

RIFF byrjar með lätum



Krimmi skorar hjá Hannesi



Þú færð okkar besta verð á tm.is



TM

Menning > 22

Lífið > 26

FRÉTTABLAÐIÐ

216. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MIDVIKUDAGUR 28. SEPTEMBER 2022

Brýnt að virkja vindinn hraðar til að ná markmiðum

Höfundur grænbókar um orkumál á Íslandi segir að þótt öll áform stærstu vindorku-fyrirtækja á Vesturlandi verði að veruleika muni Ísland enn eiga langt í land með að ná markmiðum í loftslagsmálum. Stjórnvöld þurfi að taka af skarið gagnvart vindorku.



Vilhjalmur Egilsson, höfundur grænbókar um orkumál

ggunnars@frettabladid.is

ORKUMÁL Vilhjalmur Egilsson, fyrrverandi alþingismaður og höfundur skýrslu um orkumál, segir tímabært að endurskoða alla ferla í virkjanamálum þjóðarinnar. Umræða um nýtingu vindorku sé í hálfgerðri pattstöðu vegna þess hve erfiðlega gengur að komast að niðurstöðu.

„Ferlarnir sem við vinnum eftir eru ekki nógu skilvirkir. Til dæmis um það hvort ákveðnar staðsetningar séu inni í myndinni eða ekki. Það stendur upp á stjórnvöld að koma þessum málum upp úr skotgröfunum og taka ákvarðanir,“ segir Vilhjalmur.

Hann segir mikilvægt að setja áform um beislun vindorku á Íslandi í samhengi við markmið stjórnvalda um kolefnishlutleysi árið 2040.

„Allir þessir virkjanakostir á Vesturlandi, til að mynda, skila ekki nema tólf prósentum af því sem við þurfum til að ná settum markmiðum. Og við komumst aldrei neitt áfram því hver einasti virkjanakostur dagar uppi í áratugalöngum þrætum um eitthvað sem enginn veit hvort verður að veruleika eða ekki.“

Framkvæmdastjóri Samtaka sveitarfélaga á Vesturlandi segir ljóst að átök um nýtingu vindorkunnar á svæðinu muni einkenna alla umræðu næstu ára.

„Þetta verður langstærsta málið og það er mikill hiti í fólki. Við gerum okkur alveg grein fyrir því. Það eru gríðarlegir hagsmunir í húfi,“ segir Páll Snævar Brynjarsson.

SJÁ SIÐU 8

Óþekktir aðilar sprengdu gasleiðslur

benediktarnar@frettabladid.is

NORDURLÖND Skemmdarverk hafa verið unnin á gasleiðslum Nord Stream 1 og 2, sem liggja um Eystrasaltið og flytja gas frá Rússlandi til Evrópu.

Þetta sögðu Mette Frederiksen, forsætisráðherra Danmerkur, og Magdalena Andersson, forsætisráðherra Svía, í gærkvöldi.

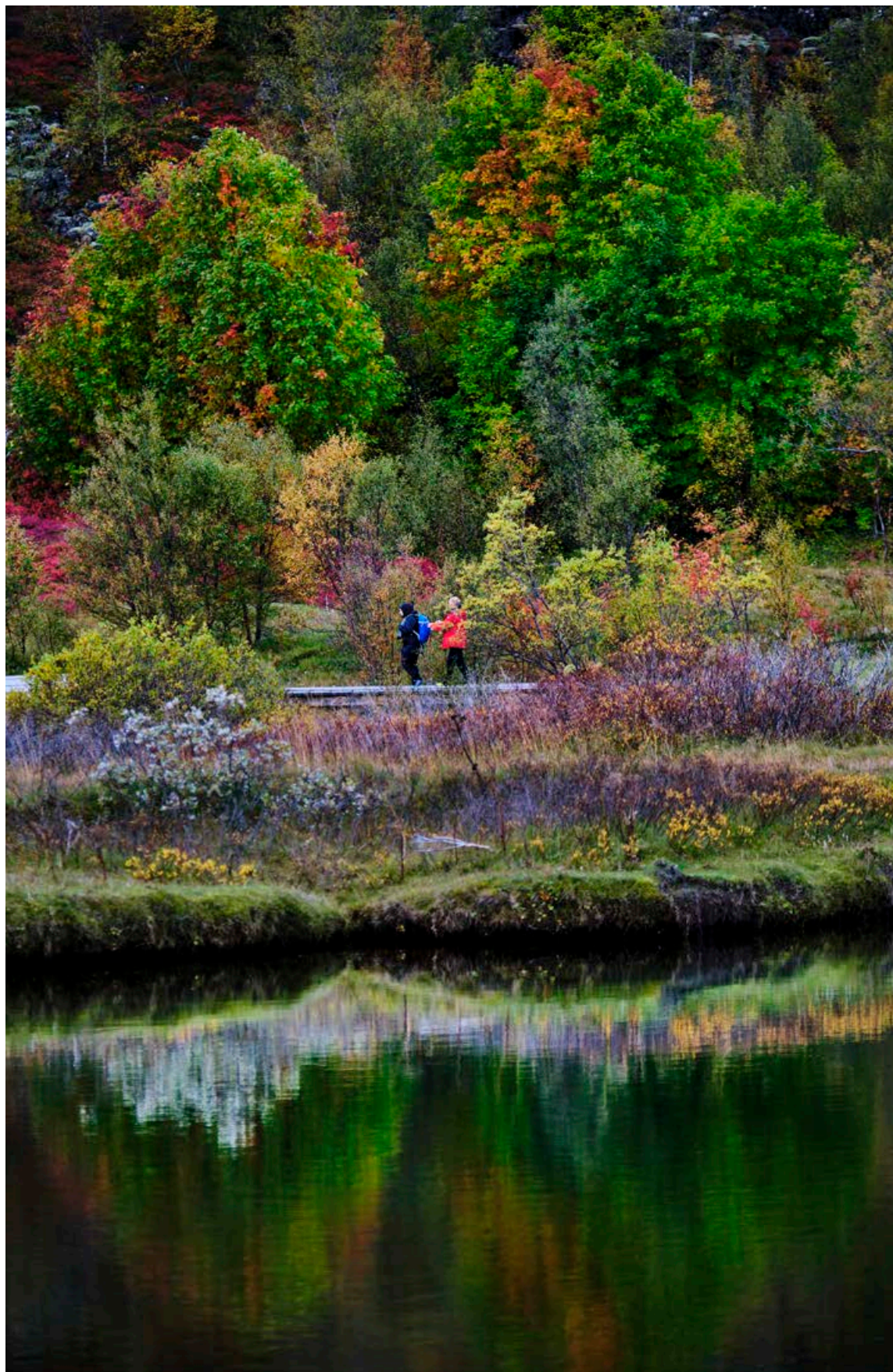
Í fyrradag upplýsti Siglingamálastofnun Danmerkur um hættulegan gasleka við Borgundarhólm og kom í ljós leki frá Nord Stream 2. Í gær greindust svo seinni tveir gaslekarnir frá Nord Stream 1.

Frederiksen sagði götin á gasleiðslunum bera merki um augljós skemmdarverk. Mælistöðvar í Danmörku og Svíþjóð námu sprengingar á svæðinu er lekans varð vart.

Morten Bødskov, varnarmálaráðherra Danmerkur, sagði Danmörku ekki stafa hernaðarleg ógn af verknaðinum. Viðbúnaður við Borgundarhólm og Christiansø hafi verið aukinn.

Dmítří Peskov, talsmaður rússneskra stjórnvalda, sagði í gær ekki hægt að útiloka skemmdarverk. ■

Nánar á frettabladid.is



Haustlitadýrðin er nú í hámarki á Þingvöllum. Á vefsíðu Þjóðgarðsins var sagt frá því í gær að árlegur Urriðadans Jóhannesar Sturlaugssonar verði laugardaginn 15. október. Gefst þá gullið tækifæri til þess að njóta einstakrar sýningar og fróðleiks um isaldarurriðann sem á haustin gengur í Öxará til hrygningar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Boozt.com

THE NORDIC DEPARTMENT STORE

BYRJAR Á MORGUN

MID SEASON SALE
ALLT AÐ 40%



Stórskemmdir urðu á Reyðarfirði.
MYND/GUNNAR GUNNARSSON

Hamfaraveður verður algengara

elinhirst@frettabladid.is

VEDUR Jón Björn Hákonarson, bæjarstjóri í Fjarðabyggð, segir að hreinsunarstarf sé nú komið á fulla ferð eftir óveðrið mikla sem gekk yfir Norður- og Austurland.

Jón segir að elstu menn á Reyðarfirði muni ekki aðrar eins vindhviður og gengu yfir bæinn og ljóst að ofsaveður sem þessi færast í vöxt hér á landi. Menn þurfi því að vera undir það búnir að mæta slíkum ósköpum oftar en áður hafi þekkt.

Hundraða milljóna króna tjón er talið hafa orðið í óveðrinu.

Jón Björn segir að það hafi verið einkennilegt að ganga um bæinn eftir að veðrinu slotaði og sjá hvaða afleiðingar veðurhamurinn hafði en góðu tíðindin séu þau að enginn hafi slasast. Ötrúlegustu hlutir hafi farið af stað í mestu vindhviðunum, meðal annars stórir vöruflutningagámar á athafnasvæði Eimskipafélagsins. ■

Bólusetningar hófust á ný



Bólusetningar hófust aftur í Laugardalshöll fyrir 60 ára og eldri. Í boði er fjórði skammtur af bóluefni gegn Covid-19. Samhliða örvunarskammtinum er sama hóp einnig boðið upp á bólusetningu gegn influensu.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Guðrún ráðherra á næstu mánuðum

bth@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Ekki er komin dagsetning á það hvenær Guðrún Hafsteinsdóttir, oddviti þingmanna Sjálfstæðisflokksins í Suðurkjördæmi, tekur við af Jóni Gunnarssyni sem dómsmálaráðherra. Það verður þó á næstu mánuðum að sögn Guðrúnar.

„Ég mun taka við embætti dómsmálaráðherra innan nokkurra mánaða. Hvort það verði um áramótin eða á útmánuðum er í höndum formanns flokksins,“ segir Guðrún.

Jón mun á næstunni samkvæmt þingmálaskrá leggja fram umdeilt frumvarp um forvirkar rannsóknarheimildir lögreglu. Spurð út í málið segir Guðrún að hún hafi ekki séð frumvarpið og geti þar af leiðandi ekki tjáð sig um það að svo komnu máli.

Guðrún segist styðja Vilhjálm Arnason í ritaraembætti flokksins



Guðrún Hafsteinsdóttir.

á landsfundi í haust. „Við þingmenn Sjálfstæðisflokksins í Suðurkjördæmi erum vel samstilltur hópur og munum að sjálfsögðu styðja við framboð Vilhjálm.“

Vilhjálmur segist treysta sér vel til starfans sem gangi út á samskipti og viðamikil samband við flokksfólk á öllu landinu. ■

Útiloka blaðaljósmyndara frá hófi eftir setningu RIFF

RIFF, alþjóðleg kvikmynda-hátíð í Reykjavík, verður sett í Háskólabíó á fimmtudag. Eftir sýninguna býður Edition-hótelinu til opunarhófs en athygli vekur að blaðaljósmyndurum er meinaður aðgangur að veislunni.

ninarichter@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Mér finnst þetta mjög undarleg afstaða. Þetta er opinber viðburður,“ segir Kristinn Magnússon, formaður Blaðaljósmyndarafélags Íslands, um ákvörðun Edition-hótelins um að úthýsa blaðaljósmyndurum.

Kristinn segir þetta í fyrsta sinn sem hann heyrir af viðlíka banni, þar sem einkafyrirtæki bannar blaðaljósmyndurum aðgang að opinberum viðburði á vegum þriðja aðila.

„Mér finnst þessi þróun ekki til góða. Það er sífellt verið að þrengja að blaðaljósmyndurum við að vinna vinnuna sína, hægt og rólega. Þetta er barátta sem þarf að taka upp,“ segir hann.

Að sögn Kristins má líta svo á að blaðaljósmyndarar séu ekki eingöngu að sinna vinnunni sinni með því að taka myndir. „Þetta er partur af því að skrásetja sögu landsins og sögu þjóðar,“ segir hann. „Það að ljósmyndurum sé meinaður aðgangur að viðburðum, hversu stórir eða smáir sem þeir eru, er hálfgerð ritskoðun,“ segir Kristinn. „Það er ritstýring á fréttæfni,“ bætir hann við.

„Allir blaðamenn eru velkomnir í Háskólabíó á setningu RIFF,“ segir Hrönn Marinósdóttir framkvæmdastjóri RIFF. „En þetta eru reglur sem hótelinu setur. Við stöndum fyrir RIFF en það er Edition-hótelinu sem er að bjóða í móttöku eftir sýningu á myndinni þar sem



Hótelbarinn á Reykjavík Edition hótelinu sem er við hlið Hörpu í Reykjavík.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Það er sífellt verið að þrengja að blaðaljósmyndurum við að vinna vinnuna sína. Þetta er barátta sem þarf að taka upp.

Kristinn Magnússon, formaður Blaðaljósmyndarafélagsins

leikstjórar og leikkonan verður. Hótelinu er að bjóða í þessa veislu,“ segir Hrönn. Íslenska ríkið, Reykjavíkurborg, RÚV og Íslandsstofa eru meðal styrktaraðila RIFF 2022.

Að sögn Hrannar er RIFF ekki að greiða Edition-hótelinu fyrir aðstöðuna. „Þau buðust til að gera þetta og eru samstarfsaðilar okkar í þessu. Ég þekkti ekki þessar reglur og er fyrst að heyrja af þessu núna.

Ljósmyndabannið hefur ekki borið á göma í okkar samtölum og ég man ekki eftir að þetta hafi verið reglan áður,“ segir hún. „Þetta hefur ekki verið reglan í hófum sem RIFF stendur fyrir.“

Samkvæmt heimildum blaðsins verður ekki bannað að nota farsíma með myndavél inni á hótelinu. Hótelinu skýrir afstöðu sína með vísan í reglur hótelkeðjunnar á heimsvisu. Edition-hótelinu starfar undir vörumerki bandarísku hótelkeðjunnar Marriott International. ■

Þú færð
Fréttablaðið
í Bónus

Frítt

FRÉTTABLAÐIÐ

Má bjóða
þér blað
dagsins?



Lagersala

Allt að 80% afsláttur.

Hefst 28. september og stendur til og með 4. október.

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

66north.is



Fullorðnir



Dyngja hettupeysa
~~17.900 kr.~~ 12.530 kr.



Brimhólar jakki
~~49.000 kr.~~ 29.400 kr.



Dyngja dúnúlpa
~~62.000 kr.~~ 37.200 kr.



Nes jakki
~~18.000 kr.~~ 7.200 kr.



Logn peysa
~~18.900 kr.~~ 13.230 kr.



Torfajökull kápa
~~62.000 kr.~~ 37.200 kr.



Oxi jakki
~~38.000 kr.~~ 19.000 kr.



Vatnajökull jakki
~~35.900 kr.~~ 21.000 kr.

Krakkar



Bifröst hettupeysa
~~8.900 kr.~~ 5.340 kr.



Loki dúnúlpa
~~29.900 kr.~~ 20.930 kr.



Svanhvít dúnúlpa
~~25.000 kr.~~ 18.750 kr.



Svanhvít snjógalli
~~29.000 kr.~~ 14.500 kr.

Aukahlutir



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



Ok vettlingar
~~7.900 kr.~~ 4.740 kr.



Kría lambhúshetta
~~2.900 kr.~~ 1.740 kr.



Loki vettlingar
~~3.500 kr.~~ 2.450 kr.

Lagersalan fer fram í vefverslun, á Skipagötu 9 og á útsölumarkaði okkar í Faxafeni 12 í Reykjavík. Hægt er að sækja pantanir úr vefverslun í þjónustuverið, Miðhrauni 11, Garðabæ.

Opnunartímar á lagersölu:

Faxafeni 12: Mán - fös: 10:00 - 18:00, lau: 10:00 - 18:00, sun: 11:00 - 18:00

Skipagata Akureyri: Mán - fös: 10:00 - 18:00, lau: 10:00 - 18:00, sun: 11:00 - 17:00

Vinsamlegast athugið að verð á lagersölu á aðeins við ákveðnar vörur og liti af vörum í vörulínu okkar. Verð á lagersölu geta lækkað meðan á lagersölu stendur.

Miklu fleiri vilja alþjóðlega vernd

kristinnpall@frettabladid.is

FLÓTTAFÓLK Íslandi bárust 2.310 umsóknir um alþjóðlega vernd á fyrstu sjö mánuðum ársins. Er það fleiri umsóknir en öll þrjú árin á undan. Í mars bárust fleiri umsóknir en allt árið 2020.

Þetta kemur fram í tölum frá Eurostat, tölfræðiveitu Evrópusambandsins. Rúmlega helmingur umsóknanna var frá konum. ■

Segir Lilju eiga að læra af eigin sögu

bth@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA „Þarna finnst mér ráðherra vera að stilla því þannig upp að viðbrögðin hafi eitthvað með persónuna að gera sem var skipuð,“ segir Helga Vala Helgadóttir, þingmaður Samfylkingarinnar, innt viðbragða við því að Lilja Alfreðsdóttir menningarmálaráðherra sagði á Safnaþingi að hún hefði ekki skipað Hörpu Þórsdóttur í embætti þjóðminjavarðar án auglýsingar ef hún hefði séð viðbrögð samfélagsins fyrir.



Maður hefði haldið að umræddur ráðherra hefði lært sitthvað af fyrri ráðningarmálum.



Helga Vala Helgadóttir, alþingismaður

Helga Vala segir að ráðherra verði að fara eftir þeirri meginreglu laga að skipa í embætti að undangenginni auglýsingu en ekki eftir geðþóttaákvörðun hverju sinni.

„Maður hefði haldið að umræddur ráðherra hefði lært sitthvað af fyrri ráðningarmálum sínum og því er þetta alvarlegra en ella,“ segir Helga Vala. ■

Metfjöldi í sérnámi en þörfinni er þó ekki mætt

ninarichter@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL „Við fögnum þessari fjölgun heils hugar,“ segir Steinunn Þórðardóttir, formaður Læknafélags Íslands, um fregnir af metfjölda nemenda í sérnámi í heimilislækningum. Hún segir aukninguna þó ekki duga til að mæta þörfinni.

Í tilkynningu frá heilbrigðisráðuneytinu í gær kom fram að 95 læknar væru skráðir í sérnám í

heimilislækningum í dag, í samburði við 38 árið 2017. Umtalsverð fjölgun sé fyrirsjáanleg og við bestu aðstæður muni 57 læknar ljúka náminu á næstu þremur árum.

„Samkvæmt útreikningum Læknafélagsins vantar 80 heimilislækna til starfa á landinu. Sá skortur mun aukast með vaxandi íbúafjölda, ferðamannafjölda og öldrun þjóðarinnar,“ segir Steinunn.

„Þetta er ekki að fara að fylla upp í það tómarúm sem er þegar til



Steinunn Þórðardóttir, formaður Læknafélags Íslands

staðar í mönnun. Á þessum þremur árum sem 57 eru að útskrifast eru 30 læknar að hætta sökum aldurs.“

Steinunn segist sömuleiðis þekkja dæmi þess að sérnámslæknar hafi flúið úr sérnámi á Landspítalanum yfir á heilsugæsluna út af ofurálagi á spítalanum.

„Þannig að þar er líka mikill skortur. Þetta er frekar lítill hópur, þessi hópur sérnámslækna. Þegar einn hópur styrkist er annar kannski að veikjast á sama tíma.“ ■

Safnafólk vill skipan dregna til baka

Upptaka sýnir að menningarmálaráðherra segist miður sín og biður safnafólk að gefa Hörpu Þórsdóttur, nýráðnum þjóðminjavarði, grið. Safnafólk sakar Lilju um gaslýsingu og vill að skipan Hörpu verði dregin til baka.

bth@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Fréttablaðið hefur undir höndum hljóðupptöku af lokaorðum Lilju Alfreðsdóttur menningarmálaráðherra á Safnaþinginu fyrir austan, þar sem hún baðst velvirðingar á skipan í stöðu þjóðminjavarðar í ljósi viðbragða.

Þar biður hún safnafólk að gefa Hörpu Þórsdóttur, sem skipuð var í stöðuna, grið og segist ein bera ábyrgðina á að staðan hafi ekki verið auglýst.

„Ég átta mig alveg á vonbrigðunum og ef ég hefði áttað mig á að þetta væri í raun og veru staðan þá hefði ég gert annað. Ég bara – það er ekkert mál fyrir mig að segja það hér hátt og skýrt. En við verðum að vinna með þetta.“

Ég ber ábyrgð á þessu... þarna kannski vanmat ég það að það væri þörf á að auglýsa starfið,“ segir Lilja einnig.

„...ef ég hefði áttað mig betur á því þá hefði ég bara gert það – það hefði ekki verið neitt mál – ég harma það að við séum komin í þessa stöðu og það er ekki ykkur að kenna... Ég er bara miður mín yfir þessu.“

Hafþór Heide, aðstoðarmaður Lilju, sagði í svari við ósk Fréttablaðsins um viðtal við ráðherra í gær að ranglega hefði verið haft eftir Lilju í forsíðufrétt blaðsins í gær. Á fundinum hefði ráðherra sagst hafa vanmetið hvað það væri mikil þörf á að auglýsa starfið. Hún hefði harmad þá stöðu sem upp væri komin.

Skilningur viðstaddra á þinginu sem Fréttablaðið hefur rætt við



Lilja Alfreðsdóttir er í kröppum dansi þessa dagana og er tekist á um túlkun orða hennar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTYRGGUR ARI



Af hverju getur hún þá ekki dregið skipanina til baka? Er það vegna þess að það kosti ríkið bætur, dómsmál, pólitískan álitshnekki fyrir Lilju eða afsögn?



Sigurjón B. Hafsteinsson, prófessor í safnafræði við HÍ

er að Lilja hafi harmað eigið embættisverk í ljósi viðbragða. Sigurjón Hafsteinsson, prófessor í safnafræði við Háskóla Íslands, var á þinginu. Hann segir skýrt að Lilja hafi meint af hún hefði gert hlutina öðruvísi ef hún hefði lesið landslagið með öðrum hætti.

„Af hverju gerði hún þetta? Það hefur aldrei komið fram,“ segir Sigurjón. „Það er ekki skýring að Harpa sé hæf. Það vantar að ráðherra svari af hverju hún geti ekki dregið mistök sín til baka, allir skildu það sem svo að skipanin væri í hennar huga mistök að hennar mati og af hverju getur hún þá ekki dregið skipanina til baka? Er það vegna þess að það kosti ríkið bætur, dómsmál, pólitískan álitshnekki fyrir Lilju eða afsögn?“

Hólmar Hólm, ritari í stjórn Íslandsdeildar ICOM, alþjóðaráðs

safna, sem staddur var á safnaþinginu segir: „Hún harmaði að ákvörðun hennar með skipanina hefði farið svo illa í fólk. Það er náttúrulega hálfgerð gaslýsing.“

Hólmar segir vitaskuld hægt að draga skipan þjóðminjavarðar til baka, að viðlögðum skaðabótum.

Anita Elefsen, safnstjóri á Sildarminjasafninu á Siglufirði, var einnig á þinginu.

„Mín upplifun er sú að þessar afleiðingar sem þessi skipan hefur haft hafi í raun komið henni í opna skjöldu.“

Anita segir ekki tímabært að svara spurningum um hvort hún sé sátt við málalýktir. Málinu sé ekki lokið.

„Mér finnst ég hafa dregið það úr hennar svörum að ef hún hefði séð fyrir viðbrögðin þá hefði hún farið þá leið að auglýsa stöðuna.“ ■

Kostnaður þurfi að liggja fyrir áður en þjónusta er þegin

sigurjon@frettabladid.is

NEYTENDAMÁL „Þetta er náttúrulega allt sami hluturinn hvað sem þú kallar það, þjónustugjald, innheimtugjald eða svoleiðis,“ segir Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna, um leyndan kostnað sem birtist oft í verði, gjarnan undir nöfnum eins og þjónustugjald, tilkynningagjald, greiðslugjald og svo framvegis.

Fréttablaðið fékk ábendingu um einstakling sem ók inn í bílaskjallara til að sækja maka sinn í vinnu, einstaklingurinn greiddi 124 krónur í gjald fyrir viðveru í skjallaranum og 1.800 krónur í þjónustugjald.

Breki segir þetta þekkjust. „En það er frelsi í verðlagningu hér, þannig að í rauninni máttu rukka hvað sem er, fyrir hvað sem er, fyrir þá þjónustu sem þú veitir. Það sem við leggjum áherslu á er að það sé



Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Ökumaður átti að greiða 124 krónur fyrir að leggja örstutt í bílaskjallara og 1.800 króna þjónustugjald að auki.

alveg kýrskýrt, áður en þú þiggur þjónustuna, hvað hún kostar.“

Neytendasamtökin skoða reglulega ýmis gjöld.

„Við höfum í gegnum tíðina sett út á ýmis gjöld, til dæmis í bankakerfinu, innheimtu í jarðgöngum og svo framvegis. Við erum sífellt að skoða þetta og það er sífellt verið að benda okkur á eitthvað og oft er það þannig að fyrirtæki taka vel í okkar ábendingar og lagfæra eða breyta gjaldtöku,“ segir Breki. ■

FRÉTTAVAKTIN
KL. 18.30

Fréttaumfjöllun fyrir alla.
í opinni dagskrá á virkum dögum
á Hringbraut og frettabladid.is

FRÉTTA
VAKTIN

HRINGBRAUT

Nýr MG ZS EV

Til afhendingar strax!



