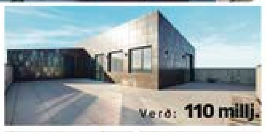
Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

MIKLABORG 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Víkurbraut 17
230 Reykjanesbæ

Glæsileg 246 fm þakíbúð á tveimur hæðum á einum besta stað í Reykjanesbæ.

- Einstaklega **björt og falleg rými.**
- **Stórbrotið útsýni** yfir hafið og yfir bæinn. Gólfsíðir gluggar að hluta.
- Tvennar svalir, þar af **102 fm þaksvalir** með snjóbræðslu og möguleika á heitum potti.
- Baðherbergi er á báðum hæðum. Hiti er í gólfum. **Aukin lofthæð** á efri hæð.
- **Rúmgott bílastæði** í bílageymslu.
- Íbúðin er **afhent tilbúinn undir tréverk** í samræmi við nánari skilalýsingu sem býður upp á mikið frelsi í vali á hönnun og skipulagi.



Verð: **110 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:

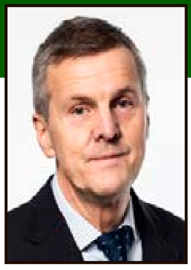
Óskar H. Bjarnason
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is

MIKLABORG 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

FASTEIGNASALAN BÆR
www.fasteignasalan.is

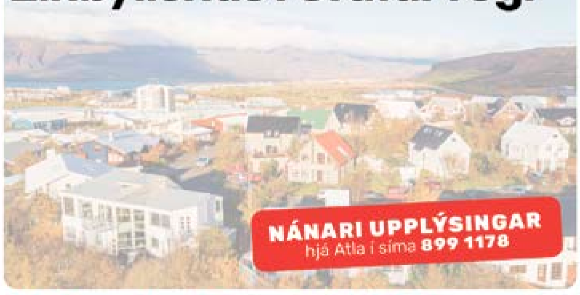
SÉRHÆÐ EÐA SÉRBÝLI ÓSKAST Í HLÍÐUNUM

ER MEÐ KAUPANDA AÐ SÉRHÆÐ EÐA SÉRBÝLI Í HLÍÐUNUM 105 RVK.



Allar nánari uppl. veitir:
Eggert Ólafsson,
löggiltur fasteignasali
S: 893 1819,
eggert@fasteignasalan.is

Einbýlishús í Grafarvogi



Viltu stækka við þig?

Höfum til sölumeðferðar um 280 fm einbýli í Grafarvogi

- Flott alrými, fallegt útsýni, 4 svefnh. og auka íbúð

Seljendur leitast við að minnka við sig

- Skoða raðhús, parhús eða góða íbúð í fjölbýli

Nánari upplýsingar veitir:

Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is

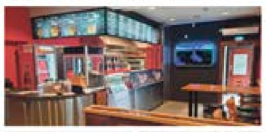
MIKLABORG 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

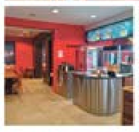
Til leigu! Veitingastaður með möguleika á nætursölu

Pósthússtræti 2

Veitingahús á besta stað í miðbæ Reykjavíkur.

Fullbúið veitingarhús með vinnslueldhúsi og veitingasal.
Allur búnaður getur getur fylgt.
Heimild til nætursölu veitinga.
Stærð rýmisins er 180 fm.
Getur verið afhent í nóvember.





Nánari upplýsingar veitir:

Óskar H. Bjarnason
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is

MIKLABORG 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

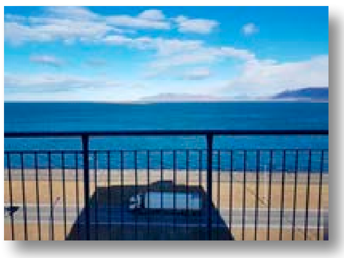
- Er komið að húsnæðis-skiptum eða vantar þig stuðning og ráðgjöf við erfðaskrá, kaupmála eða dánarbússkipti?
- Vilt þú fá lögmann þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu?
- **BÚUM VEL veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.**

Elín Sigrún, lögmaður
sími 783 8600
elin@buumvel.is
www.buumvel.is

BÚUM VEL

Sérhæfð lögfræðiþjónusta við búsetuskipti með áherslu á 60+

GLÆSILEG SKRIFSTOFUHÆÐ Í BORGARTÚNI 25 TIL SÖLU



Anno lögmannsstofa kynnir eina af glæsilegustu skrifstofuhæðum á höfuðborgarsvæðinu á efstu hæð í Borgartúni 25.

- Skrifstofur, opin rými, fundarherbergi.
- 240fm svalir með mögnuðu útsýni.
- Bílakjalllari.
- 526 fm alls og skiptist í tvö rými.
- Fimm bílastæði.

Áhugsamir sendið hafið samband við Jónas Örn Jónasson lögmann, s: 7708200 eða jonas@anno.is

ANNO 1901
MÁLFLUTNINGSSTOFA

Grófin 1 | 101 Reykjavík | Sími 416 3600 | anno@anno.is

TIL SÖLU EINKAR VÖNDUÐ ATVINNUBIL Á FRÁBÆRUM STAÐ

Stærð 108 - 216 fm, Grunnflötur 6m x 18m og 12m x 18 m

Afhendist fullbúíð á byggingarstigi 7, malbikuð og afgirt lóð

Gönguhurðir og gluggar bæði að framan og aftan

Afar auðvelt og hagkvæmt að bæta við millilofti

Stórar innkeyrsluhurðir 4 m x 4,2m

Nánari upplýsingar veitir:
Þórarinn Thorarensen lögg. fast.
Sími: 770-0309 / th@landmark.is

LANDMARK
FASTEIGNAMIÐLUN

EFSTALEITI 12 - GLÆSILEG OG RÚMGÓÐ LÚXUSÍBÚÐ

Opið hús laugardaginn
30. október frá kl. 14-14:30

Ingunn Björg
Sigurjónsdóttir
Löggiltur Fasteignasali
ingunn@domusnova.is
Sími: 856 3566

Glæsileg og afar rúmgóð 157,8 m^2 lúxusíbúð á jarðhæð ásamt bílastæði í bílakjallara við Efstaleiti 12. Rúmgóð hellulögð verönd er út frá sólstofu sem snýr til suðvesturs og vesturs. Íbúðin er í einu eftirsóttasta fjölbýli landsins í nágrenni við Kringluna. Einstaklega falleg sameign með lyftu, útisundlaug, heitum pottum, gufubaði, líkamsræktarsal, samkomusal, bar, setustofu og tómstundarrýmum með snóker og pool borði. Mjög snyrtilegt húsnæði í alla staði. Húsvörður er búsettur í íbúð í eigu húsfélagsins og hefur hann umsjón með fasteigninni og veitir íbúum aðstoð.

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN
DOMUSNOVA
Fasteignasala

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**

Vetrarmýri
miðsvæði

Íslandsbanki, fyrir hönd Garðabæjar, auglýsir til sölu byggingarrétt fyrir fjölbýlis- og atvinnuhúsnæði á fimm aðskildum byggingarreitum við Vetrarmýri í Garðabæ. Óskað er eftir tilboðum fyrir klukkan 13:00 þriðjudaginn 30. nóvember 2021.

Vetrarmýri er 20 hektara byggingaland, að fullu í eigu Garðabæjar, sem markast af Hnoðraholti til norðurs, Reykjanesbraut til vesturs, Vífilsstaðavegi til suðurs og golfvelli GKG til austurs.Áætluð heildarstærð byggðar í Vetrarmýri er um 66.000 fermetra af fjölbýli og 36.000 fermetra af atvinnuhúsnæði með 664 íbúðum að hámarki. Í þessum fyrsta áfanga eru boðnir út u.þ.b. 26.000 fermetrar af fjölbýli og 26.000 fermetrar af atvinnuhúsnæði á fimm aðskildum reitum auk möguleika fyrir bjóðendur í atvinnuhúsnæði að bjóða í bílastæðahús við Reykjanesbraut.

Vetrarmýri er eitt af þremur fyrirhuguðum uppbyggingarsvæðum á Vífilstaðalandi. Við gerð deiliskipulagsins var horft til góðra tenginga við stofnbrautina Reykjanesbraut, almenningssamgöngur og göngu- og hjólastíga og nálægar við útivistarperlur höfuðborgarsvæðisins. Auk þess er aðgengi að nálægri samfélagsþjónustu eins og skólum, leikskólum, íþróttamannvirkjum, golfvelli o.fl. mjög gott. Frekari upplýsingar um deiliskipulag og uppbyggingu svæðisins má nálgast á vef Garðabæjar.

Áhugasamir tilboðsgjafar geta nálgast sölugögn á vefsíðu Garðabæjar, www.gardabaer.is, og í gegnum vefslóðina www.islandsbanki.is/vetrarmyri. Öllum fyrirspurnum skal beint í gegnum netfangið vetrarmyri@islandsbanki.is og kauptilboðum skal skila í lokuðu umslagi til móttöku Íslandsbanka (9. hæð), Hagasmára 3, 201 Kópavogi innan ofangreinds tilboðsfrests. Tilboð verða opnuð kl. 13:30 sama dag á skrifstofu Íslandsbanka, að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

GARÐABÆR

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími **588-9090** | **eignamidlun.is**

Brekkugerði 4

108 Reykjavík

Einbýli · 231,8 fm · 6 herbergi

185.000.000

Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is
864 5464

BÓKIÐ SKOÐUN

Sóleyjargata 37

101 Reykjavík

Einbýlishús – aukaíbúð · 330 fm · 8 herb.

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

199.500.000

OPIÐ HÚS
2. nóv. 17:00-17:30

Vesturberg 77

111 Reykjavík

Raðhús · 198,1 fm · 6 herb.

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
896 1168

69.900.000

Borgarbraut 65a

310 Borgarnes

60 + lyftuhús · 71 fm · 2 herb.

28.000.000

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882

OPIÐ HÚS
1. nóv. 17:15-17:45

Austurbrún 4

104 Reykjavík

Lyftuhús · 47,0 fm · 2 herb.

31.500.000

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882

Brekkuás 9

221 Hafnarfirði

Fjölbýlishús · 95 fm · 3 herb.

54.900.000

Kári Sighvatsson
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
kari@eignamidlun.is
899 8815

Sæviðarsund 74

104 Reykjavík

Raðhús | 286,7 fm | 7 herb.

129.900.000

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

OPIÐ HÚS
3. nóv. 17:00-18:00

Klettagata 8

220 Hafnarfirði

Sérhæð | 214,4 fm | 5 herb.

94.900.000

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

OPIÐ HÚS
1. nóv. 16:30-17:00

Valshlíð 8

102 Reykjavík

Fjölbýli | 105 fm | 4ra herb.

79.900.000

Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
magnea@eignamidlun.is
861 8511

OPIÐ HÚS
4. nóv. 17:00- 17:30

Háaleitisbraut 107

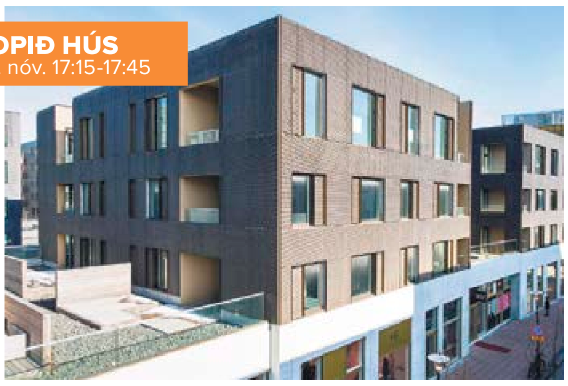
108 Reykjavík

Fjölbýli | 80.4 fm | 3ja herb.

44.900.000

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og Löggiltur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
694 6166

OPIÐ HÚS
1. nóv. 17:15-17:45



Tryggvagata 23

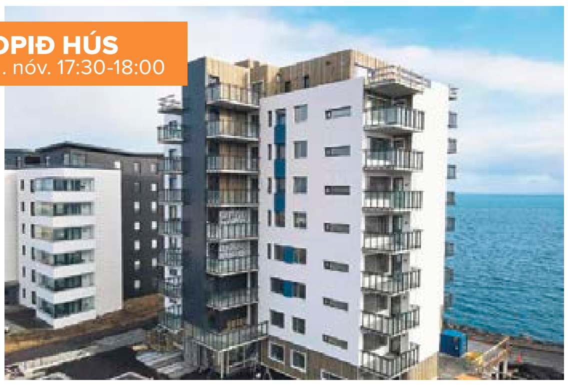
101 Reykjavík

Fjölbýlishús | 78-166 fm | 2-4 herb.

Verð frá 70.990.000

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

OPIÐ HÚS
2. nóv. 17:30-18:00



Pósthússtræti 5

230 Reykjanesbær

Fjölbýlishús | 105-113 fm | 3 herb.

Verð frá 55.900.000

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

Austurberg 4

111 Reykjavík

Fjölbýli | 111,0 fm | 4ra herb. +bsk

49.000.000

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882

Gimbratún 22

861 Hvolsvöllur

Sumarhús | 113 fm | 5 herb.

47.900.000

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934

Leirvogstunga 12

270 Mosfellsbær

Einbýli | 253 fm | 6 herb.

114.900.000

Kári Sighvatsson
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
kari@eignamidlun.is
899 8815

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090

Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
588 9090

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
899 1882

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
896 1168

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096

Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
861 8511

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
694 6166

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
895 9120

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
663 2508

Gunnar Helgi Einarsson
Löggiltur fasteignasali
615 6181

Kári Sighvatsson
Löggiltur fasteignasali og lögfræðingur
899 8815

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
867 0968

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934

Elvar Árni Lund
Löggiltur fasteignasali
693 3518

Ragnhildur A. Gunnarsdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
861 1197

Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090

María Guðrún Waltersdóttir
Móttaka
588 9090

Daníela R. Reynisdóttir
Móttaka
588 9090

MIKLABORG

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

- **Jón Rafn Valdimars** – lögg. fasteignasali – Sími: 695 5520
- **Gunnar S. Jónsson** – lögg. fasteignasali – Sími: 899 5856
- **Ólafur Finnbogason** – lögg. fasteignasali – Sími: 822 2307
- **Atli S. Sigvarðsson** – lögg. fasteignasali – Sími: 899 1178
- **Elín Alfreðsdóttir** – lögg. fasteignasali – Sími: 899 3090
- **Hreiðar L. Guðmunds** – lögg. fasteignasali – Sími: 661 6021
- **Þórunn Pálsdóttir** – lögg. fasteignasali – Sími: 773 6000
- **Ómar Hvanndal** – hdl. & aðst. fasteignas – Sími: 832 3200
- **Barbara R. Bergþórs** – lögg. fasteignasali – Sími: 823 0339
- **Jason Kr. Ólafsson** – lögg. fasteignasali – Sími: 775 1515
- **Íris Arna Geirsdóttir** – aðst. fasteignasala – Sími: 770 0500
- **Þröstur Þórhallsson** – lögg. fasteignasali – Sími: 897 0634
- **Jórunn Skúladóttir** – lögg. fasteignasali – Sími: 845 8958

2015
2021
Framúrskarandi fyrirtæki

- **Þóroddur S. Skapta** – lögg. fasteignasali – Sími: 868 4508
- **Svan G. Guðlaugsson** – lögg. fasteignasali – Sími: 697 9300
- **Axel Axelsson** – lögg. fasteignasali – Sími: 778 7272
- **Óskar H. Bjarnasen** – lögg. fasteignasali – Sími: 691 1931
- **Kjartan Í. Guðmunds** – lögg. fasteignasali – Sími: 663 4392
- **Þórhallur Biering** – lögg. fasteignasali – Sími: 896 8232
- **Friðrik Þ. Stefáns** – hdl. & aðst. fasteignas – Sími: 616 1313
- **Friðjón Ö. Magnúss.** – lögg. fasteignasali – Sími: 692 2704
- **Óskar S. Axelsson** – aðst. fasteignasala – Sími: 691 2312
- **Ingi Þór Ingólfsson** – lögg. fasteignasali – Sími: 698 4450
- **Páll Þórólfsson** – lögg. fasteignasali – Sími: 893 9929
- **Ragnheiður Péturs** – hdl. og löggiltur fasteignasali

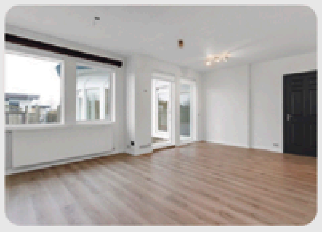
Sævangur 2
200 Kópavogur

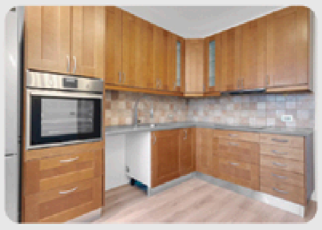
Fallegt 228,6 fm einbýli á einni hæð teiknað af Kjartani Sveinssyni og stendur húsið á stórri hornlóð

- Eignin hefur fengið gott viðhald að utan þar á meðal eru allir gluggar nýlegir og flestar útgönguhurðar
- Stór sólpallur í suður á baklóð
- Húsið er nýtt sem 3 íbúðir í dag en auðvelt er að breyta húsinu aftur í upphaflegt skipulag
- Virkilega fallegt og sjarmerandi hús

Verð: **119,5 millj.**

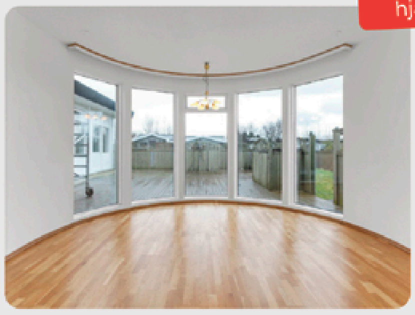
Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

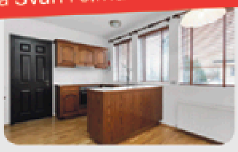




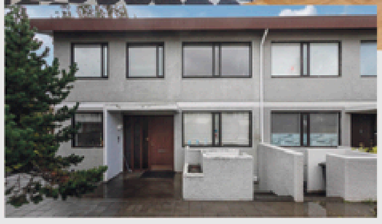
NÝTT Í SÖLU

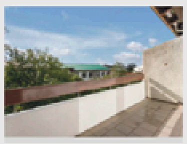
PANTIÐ SKOÐUN
hjá Svan í síma **697 9300**

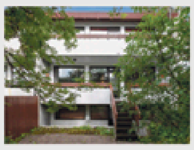




OPIÐ HÚS
mánudaginn 1. nóv
milli kl. 17.00 - 17.30







Melbær 21
110 Reykjavík

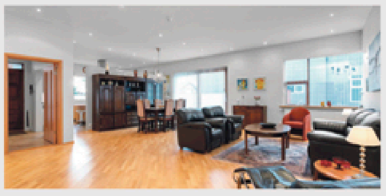
Gott 311 fm endaraðhús á tveimur hæðum með mikla möguleika

- 4-6 svefnherbergi
- Garður til suðurs
- Bílskúr
- Aukaíbúð í kjallara

Nánari upplýsingar veitir:
Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312
osa@miklaborg.is
Jón Rafn Valdimarsson lögg. fasteignasali

Verð: **114,5 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 3. nóv
milli kl. 17.00 - 17.30



Hraunhólar 21
210 Garðabær

Vandað og vel skipulagt 274 fm fjölskylduhús

- Barnvæn staðsetning við opið grænt svæði, göngufæri við skóla og aðra þjónustu
- Veglega innréttað. Góð alrými, 4-5 svefnherbergi, fataherbergi, tvö baðherbergi, gott þvottahús
- Tvöfaldur bílskúr
- Falleg frágengin lóð, sólrík verönd og gott bílaplan

Nánari upplýsingar veitir:
Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is

Verð: **159,9 millj.**

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

569 7000

Með þér alla leið

miklaborg.is

Dalaland 7

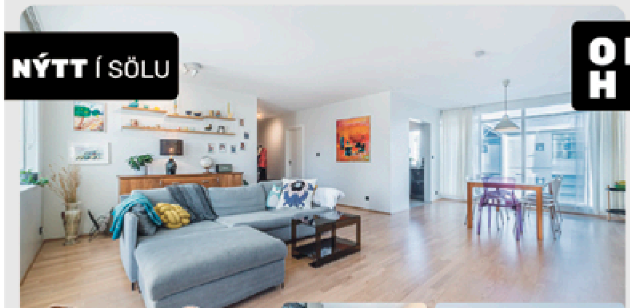
108 Reykjavík

Góð 80,9 fm íbúð á 2. hæð í Fossvoginum

- 2 rúmgóð svefnherbergi, baðherbergi, eldhús, stofu og geymsla
- Stórar suðursvalir
- Stutt í skóla, leikskóla, verslanir og frábærar göngu- og hjólaleiðir

Verð: **58,9 millj.**

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali, Sími: 775 1515, jko@miklaborg.is
Íris Arna Geirsdóttir, aðst. fasteignasala, Sími: 770 0500, iris@miklaborg.is



Hjarðarhagi 11

107 Reykjavík

Björt 4ra herbergja 102,5 fm íbúð á 1 hæð í litlu fjölbýli ásamt sameiginlegum bílskúr

- Svalir til vesturs
- Rúmgóðar stofur, snyrtilegt eldhús
- Þrjú svefnherbergi

Verð: **61 millj.**

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali, Sími: 775 1515, jko@miklaborg.is
Íris Arna Geirsdóttir, aðst. fasteignasala, Sími: 770 0500, iris@miklaborg.is

Mávahlíð 8

105 Reykjavík

140 fm 4 herbergja sérhæð með 2 herbergja auka risíbúð í Hlíðunum

- Forstofu/hol, 2 svefnherbergi, eldhús, bað og 2 samliggjandi stofur
- Sér 2 herbergja íbúð í risinu með sérinngangi af stigapalli
- Mikið uppgert hús

Verð: **84,9 millj.**

Hreiðar L. Guðmunds, lögg. fasteignasali, Sími: 661 6021, hreidar@miklaborg.is

Hofsvallagata 21

10x Reykjavík

Falleg og mikið uppgerð 60,5 fm, 2 herbergja íbúð á 2. hæð

- Anddyri/hol, svefnherbergi, stofu, eldhús, baðherbergi og sérgeymslu í kjallara.
- Mikið uppgerð íbúð
- Frábær staðsetning

Verð: **45 millj.**

Hreiðar L. Guðmunds, lögg. fasteignasali, Sími: 661 6021, hreidar@miklaborg.is

Vatnsstígur 20-22

101 Reykjavík - íb. 305

Falleg 2ja herbergja 74,6 fm íbúð á 3. hæð

- Stofa og eldhús í opnu rými
- Svefnherbergi, baðherbergi, og sér þvottahús
- Stórar svalir til suðvesturs
- Lofthæð er um 2,7 metrar.
- Gólfhiti
- Stæði í bílageymslu
- Stutt er í iðandi mannlíf, alla þjónustu; verslanir, veitingastaði og afþreyingu

Verð: **71,9 millj.**

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

Hverfisgata 92A

101 Reykjavík - íb. 501

Glæsileg ný 99,7 fm 2ja herb. íbúð á efstu hæð með stæði í bílgeymslu.

- Aukin lofthæð og gólfhiti
- Tilbún fyrir snjallíbúðarkerfi, vönduðar innréttingar, gólfefi og tæki
- Tvennar svalir

Verð: **94,9 millj.**

Hreiðar L. Guðmunds, lögg. fasteignasali, Sími: 661 6021, hreidar@miklaborg.is
Elín Alfreðsdóttir, lögg. fasteignasali, Sími: 899 3090, elin@miklaborg.is

Grandavegur 42B

107 Reykjavík - íb. 101

Stórglæsileg 124,6 fm vel skipulögð 3ja herb. íbúð á 1. hæð með tvennum yfirbyggðum svölum

- Alrými með set- og borðstofu og eldhús með eyju
- Tvö svefnherbergi
- Tvö baðherbergi
- Tvennar svalirnar samtals 36,6 fm snúa í norður og suður, útsýni út á sjó
- Stæði í bílgeymslu

Verð: **94,9 millj.**

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali, Sími: 775 1515, jko@miklaborg.is
Íris Arna Geirsdóttir, aðst. fasteignasala, Sími: 770 0500, iris@miklaborg.is

Hæðargarður 35

108 Reykjavík

Falleg og björt, 128,7 fm 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í 6 hæða lyftuhúsi

- 2 svefnherbergi og 2 stofur
- Tvær geymslur og önnur er innan íbúðar.
- Stæði í bílageymslu
- Fyrir 63 ára eða eldri.
- Í húsinu er rekin þjónustumiðstöð fyrir eldri borgara.

Verð: **68,5 millj.**

Elín Alfreðsdóttir, lögg. fasteignasali, Sími: 899 3090, elin@miklaborg.is

Eiðismýri 30

170 Seltjarnarnes

Björt og falleg 102 fm íbúð á 2. hæð

Verð: **64,9 millj.**

- Aðgengi er að þjónustu innan dyra og sameiginlegur frístundasalur
- Rúmgóð 3ja herbergja íbúð með yfirbyggðum svölum og rúmgóðum stofum
- Tvö svefnherbergi og geymsla 7,0 fm

Nánari upplýsingar: s. 616 1313 Friðrik Þ. Stefánsson hdl. og aðst. fasteigns. Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali sími: 822 2307

Mánatún 1 - íb. 205

105 Reykjavík

Glæsileg 2ja herbergja íbúð á 2. hæð í nýlegu húsi

Verð: **62,9 millj.**

- Stærð 108,3 fm auk stæðis í bílageymslu
- Tvennar svalir. Vandaðar innréttingar frá Brúnás. Gluggar í þrjár áttir
- Íbúðin afhendist með gólfefnum. Afhending samkomulag
- Einstök staðsetning á rólegum stað í hjarta borgarinnar

Nánari upplýsingar: s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

Perlukór 1c - íb. 109

203 Kópavogur

Glæsileg og vel skipulögð 97,7 fm íbúð

Verð: **63,9 millj.**

- Opið eldhús inn í bjartar stofur
- Útgengt út á stórar suðurvestur svalir. Sér þvottahús innan íbúðar
- Stæði í lokaðri bílageymslu. Geymsla 8,4 fm
- Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar: s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

EIGNAMIÐLUN

OPIÐ HÚS
2. nóv. 17:15-18:00

Álftamýri 24
108 Reykjavík

Fjölbýli | 73,2 fm | 3 herb.

47.700.000

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími **588-9090** | **eignamidlun.is**

EIGNAMIÐLUN

AFGIRT LÓÐ

Brúarfljót 5
Verð frá **36.900.000**

Ný atvinnubil á höfuðborgarsvæðinu

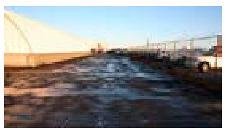
Iðnaðarbil | frá 108 fm | Afhending 10. mars 2022

domus

Ársæll Steinmóðsson
Löggiltur fasteignasali
as@domus.is
sími: 896-6076

Domus fasteignasala | Fjarðargata 13-15 | 220 Hafnarfjörður | Sími 440 6000 | domus@domus.is

Bogatröð 4 262 Reykjanesbæ.



Til sölu 639,1 fm einangrað stálgrindarhús á gamla varnarsvæðinu. Steypt plan við húsið er yfir 2000 fm. Lofthæð í húsinu er um 6 m og á báðum göflum eru ca 5m innkeyrsluhurðir og gönguhurðir. Milliveggur með gönguhurð skiptir húsinu í tvennt.
Verð kr.69.900.000.-.

Nánari upplýsingar veitir Ársæll Igfs í síma 896-6076 og á netfanginu as@domus.is

www.domus.is

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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

EIGNAMIÐLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími **588-9090** | **eignamidlun.is**

OPIÐ HÚS
SUNNUDAG 13-14

Hraunskarð 6 – 221 Hafnarfirði

Til sölu nýjar, fullbúnar tveggja, þriggja og fjögurra herbergja íbúðir í Skarðshlíðarhverfi í Hafnarfirði.

Með íbúðunum fylgja innbyggður ísskápur, parket og gardínur. Vandaðar innréttingar frá Formus. Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar.

Staðsetning er góð í miðju Skarðshlíðarhverfinu örstutt frá grunnskóla, leikskóla og tónlistarskóla sem eru undir sama þaki.

Verð frá **48,9 millj.**

Kári Sighvatsson
lögfr. og löggiltur fasteignasali,
sími 899 8815, kari@eignamidlun.is

Bjarni T. Jónsson
viðskiptafr. og löggiltur fasteignasali,
sími 895 9120, bjarni@eignamidlun.is

Kristján
s: 867-3040

Guðbjörg G.
s: 899-5949

Garðar B.
s: 898-0255

Sólveig
s: 869-4879

Hallgrímur
s: 896-6020

Elísabet
s: 781-2100

Styrmir
s: 846-6568

Viktoría Larsen
s: 618-5741

Ólafur Haukur
s: 866-1242

TRAUSTI fasteignasala

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

Einar Örn
s: 823-4969

Kristín María
s: 837-1177

Ragnheiður
s: 788-3069

Halldór
s: 660-5312

Bára
s: 693-1837

Aðalsteinn Jón
s: 767-0777

Michalina
s:766-0891

Linda
s:848-9455

Thelma
s: 860-4700

Inga Reynis
s: 820-1903

Ragnar
s: 699-8282

VIÐ ERUM TRAUSTI

OPIÐ HÚS

Viktoría
s: 618-5741

Kristján
S: 867-3040

SKÚLAGATA 42
101 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 2. NÓV. KL. 17:30-18:00
Vel skipulögð 3ja herbergja 75,2 fm. íbúð á 2. hæð í fjölbýlishúsi með lyftu ásamt sérmerktu bílastæði í bílskýli. Um er að ræða góða íbúð á vinsælum og eftirsóttum stað í miðbæ Reykjavíkur þar sem stutt er í alla helstu þjónustu. **Nánari uppl. veita Viktoría lgf. s. 618-5741 og Kristján lgf. s. 867-3040**
Verð: 49,9 millj.

OPIÐ HÚS

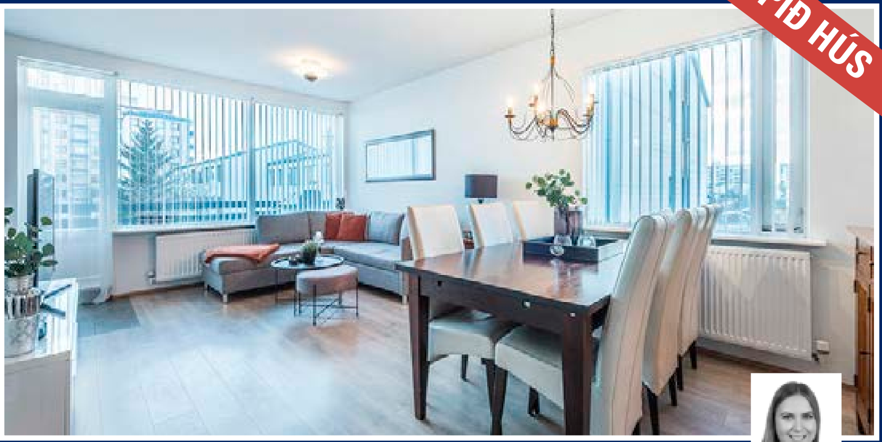
Guðbjörg G.
S: 899-5949

Inga
s: 820-1903

VÍFILSGATA 15
105 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 2. NÓV. KL. 17:30-18:00
Björt og falleg 3ja herbergja 59,8 fm. íbúð á 1. hæð. Eignin er laus við kaupsamning. Eignin er mjög vel staðsett og stutt er í alla þjónustu, verslanir, skóla og leikskóla.
Nánari uppl. veita Guðbjörg g. lgf. s. 899-5949 og Inga s. 820-1903
Verð: 40,9 millj.

OPIÐ HÚS



Viktoría
s: 618-5741

SMYRILSHÓLAR 2
111 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 3. NÓV. KL. 17:30-18:00
Virkilega falleg og mikið endurnýjuð 4-5 herbergja 100,6 fm. íbúð í þriggja hæða fjölbýli. Eignin er mjög vel staðsett með frábæru útsýni yfir hluta borgarinnar og Esjuna ásamt frábærum gönguleiðum í Elliðaárdalnum. **Nánari uppl. veitir Viktoría lgf. s. 618-5741**
Verð: 54,9 millj.

OPIÐ HÚS

Guðbjörg G.
S: 899-5949

ÁLALIND 8
201 KÓPAVOGI

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 3. NÓV. KL. 17:30-18:00
Glæsileg og björt 3ja herbergja 104,2 fm. íbúð á 3. hæð í nýlegu lyftuhúsi byggt árið 2019 með bílastæði í lokuðum bílakjallara. Eignin er laus við kaupsamning. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949**
Verð: 71,9 millj.

