

Birki heillar  
sem efniviður



Sannleikurinn  
á 16 mm filmu



Menning > 18

Lífið > 20

# FRÉTTABLAÐIÐ

218. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FÖSTUDAGUR 30. SEPTEMBER 2022



Hluti þeirra vopna sem Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu haldlagði fyrir skemmstu var sýndur á blaðamannafundi lögreglunnar í gær. Málið snýst um grun um undirbúning að hryðjuverkaárás. Sumar byssurnar sem haldlagðar voru eru þrívíddarprentaðar en aðrar verksmiðjuframleiddar. Þrívíddarprentarar og ýmsir ihlutir voru einnig haldlagðir í aðgerðunum. SJÁ SÍÐU 4 FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Yngsta starfsfólkið oftast útbrunnið

Sextán prósentum Íslendinga á vinnumarkaði finnst í hverri viku þau vera útbrunnið. Yngsta fólkið er verst sett.

gar@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Alls 30 prósent Íslendinga sem eru á vinnumarkaði og á aldrinum 18 til 24 ára segjast finna fyrir því í hverri viku að þau séu útbrunnið. Þetta kemur fram í nýrri könnun fyrirtækisins Prósents.

Byggt er á svörum sem fengust í janúar á þessu ári. Í könnuninni er meðal annars spurt hversu oft fólk upplifi sig tilfinningalega úrvinda, útbrunnið og útkeyrt.

Sextán prósent allra á vinnumarkaði segjast finna þau útbrunnið einu sinni í viku eða oftar. Það svarar til 35 þúsund manns.

Þeir sem eru útbrunnir vegna starfs síns finna að meðaltali fyrir því í 31 dag af 260 vinnudögum ári. Fyrir Covid, í janúar 2020, voru þetta 22 dagar á ári og í Covid, í janúar 2021, var þetta svipað eða 23 dagar, samkvæmt könnunum Prósents.

Því eru það nærri 50 prósentum fleiri dagar yfir vinnuárið sem fólk að meðaltali finnst það vera útbrunnið eftir Covid heldur en fyrir faraldurinn og í honum miðjum.

Ef kyn, aldur, búseta, tekjur, starf og slíkt er skoðað, er munurinn helst



**Segjast 34 prósent kvenna tilfinningalega úrvinda í hverri viku.**

eftirtektarverður varðandi aldursþópa. Þau sem eru á aldrinum 18 til 24 ára upplifa það að vera útbrunnið 55 daga á ári. Meðaldagafjöldinn sem fólk finnst það útbrunnið er aðeins 15 hjá þeim sem eru 55 ára og eldri.

Þegar spurt er hvort fólk finnst það tilfinningalega úrvinda er marktækur munur á milli kvenna og karla. Segjast 34 prósent kvenna vera tilfinningalega úrvinda einu sinni eða oftar í hverri viku en 22 prósent karla.

Varðandi kulnun, sem er þegar saman fara mikil tilfinningaleg örmögnun og tilfinningaleysi gagnvart vinnufélögum, er hlutfall fólks á vinnumarkaði í þeirri stöðu 10 prósent. Það svarar til þess að 22 þúsund Íslendingar séu á kulnunarstigi.

Rannsókn Prósents byggir á um 900 svörum einstaklinga 18 ára og eldri á öllu landinu sem eru á vinnumarkaðinum. ■

## Lyfjaskortur vaxandi mein

**HEILBRIGÐISMÁL** Afleiðingar aðfangakreppu og vaxandi lyfjaskorts í heiminum eru farnar að bitna á íslenskum sjúklingum. Meðal þeirra lyfja sem skortur hefur verið á eru hjartalaf og verkjalyf.

Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar, segir að Ísland hafi þurft að bregðast við með störfjölgun á undanþágum. Íslenskur örmarkaður og tungumálið séu áskoranir.

Dæmi eru um að tilvísad sé á lyf hér á landi með spænskum upplýsingum.