Endurræsa
Endurhugsa
Endurhlaða

Nýr MG ZS EV er hinn fullkomni 100% rafbíll fyrir daglegan akstur, útréttingar og spennandi ferðir út úr bænum þegar þér dettur í hug. MG tekur hagkvæman, rafdrifinn akstur enn lengra með ferskri hönnun, uppfærðri tækni og tvenns konar rafhlöðukostum sem opna enn fleiri leiðir til framtíðar.

MG ZS EV 50 kWh Comfort

320 km WLTP drægni**, 500 kg dráttargeta, 7 ára ábyrgð!
Verð frá: 4.390.000 kr.

FLEX leiguverð: 118.390 kr. á mánuði.***

***Miðað við 36 mánuði og 18 þ.km. á ári. Nánar á flex.is

mgmotor.is

Recharge yourself



*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustueftirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á www.mgmotor.eu/is-IS/
**Uppgefnar tölur um drægni taka mið af nýjum WLTP prófunum. Aksturslag, hitastig og ástand vega hefur afgerandi áhrif á drægni rafbíla.

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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





Þar sem mælt var fyrir um endurkröfu vegna ölvunar 2021 töldust 80 prósent óhæf til aksturs.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON

Flestar kröfur vegna ölvunar eða lyfjaáhrifa

benediktboas@frettabladid.is

TRYGGINGAMÁL Endurkröfur váttryggingafélaga á öikumenn vegna tjóns sem þeir ollu af ásetningu eða stórkostlegu gáleysi námu rúmlega 171 milljón króna í fyrra. Þetta kemur fram í fréttatilkynningu.

Hæsta krafan nam 6,5 milljónum króna en sú næst hæsta 5,9 milljónum. Alls bárust þriggja manna nefnd sem Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, skipaði 175 mál til úrskurðar. Af þessum málum samþykkti nefndin endurkröfu að öllu leyti eða að hluta í 158 málum.

Í þeim 80 tilvikum, þar sem mælt var fyrir um endurkröfu vegna ölvunar á árinu 2021, reyndust 75 öikumenn, eða rúm 80 prósent þeirra, vera með svo mikið vinandamagn í blóði að þeir töldust með öllu óhæfir til að stjórna ökutækini. Öikumenn, sem voru 25 ára og

yngrri er þeir ollu tjóni, áttu hlut að um 23 prósentum mála á árinu.

Á árinu 2021 voru ástæður endurkröfu oftast ölvun eða í 93 tilvikum. Lyfjaáhrif var næst algengasta ástæða endurkröfu. Voru þau tilvik 53. Í 12 málum voru öikumenn endurkráðir vegna ökuréttindaleyfis. Fimm voru krafðir um endurkröfu vegna ofsa- eða glæfraaksturs, einn vegna stórkostlegs gáleysis, einn vegna brots á varúðarreglu og notkunar farsíma, og sex vegna stórfellds vanbúnaðar ökutækisins eða farms þess.

Umferðarlög mæla svo fyrir, að váttryggingafélag, sem greitt hefur bætur vegna tjóns af völdum ökutækja, eignist endurkröfurétt á hendur þeim, sem tjóni olli af ásetningu eða stórkostlegu gáleysi.

Í nefndinni sitja lögfræðingarnir Helgi Jóhannesson, formaður, Edda Andradóttir og Jóna Björk Guðnadóttir. ■



Svefnmælingartæki frá SleepImage er notað við rannsóknina.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ógreindur kæfisvefn barna sagður geta leitt til ADHD

Einstæð svefnrannsókn er gerð á Akureyri. Ógreindur kæfisvefn barns getur hamlað þroska og námsgetu og aukið líkur á offitu, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum. Sterk tengsl eru milli kæfisvefns og ofvirkni og athyglisbrests.

bth@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Ítarlegasta rannsókn sem gerð hefur verið á svefn-gæðum og algengi kæfisvefns meðal ungra barna stendur yfir á Akureyri.

Rannsóknin er gerð meðal fjögurra til átta ára barna. Niðurstöður munu að sögn aðstandenda rannsóknarinnar hafa fyrirbyggjandi áhrif á ýmis heilsufarsvandamál síðar.

Þegar hafa 126 börn verið skráð í rannsóknina. Ætlunin er að ná til mun stærri hóps á næstu mánuðum.

Ógreindur kæfisvefn getur haft mjög neikvæð áhrif á þroska og hegðun barns, haft hamlandi áhrif á getu til náms og færni þess í samfélaginu.

Einnig getur ómeðhöndlaður



Gróa Björk Guðnadóttir, forstöðulæknir við SAK



Sólveig Dóra Magnúsdóttir, læknir

kæfisvefn aukið líkur á offitu, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum síðar á lífsleiðinni, auk þess sem tengsl kæfisvefns og ofvirkni og athyglisbrests eru sterk. Mikið vantar upp á rannsóknir hér á landi um þetta alvarlega mál að sögn aðstandenda.

„Við vitum að svefn er mikilvægur og ef hann er einhvern tímann mikilvægari en ella er það þegar börnin eru ung. Á fyrstu árum barnsins eru svefnvenjur þess í örri þróun og einnig þroski heila- og miðtauga-kerfis,“ segir Sólveig Dóra Magnúsdóttir læknir.

„Kæfisvefn og skert svefngæði hafa áhrif á svefn barnsins með því að brjóta upp hið eðlilega svefnmunstur, stytta djúpsvefn og draumsvefn og getur einnig minnkað súrefnismettun í líkamanum,“ bætir Sólveig við.

Algengasta orsök kæfisvefns í hópi ungra barna er stórir háls- og nefkirtlar sem þrængja öndunarveginn þannig að barnið getur átt erfitt með að anda.

Þegar um mild einkenni er að ræða hrýtur barnið. Í alvarlegri tilfellum getur barnið hætt að anda í stutta stund og er þá talað um kæfisvefn.

„Okkar rannsókn er einstök á heimsvísu að því leyti að við erum með heilbriggt þversnið eða þýði barna, við mælum öll börn sem vilja koma í mælingu. Engin sambærileg þversniðsrannsókn hefur verið gerð í heiminum,“ segir Gróa Björk Jóhannesdóttir, forstöðulæknir barnalækninga á Sjúkrahúsinu á Akureyri.

Þær Sólveig Dóra og Gróa Björk segjast stefna á að birta fyrstu niðurstöður á vormánuðum. ■



VÍSINDAKAFFI RANNÍS BÓKASAMLAGINU SKIPHOLTI 19 Í KVÖLD KL. 20:00-21:30

Rannís býður upp á Vísindakaffi þar sem vísindafólk kynnir viðfangsefni sín á óformlegan hátt í þægilegri kaffihúsastemningu. Markmiðið er að færa vísindin nær fólki og segja frá rannsóknum sem skipta máli fyrir daglegt líf.

Málefni kvöldsins:

Orkan og gleðin í umhverfinu okkar - hvers konar þéttbýli viljum við?

Páll Jakob Lindal doktor í umhverfissálfræði fjallar um sálfræðileg áhrif umhverfis á heilsu og vellíðan.

Hvernig er samskipt umhverfis og fólks og hvaða áhrif hefur náttúra og byggt umhverfi á heilsu og líðan almennings? Hvernig getum við notað vísindalega nálgun á sviði sálfræði við skipulag, hönnun húsa og hverfa til að tryggja að þetta samskipt virki?

VERIÐ VELKOMIN!

Kaffistjóri: Davíð Fjölínir Ármannsson



Deilur í stjórn í Ferðafélags Íslands

jonthor@frettabladid.is

FÉLAGASAMTÖK Anna Dóra Jónsdóttir tilkynnti í gær um afsögn sína sem forseti Ferðafélags Íslands. Sagði hún í færslu á Facebook að ástæðan fyrir ákvörðun sinni væri sú að í félaginu ráði stjórnarhættir ríkjum sem fari þvert gegn hennar eigin gildum.

Nefndi Anna Dóra sem dæmi mál er varði kynferðisofbeldi og áreitni. „Æðstu stjórnendur félagsins höfðu haft upplýsingar um þessi mál í lengri tíma, án þess að taka á þeim,“ sagði Anna.

Stjórn Ferðafélagsins gaf í kjölfarið út yfirlýsingu og vísaði lýsingu um Önnu á bug. Þá var því haldið fram að samskiptavandamál hefðu verið til staðar innan félagsins og að þau væru vegna framgöngu Önnu sjálfar.

Málin sem Anna vísar til varða meðal annars lögfræðinginn Helga Jóhannesson sem sagði sig úr stjórn Ferðafélagsins í fyrra. Að sögn Önnu



Anna Dóra Jónsdóttir, fráfarandi forseti Ferðafélags Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ/HAG



Æðstu stjórnendur félagsins höfðu haft upplýsingar um þessi mál í lengri tíma, án þess að taka á þeim.

Anna Dóra Jónsdóttir

reyndi annar stjórnarmeðlimur að fá Helga aftur í stjórn Ferðafélagsins.

Greint var frá því á RÚV í gær að umræddur stjórnarmeðlimur væri læknirinn Tómas Guðbjartsson, sem síðar um daginn gaf einnig út yfirlýsingu. Þar hafnaði hann því að hafa lagt til að Helgi myndi aftur koma í stjórn félagsins heldur hafi hann farið fram á að mál hans yrði tekið fyrir formlega. ■

LAND ROVER DISCOVERY SPORT

UPPGÖTVAÐU HRÍFANDI NÝJUNGAR



ABOVE & BEYOND



ALLTAF GLÆSILEGUR OG KRAFTMIKILL. DÍSIL EÐA PLUG-IN HYBRID – ÞITT ER VALIÐ!

Land Rover Discovery Sport er einn glæsilegasti millistærðarjeppi sem völ er á. Nýtt útlit minnir á stóra bróður, sjálfan Discovery, og innréttingin er öll með glæsilegasta móti. Verið velkomin í reynsluakstur því sjón er sögu ríkari.

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

Stórfelld áform um vindorkugarða á Vesturlandi duga skammt í loftslagsmálum

Höfundur skýrslu um orkumál á Íslandi segir að þótt öll áform vindorkufyrirtækja á Vesturlandi verði að veruleika muni Ísland enn eiga langt í land með að ná settum markmiðum í loftslagsmálum. Hann segir standa upp á stjórnvöld að höggva á þá hnúta sem teffi öll áform úr hófi fram.

ggunnars@frettabladid.is

Fyrr á þessu ári skilaði hópur leiddur af Vilhjálmi Egilssyni, fyrrverandi þingmanni Sjálfstæðisflokksins, skýrslu um stöðu og áskoranir í orkumálum á Íslandi.

Þar kemur fram að skýrsluhöfundar telji nauðsynlegt að auka stórlega alla framleiðslu á umhverfissvænni orku á næstu árum. Aðeins þannig verði mögulegt að ná markmiðum stjórnvalda um kolefnishlutleysi fyrir árið 2040.

Vindorkufyrirtæki á Vesturlandi hafa fengið Vilhjálmi til að leiða kynningarfundum um orkumál á svæðinu og ræða við íbúa og fyrirtæki um möguleikana sem felast í áformum fyrirtækjanna.

Fyrirtækin sem um ræðir eru Qair, Zephyr, EM Orka og Hafþórsstaðir. Samtals eru fyrirtækin fjögur með níu vindorkugarða á teikniborðinu víðs vegar um vestanvert landið.

Til að setja umfang þessara garða í samhengi myndi orkan sem fengist frá gördunum nægja til að sjá Norðuráli á Grundartanga fyrir um helmingi allrar sinnar orku. Norðurál kaupir í dag um 25 prósent allrar orku sem framleidd er á Íslandi.

Óhætt er að segja að fjór hafi færst í umræðuna um nýtingu vindorku á Vesturlandi í kjölfar kynningarfundanna sem Vilhjálmiur leiddi.

Vilhjálmiur segir það ekki hafa komið sér á óvart.

„Miðað við það sem ég hef kynnt mér annars staðar þá er ekkert óeðli-



Öll áform um nýtingu vindorku á Vesturlandi myndu duga til að sjá Norðuráli fyrir um helmingi allrar sinnar orku. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

legt að það sé hiti í fólki í tengslum við orkunýtingu í þeirra næsta nágrenni. Það er gott og heilbriggt. Raunar var það tilgangur fundanna,” segir Vilhjálmiur.

Hann minnir þó á að hans innlegg hafi í meginatriðum fjallað um stóru myndina. Hlut stjórnvalda í allri ákvarðanatöku og markmiðin sem við höfum sett okkur varðandi kolefnishlutleysi.

„Það sem ég hef viljað leggja til málanna er að við skoðum þessi áform á Vesturlandi í samhengi við áform okkar í loftslagsmálum. Skoðum svo hvernig við förum að

því að taka ákvarðanir um einstaka virkjanakosti. Reynum svo að aðlaga ferlana sem við vinnum eftir og eyða óvissunni sem einkennir alla umræðu um orkumál á Íslandi.“

Í því samhengi hræða sporin, að mati Vilhjálms, því undanfarna áratugi hafi áform um nýtingu á umhverfissvænni orku hér á landi dregist óþarflega á langinn.

„Við sjáum bara í hendi okkar hvernig ýmsar framkvæmdir hafa tafist í gegnum tíðina. Jafnvel áratugum saman. Það gengur auðvitað ekki. Ef við ætlum að hreyfa okkur í takt við það sem er að gerast í orkumálum heimsins þá getum við ekki endalaust hangið í þessari pattstöðu.“

Að mati Vilhjálms bendir margt til þess að viðlíka pattstaða muni einkenna umræðu um vindorku á Vesturlandi.

„Ferlarnir sem við vinnum eftir eru ekki nógu skilvirkir. Það er aldrei hægt að vita hvort ákveðnar staðsetningar séu inni í myndinni eða ekki. Þar stendur upp á stjórnvöld að hreyfa við málum og taka ákvarðanir.“

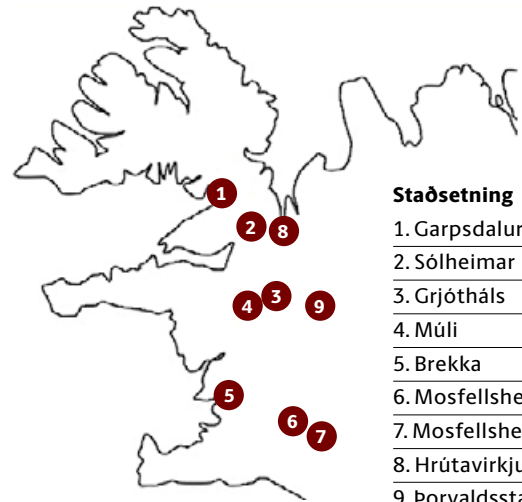
Þess vegna segist Vilhjálmiur vilja velja því upp hvað markmiðin um kolefnishlutlaust Ísland árið 2040 raunverulega þýði.

„Markmið Íslands í loftslagsmálum þýða að við þurfum að virkja allavega 24 þúsund gígavattstundir af grænni orku fram til ársins 2040. Í dag erum við að framleiða í kringum 20 þúsund gígavattstundir. Þannig að við erum að tala um meira en tvöföldun í orkuframleiðslu. Það er stóra myndin.“

Ef áformin á Vesturlandi, sem mörgum þykja stórtæk, eru sett í samhengi við markmið landsins í loftslagsmálum segir Vilhjálmiur ljóst að það þurfi frekar að bæta í en draga úr. Núverandi vindorkuáform séu einungis dropi í hafid.

„Allir þessir virkjanakostir á Vesturlandi myndu ekki standa undir nema um 12 prósentum af því sem þurfum til að ná settum markmiðum. Samt dagar hver einasti virkjanakostur uppi í áratuga löngum þrætum um eitthvað sem enginn veit hvort verður að veru-

Virkjanakostir vindorku á Vesturlandi



Staðsetning	Uppsett afl
1. Garpsdalur	88 MW
2. Sólheimar	151 MW
3. Grjótháls	50 MW
4. Múli	73 MW
5. Brekka	50 MW
6. Mosfellsheiði	75 MW
7. Mosfellsheiði	75 MW
8. Hrutavirkjun	75 MW
9. Þorvaldsstaðir	50 MW



Allir þessir virkjanakostir á Vesturlandi myndu ekki standa undir nema um 12 prósentum af því sem þurfum til að ná settum markmiðum.



Vilhjálmiur Egilsson, höfundur grænbókar um orkumál



Það eru skiptar skoðanir um nær öll áformin í landshlutanum.



Páll Snævar Brynjarsson, framkvæmdastjóri Samtaka sveitarfélaga á Vesturlandi

leika eða ekki. Það gengur auðvitað ekki. Á meðan allt situr fast, fjarlægast þessi háleitu markmið okkar um kolefnishlutleysi.“

Vilhjálmiur kallar eftir raunverulegum vilja og frumkvæði stjórnvalda.

„Við getum ekki endalaust látið reka á reiðanum og komið okkur hjá því að taka ákvarðanir. Ef við gerum lítið annað en að karpa þá gerist auðvitað ekki neitt.“

Sem dæmi nefnir Vilhjálmiur að það geti tekið fyrirtæki fimm til sex ár að komast í gegnum skipulag og leyfisveitingar.

„Allt ferlið er svifaseint og stofnanir ganga ekki í takt. Ákvarðanirnar, sem öllu máli skipta, eru ekki nógu framarlega í ferlinu. Ábyrgðin á því hvílir svo bæði hjá stjórnvöldum og sveitarfélögum.“

Líkt og Vilhjálmiur lýsir hafa sveitarfélög á Vesturlandi ekki farið varhluta af þungri umræðu um vindorku á svæðinu að undanförunu. Um það getur framkvæmdastjóri Samtaka sveitarfélaga á Vesturlandi, Páll Snævar Brynjarsson, vitnað.

„Þetta verður langstærsta hitamálið hér á svæðinu næstu árin. Við gerum okkur alveg grein fyrir því og það heyrðist vel á þessum kynningarfundum sem fyrirtækin stóðu fyrir í síðustu viku.“

Fólki er heitt í hamsi, að sögn Páls. Ekki síst þeim sem eiga ríkra hagsmuna að gæta eða búa í nágrenni við fyrirhuguð virkjanasvæði.

„Það eru mjög skiptar skoðanir um nær öll áformin í landshlutan-

um. Sumir eru hlynntir þessu og sjá möguleika til vaxtar með aukinni orkuframleiðslu, en svo eru aðrir sem eru alfarið á móti þessu og hafa áhyggjur af því að vindorkuver vinni þvert gegn mikilvægri uppbyggingu í ferðaþjónustu.“

Páll segir þessar sömu skiptu skoðanir einkenna umræðu innan sveitarfélaga og á meðal pólitískra fulltrúa.

„Sveitarfélögin hafa viljað stíga mjög varlega til jarðar í þessum málum. Ég sé ekki fram á að það sé að fara að breytast. En það eru alveg gríðarlega miklir hagsmunir undir. Bæði fyrir íbúana á svæðinu og þau fyrirtæki sem hér eru.“

Páll segist þó ekki hafa orðið var við það að stórfyrirtæki eins og Norðurál beiti einhverjum þrýstingi eða hafi sig í frami varðandi fyrirhuguð vindorkuáform á svæðinu.

„Hitt er þó alveg ljóst að það er mikið hagsmunamál fyrir svæðið að hægt sé að tryggja mikilvægum fyrirtækjum nægilegt rafmagn. Það á ekki bara við um Norðurál heldur gildir það um alla atvinnuuppbyggingu á svæðinu.“ Þrátt fyrir heitar umræður segist Páll skynja að allir séu að reyna að vanda sig.

„Það mun áfram gefast ráðrúm til að skiptast á skodunum um vindorkuna á Vesturlandi, það er alveg ljóst. Á meðan regluverkið er eins og það er þá verðum við áfram á umræðustigi næstu árin. Sumum finnst það ágætt á meðan aðrir myndu vilja sjá hjólin hreyfast hraðar. Það er nú bara sá veruleiki sem við búum við,“ segir Páll. ■

RAFMÓTORAR



SCANVER EHF 588 80 40 www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

TÖFRAR ÓSKASKRÍNS

– FELAST Í UPPLIFUN TIL AÐ NJÓTA



Kannski dettur vinum þínum og vandamönnum sjaldan í hug að gera eitthvað fyrir sjálfa sig þó að þeir eigi það svo sannarlega skilið. Þá er tilvalið að gefa þeim Óskaskrín.

Skoðaðu úrvalið af skrínum á vefsíðu okkar, oskaskrin.is.

Fæst í Pennanum Eymundsson, Hagkaup og á oskaskrin.is.



Eymundsson

HAGKAUP

577 5600 | info@oskaskrin.is | oskaskrin.is



Óskaskrín

Framkvæmdastjóri hugbúnaðarfyrirtækisins Keeps segir að fyrirtækið vinni að því að útfæra síðasta púslið í sjálfvirknivæðingunni. Fyrirtækið stefnir að því að byrja að selja vöruna í lok nóvember.

magdalena@frettabladid.is

Hugbúnaðarfyrirtækið Keeps er að þróa hugbúnaðarlausn sem aðstoðar fyrirtæki í ferðaþjónustunni að uppfæra myndir sínar á sölusíðum á skemmri tíma en áður og sparar þeim í leiðinni tíma og kostnað. Guðrún Ragnarsdóttir, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir að um sé að ræða síðasta púslið í því að umgjörð markaðssetningar ferðaþjónustunnar sé fullmótuð.

„Nú eru ferðaþjónustuaðilar komnir með kerfi sem stýrir verði og framboði til söluáðila ásamt þrífkerfi, innritunarkerfi og fleiri kerfum sem einfalda ferla og spara tíma. En lausnin okkar er í raun síðasta púslið en jafnframt það mikilvægasta til að sinna markaðssetningu og auka söluna,“ segir Guðrún og bætir við að hugbúnaðurinn geti nýst öllum aðilum ferðaþjónustunnar.

Hún segir að ferðaþjónustuaðilar noti myndefni til að selja herbergi, matinn á veitingastöðum og afþreyingu eins og jöklaferðir og gullna hringinn. Þeir deila þessum myndum inn á helstu sölusíður Booking, Expedia, Viator, GetYourGuide og samfélagsmiðla, til dæmis Instagram og Facebook.

„Eins og staðan er í dag þurfa þeir að innskrá sig á hverja og eina síðu og uppfæra myndirnar. Þetta er virkilega tímafrekt og tekur oft um það

Síðasta púslið í sjálfvirknivæðingunni



Ari Björn Ólafsson tæknistjóri, Guðrún Ragnarsdóttir framkvæmdastjóri og Nína Auðardóttir, markaðsstjóri Keeps.

MYND/ADSEND

bil tvo klukkutíma í hvert sinn. Þessir tímafreku ferlar eru þess valdandi að myndum er oft illa sinnt og þær sjaldan uppfærðar sem hefur áhrif á söluna. Okkar hugbúnaður leysir þetta vandamál og ekki nóg með það, heldur mun ferðaþjónustuaðil-

inn geta haldið öllum myndunum sínum til haga með skipulögðum hætti á einum og sama staðnum.“

Guðrún segir að hún hafi unnið hjá Expedia-sölusíðunni í mörg ár og þá hafi hún fundið fyrir því að þegar kom að því að hlaða inn myndum

eða uppfæra þær hafi allt í rauninni stoppað.

„Ég kom auga á að hægt væri að gera ferlið einfaldara, þægilegra og skilvirkara. Til dæmis stilla það þannig að norðurljósamyndir séu sýnilegar yfir norðurljósatíma-

”

Ég kom auga á að hægt væri að gera ferlið einfaldara, þægilegra og skilvirkara.

Guðrún Ragnarsdóttir, framkvæmdastjóri Keeps

bilið og að græn tún séu sýnileg yfir sumartímamann.“

Guðrún segir að viðtökurnar hafi farið fram úr hennar björtustu vonum.

„Það er mjög mikill áhugi á þessari lausn. Við erum nú í samstarfi við tvö stærstu ferðaþjónustufyrirtæki landsins sem eru ekki að nota þessa lausn í dag en væru til í að nota hana og eru því að þróa hana með okkur.“

Guðrún tekur fram að þau verði með tilbúna lausn í lok nóvember. Sú lausn sé þó ekki fullmótuð en notast verður við hana til að byrja með.

„Varan verður enn í þróun en verður í lok nóvember í söluformi. Við erum á fullu núna að tala við fjárfesta og það er mikill áhugi á þessari lausn. Við erum um þessar mundir að keppast við að koma vörunni í loftið. Síðan fer mikil vinna í að gera lausnina eins notendavæna og hægt er. Okkar markmið er að herja á íslenska og norræna markaðinn sem fyrst.“ ■



Til sölu kjöt- og matvöruverslun

Um er að ræða gamalgróna kjöt- og matvöruverslun með gott orðspor. Veltan er um 240 milljónir króna.

Verslunin, sem er um 220 fm að stærð, er á mjög góðum stað í íbúðahverfi miðsvæðis í borginni.

Hún er í leiguhúsnæði, í eigu sömu aðila, og getur verið laus með skömmum fyrirvara

Kontakt

Nánari upplýsingar veitir
Gunnar Svavarsson | Kontakt fyrirtækjaráðgjöf
gunnar@kontakt.is | 892 1470



David Lúther vill að menntastofnanir leggi meiri áherslu á verklega kennslu.

MYND/HRINGBRAUT

Kenna hagnýta markaðssetningu

magdalena@frettabladid.is

Sahara Academy er nýr skóli í staf-rænni markaðssetningu sem kennir jöfnum höndum fræðilega þekkingu og verklega færni í faginu. Nemendur læra að setja upp herferðir og mæla árangur þeirra í auglýsingakerfum miðla eins og Facebook, Instagram, Google og YouTube, og glíma við raunveruleg verkefni fyrir alvöru viðskiptavini.