OPIÐ HÚS

Hallgrímur
s: 896-6020

Einar Örn
S: 823-4969

GRETTISGATA 5
101 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 3. NÓV. KL. 17:00-17:30
Nýuppgerð penthouse íbúð á besta stað í miðbæ Reykjavíkur. Íbúðin hefur yfirbragð “New York Loft” og ber merki fallegrar og stílhreinnar hönnunar. Öll eignin hefur verið uppgerð af fagmönnum. Stórar svalir með frábæru útsýni. Aukaíbúð á jarðhæð fylgir með góðar leigutekjur. Einkabílastæði við húsið fylgir. Samtals stærð skv. Þjóðskrá er 176 fm.
Nánari uppl. veita Hallgrímur s. 896-6020 og Einar lgf. s. 823-4969 **Verð: Tilboð**

OPIÐ HÚS

Guðbjörg G.
S: 899-5949

FRIGGJARBRUNNUR 51
113 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS FIMMTUDAGINN 4. NÓV. KL. 17:30-18:00
Björt og rúmgóð þriggja herbergja 89,5 fm. íbúð á 1.hæð með einstökum 93,2 fm. útsýnissvölum í nýlegu og fallegu fjölbýlishúsi með lyftu og bílastæði í opnum bílakjallara. Bæði svefnherbergi íbúðar eru mjög rúmgóð. Fallegt útsýni er úr eigninni.
Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949
Verð: 62,9 millj.

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu

GÓÐUR BÍLL
Mazda 6 2007 beinsk.skoðuð,mikið endurnýjað,gott verð. Verð 280þ. kr. Uppl. í síma 820-5181

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

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

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

Bílar óskast

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

Þjónusta

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

Nudd

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

Búslóðaflutningar

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

+++ 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@edalverk.is

Rafvirkjun

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Til sölu

Fyrstu viðbrögðin dýrmætust

Tvennt bjargar sjúklingum sem fara í hjartastopp: hjartahnoð og hjartastuðtæki, sagði dr. Felix Valsson, svæfinga- og gjörgæslulæknir hjá Landspítala, í viðtali.

Felix gaf góð ráð um endurlífgun, fyrstu viðbrögð við hjartastoppi og auðvelda notkun hjartastuðtækja sem birtust í blaði Hjartaheilla og eru enn í fullu gildi.

Einkenni hjartastopps eru fyrst og fremst skyndilegt meðvitundarleysi og að öndun stöðvast eða verður mjög óeðlileg. „Þegar hjartastopp verður eru sérfræðingar sjaldnast á staðnum. Fyrstu viðbrögð eru þó tiltölulega einföld og hafi þeir, sem þar eru staddir, réttar upplýsingar geta þeir veitt dýrmæta fyrstu hjálp og jafnvel bjargað mannslífi,“ var haft eftir Felix.

Mikilvægt sé að kalla strax á hjálp, hringja í 112, ef unnt er og gefa skýr skilaboð um hjartastopp og staðsetningu. „Strax á eftir því er nauðsynlegt að byrja hjartahnoð því með hnoðinu fer blóðið á hreyfingu um líkamann, þar með talið til heila og hjarta. Með hjartahnoði setur maður báðar hendur á miðhluta bringubeins og þrýstir mjög fast, helst svo að bringubeinið gangi inn, sirka fimm til sex sentimetra, og hnoðar svo 100 til 120 sinnum á mínútu,“ útskýrir Felix.

30 hnoð og blástur

Eftir hver 30 hnoð eru gefnir tveir blástrar munn við munn. „Ef sá sem hnoðar treystir sér ekki til að blása af einhverjum ástæðum er samt mjög mikilvægt að halda stöðugt áfram að hnoða.“

Námskeið í endurlífgun eru víðs vegar í boði, oft á vegum vinnuveitenda. „Hjartastuðtæki eru ótrúlega auðveld í notkun. Þegar þau hafa verið opnuð og sett í gang byrja þau yfirleitt að tala og leiða fólk með öryggi í gegnum ferlið,“ útskýrir Felix.

Venjulega eru tveir límpúðar með tækinu sem settir eru á sjúklinginn og alltaf á bera húð. „Á límpúðunum sést með myndum hvar á að setja þá og tækið gefur fyrirmæli um þetta. Jafnframt því sem farið er að leiðbeiningum þarf stöðugt að halda áfram að hnoða. Ef tveir eru saman er best að annar hnoði á meðan hinn sinnir tækinu.“

Talar íslensku

Flest stuðtæki hér á landi tala íslensku nema þau sem eru í flugvélum eða á öðrum stöðum sem telja má alþjóðlega; þar er tungumálið yfirleitt enska.

Það getur skipt miklu um endurlífgun að geta leiðbeint þeim sem koma fyrstir á staðinn um hvar næsta hjartastuðtæki sé staðsett. „Það er aðallega tvennt sem bjargar sjúklingum sem fara í hjartastopp,“ sagði Felix.

„Það er að fá hjartahnoð og að það sé gert fljótt og rétt. Alls ekki hika við að byrja að hnoða og gera það af þrótti og ekki vera hræddur því það eru í raun engar líkur á að maður geti gert skaða sem neinu nemur.

Mögulega geta rifbein brotnað en það er bara minniháttar mál í stóra samhenginu. Hitt atriðið er að fá rafstuðtæki sem allra fyrst.“

Allir ættu að kynna sér notkun sjálfvirkra og hálfsjálfvirkra hjartastuðtækja. Mikilvægt er að fólk kynni sér hvar hjartastuðtækin er að finna, til dæmis innan fyrirtækja.

Fyrstu viðbrögð mikilvæg

Fyrstu viðbrögð geta skipt sköpum. Síðan koma yfirleitt sérhæfðir sjúkraflutningamenn eða heilbrigðisstarfsfólk á staðinn. Ef sjúklingurinn hefur náðst í gang er hann fluttur á sjúkrahús og þá hefst næsta stig meðferðar, sem getur verið hjartaþræðing ef grunur leikur á að orsökin sé kransæðastífla. Oft er tekin sneiðmynd af höfði til að ganga úr skugga um að ekki sé blæðing í heilanum. Síðan hefst gjörgæslumeðferð sjúklingsins, sérstaklega ef um er að ræða meðvitundarleysi. Það er alltaf ótti við skemmdir á heila því hann þolir bara mjög stuttan tíma án blóðflæðis en hlutverk hjartahnoðsins er ekki síst að halda blóðflæði til heilans því hnoðið heldur pumpunni gangandi að verulegu leyti. Ef tekst að koma hjartanu í takt með rafstuði tekur það sjálft við dælingunni sem er auðvitað það æskilegasta.

Kæling hjálpar

Ýmsar aðferðir hafa verið reyndar til að minnka skaða. Ein aðferðin er kæling, að kæla sjúklinginn allan. Það sést mjög greinilega þegar heilinn er kældur að þá minnkar orkunotkun hans sem getur numið allt að 10 prósentum fyrir hverja gráðu sem kælt er. Þannig er maður að hvíla heilann á meðan hann er að jafna sig. ■

Við þökkum fyrir stuðninginn

Akureyrarbær · Alcoa · Alvoger · ASÍ · Augljós · BHM · Báran stéttarfélag · belladonna
Bílastjarnan · Bortækni · BYKO · clinica tannlæknastofa · Domino's · epal · ergo · Fastus
FÍ · FIT · Fjallabyggð · Fjallakofinn · Flúða sveppir · Garðheimar · GG Verk
Coca · Gullfoss · Hekla · Happdrætti Háskóla Íslands · Hjartavernd · Heilsustofnun NLFÍ Hveragerði · Hreyfill 5 88 55 22
Hreyfing · Hringdu · Hringrás · HS Veitur · Icelandic Glacial · icepharma · inter
ISNIC the .is registry · Ísfell · Íslensk erfðagreining · Íslandssjóðir · Kaffitár · Keiluhöllin
Lopi · Lottó · KONE · Kópavogsbær · KPMG · Krónan · Landsvirkjun

Endurlífgunarráð hvetur til almennrar þekkingar á endurlífgun og umræðu um tengd málefni. MYND/AÐSEND

Mikilvægt að kenna flestum endurlífgun

Endurlífgunarráð Íslands er fagráð sérfræðinga á sviði endurlífgunar. Meginmarkmið þess er að auka upplýsingar, stuðla að fræðslu og bæta staðla í endurlífgun með það að leiðarljósi að bjarga mannslífum.

Blandaður faghópur situr í tíu manna stjórn Endurlífgunarráðs en allir sem áhuga hafa á endurlífgunarmálum geta verið aðildarfélagar. Í starfsreglum ráðsins segir að í stjórn skuli sitja breiður hópur sérfræðinga á sviði endurlífgunar. Í dag sitja í stjórn meðal annarra bráðatæknir, hjartalæknir, barnalæknir, sérfræðingur í barnahjúkrun og svæfingarhjúkrunarfræðingur svo tekin séu dæmi. Áhersla er að á að hafa blandaðan hóp sérfræðinga í stjórn til að sem breiðust vitneskja sé innan ráðsins.

Endurlífgunarráð Íslands var í upphafi skipað af landlækni árið 2001 en nýtt sjálfstætt Endurlífgunarráð var stofnað á grunni þess gamla árið 2013. Endurlífgunarráð Íslands er aðili að evrópska endurlífgunarráðinu (ERC). Evrópska endurlífgunarráðið kemur ekki aðeins að gerð og kynningu nýrra endurlífgunarregla sem nýttar eru um allan heim heldur einnig að gerð námsefnis fyrir endurlífgunarnámskeið. Endurlífgunarráð Íslands er rétthafi allra námskeiða ERC á Íslandi og ber ábyrgð á að námskeið séu haldin samkvæmt gæðastöðlum ERC.

Hrafnhildur Lilja Jónsdóttir er starfsmaður Endurlífgunarráðs Íslands. Hún segir að Endurlífgunarráð séu eins konar regnhlífarsamtök sem hafa það markmið að stuðla að vitundarvakningu um mikilvægi þess að allir læri endurlífgun. Ráðið lætur sig varða allt sem við kemur endurlífgun s.s. ýmiss konar ráðgjöf.

Eitt af aðalstarfi Endurlífgunarráðs Íslands er þó að tryggja námskeið í sérhæfðri endurlífgun fyrir heilbrigðisstarfsfólk,“ segir Hrafnhildur.

„Í flestum löndum í kringum okkur sér endurlífgunarráð einnig um grunnendurlífgunarnámskeið. En hér á Íslandi hefur Rauði krossinn séð um flest slík námskeið fyrir almenning. Það var allt í góðu ferli þegar Endurlífgunarráð Íslands varð aðili að ERC svo við ákváðum að taka það ekki yfir. Í staðinn höfum við lagt áherslu á grunn- og sérhæfð endurlífgunarnámskeið fyrir heilbrigðisstarfsfólk. Markmiðið er að sem flestir heilbrigðisstarfsmenn fari á sérhæfðu námskeiðin. Það eru námskeið þar sem verið er að gefa lyf og nota stuðtæki, svolítið það sem kemur í framhaldi af grunnendurlífguninni sem við viljum að allur almenningur læri,“ útskýrir hún.

Endurlífgunarráð á réttinn á námskeiðunum en framselur hann til Landspítalans og sjúkrahússins á Akureyri sem sjá um að halda námskeiðin. Öll námskeið sem keyrð eru á Íslandi í sérhæfðri endurlífgun eru með leyfi Endurlífgunarráðs Íslands, sem er gæðavörðurinn á bak við þau.

„Það þarf að halda öll námskeiðin á sama hátt. Það skiptir engu máli hvort námskeiðið er á Íslandi eða í Palestínu. Námskeiðið er staðlað og það er verk Endurlífgunarráðs Íslands að líta eftir því að rétt sé að því staðið,“ segir Hrafnhildur.

Hjartað hnoðað í takt við Glaðasta hund í heimi

Einu sinni á ári, þann 16. október, er haldið upp á Alþjóðlega endurlífgunardaginn. Endurlífgunarráð minnir á þann dag með ýmsum hætti.

„Í fyrra voru popparar fengnir til að athuga hvort þeir hefðu gefið út lag með réttum hnoðtakti. Staying Alive hefur oft verið nefnt sem lag í réttum takti og flestir þekkja það. En þegar við erum að kenna yngra fólki þá þekkir það ekkert endilega lag frá 8. áratugnum. Markmiðið í fyrra var að finna önnur lög sem unga fólkið þekkir,“ útskýrir Hrafnhildur.

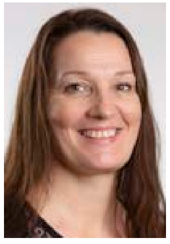
„Ilmur Dögg Níelsdóttir, sem er fulltrúi Rauða krossins í stjórn Endurlífgunarráðs, kom fram í Gísla Marteini á Endurlífgunardeginum í fyrra og sýndi endurlífgun í takt við Glaðasti hundur í heimi. En það lag er í réttum hnoðtakti, þ.e.a.s 100-120 hnoð á mínútu. Fjölmargir íslenskir tónlistarmenn tóku þátt og nýttu samfélagsmiðla til að minna á réttan hnoðtakt sem finna mátti í þeirra lögum.“

Endurlífgunarráð hefur einnig stutt við verkefnið „Börnin bjarga sem fer fram í grunnskólunum. „Heilsugæslan tók verkefnið upp á sína arma en ráðið studdi kaup á æfingadúkkum sem notaðar eru í kennslunni í dag til að kenna 12-14 ára krökkum endurlífgun. Skólahjúkrunarfræðingar sjá svo um að kenna námskeiðin,“ segir Hrafnhildur.

Mikilvægt að hjartastuðtæki sé að finna á sem flestum stöðum

Endurlífgunarráð leggur ríka áherslu á að auka vitundarvakningu á mikilvægi þess að AED-hjartastuðtæki séu til staðar sem víðast.

„Við viljum minna fólk á að vera ekki hrætt við að kaupa þessi tæki. Það getur enginn drepið sig á þeim. Þau stuða bara á einn stuðtakt og það er hjartastopp. Tækin sem eru notuð á sjúkrahúsum stuða á tvo takta og á öðrum þeirra geturðu verið með púls. En það eru bara sérhæfð tæki á sjúkrastofnunum sem gera það,“ útskýrir Hrafnhildur.



Hrafnhildur Lilja Jónsdóttir, starfsmaður Endurlífgunarráðs Íslands

> **Við viljum minna fólk á að vera ekki hrætt við að kaupa þessi tæki. Það getur enginn drepið sig á þeim. Þau stuða bara á einn stuðtakt og það er hjartastopp.**
>
> Hrafnhildur Lilja Jónsdóttir

„Tækin sem eru í búðum, á lögreglustöðvum og lögreglubílum, þetta eru allt tæki sem stuða bara á einn takt. Ef einhver krakki kemst í þau eða unglingar stela tæki, kannski í Kringlunni eða á Glerártorgi og ætla að vera voða fyndin og gera eitthvað við þau, þá geta þau það ekki. Tækin virka bara á hjartastopp,“ segir hún og bætir við:

„Rannsóknir sýna að jafnvel fimm til sex ára börn geta notað þetta tæki, stundum betur en einhver sem er fertugur. Af því fimm ára barn hlýðir leiðbeiningum en sá fertugi er alltaf að efast og hugsar kannski: Ég fór einu sinni á námskeið og þá var þetta örugglega ekki svona. En þessi tæki eru alveg örugg!“

Hrafnhildur útskýrir að lífslíkur einstaklings í hjartastoppi hrynji mjög hratt fyrstu mínútuna. Þess vegna skipti gríðarlegu máli að stuðað sé innan við mínútu frá því einstaklingur fer í hjartastopp. Jafnvel þótt sjúkrabíllinn sé fljótur á staðinn þá geti skipt sköpum ef hjartastuðtæki er í næsta húsi.

„Víða um heiminn er búið að setja upp miðlægan gagnagrunn um hvar hjartastuðtæki er að finna. Hér á Íslandi er ekki formlega búið að setja reglur um slíkan gagnagrunn. En það er verið að vinna í því að koma svona gagnagrunni upp hér á landi, en það er ekki komið nógu formlega af stað, og því áframhaldandi verkefni Endurlífgunarráðs,“ segir Hrafnhildur.

„Endurlífgunarráð Íslands hefur verið með þetta verkefni á sínu borði lengi en það er svolítið flókið í framkvæmd. Ein hugmynd var að hafa þetta inni á ja.is, önnur að hafa upplýsingarnar hjá Neyðarlínunni sem gæti þá sagt þeim sem hringja hvar tækin er að finna. En vandamálið er hvaða tæki á að skrá og hvaða tæki ekki. Tækin þurfa að vera aðgengileg, sjáanleg og uppfærð,“ útskýrir hún.

„Spurningin er svolítið hvort á að skrá öll tækin, líka þau sem eru í einkaeigu, eða bara tækin sem eru í verslunum, á skrifstofum eða almenningsstöðum? Og á þá að skrá inn tæki sem er á skrifstofu sem lokar klukkan 16.00 og enginn kemst inn að ná í það eftir það? Við erum að vinna í þessu en það gengur hægt út af því að flækjustigið er hátt. En vonandi kemur svona grunnur upp fljótlega.“

En alveg sama hversu flækjustigið er hátt, mikilvægast er að tækin séu á sem flestum stöðum og allir geri sér grein fyrir því að það er óhætt að nota þau. ■

HJARTASTOPP

Rétt viðbrögð geta bjargað!

HjartaHeill

Daglegi göngutúrinn er forvörn og heilsugjafi

Það gæti komið mörgum á óvart hvaða breytingar líkaminn gengur í gegnum ef þú ferð út og gengur á hverjum degi. Göngur eru ódýrasta hreyfing sem er í boði og útiveran gerir öllum gott.

Hér eru tíu atriði sem breytast: Stóra spurningin er samt þessi, áttu auka korter eða hálftíma á dag til að fara út að ganga? Já, ég er viss um það. Það þarf að setja sjálfa/n sig í fyrsta sæti og hreyfa sig daglega.

Að fara út að ganga er ofsalega gott fyrir líkamann og mælt er með allavega hálftíma góðri göngu – kraftganga er best. Þetta er ódýrasta hreyfing sem í boði er og þú andar að þér fersku lofti og getur notið þess að vera ein/n.

Gott fyrir heilann

Gerðar hafa verið rannsóknir á því hvað ganga gerir fyrir heilann. Samkvæmt þessum rannsóknum þá eykur ganga endorfínið í líkamanum og dregur þannig úr stressi. Að fara út að ganga gerir heilanum það gott að það getur dregið úr áhættunni á Alzheimer til muna.

Sjónin

Það hljómar kannski einkennilega, en að fara og ganga daglega er mjög gott fyrir sjónina. Að ganga eykur þrýsting á augu og getur þannig dregið úr gláku.

Sannað þykir að dagleg hreyfing, til dæmis gönguferð, er mikil heilsubót. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hjartað

Að ganga eða hlaupa er gott fyrir hjartað. Þú getur dregið úr áhættu á hjartaáfalli og öðrum sjúkdómum tengdum hjartanu. Að ganga dregur einnig úr kólesterólinu og eykur blóðstreymi í líkamanum.

Lungun

Að ganga er mjög gott fyrir lungun. Þau fyllast af súrefni sem nýtist líkamanum afar vel og eykur á virkni lungnanna.

Brisið

Komið hefur fram í rannsóknum að fólk sem gengur sér til heilsubótar er með betra jafnvægi á glúkósa í líkamanum. Þetta þýðir að þú getur hreinlega gengið og komið þannig í veg fyrir sykursýki.

Meltingin

Það þarf að passa upp á magaheilsuna. Gerir þú það þá ertu að sporna við ristilkrabba og öðrum vandamálum eins og hægðatregðu.

Vöðvarnir

Þegar manneskja grennist þá rýrna vöðvarnir. Hér er verið að tala um hin frægu tíu þúsund skref á dag. Ef þú ert að grenna þig, þá skaltu vinna þig upp í þennan skrefafjölda á dag. Gott er að ganga upp í móti til að auka á vöðvamassa.

> Að fara út að ganga er mjög gott fyrir líkamann og mælt er með að minnsta kosti hálftíma góðri göngu – kraftganga er best.

Liðamót og bein

Ertu stirð/ur og með verki? Hálftíma ganga á dag getur dregið úr þessum verkjum í liðamótum. Einnig dregur gangan úr hættu á meiðslum og beinþynningu. The Arthritis Foundation mælir með því að ganga daglega.

Bakverkir

Æfingar sem reyna mikið á líkamann geta slitið bakið illa. En að fara út að ganga getur hins vegar dregið úr bakverkjum vegna þess að blóðflæði í kringum mænu og hrygg eykst töluvert.

Huguringn

Að ganga með öðrum frekar en ein/n eykur góða skapið, minnkar stress og kvíða. Það hefur einnig verið talað um að það dragi úr þunglyndi. ■

Við þökkum fyrir stuðninginn

Laugarvatn Fontana – Heilsulind frá landnámi
Líftækni
LímtréVírnet
Lind fasteignasala
Linde
Loður
Marel
Medor
Mountaineers of Iceland
Múlalundur
N1
112 Einn einn tveir
Neytendastofa
Norðurál
Nettó
Orkan
Pípulagnir Verktakar
Reynir Jóhannsson 433 8800
Rafmennt – fræðslusetur rafiðnaðarins
Rafport
Regla
Rekstrarvörur – fyrir þig og þinn vinnustað
Reykjalundur endurhæfing
Reykjavíkur Apótek
Rossopomodoro
Samhentir umbúðalausnir
Samiðn – Samband iðnfélaga
SA Samtök atvinnulífsins
Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi
Securitas
Sensa By Crayon
Sjóvá
Sjúkraþjálfun Íslands
Sælan
Starfsmannafélag Suðurnesja
Stólpi Gámar – Gámaleiga - Gámasala
Stracta Hótel
Suðurnesjabær
Sytra ehf
The Dubliner
ThorShip -snjallari!
Verkfæralagerinn
Verksýn
Vodafone
VSV Vestmannaeyjar Iceland
Vís
Vísir
VD Hurðir
Ökuskólinn í Mjódd

Við þökkum fyrir stuðninginn

Reykjavík
3ernir ehf kvikmyndagerð - Netstreymi
A. Margeirsson ehf
A1 málun ehf
Aðalverkstæðið ehf
Afl - Múr ehf
Arctica Finance hf
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arkitektastofan OG ehf
Arkiteo ehf
Arkís arkitektar ehf
ASK Arkitektar ehf
Atlantsflug ehf
Auglýsingastofan ENNEMM
Augnablikk ehf
Á.K. Sjúkraþjálfun ehf
Álnabær ehf, verslun
Áman ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
ÁTVR Vínbúðir
B. Ingvarsson ehf
Bakarameistarinn ehf
Bati - sjúkraþjálfun ehf
BBA FJELDCO ehf
Berserkir ehf
BG heildverslun ehf
BG pípulagnir ehf
Bifreiðaverkstæði Svans ehf
Bifreiðaverkstæðið Armur
Birtingur ehf
Bílahöllin-Bílaryðvörn hf
Bílasalan Heimsbílar ehf
Bílasmiðurinn hf
Bjarnar ehf
Bláhornið
Blikksmiðjan Glófaxi hf
Borg fasteignasala ehf
Borgar Apótek
Borgir ehf, fasteignasala
Bólstrarinn ehf
Breiðan ehf
Brúnás innréttingar
Bygg Ben ehf
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf
Carpe Diem Tours ehf
CU2 ehf-www.cu2.is
D&C ehf
Dalbær sf
Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.
dokkan.is
Eðalflutningar ehf
Efling stéttarfélag
Efnalausnir ehf
Eignaskipting ehf
Englabörn
EÓ Raf ehf
Fasteignasalan Miklaborg
Felgur smiðja ehf
Ferska ehf
Félag flugumsjónarmanna á Íslandi
Félag skipstjórnarmanna
Fiskkaup hf
Finka ehf, málningarverktakar
Fjarðabúðin Partur ehf
Fótóval ehf
Fríkirkjan í Reykjavík
Funkis ehf
Fylkir ehf
G.Á. verktakar sf
Gagarín ehf
Garðasteinn ehf
Gastec ehf
Gatnaþjónustan ehf
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta
GB Tjónaviðgerðir ehf
Gjögur hf
GKS - Gamla kompaníið
Gleipnir verktakar ehf
Gleraugnabúðin í Mjódd
Gleraugnasalan 65 slf
Globus hf
Gloss ehf
Golfskálinn, golfverslun
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gúmmísteypa Þ. Lárusson ehf
H og S byggingaverktakar ehf
H&S Rafverktakar ehf
Hagi ehf-Hilti
Halldór Jónsson ehf
Hákon Bjarnason ehf
Hár Class hársnyrtistofa
Hárgreiðslustofan Delila & Samson
Hárskeri Almúgans
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Höfuðlausnir
Hið íslenska bókmenntafélag
Hilmar D. Ólafsson ehf
Hitastýring hf
Hjá Dóra ehf, matsala
Hjá Hrafnhildi
Hjúkrunarheimilið Eir
Hjúkrunarheimilið Skjól
Hljóðbók slf
Hollt og gott ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hreinsitækni ehf
HS pípulagnir ehf
Húsalagnir ehf
Hússtjórnarskóli Reykjavíkur
Höfðabílar ehf
Höfðahöllin bílasala
Höfðakaffi ehf
IcePhone ehf
Iclean ehf
Innlifun ehf
Íslandsbanki hf
Íslenskir aðalverktakar hf
Íþróttabandalag Reykjavíkur
Járn og gler hf
JHM Sport ehf
Jón og Óskar úra- og skartgripaverslun
K. H. G. Þjónustan ehf
K.F.O. ehf
K-R-S-T Lögmenn
Kaffifélagið
Kemi ehf-www.kemi.is
Kjöreign ehf, fasteignasala
Kjörgarður ehf
Kjöthöllin ehf
Klettur - sala og þjónusta ehf
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf
Knattspyrnufélagið Fram
Krua Thai, veitingastaður
KTM og Husqvarnaumboðið á Íslandi
Kurt og Pí ehf
Kvika banki hf
Landskerfi bókasafna hf
Landslag ehf
Landsnet hf-www.landsnet.is
Landssamband lögreglumanna
Landssamtök lífeyrissjóða
Lausnaverk ehf
Láshúsið ehf
Leðurverkstæðið Reykjavík ehf
Litróf ehf
Línuborun ehf
Ljósmyndir Rutar og Silju ehf
Loftmyndir ehf
LOG lögmannsstofa sf
LOGOS lögmannsþjónusta
Lyf og heilsa - við hlustum
Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl
Lögmannsstofa Jóns G Briem hrl
Lögskil ehf
Margt smátt ehf
Markó partners ehf
Marport ehf
Matís ohf
Málarameistarar ehf
Málarasmiðjan ehf
Málmsmiðjan Ferrum ehf
Meba- úr og skart
Merlo Seafood
Millimetri sf
MIO MIO ehf
Míla ehf
Morenot Ísland ehf
Multivac ehf
MyCar ehf
MyTimePlan ehf
Norðanmenn ehf
Nói-Siríus hf
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins
Nýtt Skil slf
Ofnasmiðja Reykjavíkur ehf
Optic Reykjavík ehf
Orka ehf
Orkuvirki ehf
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Ósal ehf
ÓV jarðvegur ehf
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf
Pétur Stefánsson ehf
pingpong.is
Pixel ehf
Pípulagnaþjónusta Reykjavík ehf
Pípulagnir Elvars G Kristinssonar ehf
Plast - miðar og tæki ehf
Poulsen ehf
PricewaterhouseCoopers ehf
PuffinTravel ehf
Rafha ehf
Rafiðnaðarsamband Íslands
Rafstjórn ehf
Rafsvið sf
Rafval sf
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf
Renniverkstæði Jóns Þorgrímssonar ehf
Reykjafell hf
Réttur ehf
Rikki Chan ehf
Rima Apótek
Rolf Johansen & Co ehf
S4S ehf
Salatbarinn Buffet Restaurant
Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu
Samsýn ehf
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF
Sextán-níundu ehf
Sjávargrillið ehf
Sjúkraþjálfun Styrkur ehf
Skolphreinsun Ásgeirs sf
Skorri ehf
Skólavefurinn
Skýrslur og skil
SM kvótaþing ehf
Snerruútgáfan ehf
Sonik Tækjaleiga ehf
SP tannréttingar ehf
Spektra ehf
Stansverk ehf
Stálbyggingar ehf
Stilling ehf
Stjá, sjúkraþjálfun
Stjörnuegg hf
Stokkur Software ehf
Stólpi Gámar ehf
Straumkul ehf
Suzuki á Íslandi
Söluturninn Víkivaki
Tannálfur, tannlæknastofa
Tannval Kristínar Gígju
Tark - Arkitektar
TBG ehf
Tensio ehf
Tékkland bifreiðaskoðun ehf
THG Arkitektar ehf
Tjarnarskóli ehf
Tónastöðin ehf
TREX-Hópferðamiðstöðin
Trésmiðja Pálma ehf
Trivium ráðgjöf ehf
Tækniverk - Hár og heilsa
Tölvar ehf
Umbúðamiðlun ehf
Úðafoss ehf, efnalaug
Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Úti og inni sf
V.R.
VA arkitektar ehf
Varmi ehf
VDO ehf
Veiðivon ehf, veiðivöruverslun
Verkfræðistofan Víðsjá ehf
Verkfærasalan ehf
Verslunarskóli Íslands
Verslunartækni ehf
Verslunin Álfheimar
Verslunin Vinberið
Vesturröst-Sérverslun veiðimanna
Vélvík ehf
Við og Við sf
Vilhjálmsson sf, heildverslun
Vikurós ehf, bílamálun og réttingar
VOOT ehf
VSÓ Ráðgjöf ehf
VT Þjónustan ehf
Vörn, öryggisfyrirtæki
Vörubílastöðin Þróttur hf
Vörukaup ehf, heildverslun
Wurth á Íslandi ehf
Z - brautir og gluggatjöld
Þórarinn G. Valgeirsson
Ögurverk ehf

Seltjarnarnes
Horn í horn ehf, parketlagnir
Nesskip hf
Rafþing, rafverktaki

Vogar
Hársnyrtistofa Hrannar
Kálfatjarnarsókn

Kópavogur
ALARK arkitektar ehf
AMG Aukaraf ehf
Arnardalur sf
Arnarljós
ÁF Hús ehf
Ásborg slf
Bazaar Reykjavík ehf
Bifreiðastillingin ehf
Bifreiðaverkstæðið Kópavogs ehf
Bílalakk ehf
Bílaþvottastöðin Lindin ehf
Bílhúsið ehf
Bílstál ehf
Blikkás-Funi
Blikksmiðjan Vík ehf
Bremsan ehf
Dressmann á Íslandi ehf
D-Tech ehf
Efnissalan ehf
Fagtækni ehf
Furðufuglar ehf
GG Sport
Glermenn ehf
goddi.is
GSG ehf
Guðjón Gíslason, dúklagningameistari
Guðmundur Skúlason ehf
Hafið-fiskverslun ehf
Hagblikk ehf
Hreinir Garðar ehf
Hreint ehf
Hringás ehf
Hvammshólar ehf
Ísfix ehf
Ísnes ehf, heildverslun
Jóhann Hauksson, trésmiði ehf
Lindakirkja
Litlaprent ehf
Lín design
Línan ehf
LK pípulagnir ehf
Loft og raftæki ehf
LS Retail ehf
Lyfsalinn ehf
Marvís ehf
Oliner System Iceland ehf
Pólýhúðun ehf
Rafgeisli ehf
Rannsóknarþjónustan Sýni ehf
Reiðhjólaverslunin Hjólið ehf
Reykofninn ehf-www.reykofninn.is
Reynir bakari
Rótor ehf
RS snyrtivörur, L'occitane
Rubix Ísland ehf
Rúmfatalagerinn hf
Ræsting BT ehf
Ræstitækni ehf
Samband stjórnendafélaga
Segull ehf
Skjal þjónusta ehf
Skólamyndir ehf
Smáréttingar ehf
Sport Company ehf
Suðurverk hf
Svanur Ingimundarson málari
Tambi ehf
Tengi ehf
Topplagnir ehf
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf
Útfararstofa Íslands ehf
Vatn ehf
Vatnsborun ehf
Verkfræðistofa Bjarna Viðars ehf
Vetrarsól ehf, verslun
Víkingbátar ehf
Zenus - sófar & gluggatjöld

Garðabær
AH Pípulagnir ehf
Apótek Garðabæjar
BB skilti, skiltagerð
Fagval ehf
Friðrik A Jónsson ehf
Garðabær
Hafnasandur hf
Hagráð ehf
Húsamálun ehf
Járnsmiðja Óðins
Kerfóðrun ehf
Kópavogspósturinn ehf
Krókur
Loftorka Reykjavík ehf
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf
S.S. Gólf ehf
Scanmar á Íslandi ehf
Sparnaður ehf
Stiflupjónustan ehf
Stjörnu-Oddi hf
Val - Ás ehf