Þingmaður segir dæmi um alvarlega veik börn sem ekki fái tilhlyðileg lyf hér á landi. SJÁ SÍÐU 4

## Multivan T7 eHybrid

7 manna fjölskyldubíll

HeKla Laugavegi 174, 105 Rvk. [www.volkswagen.is](http://www.volkswagen.is)







Svavar Pétur gekk undir listamannsnafninu Prins Póló. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Svavar Pétur er látinn

odduaevar@frettabladid.is

**ANLÁT** Svavar Pétur Eysteinnsson tónlistarmaður er látinn. Svavar Pétur var 45 ára að aldri og greindist með fjórða stigs krabbamein fyrir fjórum árum. Hann hefur verið opinskár um baráttu sína við sjúkdóminn.

Svavar Pétur var menntaður grafískur hönnuður og ljósmyndari en er þekktastur sem tónlistarmaður og textahöfundur. Hann spilaði meðal annars með hljómsveitunum Múldýrinu, Rúnk og Skakkamange, en í seinni tíð samdi hann og gaf út tónlist undir listamannsnafninu Prins Póló.

Svavar Pétur bjó um tíma ásamt fjölskyldu sinni á Seyðisfirði og seinna á Drangnesi. Vorið 2014 flutti fjölskyldan í Berufjörð, stundaði þar lífræna ræktun og framleiðslu, og rak tónleikastað og ferðapjónustu undir nafninu Havari til haustsins 2020. ■

## Björgunarsveitir fá ný skip



Hið fyrsta af þremur nýjum björgunarskipum Landsbjargar er komið til landsins og mun fá nafnið Þór. Skipið sigldi inn í Reykjavíkurhöfn í gær en verður formlega afhent í Vestmannaeyjum á laugardag, en þar verður heimahöfn skipsins. Kaupin eru stærsta fjárfestingarverkefni Landsbjargar. MYND/LANDBJÖRG.



Tré liggja víða en byrjað er að hreinsa til.

MYND/SIGURJÓN FRÍÐRIKSSON

## Samtakamáttur íbúa í Fjarðabyggð

benediktboas@frettabladid.is

**FJARÐABYGGÐ** „Það er mikill samtakamáttur í bænum. Nú ryðjumst við í það að hreinsa til og svo þarf að laga, því það þarf að fara í ýmsar lagfæringar,“ segir Jón Björn Hákonarson, bæjarstjóri Fjarðabyggðar. Mikið tjón varð á trjám og gróðri í óveðrinu sem gekk yfir og víða liggja brotin tré í gördum og á opnum svæðum ásamt öðru braki.

Tryggingarfélagin hafa sent fulltrúa til að meta tjón en samkvæmt Jóni er tiltekta verkefnið stórt og mun taka einhverja daga eða vikur.

Bærinn hefur beðið íbúa að aðstoða sig að auðvelda aðgengi að ónýtum og brotnum trjám með því að búa þau niður, sem mun flýta fyrir. Starfsmenn framkvæmda sviðs munu forgangsráða verkefnum og reyna sitt besta til að láta það ganga eins hratt og auðið er. ■

## Tilbúnir ef kallið kemur

Óhætt er að segja að færsla Krikketsambandsins um að hýsa leik Indlands og Pakistan hafi vakið mikla athygli. Um er að ræða einn stærsta íþróttaviðburð heims.

kristinnpall@frettabladid.is

**ÍÞRÓTTIR** „Það er óhætt að segja að þetta hafi vakið athygli. Krikket-heimurinn á það til að vera full alvarlegur, og þetta var okkar tilraun til að reyna að létta andrúmsloftið,“ segir Bala Kamallakharan, formaður Krikketsambands Íslands, glettinn þegar hann er spurður út í viðbrögðin við færslu sambandsins á Twitter.

Sambandið lýsti yfir áhuga á að hýsa leik Indlands og Pakistan í vikunni en um 44 þúsund manns voru búnir að læka við færsluna og ellefu hundruð skrifa ummæli um miðjan dag í gær. Þá rataði tístið í indverska fjölmiðla.

Í færslunni lýsir Krikketsamband Íslands yfir áhuga á að halda leikinn hér á landi og lofar 24 tíma birtuskilyrðum. Inni í tilboðinu var um leið betri umfjöllun á samfélagsmiðlum og öryggisgæsla frá leyniskyttum.