Skólinn er átta vikna nám undir handleiðslu skólustjóra og sérfræðinga Sahara. Í gegnum námið takast nemendur á við fjölbreytt próf á vegum skólans auk þess að gangast undir próf frá Meta og Google sem vottar þau sem sérfræðinga.

David Lúther Sigurðarson, framkvæmdastjóri auglýsingastofunnar Sahara, segir í samtali við Markaðinn að ástæðan fyrir því að þau hafi stofnað skólann sé sú að þau hafi fundið fyrir því að fólk með menntun á sviði markaðssetningar skorti hagnýta þekkingu í faginu.

„Að okkar mati ættu menntastofnanir í meiri mæli að leggja áherslu á verklega kennslu samhliða bóklegri þekkingu. Það hefur vantað að okkar

”

Að okkar mati ættu menntastofnanir í meiri mæli að leggja áherslu á verklega kennslu samhliða bóklegri þekkingu.

David Lúther Sigurðarson, framkvæmdastjóri Sahara

mati,“ segir David og bætir við að þau hjá Sahara hafi ákveðið að grípa til sinna ráða.

„Við höldum fyrstu önnuna okkar í sumar og útskrifuðum sjö nemendur í ágúst. Við höfum í kjölfarið fengið heilmargar fyrirspurnir um skólann á samfélagsmiðlum og fundið fyrir miklum áhuga. Þess vegna ákváðum við að fara af stað aftur þann 26. október næstkomandi.“ ■



Ljúffeng jólagjöf fyrir þitt starfsfólk

Gjafabréf sem gildir á **sex** af vinsælustu veitingastöðum Reykjavíkur; Tres Locos, Tapasbarinn, Apotek kitchen + bar, Fjallkonan krá & kræsingar, Sushi Social og Sæta Svinið Gastropub.

Gjafabréfin eru í upphæðum frá 5.000 - 30.000 kr. Þau gilda í fimm ár og fást á öllum stöðunum.

Mögulegt er að sérprenta gjafabréf fyrir stærri pantanir.

Sendu póst á bergdis@tapas.is fyrir nánari upplýsingar og pantanir fyrir þitt fyrirtæki.



FJALLKONAN
KRÁ & KRÆSINGAR



sushi
social



APOTEK
KITCHEN + BAR

Framrás myrkurs



Garðar Örn Úlfarsson
gar@frettabladid.is

Fámennur hópur kom í fyrrakvöld saman á Austurvelli til að vekja athygli á kúgun stjórnvalda í Íran á sínum eigin þegnum. Þar í landi er þolinmæði fyrir nýrri hugsun og framþróun fyrir þjóðina vart sjáanleg meðal ráðamanna.

Íran er sem sagt land andlegrar stöðunar en því miður bara eitt af mörgum samfélögum þar sem karlrembur ríghalda í fáránlegar miðaldakreddur til að tryggja sjálfum sér áhrif og lífs-gæði. Og Íran er ekki versta dæmið um þetta.

Myrkrið breiðist stöðugt út og færast nær okkar eigin heimshluta. Um liðna helgi komst stjórnmalaflokkur sem gælir við fasisma og byggir á mannfjandsamlegum gildum í oddastöðu í ítölsku stjórnmalalífi eftir mikinn sigur í þingkosningum. Órstutt er síðan á móta stjórnmalaflokkur í Svíþjóð komst sömuleiðis í afgerandi hlutverk eftir þingkosningar þar í landi. Slík öfl hafa einnig lengi átt hljómgrunn í Danmörku og sækja þar fram.

Afturhaldið hefur áður tryggt stöðu sína í Ungverjalandi og Póllandi svo fleiri dæmi í Evrópu séu nefnd. Og um allar álfur eru dæmin legið, öllum kunn og sum margfalt verri en hér segir frá.

Flokkar og fólk sem aðhyllist slíkar kreddur hefur ekki umburðarlyndi fyrir viðhorfum sem stangast á við bjánalegar og haldlausar kenningar sínar um samhengi hlutanna.

Þetta eru stórhættuleg og miskunnarlaus öfl. Þeim þarf að verjast og þeim þarf að halda í skefjum þannig að lýðræðið og mannréttindi líði ekki undir lok og ótíndir skíthælar leggi undir sig heiminn. Til þess þarf samstöðu.

Í Svíþjóð hefur einmitt verið samstaða um að halda öfgaflokknum sem hér var minnst á frá því að komast í valdastöðu. Hverjar kosningar á fætur öðrum hefur þessi flokkur hins vegar bætt við sig fylgi og nú er svo komið að þeir flokkar sem telja sig standa næst honum ræða myndun ríkisstjórnar sem byggir á aðkomu þessa flokks sem fram til þessa hefur verið talinn óalandi og óferjandi. Hvernig skyldi standa á því?

Gömlu stjórnmalaflokkarnir í Svíþjóð hafa sfofið á verðinum og skapað jarðveg fyrir stjórnmalaafl sem byggir á fordómum og þröngsýni. Þessi staða leggur mikla ábyrgð á herðar þeim sem nú telja sér óhætt að koma slíkum viðhorfum til áhrifa gegn því að fá hluta af valdataunum sjálf.

Í okkar eigin landi eru slíkir öfgakraftar einnig á kreiki. Berja sér jafnvel á brjóst, fara með lygimál um náungann og þykjast betri en aðrir. ■

■ Halldór



■ Frá degi til dags

benediktboas@frettabladid.is
odduraevar@frettabladid.is

Gamalt og fúid

Merkilegt nokk er Vesturbæjarlaug áttunda vinsælasta sundlaug landsins samkvæmt könnun Maskínu. Það kemur ekki aðeins svoltið á óvart heldur bara alveg töluvert enda laugin alveg vonlaus. Þar er allt gamalt og fúid og lélegt. Langt er frá klefunum út í hinn rómaða nýja pott sem er ekki einu sinni í skjóli. Það er í raun ótrúlegt að laugin sé á topp tíu lista þar sem hún er ekki gerð fyrir fjölskyldur heldur spjátrunga. Sundlaug Akureyrar vermir toppsætið enda er þar allt upp á tíu, nema sturtarnar. Þær eru vonlausar.

Appelsínugul merkingarleysa

Fjölmjóðum berast reglulega yfirlýsingar frá almannavörnum í samráði við lögreglustjóra í kringum landið um alls konar ástand. Eftir að dró úr sóttvörnum tengjast þær oftast veðri eða jarðhræringum. Mikilvægi almannavarna er hafið yfir vafa sem breytir því þó ekki að merking eða merkingarleysi tilkynninga um óvissustig er nokkuð á reiki. Til að byrja með voru óvissustigin vissulega tekin alvarlega enda var merking „óvissustigs“ hvorki rokkandi né fljótandi. Eftir að tilkynningar þessar urðu nánast að tiskufyrirbæri með tilheyrandi fjölgun „almannavarnastiga“ í ýmsum litum er merkingin fokin eins og trampólín og viðvaranirnar fara fyrir ofan garð og neðan. ■

Upptaktur í flokksstarfi



Guðlaugur Þór Þórðarson
umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra

Kórónuveirufaraldurinn gerði flokksstarfi Sjálfstæðisflokksins, eðli málsins samkvæmt, erfitt fyrir. Fólk mátti ekki koma saman og ekki var unnt að halda hefðbundna fundi sem dró verulega úr þeim mikilvæga mannlega þætti sem fylgir starfi stjórnmalaflokka.

Auðvitað nýttum við tæknina okkur til halds og trausts, en ekkert kemur þó í staðinn fyrir hið félagslega sem fylgir því að hitta fólk og ræða málin augliti til auglitis.

Það er ánægjulegt að sjá þann mikla kraft sem ein-kennir starfsemi Sjálfstæðisfélaganna víða um land, nú þegar fullt fundafrelsi ríkir á ný.

Sem dæmi um öflugt framtak má nefna að fjögur Sjálfstæðisfélög í Reykjavík stöðu í sameiningu að opnum málefnafundum um Reykjavíkflugvöll og framtíð hans í fyrradag.

Þrjú þingmenn, þrjú borgarfulltrúar og þrjú sérfræðingar tóku þátt í umræðum ásamt vel á annað hundrad flokksmönnum sem lögðu leið sína á fundinn.

Það er góður upptaktur í starfinu fyrir landsfund sem haldinn verður í byrjun nóvember. Þrátt fyrir tveggja ára heimsfaraldur er alltaf kraftur í fólkinu í flokknum.

Grasrótin hefur ávallt verið kjarninn í flokknum og hefur tryggt að grundvallarstefna flokksins um frelsi og framtak einstaklingsins sé ávallt í hávegum höfð.

Flokkurinn er ekkert án fólksins í honum. Við erum eini fjöldaflokkur landsins og það er mikil gæfa.

Við getum ekki staðið við grunnildi flokksins, stétt með stétt, án fólksins sem leggur tíma sinn og orku í að stuðla að bættu samfélagi.

Við Sjálfstæðismenn getum fagnað því að komið sé að landsfundum eftir tæplega fimm ára bið. Á landsfundum mótast fólk í flokknum stefnuna og leggur linurnar fyrir komandi ár.

Þar eigum við samtalið um það hvar við stöndum og hvert við viljum fara. Við getum alltaf gert betur. Það á við nú líkt og áður. ■



Þetta eru stórhættuleg og miskunnarlaus öfl. Þeim þarf að verjast og þeim þarf að halda í skefjum.

Hvað er að fréttu?

Stöðugar fréttir allan daginn á frettabladid.is



Skannðu kóðann

Sigurvegarnar og taparnar í boði ríkisstjórnar Íslands



Kristrún Frostadóttir
Þingmaður Samfylkingarinnar

Við stöndum frammi fyrir hröðum viðsnúningi í hagstjórn vegna eignabólu á húsnæðismarkaði, stríðs í Evrópu og eftir aðgerðir í heimsfaraldri.

Ábyrgð ríkisstjórnarinnar í núverandi verðbólguástandi og vaxtahækkunarumhverfi er margþætt, en benda má sérstaklega á þrjá þætti:

Fyrir það fyrsta kynti ríkisstjórnin undir verðbólgunni á tímum heimsfaraldurs þegar ákveðið var að örva hagkerfið með óbeinum hætti í gegnum eignamarkaði í stað þess að ráðast hratt og örugglega í markvissar aðgerðir á hlið ríkissfjármálanna. Kreddufastar og úreltar hugmyndir um hlutverk ríkissjóðs komu okkur í þessa klemmu. Forystumenn ríkisstjórnarinnar hikuðu við að beina fjármagni þangað sem þess var þörf og útvistuðu þess í stað björgunaraðgerðum til Seðlabankans. Aðgerðir sem þöndu eignamarkaði.

Í öðru lagi báru tveir af æðstu ráðamönnum þjóðarinnar í fjármálum, seðlabankastjóri og fjármálaráðherra, út þann boðskap á síðustu árum að Ísland væri að stíga inn í nýtt og langvarandi lágvaxtatímabil. Fjármálaráðherra rak sína kosningabaráttu haustið 2021 á þeim skilaboðum að hagstjórnin undir hans handleiðslu hefði leitt af sér lágt vaxtastig, ekki að um tímaþundna kreppuvexti væri að ræða. Núverandi stada er algjör forsendubrestur fyrir ungt fólk, lágtekjufólk og fjölskyldufólk sem tók ákvörðun um að skuldsætja sig mikið fyrir dýrri eign, í boði eignabólu ríkisstjórnarinnar, á forsendum lágra vaxta sem ráðamenn eignuðu sér í aðdraganda kosninga.

Í þriðja lagi hafa ytri aðstæður í heimsmálum skapað sigurvegara og tapara og varpað skýru ljósi á undirliggjandi vandamál í íslensku samfélagi. Íslenskt hagkerfi nýtur góðs af auðlindagreini, stórútgæðum, sem hefur hagnað verulega undanfarna mánuði vegna snarhækkandi heimsmarkaðsverðs á sjávarafurðum í kjölfar stríðs og aðfangatrufllana eftir heimsfaraldur. Orkukrísan og hækkandi álverð hefur einnig skilað mikilli arðsemi til Landsvirkjunar. En munurinn er sá að þjóðin fær hlut sinn óskertan af arðsemi orkunnar í gegnum Landsvirkjun. Um það er ekki að ræða í sjávarútvegi. Á sama tíma eru heimili hér á landi í stöðu tapara: mörg hver hafa séð kaupmátt sinn rýrna vegna hækkandi húsnæðisgreiðslubyrði og hækkunar á nauðsynjavörum.

Fókus á pólitískt umboð, ekki ókjörna embættismenn

Enginn vilji er aftur á móti hjá forystumönnum ríkisstjórnarinnar til að dreifa ábatanum og dempa efnahagshögg, en slíkt gerist ekki sjálfkrafa í núverandi umhverfi. Slíkar aðgerðir krefjast auðvitað skýrrar pólitískrar sýnar um sanngjarnt velferðarsamfélag. Landinu er aftur á móti stýrt úr fjármálaráðuneytinu þar sem hlutverk ríkisins hefur verið endurskilgreint frá því að vera aflvaki samstöðu og samábyrgðar, og því að styðja við borgarana, í að draga úr bölmagni grunnþjónustunnar, lækka skatta og hvetja til hólfaskiptingar í samfélaginu.

Seðlabanki Íslands vill dempa eignabóluna í landinu með vaxtatólinu, en sú aðgerð er almenn og gerir ekki greinarmun á stöðu

fólks. Skiptar skoðanir eru um áherslur í peningamálastjórn víða um heim þessa dagana. En í lok dags er Seðlabankinn með það lögbundna hlutverk að stuðla að verðstöðugleika. Við búum því miður við samfélagsgerð þar sem ókjörnir embættismenn í Seðlabankanum geta haft gífurleg áhrif á jöfnuð með aðgerðum sínum í þágu verðstöðugleika, en hafa ekki umboð til að vinna á móti þeim hliðaráhrifum. Það eitt og sér er efni í mikla

umræðu. En í núverandi ástandi þarf að horfa til þess hvar getan, ábyrgðin og umboðið liggur.

Alþingi hefur vald sem Seðlabankinn hefur ekki; til að dreifa byrðunum af vaxtahækkunum með sanngjörnum hætti um samfélagið. Ríkisstjórninni ber beinlínis skylda til þess miðað við fyrrgreinda og þríþætta ábyrgð hennar á stöðunni: aðkomu hennar að eignabólu, eftir óábyrgar og hápólitískar hagstjórnaryfirlýs-

ingar ráðamanna um vaxtastigið og vegna sögulegs viljaleysis um að breyta samfélagsgerð sem skapar sigurvegara og tapara.

Á þá skyldu og ábyrgð á fókusinn að vera í þingsal Alþingis þessa dagana. Ekki aðgerðir ókjörinna embættismanna í Seðlabankanum. Samfylkingin hefur nú þegar lagt fram þingmál um samstöðuáðgerðir vegna vaxtahækkana og verðbólgu sem snúa að því að dreifa ábatanum og högginu af

núverandi efnahagsástandi með sanngjörnum hætti um samfélagið: með hvalrekasköttum á fjármagn og stórútgæðum sem eyrnamerkja á í vaxtabætur og barnabætur og með tillögu um leigubremsu á meðan verðhækkunarkúfurinn gengur yfir.

Það er ekki hægt að fría forystumenn ríkisstjórnarinnar ábyrgð á stöðunni. Valdið sem og aðgerðaleysið í núverandi ástandi er þeirra. ■



Málræktarþing Íslenskrar málnefndar verður haldið fimmtudaginn 29. september í fyrirlestrasal Þjóðminjasafnsins undir yfirskriftinni Íslensk tunga og nýir miðlar.

Verið öll hjartanlega velkomin!

DAGSKRÁ

- | | |
|--|--|
| 15.00 Þingsetning og ávarp menningar- og viðskiptaráðherra. | 15.45 Anna Sigríður Þráinsdóttir: Stælgæinn – miðlæg málfarsráðgjöf fyrir fjölmiðla. |
| 15.05 Ályktun Íslenskrar málnefndar um stöðu íslenskrar tungu 2022. Eva María Jónsdóttir les. | 16.00 Jón Gunnar Þorsteinsson: Hvar er íslenskt alfræðiefni á netinu og hvernig ratar það til lesenda? |
| 15.15 Guðrún Nordal: Allt á einum stað. | 16.15 Sigríður Wöhler: Ef við mættum ráða – um rafrænt námsefni. |
| 15.30 Kristján B. Jónasson: Arfurinn ókeypiss í snjalltækið þitt – Stafræn endurgerð höfundarréttarvarðra texta. | 16.30 Afhending viðurkenningar Íslenskrar málnefndar 2022. |

Fundarstjóri: Luciano Dutra

Hvað kom fyrir?



Helga Vala Helgadóttir
þingflokks-
formaður Sam-
fylkingarinnar

Í síðustu viku upplifðum við nýjan veruleika hér á landi þegar upplýst var á blaðamannafundi ríkislög-
reglustjóra að tveir ungir menn sætu í gæsluvarðhaldi vegna gruns um skipulagningu á hryðjuverkum hér á landi. Lögreglan gaf þær upplýsingar sem hægt var að veita á þessu stigi rannsóknar og áfram hélt umræðan í samfélaginu næstu daga. Dómsmálaráðherra steig fram með gamalkunnan tón, boðar forvirkar rannsóknarheimildir, einhverjir nefna að auka þurfi við vopnaburð lögreglu og enn aðrir að efla þurfi rannsóknir með störfum lögreglu.

Umræða um störf og valdheimildir lögreglu er afar mikilvæg enda verður hvers konar skerðing á frelsi og friðhelgi borgaranna að vera tekin af vandlega yfirveguðu máli og af slíku tilefni að öryggi borgaranna verði ekki fengið með neinum öðrum ráðum. Fyrir liggur að lögreglunni er gert að draga saman starfsemi sína á næsta ári, aðhaldskrafa er á málaflöknum í fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnar á sama tíma og lögreglan er undir-
mönnuð og glímur við æflóknari og viðameiri verkefni. Um árabíl hefur verið kallað eftir auknu fjármagni til löggæslu í landinu án þess að því hafi verið svarað. Þá hefur líka verið kallað eftir meiri stefnumótun í störfum lögreglu, hvar setja skuli áherslur í störfum lögreglu, hvort



hægt sé að flýta málsmeðferð flókinnna mála eins og kynferðisbrota og annarra ofbeldisbrota sem og hefur verið rætt að skipulögð glæpastarfsemi sé að aukast hér á landi og við því þurfi að bregðast. Ekkert af þessu gerum við án þess að tryggja nægan mannafla og fjármagn inn í málaflökinn og það áður en tekin er ákvörðun um að heimila allar aðgerðir lögreglu án aðkomu dómstóla.

Í umræðu síðustu daga hef ég einnig reynt að vekja athygli á því sem umræðan á að snúast um; hvað kom fyrir í lífi ungra manna sem mögulega taka ákvörðun um skipulagningu hryðjuverks? Hvað

er það í okkar samfélagi sem elur af sér slíka heift?

Það er að mínu mati mál málaanna að við skoðum gaumgæfilega hvernig við búum að börnum okkar og ungmennum. Hvernig við sköpum þeim tækifæri til að eiga gott líf umvafin öryggi heimilis og fjölskyldu en ekki síður innan veggja skóla. Farsældarmálin sem unnin voru meðal annars í þingmannanefnd um málefni barna á síðasta kjörtímabili eru góðra gjalda verð en það verður að fylgja eftir þeim áformum sem þar voru svo þau komist til framkvæmda í verki en verði ekki orðin tóm. Farsældarfrumvörpin innihéldu tæki til að

komast að vandanum en færri tæki til að mæta vandanum sem fundinn er. Á því hafði ég orð við meðferð málsins í þinginu.

Við þurfum vitundarvakningu í samfélaginu fyrir því hversu mörg börn og ungmenni eru að sýna merki vanlíðunar. Árið 2014 mat 81% barna í efstu bekkjum grunnskóla andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Hvað er það í samfélaginu okkar sem veldur þessari niðursveiflu? Það er eitthvað mikið að í ríku samfélagi þegar æ fleiri ungar manneskjur velja það að taka líf sitt áður en á fullorðins-



Árið 2014 mat 81% barna í efstu bekkjum grunnskóla andlega heilsu sína góða eða mjög góða en í dag meta einungis 57% barna andlega heilsu sína góða eða mjög góða.

árin er komið og það er furðulitill áhugi stjórnvalda á því mikla böli. Það ríkir líka andvaraleysi yfir því hversu margir ungir menn velja að hætta námi á framhalds- og háskólastigi og ættu tölurnar um útskrifaða úr háskólum landsins, sem sýna 70% kvenstúdenta á móti 30% karlstudentum, að láta viðvörunarþjöllurnar hljóma um allt samfélag. Félagslegt ójafnræði, sem skapast af ójafnri menntun milli kynjanna, er skadlegt samfélagi til framtíðar. Það eykur á ójafnræði milli kynjanna sem við unnum mikið verk í að lagfæra þegar hallaði á konur á síðustu öld. Þar unnum við sigur en virðumst minna meðvitund um þetta mikilvæga verk í dag.

Aukin skautun í samfélaginu, þar sem hópum er egnat saman, gerir ekkert annað en að yta minnihlutahópum enn frekar út á jadar samfélagsins. Við verðum að spyrja okkur hvaðan kemur hatridd, hvaðan kemur illskan, hvað kom fyrir unga menn sem mögulega lögðu af stað í skipulagningu á hryðjuverkum í íslensku samfélagi. Það er mál málaanna og þar þurfum við samfélagslegt átak. ■

Íslenska krónan – féþúfa braskara



Guðjón Jónsson
eldri borgari og
leiðsögumaður

Fyrir nokkrum vikum var ég ásamt nokkrum öðrum leiðsögumönnum sendur út á land til verkefna. Við fengum morgunverð í gistihúsi en okkur brá mjög í brún við uppgjör veittrar þjónustu þegar við sáum að upp var sett verð í evrum en ekki íslenskum krónum. Nú, við þessu var ekkert unnt að gera nema ganga frá greiðslum. Skiljanlegt er að erlent fólk sem fæst við þjónustu vilji selja hana með erlendum gjaldmiðli sem það ber meira traust til. En svona er þetta orðið á Íslandi.

Evrar hefur yfirleitt reynst íbúum Evrópusambandsins vel. Helst er að spákaupmenn kvarti enda er hagur þeirra ekki eins góður þar og í landi þar sem þeir geta haft veruleg áhrif á

gjaldmiðilinn eins og íslensku krónuna. Mörg dæmi eru um að íslenskir spákaupmenn skilji fyrirtæki í þroti eftir að hafa yfirskuldsett það og komið jafnframt eignum undan í annað fyrirtæki, jafnvel í skjól í erlendum skattaparadísnum.

Norski seðlabankastjórnin sem hér starfaði um nokkra hríð vildi rekja þessi undanskot og endurheimta þetta mikla fé. Því miður gripu stjórnarmálmennt fram fyrir hendurnar á honum og fékk hann engu um það ráðið.

Íslenskir spákaupmenn virðast allt of lengi hafa haft marga íslenska stjórnarmálmennt meira og minna í vasanum. Þeir vilja öllu stjórna, þar á meðal hvaða gjaldmiðil við notum og án þess að spyrja einn né neinn. Árið 2012 segir frá býsna miklum gróða eins af skjótt ríku íslensku spákaupmönnum sem græddi 100 milljónir á þann einfaldan hátt að skipta íslenskum krónum í norskar í aðdraganda bankahrunsins.

Árið 1922 þegar íslenska krónan var tekin úr tengslum við dönsku



krónuna byrjaði ballið. Nú er íslenska krónan örlítið brot af þeirri dönsku.

Áhugavert er að lesa nær hundrað ára gömul blöð og tímarit þar sem vikið er að þessu braski:

Þann 16.11.1921 má lesa í blaðinu Lögréttu þar sem Þorsteinn Gíslason, afi Þorvalds Gylfasonar, var ritstjóri: „Það er eins fyrir alla, að það er gengi á íslensku krónunni, svo að menn reikna með því, og svikamyllan gengur áfram og íslenska krónan fellur meira og meira, á sama hátt og dæmin hafa gefist í öðrum löndum.“

Framangreind ummæli Þorsteins eru býsna kunnug reynsla á seinni tímum.

Sama dag í Morgunblaðinu kveður einnig við vantrú á íslensku krónunni:

„Hvernig fer það svo þegar kaup-



Árið 1922 þegar íslenska krónan var tekin úr tengslum við dönsku krónuna byrjaði ballið. Nú er íslenska krónan örlítið brot af þeirri dönsku.

menn og aðrir fara nú að selja íslenskar krónur, annaðhvort í Kaupmannahöfn eða með því að kaupa sterlingspund hér? Það er eins fyrir alla, að það er gengi á íslensku krónunni, svo að menn

reikna með því, og svikamyllan gengur áfram og íslenska krónan fellur meira og meira.“

Í 7. árgangi Ársrits Hins íslenska fræðafélags 1923 segir: „Íslenska krónan hefur fallið í verði af því að gefið var út of mikið af seðlum og af því að landið safnaði skuldum. Ef haldið er lengra á þeim vegi, fellur íslenska krónan enn þá meira. Öll þjóðin verður að súpa seyðið af slíku, og borga skuldir eyðsluseggjanna og fjárglæframannanna.“

Íslenska krónan hefur verið féþúfa braskaralýðsins á Íslandi í heila öld. Er ekki komið að vatna-skilum og að við breytum þessu í þágu venjulegs fólks?