Hafnarfjörður
Aðalskoðun hf
Afþlutir ehf
Altis ehf
Apótek Hafnarfjarðar
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar
Bjartmar ehf
Blikksmiði ehf, s: 5654111 - blikksmidi@
simnet.is
Blómabúðin Burkni ehf
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5
Bókhaldsstofan ehf
Byggingafélagið Sandfell ehf
Curio ehf
Donna ehf
Dverghamrar ehf
Efnalaugin Glæsir
Eiríkur og Einar Valur ehf
EÓ-Tréverk sf
Fjarðarmót ehf
Fjörukráin-Hótel Víking
Fura málmendurvinnslan ehf
Geymsla Eitt ehf
GT Verktakar ehf
H. Jacobsen
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn
Hagstál ehf
Hagtak hf
Hallbertsson ehf
Hársnyrtistofan Fagfólk ehf
H-Berg ehf
Heimir og Jens ehf
Héðinn Schindler lyftur hf
HH Trésmiðja ehf
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð
Hvalur hf
Ingvar og Kristján ehf
Ísrör ehf
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir
Knattspyrnufélagið Haukar
Kökulist ehf
Loftur Bjarni Gíslason
Lóðalausnir ehf
Lögfræðimiðstöðin ehf
Markus Lifenet, björgunarbúnaður
Micro-ryðfrí smíði ehf
Nonni Gull
Pylsubarinn Hafnarfirði
Rennilist
Rúnir verktakar ehf
S.G múrverk ehf
Scandinavian Restaurant
SIGN ehf, skartgripaverkstæði
Sjúkraþjálfarinn ehf
Smyril Line Ísland ehf
Snittvélin ehf
Snyrtistofan Þema snyrti- og fótaaðgerðastofa
Stálnaust ehf
Stoðtækni ehf
Strendingur ehf
Súðulist ehf
Sæblik ehf - Holtanesti
Tannlæknastofa Jóns Más ehf
Terra - efnaeyðing
Trefjar ehf
Trésmiðjan okkar ehf
Úthafsskip ehf
Útvík hf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Vetis ehf
Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf
Vélsmiðjan Altak ehf
Víðir og Alda ehf
VSB verkfræðistofa ehf
Þaktak ehf
Þvottahúsið Faghreinsun

Álftanes
GO múrverk ehf
Prentmiðlun ehf

Reykjanesbær
Blikksmiðja Davíðs slf
DMM Lausnir ehf
Dýralæknastofa Suðurnesja ehf
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
GMT ehf, bygging 881, Keflavíkurflugvelli
IceMar ehf
Ístek ehf
Keflavíkurkirkja
Kostur matvöruverslun
M² Fasteignasala & Leigumiðlun
Maggi & Daði málarar ehf
Málverk slf
Nesraf ehf
OSN lagnir ehf
Plexigler ehf
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafeindir og Tæki ehf
Rafiðn ehf
Rörvirki sf, Lúðvík Gunnarsson
Sjúkraþjálfunin Ásjá ehf
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf
Skólar ehf
Slæging ehf
TM Bygg ehf
TSA ehf
Ungó, söluturn
UPS Authorized Service Contractor á Íslandi
Verslunin Kóda

Grindavík
Bakaríið Hérastubbur ehf
Einhamar Seafood ehf
Grindin ehf
Lagnaþjónusta Þorsteins ehf
Ó S fiskverkun ehf
Papas pizza, s: 426 9955
Vikurhraun ehf
Þorbjörn hf

Suðurnesjabær
Bifreiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar
F.M.S hf
Gunnar Hámundarson ehf

Mosfellsbær
Álgluggar JG ehf
Bókhaldsþjónustan Rúnir ehf
Byggingafélagið Bakki ehf
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð
Dynkur ehf
Fagverk verktakar sf
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf
Garðmenn ehf
Glertækni ehf
Guðmundur S Borgarsson ehf
Ísfugl ehf
Kjósarhreppur
Kvenfélag Kjósarhrepps
Litamálun ehf
MIG Verk ehf
Mosfellsbakarí
Nonni litli ehf
Nýja bílasmiðjan hf
Stálsuða ehf
Útilegumaðurinn ehf
ÞÓB véláleiga ehf
Öryggisgirðingar ehf

Akranes
Akraneskaupstaður
Bílasala Akraness ehf - Bílás
Bilver, bílaverkstæði ehf
Framvinda ehf
Gallerý Snotra
Grastec ehf
Hvalfjarðarsveit
Íþróttabandalag Akraness
JG tannlæknastofa sf
Meitill - GT Tækni ehf
Model ehf
Ritari ehf
Sementsverksmiðjan hf
Silfursmári ehf
Skipaskagi ehf
Smurstöð Akraness sf
Verkalýðsfélag Akraness
Verslunin Bjarg ehf
Vogir og Lagnir ehf
Ylur pípulagnir slf

Borgarnes
B. Björnsson ehf
Blómasetrið - Kaffikyrrð
Garðyrkjustöðin Laugaland hf
Nesafl sf
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf
Velverk ehf

Stykkishólmur
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Helgafellssveit
Marz sjávarafurðir ehf
Málflutningsstofa Snæfellsness
Útgerðarfélagið Engey ehf

Grundarfjörður
Dodds ehf
Þjónustustofan ehf

Ólafsvík
HSH héraðssamband
Litlalón ehf
TS Vélaleiga ehf
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf
Verslunin Kassinn ehf

Hellissandur
KG Fiskverkun ehf
Nónvarða ehf
Skarðsvík ehf
Útnes ehf

Búðardalur
Ásklif ehf
Dalakot, gistiheimili og veitingastaður
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Reykhólahreppur
Halldór Dalkvist Gunnarsson
Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Akstur og löndun ehf
Arctic Fish ehf
Bílasmiðja S.G.B. ehf
Ferðaþjónustan í Heydal
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
Hamraborg ehf
Ís 47 ehf
Ísblikk ehf
Jón og Gunna ehf
Orkubú Vestfjarða ohf
Skipsbækur ehf
SMÁ vélaleigan
Verkalýðsfélag Vestfirðinga
Vélsmiðja Ísafjarðar ehf
Vélsmiðjan ÞM

Hnífsdalur
Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf

Bolungarvík
Arna ehf
Bolungarvíkurkaupstaður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Súðavík
Súðavíkurhreppur

Flateyri
Gisting og kajakaleiga Grænhöfða

Patreksfjörður
Bifreiðaverkstæðið Stormur ehf.
Bókhaldsstofan Stapar ehf
Einherji ehf
Kikafell ehf
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð
Villi Á ehf

Tálknafjörður
Bókhaldsstofan Tálknafirði
Kvenfélagið Harpa

Þingeyri
Brautin sf
Kristján Gunnarsson

Hólmavík
Agata ehf

Drangsnes
Fiskvinnslan Drangur ehf

Árneshreppur
Árneskirkjugarður

Hvammstangi
Hótel Hvammstangi, s: 855 1303
Húnaþing vestra
Kvenfélagið Freyja
Sláturhús KVH ehf

Blönduós
Blönduósbær
Glaðheimar, sumar og gistihús opið allt árið
Húnavatnshreppur
Ísgel ehf
Kvenfélag Svínavatnshrepps
N1 píparinn ehf
Stéttarfélagið Samstaða

Skagaströnd
Vík ehf

Sauðárkrókur
Bókhaldsþjónusta KOM ehf
Doddi málari ehf
Dögun ehf
Eftirlæti ehf, www.eftirlaeti.com
FISK-Seafood ehf
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
Kaupfélag Skagfirðinga
K-Tak ehf
Trésmiðjan Ýr ehf
Verslunarmannafélag Skagafjarðar

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður
Raffó ehf
Siglufjarðar Apótek ehf

Akureyri
Akureyrarkirkja
Akureyri Backpackers ehf
B. Snorra ehf
Baldur Halldórsson ehf
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Bílaleiga Akureyrar
Bílapartasalan Austurhlíð
Bílapríði
Bláa kannan ehf
Blikkrás ehf
Bútur ehf
Byggingarfélagið Hyrna ehf
Eyjafjarðarsveit
Finnur ehf
Framtal sf
Gísli Einar Árnason, tannréttingar
Gröfargil ehf
Hlíð hf
HSH verktakar ehf
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Index tannsmíðaverkstæði ehf
Íslensk verðbréf hf
Lögmannshlíð lögfræðiþjónusta ehf
Miðstöð ehf
Norðlenska ehf
Norlandair ehf
Pedromyndir ehf
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf
Pólarhestar ehf
Rafmenn ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki
Samherji ehf
Sigurgeir Svavarsson ehf, byggingaverktaki
Sjómannablaðið Víkingur
Sjúkrahúsið á Akureyri
Skóhúsið - Bónusskór
Sportver ehf, Glerártorgi
Tannlæknastofa Hauks og Bessa
Toyota Akureyri
Trésmíðaverkst Trausta ehf
Tölvís sf
Umhuga ehf, heimaþjónusta
Véláleiga HB ehf

Grenivík
Grýtubakkahreppur
Jónsabúð ehf

Grímsey
Sæbjörg EA184 ehf

Dalvík
Dalvíkurbyggð
Híbýlamálun,málningarþjónusta ehf
Kussungur 2 ehf
Tannlæknastofan á Dalvík
Vélvirki ehf, verkstæði

Hrísey
Hríseyjarkirkja

Húsavík
Faglausn ehf
Farfuglaheimilið Árbót - Berg
GPG Seafood ehf.
Heilbrigðisstofnun Norðurlands
Heimabakarí Húsavík
Norðurþing
Samgönguminjasafnið Ystafelli
Stórey ehf
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf
Vermir sf
Víkurraf ehf

Laugar
Gistiheimilið Stóru-Laugar, s: 464 2990
Norðurpóll ehf, trésmiðja

Mývatn
Jarðböðin við Mývatn
Kvenfélag Mývatnssveitar
Sel Hótel, Mývatn
Vogar ferðaþjónusta

Þórshöfn
Geir ehf
Svalbarðshreppur
Verkalýðsfélag Þórshafnar

Bakkafjörður
K Valberg slf

Vopnafjörður
Pétur Valdimar Jónsson

Egilsstaðir
Austfjarðaflutningar ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
HEF veitur ehf
Menntaskólinn á Egilsstöðum
MSV, Stál og Vélar ehf
Myllan ehf
PV-pípulagnir ehf
Tréiðjan Einir ehf
Þ.S. verktakar ehf

Borgarfjörður
Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé

Reyðarfjörður
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi
Fjarðabyggð
Fjarðaveitingar ehf
Launafl ehf
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf
Eskja hf
H.S. Lækning ehf
Rafkul ehf

Neskaupstaður
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf
Verkmenntaskóli Austurlands
Verslunin Pan ehf

Fáskrúðsfjörður
Vöggur ehf

Stöðvarfjörður
Magnús Stefánsson

Djúpavogur
Hótel Framtíð ehf
S.G.Vélar ehf, verkstæði

Höfn í Hornafirði
H. Christensen ehf
Jökulfell ehf
Klífá ehf, ferðaþjónustan Gerði ehf
Króm og hvítt ehf
Málningarþjónusta Horna ehf
Rósaberg ehf
Skinney-Þinganes hf
Sveitafélagið Hornafjörður
Þingvað ehf, byggingaverktakar

Selfoss
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bílverk BÁ ehf, bílamálun og bílaréttingar
Bjarnabúð
Bühnykkur sf
Café Mika Reykholti
Eðalbyggingar ehf
Flóahreppur
Fossvélar ehf
Framsóknarfélag Árnessýslu
Gróðrarstöðin Storð ehf
Guðmundur Tyrfingsson ehf
Hagbók ehf
Hársnyrtistofan Veróna
Hraunborgir - Lava Village
JÁ pípulagnir ehf
Kjarna-bókhald ehf
Kökugerð H P ehf
Málarinn Selfossi ehf
Pípulagnir Helga ehf
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf
Rafteikn
Reykhóll ehf
Sólheimar í Grímsnesi
Súperbygg ehf
Sveitarfélagið Árborg
Tannlæknastofa Suðurlands ehf.
Tannlæknastofa Þorsteins og Jóns Steindórs
Útfararþjónustan Fylgd ehf
Verkfræðistofa Guðjóns
Vélaþjónusta Ingvars
Vélsmiðja Suðurlands ehf

Hveragerði
Ficus ehf
Hótel Örk
IP-lagnir slf
Kjöris ehf
Norbygg ehf

Þorlákshöfn
Bergverk ehf
Járnkarlinn ehf

Ölfus
Gluggaiðjan Ölfusi ehf
Gróðrarstöðin Kjarr
Gunnar Arnarson ehf
Hraunsós ehf

Stokkseyri
Bjartás slf

Laugarvatn
Ásvélar ehf
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir
Fögrusteinar ehf
Hitaveita Flúða og nágrennis
Íslenskt grænmeti ehf
Kvenfélag Hrunamannahrepps
Riding Tours South Iceland ehf

Hella
EET bílar ehf
Hestvit ehf
Kanslarinn veitingahús
Strókur ehf
Trésmiðjan Ingólfs ehf

Hvolsvöllur
Eyrarbúið ehf
Eyvindarhólasókn, Austur-Eyjafjöllum
Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk
Félag íslenskra bifreiðaeiganda
Ólafur Árni Óskarsson
Snyrtistofan Ylur
Tjaldstæði við Skógarfoss
Torf túnþökuvinnsla ehf

Vík
Framrás ehf
Gistihúsin Görðum
Reynisfjara-Black beach Restaurant
Reynissókn

Kirkjubæjarklaustur
Systrakaffi ehf

Vestmannaeyjar
Axel Ó
Bergur-Huginn ehf
Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bragginn sf, bílaverkstæði
Búhamar ehf
Hárstofa Viktors
Ísfélag Vestmannaeyja hf
Íþróttabandalag Vestmannaeyja
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun
Ós ehf
Skipalyftan ehf
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf
Vestmannaeyjabær

Áhrifaríkar meðferðir við augnvandamálum

Augnsjúkdóma er mikilvægt að meðhöndla rétt. Augnmaski og hreinsiklútar gera gæfumuninn gegn hvarmabólgu og gervitár virka vel gegn augnþurrki. Rannsóknir sýna að augnvítamín geta hægt mjög á augnbotnahrörnun.

Meðferð með OcuSci augnmaska og OCuSOFT froðu/hreinsiklútum er áhrifarík við hvarmabólgu, VISMED gervitár/-hlaup virka vel við augnþurrki og ULTRA MACULAR™ augnvítamín byggir á nýjustu NIH (National Institute of Health, USA) rannsókn á þessu sviði, AREDS 2, sem sýndi fram á að samsetning andoxunarefna og fjölvítamína í ULTRA MACULAR™ minnki líkur um allt að 25% á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig.

Hvarmabólga
Hvarmabólga er líklega algengasti augnsjúkdómurinn á Íslandi. Erfitt er að meta hlutfall fólks með hvarmabólgu, þar sem sjúkdómurinn veldur oft vægum einkennum. Á hinn bóginn getur hann valdið einkennum sem eru afar óþægileg og hafa mikil áhrif á daglegt líf.

Hildur Sigursteinsdóttir, markaðsstjóri heildverslunarinnar MAGNUS ehf., segir lítið vitað um ástæður sjúkdómsins, en að talið sé að um ofnæmi fyrir bakteríum sem við erum öll með á hvörmunum sé að ræða. Hvarmabólga getur meðal annars valdið augnloksþrymlum (chalazion) sem í börnum kemur oft fram sem vogris (stye). Hvort tveggja eru stíflaðir fitukirtlar sem blása út og valda oft miklum óþægindum.

„Meðferð við hvarmabólgu er oftast ekki flókin en hún krefst töluverðrar natni og reglusemi. Fyrsta meðferð og oft sú sem ber mestan árangur er að meðhöndla augun með heitum OcuSci augnmaska og hreinsa eftir á með bakteríudrepandi blautklútum eða froðu frá OCuSOFT. Við slæmri hvarmabólgu má nota OUST Demodex froðu/blautklúta, sem innihalda terunnaolíu, en sé hún ekki eins alvarleg er mælt með Lid Scrub PLUS blautklútum eða Platinum froðu frá OCuSOFT. Beita þarf meðferðinni að minnsta kosti einu sinni á dag,“ segir Hildur.

„Slík meðferð er yfirleitt áhrifarík sé henni beitt rétt. En það þarf þolinmæði því árangurinn kemur ekki fyrr en eftir tvær til þrjár vikur.“

Einkenni hvarmabólgu:
- Stífladir fitukirtlar í augnlokum
- Sviði, „súrnar í augum“
- Flasa í augnhárum og stírur
- Óskýr sjón
- Aðskotahlutartilfinning, pirringur
- Smá kláði
- Roði í hvörmum og augum
- Óþægindi í augum eftir tölvuvinnu, sjónvarpsáhorf eða lestur
- Bjúgur á hvörmum

Hildur segir margt í boði til meðferðar við augnsjúkdómum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

og þurra augna en sviði er meira áberandi í hvarmabólgu en aðskotahlutartilfinning í þurrum augum. Hildur segir að það beri að leggja áherslu á að þurr augu og hvarmabólga fylgjast oft að og þarf því oft að meðhöndla hvort tveggja.

„Hvarmabólga er yfirleitt fremur góðkynja sjúkdómur en getur þó í undantekningartilvikum valdið augnskaða og jafnvel varanlegu sjóntapi. Í þeim tilvikum verður erting frá hvörmum svo mikil á auganu að slímhimna augans vex inn á hornhimnu, eða að hornhimna augans þynnist og skemmist,“ útskýrir hún.

„Þar sem ofnæmi kemur inn í tilurð sjúkdómsins á einhverju stigi, sennilega gegn bakteríum sem við erum öll með á hvörmunum, er gagnslítið að bera sýklalyf á þá. Þessar bakteríur eru alls staðar í umhverfi okkar og setjast aftur á hvarmana þegar notkun sýklalyfsins lýkur. Flestar gerðir hvarmabólgu eru því ekki vegna sýkingar og hvarmabólga er því jafnan ekki smitandi.“

Sum lyf geta stuðlað að hvarmabólgu, svo sem sum krabbameinslyf og húðþrymlalyfið Roaccutane. Hvarmabólga er einnig afar algeng hjá fólki með ýmsa húðsjúkdóma, svo sem flösuexem og rósroða.

Þurr augu algengt vandamál
Þurr augu eru afar algengt vandamál. Hildur segir líklegt að um 15.000 Íslendingar þjáist af þurrum augum.

„Þurr augu eru sjúkdómur þar sem augun framleiða ekki nægilega mikið af tárum eða tárin eru ekki nægilega vel samsett og gufa upp of fljótt. Algengasta einkenni þurra augna er aðskotahlutartilfinning.

Það vekur sérstaka athygli að eitt megineinkenni þurra augna er aukið táraflæði og lýsir fólk því oft svo að þegar það fer út í íslenska rokið fari tárin að renna niður vangana. Þessi tár myndast vegna þess að augað verður auðertanlegt og viðkvæmt fyrir til dæmis roki og hita. Þessi tár myndast í stóru tárakirtlunum fyrir ofan augun og innihalda meira vatn en venjuleg tár,“ segir Hildur.

Hún útskýrir að í mörgum tilvikum sé um að ræða öldrunaráhrif tárakirtlanna þó að yngra fólk geti líka upplifað þurr augu. Talið er að um 3/4 fólks 65 ára og eldra fái þurr augu. Þau eru algengari hjá konum, sérstaklega hjá barnshafandi konum eða eftir tíðahvörf. Líklega eru um 3.000 Íslendingar með þurr augu í tengslum við svokallaðan Sjögren's sjúkdóm og/eða gigtarsjúkdóma og aðra sjálfsofnæmissjúkdóma og 90% þeirra eru konur. Fólk með ofnæmi er útsettara fyrir því að fá einkenni þurra augna auk þess sem ýmislegt utanaðkomandi getur valdið eða viðhaldið þurrum augum, til dæmis ýmis lyf, snertilinsur og tölvunotkun að sögn Hildar.

Oftast er ekki hægt að lækna þurr augu en unnt er að meðhöndla einkennin. Þekking og fjöldi meðferðarleiða hefur aukist. Yfirleitt er byrjað á að nota gervitár og gervitárahlaup eins og VISMED sem fást án lyfseðils í apótekum. VISMED gervitár og -hlaup innihalda engin rotvarnarefni og eru til í dropaglasi og einnig í litlum skammtahylkjum sem má loka á milli notkunar. Gervitárahlaup er fyrst og fremst notað fyrir svefn, en það dugir lengur en venjuleg gervitár. Í VISMED vörunum er hýalúron sýra sem meðal annars eykur endingu þeirra í augunum. Það er talið að sumar fitusýrur, þar á meðal Omega-3 til inntöku, geti dregið úr einkennum þurra augna.

Helstu einkenni þurra augna:
- Táraflæði
- Óskýr sjón
- Aðskotahlutartilfinning, pirringur
- Smá kláði
- Sviði
- Óþægindi í augum eftir tölvuvinnu, sjónvarpsáhorf eða lestur
- Roði í augum

Vörn gegn augnbotnahrörnun
ULTRA MACULAR™ augnvítamínið hægir á framgangi augnbotnahrörnunar og er ætlað þeim sem hafa greinst með sjúkdóminn og sumum sem eru í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er ættgengur. ULTRA MACULAR™ er eina augnvítamínið á markaðnum hérlendis sem inniheldur öll nauðsynleg fjölvítamín og steinefni sem fólk þarf á að halda til viðbótar við sérhannaða samsetningu þeirra efna sem eru fyrirbyggjandi varðandi framgöngu augnbotnahrörnunar.

Að sögn Hildar, er samsetning ULTRA MACULAR™ byggð á niðurstöðum nýjustu rannsókna á þessu sviði sem nefnast AREDS 2.

„AREDS 2 braut blað í fyrirbyggjandi meðferðarmöguleikum þar sem sérstaklega hefur verið lagt upp úr réttum hlutföllum andoxunarefna og vítamína til að ná sem bestum árangri,“ segir Hildur. „Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að íhuga að taka inn ULTRA MACULAR™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu. Einnig er mikilvægt að fara í reglulegt eftirlit hjá augnlækni samhliða töku augnvítamínsins.“

Aðeins þarf að taka inn tvö hylki af ULTRA MACULAR™ á dag. ULTRA MACULAR™ inniheldur meðal annars lítið sink til að hlífa meltingarveginum og aðalbláber sem talin eru styðja við nætursjón auk fullkominnar samsetningar fjölvítamína og steinefna í samræmi við ráðlagða dagskammta (RDS).

Hildur segir marga eiga erfitt með að gera greinarmun á þeim augnvítamínum sem í boði eru á markaðnum í dag. „Það er mikilvægt að hafa í huga að ULTRA MACULAR™ augnvítamínið er byggt á vísindalegum rannsóknum frá hinni virtu stofnun National Institute of Health í Bandaríkjunum,“ segir hún. „Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök blindu og sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu á Vesturlöndum og því skiptir miklu máli að velja rétt þegar kemur að augnvítamínum. Fyrrnefnd rannsókn, AREDS 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér um ræðir minnki líkur um allt að 25%, á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig.“

Vörurnar fást í öllum helstu apótekum. ■

Meðferð með OcuSci augnmaska og hreinsun með bakteríudrepandi OCuSOFT froðu eða hreinsiklútum er yfirleitt áhrifarík við hvarmabólgu.

Oft er erfitt að greina á milli einkenna hvarmabólgu

Fyrsta meðferð er að meðhöndla augun með heitum OcuSci augnmaska og hreinsa eftir á með bakteríudrepandi blautklútum eða froðu frá OCuSOFT.

Hvarmabólgumeðferð

1. Setjið OcuSci augnmaskann í örbylgjuofn á hæstu stillingu í 20-30 sekúndur.
2. Leggið augnmaskann á lokuð augun í 3-5 mínútur á dag.
3. Drepa þarf bakteríurnar að þessu loknu, t.d. með því að þrífa hvarmana með OcuSoft klútum eða OcuSoft froðu.

Aldrei gert annað en að elda

Auðunn Sólberg Valsson hefur verið matreiðslumaður frá árinu 1984 og aldrei gert annað en að elda fyrir aðra. Hann hefur víðtæka reynslu úr veitingageiranum og segir að í mötuneytum sé mikilvægt að vera í góðu sambandi við starfsfólkið og brydda upp á nýjungum.

oddurfreyr@frettabladid.is

„Ég fékk áhuga á að elda þegar ég var ungur strákur og þegar var opnað veitingahús rétt hjá uppvaxtarheimilinu mínu á Akranesi sótti ég um að komast í starfskynningu. Það var árið 1980, þegar ég var enn í grunnskóla," segir Auðunn. „Mér var boðinn samningur þar eftir þrjá daga og ég endaði með því að klára námið mitt þar árið 1984.

Eftir að ég útskrifaðist fór ég að vinna á hótelum og tveimur árum síðar flutti ég til Reykjavíkur og fékk starf á Grillinu á Hótel Sögu þar sem ég var í 10 ár," segir Auðunn. „Síðan þá hef ég svo unnið á ýmsum veitingahúsum og hótelum. Ég vann á tveggja Michelin-stjörnu veitingastaðnum Orsi í Mekka matargerðarlistarinnar, Lyon í Frakklandi, og svo vann ég líka þrjú sumur í veiðihúsinu Kjarrá, þar sem ég eldaði ofan í erlenda veiðimenn. Þar var unnið í 90 daga í röð og ég þurfti svo sannarlega að sýna hvað ég kunni í faginu á degi hverjum."

Auðunn segir að í mötuneyti þurfi sífellt að finna upp á einhverju skemmtilegu til að brjóta upp vanann og það sé mikilvægt að vera í góðum samskiptum við starfsfólkið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Naut tímans hjá Plain Vanilla

„Árið 2005 fór ég að vinna í mötuneyti í fyrsta sinn, hjá Frjálsa fjárfestingarbankanum. Þar var reyndar bara auglýst eftir húsverði en ég sannfærði bankastjórann um að við ættum bara að opna saman flott mötuneyti og svo var ráðist í það," segir Auðunn. „Ég var svo þar þangað til hrunið felldi bankann, eins og svo marga aðra.

Eftir það fór ég á Ekruna og svo í mötuneytið hjá Plain Vanilla og var þar í tvö ár, þar til fyrirtækið leið undir lok. Það var einn besti vinnustaður sem ég hef verið á," segir Auðunn. „Andrúmsloftið var mjög skemmtilegt og það var mikið af ungu fólki þarna, en ég var um fimmtugt og var langelstur. Þetta var frábær staður, það var skemmtileg stemning hjá fyrirtækinu og mjög gaman að vinna þarna. Það var leiðinlegt hvernig þetta endaði.

Eftir það fór ég í mötuneytið hjá Ölgerðinni og svo fór ég til Nóa Síríusar og hef verið þar síðan árið 2018," segir Auðunn.

Mötuneytin fjölskylduvænni

Auðunn segir að það sé mikill munur á að vinna á veitingahúsi og mötuneyti og bæði störf hafi sína kosti og galla.

„Á veitingahúsi eru álagspunktar á kvöldin og um helgar og það er ekki mjög fjölskylduvænt að vinna sem kokkur á veitingahúsi til langs tíma. En það er mjög góð reynsla," segir hann. „Einn helsti munurinn er að á veitingastað ertu alltaf að elda fyrir nýtt fólk en í mötuneyti ertu alltaf að elda fyrir sama fólkið. Svo er vinnutíminn í mötuneyti líka miklu betri, þetta er bara dagvinna svo maður hefur frí á sama tíma og flestir aðrir. Fyrir vikið er auðveldara að sinna fjölskyldu og áhugamálum."

Auðunn segist ekki geta gert upp á milli þess að vinna á veitingastað og mötuneyti.

„Það er mjög skemmtilegt að vinna á veitingahúsi, það er mikill hasar og læti og maður vinnur með mörgu fólki. Þegar ég var á vaktinni á Grillinu á Hótel Sögu vorum við til dæmis alltaf fimm, en núna er ég einn og kannski með einn aðstoðarmann," segir hann. „Ég sakna þess stundum svolítið að vinna með fullt af fólki og vera í hringiðunni, en það er líka gaman að vera í mötuneytinu og vera í stöðugum samskiptum við starfsfólkið."

Auðunn segir að það sé mikill munur á að vinna á veitingahúsi og mötuneyti og hann sakni stundum hasarsins á veitingahúsi, en það sé líka gaman í mötuneytinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vaninn er hættulegur

„Í dag eru gerðar miklu meiri kröfur til mötuneyta en áður. Þú þarft að vera í stöðugu sambandi við starfsfólkið til að taka tillit til ólíks mataræðis, uppfylla allar séróskir og sinna sem flestum. Það er að mörgu leyti vandasamt að vera alltaf að elda fyrir sama fólkið. Þú þarft sífellt að vera á tánum til að halda fólki ánægðu, gera eitthvað skemmtilegt og koma með nýjungar," segir Auðunn. „Hér í Nóa Síríus hef ég til dæmis reynt að fá starfsfólkið með mér í lið, en það er mikið af erlendu fólki sem starfar hjá fyrirtækinu. Ég fæ stundum einhvern til að vinna með mér í eldhúsinu og þá eldum við saman rétt frá heimalandi viðkomandi. Svo hef ég líka verið með vikur þar sem ég elda mat úr kvikmyndum og hef þá sýnt myndina í mötuneytinu í hádeginu.

Maður verður að reyna að finna upp á einhverju skemmtilegu til að brjóta upp vanann, það er hættulegt að festast í honum. Þess vegna þarf sífellt að endurnýja og horfa í kringum sig og vera í góðu sambandi við kollegana til að læra af þeim," segir Auðunn. „Ég fer stundum í heimsókn í önnur mötuneyti til að sjá hvað aðrir eru að gera og við berum líka saman bækur okkar í Facebook-hópnum „Matreiðslumenn mötuneyta"."

Gott að hafa vettvang á netinu

Auðunn er annar tveggja stjórnenda í þessum Facebook-hóp.

„Þetta er góður vettvangur til að vera í sambandi og upplýsa hver annan um alls kyns nýjungar. Heildsalar nota hann líka stundum til að bjóða okkur í heimsókn að skoða nýjar vörur eða tæki," segir Auðunn. „Það hafa orðið miklar framfarir í tæknibúnaði í mötuneytum, ofnarnir eru til dæmis orðnir mjög fullkomnir og fara betur með hráefnið en áður. Nú er hægt að stilla rakastigið í ofnunum og elda mjög nákvæmt á lágu hitastigi yfir langan tíma. Það er til dæmis hægt að setja nautasteik í ofninn áður en maður fer heim seinnipartinn og svo er hún tilbúin þegar þú kemur morguninn eftir.

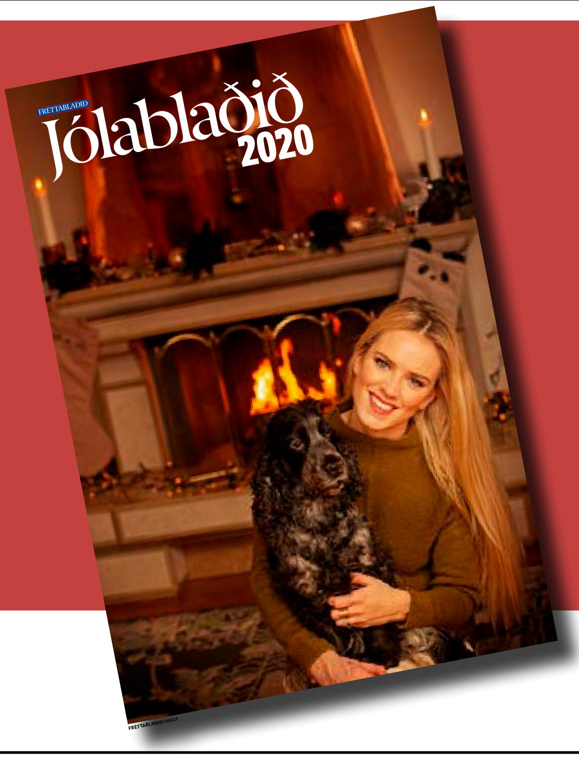
Við notuðum hópinn líka mikið til að bera saman aðferðir í faraldrinum. Það var misjafnt hvernig lokunum og takmörkunum var háttað og við ræddum ólíkar útfærslur," segir Auðunn.

Auðunn fékk nýlega hjálp frá starfsmanni Nóa Síríusar sem er frá Senegal við hádegismatinn og saman elduðu þeir þessa góðu súpu.

Eplasúpa frá Senegal með rúsínum og karrí

3 stór matarepli t.d. Granny Smith – afhýdd og skorin í bita
2 msk. ósaltað smjör
100 g saxaðar gulrætur
1 stór laukur saxaður
1 dl rúsínur
1 stk. hvítlauksgeiri saxaður
3 tsk. karrí
2 msk. hveiti
1,2 l kjúklingasoð eða vatn og kjúklingakraftur
1 msk. tómatmauk
250 ml rjómi
Salt og pipar
Mango chutney og gott brauð

Eplum, rúsínum og öllu grænmeti er komið fyrir í víðum potti ásamt smjöri. Svissað stutta stund og kryddað. Hveiti sigtað og dreift yfir. Hrært saman og soðið bætt í pottinn ásamt tómatmauki og rjóma. Hrært saman og soðið rólega í 20 mín. Súpan er síðan maukuð í matvinnsluvél eða með töfrasprota. Kryddið til. Súpuna má borða kalda eða heita með mango chutney og góðu brauði. ■



JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Föstudaginn 19. nóvember næstkomandi kemur út árlegt Jólablað Fréttablaðsins með fjölbreyttu lesefni um allt sem vert er að vita fyrir undirbúning jólahaldsins.