„Krikketsamband Englands lýsti yfir áhuga á að halda leikinn og þá settum við fram okkar hugmynd og hún sló í gegn. Augljóslega erum við að slá á létta strengi, en maður veit aldrei hvernig hlutirnir gerast á netinu.“

Hann segir að ef Indland eða Pakistan sýni þessu áhuga séu þeir tilbúnir að reyna að halda leikinn.

„Ef þeir hringja í okkur, þá finnum við lausn á þessu,“ segir Bala og hlær.

Krikketsambandið hefur reynt að hópþjármagna þjódarleikvang en flestir krikketleikir hér á landi hafa farið fram á Víðistaðatúni.

„Við höfum verið að spila á Víðistaðatúni og lékum fyrsta leikinn á KR-vellinum um daginn eftir að KR sýndi áhuga á samstarfi við



Frá leik Indlands og Pakistan á Old Trafford árið 2019.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



**Ef þeir hringja í okkur, þá finnum við lausn á þessu.**



Bala Kamallakharan, formaður Krikketsambandsins

liðið í Vesturbænum.“ Óhætt er að segja að það yrði einn stærsti viðburður í sögu Íslands enda fylgjast mörg hundruð milljónir með leikjum erkifjendanna þegar þeir mætast. Átta hundruð þúsund sóttu um

miða á leik liðanna á Heimsmeistaramótinu í krikket árið 2019.

„Leikir þessara liða eru einn stærsti sjónvarpsviðburður heims, ég held að það hafi hátt í milljarður manns fylgst með síðasta leik liðanna. Það er mikil krikkethefð í þessum ríkjum og margir af bestu leikmönnum heims koma frá Indlandi og Pakistan, þannig að þau eru meðal bestu liða heims.“

Bala tekur undir að þetta gæti reynst jákvæð umfjöllun fyrir Krikketsambandið enda hafa fjölmiðlar og krikketáhugamenn víðs vegar um heiminn fjallað um færsluna.

„Vonandi. Það er mikill áhugi á liðunum hérna og fólk fylgist með víða úr heiminum. Markmiðið okkar er að byggja upp krikkethefð og að geta teft fram keppnishæfu landsliði, en það mun taka tíma,“ segir Bala og heldur áfram:

„Það er verið að stofna fimmta félagið hér á landi og við erum búnir að tvöfalda iðkenda fjöldann. Á næsta ári stendur til að stofna kvenna- og unglingsliði.“ ■