Fyrir allmörgum árum, eða á byggingartíma Kárahnjúkavirkjunar, átti ég gott samtal við forstjóra ferðaskrifstofu nokkurrar. Tal okkar barst að verðskrá og verðlagningu ferðarþjónustunnar sem mér þótti óhóflega há miðað við verðlag erlendis þaðan sem ferðafólkið okkar kemur. Þessi ferðaskrifstofa setti upp um 25-35% hærra gjald vegna næsta árs fyrir þjónustu sína. Íslenska krónan er ótrúleg skeppa sem á oft ýmist til að hækka eða lækka sökum þess hve efnahagsmál íslenska samfélagsins er óstöðugt. Það þarf því að mæta dýrtíð innanlands ásamt rýrnun erlenda gjaldmiðilsins gagnvart oft allt of sterkri krónu. Að selja þjónustu í erlendum gjaldmiðli sem kann að verða verðminni að ári fylgir mikil áhætta enda hefur íslenska krónan tilhneigingu til að spennast upp allt verðlag og valda aukinni dýrtíð.

Aðild Íslands að Evrópusambandinu myndi eðlilega styrkja mjög allt efnahagslíf okkar og gera það heilbrigðara. ■

Neytenda samtökin

Aðalfundur Neytendasamtakanna verður haldinn laugardaginn 29. október í Guðrúnartúni 1.

Allir félagsmenn eiga rétt til setu á aðalfundi samtakanna séu þeir skuldlausir við samtökin viku fyrir aðalfund og hafi tilkynnt um þátttöku með a.m.k. viku fyrirvara.

Lagabreytingatillögur liggja fyrir.

Sjá nánar á ns.is



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 28. september 2022



Vindur er dansverk í vinnslu.

MYND/PATRIK ONTKOVIC

Dansverk í vinnslu

sandragudrun@frettabladid.is

Á morgun verður sýning á dansverkinu Vindi í Dansgarðinum Grensásvegi 14. Vindur er verk í vinnslu með dönsurum danshópsins FWD og gríska danshöfundinum Athanasia Kanellopoulou. Verkið er afkrastur fjögurra vikna vinnustofu. Aðstandendur verksins segja að það vekti upp spurningar um styrk og viðkvæmni kvenlíkamans, í heimi þar sem við sjáum og upplifum á allan hátt kúgun í garð kvenna. Þar er velt upp spurningunni: Hvernig notum við rödd okkar til að breyta heiminum? Einnig verður sýning á verðlaunastuttmyndinni Nadja – Hver er ég? eftir sama höfund og dansverkið. Í kjölfarið verða opnar umræður.

Tækifæri fyrir unga dansara

Forward with dance er danshópur fyrir dansara á aldrinum 18-30 ára, sem hafa góðan grunn í dansi, hafa lokið framhaldsbraut í listdans og/eða hafa áhuga á að þróa sig sem danslistamenn. Með Forward geta ungir dansarar haldið áfram að þróa tæknina. Þeir geta auk þess þróað kunnáttu sína í skapandi vinnu og þróað nýjar aðferðir með því að semja og dansa með ólíkum danshöfundum. Danshópurinn er rekinn af Dansgarðinum sem býður upp á fjölbreytta danskennslu og hefur það hlutverk að gera danskennslu og dansviðburði aðgengilega fyrir börn og ungt fólk. ■



Silja var sannkölluð hlaupadrottning á árum áður. Hún er nýkomin frá Ítalíu þar sem hún tók þátt í hálfum járnkarli.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Smitaðist af vinkonum sínum

Silja Úlfarsdóttir, margfaldur Íslandsmeistari í hlaupum og afrekskona með meiru á árum áður, skræði nýjan kafla í íþróttasögu sína á dögnum þegar hún tók þátt í þríþrautarkeppni á Ítalíu, hálfum járnkarli, ásamt 150 öðrum Íslendingum. **2**

lifestream

POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR

85% VIRKT CURCUMIN

www.celsus.is



Guðmundur Hilmarsson gummih @frettabladid.is

Í hálfum járnkarli byrja keppendur á því að synda 1.900 metra í sjónum. Því næst tekur við 90 kílómetra hjólasprettur og síðasta greinin er hált maraþon eða 21,1 kílómetra hlaup.

Spurð að því hvenær hún hafi ákveðið að taka þátt í þríþrautarkeppninni og hver hafi verið kveikjan að því segir Silja:

„Það var um síðustu júl sem ég ákvað að skrá mig til leiks. Ég smitaðist af vinkonum mínum sem skráðu sig í sína fyrstu keppni. Sem gamall íþróttamaður að sjá þær vera að tala um að ætla að vera með og sjá blikid í augum þeirra gerði mig spennna fyrir þessu. Ég hef verið að hjóla og þjálfa hjá hjólréiðadeild Breiðabliks síðustu árin og það var hópur frá Breiðabliki sem skráði sig í þrautina og ég hoppaði í þennan hóp,“ segir Silja, sem hefur komið að þjálfun íþróttamanna úr mörgum íþróttgreinum en sjálf var hún fótfráasta kona landsins í mörg ár auk þess sem hún æfði handbolta og fótbolta.

Hvenær hófst undirbúningurinn hjá þér fyrir járnkarlinn?

„Þegar ég skráði mig byrjaði ég á því að reyna fyrir mér í sundi í Ásvallalauginni í janúar. Ég var fin í sundi í grunnskóla og ég ákvað að taka stöðuna á mér. Ég gat varla synt tíu metra í skriðsundi og kunni illa að anda í skriðsundi. Í kjölfarið ákvað ég að skrá mig á sundnámskeið hjá Sundfélagi Hafnarfjarðar og ég fékk mikið út úr því. Það var virkilega skrítið að finna hvað maður var ógeðslega lélegur. Ég var svo óörugg en sundnámskeiðið gerði mikið fyrir mig. Það var svo í maí sem undirbúningurinn hófst fyrir alvöru en eftir á að hyggja hefði ég átt að byrja fyrr. Fyrstu sex mánuðina í undirbúningsferlinu taldi ég mig hafa gert mistök. Tímatakmörkin í sundinu voru þau að þú þarft að klára það á einni klukkustund og tíu mínútum og ég sá ekkert fram á að ná þessu. Ég fór því á nokkrar felusundæfingar því ég þorði ekki að mæta með vinkonum mínum. En þetta small loks saman og ég taldi mig geta náð þessu,“ segir Silja.

Sund-partinn í járnkarlinum kláraði Silja á 42 mínútum. Hún var 3:11 klukkustundir að hjóla kílómetrana 90 og hálfra maraþonið hljóp hún á tímanum 2:38 klukkustundir.

Fannst þú fyrir því að vera stressuð þegar keppnisdagurinn rann upp?

„Mesta óvissan var að ég hafði ekki séð þríþraut almennilega áður. Ég keppti á Laugarvatni í sumar þar sem var bæði kalt og hvasst og það voru mín fyrstu kynni af þríþraut. Ég hafði ekkert viðmið og sú þraut var mjög erfið en mér tókst að klára hana. Mér fannst mjög gaman að fá aftur æfingaplan áður en keppnin hófst á Ítalíu. Ég með íþróttakonuna í bakpokanum að hafa eitthvað að stefna að. Að vita, jú, ég er búin að æfa og veit að ég get þetta. Svo þurfti maður bara að klára verkefnið og hafa gaman af,“ segir Silja.

Æla og krampi

Það gekk á ýmsu hjá Silju í þrautinni. Til stóð að keppt yrði í heilum járnkarli á laugardegi og í hálfum á sunnudegi. Mikið óveður gekk hins vegar yfir á laugardegnum þar sem tré rifnuðu upp með rötum og dauðsföll urðu vegna veðursins. Það var því ákveðið að keppa í báðum greinum á sunnudeginum. „Það var mikill stormur á laugardegnum og heilum járnkarli var aflýst þann daginn. Það kepptu því allir á sunnudeginum og það var alveg



Silja, með bleika sundhettu fremst á myndinni, að hefja sjósundið í þríþrautarkeppninni á Ítalíu. Tími Silju í sjósundinu var 42 mínútur.

galið. Sjö þúsund manns að keppa í einu og því eðlilega mikil traffik á brautunum,“ segir Silja og bætir við:

„Ég hafði aldrei synt í svona stórum hópi og það var smá stress hjá mér. Það var svolítið skrítið að sjá fólk synda nánast yfir mann og það var erfitt að ná andardrættinum í ró og ég fékk smá krampa. En ég djöflaðist í gegnum sundið. Ég hélt að ég hefði synt hægar en tímann vissi ég ekki fyrr en allt var búid. Hjólaleiðin var frábær. Hún var frekar slétt en það var ein hrikaleg brekka. Ég ældi á hjólinu en vildi ekki stoppa. Ég held að ég hafi eytt of mikilli orku í sundinu og ég fékk bæði hausverk og ældi.

Ég tróð ofan í mig næringu og þá fór mér að líða betur. Í hlaupinu fékk ég krampa í lærið á síðustu 10 kílómetrunum. Það kom kannski ekkert á óvart enda er ég gjörn á að fá krampa. Þetta var flöt braut þar sem hlaupnir voru tveir hringir en það sem vantaði hjá skipuleggjendum var að geta hlustað á einhverja tónlist eins og í Reykjavíkumaraþoninu. Í sex klukkutíma söng ég Larilei, lag sem maður vill alls ekki syngja svona lengi. Mér datt ekkert annað lag í hug,“ segir Silja.

Gott fjölskyldufri

Silja segir að það hafi verið góð tilfinning að koma í mark.

Það er alltaf gaman að sigrast á áskorunum og ég mæli með því að allir finni sér verkefni til að stefna að og fari út fyrir þægindarammann. Það er hollt og gott.

Silja Úlfarsdóttir

„Það var frábært og ógeðslega gaman að heyrja: You are an Iron man. Fjölskylda mín var öll úti og við ákváðum að gera úr þessari ferð gott fjölskyldufri. Fyrst var það þríþrautarkeppnin þar sem ég fékk að leika mér sem keppnis-Silja. Svo tók við sólarströndin og loks borgarferð. Það var virkilega gott að finna fyrir stuðningi fjölskyldunnar í brautinni. Þegar maður fer í svona verkefni sem foreldri þá ertu ekkert einn í þessu. Strákarnir voru með mér í þessu allan tímann og þetta var svona fjölskylduverkefni. Þegar ég horfi til baka er ég svekkt yfir að hafa ekki gert aðeins betur en raun ber vitni en er ánægð með að hafa klár- að verkefnið. Það er alltaf gaman að sigrast á áskorunum og ég mæli með því að allir finni sér verkefni til að stefna að og fari út fyrir þægindarammann. Það er hollt og gott. Það kæmi mér ekkert á óvart að ég færi aftur í járnkarlinn en akkúrat núna langar mig bara til að fara að hlaupa og lyfta og finna kraftinn aftur.“ ■

Silja fagnar því þegar hún kemur í mark eftir þrekraunina á Ítalíu. MYNDIR/ADSENDAR

Efri árin

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 28. september 2022

Kynningar: OsteoStrong, Icepharma, Magnus ehf.



Hjónin Haraldur Elfar Ingason og Erla Hafdis Theódórsdóttir. Haraldur fær ekki nóg samlega þakkað konu sinni fyrir hvatninguna og driftna að draga hann með sér í OsteoStrong. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Búinn að leggja göngugrindinni og stafnum eftir þrjá mánuði í OsteoStrong

Haraldur Elfar Ingason fékk heilablóðfall fyrir tveimur árum. Hann var orðinn mjög slappur og með lélegt jafnvægi þegar hann kynntist OsteoStrong í vor, en eftir aðeins þrjá mánuði af æfingum sem hann ástundar í 20 mínútur aðeins einn dag í viku þarf hann ekki lengur göngugrind né staf og finnst hann hafa fæðst í annað sinn. **2**



Strax eftir fyrsta prufutímann í OsteoStrong fann Haraldur mun á styrk sinum og jafnvægi. Hann lofar starfsfólk OsteoStrong, tækin, æfingarnar og árangurinn í hástert.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

„Ég á svolitla sögu,“ segir Haraldur. „Ég hef farið tuttugu ferðir á milli Reykjavíkur og Selfoss með blikkandi bláum ljósum sjúkrabílsins. Síðasta ferðin var eftir alvarlegt heilablóðfall. Þá sagði konan mín: „Nú gengur þetta ekki lengur. Nú flytjum við í bæinn.“ Ég fór í skipulagt ferli hjá Borgarspítalanum og í endurhæfingu hjá sjúkrahjálfa á Selfossi og náði nógu langt í henni til að pakka saman húsinu og flytja í bæinn. Það var eins gott því út af gáttatífinu mínu fór ég þrisvar sinnum á mánaðarfresti með sjúkrabil á brádamóttökuna,“ segir Haraldur en þó er augljóst að honum þykir það samt ekki mikið tiltökumál.

Hafði enga trú á sjálfum sér

Í maí á þessu ári var Haraldur orðinn ansi slappur. „Ég var eins og andlaust gamalmenni á tíræðisaldri. Ég gekk ekki neitt, nema með höndina á öxlinni á konunni minni; hún var bara eins og göngustafurinn minn. Ég hafði enga trú á sjálfum mér og fannst leiðin liggja niður á við. Ég gat ekkert gert. Menn í húsinu okkar eru tuttugu árum eldri en ég, en ég átti ekkert í þá. Ég var eiginlega bara hismi; bara ekki neitt. Ég veit ekki hvar ég væri án Erlu Hafðisar Theódórsdóttur, konunnar minnar,“ segir Haraldur dreyminn á svip.

Hafðis kom Haraldí af stað

„Einhverntímann sagði Erla Hafðis við mig: „Halli, mig langar svo til að prófa þetta nýja OsteoStrong í Ögurhvarfi. Ertu til í að koma með mér?“ Ég hló og endurtók orð hennar glettinn: „Mig langar til að prófa?“ Því auðvitað vissi ég að hún væri að koma mér af stað og hún er svona rosalega góð í því,“ segir Haraldur og það er greinilegt að hjónabandið einkennist af trausti og hlýju.

„Mér finnst svo gott að hægt sé að koma í frian prufutíma hjá OsteoStrong. Þá þorir maður að koma og kynna sér þetta. Þegar við mættum í fyrsta prufutímann það

Meðlimir OsteoStrong geta átt von á að:

- Auka styrk sinn að meðaltali um 73 prósent á ári
- Auka jafnvægi um 77 prósent á fimm skiptum
- Minnka líkur á meiðslum
- Bæta líkamsstöðu
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni

ég Hafðisi mína að leggja bílnum alveg upp að hurðinni, en hún lét það nú ekki eftir mér enda alltaf að reyna að fá mig til að labba eftir leiðbeiningum lækna. Þetta var þó ekki meira en auka fimmtán metrar, sem var nær ógjörningur fyrir mig. Ég stóð upp úr bílnum með því að ríghalda mér og labba meðfram honum, hélt í toppgrindina, svo spegilinn, þá húddið, svo Hafðisi og skakklappaðist yfir planið. Þegar ég kom inn náði ég rétt svo inn fyrir hurðina og hékk á móttökuborðinu. Hvert einasta skref var stórt átak,“ greinir Haraldur frá.

„Það er eins og ég hafi endurlífsgast. Ég var ekki í dauðadái en ég var orðinn ónýtt gamalmenni og hættur að vera ég.“

Haraldur Elfar Ingason

Fattaði ekki hvað hafði gerst

„Það var yndislegur maður sem tók á móti okkur í prufutímanum. Hann byrjaði á að kynna OsteoStrong fyrir okkur og fór svo með



Áður en Haraldur hóf reglulega æfingar hjá OsteoStrong segist hann hafa verið eins og andlaust gamalmenni á tíræðisaldri, ófær um að gera nokkuð.

Fyrir fólk á öllum aldri

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem hjálpar fólk á öllum aldri að styrkja sig. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná í 20 mínútna heimsókn að þetta vöðva, sínar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl.

mig á hristiplatta og í tækin fjögur, og svo aftur á hristiplattann til að gera jafnvægisæfingar í tvær mínútur og svo í slökun. Eftir tímann ákváðum við að skrá okkur í þrjá mánuði hvort. Svo fórum við. Aldrei þessu vant náði ég í skóhornið á undan Hafðisi og bara rölti sjálfur út í bíl. Mér skilst að hann hafi verið skemmtilegastur á mér svipurinn þegar ég stóð hjá bílnum og sagði sigri hrósandi: „Hafðis! Sástu þetta?“ Ég fattaði ekki alveg hvað hafði gerst fyrr en ég var kominn að bílnum og varð svo hissa að ég átti ekki orð. Nú eftir þrjá mánuði af æfingum er ég bestur ef ég sting bara höndunum í vasann og spígspora þannig. Munurinn á mér er mjög dramatískur,“ segir Haraldur.

Ótrúlegur árangur á stuttum tíma

Hafðis, kona Haraldar, segir hafa verið ótrúlegt að fylgst með honum eftir að hann byrjaði í OsteoStrong.

„Mér finnst magnað hvernig eitthvað sem tekur svona rosalega stuttan tíma geti verið svona mikilvægt í lífi manns,“ segir Hafðis og heldur áfram:

„Haraldur kláraði eins árs sjúkrahjálfun en var svo bara útskrifaður. Sjúkrahjálfunin kom honum aftur á fætur eftir heilablóðfallið en eftir tæpt ár var talið að ekki væri hægt að bæta liðan hans meira. Þar tók OsteoStrong við og skilaði okkur meiru en við hefðum getað ímyndað okkur. Þetta er auðvitað ástundun og það eru auðvitað ekki allir sem upplifa æfingarnar jafn ýkt og hann, en mikið er það verðmætt; ég er búin að fá manninn minn til baka,“ bætir Hafðis brosandí við.

Endurlífsgun á hnefanum

Hafðis hefur áfram orðið. „Ég hef misst Harald áður. Við vorum að keyra þrengslin í hræðilegu veðri þegar hann vildi allt í einu opna gluggann því hann þræði ferskt loft. Þá vissi ég að eitthvað var að. Ég keyrði út í næsta kant, þá

var hann orðinn hvítur í framan og eftir það byrjaði hann að blána. Ég hringdi á sjúkrabil og þar var mér sagt að koma Haraldí út úr bílnum, leggja hann á jörðina og byrja að hnóða hann. Þá sagði ég: „Ertu vitlaus, manneskja? Það er hræðilegt veður hérna uppi á heiði og þá deyr hann bara af lungnabólgu í staðinn.“ Ég setti svo símann til hliðar og bara lamdi hann til lífs með hnefanum. Já, það er ýmslegt sem gengur á í 40 ára hjónabandi,“ segir Hafðis kankvís.

Léttari í lungum

Eftir aðeins þriggja mánaða æfingar í OsteoStrong segist Haraldur vera kominn til baka.

„Það er eins og ég hafi endurlífsgast. Ég var ekki í dauðadái en ég var orðinn ónýtt gamalmenni og hættur að vera ég. Í dag er lundin svo mikið léttari og það er aftur kominn leikur í lífið. Ef ég átti ekki þessa konu sem mína, þá veit ég ekki hvernig þetta hefði allt saman farið. Eftir þessi áföll mín hefur hún þurft að taka yfir ýmslegt sem ég hafði áður séð um. Við höfum orðið vitni að því að fasteignasalar, bankastarfsmenn, iðnaðarmenn og annað fólk tali ekki af sömu virðingu til konu og til karlmanns. Þá verð ég bálvondur. Hvað gæti verið betra en hún?“ segir Haraldur með mikilli áherslu.

„Við röltum oft yfir í félagsheimilið hérna og fáum okkur að borða. Það er svo fyndið að sjá viðbrögð félaganna þar eftir að ég byrjaði að stunda OsteoStrong. Þeim fannst munurinn á mér svo snögglegur að sumir héldu að göngugrindin og stafurinn hefðu bara verið látalæti og ég hefði bara verið að setja upp leikrit,“ segir Haraldur, hlær dátt og bætir við: „Ég er bara snöggur að svara og sendi alla sem ég hittí í OsteoStrong.“ ■

OsteoStrong býður upp á fría prufutíma á miðvikudögum í Ögurhvarfi 2 og á fimmtudögum í Hátúni 12. Pantið prufutíma á osteostrong.is eða í síma 419 9200.

Vannæring hefur neikvæðar afleiðingar á ónæmisviðbragð líkamans sem gerir einstaklinga útsettari fyrir sýkingum

ÞEKKIR ÞÚ EINKENNI VANNÆRINGAR?

Minnkuð einbeiting

Minnkuð matarlyst

Gervitennur passa illa

Nýlegt þyngdartap

Föt verða lausari

Hringir
lausir á
fingrum

Vöðvarýrnun

Minnkuð
orka

Ef þú eða einhver þér nákominn glímir við þyngdartap eða lystarleysi, fáðu ráðgjöf frá heilbrigðisstarfsmanni. Læknisfræðilegir næringardrykkir byggðir á klínískum rannsóknum gætu hjálpað. Vel nærður líkami er betur í stakk búinn til að takast á við veikindi.

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION



Næringarvörur fyrir þá sem glíma við vannæringu, lystarleysi eða aukna orkuþörf vegna veikinda. Fást í apótekum.

 **icepharma**

Sjálfvirkur lyfjaskammtari í heimahús á Íslandi

Icepharma vinnur nú með teyimum heimahjúkrunar á Íslandi að spennandi nýjung. Fyrirtækið býður upp á sjálfvirkur lyfjaskammtara fyrir einstaklinga sem búa heima og nýta sér slíka þjónustu.

Lyfjaskammtarar eru byltingarkennd velferðartækni sem nýtist einkar vel í fjarheilbrigðisþjónustu að sögn Stefáníu Fanneyjar Björgvinsdóttur, viðskiptastjóra á heilbrigðissviði Icepharma.

„Tilkoma þeirra hér á landi styður enn frekar við sjálfstæða og lengri búsetu fólks í heimahúsum, bætir gæði þjónustunnar, eykur skilvirkni og tryggir einstaklingum örugga og rétta lyfjagjöf á tilsettum tíma,“ segir hún.

Rétt lyf á réttum tíma

Evondos sjálfvirki lyfjaskammtarinn hefur nú þegar byrjað að þjóna íbúum sem nýta sér heimaþjónustu Reykjavíkurborgar og víða utan höfuðborgarsvæðisins. Þeir sem hafa nýtt sér Evondos lyfjaskammtarann búa heima en þurfa daglega eða oftar aðstoð og eftirfylgni við lyfjainntöku.

„Í lyfjaskammtarann eru settar hefðbundnar lyfjarúllur og les tækið þær upplýsingar sem fram koma á hverjum lyfjapoka og skammtar rétt lyf á réttum tíma. Lyfjaskammtarinn er með bæði texta- og raddleiðbeiningum á íslensku, sem styður enn betur við meðferðarheldni,“ segir Stefánía.

„Lyfjaskammtarar hafa verið til prófunar hjá Reykjavík síðan í nóvember 2021, þar sem notendur heimaþjónustunnar hafa fengið lyfjaskammtara til þess að aðstoða þá við lyfjagjöf á heimili sínu. Stór partur af þeirri þjónustu sem heimaþjónustan í Reykjavík veitir er aðstoð við lyfjagjöf. Með lyfjaskammtaranum fá skjólstæðingar lyfin sín á réttum tíma í réttum skammti án beinnar aðkomu starfsmanns, en starfsmenn fylgjast með í gegnum miðlægt kerfi og fá tilkynningar ef lyf eru ekki tekin og geta þá brugðist við,“ segir Kristín Sigurðardóttir, verkefnisstjóri í Velferðartækni miðju Reykjavíkurborgar.

„Lyfjaskammtarar hafa reynst vel í heimaþjónustu Reykjavíkurborgar, starfsfólk hefur öðlast meiri tíma til að sinna öðrum þjónustubáttum og notendur eru almennt ánægðir með tæknina og upplifa öryggi við það að hafa hann á heimilinu.“

Getur spurt um liðan

Stefanía segir að hægt sé að senda persónuleg skilaboð inn í lyfjaskammtarann, til dæmis til að minna viðkomandi á að hann þurfi að drekka vatn með lyfjum, mæta til sjúkrahjálfa á ákveðnum tímum og/eda að viðkomandi eigi von á heimavitjun.

„Einnig er hægt að spyrja um liðan sem einstaklingurinn svarar síðan í gegnum lyfjaskammtarann. Ef einstaklingur gleymir að taka



lyfin innan ákveðins tímaramma koma skilaboð eða viðvaranir í miðlægt kerfi svo heimaþjónustan getur brugðist strax við. Þetta eftirlit veitir einstaklingum mikið öryggi, til dæmis þeim sem búa einir eða í mikilli fjarlægð frá aðstandendum,“ segir hún.

Lyfjaskammtarinn er frá finnska fyrirtækinu Evondos og þjónustar það í dag um 200 heilbrigðisumdæmi á Norðurlöndunum.

„Evondos er frumkvöðull og leiðandi á þessu sviði og sam-

kvæmt The Financial Times er það eitt af þeim fyrirtækjum sem vaxa hvað hraðast í Evrópu. Evondos er með fjarvöktun á öllum sínum lyfjaskömmturum allan sólarhringinn, allan ársins hring og jafnframt sér Icepharma um þjónustu og viðhald hér á landi,“ segir Stefanía.

Nýsköpun í velferðartækni

Mikil nýsköpun á sér stað í velferðartækni og lausnum sem stuðla að því að fólk getur búið

lengur heima hjá sér í öryggi og með þjónustu sem er því mikilvæg, að sögn Stefáníu.