• Skemmtilegar umfjallanir, greinar og viðtöl koma inn á allar hliðar jólaundirbúningsins.
• Jólahefðir, maturinn, baksturinn, skreytingar og gjafir svo fátt eitt sé nefnt.
• Hugmyndir að gjöfum fyrir alla aldurshópa.

Nánari upplýsingar um blaðið veita:
Sölu- og markaðsfulltrúar Fréttablaðsins.
Sími: 550-5077 / serblod@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

HAUST
RESTAURANT
GLÆSILEGA AMERÍSKA JÓLAHLAÐBORÐIÐ SNÝR AFTUR
BIG AMERICAN
★ ★ ★ ★ ★
Christmas buffet
Jól alla daga með fjölskyldu og vinum á veitingastaðnum Haust.
Graskerssúpa, sætkartöflukrem, kleinuhringjabar, reykt andabringa, jólahús fyrir börnin, heilsteiktur kalkúnn, innbökuð hnetusteik, nautalund Wellington og margt fleira.
Verð:
11.900 kr.*
fimmtudags- til laugardagskvöld
9.400 kr.*
sunnudags- til miðvikudagskvöld
*Frítt fyrir 5 ára og yngri og hálft verð fyrir 6-12 ára
Jólabrunch
frá og með 20. nóvember
um helgar 5.400 kr*.
Hádegisverðarhlaðborð
með jólaívafi
alla virka daga 4.400 kr.*
Glæsilegt Jólahlaðborð
Öll kvöld frá 18. nóvember til og með 1. janúar
Bókaðu borð á haust@haustrestaurant.is
eða í síma 531 9020
Sjá nánar á haustrestaurant.is/jol
Haust Restaurant | Fosshótel Reykjavík | Þórunnartúni 1

Til sölu

myranaut

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

Hljóðfæri

Harmonikur í úrvali. Vantar notaðar harmonikkur í umboðssölu. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

Heilsa

Heilsuvörur

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only 2-5 students per course! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Víetnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personell. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start/Byrja: 18/10, 1/11, 18/11, 29/11. 4 weeks x 5 workdays or Sat/Sun x 10 weeks. AM & PM. Price: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélög endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. Is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Skrifstofuherbergi-vinnuherbergi til leigu. ca. 10 fm, í Skútuvogi. Uppl. í s. 864 1219.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

FERÐAVAGNAGEYMSLA

Til leigu vetrargeymsla fyrir felli- og hjólhýsi á besta stað í Reykjavík. Uppl. í s. 846 2986.

Heimilið

Barnavörur

SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Atvinna

Atvinna í boði

Smiðir óskast. Óska eftir að ráða smiði í innréttingavinnu, viðhald og nýsmíði. Góð og mikil vinna framundan. Uppl í síma 6167197 svansverk@svansverk.is

Szukamy stolarzy Chcemy zatrudnic stolarzy do wykanczania wnetrz, konserwacji oraz nowego budownictwa. Zapewniamy duzo ciekawej pracy. 6167197 svansverk@svansverk.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Tilkynningar

Einkamál

NÝLEG ÍSL. UNGLEG, ALVEG HEILBRIGÐ OG REGLUSÖM EKKJA !

68 ára (158 cm á hæð, 65 kg) frá Suður-Evrópu, vantar traustan, alveg vandamálalausan, andlega- og líkamlega heilbrigðan, ekta Íslending 65-75 ára, ákveðinn í að upplifa áfram góða og skemmtilega stundir saman, t.d. í komandi jól. Skilyrði: vel menntaður á háskólastígi, hress, reglusamur, jákvæður og hjartagóður á höfuðborgarsvæðinu. facebook eða skype. S. 845 4219. Æskilegt er að senda myndir á netfang: heimur2001@hotmail.com

Til sölu

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

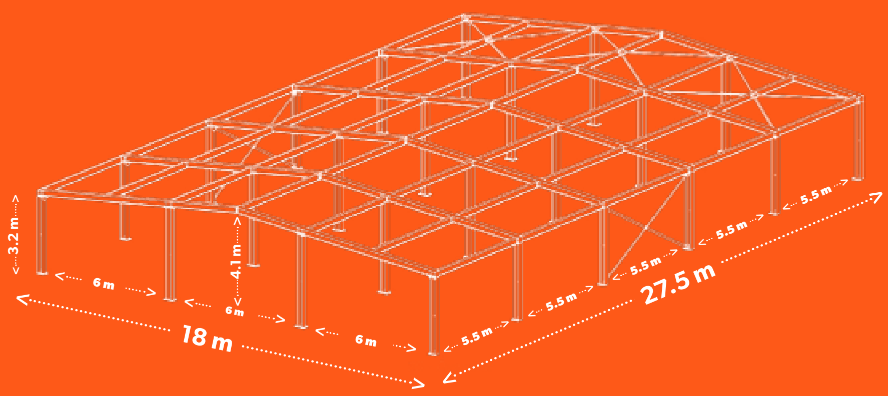
Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Til sölu

STÁLGRIND TIL SÖLU!

495 fm² (18x27,5m)



Nánari upplýsingar veitir
Gísli Már 842-5462 | gislia@veritas.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

EYJALIND

Varahlutir í lyftara
- Toyota
- Hyster
- Yale
- Jungheinrich
- Ofl.

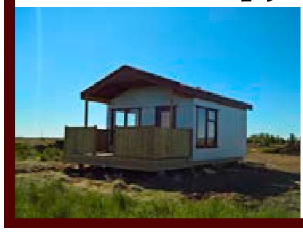
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
íshúsið

S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

TYGGÐU EXTRA
TIL GÓÐRA VERKA
Extra
CHEW FOR
CHANGE
XYLITOL
WRIGLEY'S
Extra
WHITE
x21
SWEET MINT
MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAÞORPIN
TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA
WRIGLEY'S
Extra
Í SAMSTARFI VIÐ
SOS
BARNAÞORPIN
Öll börn vilja gott heimili
Í OKTÓBER OG NÓVEMBER

Sif Sigmarsdóttir fór í nám í Bretlandi fyrir tæpum tveimur áratugum og er enn ekki farin heim, börnin eru nú orðin þrjú og það síðasta fæddist með hraði heima fyrir. MYNDIR/AÐSENDAR

Trúleysingi drifinn áfram af tilgangsleysi

Björk Eiðsdóttir
bjork
@frettabladid.is

Rithöfundurinn Sif Sigmarsdóttir hefur vakið athygli fyrir beitta samfélagsrýni í pistlum sínum, sem einmitt birtast í helgarblaði Fréttablaðsins. Sif, sem lýsir sér sem fréttafíkli, er búsett í London þar sem hún skrifar bækur innblásnar af því sem er að gerast í heiminum hverju sinni.

Sif hefur verið búsett í Bretlandi í næstum tvo áratugi. „Ég fór þangað í framhaldsnám eftir að ég útskrifaðist úr sagnfræði við Háskóla Íslands. Maðurinn minn fór með mér og við kunnum svo vel við okkur í Bretlandi að við erum ekki enn flutt heim.“

Hún hefur enn sterkar taugar hingað heim þótt Sif hafi bráðum búið jafnlengi í Bretlandi og hún bjó á Íslandi.

„Maður er alltaf einhvern veginn gegnheill Íslendingur. Það fer samt svo vel um mig í ys og þys stórborgarinnar.“

Sif segir ástæðu þess að hún kunni svo vel við sig í útlöndum líklega liggja í eðlinu.

„Það er oft í eðli rithöfunda að vilja standa fyrir utan og horfa inn. Úr fjarlægð sér maður betur heildarmyndina, en í miðri hringiðunni sér maður fátt í fókus annað en kannski eigin nafla. Nú hljóma ég eins og einhver gluggagægir,“ segir hún og hlær.

„En rithöfundar eru hálfgerðir njósnarar. James Bond með augun á mannlegu eðli – og auðvitað einn hristan en ekki hrærðan í greipunum. Það sem ég saknaði mest á tímum Covid var ekki knús frá vinum heldur að mega ekki standa nógu nálægt ókunnugum til að geta hlustað á samtöl mér óviðkomandi.“

Barnið fæddist óvænt heima

Sif og eiginmaður hennar eiga þrjú börn, átta ára, fimm ára og það yngsta sextán mánaða. Segir hún þau ganga undir heitunum kostnaðarliður eitt, tvö og þrjú. Börnunum fjölgaði um eitt í heimsfaraldrinum, í miðju útgöngubanni, og lá nýjasta fjölskyldumeðlimnum augljóslega töluvert á í heiminn.

„Sú saga fór eins og eldur í sinu um hverfið sem við búum í, því þótt London sé stórborg er hvert hverfi eins og lítið þorp sem telur kaupmanninn á horninu, pósthús, slátrara og slúðurbera sem tryggja að fréttir ferðast jafnléttilega milli húsa og lauf með vindi,“ útskýrir Sif og heldur áfram: „Ég hafði ætlað að eiga grislinginn á spítala með aðstoð læknavísindanna og alls þess dóps sem stæði til boða. Barnið kom hins vegar í heiminn án nokkurs fyrirvara og það var tölvunarfræðingur sem tók á móti því,“ segir Sif og á þá við eiginmann sinn.

„Tæknibúnaðurinn var handklæði og skóreim úr skónum mínum, rifjar hún upp en segir þá ákvörðun hafa verið tölvunarfræðingsins og að hún sé enn bitur yfir henni. „Eins nutum við dyggrar leiðsagnar konu á símanum hjá bresku neyðarlínunni.“ Drengurinn var augljóslega klár í slaginn enda mættur þegar sjúkraliðar komu á svæðið á sjúkrabíl. „Einn þeirra fór að gráta af létti yfir að útkallið var fæðing en ekki enn annað Covid-útkall.“

Vinirnir verða fjölskylda

Aðspurð hvernig sé að ala upp börn í stórborginni þar sem vegalengdir geta verið langar og umhverfið á tíðum ekki mjög barnvænt segir Sif þau vissulega búa við skert frelsi.

„Hér labba börn á þessum aldri ekki ein í skólann og leika sér ekki úti með vinum sínum eftir skóla. Hvert sem þau fara, förum við foreldrarnir líka. Á móti kemur að börnin njóta góðs af fjölbreyttum reynsluheimi stórborgarinnar. Þau eiga vini af ólíku þjóðerni sem aðhyllast ólíka siði og ólík trúarbrögð. Fyrir vikið öðlast þau ákveðna víðsýni. Þau kynnast siðum sem okkur eru framandi og vita hvernig á að fagna hátíðum eins og Eid al-Fitr og Diwali,“ útskýrir Sif og með léttu gúggli kemst blaðamaður að því að sú fyrri er íslömsk hátíð og sú síðari hátíð ljóssins sem fagnað er af hindúum.

„Stórborgin hefur það orð á sér að vera stór, ópersónuleg og að þar séu allir stöðugt á þönum. En það er fjarri sanni,“ segir Sif aðspurð hvort fjölskyldan verji löngum tímum daglega í að komast á milli staða og þar fram eftir götunum.

„Hvert hverfi er eins og lítið þorp. Maður fer varla út úr húsi án þess að hitta einhvern sem maður þekkir. Fólk býður hvert öðru góðan daginn á götum úti. Við eigum ekki bíl því allt sem við þörfnumst – verslanir, líkamsrækt, læknisþjónusta – er í göngufjarlægð. Næstum allir eru aðfluttir og eru ekki með öryggisnet í næsta húsi á formi fjölskyldu. Vinir manns í London verða því dálítið eins og fjölskyldan,“ segir hún og bendir á að samtakamáttur nágranna hafi sýnt sig þegar heimsfaraldur stóð sem hæst. „Allir hjálpuðust að. Þeir sem lentu í sóttkví gátu treyst á nágranna um að redda sér mat og skjótast í sendiferðir fyrir sig.“

Ómerkilegt mannkynið

Sif lýsir sjálfri sér sem fréttafíkli og aðspurð út í áhugamálið sem á hug hennar allan svarar hún að tilgangsleysi lífsins drífi sig áfram. „Ég er trúleysingi. Ég trúi hvorki á æðri máttarvöld né á sérstakan tilgang lífsins. Tilvist mannsins skiptir litlu máli fyrir nokkurn annan en hann sjálfan – jörðin er aðeins rykögn í alheimi sem kærir sig kollóttan,“ segir hún með sannfæringu. „Fánýtið finnst mér þó alls ekki niðurdrepandi. Það er einmitt hversu nauðaómerkilegt mannkynið er sem gerir það svo undravert. Að hugsa sér þá löngu og ótrúlegu röð tilviljana sem olli því að maðurinn varð til í víðáttu alheimsins og býsn tímans.“

Og það er í þessu dásamlega tilgangsleysi sem Sif finnur tilgang sinn. „Bandaríski heimspekingurinn og trúleysinginn Daniel Dennett segir lykilinn að hamingjunni felast í því að „finna eitthvað merkilegra en mann sjálfan og helga því líf sitt“. Þetta „eitthvað“ í mínu tilfelli eru fréttir, fróðleikur og frásagnartæknin sem notuð er til að miðla hvoru tveggja. Ég er heltekin af fréttum. Ég er stöðugt með alla anga úti að leita að fróðleiksmolum og nýjum frásagnaraðferðum til að miðla þeim með hætti sem fær hjartað til að slá hraðar.“

Nóg er af hversdagsleikanum

„Það má segja að tilgangur minn í lífinu, það sem kemur mér fram úr rúminu á morgnana, sé að reyna að skapa lesendum Fréttablaðsins nokkurra mínútna náðarstund með sjálfum sér og kaffibolla á laugardagsmorgni,“ segir Sif sem skrifað hefur vikulega pistla í Fréttablaðið og er orðin fastur punktur í tilveru margra lesenda.

„Þegar maður hefur fundið tilganginn er fátt sem stendur í vegi fyrir að maður vinni að markmiðinu; ekki rellið í börnunum, uppvaskið eða sú staðreynd að það hefur ekki verið ryksugað í viku. Ég heyri stundum frá lesendum »

> Það sem ég saknaði mest á tímum Covid var ekki knús frá vinum heldur að mega ekki standa nógu nálægt ókunnugum til að geta hlustað á samtöl mér óviðkomandi.

GRÆNABYGGÐ VOGUM

GRÆNABORG Í LANDINU GRÆNABYGGÐ Í VOGUM

Grænaborg 6-10 og 14

12	3-5	81-106.2 m²
íbúðir í húsi	herbergi	stærð

Íbúðirnar eru þriggja, fjögurra og fimm herbergja, allar með sérinngangi. Fjölbýlishúsin eru byggð á vandaðan máta, einangruð og klædd að utan með varanlegri álklæðningu. Arkís sér um hönnun á verkinu og eru húsin afar glæsileg.
Sjá nánar á www.gborg.is

Stærðir og gerðir íbúða:

3 herbergi	4 herbergi	5 herbergi
samtals 2 íbúðir. 81.0 m² að stærð.	samtals 6 íbúðir. 92.2 m² að stærð.	samtals 4 íbúðir. 106.2 m² að stærð.
Íbúðir: 104 og 204	Íbúðir: 102, 103, 105, 202, 203, 205	Íbúðir: 101, 201, 106 og 206

Þriggja herbergja, verð frá:	Fjögurra herbergja, verð frá:	Fimm herbergja, verð frá:
45.900.000 kr.	**50.900.000 kr.**	**53.900.000 kr.**

Grænabyggð er sérstaklega vel staðsett fyrir þá sem vilja vera í nágrenni höfuðborgarsvæðisins en í rólegu og fjölskylduvænu umhverfi. Vogar er einstaklega barnvænt sveitafélag og þar er stutt í alla helstu þjónustu og tómstundir, sem þýðir minni tími í skutl og meiri tími til að njóta. Þá er óspillt náttúra aðeins steinsnar frá hverfinu. Grænabyggð er mitt á milli tveggja stærstu atvinnukjarna landsins. Í aðra áttina er höfuðborgarsvæðið í aðeins um 15 mínútna akstursfjarlægð og í hina er Keflavíkurflugvöllur í svipaðri fjarlægð, en gert er ráð fyrir mikilli fjölgun starfa í tengslum við flugvöllinn á komandi árum. Þá eru fjölmörg störf tengd ferðaþjónustu á svæðinu, til dæmis Bláa Lónið.

Sölvi Þór Sævarsson
Löggiltur fasteignasali
Byggingameistari/Rekstrarfræðingur
solvi@domusnova.is
Sími: 618 0064

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN

DOMUSNOVA
Fasteignasala

DOMUSNOVA - HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTI 16-18 AKRANESI - SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

Sif skrifar bækur innblásnar af því sem er að gerast í heiminum hverju sinni og er sú nýjasta engin undantekning.

» sem eiga sér rituál í kringum lesturinn á pistlunum: þeir koma sér fyrir í þægilegum stól með blaðið, rétta bollann, uppáhalds vínarbrauðið og byrja svo að lesa. Fátt gleður mig meira en að vita til þess að mér hafi tekist að veita einhverjum stundarfrið frá hversdagsleikanum. Nóg er af honum.“

Fréttafíkillinn Sif hlýtur að eiga sín uppáhalds hlaðvörp og leikur blaðamanni forvitni á að vita hvað hún hlustar á sér til fróðleiks og skemmtunar. „Ó, já. Ég hef alltaf verið mikill útvarpsfíkill og sótt í talað mál. Sem unglingur vissi ég fátt betra en að sofna á sunnudagskvöldi við Frjálsar hendur Illuga Jökulssonar á Rás 1. Þegar ég flutti til Bretlands varð ég strax háð breska ríkisútvarpinu. Stundum óskaði ég þess að ég gæti grætt útvarpsstöðina BBC Radio 4 í heilann í mér og hlustað á hana allan sólarhringinn í beinni,“ segir hún í léttum tón. „Ég hlusta mikið á hlaðvörp á borð við The Daily frá The New York Times, Today in Focus frá The Guardian og Stories of Our Times frá The Times.“

Veröldin er grá

Bók Sifjar, Banvæn snjókorn, sem kom út í Bretlandi fyrir tveimur árum kom loks út á íslensku í vikunni. „Banvæn snjókorn er í senn norræn glæpasaga – „Nordic noir“ eins og það kallast hér í Bretlandi – og ungmennabók. Eins og svo oft með norrænu glæpasöguna er um að ræða samfélagsádeilu, sjónum er beint að einhverju sem miður fer í samtímanum. Ég er til dæmis að skoða hættur internetsins og þau áhrif sem það hefur á sjálfsímynd, samskipti fólks, viðskipti, lýðræði og samfélagið allt.“

Bókin segir frá ungri, hálfíslenskri konu sem ólst upp í London en flyst til Íslands þegar móðir hennar fellur frá. Hún fær vinnu sem blaðamaður á dagblaði sem pabbi hennar ritstýrir.

„Ég vann á Morgunblaðinu í gamla daga og er ritstjórnin innblásin af þeirri reynslu. Blaðakonan unga fær það hlutverk að skoða mál samfélagsmiðlastjörnu sem handtekin er fyrir morð. Í ljós kemur að hlutirnir eru flóknari en þeir virðast.“

Sif bendir á að þannig sé tilveran oft, að við látum sem hlutirnir séu svartir eða hvítir, algóðir eða alslæmir. „En veröldin er grá.“

Banvæn snjókorn er innblásin af tveimur fréttatengdum atburðum sem sýna fram á hvað hlutirnir eru ekki alltaf klipptir og skornir: Annars vegar vafasömum starfsháttum samfélagsmiðla og hins vegar MeToo-byltingunni og því er ekki úr vegi að spyrja Sif út í hennar afstöðu.

MeToo og samfélagsmiðlar

„Það er óhrekjanleg staðreynd að samfélagsmiðlar valda skaða; þeir eru skaðlegir andlegri heilsu, margir telja þá hættulega samfélagsumræðu og jafnvel lýðræðinu. En ef ekki hefði verið fyrir samfélagsmiðla hefði MeToo-byltingin aldrei komist á skrið. Samfélagsmiðlar geta verið breytingaafl. Þá er hægt að nota til góðs. En þeir geta líka verið niðurrifsafl,“ segir hún.

Bækur Sifjar endurspegla áhuga höfundarins á fréttatengdum málefnum og eru þannig innblásnar af því sem er að gerast í heiminum hverju sinni. „En þótt ég sé með fréttir á heilanum finnst mér oft felast meiri sannleikur í skáldskapnum en staðreyndum. Skáldskapurinn gerir okkur kleift að sjá stóru myndina sem týnist gjarnan í öllu því fréttafargani sem herjar á okkur.“

Sif líkir því að skrifa skáldskap við að prjóna. „Raunveruleikinn er óreiða, samflæktur garnhnykill. Að greiða úr flækjunni sem mannleg tilvist er og búa til úr henni sögu dregur ekki úr sannleiksgildi efnisins. Líf okkar eru samflæktur garnhnykill; þótt prjónuð sé úr þeim peysa er enn um að ræða garn.“

Sif starfar bæði hér á landi og í Bretlandi og skrifar bæði á íslensku og ensku. „Það að vinna með tvö tungumál getur valdið því að maður verði dálítið ruglaður í ríminu. Stundum opna ég munninn og man ekki hvort ég var að tala íslensku eða ensku.“

Allir með umboðsmann

Banvæn snjókorn er önnur bókin sem hún skrifar á ensku og segist hún nú berjast við að leggja lokahönd á þá þriðju. „Heimsfaraldurinn, útgöngubönn og heimaskóli hægðu á fæðingu þeirrar bókar.“

„Ég hafði ætlað að eiga grislinginn á spítala með aðstoð læknavísindanna og alls þess dóps sem stæði til boða. Barnið kom hins vegar í heiminn án nokkurs fyrirvara og það var tölvunarfræðingur sem tók á móti því.

Enskar bækur Sifjar eru gefnar út af stærsta bókaforlagi Bretlands, Hachette. „Útgáfubransinn í Bretlandi er gjörólíkur bransanum hér heima. Breskir útgefendur eru álíka aðgengilegir og sjálf drottningin. Þeir forðast óbreytta rithöfunda eins og heitan eldinn og þeir líta ekki við bókahandritum nema þau berist þeim í gegnum umboðsmenn. Hlutverk umboðsmannsins er mjög umfangsmikið. Það getur verið erfitt að verða sér úti um umboðsmann og getur tekið mörg ár. Kosturinn við að vera með umboðsmann er sá að þá er maður laus undan praktískum atriðum eins og samningaviðræðum og slíku. Það er því meiri tími til að einbeita sér að skrifum sem er eitthvað sem allir höfundar fagna.“

Þýðendur eru ekki vél

Bókin hefur nú þegar verið þýdd bæði á frönsku og þýsku og er Ísland því fjórði áfangastaður hennar þótt höfundurinn sé íslenskur sem telst nokkuð sérstakt. Sif hafði alltaf séð fyrir sér að þýða hana sjálf en þegar á hólminn var komið gafst ekki tími til þess.

„Forlagið, útgefandinn minn, fékk því frábæran þýðanda í verkið, verðlaunaþýðandann Höllu Sverrisdóttur,“ útskýrir hún og bætir við að ferlið hafi verið skrítið fyrir bæði höfund og þýðanda.

„Hún var að þýða verk á móðurmál höfundar. Þegar ég fékk þýðinguna svo í hendur áttaði ég mig á einu. Skáldsögur eru eingetnar. Þær eiga eitt foreldri sem er höfundurinn. Þýðingar eiga hins vegar tvo foreldra. Bókin var ekki lengur bara bókin mín heldur var hún sameiginlegt afkvæmi okkar Höllu,“ útskýrir hún og bætir við að þýðendum sé að hennar mati ekki gert nægilega hátt undir höfði.

„Á litlu málsvæði eins og því íslenska eru þýðingar sérstaklega mikilvægar. Þýðendur eru ekki vél, við þýðum ekki bækur í gegnum Google Translate. Góður þýðandi þýðir verk og gæðir það sál á því tungumáli sem hann fæst við.“

Dauðinn hefur tilgang

Eins og fyrr segir er Sif á bólakafi í sinni þriðju bók sem hún skrifar á ensku, aftur á móti segist hún alltaf vera með mörg járn í eldinum og á teikniborðinu er jafnframt íslenskt verk.

„Ég er eins og hákarl – ef ég hætti að synda sekk ég til botns. Á hverjum degi græt ég að það skuli ekki vera fleiri mínútur í sólarhringnum.“

Og þá færist umræðan aftur að tilgangsleysi lífsins.

„Þótt lífið hafi engan tilgang finnst mér dauðinn hafa hann. Bandaríski rithöfundurinn og Nóbelsverðlaunahafinn Saul Bellow sagði að „dauðinn er dökka undirlagið sem spegill þarf að hafa til að maður sjái eitthvað í honum.“

Lífið er takmörkuð auðlind og það er þessi króníski tímaskortur sem gerir lífið aðkallandi. Ef við hefðum óendanlega mikinn tíma gætum við gert allt, en allt mætti líka bíða. Hvers vegna að fara í ferðalag í dag – eða byrja á nýrri bók, læra nýtt tungumál, kynnast nýju fólki – ef það má bíða til morguns?“

Við endum millilandasamtalið á þessum heimspekilegu nótum enda kostnaðarliðir eitt og tvö farnir að rífast um hvor þeirra eigi að halda á sjónvarpsfjarstýringunni á meðan þeir horfa á Netflix. ■

Ég er eins og hákarl – ef ég hætti að synda sekk ég til botns.

DÚNDUR-dagar

Gildir út mánudag

20%

afsláttur af **öllum vörum**

RÚMFATA LAGERINN

VEFVERSLUN
RFL.IS
ALLTAF OPIÐ

SKEIFUNNI - SMÁRATORGI - BÍLDSHÖFÐA - GRANDA - AKUREYRI - SELFOSSI - FITJUM

Merkisatburðir

1941 Lokið er við höggmyndir af fjórum forsetum Bandaríkjanna á **Rushmore-fjalli.**
1960 Diego Maradona knattspyrnumaður fæðist.
1983 Fyrstu frjálsu kosningarnar eru haldnar í Argentínu eftir sjö ára herforingjastjórn.
1985 Eduard Shevardnadze, utanríkisráðherra Sovétríkjanna, kemur í opinbera heimsókn til Íslands.
2008 Íslenska kvennalandsliðið í knattspyrnu vinnur það írska 3:0 á Laugardalsvelli og kemst þar með í úrslitakeppni.

✝

Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir, bróðir, mágur, afi og langafi,

Snorri Kristinn Þórðarson
Ársölum 1,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Líknardeild Landspítalans, miðvikudaginn 20. október. Útförin fer fram 1. nóvember kl. 13.00 frá Lindakirkju.

Brynja Böðvarsdóttir
Böðvar Snorrason — **Kristín V. Jónsdóttir**
Þórður Snorrason — **Herdís Sigurðardóttir**
Ingibjörg H. Snorradóttir — **Páll Ólafsson**
Sigríður Brynja Snorradóttir — **Sveinn Daníel Arnarson**
Jóna Maggý Þórðardóttir — **Haukur Óskarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
Sverrir Einarsson www.utforin.is Jóhanna Eiríksdóttir
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar
ÚTFARARSTOFA ÚR REYKJAVÍKUR
Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Það eru fáir fróðari um rjúpuna en Dúi Landmark, enda er hann hokinn af reynslu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Rjúpan og þjóðarsálin

Í aðdraganda veiðitímabilsins sem hefst á mánudaginn gaf Dúi Landmark út bókina Gengið til rjúpna.

arnartomas@frettabladid.is

Umræðan um rjúpuna hefur verið ofarlega á baugi undanfarnar vikur enda hefst veiðitímabilið á mánudaginn. Fyrr í vikunni kom út bókin Gengið til rjúpna þar sem Dúi Landmark gerir fuglinum skil frá ýmsum hliðum.

„Rjúpan er áhugaverður fugl að svo mörgu leyti og hefur tengingar við íslenska þjóðarsál í allar áttir,“ segir Dúi. „Kveikjan að þessari bók var annars vegar að deila þeirri upplifun sem það er að ganga til rjúpna og hins vegar að gera grein fyrir þessum margþættu tengingum sem fuglinn hefur við þjóðarsálina.“

Dúi er rjúpunni vel kunnugur en hann fór fimmtán ára gamall í sína fyrstu veiðiferð af mörgum. Sem kvikmyndagerðarmaður tók hann að sér að vinna að skotveiðimyndum hér heima, að því er meðal af rjúpunni, auk þess sem hann var í stjórn Skotvís í fjögur ár, þar af tvö sem formaður.

„Uppleggið var að fjalla um rjúpuna frá sem flestum hliðum, bæði fyrir skemur og lengra komna veiðimenn sem myndu finna efni við sitt hæfi, en líka fyrir almenning sem er forvitinn um málefnið og þá sérstaklega söguna,“ segir Dúi.

Aldagömul hefð

Í bókinni kennir ýmissa grasa. Þar er meðal annars farið yfir undirbúning veiðiferðarinnar, skotveiðileyfi, hvers konar vopn eru notuð, hvernig eigi að haga sér á veiðislóð, hvernig skuli lesa landið og hver munurinn sé á rjúpnaveiði með og án hunds. Sá kafli sem Dúi segir að hafi verið hvað forvitnilegast að skrifa er um sögu rjúpnaveiða á Íslandi.

Lukkulegir og stoltir veiðimenn á Ísafirði árið 1916. MYNDASAFNIÐ Á ÍSAFIRÐI / ÚR SAFNI BJÖRNS PÁLSSONAR

„Sú saga teygir sig mjög langt aftur, eiginlega alla leið að landnámi og fram á okkar daga,“ segir hann. „Þar segir frá fyrstu rjúpnaveiðimönnum landsins, bræðrunum Helga og Grími, sem koma fyrir í Fljótsdæla sögu. Síðan er farið í gegnum þjóðsögurnar, hvenær skotvopnin komu til sögunnar og síðan hvernig neyslu- og veiðihefðin myndaðist hérna heima fyrir.“

Matargerðinni eru svo gerð góð skil þar sem þrír stjörnukokkar gefa uppskriftir að rjúpunni; þau Úlfar Sveinbjörnsson, Nanna Rögnvaldardóttir og Snædís Jónsdóttir. Þá er einnig að finna uppskriftir frá Jóni Pálmasyni á Sauðárkróki að þurrkaðri rjúpu, rjúpnasnafs og fleira til.

> „Rjúpan er áhugaverður fugl að svo mörgu leyti og hefur tengingar við íslenska þjóðarsál í allar áttir.

Að lokum eru svo teknar saman veiðisögur héðan og þaðan. „Sögurnar eru svo stór hluti af veiðimenningunni,“ segir Dúi. „Talsvert mikið af góðu veiðifólki hefur lagt mér til sögur, bæði karlar og konur, en sú ánægjulega þróun hefur átt sér stað að hlutur kvenna hefur aukist á undanförnum árum.“

Dúi segir að mikil spenna sé í veiðisamfélaginu fyrir því að veiðitímabilið hefjist á mánudaginn. „Við hlökkum öll til og erum fegin að það sé aftur orðið hægt að veiða rjúpu,“ segir hann. „Annað hefði svo sem verið algjört glapræði. Það má segja að fyrir mörg okkar þá sé þetta upptakturinn fyrir jólin og undirbúningur þeirra hefjist þar.“ ■

✝

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

Skúli Lýðsson
bóndi,
Keldum á Rangárvöllum,

lést á Hjúkrunarheimilinu Lundi á Hellu 19. október. Útförin fer fram frá Keldnakirkju laugardaginn 6. nóvember klukkan 14.00.