Æfinga- og keppnisferðir yngri flokka  
Fótbolti - Handbolti - Körfubolti



Helsinki Cup  
10. - 15. júlí 2023



EURO BASKET  
Lloret De Mar  
3. - 10. JULY 2023



COSTABLANCA CUP  
Benidorm  
2. - 8. júlí 2023



Viborg á Jótlandi  
31. júlí - 7. ágúst 2023

Generation  
HANDBALL

Fáðu sendar upplýsingar:  
sport@visitor.is

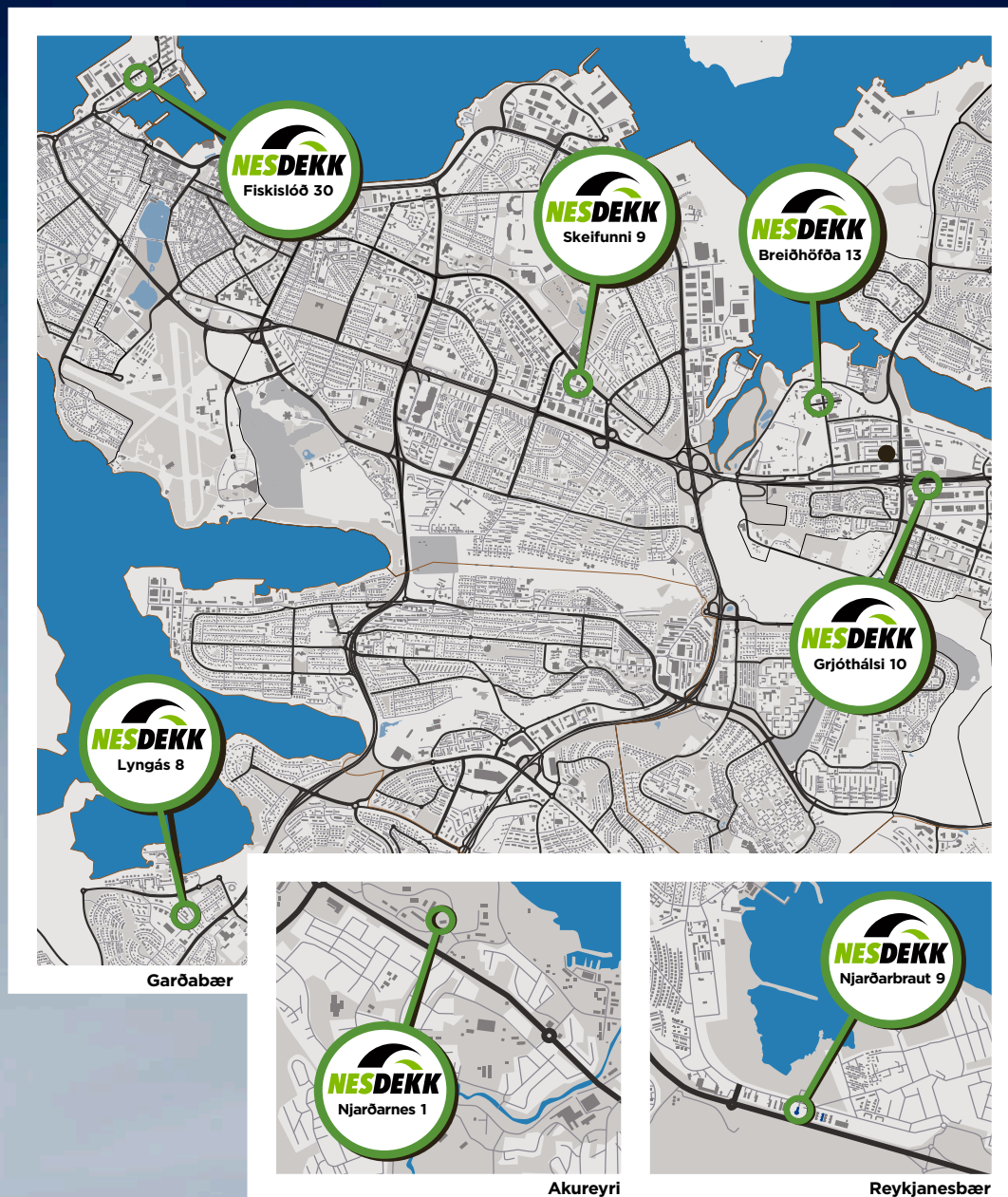
Visitor  
FERÐASKRIFSTOFA  
HAMRABORG 20 - SÍMI 578-9888



# Hvar er þitt Nesdekk verkstæði?

Rétu dekin draga fram bestu eiginleika bílsins og veita hámarks öryggi við misjöfn akstursskilyrði.

Fáðu ráðleggingar fagmanna okkar við val á réttum dekkjum fyrir þig.



Toyo

Pirelli

Laufenn

Maxxis

Mastercraft

Nankang

Interstate



Bókaðu tíma og skoðu dekkjaúrvalið á [nesdekk.is](http://nesdekk.is)

Breiðhófi 13  
110 Reykjavík  
590 2080  
Tímabókun

Skeifan 9  
108 Reykjavík  
590 2080  
Tímabókun

Fiskislóð 30  
101 Reykjavík  
561 4110  
Tímabókun

Grjóthálsi 10  
110 Reykjavík  
561 4210  
Tímabókun

Lyngási 8  
210 Garðabæ  
565 8600  
Tímabókun

Njarðarbraut 9  
260 Reykjanesbæ  
420 3333  
Tímabókun

Njarðarnes 1  
603 Akureyri  
460 4350  
Tímabókun

**NESDEKK**  
nesdekk.is / 561 4200



# Bjarni og Páley vilja ekki tjá sig um gagnrýni blaðamanna

bth@frettabladid.is

**LÖGREGLUMÁL** Hvorki lögreglustjórinn á Norðurlandi eystra, Páley Borgþórsdóttir, né Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins, vilja bregðast við gagnrýni sem fram kom á störf þeirra í Fréttavaktinni á Hringbraut síðastliðinn föstudag.