„Sjálfvirki lyfjaskammtarinn er gott dæmi um slíka lausn og fram undan er hröð þróun í notkun velferðartækni við hönnun íbúða fyrir þá sem þurfa að þjónustu að halda.“ ■

Nánari upplýsingar má nálgast hjá Icepharma í síma 540-8000 eða hjá stefaniaf@icepharma.is

Stefanía Fanney Björgvinsdóttir, Sturla Geir Pálsson og Elfa Hannesdóttir, starfsfólk Icepharma, með Evondos lyfjaskammtarann.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR



repose[®]

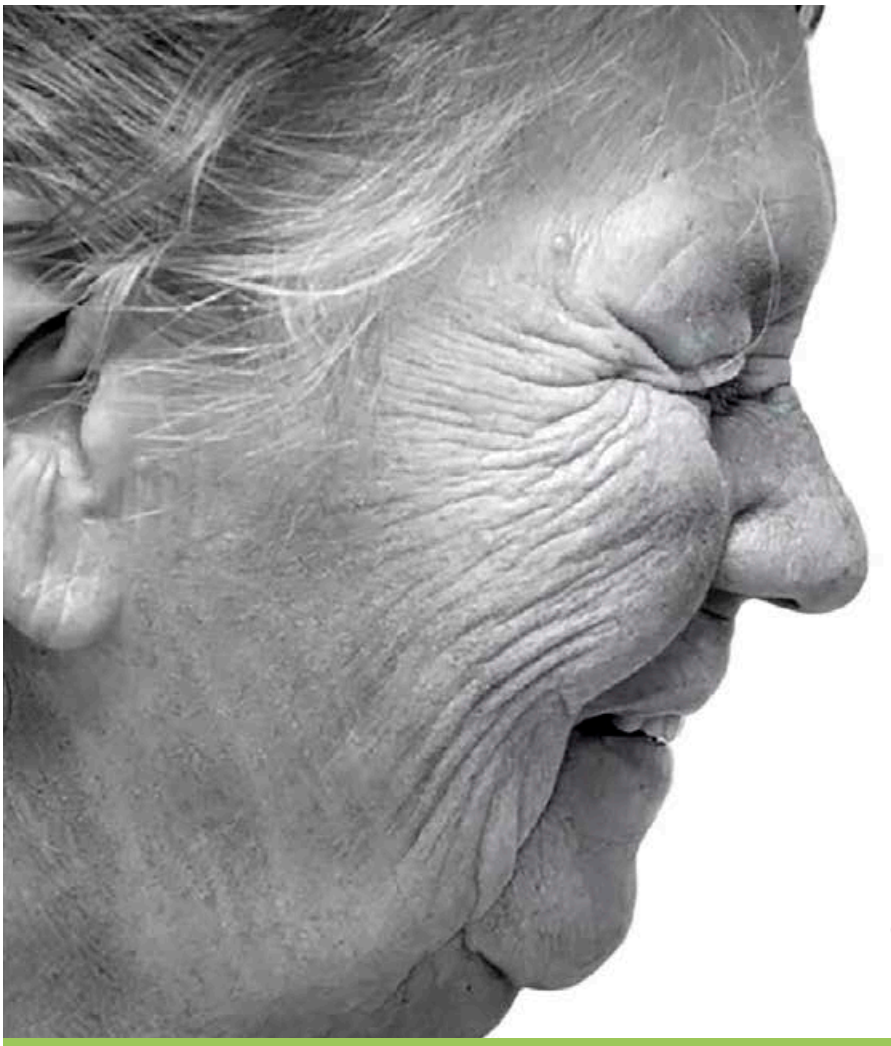
REPOSE LÉTTIR UNDIR MEÐ ÞÉR

Byltingarkennd vara fyrir einstaklinga sem eru komnir með þrýstingssár eða eiga á hættu á að fá slík sár.



 icepharma

Frekari upplýsingar um vörurnar má finna á vorutorg.icepharma.is



evondos®

Rétt lyf á réttum tíma

Evondos lyfjaskammtarinn er byltingarkennd velferðartækni sem nýtist í fjarheilbrigðisþjónustu. Tilkoma þeirra hér á landi styður enn frekar við sjálfstæða búsetu fólks í heimahúsum, bætir gæði þjónustunnar, eykur skilvirkni og tryggir einstaklingum örugga og rétta lyfjagjöf á tilsettum tíma.



 **icepharma**
Sími: 540 8000

Keppnisskapið eykst bara með aldrinum



Jóhanna María
Einarsdóttir
jme
@frettabladid.is

Það er engin furða að botsía sé ein sú íþrótt sem helst hefur verið tengd við hressa ellismelli, en íþróttin er spiluð sem keppnisíþrótt og til skemmtunar um allan heim og hentar öllum aldri og getustigum.

Botsía er hægt að spila í liði eða sem einstaklingur á móti andstæðingi og er þannig gert að það hentar nær öllum iðkendum á öllum aldri, með engar, litlar eða miklar hreyfihamlanir. „Botsía var lengi stunduð sem tómstundaiðja þar til hún var gerð að keppnisíþrótt árið 1984. Það ár var fyrst keppt í botsía á Ólympíuleikum fatlaðra,“ segir Andri Bjarnason, yfirþjálfari í botsía hjá Íþróttafélaginu Ösp. Ösp hóf starfsemi og æfingar í botsía árið 1980 og að sögn Andra hafa margir iðkendur æft íþróttina frá upphafi og þroskast með sportinu.

Hreyfistjórn og útsjónarsemi

Andri er 28 ára gamall. Hann útskrifaðist 2020 frá Háskólanum í Reykjavík með BSc-gráðu í íþróttfræði, en lokaverkefni hans var að hanna þjálfunarhandbók í botsía fyrir fatlaða iðkendur. „Ég kynntist íþróttahreyfingu fatlaðra árið 2018 þegar ég mætti á gestafyrirlestur í HR. Í byrjun var ég ráðinn sem aðstoðarþjálfari í botsía en eftir eitt ár tók ég við sem yfirþjálfari,“ segir Andri.

„Í botsía er ávallt keppt með þrettán bolta óháð því hvort um liða- eða einstaklingskeppni er að ræða, og óháð þátttakendafjölda. Bæði lið spila með merktum boltum sem eru annað hvort rauðir eða bláir og takmarkið er að kasta sínum boltum sem næst markboltanum, sem er hvítur á litinn. Botsía reynir mikið á hreyfifærni og hreyfistjórn í efri líkama. Einnig þurfa keppendur að beita útsjónarsemi til að hafa betur í leiknum á móti andstæðingi.“

Oft mikið hlegið á æfingum

Botsía er íþrótt sem öll geta stundað, á hvaða aldri sem er eða getustigi. „Einnig má geta þess að til eru hjálpartæki sem



Andri Bjarnason er yfirþjálfari í botsía hjá Íþróttafélaginu Ösp þar sem fólk á öllum aldri æfir íþróttina.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

gefa hreyfihömluðum kost á að stunda íþróttina.“ Hjá Andra æfir hópur fólks á öllum aldri, en öll eiga það sameiginlegt að vera með einhvers konar fötlun. „Fjöldinn er breytilegur en í haust æfa 38 manns hjá mér. Þetta er fjölbreyttur hópur á breiðu aldursbili en um 13-14 eru á aldrinum 60 plús, þau hafa þó oft verið fleiri,“ segir hann.

Andri segir botsía vera afar mikilvægan þátt í félagsstarfi eldri borgaranna sem mæta, en líka hjá öðrum iðkendum. „Margir eignast góða vini í gegnum botsía. Þetta er því mikilvægt hvað varðar félags-

lega þáttinn en líka þegar kemur að hreyfingu.“ Hann segir það líka gaman að horfa á þennan dreifða aldur þátttakenda blandast saman. „Oftast blandast fólkið mjög vel og jafnvel mjög ólíkir persónuleikar geta náð ótrúlega vel saman í leik. Það er oft mikið hlegið og gaman á æfingum.“

Keppnisskapið á efri árum

Andri segir að það skemmtilegasta við botsía sé að sjá fólk vaxa og dafna og njóta sín meðal jafningja. „Sem þjálfari set ég alltaf ánægju og velferð iðkenda í forgang, og það hafa komið upp aðstæður þar sem

ég hef bent einstaklingum á önnur félög eða hópa þar sem þeir gætu notið sín betur.

Tvisvar á ári eru svo haldin Íslandsmót í botsía sem eru skipulögð af Íþróttasambandi fatlaðra. Á haustin er svo haldið mót í einstaklingskeppni og á vorin er liðakeppni og eru margir af keppendum komnir á fullorðinsár.“

Hvernig er með keppnisskapið hjá fullorðna fólkinu? Er það eitthvað sem eldist af manni?

„Síður en svo. Keppnisskapið endist út ævina og eykst bara með árunum samkvæmt minni reynslu,“ segir Andri. ■

Vörn gegn augnbotnahrörnun

Ultra Macular™ augnvítamínið er besta vörnin gegn framgangi augnbotnahrörnunar. Samsetning þess byggir á vönduðum vísindarannsóknum og það inniheldur nauðsynleg vítamín og steinefni.

Ultra Macular™ augnvítamínið hægir á framgangi augnbotnahrörnunar og er ætlað þeim sem hafa greinst með sjúkdóminn og sumum þeirra sem eru í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er ættgengur. Ultra Macular™ er eina augnvítamínið á markaðnum héraðs sem inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni sem fólk þarf á að halda.

Að sögn Hildar Sigursteinsdóttur, markaðsfulltrúa heildverslunarinnar MAGNUS ehf., 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 augnbotna-



Hildur segir Ultra Macular™ minnka líkur á að augnbotnahrörnun þríst yfir á lokastig um 25%. Aðeins þarf að taka inn tvö hylki á dag. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

hrörnun ættu að ihuga 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, sem er til mikilla þæginda fyrir fólk, auk þess sem sparnaður hlýst af því að þurfa ekki að kaupa augnvítamín og fjölvítamín sitt í hvoru lagi,“ segir Hildur. „Ultra Macular™ inniheldur meðal annars lítið sink til að hlífa meltingarveginum og aðalbláber sem talin eru styðja við nætursjón og fullkomna samsetningu 16 fjölvítamína.“

Hildur segir marga eiga erfitt með að gera greinarmun á þeim augnvítamínum sem í boði eru á markaðinum 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

” Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að ihuga að taka inn Ultra Macular™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu.

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. Fyrirnefnd rannsókn, AREDS 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér um ræðir minnki líkur á að augnbotnahrörnun þríst yfir á lokastig um 25%.“ ■



Ultra Macular™ fæst í öllum helstu apótekum.

Léttari liðir

með töfrum túrmeriks



Fæst í næsta stórvörumarkaði og apóteki
Einnig í vefverslun ICEHERBS, www.iceherbs.is



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Styrktarþjálfunin sérstaklega mikilvæg

Doktor Janus Guðlaugsson hefur um árabil sinnt mál-efnum eldri borgara þar sem markmiðið hefur verið að stuðla að bættri heilsu og betri lífsgæðum.

gummi@frettabladid.is

Janus heilsuefning er ráðgjafar- og þjónustufyrirtæki sem stofnað var árið 2016 til að nýta niðurstöður doktorsrannsóknar Janusar Guðlaugssonar: Fjölpætt heilsuefning – Leið að farselli öldrun.

Hvað getur fólk á efri árum gert til að njóta lífsins, búa lengur heima, sinna athöfnum daglegs lífs lengur, vera lengur úti á vinnumarkaði og bæta lífsgæði sín?

„Helstu grundvallarþættir til að verða við þessum óskum eldri einstaklinga er dagleg hreyfing, góð næring, fullnægjandi svefn, félagskapur og jákvæð hugsun,“ segir doktor Janus.

„Mikilvægt er, varðandi daglega hreyfingu, að fylgja leiðbeiningum alþjóðlegra heilbrigðisvirkja og ná 30 mínútna daglegri hreyfingu og stunda styrktarþjálfun tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Við erum að sjá einstaklega jákvæðar niðurstöður okkar þátttakenda fylgi þeir þessum fyrirmælum,“ segir Janus.

Hann bætir við: „Styrktarþjálfunin er sérstaklega mikilvæg vegna hægfare vöðvarýrnunar sem á sér stað með hækkandi aldri, sér í lagi eftir 60 ára aldurinn. Því er styrktarþjálfun lykilatriði og eitt af okkar aðalsmerkjum til að ná

þessum markmiðum. Þá erum við með sérhæfðar heilsufarsmælingar til að fylgjast með hverjum og einum,“ segir Janus.

Um næringarþáttinn segir hann: „Næringin er einnig lykilatriði og fer fræðslan meðal annars fram með fræðsluerindum næringarfræðinga á okkar vegum. Sérstaklega þarf að huga að próteinríkri næringu þar sem hún kemur til með að svara þörfum líkamans um uppbyggingu á vöðvamassa.“

Kenna sjálfstætt vinnulag

Fjölpætt heilsuefning fyrir 65 ára og eldri er verkefni sem Janus og hans fólk hefur hrundið í framkvæmd í samvinnu við nokkur sveitarfélög. Spurður hvert sé megininntak verkefnisins segir Janus: „Að koma á fót markvissri heilsuefningu fyrir eldri aldurshópa með lýðheilsutengdu inngripi sem byggt er á akademískum og raunprófanlegum aðferðum. Lífsstílsbreyting er langtíma verkefni og því mikilvægt að kenna eldri borgurum sjálfstætt vinnulag við eigin heilsuefningu. Því fyrir sem við grípum sjálf inn í heilsuna með heilsutengdum forvörnum má gera ráð fyrir því að við þurfum síður eða seinna á hjúkrunarleiðinni eða heilbrigðiskerfinu að halda,“ segir Janus.

Hver eru skammtíamarkmið verkefnisins?

„Þau er til tveggja ára og fela í sér að bæta heilsutengdar forvarnir, efla hreyfifærni, bæta styrk og þol, auka líkamlega afkastagetu, bæta heilsu og lífsgæði og gera hina eldri



sjálfstæða í eigin heilsuefningu með bættu heilsulæsi og sjálfbærni,“ segir Janus.

Um langtíamarkmiðið segir Janus: „Að geta tekist lengur á við athafnir daglegs lífs þrátt fyrir hækkandi aldur, að geta búið lengur í sjálfstæðri búsetu, hafa möguleika á að starfa lengur á vinnumarkaði, geta komið í veg fyrir eða seinkað heimaþjónustu eða innlögn á dvalar- og hjúkrunarheimili og að aðstoða ríki og sveitarfélög við að efla heilsu og lífsgæði eldri aldurshópa.“

Hvaða sveitarfélög hafa innleitt verkefnið?

„Í dag höfum við innleitt verkefni í sjö sveitarfélögum sem og á opnum markaði á höfuðborgarsvæðinu. Á öllum stöðum

höfum við fengið góða svörun auk þess sem við fylgjumst vel með okkar þátttakendum í gegnum markvissar heilsufarsmælingar. Sveitarfélögin sem um ræðir eru Reykjanesbær, Hafnarfjörður, Vestmannaeyjar, Grindavík, Sel-tjarnarnes, Garðabær, Fjarðabyggð og opinn markaður á höfuðborgarsvæðinu,“ segir Janus.

Hvað með að innleiða verkefnið á landsvísu?

„Við höfum innleitt verkefnið til að mynda í Vestmannaeyjum og hefur það gengið mjög vel í samvinnu við fagfólk og sveitarfélagið í Eyjum. Nýlega var verkefnið innleitt í Fjarðabyggð og gekk sú innleiðing einstaklega vel þar sem þátttaka fór fram úr björtustu vonum. Hér syndum við í fyrsta

skipti að innleiða má verkefnið í dreifðar byggðir landsins án þess að það komi niður á gæðum þess,“ bætir Janus við.

Hvað með áhuga stjórnvalda á verkefninu?

„Verkefnið er, svo best ég viti, eina raunprófanlega verkefnið á sviði heilsutengdra forvarna fyrir þennan aldurshóp sem hefur staðist akademiska skoðun. Verkefnið hefur fengið alþjóðlega viðurkenningu, bæði hjá Evrópusambandinu í samvinnu við Embætti landlæknis sem og viðurkenningu í nýrri skýrslu OECD þar sem fjallað er um heilsufarslegan sem fjárhagslegan ávinning þess. Það er því spurning hvort lausnin við vanda heilbrigðiskerfisins felist í þessu verkefni,“ segir Janus að lokum. ■

fastus.is



VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. Hjá okkur er sérhæft fagfólk sem leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða þig við val á vörum.



GÖNGUGRINDUR



BAÐ- & SALERNISHJÁLPARTÆKI



NÆRINGARVÖRUR



SNÚNINGSLÖK

Opíð mán - fim 8:30 - 17:00, fös 8:30 - 16:15
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

TÍMAMÓT.
ÁRANGURSRÍK
MEÐFERÐ GEGN
ÖLDRUN HÚÐAR.

NÝTT
RÉNERGIE
H.C.F. TRIPLE SERUM
INNBLASID AF RANNSÓKNUM
Á UPPBYGGINGU HÚÐAR

SÝNILEGAR NIÐURSTÖÐUR
9 AF 10 KONUM
MYNDU SKIPTA ÚT
SÍNU VENJULEGA SERUMI



LANCÔME
PARIS

LANCÔME DAGAR

LYFJUM & HEILSU KRINGLUNNI OG GLERÁRTORGI
MIÐVIKUDAG TIL SUNNUDAGS 28. SEPTEMBER - 2. OKTÓBER



**20% AFSLÁTTUR AF
LANCÔME VÖRUM**



Snyrtitaska, serum, augnkrem, dagkrem og næturkrem
eru kaupaukinn þinn þegar þú kaupir Lancôme vörur fyrir
12.000 kr eða meira á meðan birgðir endast

 Lyf & heilsa

Mjólkurþistill gerir lífið léttara

Hrafnhildur Hákonardóttir hefur tekið Mjólkurþistil frá ICEHERBS um árabíl og segir bætiefnið vera daglegan gleðigjafa. Mjólkurþistillinn er þekktur fyrir hreinsandi áhrif.

Hrafnhildur hefur þjást af slitgigt síðastliðin sex ár og segir mjólkurþistilinn hafi bætt liðan sína til muna. Hún tekur líka D-vítamín, magnesium með fjallagrös, astaxanthin og stundum fjalla-grös, allt frá ICEHERBS.

„Það er nú kannski svolítið þjatt að hjá mér, en ég heillaðist fyrst af þakkingunum en er nú aðallega hrifin af þeim því bætiefnið frá ICEHERBS eru náttúruleg og hrein. Allar upplýsingar eru á íslensku og boxin fara vel í eldhússkúffunni og ofan í mig. Það er auðvelt að finna þessi vítamín í hillunum í apótekum og verslunum og ég veit hvað þau innihalda,“ segir Hrafnhildur.

Hjálpar lifrinni

„Ég er slæm af slitgigt og finn fyrir verkjum í hálsliðum, baki, höndum og fótum. Ég tek verkjalyf oftar á veturna en sumrin því kulduinn fer alls ekki vel í gigtina. Vinur minn mælti með mjólkurþistli með verkjalyfjum því hann getur haft hreinsandi virkni á líkamann og hjálpað lifrinni að hreinsa út óæskileg efni.

Mjólkurþistillinn hefur gert sitt gagn. Ég veit það vegna þess að ég fer á þriggja mánaða fresti í blóðprufu til að mæla lifrargildi

innkirtla og annarra kerfa. Ég er enginn unglingur en gildin eru alltaf í góðu lagi.

Ég tek tvö hylki af ICEHERBS Mjólkurþistli á morgnana mjög samviskusamlega og hann fer alltaf með mér í ferðalög.“

Ómissandi þegar freistingar ber að garði

Hrafnhildi er afar annt um heilsuna og borðar hollan og góðan mat að staðaldri. Hún segist hins vegar eiga jafn erfitt og við hin að standast freistingar yfir hátíðar eins og jól og páska. „Það er erfitt að sniðgangna þennan góða mat þó að allir viti að allt þetta gúmmelaði sé ekkert sérstaklega gott fyrir kerfið. En það þarf nú stundum að njóta og leyfa sér. Ég hryn nú alveg í það yfir hátíðirnar í mat og drykk og þá bæti ég við tveimur hylkjum af mjólkurþistli fyrir svefn. Þetta tryggir betri svefn hjá mér og ég er orkumeiri daginn eftir þar sem líkaminn er ekki að ströggla við allt það sem ég innbyrði



Hrafnhildur Hákonardóttir segist finna mikinn mun á sér eftir að hún fór að taka ICEHERBS mjólkurþistil. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

daginn áður. Ég mæli hiklaust með mjólkurþistli, ekki bara fyrir þá sem ætla að gera vel við sig í mat og drykk heldur bara flesta.

Ég finn líka að mjólkurþistillinn hjálpar til eftir á. Sérstaklega í janúar eftir allt stressið og sukkið í desember. Í stuttu máli sagt þá

liður mér betur í líkamann þegar mjólkurþistillinn er með mér og ég finn að líkaminn er í betra jafnvægi. Ef mér liður vel í líkamann þá verður myrkrið, kulduinn, stressið og allt annað mun bæri-legra.

ICEHERBS mjólkurþistillinn

með íslenskum fjallagrösum hjálpar til við að hreinsa líkamann af umfræfnum sem safnast fyrir í lifrinni og líkamanum.“

Náttúruleg hreinsun

ICEHERBS mjólkurþistill inniheldur hreinan mjólkurþistil og íslensk fjallagrös. Mjólkurþistill inniheldur virka efnið sylimarin sem er þekkt fyrir að hafa góð áhrif starfsemi lifrar og nýrna. Efni úr mjólkurþistli á að hjálpa lifrinni við myndum nýrra lifrarfrumna og er þannig náttúruleg hreinsun fyrir lifrina. Þá hefur plantan andoxandi virkni og hjálpar til við að losa óæskileg efni út úr líkamanum. Sumir nota mjólkurþistilinn þegar þeir hafa nýtt áfengis vegna hreinsandi áhrifa hans.

Íslensk fjallagrös eru þekkt sem gingseng Íslands og ekki að ástæðulausu. Þau innihalda betaglúkantrefjar sem eru þekktar fyrir að auka þyngdartap, bæta meltingu og styrkja þarmana. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járni og kalsíum, og bera í sér fléttuefni sem hindra óæskilegar bakteríur. Fjallagrös hjálpa til við að draga úr bjúg og er þessi hreinsandi blanda frábær fyrir almenna matar- og drykkjargleði.

Íslensk og kröftug bætiefni

ICEHERBS framleiðir hrein og náttúruleg bætiefni. Þar er lögð áhersla á að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar innihaldsefnanna viðhaldi sér að fullu.

Vörurnar eru framleiddar á Íslandi og innihalda engin óþarfa fylliefni. ■

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

Sviptir hulunni af uppáhalds haustréttinum



Sjöfn Þórðardóttir sjofn @frettabladid.is

Berglind Guðmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur, lífskúnnar og eigandi uppskriftasíðunnar Gulur, rauður, grænn og salt, er einstaklega hrifin af haustinu og blómstrar þá gjarnan í eldhúsinu.

Berglind segir matinn sem hún lagar á haustin þyngjast aðeins og verða matarmeiri, sérstaklega þegar rigning lemur á gluggann og haustlægðirnar láta á sér kræla.

Berglind hefur gaman af því að vinna að fjölbreyttum verkefnum og takast á við nýjar áskoranir.

„En fyrst og fremst elska ég að hafa gaman og plús ef maður getur glatt líf annarra í leiðinni,“ segir Berglind sem er mikill gleðigjafi.

Aðspurð segist Berglind vera heilluð af haustinu og að hún verði miklu afslappaðri þegar haustið gengur í garð.

„Allir fallegu haustlitir náttúrunnar, þegar byrjar að dimma og ryk hættir að sjást, og góð ilmkerti finnst mér heillandi. Svo er líka dásamlegt að geta hlammað sér í sófann og hámhorf á gott efni með góðri samvisku – sem er oft erfiðara á sumrin því þá finnst manni maður verða að vera svo virkur,“ segir Berglind og brosir dreymin á svip.

Þegar hausta tekur segir Berglind að eldamennskan breytist samhliða, þá útbúi hún matarmeiri rétti og samsetningin sé öðruvísi.

„Ég myndi segja að maturinn þyngist aðeins og þá sérstaklega þegar rigningin lemur á gluggana. Þá langar mig oftast í einhverja góða súpu eða pottrétti.“

Hvernig gengur þér þegar kemur



að því að töfra fram kræsingar fyrir fjölskylduna?

„Það er bara eins og á öllum heimilum, gengur svona upp og ofan. Það eru helst vinir barnanna sem heillast af eldamennsku minni, enda er grasið oft grænna hinum megin við hólinn. En oftast eru börnin ánægð með það sem ég gef þeim.“

Berglind sviptir hulunni af einum af sínum uppáhaldsréttum sem hún segir að geti verið fullkominn haustréttur.

„Mig langar að deila með lesendum uppskrift að góðri smalaböku. Uppskriftir gerast ekki mikið haustlegri en þessi. Ég féll fyrir svona bökom þegar ég fór á stað í Putney í London sem heitir Putney pies. Mögulega það besta sem ég hef smakkað og mæli mikið með því að fara á þann stað ef þið

hafið tök á. Ef ekki þá mæli ég með því að þið skellið í þessa dásamlegu smalaböku.“

Dásamleg smalabaka fyrir 3-4

2 msk. ólífufuolía
1 laukur, saxaður
500 g nautagripapynnur frá Kjarnafæði
2 tsk. steinselja
1 tsk. rósmarín
1 tsk. timían
½ tsk. salt
½ tsk. svartur pipar
1 msk. Worcestershire-sósa
2-3 hvítlauksrif, pressuð
2 msk. hveiti
2 msk. tómát paste
240 ml nautasoð
1 bolli frosnar baunir og gulrætur

Smalabaka Berglindar er ómótstæðileg á haustkvöldum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Kartöflumús

2 stórar bökunarkartöflur, afhýddar og skornar í bita
110 g smjör
60 ml rjómi
½ tsk. hvítlauksduft
½ tsk. salt
¼ tsk. svartur pipar
¼ bolli ríffinn parmesan

Látið olíu á pönnu og hitið yfir miðlungshita. Bætið lauknum saman við og hrærið í 3-5 mínútur. Bætið kjötinu á pönnuna ásamt steinselju, rós-marín, timían, salti og pipar og hrærið öllu vel saman. Eldið í 6-8 mínútur eða þar til kjötið er farið að brúnast.