Drífa Hjartardóttir
Lýður Skúlason — **Una Guðlaugsdóttir**
Hjörtur Skúlason — **Ragna Sól V. Steinmüller**
Skúli Skúlason — **Melkorka Mjöll Kristinsdóttir**
Viktor Berg, Drífa, Guðmundur, Jón Ari, Viktoría, Eyjólfur

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur hluttekningu og hlýhug vegna andláts ástkærrar systur okkar, mágkonu og frænku,

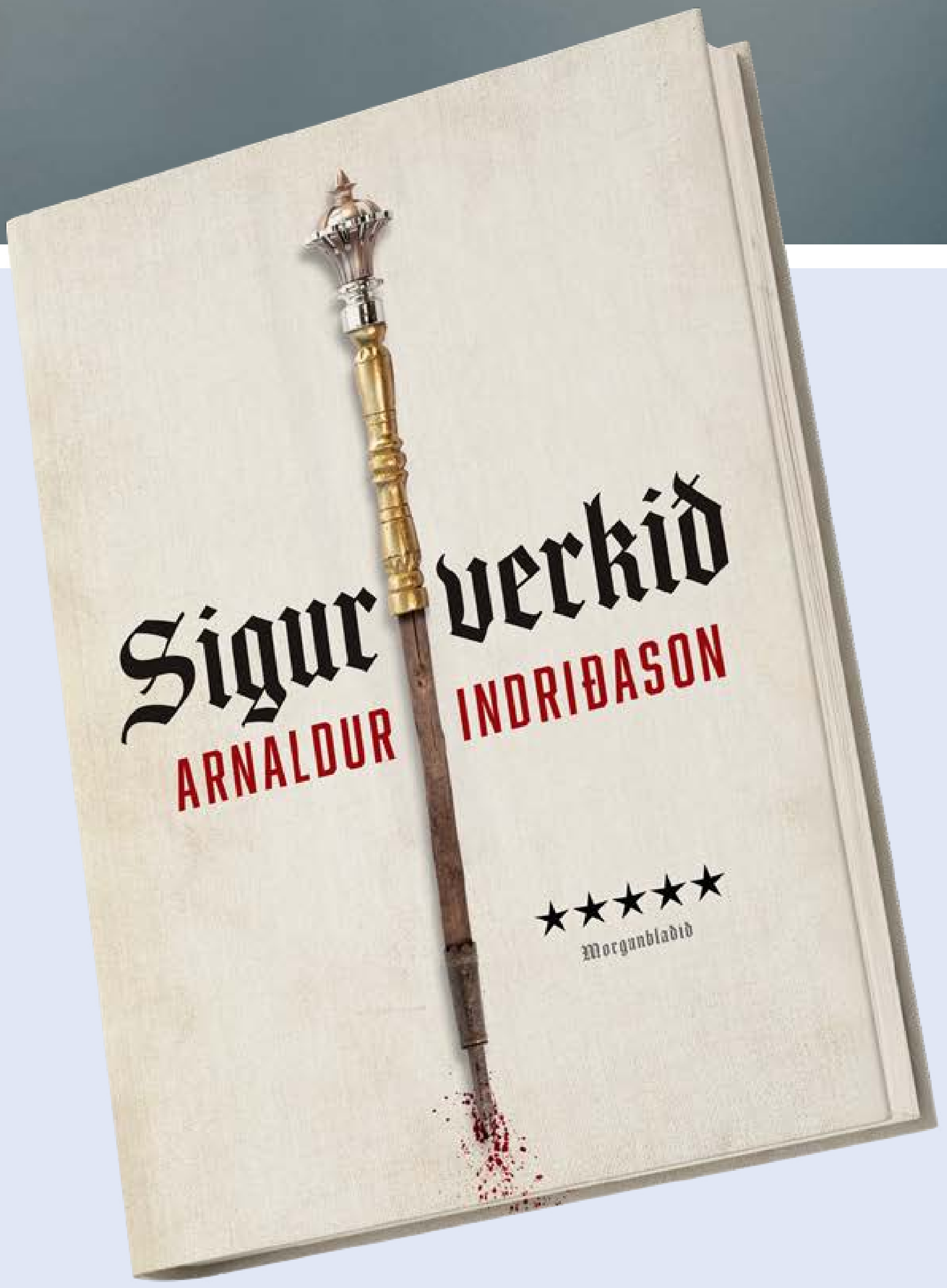
Þóru Guðnadóttur
áður til heimilis að Sólheimum 25.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Minni-Grundar sem annaðist hana af einstakri alúð og umhyggju.

Gerður Guðnadóttir
Bjarni Guðnason
Jónína Margrét Guðnadóttir — **Sveinn Snæland**
og frændsystkin.

Kauptu Sigurverkið á undan öllum öðrum!

Tuttugasta og fimmta bók Arnaldar Indriðasonar er komin! Hún fer í sölu í Nettó Mjódd, Nettó Granda og í netverslun 1. nóvember kl. 00.01.



SIGURVERKIÐ EFTIR ARNALD INDRIÐASON

Það kveður við nýjan tón í Sigurverkinu, því hún er ekki glæpasaga, heldur söguleg skáldsaga sem gerist á sunnanverðum Vestfjörðum og í Kaupmannahöfn á 18. öld og lýsir beiskum örlögum alþýðufólks. Íslenskur úrsmiður situr í höll Danakonungs og gerir upp forna glæsiklukku. Kvöld eitt rekst sjálfur einvaldurinn, Kristján sjöundi, inn til hans. Þeir taka tal saman og svo fer að úrsmiðurinn rekur fyrir hátigninni dapurlega sögu föður síns og fóstru.

nettó

Lægra verð – léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU

www.netto.is

Dýrgripir endurspegla harm

Linda Ásdísardóttir stýrir leiðsögn um sýninguna Missi þar sem sjá má muni, úr eigu fólks sem er látið, sem urðu að dýrgripum eftirlifenda.

arnartomas@frettabladid.is

Menningarmánuði í Árborg lýkur nú um helgina en þar hafa fjölbreyttir viðburðir staðið til boða. Byggðasafn Árnesinga býður á sunnudaginn upp á leiðsögn um sýninguna Missi þar sem persónulegir munir sem urðu að dýrgripum eftirlifenda þegar ástvinir þeirra féllu frá eru til sýnis.

„Sýningin er sett upp á óvenjulegan hátt að því leyti til að sagan á bak við gripina og tilfinningagildi þeirra fær að njóta sín,“ segir Linda Ásdísardóttir sýningarstjóri og nefnir sem dæmi leikföng ungrar stúlku, Margrétar, sem lést átta ára gömul árið 1909. „Í stað þess að vera dæmigerð leikföng stúlku frá þessum tíma þá fá gripirnir að vera táknrænir fyrir þann harm foreldranna sem dótturmissirinn var. Hlutirnir eru heiðraðir í samhengi við tilfinningagildi eigenda þeirra.“

Linda segir að þótt aðalsöguhetjur sýningarinnar sé fólkið sem átti gripina þá sé sýningin í rauninni meira um missinn og eftirlifendurna.

„Fólkið geymdi þessa gripi eins og gullið sitt, í litlum kistum, skrifborðsskúffum eða öðrum fylgsnum,“ segir hún. „Gersemin geymdust þá í marga áratugi þangað til allir eru fallnir frá sem þurfa á þeim að halda til að minnast ástvina sinna. Svo breytast í þeir í safngripi.“

Persónusagan í sviðsljósið

Linda segir að í undanfara sýningarinnar hafi farið fram mikil leit að bakgrunni gripanna. „Hvaða fólk var þetta sem gaf gripina og hver geymdi þá?“ segir hún. „Það var mesta úrvinnslan.“

Linda segir að þótt þetta fari ekki fram hjá safnastarfsfólki þá séu tilfinningalegir munir lítið settir í sviðsljósið.

„Við geymum oft gripi sem einhvers konar tákn fyrir gamla verkmenningu eða samfélag sem er horfið,“ segir hún. „Á þessari sýningu fær persónusagan að skína í gegn, eitthvað sem við getum öll tengt við.“

Fyrir sýninguna reyndi Linda að velja fólk af ólíkum bakgrunni.

„Þarna eru börn sem dóu mjög ung, eins og sveitastrákurinn Helgi sem dó úr botnlangakasti og Helga litla sem dó í bílslysi en líka Kristinn sjómaður sem fórst á hafi, Kristín sem dó af barnsförum og Sigurbjörg úr berklum,“ segir hún. „Þótt þetta gerist við ólíkar aðstæður held ég að allir kannist við að geyma viðlíka gripi um ástvini sína. Persónur á sýningunni eru allt fulltrúar fyrir harmdauða og við tengjum öll við þessa leið við að varðveita minningu.“ ■

Munir Margrétar Aldísar Árnadóttur (1900-1909). Faðir hennar smíðaði leikföngin hennar og mynd af feðginunum má sjá í lítilli nælu.

Bóndasonurinn Helgi frá Arabæjarhjáleigu lést fimm ára gamall úr botnlangabólgu. Til minningar varðveittu foreldrarnir lítinn kistil sonarins óhreyfðan.

> ” Fólkið geymdi þessa gripi eins og gullið sitt, í litlum kistum, skrifborðsskúffum eða öðrum fylgsnum.

Hjartans þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns, föður, tengdaföður og afa,

Guðmundar S. Ingimundarsonar
blikksmíðameistara,

Guðrún Þorbjörnsdóttir
Stefanía Guðmundsdóttir — Pálmi Þór Þorvaldsson
Björn Guðmundsson — Íris Ragnarsdóttir
Bjarki Guðmundsson — Halla Helga Jóhannesdóttir
afabörn

Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir, afi, vinur og bróðir,

Örn Kristinsson
mjólkurfræðingur,
Hjallalundi 20, Akureyri,

lést að heimili sínu 21. október.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Andri H. Arnarson — Drífa S. Sveinsdóttir
Hafþór Ingi Lind — Marija Lind
Jóakim Lind, Elísa Anna Lind
Ragnheiður Tryggvadóttir
Árni, Þórdís, Kristinn, Svanur og fjölskyldur

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Gunnar Jóhannsson
bifvélavirki,
frá Möðruvöllum í Eyjafirði,

andaðist á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Hlíð mánudaginn 25. október.
Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 12. nóvember kl. 13 og verður streymt.

Gunnar Gunnarsson Norðfjörð — Gréta Matthíasdóttir
Jón Norðfjörð — Ragnheiður Svavarsdóttir
Jóhann V. Norðfjörð — Linda Björk Rögnvaldsd.
barnabörn og langafabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Óla Jörundssonar
frá Miðhrauni,
lengst til heimilis á Sólvöllum 11, Selfossi.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Kumbaravogs og Ljósheima fyrir hlýja og góða umönnun.

Kristbjörg Óladóttir — Gestur Haraldsson
María Óladóttir — Svanur Ingvarsson
afabörn og langafabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Birna Sesselja Frímannsdóttir
áður kennari á Hvolsvelli og í Hveragerði,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði laugardaginn 23. október sl.
Útför hennar fer fram frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 3. nóvember kl. 13.00.

Matthías, Ragnheiður, Málfríður Klara og Kolbrún Kristiansen, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar,

Hólmfríður Gestsdóttir
Sunnubraut 8, Kópavogi,

andaðist í Sunnuhlíð 15. október.
Útför hennar fer fram frá Kópavogskirkju mánudaginn 1. nóvember klukkan 15.00.

Gestur Jónsson
Helga Jónsdóttir
Skafti Jónsson
Gunnar Jónsson
og fjölskyldur.

Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Jónas Scheving Arnfinnsson
múrarameistari,
áður Vesturgötu 155, Akranesi,

lést á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða laugardaginn 23. október.
Útför hans fer fram frá Akraneskirkju fimmtudaginn 4. nóvember kl. 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Hjúkrunar- og dvalarheimilið Höfða.
Athöfninni verður einnig streymt af vef Akraneskirkju, www.akraneskirkja.is.

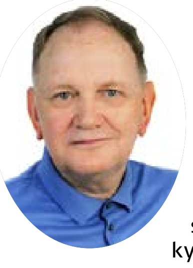
Ingunn Hjördís Jónasdóttir
Magnea Sigríður Jónasdóttir
Ragnheiður Jónasdóttir — Eiríkur Þór Eiríksson
Ingunn Dögg Eiríksdóttir — Jón Ingi Þórðarson
Jónas Kári Eiríksson — Rakel Rósa Þorsteinsdóttir
Ilmur, Eldon og Ragnheiður Marey

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristín Jósteinsdóttir
Núpalind 6, Kópavogi,

sem lést 9. október, verður jarðsungin frá Stokkseyrarkirkju laugardaginn 6. nóvember klukkan 13.

Ingibjörg Björgvinsdóttir — Hörður Ingi Jóhannsson
Brynja Björgvinsdóttir — Vilbergur Magni Óskarsson
Svandís B. Björgvinsdóttir — Þórir Gunnarsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir og sonur,

Vignir Einar Thoroddsen
Lundi 5,

lést á Landspítalanum 20. október síðastliðinn. Útför hefur farið fram í kyrrþey. Við þökkum auðsýnda vináttu og samúð og líknarþjónustunni Heru fyrir ómetanlegan stuðning á erfiðum tímum.

Kristín Guðmundsdóttir
Hanna Kristín Thoroddsen — Brynjar Darri Jónasson
Erla Thoroddsen

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma, dóttir, systir og tengdadóttir,

Hulda Guðný Finnbogadóttir

lést í Noregi miðvikudaginn 25. ágúst.
Útför hennar á Íslandi fer fram frá Garðakirkju í Garðabæ miðvikudaginn 3. nóvember klukkan 13.

Helgi Hólmar Ófeigsson
Kolfinna Ósk Helgadóttir — Christian Bacolod Wiik
Steinar Helgi Helgason
Guðmundur Hólmar Helgason og fjölskylda
Kolbrún Sigfúsdóttir — Guðmundur Árnason
Linda Bára Finnbogadóttir
Elfa Dögg Finnbogadóttir — Stefán Þór Björnsson
Steinunn Sigvaldadóttir — Ófeigur H. Jóhannesson

NIVEA
Tímamóta uppgötvun gegn litablettum
með sjáanlegum árangri á 4 vikum
Skannaðu mig til að
byrja þitt tímamótaskref
fyrir ljómandi húð
NÝJUNG
NIVEA
CELLULAR
LUMINOUS 630°
ANTIDARK-SPOT
SERUM
ADVANCED TREATMENT
REDUCES & HELPS PREVENT THE
APPEARANCE OF DARK-SPOTS
FOR EVEN & LUMINOUS SKIN
VISIBLE RESULTS IN 4 WEEKS
LUMINOUS630°
PATENTED
NIVEA
CELLULAR
LUMINOUS 630°
ANTI DARK-SPOT
SERUM
ADVANCED TREATMENT

Fjölskyld
Frábær dagskrá í Skútuvogi í dag
blómaval
Jólalandið
Hið vinsæla Jólaland Blómavals á sínum stað
Laugardag
Einar Aron töframaður
sýnir einstök töfrabrögð í Skútuvogi kl. 14
Alla helgina
Íspinnar fyrir alla
í Skútuvogi alla helgina kl. 12-16
Alla helgina
Andlitsmálun fyrir börnin
Börnin fá andlitsmálningu í Skútuvogi alla helgina kl. 13-15
GROHE
damixa
Blöndunartæki
25% afsláttur
Parket
25% afsláttur
Flísar
25% afsláttur
JOTUN
LADY
PURE COLOR
Græn vara
LADY málning
25% afsláttur
Allar pottaplöntur blómaval
25-50% afsláttur
blómaval
Jólatúlípanar, 10 stk.
2.490kr
20%
BLACK+DECKER
Borvél, 18 V
Högg, rafhlaða 1.5Ah, hersla 40Nm. 5245579
11.995kr
14.995 kr
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

lufjör

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Laugardagur

Litaráðgjöf

Maja Ben veitir litaráðgjöf
í dag laugardag í Skútuvogi kl. 12-16

Sparaðu **20.000 kr**

Snjallsjónvarp
Samsung 65", 4K Ultra HD upplausn (3840 × 2160), Crystal 4K örgjörva, Wi-Fi, Bluetooth tenging, vafri, leikham, USB spilun (YouTube, Netflix o.fl.). 1860806

167.990 kr
~~187.990 kr~~

Sparaðu **40.000 kr**

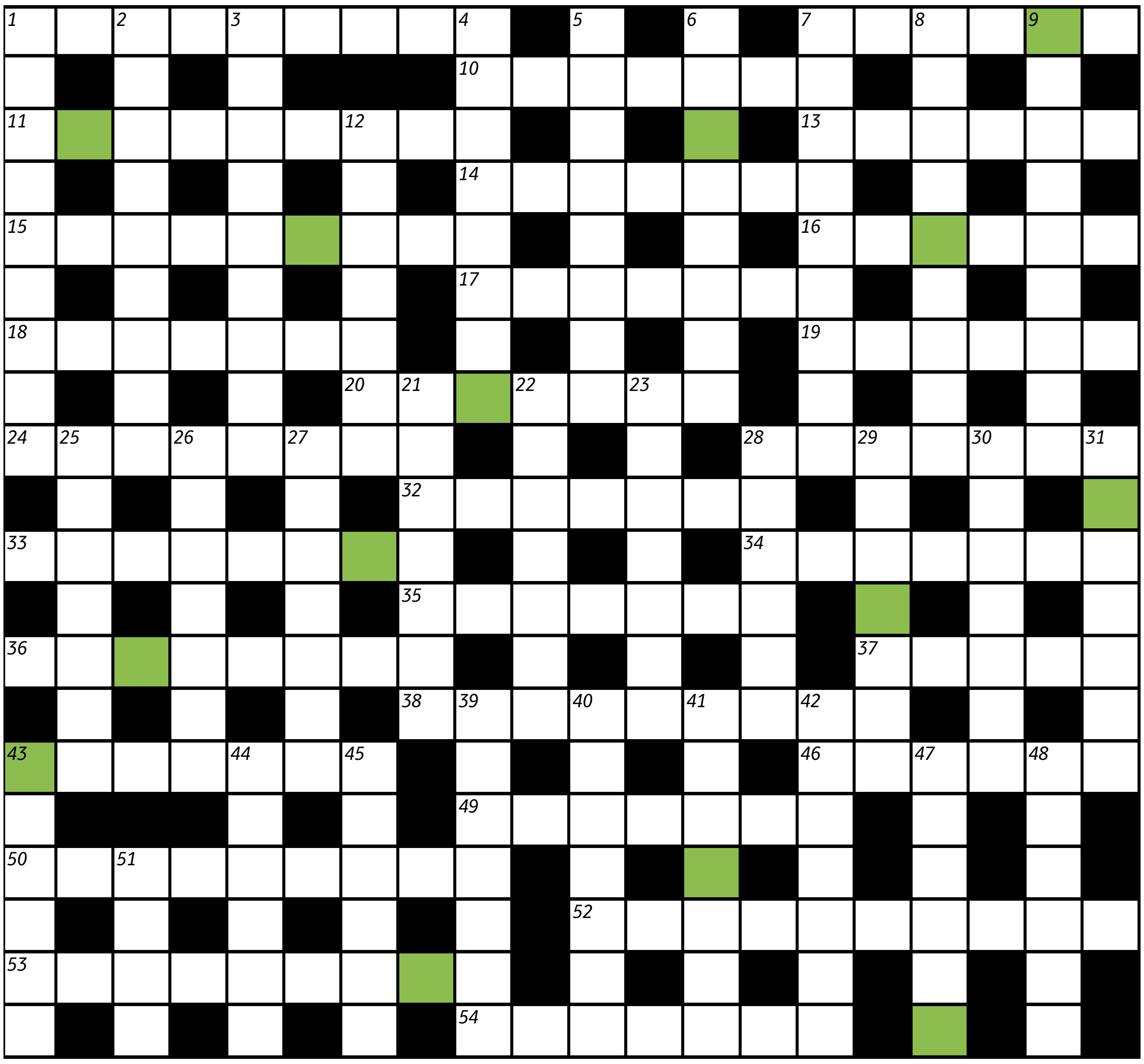
Snjallsjónvarp
Samsung 75", 4K Ultra HD upplausn (3840×2160), Crystal 4K örgjörva, HDR tækni, Wi-Fi, Bluetooth tenging, vafri, leikham, USB spilun (YouTube, Netflix o.fl.). 1860812

229.990 kr
~~269.990 kr~~

Aðeins 55 dagar til jóla

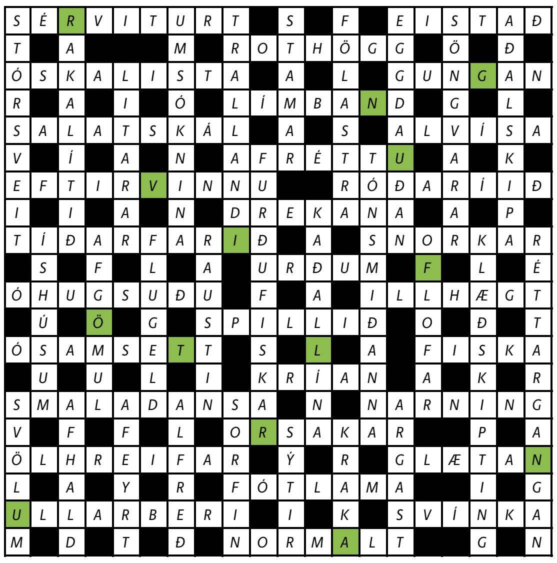
Höfum opnað seríudeildir um land allt

í verslunum Húsasmiðjunnar og Blómavals



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í grænu reitunum er raðað rétt saman birtist byggð í skógi (14)
Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 4. n´vember næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „30. október".

Lausnarorð síðustu viku var
VÖRUFLUTNINGAR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Pressa jukk í áburð og dunda sér við box við hæfi (9)
7 Fastir liðir – er það eitthvað sem freistar fólks? (6)
10 Ætli frjáls ráði í hálffrjálsu landi? (7)
11 Strönd greindi og verk fyrir rykk allra landsmanna (9)
13 Lætur lúða sparka sér úr skorðum? (6)
14 Þurrbrjósta þiggjum við einn kaldan (7)
15 Hvað ef þau gerðu út óskipuð skip á mið án svona sundfætlna? (9)
16 Tiltrú eykst við hæfilegt eftirlit (6)
17 Játning er líka einhvers konar vitnisburður (7)
18 Varð við beiðni Bjarts í Sumarhúsum um vikivaka (7)
19 Stinni Stuð er sá sem stendur hjarta mínu næst þótt ruglaður sé (6)
20 Hér birtast reglulega fjórblöðungar um fjórðu víddina (7)
24 Held ég reki rana inn á þessar snúnu brautir (8)
28 Skarð í skógi eykur svigrúm (7)
32 Hólönd lofar góðu (7)
33 Feta flókna slóð í skot skelfingar (8)
34 Nei, þetta er í gömlum tölum (7)
35 Læðist að þeim er hjartnæm eru (7)
36 Afar þröng og næstum slátrað (8)
37 Svona góð listakona drekkur ekki spíra! (5)
38 Í hjarta sínu vill sá vondi að ég lagi mig að honum (9)
43 Skjögur fiska einskorðast við karldýr (7)
46 Heimur þessarra tilteknu kjána er laus við púl (6)
49 Flatir vellir eða gott grín? (7)
50 Vargur hrakti Öggu út í þessa pest (9)
52 Landsbankinn með sitt jarm um táknsögur og tölfræðihugtök (10)
53 Norskur sauður mat þetta villandi (9)
54 Fæddi Faxa úfin afkvæmi (7)

LÓÐRÉTT

1 Eldsneyti átumeins finnst í smokki (9)
2 Standa stöndugir svannar við sitt? (9)
3 Fulltrúi guðs vann að einu er hann fermdi mig og strýkti (9)
4 Frá flogum að framleiðni (8)
5 Dauðingi vonar að veikir læknist (8)
6 Breið og brött og býsna sigld (8)
7 Í Ræmugeil nyrðra er kúnst í hverju húsi (9)
8 Ógn við lokkum til okkar af fashanafrænkum (9)
9 Lengja tarnir og kynna tvær í viðbót (9)
12 Hin vandaða stólar á þann sterka (7)
21 Reykvískt íþróttafélag leitar að lóð í öðru ríki (7)
22 Alison stakk af og kemur ekki aftur (7)
23 Allt héðan, fyrir utan fólkið sem var að lenda (7)
25 Sá gamli lasni hitti mann á sjó (7)
26 Flóki er mikill fantur og ruglaður (7)
27 Merki X við fletin og afruglarinn sér um bíóið (7)
28 Bleikur hagi í brunasandi gleður óákveðinn mann (6)
29 Áma gefur birtu fyrir bekkin börn (7)
30 Vann þungsóttan sigur eftir agnar glópshátt (7)
31 Hitti þá rauðu er ég mætti til kvenna (7)
39 Voðir og skrúfa tryggja svefnfrið (7)
40 Raula popplag í G (7)
41 Andskotans óðagot og ofsinn með (7)
42 Dauði í þeirri sem dauð er (7)
43 1. stig: Samstæða staglar (6)
44 Þvílík sýn er þau mæta til mín! (6)
45 Þvílkur ónýtjungur, þessi Danaprins (6)
47 Segja að hrun orsaki flóð (6)
48 Þegar busar draga upp mynd ensku, dönsku og þýsku (6)
51 Hvert er Sara nú að æða? (4)

Sudoku

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

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

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

Endaspilun

Það er mörgum briddsspilurum mikið áhyggjuefni að þátttökufjöldi nánast allra bridgefélaga á Íslandi hefur farið minnkandi ár eftir ár. Endurnýjun hefur verið lítil og meðalaldur spilara fer yfirleitt hækkandi um ár á hverju ári. Sumir briddsspilarar hafa haldið uppi öflugri einkaspilamennsku, sem vinnur á móti þessari þróun. Meðal athyglisverðra framtaka er árleg spilamennska í Mylluhúsi í Bourgogne-héraði Frakklands. Læknirinn Helgi Sigurðsson og smíðameistarinn Stefán Stefánsson eru meðal eigenda að þessu húsi og þeir hafa um árabil staðið fyrir öflugri spilamennsku á hverju ári, á þessum tíma árs. Vegna Covid-faraldursins, var ekki spilað í fyrra, en nýlokið er spilamennsku í ár. Helgi og Stefán safna vanalega myndarlegum hópi sterkra íslenskra spilara, sem njóta þess vel að spila bridge, borða góðan mat og fara yfirleitt á nokkrar vínkynningar, meðal annars. Mylluhúsið er reyndar nálægt fjölda vínframleiðenda og Chablisræktunin er meðal þeirra. Í ár kom þetta skemmtilega spil fyrir. Báðir norðurspilararnir höfnuðu í sex hjörtum, eftir hjartaopnun norðurs og tvö grönd suðurs (sem sýndi hjartastuðning og a.m.k. áskorun í geim).

Norður
♠ ÁK92
♥ ÁD7654
♦ D92
♣ -

Vestur
♠ D43
♥ 8
♦ 10843
♣ K8432

Austur
♠ G7
♥ KG
♦ 765
♣ D109765

Suður
♠ 10865
♥ 10932
♦ ÁKG
♣ ÁG

Guðjón Sigurjónsson var sagnhafi á öðru borðinu og fékk út spaðagosa og þar með var öllum vandamálum lokið hjá honum. Á hinu borðinu var Frímann Stefánsson sagnhafi og austur var ekki jafn gjafmildur í útspilinu. Hann spilaði út laufi. Frímann setti gosann, trompaði heima, lagði niður ás hjarta. Tók alla tíglana, ÁK í spaða, laufás, henti spaða og spilaði hjarta. Austur neyddist til að spila laufi í tvöfalda eyðu og seinni spaði sagnhafa hvarf. Hjartakóngurinn eini slagur varnarinnar.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Út að drepa túrista, eftir Þórarin Leifsson,** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Lúkas Elí Jarlsson, Reykjavík.**

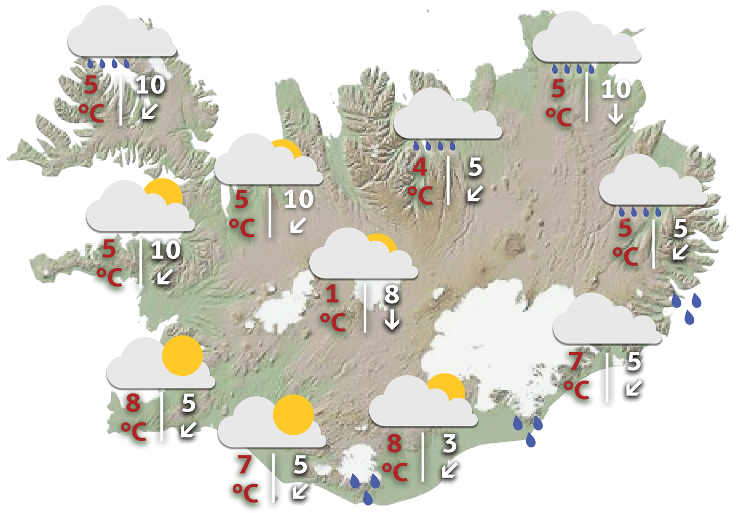
Hátíð handa þér

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

cocoa HORIZONS

NÓI SÍRÍUS

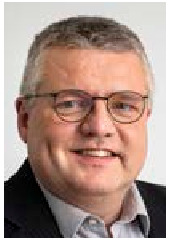
Veðurspá Laugardagur



Í dag verður norðaustanátt á landinu, 3-10 m/s, hvassast norðvestan til. Bætir í vind um allt land í kvöld og á morgun. Bjartviðri sunnan og vestan til, rigning um norðaustan og austanvert landið, annars úrkomuminna. Slydda norðaustanlands á morgun. Hiti 4-8 stig í dag en kólnar á morgun.

	Sunnudagur		Mánudagur	
Reykjavík	3 °C	6 ↙	4 °C	7 ↓
Ísafjörður	1 °C	6 ↙	1 °C	6 ↙
Akureyri	1 °C	9 ↘	3 °C	2 ↘
Egilsstaðir	3 °C	1 ↘	5 °C	6 ↓
Kirkjubæjarklaustur	5 °C	9 ↓	5 °C	4 ↘

Mér finnst rigningin góð



Sigurður Þ. Ragnarsson
vedur
@frettabladid.is

Í dag fjalla ég um þann mikla mun sem er á úrkomumagni eftir landshlutum enda er áttfaldur munur á því hvar hún er mest og minnst.

1. Ársúrkoma < 400 mm: Þetta eru svæðin norðan stóru jöklanna okkar. Athygli vekur að svæði eins og Húnavatnssýslurnar og landsvæði nálægt Mývatni fara í þennan flokk.

2. Ársúrkoma 400-800 mm: Meginhluti alls Norðurlands er í þessum úrkomuflokki. Svæði við botn Breiðafjarðar og einnig Borgarfjörður að hluta.

3. Ársúrkoma 800-1200 mm: Í þessum flokki er láglendið á Vestfjörðum, hluti Snæfellsness og Vesturlands, Reykjavík og Reykjanes og síðan láglendið á Suðurlandi.

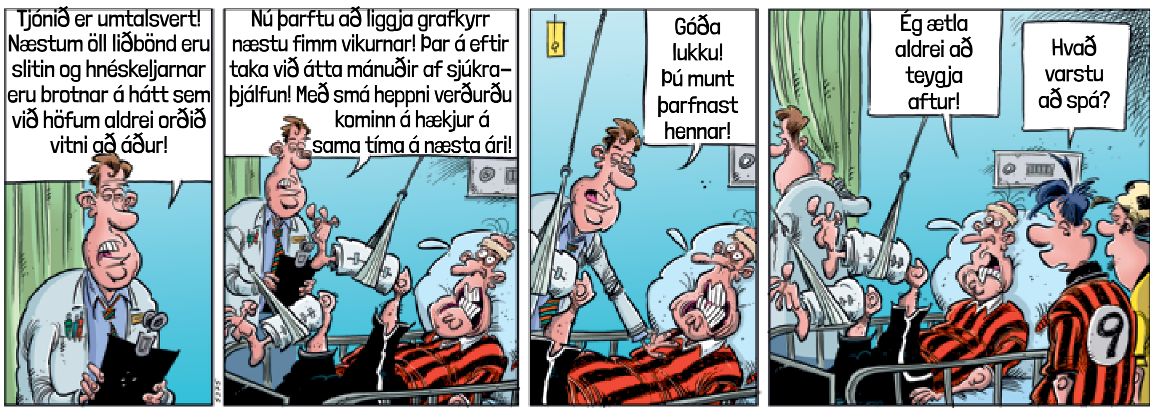
4. Ársúrkoma 1200-2000 mm: Kirkjubæjarklaustur er í þessum flokki, Austfirðirnir og hluti Reykjaness við Krísuvík og Snæfellsnes.

5. Ársúrkoma 2000-3000 mm: Þar eru það Suðausturlandið og svæðin sunnan jökla. Vík í Mýrdal fellur undir þennan flokk.

6. Ársúrkoma > en 3000 mm: Það eru stóru jöklarnir okkar að undanskildum Hofsjökli og síðan eru svæði á Hellisheiðinni í þessum úrkomuflokki. Mesta úrkoma á Íslandi er við Kvísker sunnan Vatnajökuls, um 3300 mm á ári. ■

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Brandenburg | SÍA

Það dugir ekkert minna en sverasta gerð af Peterbilt-trukk til að ferja sex stykki af nýja Lucid Air Dream Edition rafbílnum.

Lucid Air hefur afhendingar

njall@frettabladid.is

Samkvæmt Twitter-reikningi Lucid Air-rafbílaframleiðandans er afhending á Lucid Air Dream Edition bílunum hafin. Þar birtu þeir mynd af bílaflutningabíl með sex stykki af þessum stóra og öfluga fólksbíl. Ekkert kemur þó fram um hversu margir bílar verða afhentir í þessari lotu, en alls verða 520 Dream Edition-bílar framleiddir. Hver þeirra skilar 1.080 hestöflum og er með hvorki meira né minna en 840 km drægi, enda kostar eintakið 22 milljónir íslenskra króna.