Helgi Seljan og Þóra Arnórsdóttir blaðamenn báru yfirvöld

þungum sökum í þættinum. Bar þátt Bjarna og Páleyjar sem yfirmanns lögreglunnar, í svokölluðu skæruliðamáli Samherja, ítrekað á góma. Bentu blaðamennirnir á að ummæli saksóknara á Akureyri um að blaðamenn myndu ekki komast upp með að fara í síma annarra hefðu reynst byggð á sandi.

Fram kom að lögreglan hefði ítrekað hallað réttu máli við rannsóknina. Kom fram í máli beggja



Bjarni Benediktsson

blaðamannanna að lögregluvöld nyrðra gegndu því hlutverki að draga taum Samherja sem völdugs fyrirtækis.

Var sérstaklega gagnrýnt að



Páley Borgþórsdóttir

formaður stærsta flokks Íslands hjólaði í einstaka blaðamenn á Facebook vegna Samherjamála á sama tíma og ráðamenn þegðu þunna hljóði vegna ofbeldis og

rangfærslu, sem lykilvitnið í Namibíumálinu, Jóhannes Stefánsson, hefði verið beitt til að skaða trúverðugleika vitnisins. Þóra og Helgi nefndu fjölmörg dæmi um ihlutun Samherja til að fæla blaðamenn frá því að fjalla um mál. Þóra sagði að vinnubrögð Samherja bæru ekki með sér snefil af siðferðiskennd.

Fréttablaðið hefur ítrekað leitað viðbragða hjá Bjarna og Borgeyju vegna gagnrýnnar, án árangurs. ■



Strætómíðinn hækkar riflega.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Stjórnvöld hampi efnafólki í umferð

ser@frettabladid.is

**SAMGÖNGUR** Forvígismenn Alþýðusambands Íslands gagnrýna forgangsroðun stjórnvalda í samgöngumálum harðlega í yfirlýsingu sem þeir sendu frá sér í gær. Niðurgreiðslum í umferðinni sé einkum beint til efnamikilla á meðan farþegar Strætó gjaldi hærri skattinn.

Í yfirlýsingunni segir að gjöld í Strætó hafi verið hækkuð umtalsvert á undanförunum árum, auk þess sem þjónusta Strætó hafi verið skert til að mæta hagræðingarkröfu. Framlag ríkisins til Strætó hafi verið rúmur milljarður árið 2021 en 1,8 milljarða til viðbótar hefði þurft til að gera þjónustuna gjaldfrjálsa.

„Til samanburðar námu niðurgreiðslur ríkisins vegna kaupa á rafbilum, tengiltvinnbifreiðum og vetnisbifreiðum 9 milljörðum árið 2021,“ segir þar enn fremur, en samtals hafi ríkið veitt yfir 27 milljörðum í skattaávilnanir vegna vistvænna ökutækja á síðustu tíu árum.

Niðurgreiðsla á nýorkubílum nýtist helst tekjuhærri hópum og megi aðgerðin teljast þjóðhagslega óhagkvæm. Tekjulægri hópar noti almenningssamgöngur í meiri mæli.

Þá segir að engin loftslagsaðgerð stjórnvalda beri jafn mikinn kostnað og ívilnanir vegna nýorkubíla, fyrir utan þá staðreynd að kol-efnisfótspor rafbíla sé mun meira en almenningssamgangna. ■

# Segir að börn líði fyrir vaxandi skort á lyfjum vegna aðfangakreppunnar

Þingmaður segir að íslensk börn þjáist vegna lyfjaskorts sem er vaxandi mein í heiminum eftir að aðfangakeðjur hægðu á sér. Dæmi eru um að ávísað sé lyfjum með spænskum upplýsingum.

bth@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Lyfjaskortur er vaxandi vandi út um allan heim eftir Covid og Úkraínustríðið. Afleiðingar eru farnar að bitna á íslenskum sjúklingum.