Látið Worcestershire-sósu og hvítlauk saman við og steikið í 1 mínútu.

Bætið þá hveiti og tómát paste og hrærið þar til allt hefur blandast vel saman. Bætið að lokum við soði og frosnu grænmeti. Látið malla í 5 mínútur. Takið af hitanum og geymið.

Sjóðið kartöflurnar í 10-15 mínútur eða þar til þær eru farnar að mjúkjast. Hellið vatni frá og bætið smjör, rjóma, hvítlauksdufti, salti og pipar saman við og stappið. Bætið parmesan út í og blandið öllu vel saman.

Látið kjötið í ofnfast mót. Látið kartöflumúsina ofan á og dreifið vel út. Látið í 200°C heitan ofn í 25-30 mínútur. Kælið í 15 mínútur áður en borið er fram. ■

Uppskriftir gerast ekki mikið haustlegri en þessi.

Bílar & Farartæki



Ford Transit Custom stuttur 2017 eknir um 91 þús km. Eigum einn bíl eftir af útlitgölluðum bílum sem við fengum á lágu verði á aðeins 2.490.000 án vsk. Finir í akstri og koma vörnum milli staða þó þeir vinni enga fegurðarsamkeppni.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir timar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggítur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

HERBERGI TIL LEIGU

3 herbergi til leigu, hvert fyrir sig. Sameiginlegur aðgangur að eldhúsi, setustofu og baðherbergi m/ sturtu. Öll húsgögn fylgja. Staðsett í vesturbæ Kópavogs. Uppl. í s 690 3015 Siggí

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

BLÖÐIN

Blöðin í dag og samf. eldri blöðin á frettabladid.is

ÚTBOÐ

Félagsbústaðir hf.

óska eftir tilboðum í verkið:

HÁTEIGSVEGUR 59



Verkefnið er 500 m² fjölbýlishús á þremur hæðum við Vatnshólinn og Stýrimannaskólann. Fjölbýlishúsið er búsetukjarni fyrir fatlaða en gert er ráð fyrir 8 íbúðum í húsinu, þar af einni fyrir starfsfólk.

Um er að ræða þróunarverkefni sem hefur það að markmiði að lækka kolefnisfótspor framkvæmdarinnar að lágmarki um 30% miðað við viðmiðunarhús. Notast er við greiningar eins og LCA, LCC og endurnýtingu byggingarefna til að ná því markmiði.

Útboðsgögn verða aðgengileg á útboðsvef Félagsbústaða kl. 16:00 miðvikudaginn 28. september 2022, á vefslóðinni: <https://felagsbustadir.ajoursystem.net/tender>

VSB verkfræðistofa ehf. hefur umsjón með útboðinu og skal senda allar fyrirspurnir á utbod@vsb.is.

Tilboðum skal skila rafrænt inn á útboðsvef Félagsbústaða eigi síðar en kl. 13:00 þann 20. október 2022.



VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is geiri www.geirihf.is

Uppvottavélar fyrir allar stærðir eldhúsa



Aristarco Hood uppvottavél AH 800 Stærðir BxDxH: 76,0 x 79,0 x 149 x 196 cm Stærð á körfu 50 x 50 cm Rafeindastýring Innbyggður tilbúinn vatnstankur Sjálfvirkur skammtari fyrir þvottaefni og gljáa - Heit skolon Vatnsmagn 18 ltr - Hurðaoop 30,5 cm Sjálfvirk start/Stoppi loki

Aristarco Undirborðs uppvottavél AF50.35 DP DDE V400 Ytra mál: BxDxH: 57,2 x 63,0 x 81,4 Stærð á körfu 45 x 45 cm Tveir þvottaspaðar efst og neðst Innbyggður skammtari fyrir gljáa - Heit skolon Vatnsmagn 18 ltr

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is

geiri www.geirihf.is

STÓRELDHÚS FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

www.verslun.is

Sýningarsalur - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is



Dalvíkurlína 2

Tillögur á vinnslustigi að breytingu á Aðalskipulagi Akureyrar 2018-2030, Aðalskipulagi Hörgársveitar 2012-2024 og Aðalskipulagi Dalvíkurbyggðar 2008-2020

Bæjarstjórn Akureyrarbæjar, sveitarstjórn Hörgársveitar og sveitarstjórn Dalvíkurbyggðar kynna hér með skv. 2.mgr. 30.gr. skipulagslaga nr. 123/2010 drög að breytingum á aðalskipulagi sveitarfélaganna vegna áforma um lagningu Dalvíkurlínu 2.

Fyrirhuguð Dalvíkurlína 2 er 66 kV jarðstrengur sem liggur frá Akureyri til Dalvíkur og er ætlað að tryggja örugga orkuafhendingu til Dalvíkur og nærsveita með tvöfaldri tengingu við meginflutningskerfi Landsnets. Skipulagstillögurnar eru kynntar með fyrirvara um breytingar sem kunna að verða á strengleið við nánari úrvinnslu verkefnisins. Í skipulagsverkefninu felst einnig að lega göngu- og hjólaleiðar er löguð að strengleið Dalvíkurlínu 2.

Tillöguupprættir ásamt umhverfisskýrslu verða aðgengilegir á skrifstofum og heimasíðum sveitarfélaganna frá 28.september – 19.október 2022 eins og hér segir:

Akureyrarbær: Ráðhús, Geislagötu 9.
www.akureyri.is/thjonusta/skipulag-og-byggingar/auglystar-skipulagstillogur

Hörgársveit: sveitarskrifstofa Hörgársveitar, Pelamerkur-skóla. www.horgarsveit.is

Dalvíkurbyggð: Ráðhús.
www.dalvikurbyggd.is/is/skipulagsmal

Þá verður opið hús vegna kynningar skipulagstillögunnar haldið á sveitarskrifstofu Hörgársveitar milli kl. 12:00 og 15:00 föstudaginn 7. október 2022. Þar mun skipulagsfulltrúi sitja fyrir svörum varðandi skipulagstillöguna.

Ábendingum þar sem nafn, kennitala og heimilisfang sendanda kemur fram má skila með tölvupósti á netföngin@akureyri.is, sbe@sbe.is, dalvikurbyggd@dalvikurbyggd.is eða bréfléiðis til skipulagsfulltrúa viðkomandi sveitarfélags.

Frestur til að koma á framfæri ábendingum við tillögunar er til og með 19.október 2022.

28.september 2022

Skipulagsfulltrúar Akureyrarbæjar, Hörgársveitar og Dalvíkurbyggðar

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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



Eiður Smári Guðjohnsen er þjálfari karlalíðs FH í knattspyrnu Liðið getur á laugardag náð sér í Evrópu-sæti en sumarið hefur verið erfitt í Kaplakrika. Liðið situr í fallsæti Bestu deildarinnar nú þegar úrslitakeppnin fer af stað.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

Bræður munu berjast um bikarmeistaratitil



Aron Guðmundsson
aron
@frettabladid.is

Arnór Guðjohnsen er í sérstakri stöðu nú þegar nokkrir dagar eru þar til flautað verður til leiks í úrslitaleik Mjólkurbikarsins. Þar munu synir hans, Eiður Smári og Arnór Borg, mætast og berjast um bikarmeistaratitilinn.

FH og Víkingur Reykjavík mætast í úrslitaleiknum á laugardaginn. Eiður Smári Guðjohnsen er þjálfari FH á meðan Arnór Borg, yngri bróðir hans, er leikmaður Víkings Reykjavík.

„Óneitanlega er þetta sérstök staða en ég hef reynt að hugsa lítið út í þetta,“ segir Arnór Guðjohnsen við Fréttablaðið. „Maður veit nú ekki alveg hvorum megin maður verður en megi betri maðurinn eða betra liðið vinna, eins og sagt er.“

Arnór segir það ógjörning að gera upp á milli sona sinna. „Já, maður gerir aldrei upp á milli barna sinna. Ég ætla mér bara að njóta þessarar stundar, sjá tvo syni mína etja kappi hvor við annan. Það verður bara að hafa gaman af þessu, svo sjáum við bara hvernig fer.“

Eiður Smári lifir fyrir fótboltann Eiður Smári tók við FH í erfiðri stöðu í júní og reynir nú að bjarga liðinu frá falli en fyrst reynir liðið að næla í bikarmeistaratitilinn.

„Það var alveg ljóst þegar hann tók við FH að verkefnið yrði gríðarlega erfitt,“ segir Arnór um stöðu Eiðs Smára hjá FH. „FH-ingarnir höfðu farið mikið niður á við og það var ekkert að fara að stoppa það. Ég held raunverulega að Eiður hafi stappað í sig stálinu og tekið þessa ákvörðun, að taka við stjórn FH, til þess að koma sér enn betur í hringiðuna í fótboltanum.“

Eiður Smári lifir fyrir fótboltann, þetta er hans ástríða og má segja að það gildi einnig um okkur fjölskylduna, allavegana strákana. Íþróttin á hug okkar allan, við missum ekki af neinu.“

Arnór segir það alveg ljóst að FH



Maður gerir aldrei upp á milli barnanna sinna. Ég ætla mér bara að njóta þessarar stundar.



Arnór Guðjohnsen, fyrrverandi atvinnu- og landsliðsmaður

þurfi að fara í endurskipulagningu. „Alveg sama hvernig þetta fer á yfirstandandi tímabili, það hljóta að verða róttækar breytingar. Það er þó eitt við FH,“ segir Arnór og bætir við:

„Alveg sama í hvaða stöðu liðið er, þá er alltaf reynt að spila fótbolta og gerir liðið það ágætlega.“

Það vill hins vegar vera þannig hjá liðinu til þessa að þegar komið er á fremsta hluta vallarins lýkur þessum flottu aðgerðum. Þar hverfur trúin á því að gera mark eða mörk.“

Um erfitt tímabil sé að ræða hjá félaginu. „Það er hins vegar mín sýn á þetta að einn daginn mun félagið taka sig til og rísa upp aftur, þetta er það stórt félag. Það er metnaður þarna, viljinn er mikill en það er mikilvægt fyrir félagið að gera sér grein fyrir því í hvaða stöðu það er. Fara í gegnum það hvað vantar upp á og hvaða leið er best til þess að rísa upp aftur. Þetta hefur verið stórveldi í fótboltanum síðustu 15 til 20 árin.“

Þetta félag, eins og ég þekki til þarna, ég get ekki ímyndað mér að það verði unað við stöðu liðsins í dag. Það er hins vegar ofboðslega mikilvægt að forráðamenn þess komist að rót vandans, hvað fór í raun og veru úrskeldis og hvernig er hægt að fyrirbyggja að slíkt hið sama gerist aftur.

Tímabilið gæti hins vegar tekið góða stefnu takist FH að vinna bikarmeistaratitilinn og um leið tryggja sér sæti í Evrópukeppni á næsta tímabili.“

Mikilvægur leikur fyrir bæði lið Arnór og Eiður Smári hafa báðir mjög litla reynslu úr íslensku bikarkeppninni þar sem þeir fóru báðir snemma út í atvinnumennsku á sínum ferli. Aðspurður hvort um ákveðna gulrót sé að ræða fyrir Eið Smára að næla í bikarmeistaratitilinn sem þjálfari svarar Arnór því játandi.

„Það hlýtur að vera og ég er alveg viss um að hann mun gera allt sem í hans valdi stendur til þess að ná í úrslit á laugardaginn. Við vitum alveg stöðuna hjá FH í Bestu deildinni og þar af leiðandi getur maður horft á þennan leik og séð að þetta er gríðarlega mikilvægur leikur fyrir félagið.“

Í raun er um gríðarlega stóran leik að ræða fyrir bæði félög því Víkingur getur unnið þennan titil þriðja skiptið í röð og staða FH gerir það að verkum að leikmenn þurfa að leggja allt í sölnurnar því þarna er Evrópusæti í boði.“

Liðin tvö, Víkingur Reykjavík og FH, eru í gjörólíkri stöðu fyrir leikinn ef horft er til árangursins í Bestu deildinni á tímabilinu. Víkingar að berjast við toppinn á meðan FH er í fallbaráttu.

Arnór kominn af stað á ný

Barst þá talið að yngsta syni Arnórs, nafna hans Arnóri Borg Guðjohnsen, leikmanni Víkings Reykjavík. Hann segir son sinn á finum stað til þess að þróa sinn feril áfram eftir krefjandi tíma.

„Hann hefur verið gríðarlega óheppinn með meidsli og verið mikið meiddur. Það hefur verið rosalegur eltingarleikur að finna út hvað var raunverulega að plaga hann. Það tók langan tíma að greina það loksins.“

Um nokkurra ára meidslasögu er



Arnór Borg Guðjohnsen, leikmaður Víkings Reykjavík

að ræða hjá Arnóri Borg sem virðist loks hafa tekið enda og er hann farið að ná að tengja saman mánuði hjá Víkingum.

„Þetta hafði mikil áhrif á hann andlega,“ segir Arnór um meidslátíma sonar síns. „Að vita ekki hvað það var sem var í raun og veru að plaga hann. Maður er dálítið svekkur og þá hann náttúrulega sérstaklega því það hefði verið hægt að greina þessi meidsli fyrr. Það voru alls konar rannsóknir gerðar á honum, myndatökur og fleira, en ekkert virtist vera að.“

Svo loksins þegar það er farið út í nákvæmari greiningar kemur það í ljós hvað var að plaga hann. Það ferli eitt og sér tók einhverja fjóra til fimm mánuði sem náttúrulega setti tímabil hans hér heima í mikið uppnám.

Það þýðir hins vegar ekkert að væla yfir því núna og ég held hann sé bara virkilega kátur hjá Víkingum og með hausinn við fótboltann eins og er raunin í þessari fjölskyldu.“

Tilhlökkun fyrir leiknum

Arnór segir fjölskylduna ætla að fjölmenna á Laugardalsvöllinn um helgina og gera sér gláðan dag. Það ríki mikil tilhlökkun fyrir leiknum. Þá sé mikilvægi leiksins og rígurinn ekki að hafa áhrif á samskipti fedganna.

„Nei, það er sko engin fjarlægð á milli okkar þessa dagana. Við tölum mikið um þennan úrslitaleik. Auðvitað tel ég mig vita að Eið Smára langar mikið í þennan bikar og það sama gildir einnig um yngri soninn. Þetta verður spennandi.“

Þá segir hann engin skot flakka á milli bræðranna þessa dagana. „Nei, alls ekki. Menn gera sér fyllilega grein fyrir stöðunni og þeir ræða saman á góðum nótum þó svo að þeir séu sitt á hvorum endanum þegar á hólminn er komið. Svona er lífið bara. Menn hittast á vígvellinum.“ ■

ÚRSLITALEIKUR MJÓLKURBIKARSINS 2022

DAGSKRÁ

LAUGARDAGUR
KL. 16.00



VS



LAUGARDALSVÖLLUR
01.10.2022



FJÖRIÐ BYRJAR
12:00

→ Hoppukastalar
→ Andlitsmálning
→ Knattþrautir

→ Hópsöngur
→ Bjór á krana
→ Grillaðar pulsar

→ Hamborgarar
frá Kjötkompaní
→ Rútan fer kl. 14.45



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Hallgerður Pétursdóttir

Boðapingi 24, Kópavogi,

varð bráðkvödd laugardaginn 24. september. Útför auglýst síðar.

Sigrún Jónsdóttir
Jón Gauti Jónsson
Sólveig Ásta Gautadóttir

Gunnar Hólm Ragnarsson
Sigrún Magnúsdóttir
Vignir Bjarnason
barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær unnusti minn, sonur, bróðir og vinur,

Ólafur Jón Ólafsson

lést 15. september.

Útför hans fer fram frá Dómkirkjunni, fimmtudaginn 29. september klukkan 13.

Gyða Björg Þórsdóttir
Ólína Sigþóra Björnsdóttir
Elin, Jakob, Ólöf Kristín, Björn Sigþór,
Ómar Ari og Justin Leifur



Útför okkar ástkæra

Péturs Stefánssonar

skipstjóra,

fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 30. september klukkan 13.00.

Þórunn Halla Guðmundsdóttir
Sigurveig Viðisdóttir
Sigríður Rósa Viðisdóttir
Anna Aldís Viðisdóttir
Ósk Viðisdóttir

og fjölskyldur



Elsku pabbi okkar, tengdapabbi, afi og langafi,

Hörður Lárússon

Efstasundi 63,

lést á Landspítalanum í Fossvogi þann 20. september. Útförin fer fram frá Digraneskirkju föstudaginn 30. september kl. 10.

Útförinni verður streymt á skjaskot.is/hordurlarússon

Unnur Harðardóttir
Lárus Þ. Harðarson
Tryggvi Harðarson
Anna Guðrún Harðardóttir
Hafdis Harðardóttir

Jón H. Eiríksson
Tína Harðarson
Elin Harpa Jónsdóttir
Hallgrímur Guðmundsson
Jóhann Jónsson



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, afi, langafi og bróðir,

Ragnar Arnalds

rithöfundur og fyrrverandi ráðherra,

lést í faðmi fjölskyldunnar á heimili sínu, Kópavogstúni 12, þann 15. september. Útför hans fer fram frá Dómkirkjunni föstudaginn 30. september kl. 16.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Ljósið.

Hallveig Thorlacius
Guðrún Arnalds
Helga Arnalds
Sara, Úlfur, Ragnar Hrafn, Hallveig, Kolbeinn og óskirð Eldjárn
Elin Laxdal
Sigurður, Andrés og Ólafur Arnalds

Logi Vigþórsson
Eliás Halldór Bjarnason

Fjölbreytt saga Farsóttar

Sögu Farsóttahússins í Þingholtsstræti eru gerð skil í nýútgefinni bók á vegum Sögufélagsins.

arnartomas@frettabladid.is

Sögufélag gaf nýlega út bókina Farsótt – Hundrað ár í Þingholtsstræti 25, eftir Kristínu Svövu Tómasdóttur. Líkt og heiti bókarinnar gefur til kynna er þar rakin rík saga Farsóttahússins sem sinnt hefur ýmsum hlutverkum í gegnum tíðina.

„Ég var að skrifa ritgerð í sagnfræðinámi fyrir mörgum árum þegar ég las fyrst um þetta hús og sögu þess,“ segir Kristín Svava. „Mér fannst hún mjög áhugaverð og var búin að vera með hana bak við eyrað í þó nokkurn tíma.“

Þegar Kristínu vantaði síðan verkefni fyrir fáeinum árum sótti hún um styrk til að skrifa um húsið.

„Ég gerði það kannski í þínu flippi, en svo fékk ég styrkinn og þá varð ég bara að gjöra svo vel og skrifa bókina!“

Það sem vakti áhuga Kristínar við sögu hússins var hve fjölbreytt og dramatísk hún er.

„Það er ýmislegt í sögu Reykjavíkur sem mér fannst spennandi sem er hluti af sögu hússins,“ útskýrir hún.

Farsóttahúsið var upphaflega byggt sem fyrsta sjúkrahús Reykjavíkinga árið 1884 þar sem fór einnig fram lækna- og ljósmóðurkennsla, þar á meðal kennsla í krufningum. Á tuttugustu öldinni varð húsið að svo farsóttarspítala. Húsið varð síðar gert að geðsjúkrahúsi áður en það varð að gístiskyli fyrir heimilisslausa. Kristín Svava tekur fyrir fyrstu öld í sögu hússins, allt að árinu 1984, í bókinni.

Það mætti halda að nýfyristaðinn heimsfaraldur hefði mögulega verið



Kristín segir nýfyristaðinn heimsfaraldur ekki kveikjuna að bókinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

kveikjan að bókinni en Kristín Svava segir að svo sé ekki.

„Ég byrjaði að skrifa bókina áður en Covid kom en faraldurinn varpaði auðvitað öðruvísi ljósi á söguna sem ég var að vinna með,“ segir hún og hlær. „Þetta tímabil er ekkert rosalega langt frá okkur í sögunni – farsóttarspítalinn var þarna frá 1920 og fram til miðrar tuttugustu aldar – en þetta var allt annar veruleiki þar sem alls konar sjúkdómar sem búið er að útrýma á Íslandi í dag voru sínálægir, til dæmis taugaveiki og barnaveiki.“

Meðal þess sem vakti áhuga Kristínar Svövu á farsóttasögunni var upplifun barna, en margir þessara sjúkdóma voru ekki síst barnasjúkdómar.

„Þarna voru litlir krakkar sem þurfti að senda í einangrun og maður sér augljóslega hvað hugmyndir hafa verið öðruvísi um það sem hægt var að

leggja á börn,“ segir hún. „Þarna voru nokkurra ára gamlir krakkar sendir í einangrun fjarri fjölskyldum sínum, þau voru kannski fimm til sex ára og sáu mömmu sína bara í gegnum gluggann svo vikum skipti. Mæðurnar stóðu úti í Þingholtsstrætinu og veifuðu upp í gluggana til barnanna á sjúkrahúsinu.“

Krufningar, drepsóttir og geðlækningar áttu svo eftir að setja svip sinn á mynd hússins og upp spruttu ýmsar missannar sögur um það sem átti sér þar stað.

„Þetta er frekar tilkomumikið viðurnefni á húsi, Farsótt,“ segir Kristín Svava. „Draugasögurnar sem gengu um það tengdust ekki síst gamla líkhúsinu sem stóð þar beint fyrir aftan. Það var rífið um miðjan níunda áratuginn en maður getur enn þá séð gömlu gölflísarnar úr krufningarstofunni í líkhúsinu fyrir aftan húsið í dag.“ ■



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Jón Hjörtur Gunnlaugsson

bifvélavirki og verslunarstjóri,

lést föstudaginn 23. september á Landspítalanum Fossvogi. Útför fer fram í Langholtskirkju 3. október kl. 13.

Bryndis Gunnarsdóttir

Gunnlaugur Jónsson
Hjördís Sigrún Jónsdóttir
Katla, Bryndís, Saga Guðrún, Arnar Borg og Ísak Borg

Aðalheiður Ævarsdóttir
Emil Borg



Okkar ástkæri

Jón Ingvar Jónsson

leiðsögumaður,

Laugarnesvegi 114, Reykjavík,

lést í Hamborg 26. ágúst sl.

Útför hans fer fram í Fossvogskirkju þriðjudaginn 4. október kl. 13.00.

Streymt verður frá athöfninni á vef:

<https://youtu.be/zHYFKP3F7vY>

Brigitte M. Jónsson
Jón Stefán Jónsson
Eva Sólán
Briet Helga og Yrsa Röfn



Elsku hjartans maðurinn minn, pabbi okkar, tengdapabbi og afi,

Jóhannes B. Helgason

Lundi 3, Kópavogi,
áður Hamri, Þverárhlið,

lést á Landspítalanum, Hringbraut, þann 25. september.

Anna J. Hallgrímsdóttir

Hrefna Björk, Harpa Dis og Anna Sara
Hallgrímur, Ásdís Elva, Ísabella Ýrr og Kormákur Logi
Líney, Hafþór og Anna Karólína



Elsku eiginmaður minn, pabbi okkar og tengdapabbi,

Guðmundur Ásmundsson

lést í faðmi fjölskyldunnar á heimili sínu í Basking Ridge, New Jersey, sunnudaginn 11. september.

Útför hans fer fram frá Vídalínaskirkju mánudaginn 3. október kl. 15.

Helga Guðlaugsdóttir
Hildur Guðmundsdóttir
Ásgrímur Guðmundsson
og aðrir aðstandendur
Bjarki Þór Friðleifsson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Th. Erlendsdóttir

sagnfræðingur,

sem lést laugardaginn 17. september, verður jarðsungið fimmtudaginn 29. september frá Frikirkjunni í Reykjavík. Útförin hefst kl. 15.00.

Ragnhildur Hjaltadóttir

Kristján Hjaltason
Erlendur Hjaltason
Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir
og fjölskyldur
Rannveig Einarsdóttir
Aðalheiður Valgeirsdóttir
Guðmundur Magnússon



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Marsibil Jónsdóttir

Bella

lést á líknardeildinni í Kópavogi 20. september. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Ferdinand Þórir Ferdinandsson
Jón Friðrik Ferdinandsson
Magnea Guðný Ferdinandsdóttir
Róbert Órvar Ferdinandsson
Ingibjörg Kr. Ferdinandsdóttir
Halisa Mekonen
Guðrún F. Þórðardóttir
Gauti Laxdal
barnabörn og barnabarnabörn

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

GUNNAR ANTON · ÁRNI GESTUR

Tveir á toppnum.
Gunnar er kynnr...
Árni er Gestur.
Peir verða á Hringbraut í vetur.

BÍÓBÆRINN

BÍÓBÆRINN

MÍÐVIKUDAGA KL. 20.00 OG AFTUR KL. 22.00



HRINGBRAUT

Gunnar Anton og Árni Gestur fara yfir þær kvikmyndir sem eru væntanlegar í bíóhús landsmanna og dusta einnig rykið af gömlum gullmolum og fræða áhorfendur um leyndardóma kvikmyndaheimsins.

Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 **Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 **Markaðurinn** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
- 19.30 **Útkall (e)** Útkall er sjónvarpsútgáfan af sivilsælum og samnefndum bókaflökki Óttars Sveinssonar.
- 20.00 **Bióbærinn** Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bióspjalli.
- 20.30 **Fréttavaktin (e)**
- 21.00 **Markaðurinn (e)**

RÚV Sjónvarp

- 13.00 **Heimaleikfimi**
- 13.10 **Kastljós**
- 13.30 **Útsvar 2014-2015** Mosfellsbær - Akureyri.
- 14.30 **Söngvaskáld** Sóley.
- 15.10 **Þú ert hér** Tólli.
- 15.35 **Heilabrot**
- 16.05 **Hljómskálinn**
- 16.40 **Bæir byggjast** Seyðisfjörður.
- 17.30 **Orðbragð III**
- 18.00 **KrakkaRÚV**
- 18.01 **Hundurinn Ibby**
- 18.05 **Hæ Sámur**
- 18.12 **Lundaklettur**
- 18.19 **Víkingaprinsessan Guðrún**
- 18.24 **Lestrarhvattni**
- 18.31 **Skotti og Fló**
- 18.38 **Minnsti maður í heimi**
- 18.40 **Krakkafréttir**
- 18.45 **Lag dagsins** Dikta - Thank You.
- 18.52 **Vikinglottó**
- 19.00 **Fréttir**
- 19.25 **Íþróttir**
- 19.30 **Veður**
- 19.35 **Kastljós**
- 20.00 **Með okkar augum** Tölfta þáttaröð þessara margverðlaunuðu þátta sem vakið hafa athygli fyrir nýstárleg og frumleg efnistöð. Fólk með proskahömlun vinnur þættina með fagfólki í sjónvarpsgerð og miðlar þannig fjölbreytileika íslensks samfélags.
- 20.40 **Mikilsverð skáldverk Bøger der gør en forskel**
- 21.10 **Nútímafjölskyldan Bonusfamiljen III**
- 22.00 **Tíufréttir**
- 22.15 **Veður**
- 22.20 **Jörðin er blá eins og appelsína** The Earth Is Blue as an Orange
- 23.35 **Í saumana á Shakespeare - Júlíus Sesar - Brian Cox**
- 00.30 **Dagskrárlök**

Sjónvarp Símans

- 12.00 **Dr. Phil**
- 12.45 **The Late Late Show**
- 13.30 **Love Island (US)**
- 14.30 **Matarboð**
- 15.10 **The Block**
- 16.55 **90210**
- 17.40 **Dr. Phil**
- 18.25 **The Late Late Show**
- 19.10 **Love Island (US)**
- 20.10 **Survivor**
- 21.50 **Yellowjackets**
- 22.50 **Queen of the South**
- 23.35 **The Late Late Show**
- 00.20 **Love Island (US)**
- 01.10 **FBI. International** Bandarísk spennuþáttaröð þar sem Heiða Rún Sigurðardóttir er í einu aðalhlutverkanna. Hún leikur liðsmann í bandarísku alríkislögreglunni.
- 02.00 **Chicago Med**
- 02.45 **The Resident**
- 03.30 **Dan Brown's The Lost Symbol**
- 04.15 **Walker**

Stöð 2

- 07.55 **Heimsókn**
- 08.15 **The Mentalist**
- 08.55 **Bold and the Beautiful**
- 09.15 **Grand Designs. Sweden**
- 10.00 **Matargleði Evu**
- 10.25 **Um land allt**
- 11.00 **Gulli byggir**
- 11.40 **Ísskápastríð**
- 12.15 **Þetta reddast**
- 12.35 **Nágrannar**
- 13.00 **Besti vinur mannsins**
- 13.20 **Temptation Island**
- 14.00 **Lóa Pind. Battlað í borginni**
- 14.45 **X-Factor Celebrity**
- 15.50 **Fósturbörn**
- 16.20 **Schitt's Creek**
- 16.45 **Schitt's Creek**
- 17.05 **Last Week Tonight**
- 17.35 **Bold and the Beautiful**
- 18.00 **Nágrannar**
- 18.27 **Veður**
- 18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 **Sportpakkinn**
- 18.55 **Ísland í dag**
- 19.15 **Húgó**
- 19.35 **10 Years Younger Changed My Life**
- 20.20 **Swimming with Sharks**
- 20.45 **Monarch**
- 21.30 **Unforgettable**
- 22.10 **The PM's Daughter**
- 22.35 **Rutherford Falls**
- 23.00 **S.W.A.T.**
- 23.40 **Absentia**
- 00.20 **MacGruber**
- 00.45 **The Mentalist**
- 01.30 **Grand Designs. Sweden**
- 02.15 **Þetta reddast**
- 02.30 **Temptation Island**
- 03.15 **Schitt's Creek**
- 03.35 **Schitt's Creek**

Survivor í 43. skiptið

Jeff Probst er búinn að vera á skjáum landsmanna í tæp 22 ár og mætir í 43. seríu í Sjónvarpi Símans í kvöld klukkan 20.10. Baktjaldamakk einkennir Survivor-þættina sem eru brautryðjandi í raunveruleikasjónvarpi. Í þetta skiptið mætir hin 27 ára gamla Noelle Lambert í þáttinn með gervifót frá Össuri.



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 næða
- 5 blað
- 6 íþróttafélag
- 8 átt
- 10 tónn
- 11 lægð
- 12 mats
- 13 daunill
- 15 agaður
- 17 skoði

LÓÐRÉTT

- 1 böðlast
- 2 kvk. spendýr
- 3 gerast
- 4 niðurfelling
- 7 ráðdeild
- 9 flækt
- 12 úrskurða
- 14 tangarhald
- 16 tveir eins

LÁRÉTT: 1 gústa, 5 örk, 6 fh, 8 stefna, 10 la, 11 lög, 12 döms, 13 stæk, 15 tamin, 17 kanni. LÓÐRÉTT: 1 góslast, 2 urta, 3 ske, 4 afnám, 7 hagsyni, 9 flökín, 12 dæma, 14 tak, 16 nn.

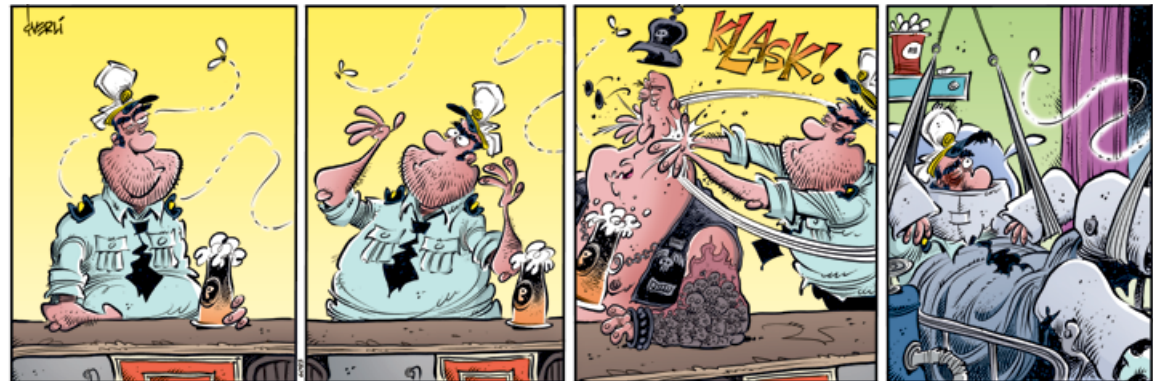
Sudoku

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

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

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

Pondus



MARKAÐURINN

MIÐVIKUDAGA KL. 19.00
OG AFTUR KL. 21.00

Vikulegur þáttur um íslenskt viðskiptalíf þar sem farið er yfir helstu viðskiptafréttir vikunnar ásamt öðru því sem hæst ber í efnahagslífinu hverju sinni.



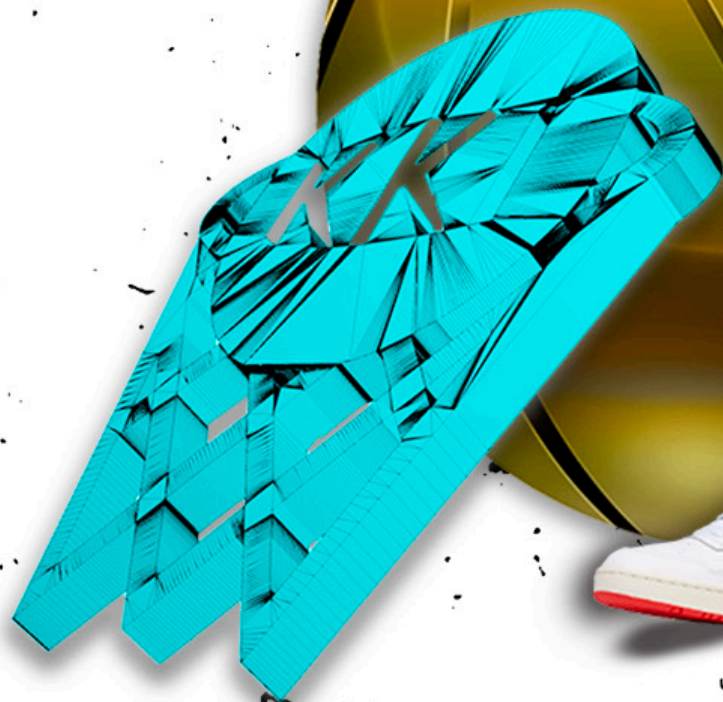
markadurinn.is



HRINGBRAUT



KOMANDU KORFU



Alþjóðleg kvikmyndahátíð í Reykjavík, RIFF, hefst í vikunni. Hrönn Marinósdóttir stjórnandi fer yfir dagskrána sem er vegleg að vanda.

tsh@frettabladid.is

RIFF, Alþjóðleg kvikmyndahátíð í Reykjavík, verður haldin í 19. sinn dagana 29. september til 9. október í Háskólabíó og víðar um borgina. Hrönn Marinósdóttir, stjórnandi RIFF, kveðst einkar stolt af hátíðinni sem hélt velli í gegnum allan Covid-faraldurinn þrátt fyrir samkomutakmarkanir.

„Við erum búin að halda einhverjar útgáfur af RIFF í allan þennan tíma og erum mjög stolt af því. Við fundum bara leiðir til að gleðja landann og halda hátíðina en auðvitað fengum við færri erlenda gesti. Ég held að það hafi verið tveir erlendir gestir eitt árið en nú eru þeir vel á annað hundrað, leikstjórar, blaðamenn, framleiðendur og fleiri,“ segir hún.

Að sögn Hrannar ríkir mikil eftirvænting fyrir komandi hátíð meðal RIFF-teymisins. Um 25 manns hafa undanfarna mánuði unnið hörðum höndum að undirbúningi, meðal annars hannað nýtt RIFF-app.

„Það sem ég er einna ánægðust með er hvað aðsóknin á RIFF er búin að vera góð í gegnum tíðina, þrátt fyrir miklar fortölur í upphafi, og ekki síst hvað ungt fólk tekur hátíðinni vel.“

Evrópskar verðlaunamyndir

Á RIFF er lögð rík áhersla á að sýna evrópskar verðlaunamyndir sem margar hverjar koma hingað beint frá stærstu kvikmyndahátíðum heims.

„Yfir 90 prósent af myndunum sem við sýnum á RIFF eru myndir sem koma ekki annars til landsins, þrátt fyrir að þetta séu verðlaunamyndir frá kvikmyndahátíðunum í Cannes, Feneyjum og San Sebastian. Ég held að fólk kunni að meta það,“ segir Hrönn.

Að hennar sögn eru slíkar myndir alltof fátíðar í íslenskum kvikmyndahúsum.

„Þessar myndir eru alltof lítið í bíó í hefðbundnum sýningum. Ekki er ég að gera lítið úr Hollywood-myndunum og öllu því sem nær í bíó hér á Íslandi en það hefur bara komið í ljós að fólk kann að meta fjölbreytnina og vill geta speglað sig í evrópskum myndum.“

Opnarmynd költleikstjóra

Opnarmynd RIFF er kvikmyndin Vera eftir leikstjóraþingi Tizza Covi og Rainer Frimmel sem hlaut

Samfélagsspegillinn RIFF



Hrönn Marinósdóttir, stjórnandi RIFF, er einkar stolt af því að ná að halda RIFF í gegnum Covid-faraldurinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Opnarmynd RIFF í ár er Vera eftir Tizza Covi og Rainer Frimmel sem hlaut tvenn verðlaun á kvikmyndahátíðinni í Feneyjum í ár.

MYND/ADSEND

verðlaun fyrir besta leikstjóran og bestu leikkonuna á Alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni í Feneyjum í ár.

„Þetta er þriðja myndin sem við sýnum eftir leikstjórana Tizza Covi og Rainer Frimmel á RIFF. Þau eru svona „költleikstjórar“, hún ítölsk og hann austurrískur. Þau fengu tvenn verðlaun fyrir myndina í Feneyjum þar sem hún var frumsýnd nýlega, þannig að við erum nánast fyrsta landið í heiminum sem fær að sýna hana,“ segir Hrönn.

Myndin fjallar um ítölsku leikkonuna Veru Gemma, sem leikur sjálfa sig í myndinni, en hún er dóttir leikarans Giuliano Gemma

sem var einn þekktasti leikari Ítalíu.

„Hann lék mikið í spagettivestrum, var svakalega sætur með kúrekahattinn og margir þekkj hann. Myndin fjallar svolítið um það hvernig er að vera dóttir einhvers sem er frægur. Hún er í myndinni hugsanlega að læra að setja mörk en fólk er svolítið að notfæra sér hana af því hún á pening og pabbi hennar heimsfrægur,“ segir Hrönn.

Stórleikkona sækir Ísland heim

Heiðursgestur RIFF í ár er spænska stórleikkonan Rossy de Palma, músa og samstarfskona leikstjórans Pedró Almodóvars til áratuga sem

kemur meðal annars fram í spjalli með Halldóru Geirharðsdóttur.

„Við erum búin að vera í samtali við Rossy de Palma lengi og unnið að því að hafa fókus á Spán. Það er gaman að sá draumur sé að rætast núna og að við getum fært Spán heim í stað þess að við Íslendingar séum alltaf að fara til Spánar.

Rossy er náttúrulega bara ein af þekktustu leikkonum Evrópu. Hún er líka fyrirseta og hefur mikið tjáð sig um jafnréttismál og hinseginmál,“ segir Hrönn.

Heiðursverðlaunahafar RIFF eru tveir í ár, annars vegar spænski leikstjórinn Albert Serra og hins vegar svissneski kvikmyndagerðarmaðurinn Alexandre O. Philippe.

„Albert Serra tók einu sinni mynd á Íslandi en hann er líka költleikstjóri. Svólítið alvarlegri týpa en Rossy en rosa mikils metinn. Hann fær heiðursverðlaun RIFF fyrir framúrskarandi listræna sýn sem Vigdís Finnbogadóttir ætlar að afhenda. Á sama tíma fær

Alexandre O. Philippe líka verðlaun sem verða veitt í móttöku í Máli og menningu föstudaginn 30. september,“ segir Hrönn.

Sérstakt ástand í samfélaginu

Þema RIFF þetta árið er dregið saman í eina spurningu: Bakslag. Hvað í f***** er í gangi? Að sögn Hrannar hefur hátíðin lagt aukna áherslu á samstarf við ólíka samfélagshópa um að nýta áhrif kvikmyndagerðar til að fjalla um brýn málefni: „Kvikmyndin er svo sterkur miðill og getur haft svo mikil áhrif,“ segir hún.

„Í flokknum Önnur framtíð erum við með átta heimildarmyndir sem fjalla um hin og þessi samfélagslegu mál sem snerta okkur öll; sjálfbærni, jafnréttismál, stríð og svo framvegis. Meðal annars sýnum við myndina Stelpnagengi sem fjallar um ungan áhrifavald, unglingsstelpu í Þýskalandi, og foreldra hennar sem hætta að vinna og fara að reka dóttur sína sem eins konar fyrirtæki.“

Halldið verður málþing í tengslum við myndir í flokknum Önnur framtíð þar sem Bogi Ágústsson fréttamaður mun stýra pallborðsumræðum og ræða við gesti, svo sem Ólaf Ragnar Grímsson, Sóleyju Tómasdóttur og Eirík Bergmann, um málefni á borð við umhverfismál, sjálfbærni, hinseginmál, femínisma og popúlisma.

„Myndirnar á RIFF eru í fyrsta lagi skemmtilegar en margar þeirra hafa ákveðinn boðskap, þannig að þú kannski labbar út af sýningu aðeins víðsýnni og veist aðeins meira,“ segir Hrönn.

Auk hefðbundinna kvikmyndasýninga verða ýmsir sérviðburðir á dagskrá RIFF á borð við Sundbíó þar sem Sundhöll Reykjavíkur verður breytt í The Truman Show og Hellabíó þar sem nýjasta Múminálfamyndin og hryllingsmyndin The Descent verða sýndar í Raufarhólshelli. ■



Spænska stórleikkonan Rossy de Palma er heiðursgestur RIFF í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Algjör hryllingur

BÆKUR

Skólaslit

Höfundur: Ævar Þór Benediktsson

Myndlýsing: Ari H.G. Yates

Fjöldi síða: 265

Útgefandi: Mál og menning

Brynhildur Björnsdóttir

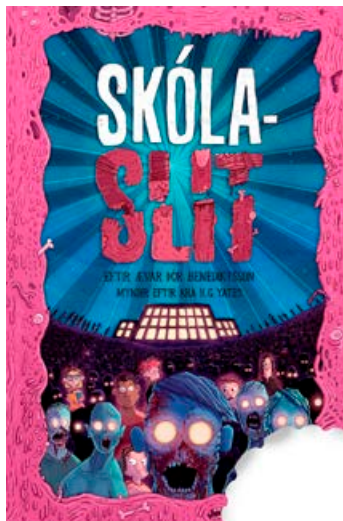
Ævar Þór Benediktsson, rithöfundur, leikara, áhugavísindamaður, lestraráttaksstjóri og almennan samfélagsbæti, þarf ekki að kynna fyrir neinum sem hefur fylgst með barnamenningu undanfarinn áratug. Bókin sem hér er til umfjöllunar, Skólaslit, er hans tuttugasta og níunda bók sem er ansi vel af sér vikið á tiltölulega stuttum ritferli en hún sver sig í efnistöku í ætt við nokkrar fyrri bóka hans eins og Þína eigin hrollvekj, Hryllilega stuttar hrollvekjur og Fleiri hryllilega stuttar hrollvekjur, að ógleymdum bókaflokknum Bernskubrek Ævars

vísindamanns þar sem höfundur leitar fanga í minni úr hryllingsmyndum og B-myndum frá því um miðbik síðustu aldar.

Bókin Skólaslit er unnin upp úr hrekkjavökudagatali þar sem einn kaflí birtist á samnefndri vefsíðu á hverjum degi allan októbermánuð í fyrri í þeim tilgangi að vekja áhuga nemenda í grunnskólum á lestri „á nýjan, frumlegan og skemmtilegan máta. Sem okkur tókst“, eins og segir í eftirmála bókariðar sem staðfestist með því að bókin rýkur út eins og heit... miltu og framhaldið, Skólaslit 2, er á leiðinni í loftið.

Hefst með látum

Skólaslit hefjast með látum. Lesandanum er þeytt inn í atburðarás í skóla þar sem hrekkjavökuhátíðarhöld hafa farið úr skorðum, svo um munar. Án þess að vilja spilla spennunni er lesendum ráðið frá því að tengjast persónum um of þar sem fljótlega kemur í ljós að upp-



vakningar eru ekkert lamb að leika sér við og hálfir íþróttakennarar gera ekki mikið gagn við að halda uppi röð og reglu á skólalóðinni. Bókin fylgir sigildum söguþræði

uppvakningamynda áttunda áratugarins með óvæntum uppbotum og samsuðu við önnur hryllingsmyndaminni. Á köflum er hún ansi blóðug og atvik gætu alveg skotið einhverjum börnum skelk í bringu en önnur munu taka þessum grafísku lýsingum á óhugnaði fagnandi. Fléttan er góð og gengur upp þó hún trosnir aðeins um miðbikið.

Bókin ber mörg helstu einkenni höfundarins, léttan frásagnarstil, skemmtilega persónusköpun og myndir sem er oft mikilvæg en einkum þegar uppvakningar eiga í hlut.

Hryllingsáhugi barna

Myndlýsingar Ara H.G. Yates eru einstaklega vel unnar, enda var dagatalið sem bókin byggir á unnið í samstarfi þeirra Ævars. Stíllinn minnir um margt á Disney-teiknimyndirnar um Finnoga og Felix sem er vel við hæfi þar sem Ævar ljáði persónum þar röð sína og myndirnar kynna nýjar persónur

til sögunnar með snaggaralegum hætti. Umbrotið er líka einkar skemmtilegt og sérstaklega er vert að minnast á bitfarið neðst í hægra horni bókariðar.

Bókin er tileinkuð öllum þeim sem hafa einhvern tíma setið í skólastofu og velt fyrir sér eigin viðbrögðum ef til innrásar uppvakninga kæmi. Áhugi barna á hryllingi er greinilega mikill og hefur sennilega alltaf verið það, samanber allar draugasögurnar. Einhverjar kenningar eru til um að með því að hugsa um yfirnáttúrulegan hrylling séu börn að búa sig undir áföll og það að lifa af ef heimsmynd þeirra hrynur eða eitthvað skelfilegt á sér stað. Ekki skal ég fjölyrða um það en mæli hiklaust með því að æfa sig í spennu, ótta, hugrekki og uppvakningabardögum með þessari bók. ■

NIÐURSTADA:

Skemmtileg og spennandi hryllings saga fyrir krakka, ansi blóðug á köflum.



Kim Thúy er vietnamsk-kanadísk skáldkona sem skrifar á frönsku.

MYND/JEAN-FRANÇOIS BRIÈRE

Kim Thúy spjallar við Auði Övu

tsh@frettabladid.is

Vietnamsk-kanadíska skáldkonan Kim Thúy kemur fram á höfundaspjalli ásamt Auði Övu Ólafsdóttur í Alliance Française de Reykjavík á fimmtudagskvöld. Viðburðurinn er haldinn í tilefni íslenskrar útgáfu skáldsögunnar Ru, sem kom út fyrr á þessu ári í íslenskri þýðingu Arnþísar Lóu Magnúsdóttur.

„Það verður mikill heiður fyrir Alliance Française í Reykjavík að taka á móti Kim Thúy, kanadískum rithöfundu af vietnamskum uppruna sem hlaut fjölda verðlauna fyrir bók sína „Ru“ sem kom út í Quebec árið 2009,“ segir í tilkynningu.

Samtal Kim Thúy og Auðar Övu fer fram á ensku með brotum úr Ru sem verður lesin á frönsku og á íslensku. Gestum gefst einnig tækifæri á að spyrja spurninga.

Dagskráin hefst klukkan 20.30 í húsnæði Alliance Française á Tryggvagötu 8. Bóðið verður upp á léttar veitingar og hægt verður að kaupa bókina Ru á staðnum.



Kim Thúy hefur gefið út sex skáldsögur sem hafa verið þýddar á yfir 20 tungumál. Ru, fyrsta skáldsaga hennar, kom út árið 2009.

Viðburðurinn er haldinn í samstarfi við Benedikt bókaútgáfu, franska sendiráðið á Íslandi, kanadíska sendiráðið á Íslandi og Alliance Française de Reykjavík.

Kim Thúy er fædd í Saïgon árið 1968 og kom sem flóttamaður til Kanada ellefu ára gömul 1979, sem hluti af hópi sem kenndur var við „bátafólkið“. Hún býr í frönskumælendi Kanada og skrifar á frönsku.

Kim Thúy hefur gefið út sex skáldsögur sem hafa verið þýddar á yfir 20 tungumál. Ru, fyrsta skáldsaga hennar, kom út 2009 og hlaut góðar viðtökur, þar á meðal Governor General's-verðlaunin 2010, ein æðstu bókmenntaverðlaun Kanada.

Ru gerist árið 1968 þegar stríð geisar í Víetnam. Fjöldi fólks freistar þess að flýja land í von um betra líf, þar á meðal er ellefu ára stúlka sem flýr yfirstéttarlíf í Saïgon, með viðkomu í malasískum flóttamannabúðum, alla leið til Kanada. Þar verður hún bátافلóttamaður í smábæ og þarf að laga sig að nýjum lífnáðarháttum og nýju tungumáli. Inn í söguna fléttast örlög fleiri Víetnama, í Saïgon og í Kanada, bæði á stríðs- og friðartímum. ■

Síðasta sýningarvika Margrétar í Grafíksalnum

tsh@frettabladid.is

Síðasta vika sýningar Margrétar Jónsdóttur, Útópía/Staðleysa, stendur nú yfir í Grafíksalnum í Hafnarhúsinu, hafnarmegin. Sýningin stendur yfir til 2. október og er opin alla daga á milli klukkan 14 og 18. Þar sýnir Margrét verk sem hún hefur unnið undanfarið þrjú ár og málað með náttúrulegum efnum.

„Ég vinn út frá því sem ég nem í umhverfi mínu en ég hef lengi unnið út frá hugleiðingum um lífs-

ævina og baráttuna sem því fylgir að stunda list sína með öllum þeim upptökum sem því fylgir,“ skrifar Margrét í sýningarhrá.

Margrét Jónsdóttir er fædd í Reykjavík árið 1953. Hún á að baki tæplega fimmtíu ára langan starfsferil og starfar við myndlist á Íslandi og í Frakklandi.