Samkvæmt áætlunum fyrirtækisins miðuðust fyrstu afhendingar við daginn í dag svo að þær áætlanir virðast ætla að standast. Þegar hafa 13.000 bílar verið forpantaðir af Air Sedan-bílnum sem kostar frá 10 milljónum króna. Tesla Model S kostar frá 12,5 milljónum króna á Íslandi svo að þessi fjöldi pantana þarf svo sem ekki að koma á óvart. ■

Að framan er útlitið mýkra ásamt endurhönnun á ljósum og grilli en flestir skynjarar bílsins eru í stuðaranum.

Range Rover frumsýndur í sinni fimmtu kynslóð

Fimmta kynslóð Range Rover kemur á markað á næsta ári og mun kosta frá 28 milljónum króna. Hann verður í boði í bensín- og dísilútgáfum en einnig er von á tengiltvinnútgáfu 2023. Hann verður líka fáanlegur í sjö sæta útgáfu í fyrsta skipti.

njall@frettabladid.is

Meðal nýjunga í innréttingu er stór 13,1 tommu upplýsingaskjár með Amazon Alexa og Spotify ásamt Apple CarPlay og Android Auto.

Range Rover er bíll sem breytist ekki oft og mikið en þegar það gerist eru það fréttir fyrir bílaunnendur. Hann hefur verið við lýði í hálfa öld og kemur nú í sinni fimmtu kynslóð. Þó að ytra útlit hans virðist vera meira í áttina að hægri þróun er ekki sama sagan um innihaldið, en bíllinn kemur nú í fyrsta skipti í tengiltvinnútgáfu og með sjö sæta möguleika. Hann er fyrsti bíll Land Rover sem byggður er á nýja MLA-Flex undirvagninum. Sá undirvagn getur bæði nýtt sér brunahreyfla, tengiltvinnútfærslur og rafdrif eingöngu. Þess vegna verður nýr rafdrifinn Range Rover kynntur árið 2024.

Fimmta kynslóðin, fyrsti Range Rover-jeppinn með sjö sæta möguleika í lengri útgáfu bílsins. Sú útgáfa er með 200 mm lengra hjólhafi en hefðbundin gerð hans. Að sögn Bjarna Þ. Sigurðssonar, aðstoðarframkvæmdastjóra Land Rover, mun bíllinn kosta frá 28 milljónum króna. „Bensínútgáfan verður nærri 30 milljónum en tengiltvinnútgáfan kemur ekki fyrr en með 2023 árgerðinni og liggur því verð ekki fyrir á honum,“ segir Bjarni.

Um tvær tengiltvinnútgáfur verður að ræða, og eru það P440e og P510e sem báðar byggja á sömu sex strokka línuvélinni. Báðar verða með 38,2 kWst rafhlöðu og 141 hestafla rafmótor en bensínvélin verður með forþjöppu og í tveimur aflútfærslum. Skilar sú aflminni 434 hestöflum og 620 Nm togi en sú aflmeiri 503 hestöflum og togi upp á 700 Nm. Sá bíll er 5,7 sekúndur í hundraðið og nær 140 km hraða í rafdrifinu eingöngu. Báðar útgáfurnar munu geta ekið allt að 100 km á hleðslunni og mun hann geta hlaðið á allt að 50 kW hleðslustöð. Í hefðbundinni heimahleðslu tekur um fimm klukkustundir að fullhlaða bílinn.

Fleiri útgáfur verða í boði með mildri tvinntækni en sú aflminnsta er þriggja lítra dísilvél sem skilar 296 hestöflum. Sex strokka bensínvélin verður 394 hestöfl en einnig verður 4,4 lítra V8 vél með 523 hestöfl í húddinu og 750 Nm tog. Sá bíll verður aðeins 4,6 sekúndur í hundraðið. Allar útgáfur verða með átta þrepa sjálfskiptingu og lággír. ■

Búast má við breyttu útliti ljósa á nýja bílnum sem verður með nýju sniði.

Ný 7-lína BMW fær einnig rafútgáfu

njall@frettabladid.is

Búist er við að ný BMW 7-lína verði kynnt áður en árið er úti. BMW ætlar að byggja bílinn á undirvagni sem leyfir bæði rafmótor og/eða brunahreyfil og mun þá rafútgáfan fá i7-nafnið. Talið er að nýtt útlit bílsins muni fela í sér endurhönnun á framenda BMW þar sem dagljós verða í húddinu en aðalljósin innfelld í stuðarana. Stóra nýrnagrillið fær þó að halda sér og bæði verður hægt að fá bílinn í hefðbundinni og lengri útgáfu.

BMW hefur ekki gefið upp neinar tækniupplýsingar fyrir nýju 7-línuna en þar sem hann þarf að keppa við bíla eins og nýjan Mercedes-Benz EQS, sem er með 780 km drægi, þarf það að vera umtalsvert. EQS er með 107 kWst rafhlöðu en 7-línan gæti fengið 105 kWst rafhlöðuna úr iX sem ætti að gefa honum rúmlega 700 km drægi. Þó að brunahreyflar verði einnig í boði er ólíklegt að V12- vélin haldi áfram. Líklegast er talið að allar nýjar útgáfur fái 48V tvinntækni ásamt tengiltvinnútgáfu. ■

Hertz pantar 100.000 Teslur

njall@frettabladid.is

Hertz Global Holdings Inc. hefur lagt inn pöntun fyrir 100.000 Teslarafbílum en það er viðlíka pöntun og pöntun Amazon á jafnmörgum sendibílum frá Rivian-rafbílaframleiðandanum. Pöntunin mun þýða 4,2 milljarða dollara í söluverðmæti fyrir Tesla.

Þessi samningur getur þýtt seinkanir á afhendingum til viðskiptavina Tesla því að afhenda þarf bílana á næstu 14 mánuðum. Bloomberg-fréttaveitan heldur því fram að Hertz þurfi að borga listaverð miðað við upphæðina og hafi ekki fengið afslátt eins og venjan er með svona stór viðskipti.

Frá og með nóvember næstkomandi verður hægt að leigja Tesla Model 3 frá Hertz-leigum í Bandaríkjunum og hluta Evrópu.

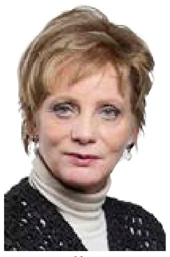
Langflestir Tesla-bílanna verða af Model 3 gerð til að byrja með.

Pöntun að verðmæti 4,2 milljarðar dollara.

Leigutakar munu hafa aðgang að Supercharger hraðhleðsluneti Tesla, en Hertz er einnig að koma sér upp sínum eigin hleðslustöðvum. Á Íslandi hefur verið hægt að taka langtímaleigu á Tesla Model 3 fyrir 159.000 krónur á mánuði. ■

ISBAND
UMBOÐSAÐILI JEEP® • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Bók um pólaríseringu og ólíka afstöðu



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Merking er fyrsta skáldsaga Fríðu Ísberg en ljóð hennar og smásögur hafa vakið mikla athygli. Smásagnasafn hennar, Kláði, var tilnefnt til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs.

Merking gerist í framtíð þegar einstaklingum býðst að taka samkenndarpróf til að sýna að þeim sé treystandi. Þeir sem taka ekki prófið eða falla á því eru í erfiðri aðstöðu, þeim þykir ekki vera treystandi. Þjóðaratkvæðagreiðsla stendur fyrir dyrum um það hvort binda skuli samkenndarprófið í lög.

Efnið er óvenjulegt og djarft. „Mér leið eins og það væri verið að búast við ákveðinni gerð af skáldsögu frá mér, sem væri þá eins konar rökrétt framhald af Kláða og myndi fjalla um unga manneskju í Reykjavík," segir Fríða. „Hugmyndin að þessari bók fæddist mánuði áður en Kláði kom út. Þá var þungamiðjan á hugmyndina um samfélag sem væri drifið áfram af samkennd. Ég byrjaði að skrifa og verkið tók breytingum í ferlinu."

Það er óhætt að segja að beðið hafi verið eftir þessari fyrstu skáldsögu Fríðu með töluverðri óþreyju. Fannst henni hún vera undir ákveðinni pressu? „Ég ákvað snemma að þetta verk myndi ekki skilgreina mig sem höfund, það skipti ekki svo miklu máli að koma með sterka fyrstu skáldsögu heldur væri þetta þriggja ára skammtur af því sem ég hefði verið að skrifa. Svo kæmi ég með aðra skáldsögu og svo þá næstu. Það var ótrúlega góð tilfinning að hugsa þetta sem tilraun og sjá hvað myndi gerast. Þar af leiðandi hafði ég óskaplega gaman af að skrifa þessa bók. Ég ögraði allavega sjálfri mér."

Karakterar og taktur

Fríða ögrar líka lesandanum því í bókinni er spurt krefjandi spurninga, eins og til dæmis þeirrar hvort réttlætanlegt sé að merkja fólk. Hún er spurð hvort hún hafi meðvitað forðast að taka siðferðilega afstöðu í bókinni. „Fyrir mér er þetta fyrst og fremst bók um pólaríseringu og ólíka afstöðu og hvernig fólk sem fylgir ólíkum sjónarmiðum talar ekki saman og er hvað með sína orðræðuna. Ég reyndi eins og ég gat að taka ekki afstöðu. Það er ekki fyrr en alveg í lokin sem ég tek kannski örlitla afstöðu til að ná fram ákveðnum áhrifum."

Stíll bókarinnar er fjölbreytilegur. „Við ruglum stundum takti saman við stíl. Hver og einn karakter krefur mann um sinn eigin takt. Ég velti því mikið fyrir mér í þessari bók hvaða upplýsingar lesandinn þyrfti til að hann hefði samkennd með karakterunum. Í þræðinum hennar Eyju er hún til dæmis eini karakterinn sem talar í beinni ræðu, lesandinn fær aldrei beint samband við fólkið í kringum hana, og ekki heldur aðgengi að baksögu hennar nema í mjög brotakenndri mynd. Mér fannst áhugavert að vita hvernig lesandanum liði gagnvart Eyju og hvort hann hefði yfir höfuð samkennd með henni. Að sama skapi lét ég Tristan tala á sérstakan hátt til að sjá hvort það hefði áhrif á samkennd gagnvart honum. Yrði hann settur skör lægra, myndi hann strax verða fordæmdur af því hann segir einhvern meginn en ekki einhvern veginn? Móðir hans gerir síðan svipaðar málvillur."

Seld til níu landa

Bókin er nýkomin út en hefur þegar verið seld til níu landa og þau verða örugglega fleiri. „Það er ótrúlega yfirþyrmandi og kemur á skrýtnum tíma," segir Fríða. „Ég fékk að vita af fyrstu fimm tilboðunum á sama sólarhring og ég var með nýrnasteina. Ég var gengin 20 vikur á leið og þá eru fá lyf sem bjóðast. Á meðan ég var að upplifa einn mesta sársauka lífs míns þá var ég að fá á klukkutíma fresti skeyti um alls kyns tilboð. Síðan fór ég í aðgerð þar sem nýrnasteinarnir voru sprengdir og fjórum dögum seinna var útgáfa á Olíu og viku eftir kom Merking út."

Olía er samvinnuverkefni Svikaskálda, en hópurinn samanstendur af sex vinkonum. Skáldsagan segir af sex konum á öllum aldri og Fríða skrifar einn kafla bókarinnar. „Við ætluðum að gera útvarpsverk, sex einræður, en útvarpsleikstjóri sagði að þetta væri bók og þá ákváðum við að hugsa verkið þannig. Við hittumst á vinnustofu okkar í Gröndalshúsi og lásum fyrir hver aðra það sem var komið og ræddum framhaldið. Við unnum mikið út frá innsæinu. Við munum halda áfram að vinna saman því þetta er ótrúlega dýrmætur félagsskapur." ■

Merking, fyrsta skáldsaga Fríðu, hefur þegar verið seld til níu landa.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Þar af leiðandi hafði ég óskaplega gaman af að skrifa þessa bók. Ég ögraði allavega sjálfri mér.

Veður Hrafnhildar

kolbrunb@frettabladid.is

Ó, veður, einkasýning Hrafnhildar Ingu Sigurðardóttur, verður opnuð í Gallerí Fold í dag, 30. október klukkan 14.00. Sjónarmiðja Hrafnhildar Ingu er íslenskt veður, oftast í sínum fegursta og hættulegasta ham þegar kulvindar geisa og nepjan blæs. Hún sækir myndefni iðulega á heimaslóðir sínar í Fljótshlíðinni.

Þetta er fimmta einkasýning Hrafnhildar Ingu í Gallerí Fold en hún hefur haldið fjölda annarra einkasýninga og tekið þátt í samsýningum heima og erlendis. Sýningin stendur til 13. nóvember. ■

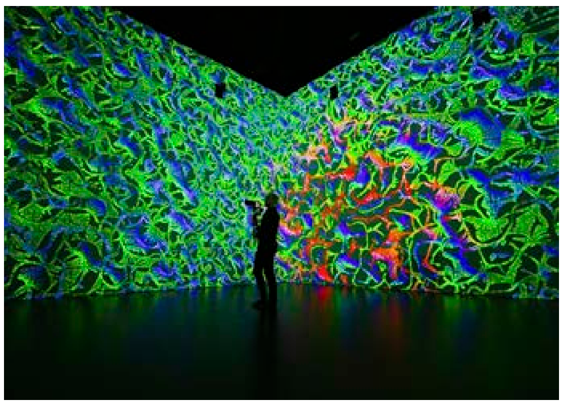
Ein af myndum Hrafnhildar Ingu á sýningunni.

Mögnuð upplifun

kolbrunb@frettabladid.is

Sýningin Circuleight er gagnvirk sýning fyrir alla fjölskylduna sem sækir innblástur í hraunið og bergið, vatnið, gróðurinn, þörunga og örverur – andardrátt eldfjallanna og túlkar þannig heillandi hringrás lífsins. Tónlist Högna Egilssonar magnar upplifunina.

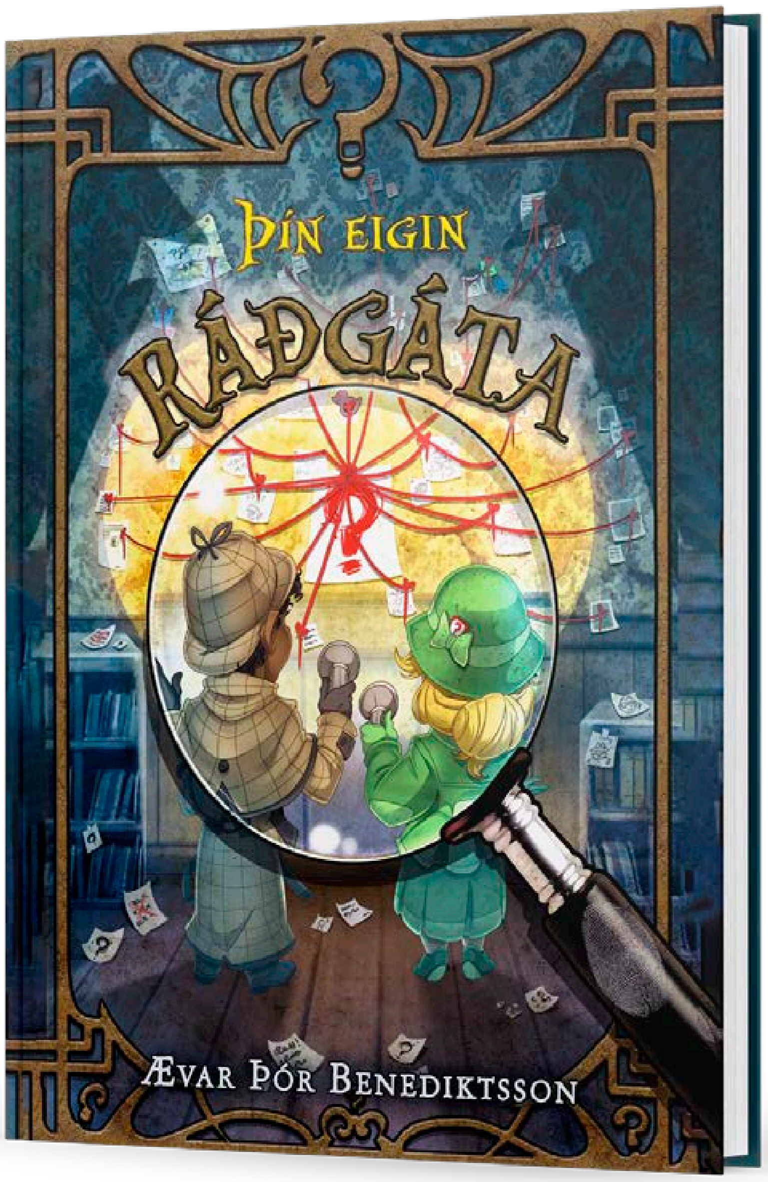
Sýningin verður opnuð í Hörpu, í dag, laugardaginn 30. október, og er opin frá klukkan 12.00-18.00 alla daga. Hægt er að kaupa miða á heimasíðu Hörpu eða í miðasölu. ■



Magnað sjónarspil í Hörpu.

Fögnum nýjum ráðgátum!

Nýjasta bók Ævars Þórs Benediktssonar,
Þín eigin ráðgáta er komin í verslanir!



Þín eigin ráðgáta
4.399 kr. VERÐ ÁÐUR 5.299 KR.

Útgáfuboð í Smáralind

Í dag kl. 14
Verið velkomin!

Þín eigin ráðgáta er öðruvísi en aðrar bækur.
Hér ert þú söguhetjan og stjórnar ferðinni.

- Næstum 40 mismunandi endalok.
- Sögulok spanna allt frá eilífri hamingju að bráðum bana.
- Ævintýralega góð skemmtun fyrir alla krakka.

Ævar Þór Benediktsson

Er margverðlaunaður höfundur og hefur verið tilnefndur til íslensku bókmenntaverðlaunanna og barnabókaverðlauna Reykjavíkur.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 1. nóvember eða á meðan birgðir endast.
Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is

Penninn Eymundsson

MYNDLIST

Guðný Rósa Ingimarsdóttir: opus – oups Kjarvalsstaðir

Aðalsteinn Ingólfsson

opus – oups er yfirlitssýning á verkum Guðnýjar Rósu undanfarinn aldarfjórðung. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Endurtekin óvissa

Ég man hvað mér þótti Brussel, og Belgía almennt, undarlegt menningarsamfélag þegar ég var þar fyrst á ferð snemma á níunda áratugnum. Með því fyrsta sem ég skynjaði var innbyrðis ósamkomulag íbúanna í þessu tiltölulega litla landi. Héruð voru (og eru) ýmist frönskumælandi/kaþólsk eða flæmskumælandi/mótmælendatrúar, og í sjálfri höfuðborginni voru hverfi jafn kirfilega aðgreind og í Belfast, nánast ófær um að vinna saman. Og nú hafa hverfi múslima bæst í þennan suðupott. Í einu hverfi gat að líta eins konar minnismerki um belgíska sundurlyndisfjandann, endanlega ókláraða hraðbraut í lausu lofti; þar höfðu annaðhvort kaþólikkar eða mótmælendur neitað að samþykkja áframhald hennar. Gestur frá Íslandi hafði sterklega á tilfinningunni að hann væri staddur í langvarandi samfélagslegri og menningarlegri óvissu, þar sem öll viðmið væru í lausu lofti.

Eitt var þó jákvætt við þennan innbyrðis núning mótsagna og óvissuþátta í landinu, nefnilega sú frjóa listsköpun sem hann virtist geta af sér. Á 19. og 20. öld er belgísk myndlist óvenjuleg í evrópsku samhengi. Myndlistarmennirnir virðast aldrei sætta sig við það sem við þeim blasir, heldur finni þeir sífellt hjá sér hvöt til að brjóta það til mergjar, skyggnast á bak við það, grafa undan því eða afbyggja það. Raunar á þetta ekki einvörðungu við belgíska myndlist á síðari tímum; stundum gleymist að sjálfur Bosch var Belgíumaður. Ekki að furða þótt súrrealisminn hafi átt sér sterkt bakland í Belgíu, sjá arfleifð þeirra Delvaux, Magritte og Mesens. Það er við hæfi að helsta listasafn Brussel skuli vera byggt eins og sex hæða strompur, ekki upp á við heldur niður í jörðina.

Helsta framlag myndlistarmanna Belga til framsækinnar myndlistar á þessari öld, allt frá Magritte til Broodthaers og Vercrysse, er sennilega atlaga þeirra að meingölluðu sambandi tungumáls, hluta og myndlistar. Við það er eins og þetta þrennt brotni niður í frumeiningar sínar og myndlistarvæðist á eigin forsendum. Sérstaklega á þetta við um innviði tungumálsins, þar sem bæði ásýnd og margræði orðanna öðlast ámóta mikilvægi í myndlistarsamhenginu eins og form, litir og bygging. Og pappírinn, hinn upprunalegi vettvangur orðsins, tekur við af striganum sem kjörlendi myndlistarmannsins.

Eitthvað er líka eitthvað annað

Hér er leitast við að draga upp lýsingu á baksviði Guðnýjar Rósu Ingimarsdóttur myndlistarmanns, hverra verk eru nú til sýningar og umfjöllunar að Kjarvalsstöðum fram yfir næstu áramót. Þótt Guðný hafi verið hér oft á ferðinni á liðnum árum, fer ekki á milli mála að myndlistarmenningin í Belgíu, þar sem hún hefur verið búsett frá 1994, hefur sett sterkara mark á listsköpun hennar en flest annað. Og raunar er fátt sem tengir Guðnýju beinlínis við hérlendan sjónmenntavettvang, nema ef nefna skyldi saumaskapinn í verkum hennar og ísmeygilega kaldhæðnina, sem stöku sinnum brýst fram í íslenskuskotum hennar.

Yfirbragð sýningarinnar á Kjarvalsstöðum gefur okkur vísbendingu um hvernig við eigum að nálgast verk listakonunnar. Sýningarsalurinn er útlits eins og hvítmáluð og dauðhreinsuð rannsóknarstofa, með „gröf“, „greinargerðir“ og “áfangaskýrslur“ á veggjum allt um kring, og „niðurstöður“ endanlega ólokinna rannsókna í glerskápum (vitrines) úti á miðju gólfi. Með því fyrsta sem áhorfandinn tekur eftir er að þótt þessar rannsóknir spanni heillangt tímabil, er ekki neins konar „þróun“ í venjulegum skilningi að finna í verkunum á sýningunni; nánast eins og listakonan hafi stokkið alsköpuð úr höfði Seifs, eins og gyðjan forðum daga. Frá upphafi eru öll verk hennar samtengd, hluti af sömu samfellunni, sem líðast áfram í tímans rás,bæði eins og síbreytileg. Eitthvað getur alltaf snúist upp í eitthvað annað, eins og er áréttað í manífesti Bretons um súrrealíska myndlist frá 1924.

> „Nánast allt þetta rannsóknarferli Guðnýjar á sér stað á eða í kringum pappír af einhverju tagi.

Nánast allt þetta rannsóknarferli Guðnýjar á sér stað á eða í kringum pappír af einhverju tagi: teiknipappír, kalkipappír, smjörpappír, pappa, veggfóður, dagblaðapappír, rifrildi úr tímaritum, umbúðapappír, post-it nótur, jafnvel gömul sendibréf, efni sem listakonan tínir upp af förnum vegi eins og sannur „hirðingi“ (bricolagiste). Ekkert pappírssnifsi er svo ómerkilegt að ekki megi tengja á milli þess og annarra smámuna úr nærumhverfi listakonunnar. Þótt pappírinn sé vettvangurinn, er hann einnig hluti af heildarmerkingu verkanna. Listakonan leikur sér með ýmsa eiginleika hans, til dæmis þykkt, áferð og gegnsæi, þau ummerki tímans sem hann ber með sér, jafnvel fjarveru hans.

Í hlutverki græðarans

Pappírinn kallar á línuspil, eins konar teikniferðalög án fyrirheits. Línan, eitt helsta verkfæri Guðnýjar Rósu, er óendanlega þjál, ýmist umlykjandi eða aðgreinandi, ruglingsleg eða bjöguð, þaulskipulega rúðustrikuð eða lífræn eins og taugavefur mannsins. Og þessi lína tekur stakkaskiptum, breytist í þræði og yfirvegaðan saumaskap, sem í sameiningu mynda orð – textíll verður texti – og orðin veita okkur innsýn í tilfinningalíf listakonunnar. Hún kveður hvergi fast að, heldur hefur uppi hálfkveðnar vísur á þremur tungumálum, opinberar okkur hik, óvissu og ákveðið varnarleysi gagnvart umhverfi sínu, býður okkur jafnvel að eiga við sig orðastað, skrifa svör okkar inn í tómar talbúbblur í myndunum.

Á sýningu Guðnýjar er okkur boðið til stefnumóts, segir Aðalsteinn.

Rannsóknir Guðnýjar Rósu fara fram á vettvangi sem er umfram allt lífrænn. Þar vinnur hún innan um form sem kalla upp í hugann frumur, vefi, æxli, þarmaflóru, líffæri og lífheim plantna, lagfærir það sem hefur „aflagast“, flysjar það sem vaxið hefur úr sér, ýmist með skurðhnífi, blýanti, saumi, heftara eða tippexi. Öðrum þræði er hún því í hlutverki græðarans. Og ef grannt er skoðað felur þetta myndmál allt einnig í sér vísan í makró-heiminn, himinvíddirnar og útbrunnar stjörnur í ógnvekjandi tímaleysi.

Þótt stuttir textar Guðnýjar Rósu séu iðulega á mörkum hins persónulega, er erfitt að segja nákvæmlega til um hvaða erindi hún á við okkur. Kannski er hún fyrst og fremst að bjóða okkur til þátttöku í yfirgengilega frjóu sköpunarferli. Í vandaðri sýningarskrá er vitnað í bandaríska rithöfundinn Siri Hustvedt, sem segir að vel heppnað listaverk virki stefnumót verks og áhorfanda, og að listaverkið spretti einungis fram á svæðinu milli þeirra. Á sýningu Guðnýjar er okkur boðið til stefnumóts sem við ættum ekki að láta fram hjá okkur fara. ■

Myrkur mannshugans

BÆKUR

Myrkrið milli stjarnanna
Hildur Knútsdóttir
Útgefandi: JPV útgáfa
Fjöldi síðna: 191

Þorvaldur S. Helgason

Myrkrið milli stjarnanna er nýjasta bók Hildar Knútsdóttur sem hefur vakið mikla athygli fyrir ungmennabækur sínar, þar á meðal þríleikinn Ljónið, Nornina og Skóginn. Myrkrið milli stjarnanna er þó alls engin barnabók heldur er um að ræða hreinræktaða hrollvekju af gamla skólanum. Titillinn vekur hugrenningatengsl við kosmískan hrylling í ætt við sögur H.P. Lovecraft en viðfangsefni bókarinnar sver sig þó meira í ætt við sálrænan hrylling og líkamshrylling (e. body horror).

Sagan fjallar um Iðunni, unga konu sem vaknar á hverjum morgni dauðþreytt með óútskýrða verki og sár á líkamanum. Þrátt fyrir ítrekaðar læknisheimsóknir og margreynd bjargráð frá vinum og kollegum fæst engin lausn á vanda hennar. Málið verður enn dularfyllra þegar Iðunn kemst að því með hjálp snjallúrsins síns að hún gengur í svefni og endar alltaf á sama staðnum úti á Granda. Inn í söguna blandast svo óuppgerð áföll úr fortíð sögumanns sem tengjast eldri systur hennar, Ingunni, sem lést fyrir mörgum árum.

Óáreiðanleiki sögumanns

Nóvellan, því hæpið væri að kalla bókina skáldsögu, er gífurlega spennandi og flæðir einkar vel. Eins og flestar hryllingssögur og -myndir hefst hún nokkuð hversdagslega en lesendur fer þó fljótt að gruna að ekki sé allt með felldu. Það að sagan sé sögð í fyrstu persónu eykur aðeins á spennuna. Lesendur upplifa hryllinginn í gegnum sjónarhorn Iðunnar sem reynir að átta sig á ráðgátunni um sitt eigið næturbrölt. Eftir því sem líkamlegu og andlegu ástandi Iðunnar hrakar verður hún þó sífellt óáreiðanlegri sögumaður og neyðast lesendur til að lesa á milli línanna og greina í táknin sem rísa upp á yfirborðið frá bældri undirmeðvitund sögumanns.

Líkamshryllingurinn skín sterkast í gegn þegar sögumaður reynir að átta sig á meiðslunum sem hún vaknar með á hverjum morgni og eru lýsingarnar af því sumar hverjar mjög ónotalegar. Þá blandast hann mjög vel við sálfræðilega hryllinginn er Iðunn sekkur sífellt dýpra ofan í eigin kvíða og hugarmyrkur. Síendurteknar læknisheimsóknir sögumanns minna á baráttu margra kvenna við að fá viðunandi aðstoð heilbrigðiskerfisins og væri eflaust hægt að finna marga áhugaverða vinkla á sögunni út frá femínískri bókmenntafræði.

Martraðarkenndar lýsingar

Þegar nálgast enda bókarinnar verður sagan æ brota- og martraðar-

kenndari. Lesendur sem vonast eftir snyrtilega frágengnum málalokum verða sennilega fyrir vonbrigðum því sögulokin skilja ýmislegt eftir ósvarað varðandi ráðgátuna. Það dregur þó síður en svo úr áhrifamætti bókarinnar, enda þarf ekki að útskýra vel skrifaðan hrylling svo hann smjúgi inn í beinin. Undirritaður gleypti í sig síðustu tvo þriðju bókarinnar í einni beit og lokaði henni með djúpa ónotatilfinningu í maganum.

Eini galli bókarinnar er raunar hversu stutt hún er og hefði undirritaður alveg verið til í að lesa meira um baksögu Iðunnar og fjölskylduharmleikinn sem er ýjað að en aðeins útskýrður að litlu leyti, sem og dularfullar athafnir sögumanns í skjóli nætur. Þetta má þó vel vera taktískt af hálfu höfundar enda skilur það eftir fjölmargar spurningar í hugum lesenda sem fá rými til að túlka endanlega niðurstöðu ráðgátunnar í eigin huga. Það er nefnilega ekki í orðum og myndum sem raunverulegur hryllingur verður til, heldur í okkar eigin ímyndunarafli. ■

NIÐURSTAÐA: Dularfull og spennandi hryllingssaga sem skilur eftir ónotatilfinningu.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

03 | 11
MIÐVIKUDAGUR
KL. 20:00

GRÆNA RÖÐIN

John Dowland
If My Complaints Could Passions Move

Benjamin Britten
Lachrymae

Thomas Adès
Les Amusements úr
Three Studies from Couperin

Maurice Ravel
La Valse

Tónleikar Grænu raðarinnar hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands eru nú með nýju sniði. Tónleikarnir eru um klukkustund án hlés og með kynningum af sviði. Að þessu sinni bera tónleikarnir yfirskriftina Töfrar fortíðar enda getur tónlist fortíðarinnar orðið samtímanum innblástur með ýmsu móti. Flutt verða ný og gömul verk sem tengjast með óvæntum hætti.

Græna röðin er tilvalin fyrir nýja hlustendur jafnt sem lengra komna. Tónleikarnir verða einnig í beinni sjónvarpsútsendingu á RÚV.