Íslenski markaðurinn er örmarkaður og hjálpar ekki til hve málsvæði íslenskunnar er lítið. Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar, segir að Ísland hafi þurft að bregðast við með störfjölgun á undanþágum.

„Okkur vantar fleiri markaðssett lyf og fleiri samheitalyf. Við höfum barist fyrir að fá undanþágur frá merkingum og hvetjum aðila til að vera með á íslenskum markaði,“ segir Rúna.

Lesendur Fréttablaðsins hafa sent ábendingar um lyfjaskort síðustu vikur. Sem dæmi var hjartalýfið Atenolol ófáanlegt um skeið. Einnig algengt verkjalyf, Norgesic, svo aðeins tvö dæmi séu nefnd.

„Við erum mög vakandi yfir þessum málum og það er full ástæða til,“ segir Rúna.

Allar aðfangakeðjur eru að sögn Rúnu erfiðari en var.

„Upplýsingagjöf um þessi mál er góð en það er líka mikilvægt að við tölum okkur ekki upp í alvarlegan lyfjaskort. Við viljum ekki að fólk hamstri lyfafötta við að ekkert verði til.“ Rúna segir að á þeim tímum sem lyfjaskortur sé vaxandi vandamál um allan heim hjálpi það ekki



Apótek, lyf, meðulHanna María Siggerisdóttir Apótekari Laugarnesapótek



Það er líka mikilvægt að við tölum okkur ekki upp í alvarlegan lyfjaskort.



Rúna Hauksdóttir Hvannberg



Hjá Lyfjastofnun vísar hver á annan.



Guðmundur Ingi Kristinsson

Íslandi hve markaður okkar sé lítill.

„Við erum með íslensku sem tungumál og undanþágurnar lúta fyrst og fremst að því að pakkingar eru ekki með upplýsingum á íslensku heldur öðrum tungumálum, jafnvel spænsku.“

Guðmundur Ingi Kristinsson, Flokki fólksins, sagði á Alþingi í gær að 864 tilkynningar hefðu birst í fyrria um lyfjaskort hér á landi.

Hann sagði dæmi um að alvarlega veik börn fengju ekki lyf við hæfi hér á landi. „Hjá Lyfjastofnun vísar hver á annan,“ segir Guðmundur Ingi. „Ríkisstjórnin geri ekkert til að leysa vandann.“ ■

Mikið úrval af HVÍLDARSTÓLUM með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

**NYFORM**

HÚSGAGNAVERSLUN

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

# Telja sig hafa afstýrt hættu á hryðjuverkum með handtökum

thp@frettabladid.is

**LÖGREGLUMÁL** Hætta á hryðjuverkum hér á landi er enn metin lág þrátt fyrir handtökur vegna rannsóknar lögreglu er varðar meintan undirbúning hryðjuverka og hún telur sig hafa afstýrt allri hættu með aðgerðum sínum. Þetta kom fram á upplýsingafundi lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu í gær. Sigríður Björk Guðjónsdóttir ríkislögreglustjóri óskaði eftir því í fyrradag að segja sig frá rannsókninni vegna þess að nafn föður hennar hafi komið upp við rannsókn málsins. Forræði á rannsókninni hefur verið fært frá Ríkislögreglustjóra til Embættis héraðssaksóknara. Í gær var framlengt um viku gæslu-



Grimur Grímsson yfirlögregluþjónn og Sveinn Ingiberg Magnússon yfirlögregluþjónn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

varðhald yfir öðrum tveggja manna sem úrskurðaðir voru í varðhald í síðustu viku vegna málsins. Hann átti að losna úr haldi í gær en verður þar til 6. október. Hinn hafði verið úrskurðaður í tveggja vikna gæsluvarðhald. Grímur Grímsson yfirlögreglu-

þjónn sagði of snemmt að segja hvort samfélaginu stafi hætta af mönnum ef þeir losna úr gæsluvarðhaldi og vildi ekkert gefa upp um að hverjum ögnin beindist. Ráðist hefur verið í 17 húsleitir vegna málsins og lögregla haldlagt um 60 muni með rafrænum gögnum, það er síma og tölvur.