Margrét stundaði nám við Myndlista- og handíðaskóla Íslands í frjálsri myndlist og grafískri hönnun, mastersnám við Central Saint Martins College of Art í London og

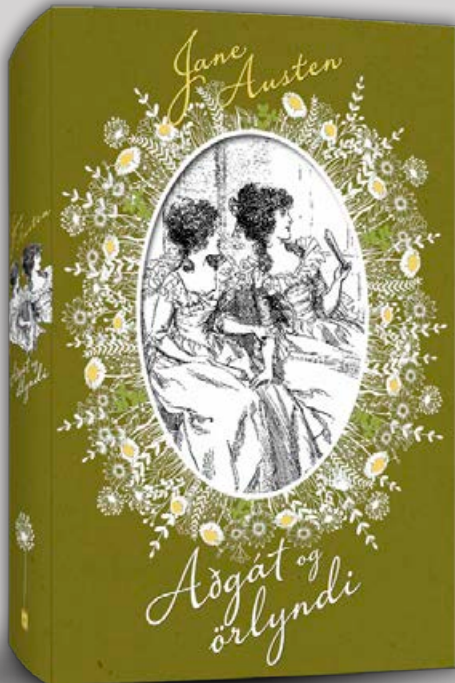


Margrét sýnir verk sem hún hefur unnið síðustu þrjú ár og málað með náttúrulegum efnum. MYND/AÐSEND

kláraði diplóma frá Kennaraháskólanum. Hún hefur haldið yfir 50 einkasýningar og tekið þátt í fjölda samsýninga hér á landi og erlendis.

Margrét var einn af stofnendum Gallery Suðurgötu 7 sem var mikilvæg miðstöð í þróun framlínu-myndlistar á Íslandi. Hún er einn stofnenda Hagsmunafélags Myndlistarmanna sem var undanfari Sambands íslenskra myndlistarmanna ásamt stofnun SÍM. Verk eftir Margrét eru í eigu helstu listasafna landsins. ■

STÓRKOSTLEGAR BÓKMENNTAÞÝÐINGAR



Aðgát og örlyndi er ný þýðing á einni vinsælustu bók Jane Austen, *Sense and Sensibility*. **Silja Aðalsteinsdóttir** þýðir og skrifar eftirmála.



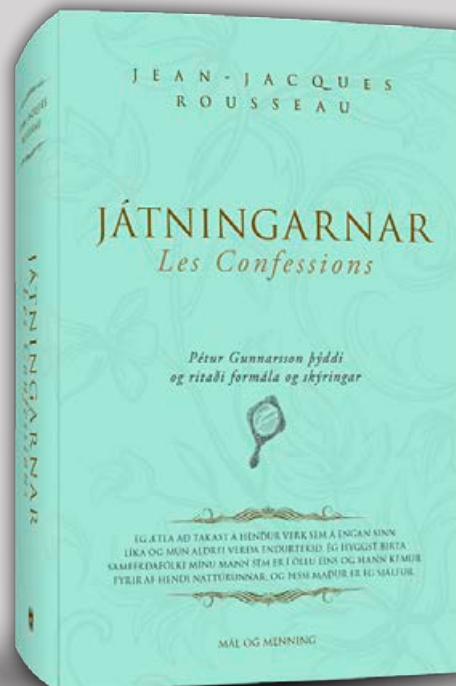
Innbundin



Rafbók



Stórbrotið bókmenntaverk í þýðingu **Péturs Gunnarssonar** sem einnig ritar formála og skýringar. Hreinskilin og opin-ska sjálfsævisaga eins helsta hugsuðar átjándu aldar, **Jean-Jacques Rousseau**.



Innbundin



Rafbók



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

Vildu skemma setninguna

Vocal Cords syngur um að það megi ekkert lengur á meðan kórsöngvararnir áreita aðra í auglýsingu þar sem vakin er athygli á alvarlegu málefni, kynferðislegri áreitni, með húmor.

lovisa@frettabladid.is

Rósa Hrund Kristjánsdóttir var listrænn stjórnandi og Snjólaug Lúðvíksdóttir texta- og hugmynda-smíður nýrrar auglýsingar VIRK þar kynferðisleg áreitni er tekin fyrir með húmorinn að vopni. Í auglýsingunni syngur kórinn Vocal Projects „Það má ekkert lengur“ yfir ýmis atriði þar sem leikarar leika ólíkar tegundir kynferðislegrar áreitni.

„Við höfum unnið með VIRK áður og þau komu til okkar í febrúar með þetta verkefni,“ segir Rósa Hrund og að beiðnin hafi komið í kjölfar nýrrar skýrslu sem sýndi að kynferðisleg áreitni er verulega algeng á vinnumarkaði á Íslandi.

„Þeirra hlutverk er að grípa fólk sem dettur af vinnumarkaði og á sama tíma að koma í veg fyrir að það gerist. Velliðan starfsfólks er þeim mjög mikilvæg. Þau langaði því að finna einhverja leið til að vekja athygli á málefni og vekja fólk til umhugsunar,“ segir Rósa Hrund.

Leist ekkert á hugmyndina fyrst

Þær segja báðar að til að byrja með hafi tilhugsunin um að gera auglýsingar um þetta málefni verið smá ógnvænleg. Þetta sé flókið og viðkvæmt málefni. „Við byrjuðum á nálgun sem var meira eins og fræðslumyndband,“ segir Snjólaug og að þeim hafi ekki þótt það spennandi nálgun en eftir því sem þær hugsuðu málið betur hafi þær fundið leið sem gæti virkað og sú leið var að nota húmor.

„Þó svo að þetta sé viðkvæmt málefni fannst okkur húmor alveg viðeigandi. Þetta er svart málefni en húmor er frábær leið til að ná til víðari hóps,“ segir Snjólaug. Rósa Hrund tekur undir það og telur að þetta hafi verið betri leið til að ná til fleiri.



Við höfum öll heyrt þessa setningu, og jafnvel sagt hana í gríni, en það eru akkúrat þessi viðbrögð sem eru svo hamlandi. Þessar litlu pillur sem gera lítið úr þeim sem eru að reyna að breyta samfélaginu.

Rósa Hrund Kristjánsdóttir

„Við erum að vona að með auglýsingunni sjái fólk hvað það er hallærislegt að segja þetta,“ segir Snjólaug.

„Okkur langaði að skemma þessa setningu. Að áhrifin væru að þegar fólk segir þetta fái það aulahroll. Að það verði ekki töff lengur,“ segir Rósa Hrund.

Snjólaug segir að þegar hugmyndin hafi verið komin og samþykkt hafi þær fengið Reyni Lyngdal leikstjóra og Hannes Friðbjörnsson framleiðanda með að borðinu.

„Við lögðumst saman yfir textann og Reynir tók hugmyndina upp á næsta stig með útfærslunni,“ segir Snjólaug og þannig hafi hárréttur tónn verið sleginn í leikstjórn.

Margir horfi enn í hina áttina

Þær segja að við gerð auglýsingarinnar hafi þær lagst í mikla rannsóknarvinnu. Það hafi margt gerst eftir #MeToo og margt hafi breyst til hins betra, en enn fái óviðeigandi hegðun að viðgangast og enn horfi allt of margir í hina áttina þegar þeir verða vitni að þessari hegðun.



Snjólaug skrifaði auglýsinguna og Rósa Hrund sá um listræna stjórnun en Vocal Projects syngur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Skjaskot úr auglýsingunni. MYND/HVÍTA HÚSIÐ

„Okkur langaði að ná til gerenda, til þeirra sem líta undan og til þeirra sem gera lítið úr þessu. Við höfum öll heyrt þessa setningu, og jafnvel sagt hana í gríni, en það eru akkúrat þessi viðbrögð sem eru svo hamlandi. Þessar litlu pillur sem gera lítið úr þeim sem eru að reyna að breyta samfélaginu.“

Þær segja báðar að það hafi verið þeim mjög mikilvægt að fara rétta leið að þessu málefni og áður en auglýsingin var frumsýnd var hún borin undir fjölda manns, bæði hjá VIRK en líka utan þess, eins og hjá Stígamótum og Vinnueftirlitinu. Þær segja að það hafi verið vandasamt verk að velja hvers konar ofbeldi yrði lögð áhersla á. Í auglýsingunni eru bæði konur og karlmenn gerendur og segja þær báðar að það hafi verið mikilvægt að sýna fram á það, vitandi þó að meirihluti gerenda samkvæmt rannsóknunum séu karlmenn.

„Við vildum frekar hafa bæði. Við erum ekki að ráðast bara á karlmenn heldur samfélagslegt viðhorf sem er ekki bundið við eitt kyn.“ ■

Tóti leggur flugstjórahúfuna á hilluna

ser@frettabladid.is

Þórarinn Hjálmarsson, flotastjóri Icelandair, hefur stýrt sinni síðustu flugvél sem atvinnuflugmaður eftir nálega 45 ár í flugbransanum – og varla er hægt að telja upp allar þær gerðir flugfara sem hann hefur stjórnað á þeim tíma.

„Þetta eru litlar rellur og upp í stærstu þotur,“ rifjar hann upp í samtali við Fréttablaðið og nefnir þar allt frá Skyhawk-vélum og Twin Otterum upp í Max-vélarnar sem hann hefur þjálfað flugmenn Icelandair á, en þess á milli hafa komið við sögu DC-8 farþegaþotur og Boeing-vélar af misjafnlega breiðu tagi.

Stórum hluta starfsævinnar hefur Þórarinn verið inni í flughermi sem þjálfunarflugstjóri hjá Icelandair, „en flugtímarnir í háloftunum eru líklega orðnir rösklega 16 þúsund talsins,“ segir hann.

Byrjaði 18 ára í bransanum

Flugævintýri Tóta, eins og hann



Þórarinn Hjálmarsson á fyrstu árum sínum hjá Icelandair. MYND/ADSEND

er gjarnan kallaður af vinum og starfsfélögum, byrjaði þegar hann var ráðinn 18 ára gamall til Arnarflugs sem áhafnabíljastjóri og aðstoðarmaður við það sem til féll

á velliðum. Hann vann á símanum, í farmiðabókunum og á frivörulagernum uns hann var svo ráðinn sem atvinnuflugmaður hjá Arnarflugi 21 árs gamall í innanlands-



Bára Alexandersdóttir, eiginkona Þórarins, fagnar með karli sínum lokafluginu á dögnum.

flugid og síðar á Boeing 737-vélar félagsins.

Eftir tæpan áratug lá leiðin svo til Flugleiða og Icelandair þar sem hann stýrði í fyrstu DC-8 og Boeing 727, en síðasta aldarfjórðunginn hefur hann svo verið þjálfunarflugstjóri félagsins á seinni tíma farþegaþotum Boeing, auk þess að gegna stöðu flotastjóra félagsins fyrir Max-vélarnar þar sem hann hefur haft yfirumsjón með innleið-

ingu þeirra og þjálfun á þær síðastliðinn áratug.

Flugeðlisfræðin lítið breyst

En hver hefur verið stóra breytingin í fluginu á þessum tíma?

„Það er nú svo skýtið að flugeðlisfræðin hefur svo til ekkert breyst á öllum þessum áratugum sem liðnir eru frá því ég tók fyrst í stýrið,“ segir flugstjórinn sem talar. „En annarri tækni hefur fleygt fram, svo sem hvað siglingafræðina varðar. Í byrjun var stuðst við vita á jörðu niðri, en núna er allt innbyggð í sjálfa vélina. Svo eru þær orðnar miklu eyðslugrannari en áður og munar þar afar miklu,“ segir Þórarinn og bendir jafnframt á þá gríðarlegu vinnu sem farið hafi í það á þessum tíma að auka flugöryggi á allan máta.

„Og ferlinum er lokið, allt hefur sinn tíma. „Já, blessaður vertu, þar gilda nú landslögin, hvorki meira né minna, ég er kominn á tíma,“ svarar hann sæll í bragði eftir far-sælan feril. ■

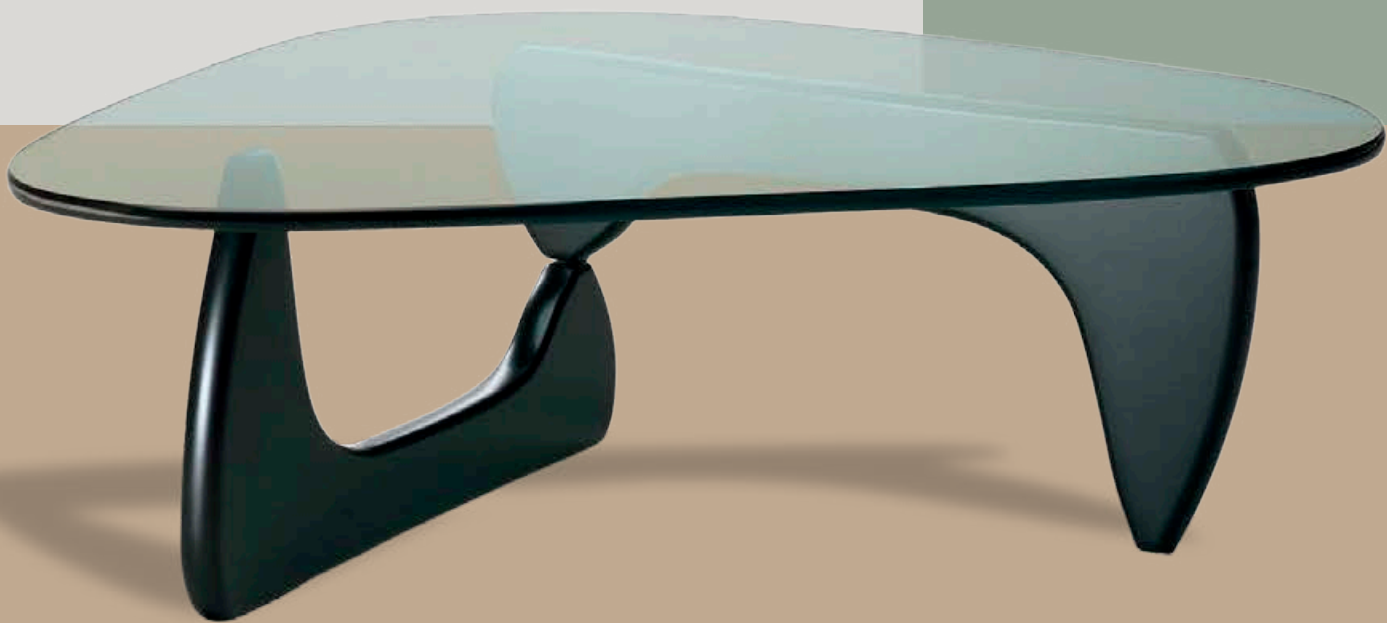
Coffee Table

- sígild hönnun frá 1944

Hið víðfræga Coffee Table frá Vitra var hannað af Isamu Noguchi árið 1944 og hefur verið ein vinsælasta hönnunarvara Pennans síðustu ár.

Borðið er einstaklega fallett og fæst nú á góðum kjörum til 16. október í verslun okkar í Skeifunni 10 og á penninn.is

Fætur borðsins fást í hnotu og svartbæsuðum aski.



Coffee Table, svartbæsaður askur

Tilboðsverð: 325.000 kr. | Verðlistaverð: 395.000 kr. | Verðlækkun: 70.000 kr.



vitra.

penninn.is
Opíð virka daga 8:00–18:00

Skeifan 10, Reykjavík
Hafnarstræti 91-93, Akureyri



**AMERÍSKIR
DAGAR**
LÝKUR Á FÖSTUDAG

KENNEDY
3ja sæta sófi. Ljóst áklæði. Einstaklega mjúkur og þægilegur. 195 x 98 x 99 cm.
223.992 kr. 279.990 kr.

www.husgagnahollin.is
VEFVERSLUN



LA Z BOY

PINNACLE
Fallegur hægindastóll sem fæst í mörgum litum og útfærslum. Sveif á hlið leggur stólinn aftur og lyftir um leið upp fótaskemli. **151.992 kr. 189.990 kr.**

LANETT
3ja sæta sófi. 225 x 94 x 93 cm.
175.992 kr. 219.990 kr.

CLARKSTON
Einstaklega notalegur 3ja sæta sófi. Sveif á hlið leggur sæti aftur og lyftir um leið upp fótaskemli. 229 x 104 x 104 cm.
351.992 kr. 439.990 kr.



**HÚSGAGNA
HÖLLIN**
www.husgagnahollin.is
Sími: 558 1100



**FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING**
á Hringbraut



Hannes Þór er á fullu með Floodlights og þeir Stefán Máni eru báðir spenntir fyrir möguleikum Hússins. MYND/ADSEND

Stöngin inn hjá Stefáni Mána og Hannesi Þóri

Leikstjórinn Hannes Þór Halldórsson hefur tryggt sér kvikmyndaréttinn á glæpa-sögunni Húsinu eftir Stefán Mána og stefnir á að koma þessum myrka trylli í bíó á næstu misserum. Gangi það vel útiloka hann ekki að fleiri sögur um rannsóknarlögguna Hörð Grímsson verði kvikmyndaðar.

toti@frettabladid.is

Floodlights, framleiðslufyrirtæki Hannesar Þórs Halldórssonar, fyrrverandi landsliðsmarkvarðar, hefur keypt kvikmyndaréttinn á spennu-sögunni Húsið eftir Stefán Mána.

„Þetta er spennandi dæmi og ég er búinn að vera í sambandi við Stefán Mána frá því hann kom og sá Leynilögguna og við byrjuðum að ræða alls konar möguleika sem snúa að þessum bókum sem hann hefur skrifað,“ segir Hannes Þór sem í kjölfarið las nokkrar bækur höfundarins og komst að þeirri niðurstöðu að rétt væri að tryggja sér réttinn á Húsinu.

Uppbrettar ermar

„Það er allt búið að vera á fullu síðan ég flutti heim 2019 og eftir velgengni Leynilöggunnar eru spennandi tímar framundan. Ásamt Húsinu er ég tengdur nokkrum mjög áhugaverðum verkefnum og hugmyndin er að bretta upp ermar og koma miklu í verk næstu árin.“ segir Hannes.

Er ekki verið að pressa á þig að fylgja vinsældum Leynilögguna eftir með framhaldsmynd?

„Ég er oft spurður og það er alls ekki útilokað. Við erum svona að fara yfir málin núna og það hafa verið alls konar hugmyndir um hvað við gerum við Leynilögguna 2,“ segir Hannes og nefnir framhaldsmynd, sjónvarpsþætti eða jafnvel einhvern bræðing af hvoru tveggja.

„Við erum bara að sjá hvernig við getum tekið þetta áfram,“ segir Hannes.

Fullir tilhlökkunar

„Stefán Máni skrifar myndrænar og kyngimagnaðar bækur og ég

Húsið

Húsið er ellefta skáldsaga Stefáns Mána og kom út 2012 og hlaut Tindabikkjuna, verðlaun Glæpafélags Vestfjarða, sem besta glæpa-sagan það ár. Bókinni var lýst sem tæplega 600 blaðsíðna sálfræðitrylli með andstyggilegasta illmenni sem hefði skotið upp kollinum í íslenskum glæpasögum.

Sögunni vindur fram á tveimur tímablönum. Annars vegar 1979 þegar sjö ára drengur kemst lífs af úr húsbruna í Kollafirði og hins vegar 2007 þegar rannsóknarlögreglumaðurinn Hörður Grímsson er kallaður að húsi í Smáibúðahverfinu í Reykjavík þar sem gamall maður liggur í blóði sínu í kjallaranum.



var ekki búinn að lesa margar blaðsíður þegar ég fann að hér væri komið efni í góða kvikmynd,“ segir Hannes Þór.

Húsið kom út 2012 og RVK Studios tryggði sér kvikmyndaréttinn strax árið eftir en sá réttur var fallinn á tíma. „Það var bara dottið upp fyrir eða ekkert varð úr því þannig að nú ætla ég að spreya mig.“

Við erum reyndar byrjuð á handritsvinnunni og erum komin aðeins áleiðis en það er samt langur vegur fram undan en þetta er allavegana komið af stað og er bara mjög spennandi og ég hlakka til að takast á við þetta.

Stefán Máni er ekki síður ánægður með samkomulagið og mun fylgjast spenntur með frávindunni. „Ég er hrikalega ánægður með þennan samning. Það er tími til kominn að Hörður Grímsson fái að njóta sín á hvíta tjaldinu og Hannes Þór er hárréttur maður í verkið. Aðdændur lögreglumannsins hljóta að gleðjast,“ segir Stefán Máni.

Rannsóknarlögreglumaðurinn Hörður Grímsson er lykilpersóna í höfundarverki Stefáns Mána og Hannes Þór segist aðspurður ekki útiloka að ef vel gangi með Húsið verði fleiri bækur um persónuna kvikmyndaðar.

Hörður á leik

„Stefán Máni er mjög kraftmikill höfundur og það hefur þegar sýnt sig að verk eftir hann virka vel á hvíta tjaldinu og Svartur á leik er með vinsælli bíómyndum sem

gerðar hafa verið hér á landi. Og Hörður Grímsson er vinsæl persóna með traustan aðdáendahóp þannig að það er alls ekki útilokað að þetta haldi áfram ef vel gengur.“

Spennuþrungin áskorun

Hannes Þór ætlar sér að sjálfsgöngu að leikstýra Húsinu sjálfur og segir söguna fara í spírál sem fari sífellt dýpra ofan í dimman heim. „Hún er mjög myrk. Spennandi sálfræðipriller sem fer fram og til baka í tíma þannig að það er áskorun að koma þessari bók á hvíta tjaldið en það eru spennandi frumþættir í henni sem ég held að séu efni í góða bíómynd. Þannig að þetta verður bara gaman.“

Flóðljós utan vallar

Hannes Þór hefur undanfarið sett fullan kraft í framleiðslufyrirtækið Floodlights og opnað nýja heimasíðu www.floodlights.is en fyrirtækið hvílir á gömlum grunni. „Ég var alltaf með lítið fyrirtæki utan um starfsemi mína áður en ég fór út í atvinnumennsku og ef eitthvað datt inn á meðan ég var þar. Eftir að ég kom heim þá hefur þetta bara farið á flug,“ segir Hannes Þór sem hefur ekki síst verið virkur í auglýsingagerð og stórum herferðum í þeim bransa.

„Það er nóg að gera og þetta er búið að vera mjög skemmtilegt og tryggingin á þessum kvikmyndarétti er bara hluti af því að taka þetta lengra og þróast sem framleiðslufyrirtæki.“ ■



reima

BARNADAGAR
20% AFSLÁTTUR AF REIMA!

SPORTIS.IS

SPORTÍs

SKEIFAN 11
108 RVK

Bakþankar



Láru G. Sigurðardóttur

Smásær stjóri

Röðin í bakkelsið náði svo langt sem augað eygði þennan sunnudagsmorgun á bændamarkaði í Kaliforníu, en þangað höldum við hjónin gjarnan þegar við erum á svæðinu. Þrátt fyrir að þarna flæddi úr kössum lifrænt grænmeti beint frá bönda, þá sigraði brauðmeti í vinsældakeppninni. Að vissu leyti skil ég aðráttarafl sætabrauðs því um nokkurt skeið var það minn morgunmatgur – áður en ég lærði að það gerði mér ekkert gott. Þegar ég gekk fram hjá röðinni hugsaði ég með mér að það væri engu líkara en fólkið (og ég hér áður fyrr) væri strengiabrúður sterkara afsl. Mér er minnstætt hve helvíti erfitt var að hætta að borða bakkelsi; það var engu líkara en manni væri stýrt í átt að sætabrauðinu.

Manuel Berdoy og félagar við Oxford-háskóla birtu vísindagrein árið 2000 um hið kæna snikjudýr Toxoplasma gondii sem fjölgar sér í þörmum katta. Þegar rotta étur skít frá sýktum ketti þá hertekur snikjudýrið heila þess og nemur brott hræðsluna við ketti. Sem meira er, rottan leitar uppi lykt af katta-hlandi og verður með því auðveld bráð. Fleiri örverur sýna háþróaðar leiðir til að stjórna öðrum lífverum í eigin þágu. Hundæðisveiran Rabies breytir heilasvæðum sem stjórna árárhneigð á þann hátt að dýrið byrjar að bita annað dýr (eða mann) og með því nær veiran að flytja sig með munnvatni á milli hýsla.

Jafnt og þétt fjölgar rannsóknur á tengslum þarmaflóru og heila, en sýnt hefur verið að þarmaflóran framleiðir ýmis boðefni, ensím og önnur efnasambönd sem hafa áhrif á stjórnstöðina – heilann. Ætli við séum stundum á valdi annarra vera sem birtust á jörðinni löngu áður en við mannfólkið komum til sögunnar? Það má hugsa um þetta næst þegar löngun í bakkelsi hertekur hugann. ■



SÖNGLEIKURINN

SEM Á HIMNI

Þjóð
leik
húsið

Bættu við leikhúsveislu!



Átt þú miða á Sem á himni?

Bættu við himneskri leikhúsveislu til að njóta fyrir sýningu og í hléi á fráteknu borði.

Fyrir sýningu

Sjávarréttasúpa með saffran, fennel salati og rækjum.

Kaldir smáréttir: grilluð kjúklingaspjót, sænskar kjötbollur, kartöflusalat, tapenade og fleira girnilegt.

Í hléi

Eplakaka með vanillukremi, kanil og rjóma.

Ath. panta þarf með 48 tíma fyrirvara.



UMHVERFISMERKI

pappír
umhverfið
prentun

LITRÓF

UMHVERFISVÆN
PRENTUN

Vatnagörðum 14 · 104 Reykjavík
litrof@litrof.is · 563 6000 · litrof.is