Fáið ykkur sæti á **sinfonia.is**

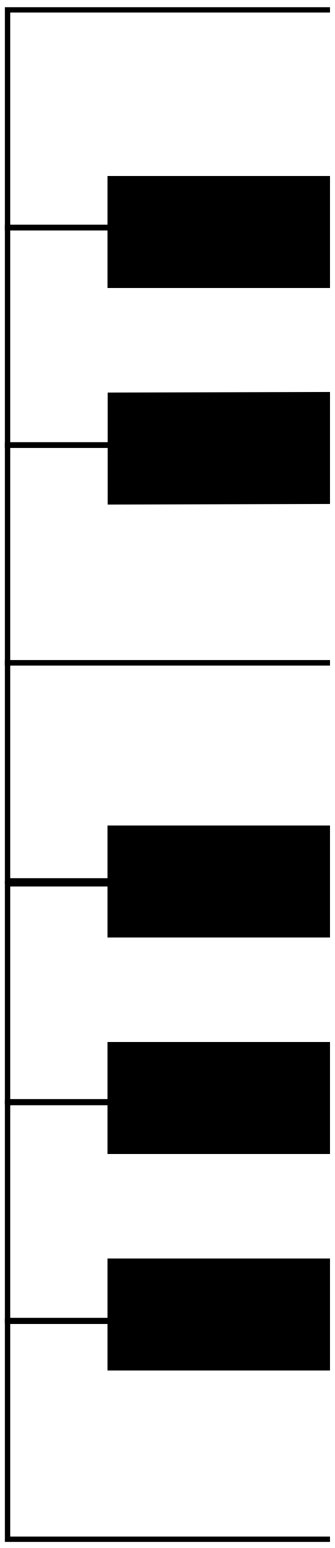
Hljómsveitarstjóri
Eva Ollikainen

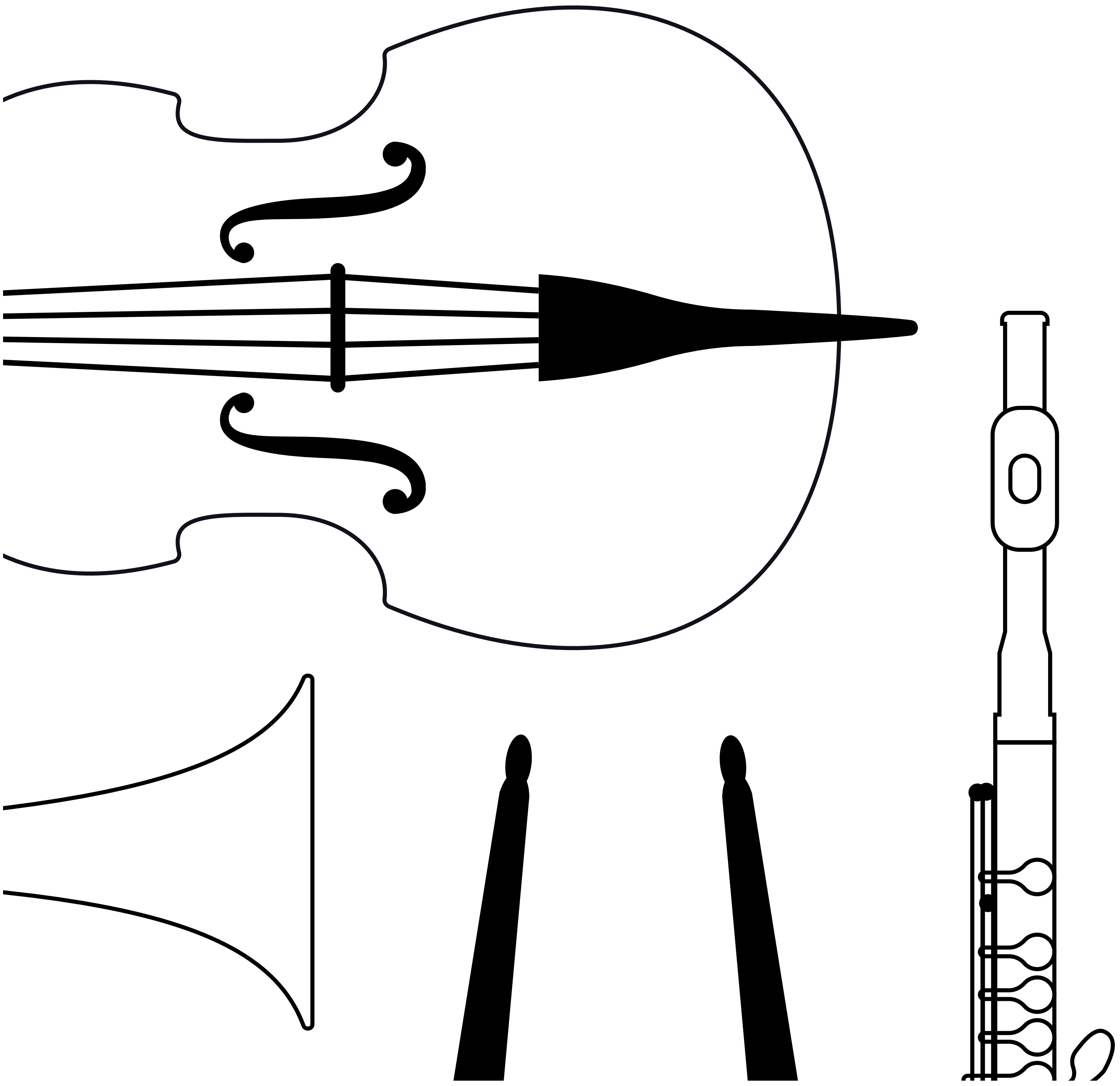
Einleikarar
Þórunn Ósk Marinósdóttir

Einsöngvari
Benedikt Kristjánsson

Kynnir
Halla Oddný Magnúsdóttir

KONTOR REYKJAVÍK





Miðasala
sinfonia.is
harpa.is

Sími
528 5050

Parket á mynd: Ocean 8 XL Gyant Dark Brown
ÁLFABORG - allt á gólfið -
Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is
Opið mánud. -fimmtud. frá 08:00-18:00 / föstudaga 08:00 - 17:00 / Laugard. 10:00-14:00

SKRÁÐU ÞIG Á PÓSTLISTANN
Fáðu blað dagsins sent rafrænt

FRÉTTABLAÐIÐ

Laugardagur

Hringbraut

18.30 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
19.00 Á Meistaravöllum Gamlir og nýir KR-ingar láta gamminn geisa um félagið sitt.
19.30 Heima er bezt (e) Heima er bezt er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
20.00 Kvennaklefinn (e) Heimsborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur.
20.30 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta.
21.00 Á Meistaravöllum (e) Gamlir og nýir KR-ingar láta gamminn geisa um félagið sitt.

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Sögur snjómannsins
07.24 Tulipop
07.27 Poppý kisukló
07.38 Lundaklettur
07.45 Rán - Rún
07.50 Kalli og Lóa
08.01 Millý spyr
08.08 Kátur
08.19 Eðlukrúttin
08.30 Sjóræningjarnir í næsta húsi
08.41 Hið mikla Bé
09.03 Kata og Mummi
09.15 Lautarferð með köku
09.21 Stundin okkar
09.50 Húllumhæ
10.05 Ævar vísindamaður
10.30 Hvað getum við gert?
10.40 Kappsmál
11.45 Vikan með Gísla Marteini
12.35 Taka tvö Þorsteinn Jónsson
13.25 Freyseðlan og hvalurinn
14.15 Kiljan
14.55 Basl er búskapur
15.25 Leynibróðirinn
15.50 Keflavík - Fjölnir Bein útsending frá leik í 16-liða úrslitum bikarkeppni kvenna í körfubolta.
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.28 Nýi skólinn
18.42 Hugarflug Ferðalag
18.45 Bækur og staðir Munaðarnes
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Snækóngulóin Bresk, leikin þáttaröð fyrir alla fjölskylduna um drenginn Gwyn sem öðlast töframátt á níu ára afmælisdaginn sinn.
20.15 I, Daniel Blake Ég, Daniel Blake
22.00 Addams-fjölskyldan The Addams Family Ævintýraleg gamanmynd frá 1991 um hina draugalegu og sérkennilegu hefðarfjölskyldu, Addams-fjölskylduna.
23.40 Hereditary Arfleifð
01.40 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

09.15 PGA Tour. The Cut
09.40 PGA Tour Útsending frá Bermuda Championship.
13.00 2021 PGA Tour Champions Learning Center
13.25 Golfarinn 1
13.55 LET Tour Útsending frá Dubai Moonlight Classic
17.00 PGA Tour Bein útsending frá Bermuda Championship
20.00 European Tour Útsending frá D+D Real Czech Masters

Sjónvarp Símans

06.00 Tónlist
09.10 Dr. Phil
09.55 Dr. Phil
10.40 Man with a Plan
11.05 Will and Grace
11.30 Speechless
11.55 Carol's Second Act
12.20 The Block
13.30 Newcastle - Chelsea Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.00 Happy Together (2018)
17.25 The King of Queens
17.45 Everybody Loves Raymond
18.10 Zoey's Extraordinary Playlist
18.55 The Block
20.00 Það er komin Helgi
21.00 Ghosts of Girlfriends Past
22.35 Mission. Impossible - Fallout Spennumynd frá 2018 með Tom Cruise í aðalhlutverki. Eftir að verkefni sem Ethan Hunt átti að sinna fer úrskeiðis lendir hann á milli steins og sleggju.
01.05 The Last Witch Hunter
02.50 The Golden Compass
04.35 Tónlist

RÚV Rás eitt

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Vínill vikunnar
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á ferð um landið. Á Ströndum, fyrri hluti
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Kventónskáld í karlaveldi Cécile Chaminade
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.45 Heimskviður
13.25 Kynstrin öll (9 af 16)
14.05 Veröldin hans Walts „Einhver dragdrottninga fantasía.“
15.00 Flakk - Flakk um byggingaarfleið
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Afganistan í öðru ljósi
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Francesco Cafiso, Mulligan og Baker kvartettinn og Johnny Dankworth
20.50 Hraði (4 af 6)
21.15 Bók vikunnar Glæpur við fæðingu
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Litla flugan Finnur Eydal, Helena Eyjólfsdóttir og Ingimar Eydal
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir

Stöð 2 Bíó

12.25 Hrúturinn Hreinn. Rollurök
13.50 Nancy Drew and the Hidden Staircase
15.15 Mystery 101. An Education in Murder
16.40 Hrúturinn Hreinn. Rollurök
18.05 Nancy Drew and the Hidden Staircase
19.35 Mystery 101. An Education in Murder
21.00 Down A Dark Hall
22.30 Annabelle Comes Home
00.15 Countdown
01.45 Down A Dark Hall

Stöð 2

08.00 Barnaefni
11.30 Hunter Street
11.50 Friends
12.15 Bold and the Beautiful
13.40 Bold and the Beautiful
14.00 Friends
14.25 The Office
14.45 Jamie's Easy Meals for Every Day
15.15 Curb Your Enthusiasm
15.50 Stóra sviðið
16.55 Gulli byggir
17.45 Wipeout
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
19.00 Kviss Stórskemmtilegur spurningaþáttur í umsjón uppistandarans og sjónvarpsmannsins Björns Braga Arnarssonar þar sem þekktir Íslendingar keppa fyrir hönd íþróttafélaganna sem þeir styðja.
19.45 Ireland's Got Talent
21.15 Halloween
22.45 It Chapter Two
01.25 Curse of La Llorona Spennutryllir frá 2019. Anna Garcia er félagsráðgjafi, ekkja og tveggja barna móðir sem lætur taka tvo syni úr umsjá móður sinnar á grunni rökstudds gruns um að hún hafi beitt þá harðræði. Anna lætur vista synina hjá fósturfjölskyldu og kemst ekki að því fyrr en of seint að þar með gerði hún skelfilegustu mistök ævi sinnar.
02.55 Friends
03.20 Friends
03.40 The Office
04.00 Curb Your Enthusiasm

Stöð 2 Sport

07.10 KR - Njarðvík Útsending frá leik í Subway deild karla í körfubolta.
08.50 Tilþrifin
09.35 Subway Körfuboltakvöld karla
10.35 Subway Körfuboltakvöld kvenna
11.30 Fram - ÍBV Útsending frá leik í Olís deild karla.
12.55 Seinni bylgjan
14.00 Tilþrifin
14.50 ÍBV - Stjarnan Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
16.30 KR - Njarðvík Útsending frá leik í Subway deild karla í körfubolta.
18.10 Subway Körfuboltakvöld karla
19.15 Selfoss - Grótta Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
21.10 Seinni bylgjan
22.25 FH - KA Útsending frá leik í Olís deild karla.
23.50 Fram - ÍBV

Stöð 2 Sport 2

08.05 MoraBanc Andorra - Valencia Basket
09.40 QPR - Nottingham Forest
11.25 Fulham - WBA Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
13.25 West Ham - Manchester City
15.05 Burnley - Tottenham
16.45 Preston North End - Liverpool
18.25 Ensku deildabikarmörkin
18.50 QPR - Nottingham Forest
21.00 Washington Wizards - Boston Celtics Bein útsending frá leik í NBA.
00.05 Fulham - WBA

LJÚFFENG HELGARTILBOÐ

GILDA 28.–31. OKTÓBER

BÆONNE-SKINKA

KJÖTSEL

979 KR/KG

ÁÐUR: 1.999 KR/KG

VERÐ-SPRENGJA!

KJÖTSEL

20% AFSLÁTTUR

Nautastrimlar
Fajitas

2.399 KR/KG

ÁÐUR: 2.999 KR/KG

KJÖTBANKINN

30% AFSLÁTTUR

Nauta ribeye-steik
½ - í piparmaríneringu

3.989 KR/KG

ÁÐUR: 5.699 KR/KG

30% AFSLÁTTUR

Pizza-stykki
Margarita

314 KR/STK

ÁÐUR: 449 KR/STK

Heilsuvara vikunnar!

25% AFSLÁTTUR

Þurrkað mangó
MUNA - 125 g

449 KR/PK

ÁÐUR: 599 KR/PK

40% AFSLÁTTUR

KJÖTSEL

Hangigrís, hnakki
Reyktur, saltaður og úrbeinaður

1.679 KR/KG

ÁÐUR: 2.799 KR/KG

40% AFSLÁTTUR

Gæsabringur
með fitu

2.999 KR/KG

ÁÐUR: 4.999 KR/KG

30% AFSLÁTTUR

Pizza-stykki
Salami

349 KR/STK

ÁÐUR: 499 KR/STK

Mangó

412 KR/KG

ÁÐUR: 549 KR/KG

25% AFSLÁTTUR

netto

Lægra verð – léttari innkaup

FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ SAMKAUP Í SÍMANUM

Náðu í appið og safnaðu inneign.
Þú getur notað Samkaupa-appið í öllum Nettó verslunum.

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

Sunnudagur

Hringbraut

18.30 **Mannamál (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
19.00 **Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e)** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum
19.30 **Bókahornið** Bókahornið fjallar um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.
20.00 **Undir yfirborðið** Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
20.30 **Mannamál (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
21.00 **Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e)**

RÚV Sjónvarp

07.15 **KrakkaRÚV**
07.16 **Rán - Rún**
07.21 **Kúlugúbbarnir**
07.44 **Poppý kisukló**
07.55 **Kátur**
08.07 **Stuðboltarnir**
08.18 **Konráð og Baldur**
08.30 **Hvolpasveitin**
08.52 **Skotti og Fló**
08.59 **Unnar og vinur**
09.22 **Múmínálfarnir**
09.44 **Eldhugar - Betty Davis - tónlistarkona**
09.48 **Sammi brunavörður**
10.00 **Attenborough. Furðudýr í náttúrunni**
10.25 **Danskt háhýsi í New York**
11.00 **Silfrið**
12.10 **Nábýli við rándýr**
13.05 **Meistarinn - Martin Fröst**
13.30 **Eitt stykki hönnun, takk**
13.55 **Jóhanna**
15.05 **Ást við fyrstu heyrn - Manuela Wiesler**
15.50 **Tónatal** Valdimar Guðmundsson
16.50 **Táknmálsfréttir**
17.00 **Björk Orkestral**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Stundin okkar**
18.25 **Menningin - samantekt**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.35 **Veður**
19.50 **Landinn** Landinn ferðast um og hittir fólk sem fæst við margt áhugavert og skemmtilegt.
20.25 **Dagur í lífi** Hilmar Snær Örvarsson
21.05 **Ófærð**
22.00 **Snilligáfa Picassos**
22.50 **Þinn elskandi, Vincent Loving Vincent**
00.20 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

09.20 **PGA Tour** Útsending frá Wyndham Championship
16.00 **Champions Tour Highlights**
17.00 **PGA Tour** Bein útsending frá Bermuda Championship
20.00 **European Tour** Útsending frá Hero Open

Sjónvarp Símans

09.30 **Dr. Phil**
10.15 **Dr. Phil**
11.00 **Dr. Phil**
11.45 **The Good Place**
12.10 **The Block**
13.15 **Top Chef**
14.00 **The Bachelorette**
15.30 **Það er komin Helgi**
17.10 **The King of Queens**
17.30 **Everybody Loves Raymond**
17.55 **Heil og sæl?**
18.30 **Missir**
19.05 **Ást**
19.30 **Hver ertu?**
20.10 **Extreme Makeover. Home Edition**
21.00 **The Equalizer**
21.50 **Yellowstone**
22.35 **The Handmaid's Tale**
23.25 **The Walking Dead**
00.10 **Dexter**
01.00 **How to Get Away with Murder**
01.45 **The Rookie**
02.30 **Clarice**
03.15 **Snowfall**
04.00 **Tónlist**

RÚV Rás eitt

06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 **Fréttir**
07.03 **Hringsól París**
08.00 **Morgunfréttir**
08.05 **Sankti María, sestu á stein** (4 af 8)
09.00 **Fréttir**
09.03 **Svona er þetta**
10.00 **Fréttir**
10.05 **Veðurfregnir**
10.15 **Bók vikunnar** Svínshöfuð
11.00 **Guðsþjónusta í Möðruvallaklausturkirkju**
12.00 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
13.00 **Sögur af landi**
14.00 **Víðsjá**
15.00 **Lestin**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Týndur í miðri Reykjavík í 40 ár**
17.00 **Björk Orkestral**
17.25 **Orð af orði**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Kventónskáld í karlaveldi**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Óskastundin**
19.40 **Á ferð um landið. Á Ströndum**
20.30 **Kynstrin öll**
21.20 **Nóvember '21** Órói við Franska spítalann
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Þögnin rofin - Cécile Chaminade**
23.10 **Frjálsar hendur**
00.00 **Fréttir**

Stöð 2 Bíó

12.10 **Scooby-Doo! and the Curse of the 13th Ghost**
13.30 **Mystery 101. Words Can Kill**
14.55 **The Secret Garden**
16.35 **Scooby-Doo! and the Curse of the 13th Ghost**
17.55 **Mystery 101. Words Can Kill**
19.20 **The Secret Garden**
21.00 **Birds of Prey**
22.45 **American Psycho**
00.25 **Joker**
02.20 **Birds of Prey**

Stöð 2

08.00 **Barnaefni**
11.00 **Are You Afraid of the Dark?**
11.45 **Friends**
12.05 **Nágrannar**
13.35 **Nágrannar**
14.20 **Ireland's Got Talent**
15.50 **Kviss**
16.50 **Um land allt**
17.40 **60 Minutes**
18.26 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.45 **Sportpakkinn**
18.55 **Ísland í dag**
19.10 **Framkoma**
19.45 **Ummerki** Á köldum vetrardegi árið 2002 fannst 51 árs strætisvagnabílstjóri látinn fyrir utan íbúðarhús í Vesturbæ Reykjavíkur. Augljóst var að honum hafði verið ráðinn bani en maðurinn hafði ekkert unnið sér til saka og átti ekki óvini, heldur var hann á röngum stað á röngum tíma.
20.10 **Dr. Death**
21.05 **The Sinner**
21.55 **Animal Kingdom**
22.40 **Moonshine**
23.30 **Succession**
00.30 **The Third Day**
01.25 **Friends**
01.45 **Ireland's Got Talent**
03.30 **Kviss** Stórskemmtilegur spurningaþáttur.

Stöð 2 Sport

07.00 **Seinni bylgjan**
08.15 **Þór Þ. - ÍR** Útsending frá leik í Subway deild karla í körfubolta.
09.55 **Valur - Vestri**
11.35 **Tilþrifin**
12.25 **ÍBV - Stjarnan** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
13.50 **Valur - Haukar** Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
15.30 **FH - KA** Útsending frá leik í Olís deild karla.
16.55 **Stjarnan - Valur**
18.20 **Seinni bylgjan**
19.35 **Valur - Haukar**
21.00 **KR - Njarðvík** Útsending frá leik í Subway deild karla í körfubolta.
22.40 **Subway Körfuboltakvöld**
23.40 **Subway Körfuboltakvöld**

Stöð 2 Sport 2

07.15 **Fulham - WBA**
08.55 **Tampa Bay Buccaneers - Chicago Bears**
11.20 **Valencia Basket - Coosur Real Betis** Bein útsending í spænska körfuboltanum.
13.05 **Tennessee Titans - Kansas City Chiefs**
15.25 **Lokasóknin**
16.20 **NFL Gameday**
16.45 **NFL Extra**
17.00 **Cleveland Browns - Pittsburgh Steelers** Bein útsending.
20.20 **New Orleans Saints - Tampa Bay Buccaneers** Bein útsending.
00.05 **Baskonia - Real Madrid**

Mánudagur

Hringbraut

18.30 **Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá
19.00 **Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
19.30 **Heima er bezt** Heima er bezt er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits
20.00 **Atvinnulífið (e)** Sigurður K Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfssemi þeirra.
20.30 **Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá
21.00 **Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni.

RÚV Sjónvarp

13.00 **Heimaleikfimi**
13.10 **Fólkið í landinu Jón E. Guðmundsson**
13.30 **Spaugstofan 2009-2010**
13.55 **Stúdíó A**
14.35 **Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni** Aníta Briem
15.00 **Innlit til arkitekta**
15.30 **Orðbragð**
16.00 **Einmana á miðjum aldri**
16.30 **Fyrir alla muni** Orðurnar okkar
16.55 **Silfrið**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Litli Malabar**
18.05 **Lundaklettur**
18.12 **Poppý kisukló**
18.23 **Skotti og Fló**
18.30 **Blæja**
18.37 **Nellý og Nóra**
18.45 **Krakkafréttir**
18.50 **Lag dagsins** Joga Flytjandi: Hildur Höfundur: Björk Guðmundsdóttir og Sjón
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
19.50 **Menningin**
20.00 **Hvað getum við gert?**
20.10 **Nábýli við rándýr Tribes, Animals & Me II**
21.10 **Af öllu hjarta Pala sydämestä**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Kusama. Óendanleiki Kusama. Infinity**
23.35 **Líkamsvirðingarbyltingin Kroppsrevolt**
00.05 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

08.55 **PGA Tour** Útsending frá Bermuda Championship
11.55 **PGA Tour** Bermuda Championship
14.55 **PGA Tour** Bermuda Championship
17.55 **LET Tour 2021 - Highlights**
18.45 **PGA Tour** Bermuda Championship
21.45 **PGA Tour** Barracuda Championship

Sjónvarp Símans

12.30 **Dr. Phil**
13.15 **The Late Late Show**
15.05 **A Million Little Things**
15.50 **The Neighborhood**
16.50 **The King of Queens**
17.10 **Everybody Loves Raymond**
17.35 **Dr. Phil**
18.20 **The Late Late Show**
19.05 **Ást**
19.30 **Hver ertu?**
20.10 **Top Chef**
21.00 **The Rookie**
21.50 **Clarice**
22.35 **Snowfall**
23.20 **The Late Late Show**
00.05 **Dexter**
00.55 **How to Get Away with Murder**
01.40 **FBI. Most Wanted**
02.25 **The Good Fight**
03.10 **The Chi**
04.05 **Tónlist**

RÚV Rás eitt

06.45 **Morgunbæn og orð dagsins**
06.50 **Morgunvaktin**
07.00 **Fréttir**
07.30 **Fréttayfirlit**
08.00 **Morgunfréttir**
08.30 **Fréttayfirlit**
09.00 **Fréttir**
09.05 **Segðu mér**
09.45 **Morgunleikfimi**
10.00 **Fréttir**
10.03 **Veðurfregnir**
10.13 **Flugur** Nokkur dægurlög
11.00 **Fréttir**
11.03 **Mannlegi þátturinn**
12.00 **Fréttir**
12.03 **Hádegið Fyrri og seinni hluti**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.42 **Hádegið**
13.00 **Dánarfregnir**
13.02 **Samfélagið**
14.00 **Fréttir**
14.03 **Hringsól París**
15.00 **Fréttir**
15.03 **Orð um bækur**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Víðsjá**
17.00 **Fréttir**
17.03 **Lestin**
18.00 **Spegillinn**
18.30 **Krakkakiljan** Herra Bóbó, Amelía og ættbrókin
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Endurómur úr Evrópu**
20.35 **Mannlegi þátturinn**
21.40 **Kvöldsagan. Í verum, fyrra bindi** (25 af 27)
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Samfélagið**
23.05 **Lestin**
00.00 **Fréttir**

Stöð 2 Bíó

12.10 **Lil Rel Howery. Life in Crenshaw**
13.15 **Annie**
15.10 **Love's Last Resort**
16.35 **Lil Rel Howery. Life in Crenshaw**
17.35 **Annie**
19.35 **Love's Last Resort**
21.00 **1917** Hörkuspennandi stríðsmynd frá 2019 sem hlaut þrenn Óskarsverðlaun og einnig þrenn Golden Globe verðlaun.
22.55 **Beatriz at Dinner**
00.15 **A Vigilante**
01.40 **1917**

Stöð 2

08.00 **Heimsókn**
08.15 **The Mentalist**
09.05 **Bold and the Beautiful**
09.25 **Divorce**
09.55 **Landnemarnir**
10.30 **Spegill spegill**
10.55 **Grand Designs. Australia**
11.45 **Golfarinn**
12.15 **Last Man Standing**
12.35 **Nágrannar**
12.55 **Friends**
13.15 **The Greatest Dancer**
14.20 **First Dates**
15.05 **Einfalt með Evu**
15.25 **The Dog House**
16.20 **Masterchef USA**
17.00 **Hell's Kitchen**
17.35 **Bold and the Beautiful**
18.00 **Nágrannar**
18.26 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.50 **Sportpakkinn**
18.55 **Ísland í dag**
19.10 **Um land allt**
19.55 **Home Economics**
20.15 **Moonshine**
21.00 **Succession**
22.05 **Wentworth**
22.55 **60 Minutes**
23.45 **Hamilton**
00.30 **SurrealEstate**
01.15 **Legends of Tomorrow**
01.55 **The Mentalist**
02.40 **Divorce**
03.05 **Last Man Standing**
03.30 **Friends**
03.50 **First Dates**

Stöð 2 Sport

07.05 **Valur - Haukar** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
08.35 **Fram - ÍBV** Útsending frá leik í Olís deild karla.
10.00 **Seinni bylgjan**
11.15 **Skallagrímur - Njarðvík** Frá leik í Subway deild kvenna í körfubolta.
12.55 **Fjölnir - Grindavík**
14.35 **Subway Körfuboltakvöld kvenna**
15.30 **Þór Þ. - ÍR** Frá leik í Subway deild karla í körfubolta.
17.10 **ÍBV - Stjarnan** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
18.30 **Valur - Haukar**
20.00 **Seinni bylgjan**
21.00 **Valur - Vestri** Frá leik í Subway deild karla í körfubolta.
22.40 **Tilþrifin**
23.25 **Seinni bylgjan**

Stöð 2 Sport 2

08.05 **Valencia Basket - Coosur Real Betis**
09.40 **Baskonia - Real Madrid** Í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
11.15 **Dallas Mavericks - Sacramento Kings**
13.05 **Cleveland Browns - Pittsburgh Steelers**
15.30 **New Orleans Saints - Tampa Bay Buccaneers**
17.55 **Rosengård - Eskilstuna** Bein útsending.
20.00 **Football League Show**
20.25 **Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar**
20.50 **Fréttaþáttur Evrópudeildarinnar**
21.40 **Washington Wizards - Boston Celtics**
23.30 **Football League Show**
23.55 **Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar**
00.20 **Fréttaþáttur Evrópudeildarinnar**

Krakkar
um víða VERÖLD
TACTIC
5-10
Krakkar
um víða VERÖLD
Ferðist um heiminn
í skemmtilegu spili!
UPPLIFÐU HEIMINN
Í SKEMMTILEGU SPILI
Við erum öll jöfn en þó oft á tíðum mjög ólík hvert öðru. Í þessu spili gefst börnum kostur á að læra um framandi heimshluta og mismunandi menningu ólíkra þjóða. Þetta skemmtilega og fræðandi spil er vel til þess fallið að svala meðfæddri forvitni barnanna.
lærdómsrík skemmtun
Trönuhraun 1 • 220 Hafnarfjörður
Sími: 534 0400 • www.myndform.is
MYNDFORM

Ekta myndir fyrir hrekkjavökuna

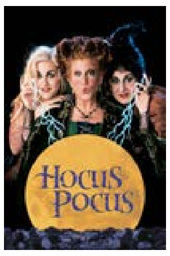
toti@frettabladid.is

Þegar krakkarnir eru búnir að koma öllu hrekkjavökugottinu í hús er tilvalið að halda draugalegri gleðinni áfram og þá á fátt betur við en góð og sígild hryllingsmynd. Þessar þrjá hafa margsannað sig sem slíkar þótt þær séu vissulega mishræðilegar.

Halloween (1978)

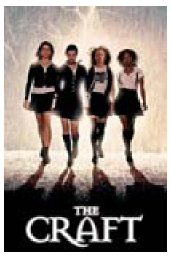
Auðvitað á engin hryllingsmynd betur við þetta tilefni en tímamótaverk Johns Carpenter, Halloween frá 1978, sem bæði hóf búrhnífinn til vegs og virðingar sem morðvopn eftir að hann hafði legið í sturtubotni Hitchcocks síðan Psycho var og hét og kynnti til sögunnar Michael Myers sem er svo öflugt skrímsli að hann er enn að.

Hocus Pocus (1993)



Tónninn og stemningin í Hocus Pocus er mun léttari og hentar fleirum. Myndin gerist í því annálaða nornabæli Salem í Massachusetts, sannkölluðum hrekkjavökubæ, og segir frá baráttu unglingspilts við að halda aftur af þremur nornum sem eru full hressar þrátt fyrir að hafa verið brenndar á báli fyrir svartagaldur 300 árum áður.

The Craft (1996)



Þessi unglingahrollur hefur hvorki tapað sjarma sínum né krafti á þeim 25 árum sem liðin eru frá frumsýningu. Fairuza Balk er líka enn alveg jafn mögnuð sem leiðtogi ungnornasveims sem laðar til sín nýju stelpuna í skólanum, enda eru þeim allir vegir færir með kukli sínu. Hafa ber í huga að myndin hefur átt það til að kveikja nornadrauma hjá ungum áhorfendum. ■

Tryggingamaðurinn sagði ekkert við hryllingnum

Eva Möller á mjög líklega hryllilegustu íbúðina á Akureyri, að minnsta kosti um helgina, en hrekkjavakan gaf henni tilefni til að skreyta íbúðina hátt og lágt. Meðal annars með It-dúkku svo fátt eitt sé nefnt.

odduraevar@frettabladid.is

Eva elskar búninga og elskar að klæða sig upp í ólíka búninga. MYND/AÐSEND

Þessi hryllilegi trúður var eitt sinn venjuleg Baby Born.

Eva skreytir gjörsamlega allt húsið.

„Ég er nú búin að skreyta,“ segir Eva sem er lögst í flensu og hefur því frestað afmælis- og hrekkjavökuteitinu sem átti að vera um helgina um viku.

„Ég fékk tryggingasölumann í heimsókn í gærkvöldi. Það var pínu vandræðalegt,“ segir Eva hlæjandi en tryggingasölumaðurinn mætti tveimur beinagrindum í anddyrinu.

Hvað sagði hann?

„Það er nefnilega það fyndna sko, hann sagði ekki neitt! Hann minntist ekkert á skrautið og settist bara niður eins og hann væri kominn í venjulega íbúð,“ segir Eva.

Heimatilbúinn hryllingur

Þegar talið berst nánar að hrekkjavökuskrautinu segir hún: „Svona sjötíu prósent af þessu sem ég á er bara heimatilbúið. Ég klippti út leðurblökur og setti á spegilinn inni á baði.

En það sem ég er örugglega stoltust af er að ég breytti Baby Born dúkku í Baby It, með blóðru og öllu,“ segir hún létt í bragði um aðlögun barnaleikfangsins að einni þekktustu ófreskju hryllingskóngsins Stephens King.

„Hún er ógeðsleg sko,“ bætir Eva við. Það bjó hún auk þess til ljós úr þremur öðrum dúkkuhausum. Eva viðurkennir að íbúð hennar sé frekar hryllileg.

„Hún er pínu „scary“. En það fyndnasta er að þau byrjuðu að spila jólalög í morgun og mig langar eiginlega að setja upp jólaskraut líka,“ segir hún í gríni. Hún segist þó sennilega muni bíða með það í nokkrar vikur í viðbót.

Hrekkjavökuvæddi HA

Eva er ekki hætt að skreyta og ætlar að bæta við meira hrekkjavökuskrauti næstu helgi, þegar hún heldur upp á afmælið sitt. Aðspurð að því hvað valdi þessum áhuga á hrekkjavöku, segir Eva:

„Ég hef bara hrikalega gaman af búningum og hef dressað mig upp í alls konar skemmtilega búninga, ekkert endilega „scary“,“ útskýrir hún. Eva var skemmtanastjóri í Háskólanum á Akureyri í tvö ár. „Þá hafði enginn trú á Halloween-partíi,“ segir Eva. Hún hafi þó keyrt á það og fengið það í gegn að lokum.

„Og nú er búið að halda það þar á hverju ári síðan,“ segir Eva. Hún hefur sjálf verið dugleg að sækja hrekkjavökuteiti eftir að skólagöngunni lauk.