Tugir skotvopna fundust við húsleitirnar, þar á meðal nokkur með þrívíddarprentuðum ihlutum og skotvopn sem breytt hafði verið úr einskota í hálfsjálfvirkar byssur. Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur verið í samskiptum við lögregluvöld á hinum Norðurlöndunum og Evrópulögreglustofnunina Europol vegna þessa máls og sent gögn utan til rannsókna. ■





# Gerðu vel við þig um helgina

## HAGKAUP

Tilboð gilda út 2. október



Lambalæri af nýslátruðu

**1.799** kr/kg



Smash style hamborgarar 2 x 120 g  
Verð áður 749

**679** kr/pk



Nauta Tomahawk frá John Stone frystivara  
Verð áður 7.999

**5.999** kr/kg

BAKARÍD



Pizzadeig

**349** kr/stk  
Verð áður 459



Ekta súrdeigs pizzadeig

**499** kr/stk  
Verð áður 679

Nýtt



Ekta ítalskur gelato

**799** kr/stk

BAKARÍD



Mini kleinuhringir  
Verð áður 599

**459** kr/pk



# Auglýsing um stöðu þjóðminjavarðar var til

bth@frettabladid.is

Safnafólk segir að svara verði hvaðan tillaga um að skipa Hörpu Þórsdóttur þjóðminjavörð hafi komið án þess að Lilja Alfreðsdóttir menn-ingarmálaráðherra auglýsti starfið.

„Þetta er það sem enginn veit en þarf að svara,“ segir Sigurjón B. Hafsteinsson, prófessor í safnafræði við Háskóla Íslands.

Fram kemur í upptöku sem Fréttablaðið hefur undir höndum frá safnaþinginu að Lilja ræðir að tillaga hafi borist á hennar borð. Hún harmar málið og segir að í ljósi viðbragðanna hefði hún betur staðið öðruvísi að málum.

„Það er óreiða í svörum ráðherra um það hvernig farið var í þessa vegferð,“ segir Sigurjón.

Ólöf Gerður Sigfúsdóttir, formaður alþjóðaráðs safna, ICOM, segir að á sáttafundum á mánudag hafi Skúli Eggert Þórðarson ráðuneytisstjóri sagt að auglýsing um stöðu þjóðminjavarðar hafi verið tilbúin í sumar. Síðan hafi verið sveigt af leið.

„Hann sagði þetta, að það hefði verið búið að setja upp auglýsingu, við spurðum en það komu engin svör við því hvers vegna hætt var við að birta hana og gefa fólki kost á að sækja um stöðuna,“ segir hún.

„Ég tjáði ráðuneytisstjóra á fundinum að einmitt þetta atriði upplifði safnafólk sem vanvirðingu og



Ólöf Gerður Sigfúsdóttir, formaður ICOM



Sigurjón B. Hafsteinsson, prófessor í safnafræði

sniðgöngu. Þau sögðu að þeim þætti það leitt en engar frekari skýringar voru gefnar,“ segir Ólöf Gerður.

Fréttablaðið hefur í tvo daga beðið svara frá Lilju Alfreðsdóttur við fyrirspurn blaðsins um hvers vegna hún hafi sagt að hún geti ekki afturkallað skipan Hörpu og hvaðan tillaga um skipan Hörpu kom. Svör eru sögð í vinnslu.

Þá hefur Fréttablaðið spurt Hörpu Þórsdóttur hvort hún hafi sjálf gert tillögu um að verða færð til í starfi í stöðu þjóðminjavarðar. Einnig var Harpa spurð hvort hún hefði íhugað að höggva á hnúttinn í rammri deilu safnafólks og sérfræðinga vegna málsins með því afþakka skipanina. Ekki hafa borist svör. ■



Uppi hafa verið ásakanir um að skipulagslög hafi verið brotin í málinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Staðsetning þangverksmiðju Asco í Stykkishólmi kærð

Staðsetning fyrirhugaðrar þangvinnslu Asco Harvester í Stykkishólmi vekur miklar deilur í bænum. Forseti bæjarstjórnar segir mikilvægt að 25 ný störf verði til. Fyrirtækið segir ekkert að óttast.

bth@frettabladid.is

**STYKKISHÓLMUR** Ósætti er í Stykkishólmi eftir að meirihluti sveitarfélagsins samþykkti að úthluta fyrirtæki umdeildri lóð við Nesveg vegna fyrirhugaðrar þangverksmiðju. Íbúar sem búa næst verksmiðjunni óttast sjónmengun, hávaða og lyktarmengun.