„Svo var árlegt Halloween-partí hjá vinkonu minni sem hún og systir hennar héldu á hverju ári og þar var var farandbikar, sem hún smíðaði sjálf, fyrir besta búninginn,“ segir Eva. „Þannig að þetta er svona mikið í kringum mig og margir á sömu bylgjulengd og ég.“ ■

> ” Það er nefnilega það fyndna sko, hann sagði ekki neitt! Hann minntist ekkert á skrautið og settist bara niður eins og hann væri kominn í venjulega íbúð.

Eva skilur ekkert eftir óskreytt í húsinu, ekki einu sinni baðherbergið.

Eva fékk gest í gær sem kippti sér ekkert upp við beinagrindurnar.

Eva er meira að segja með grasker sem gefur frá sér hljóð og talar.

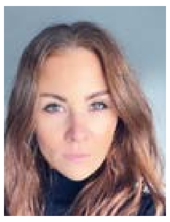
Nammið eins og túss eða appelsína

svavamarin@frettabladid.is

Kristín Linda Kaldal, heildrænn heilsuþjálfari, hvetur foreldra til að vanda nammivalið um helgina þegar litlir uppvakningar, nornir og önnur hrikaleg börn ganga milli húsa og biðja um grikk eða gott.

„Við þurfum ekki að vera vísindamenn til að kynna okkur hvað sé slæmt fyrir litla kroppa sem eiga erfiðara með að vinna úr óæskilegum aukaefnum líkt og E321 og soyalecitin,“ segir Kristín. „Segir ekki allt sem segja þarf þegar það stendur aftan á pakkningum „getur haft neikvæð áhrif á athygli og athafnasemi barna“ um skaðsemi efnanna?“

Kristín vill vekja athygli á að alltaf sé hægt að velja betri kost og fræða börnin í leiðinni. „Foreldrar þurfa að taka höndum saman og velja það sem kemur frá náttúrunnar hendi. Augun sjá strax hvað er framleitt á rannsóknastofu eða kemur úr náttúrunni. „Eiturrauður og blár eru mest rannsökuðu litir í matvælum, en öll ASO-litarefni, sem ætti að kynna sér, myndi ég vilja taka af markaði,“ segir Kristín.



Kristín Linda Kaldal, heildrænn heilsuþjálfari

Kristín vill sjá Íslendinga bakka um 50 til 60 ár í mataræði, „það var allt miklu náttúrulegra“. En hún vildi einnig fara nær hugsunarhætti Dana og Svía sem eru mun framar í fjölbreyttu úrvali af lífrænum vörum og áherslum í þeim efnum gagnvart börnum. Hún ítrekar að við megum ekki gleyma okkar eigin líkama. „Það á líka að vera gaman og við eigum ekki að hugsa um að allt sé hættulegt, en við þurfum að hafa þetta innan skynsamlegra marka og velja vel.“

Kristín fjallar ítarlega um heilnæmt líferni á Instagram-síðu sinni, kristinkaldal. ■

Hugmyndir fyrir krakkana

- Haribo gúmmí án gerviefna
- Hreint súkkulaði
- Freyju karamellur
- KITKAT
- Prins Polo
- Kinder egg
- Tutti frutti gúmmí
- Popp
- Lífrænar rúsínur
- Skreyttar mandarínur
- Lífræn epli

HREKKJAVAKAN
ER KOMIN Í PARTÝBÚÐINA!
HREKKJAVÖKUOPNUN:
Mið 27.- föst. 29. okt: 10-21
Lau. 30. okt: 11-21
Sun. 31. okt: 11-18
Þurrís til sölu
fös. lau.
og sun.
eða meðan
birgðir endast
PARTÝBÚÐIN
Faxafeni 11 • Sími 534 0534

Allra best

Bækur

Tvenna frá Rowling

Nýjasta bók J.K. Rowling, Jólasvínið, er komin út á íslensku. Þetta er hugljúft ævintýri sem getur ekki annað en glatt hina fjölmörgu aðdáendur þessa snjalla rithöfundar. Í sögunni vakna hlutir, þar á meðal, leikföng, til lífs með eftirminnilegum hætti.

Svo er það Harry Potter og fanginn frá Azkaban en glæsileg útgáfa þessarar þriðju bókar um Harry Potter er komin út. Hún er í stóru broti og gríðarlega fallega myndskreytt af Jim Kay. Báðar hinar bestu bækur.

Bíó

The Night House

Á meðan viðbætur í rótgrónar hrollvekjuseríur á borð við Halloween og Candyman ollu gríðarlegum vonbrigðum á árinu kom The Night House hryllingsmyndaaðdáendum skemmtilega á óvart. Hún hefur að vísu ekki farið hátt og er á endasprettinum í Bíó Paradís.

Hér segir af harmþrunginni ekkju sem leitar svara eftir undarlegt sjálfsvíg eiginmannsins. Rebecca Hall á stjörnuleik í þessum svakalega trylli sem forðast að nota algengar brellur úr draugahúsunum til að hrella áhorfendur.

Sjónvarp

Missir

Missir er sex þátta röð í Sjónvarpi Símans þar sem fólk sem hefur misst börn, maka, foreldra eða systkini segir frá því hvernig þau unnu úr þessum þungu áföllum og sorg. Freyr Eyjólfsson, spyrill og handritshöfundur, og Reynir Lyngdal leikstjóri nálgast viðkvæmt viðfangsefnið af alúð og nærgætni þannig að þættirnir hitta beint í hjartastað og harðar mega þær sálir vera sem komast í gegnum þær sögur sem viðmælendur þeirra deila af djúpri visku og miklu hugrekki. Mannbætandi og hugvekjandi þættir sem taka virkilega á.

Atli Bergmann ýfir gamlar vítisengilsfjaðrir í Ófærð

Atli Bergmann þurfti ekki annað en að skella sér í gamla leðurgallann til þess að komast í karakter fyrir Ófærð 3 þar sem hann fer mikinn á Harley Davidson hjólinu sínu í fylkingarbrjósti skuggalegs mótorhjólagengis sem gerir usla í smábæ norður í landi undir stjórn danska stórleikarans Thomas Bo Larsen.

toti@frettabladid.is

Þegar fylla þurfti mótorhjólagengi Ófærðar 3 stökk Atli Bergmann fram fullskapaður á Harleyinum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Atli Bergmann er meðal fjölda aukaleikara sem fylla ógnvekjandi danskt mótorhjólagengi í þriðju seríu Ófærðar þar sem slíkur völlur er á honum að hann fer vart fram hjá neinum enda á ferðinni alvöru „biker“ á sérlega glæsilegum Harley Davidson.

„Þetta var ævintýri og var svo auðvelt fyrir mig enda þurfti ég í rauninni bara að vera ég sjálfur. Eða svona gamalt alter egó eða eitthvað,“ segir Atli sem svaraði umsvifalaust kallinu þegar auglýst var eftir mótorhjólastatistum fyrir þættina.

„Ég var bara til enda nýbúinn að fjárfesta í þessum eðalfák mínum. Þetta er rosa fallegt hjól,“ segir Atli um Harley Davidson hjólið sem er af gerðinni Softail Springer. „Og Springer er mikilvægt atriði vegna þess að Harley Davidson varð 100 ára 2003 og þá gerðu þeir svona „special edition“ afmælisútgáfu með svona gormaframgaffli eins og var notaður 1948. Þannig að lúkkið og bara allt er geggjað. Þetta er stolt mitt og yndi og bara geggjað hjól.“

Hjólaði með Vítisenglum

Atli smellpassar í hlutverkið enda er fortíð hans þannig að þeir verða varla jafn þvottekta mótorhjólatöffararnir. „Ég er Snigill númer 60 og náttúrlega búinn að vera Snigill frá upphafi. Ég er mikill „biker“ og hef hjólað um allan heiminn. Og forsaga mín er náttúrlega mótorhjól, rokk og ról, Hells Angels og allt það stríð. Kristjanía og allur pakkinn sko,“ segir Atli sem hjólaði á árum áður í slagtogi með hinum alræmdu Vítisenglum.

Hann mætti því fullskapaður í Ófærðina og ekki þurfti leikmunadeildin að hafa mikið fyrir honum. „Ég á ennþá gamla mótorhjólagallann, leðurbuxurnar og jakkann frá því í gamla daga og get stoltur sagt frá því að ég kemst ennþá í þetta og nota. Þetta er alvöru. Þykk nautshúð og allt það,“ segir Atli og bætir við að það hafi verið svolítill brandari þegar hann mætti í leikaravalið.

„Þegar við mættum, strákarnir, á hjólunum tók ég eftir því að það var talað um að sá sem var á undan mér ætti að fá feik tattú á hálsinn og eitthvað þannig. Svo kom ég og það var bara horft og gefinn þumall upp: Næsti!“

Smellpassaði í gengið

Atla var síðan, eðli málsins samkvæmt, skipað í fremstu víglínu gengisins þegar að tökum kom og hann látinn fá einhverjar setningar. Þannig bauð hann til dæmis dömum úr genginu bjór á dönsku í síðasta þætti.

„Ég hef gaman af þessu og hef í gegnum tíðina stundum verið í einhverjum myndum og bara small inn í þetta þannig að þeir bara notuðu mig í alls konar. Ég held meira að segja að ég sjáist eitthvað meira og segi fleiri og setningar í næstu þáttum. Þannig að þetta var bara ógeðslega gaman og skemmtilegt að vera á hjólum á þessum fallegu stöðum, Siglufirði og Seyðisfirði. Leika sér og fá góðan pening. Af því að ég fékk setningu þá fær maður betri pening,“ segir Atli og hlær.

Danski stórleikarinn Thomas Bo Larsen, sem hefur gert garðinn frægan í myndum á borð við Jagten og Druk leikur Danish Hopper, leiðtoga dönsku djöflanna, og Atli segir það ekki hafa spillt ánægjunni hversu vel þeir tveir náðu strax saman.

Í stuði með Larsen

„Þegar ég kem á settið hitti ég Thomas Bo Larsen. Þennan danska stórleikara og ég fer að æfa mig á gömlu dönskunni minni og það gengur bara svona ljómandi vel,“ segir Atli. „Við erum bara að spjalla yfir kaffibolla eins og menn gera á vinnustað og þá kemur í ljós að hann er líka edrú og við þekktum báðir sömu gömlu Köben, nöfn og staði. Okkur fannst það geggjað og við smullum saman og erum bara góðir vinir og ennþá í sambandi.“

Þá eiga þeir einnig mótorhjóladelluna sameiginlega. „Hann er alvöru „biker“ og safnar Indian-mótorhjólum sem er annað gamalt amerískt merki,“ segir Atli en Indian var stofnað 1901 og Harley Davidson 1903. „Hann var stundum að stríða mér og djóka með af hverju ég væri á svona nýmóðins,“ segir Atli og hlær.

Þar sem Thomas Bo og Atli koma saman er sannkallað leðravíti. MYND/AÐSEND

> Þetta var ævintýri og var svo auðvelt fyrir mig enda þurfti ég í rauninni bara að vera ég sjálfur. Eða svona gamalt alter egó eða eitthvað.

„Ég er á leiðinni út, bara við fyrsta Covid-tækifæri, í heimsókn til hans og hann ætlar að lána mér hjól og við ætlum að taka túr saman á Indian. Þannig að hann var líka svolítið svona ekta og þurfti líka bara að fara í gamlan karakter og hafði mjög gaman af þessu.“

Gamli fiðringurinn

Þar sem Atli hefur reynslu af því að hjóla í vafasömum félagsskap er óhjákvæmilegt að spyrja hvort um hann hafi farið gamall Vítisenglafiðringur við tökurnar á Ófærð.

„Þetta er sérstök tilfinning og hún kom alveg fullkomlega þarna við þessar tökur. Þarna vorum við margir að hjóla þétt saman og vorum í karakter. Allir merktir genginu og margir okkar hafa verið og eru í alls konar klúbbum þannig að þetta var bara ofboðslega gaman, gefandi og skemmtilegt.“ ■

Strákarnir skemmta sér og öðrum í löggu og bófa

KVIKMYNDIR

Leynilögga

Leikstjórn: Hannes Þór Halldórsson

Handrit: Auðunn Blöndal, Egill Einarsson, Hannes Þór Halldórsson

Aðalhlutverk: Auðunn Blöndal, Egill Einarsson, Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, Björn Hlynur Haraldsson, Sverrir Þór Sverrisson

Þórarinn Þórarinsson

Leikstjórinn og þjóðhetjan Hannes Þór Halldórsson og liðið sem hann stýrir í Leynilöggu virðist heldur betur hafa hitt í mark og fólk hefurhrúgast á myndina frá frumsýningu.

Þessi mikli áhugi kann að koma einhverjum á óvart enda auðvelt að hrapa að þeirri ályktun að bíómynd byggð á tíu ára gömlu flippi Sveppa og Audda myndi enda eins og langt og dýrt árshátíðarmyndband FM 957.

Útkoman er hins vegar allt annað og meira þótt myndin sé vissulega krydduð ákveðnum lókalhúmor. Annars er Leynilögga nákvæmlega það sem hún gefur sig út fyrir að vera þannig að fólk ætti að hafa góða hugmynd um að hverju það gengur.

Auðunn Blöndal leikur aðalpersónuna, Bússa, bestu lögguna í Reykjavík og holdgerving allra lögguklisjanna frá Hollywood undir sterkustu áhrifunum frá Bruce Willis í The Last Boy Scout.

Leynilögga snýr þó aðeins upp á harðhausaklisjuna með stóra brandaranum sem hverfist um að Bússi engist í skápnum og breiðir yfir ótta sinn við kynhneigðina með töffarastælunum. Stórar sprungur koma síðan í harðan skrápinn eftir samstuð við klárustu og flottustu lögguna í Garðabæ. Hinn pankynhneigða Hörð Bess, sem Egill Einarsson leikur.

Endalaust má vitaskuld velta sér upp úr því hvort stóra írónían í myndinni lendi ekki í innbyrðis mótsögn við sjálfa sig þegar Hörður bendir Bússa á að árið er 2021 og það sé enginn að pæla í kynhneigð hans.

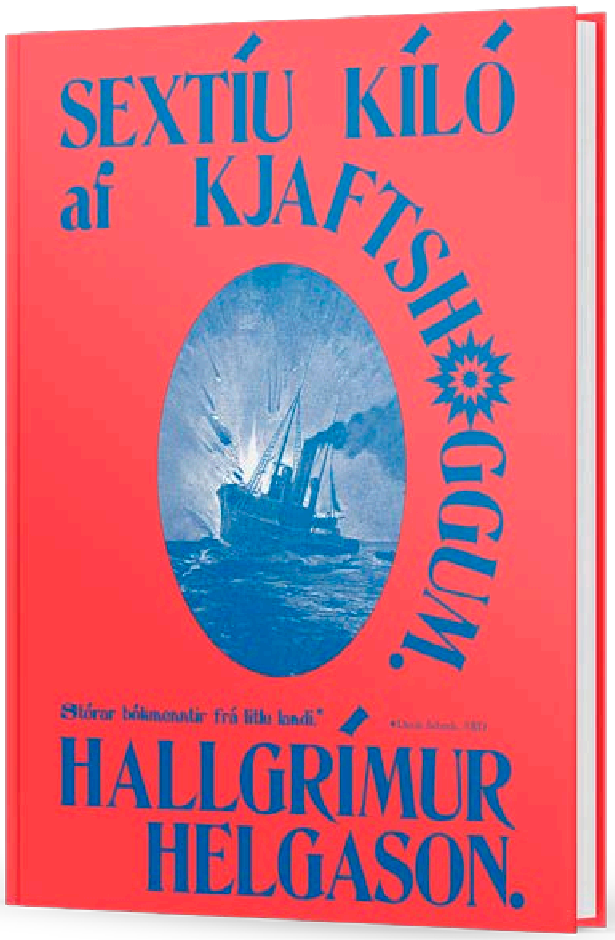
Hasarinn, grínið og fjörið yfirgnæfir að vísu slíkar pælingar enda hvergi dauðan punkt að finna í myndinni sem er alveg á pari og vel það við margan fokdýran Hollywood-hasarinn.

Myndin gengur síðan alveg upp þar sem öll sem að henni koma eru bersýnlega meðvituð um að þau eru að busla í kröftugri klysjusúpu. Hér glotta allir út í annað og verða yfirleitt betri eftir því sem hert er á ofleiknum, eins og nánar er vikið að á Fréttablaðið.is í dag. ■

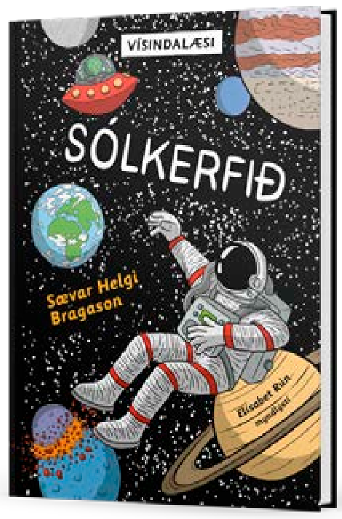
NIÐURSTAÐA: Strákarnir skemmta sér svaka vel í byssó eins og greinilega allir aðrir í partíinu sem heldur svo góðum dampi í hasar og djóki að þversagnakenndar tilraunir með íróníu týnast í dekkjareyk og kúlnahríð.

Glænýjar á góðu verði!

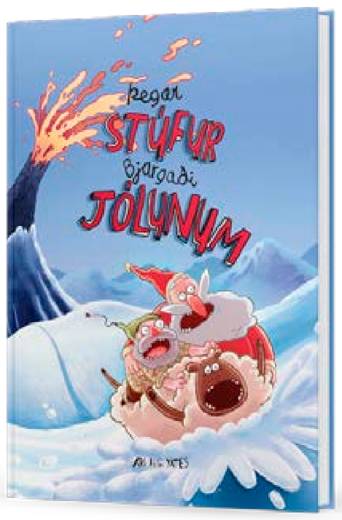
Skráðu þig í vildarklúbbinn og fáðu 5% afslátt af öllum kaupum.



Sextíu kíló af kjaftshöggum
5.999 kr. VERÐ ÁÐUR 7.299 KR.



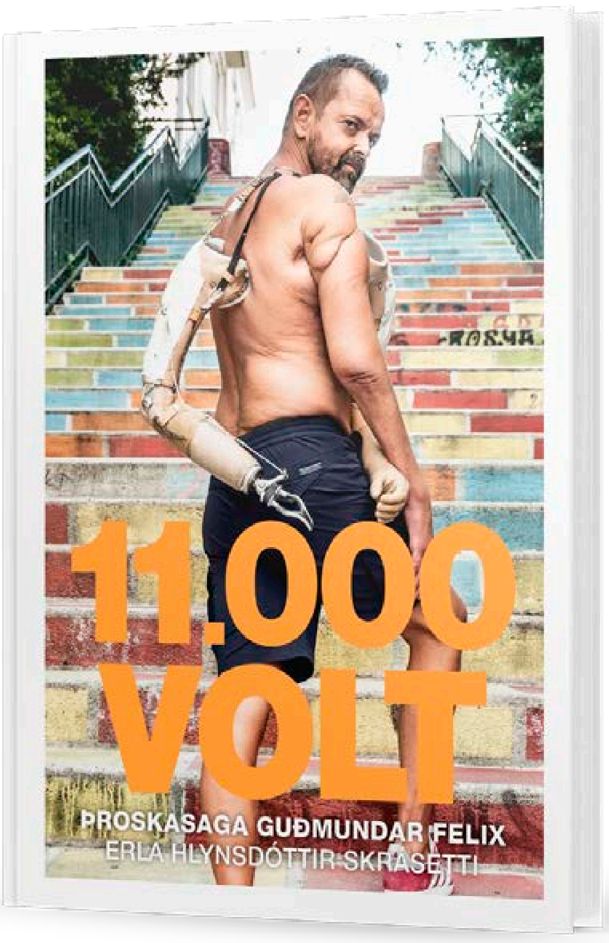
Sólkerfið okkar
3.699 kr. VERÐ ÁÐUR 4.499 KR.



Þegar Stúfur bjargaði jólunum
3.699 kr. VERÐ ÁÐUR 4.499 KR.

Bestu kleinur í heimi
3.699 kr. VERÐ ÁÐUR 4.499 KR.

Fugladagbókin
5.999 kr. VERÐ ÁÐUR 7.699 KR.



Sextíu kíló af kjaftshöggum
5.999 kr. VERÐ ÁÐUR 7.299 KR.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 1. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is

Penninn Eymundsson

BYKO

Undirbúningur jólanna hefst í BYKO

Fizzy ljósahringur 45cm, 50 ljós, brass **6.495** kr. | vnr. 51881187

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Jólaþorp LED ljós og tímastillir; 6 og 18 klst., 30cm. Rafhlöður fylgja ekki með **5.995** kr. | vnr. 51881178

Pappastjarna 50cm, perustæði fylgir ekki með **5.595** kr. | vnr. 51881098

Stjarna Orbit, 33cm, svört með LED peru **7.495** kr. | vnr. 51881010

Jólaseríur

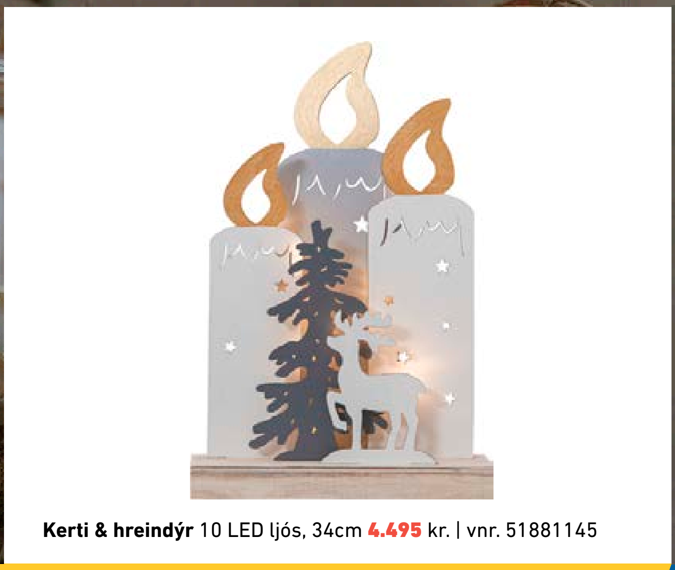
í öllum stærðum og gerðum

Auðvelt að versla á byko.is

Flower ljósahringur, 35cm, 270 ljós, svartur **7.295** kr. | vnr. 51881185

Ljósahringur 60cm, 120 ljós, hægt að nota úti og inni, svartur **8.395** kr. | vnr. 51881122

Ljósahringur 40cm, 80 ljós, hægt að nota úti og inni, svartur **5.795** kr. | vnr. 51881121



Kerti & hreindýr 10 LED ljós, 34cm **4.495** kr. | vnr. 51881145

Curly ljósahringur, 30cm, 30 ljós, svartur **4.995** kr. | vnr. 51880824

Gerðu heimilið fínt fyrir jól

Skoðaðu blaðið á byko.is

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

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Óvinir ríkisins #1 og Ingi Tryggvason

Frétt vikunnar

Heiða B. Heiðars

toti@frettabladid.is

„Hvernig ætli sé best að finna þessa fréttapunkta síðastliðinnar viku sem konu finnst standa upp úr? Kannski það sé atkvæðið sem fannst í Norðvesturkjördæmi og hafði verið talið sem autt en var með X við Framsóknarflokkinn? Eða kannski það sé leyndin sem hylur störf nefndarinnar sem á að rannsaka talningarklúður téðs kjördæmis?

Líklegast er það þó fréttin sem var ekkert skrifuð í vikunni: Lýðræðisveislan var engin veisla og eftirpartíið „sökkar“.

Ætli það væri ekki skárra bara að vekja athygli á því að konur hafa verið að stíga fram og segja frá byrlunarfaraldri sem geisar sem aldrei fyrr á skemmtistöðum landsins?

Æ, og þó. Það eru líklega tíu ár síðan ég reyndi eitthvað að vekja athygli á að enn væri verið að skrifa lyfseðla fyrir Rohypnol, sem heitir reyndar Flunitrazepam á íslenskri lyfjaskrá.

Þáverandi landlækni fannst engin ástæða til að hætta með „nauðgunarlyfið“ á lyfjaskrá þó svo að eitthvert kvenfólk væri að kvarta yfir afleiðingunum. Önnur lönd hafa þó hent þessu lyfi út fyrir lifandis löngu.

Og fólk keppist við að segja þessum konum að þær hafi bara verið fullar.

Líklega stendur mest upp úr öllu fréttafarginu að Icelandair á í stríði við unga konu, hlaðmann sem jafnframt er trúnaðarmaður, og það sér ekki fyrir endann á þeim lævísa leik.

Kannski eru hlaðmenn óvinir ríkisins #1 og Ingi Tryggvason bara krúttlegur karl sem kann ekki að fara eftir lögum.“ ■

Heiða B. Heiðars, netverslunarkona hjá Pomp og prakt.is.

DORMA
Láttu drauminn rætast

LICATA tungusófi

Tungusófi í tveimur litum af Kentucy áklæði, koníaksbrúnum og steingráum og einnig í River 66 Graphite áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Svartir nettir járnfætur. Stærð: 265 x 165 x 82 cm.

Fullt verð: 244.900 kr.

Aðeins **183.675 kr.**

Nature's **LUXURY** heilsurúm með Classic botni

Frábær heilsudýna með yfirdýnu fyrir enn betri hvíld.

Natures Luxury er frábær heilsudýna með 20 cm háum pokagormuum sem eru svæðaskiptir, til að halda náttúrulegri sveigju í líkama okkar á meðan við sofum. Dýnan er samansett úr 5 lögum af mismunandi svampi með 4 cm minnissvampi sem aðlagast fullkomlega að líkamanum. Hæð Natures Luxury er 33 cm, en þar af er þykk yfirdýna sem gerir dýnuna einstaklega þægilega. Natures Luxury er með vönduðu áklæði sem andar einstaklega vel. Dýnan er millistíf en aukalögin af svampinum gefa sérstaka lúxustilfinningu þegar lagst er í hana. Natures Luxury er tilvalin á venjulegan botn sem og í stillanleg rúm. **Sérlega vönduð gormadýna.**

Stærð í cm	Fullt verð m/Classic botni og löppum	Afmælisverð m/ botni og löppum
Luxury 80x200	120.900 kr.	**91.230 kr.**
Luxury 90x200	124.900 kr.	**94.430 kr.**
Luxury 90x210	127.900 kr.	**96.930 kr.**
Luxury 100x200	128.900 kr.	**97.630 kr.**
Luxury 120x200	134.900 kr.	**102.630 kr.**
Luxury 140x200	144.900 kr.	**110.430 kr.**
Luxury 160x200	164.900 kr.	**125.430 kr.**
Luxury 180x200	184.900 kr.	**140.430 kr.**

AFMÆLIS 30% AFSLÁTTUR af dýnu og 10% af botni.

*Verð og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.
Tilboðin gilda í vefverslun til og með 31. október 2021 eða á meðan birgðir endast.*

www.DORMA.is

**Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði**

DORMA
Láttu drauminn rætast

Söngkonan Katrín Halldóra segir það hafa verið skrítið að vera í fæðingarorlofi í miðjum heimsfaraldri. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Katrín Halldóra klæðir Jón Múla í sinn búning

Katrín Halldóra Sigurðardóttir, söng- og leikkona með meiru, var að gefa út sína fyrstu sólóplötu þar sem hún syngur lög Jóns Múla í útsetningu Hauks Gröndal.

svavamarin@frettabladid.is

Á fyrstu sólóplötu Katrínar Halldóru eru tíu lög eftir þá bræður Jón Múla og Jónas Árnasyni og hún segist vona að með plötunni muni lögþeirra og textar halda áfram að gleðja þjóðina um ókomna tíð.

„Lögin hans Múla eru lög sem ég hef þekkt svo lengi og sungið í mörg ár, svo mig langaði að taka minn snúning á þeim og gefa út,“ segir Katrín.

Tónleikar heima í stofu

Að sögn Katrínar kemur lagaval hennar eflaust fæstum á óvart. Hún lýsir sér sem gamalli sál og hún að hafi alltaf verið með gamaldags smekk á lögum.

„Ég er ólýsanlega glöð og stolt af plötunni og þakklát fyrir alla þá snillinga sem ég fékk með mér í lið til að taka upp plötuna. Hún er tekin upp í lifandi flutningi á aðeins tveimur dögum,“ segir Katrín stolt.

„Með því að hafa flutninginn lifandi vona ég að fólk upplifi sig svolítið eins og á tónleikum heima í stofu.“

Draumur sem rættist

Katrín er flestum kunn eftir framúrskarandi flutning á lögum Ellyjar Vilhjálms í Borgarleikhúsinu en hún hlaut Grímuna sem söngvari ársins árið 2017 fyrir frammistöðu sína í leikritinu Elly.

Söngkonan vill ólm gleðja þjóðina.

Eftir að leiðir Katrínar Halldóru og Ellyjar skildu skall heimsfaraldurinn á. „Í faraldrinum var ég í fæðingarorlofi sem var afar skrítin samsetning þar sem enginn fékk að sjá strákinn okkar. Á þeim tíma fann ég loks löngun til að koma lögum Múla í minn búning,“ segir Katrín og bætir við að Jón Múli hefði orðið 100 ára í ár. „Þetta er því eins konar afmælisheiðursplata,“ segir Katrín.

Platan kom út í gær en útgáfutónleikarnir verða í Hörpu þann 13. nóvember. „Miðasalan gengur mjög vel og ég vona svo innilega að ég sjái sem flesta. Að fólk komi og njóti þess með mér að hlusta á þessi dásamlegu lög,“ segir hún og bendir á að líklega verði boðað til aukatónleika fljótlega.

Páll Óskar kemur fram á tónleikunum með mér, sem er ótrúlega skemmtilegt. „Þetta er búið að vera svo æðislegt allt saman,“ segir Katrín.

Katrín segir sönginn fjölbreytt svið.

> „Ég vona að lifandi flutningur skili sér heim í stofu.

Söngurinn lifir í öllum

„Ég elska hvað ég er að starfa við fjölbreytt svið,“ segir Katrín og bætir við að hún gæti ekki fest sig í annað hvort söng eða leik og hún njóti þess að blanda þessu saman. „Það er alltaf brjálað að gera í söngnum, bæði í athöfnum svo sem jarðarförum og brúðkaupum, svo er ég að æfa fyrir söngleik í Þjóðleikhúsinu sem heitir Sem á himni og verður frumsýndur á nýju ári undir stjórn Unnar Aspar Stefánsdóttur.

„Jólaundirbúningurinn nálgast óðum og ég tek þátt í tónleikum Siggu Beinteins og Friðriks Ómars sem er alltaf jafn gaman.“ ■

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

NÝR TOYOTA
STÓR
SÝNING
angar
G Í LAKKRÍS?
APPOLO LAKKRÍS
FYLLTAR REIMAR
80 g
Góa
Stofnað 1968
Afsakið, við bókuðum heilsíðu fyrir Yaris en svo kom í ljós að Yaris Cross er stærri en venjulegur Yaris og þess vegna þurftum við meira pláss.

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

Með þér á stafrænni vegferð
Innleiðing stafrænna lausna með Veflausnum Wise
wise

Bakþankar

Margrétar Kristmannsdóttur

Tölum um stam

Nýlega fagnaði félagið Málbjörg 30 ára afmæli, en markmið félagsins er ekki síst að stuðla að aukinni umræðu um stam. Þó að stam geti vart talist algengt má gera ráð fyrir að aldrei færri en 3.500 einstaklingar glími við stam hér á landi. Í óvísindalegri könnun meðal félagsmanna Málbjargar árið 2019 kom fram að um 30 prósent svarenda sögðust ekki ræða stam sitt á sínum vinnustað.

Þekkjandi stam af eigin raun – ásamt því að vera móðir einstaklings sem stamar og atvinnurekandi til áratuga – þá tel ég þetta ekki ásættanlega stöðu. Við eigum að ræða stam og í atvinnuviðtölum eigum við að nefna að við glímum við stam. Þekkt er að einstaklingar sem stama eru líklegri til að stama mun meira undir álagi og atvinnuviðtal skapar vissulega þannig aðstæður.

Stam á ekki að skilgreina nokkurn mann og stam á aldrei að verða til þess að við sækjumst ekki eftir því starfi sem hugur okkar stendur til. Atvinnuviðtöl reyna vissulega á – en ég hvet hins vegar fólk sem stamar til að vera strax í upphafi opinskátt um sitt stam. Atvinnurekendur verða einnig að átta sig á að þeir sem stama eru líklega að stama óvenju mikið í viðtölum og sýna því ekki sitt rétta andlit. Það sýnir hins vegar hugrekki og styrk að vera strax opinská um stam, það léttir á spennu og byggir upp traust.

Við sem stömum erum jafn ólík og við erum mörg og það er mjög misjafnt hvernig við viljum að aðrir bregðist við stami. Sumir vilja klára að segja hug sinn á meðan öðrum finnst þægilegt að þeim sé hjálpað í gegnum stamið. En það veit enginn hvernig á að bregðast við ef enginn þorir að tala um stamið.

Breytum því – tölum um stam!