Uppi hafa verið ásakanir um að skipulagslög hafi verið brotin og starfræksla verksmiðjunnar muni bitna á útivistarmöguleikum. Þá hafi áformin ekki verið kynnt bæjarbúum sem skyldi. Forseti bæjarstjórnar vísar því á bug að bærinn hafi farið offari í málinu.

Nokkrar kærur hafa borist úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála og er von á fleirum að sögn íbúa. Jarðvegsframkvæmdir við verksmiðjuna eru hafnar.

Þorgeir Már Samúelsson, sem býr í Nestúni 7, í nágrenni við verksmiðjuna, segir kærurnar hafa verið sendar, þar sem íbúar hverfisins sjái að óbreyttu fram á rýrnun á virði fasteigna sinna.

„Enginn myndi kaupa hús í grennd við gúanoverksmiðju,“ segir Þorgeir.

Hann segist sjálfur þekkja svona vinnslu, hann hafi starfað við Þörungaverksmiðjuna á Reykhólum í 40 ár. „Þar var bæði lykt og hávaði og þetta mun skapa ónæði. Auk þess



Teikning af fyrirhugðu mannvirki.



Sigurður Pétursson, stjórnarformaður Asco Harvester

á svona framleiðsla ekki heima við hlið skipasmíðastöðvar eins og þarna er,“ segir Þorgeir og óttast að málningarúði gangi yfir fyrirhugaða matvælaframleiðslu.

„Þetta er pólitískur skripaleikur í krafti auðvaldsins. Þetta eru frekjuhundar,“ segir Þorgeir. „Það eru íhaldsmenn sem fjármagna þessa verksmiðju og það eru íhaldsmenn í meirihluta þessa sveitarfélags.“

Hrafnhildur Hallvarðsdóttir, forseti bæjarstjórnar og oddviti H-listans sem situr í meirihluta í Stykkishólmi, segir margar hliðar á öllum málum.

„Við fögnum því að fá starfsemi í bæinn, það var lokað hjá okkur verksmiðju í fyrra og 30 störf hurfu úr bænum, nú fögnum við 25 nýjum störfum í staðinn með

þessari verksmiðju.“ Hrafnhildur minnir á að svo hafi vírst sem bæði meirihlutinn og minnihlutinn í bæjarstjórn væru samstíga í málinu framan af.

„Allt í einu núna er þetta mikið mál,“ segir Hrafnhildur og bendir á að öllum reglum verði fylgt og ef eitthvað bjáti á yrði starfsemi stöðvuð ef hún brýtur í bága við kröfur.

Oddvitinn segist þó skilja áhyggjur fólks sem búa næst verksmiðjunni en hún telji fullvíst að fyrirtækið sjái vel um sín mál.

Sigurður Pétursson, stjórnarformaður Asco Harvester, segir að stefnt sé á að vinnsla geti hafist næsta sumar.

„Þarna er um að ræða umhverfisvæna fullvinnslu sjávarafurða á áttunda ára hlyðjuverk hafi getað gerst starfsemi,“ segir Sigurður.

Hann segir ekkert að óttast þótt staðsetningin sé umdeild. Nýjasta tækni muni hljóðdempa starfsemi og þótt þang lykti alltaf verði þau áhrif lágmarkuð með búnaði og fersku hráefni. ■

## Skiptast á ásökunum vegna lekans

thorgrimur@frettabladid.is

**ORKUMÁL** Gasleki hefur greinst á fjórum stöðum úr gasleiðslunum Nord Stream 1 og 2 í Eystrasalti. Ríkisstjórnir Danmerkur og Svíþjóðar greindu frá því í gær að um væri að ræða tvær skemmdir inni í landhelgi hvors ríkisins fyrir sig.

Atlantshafsbandalagið telur gaslekann vera af völdum skemmdarverka og segir að árásum á innviði hernaðarbandalagsins verði svarað með sameiginlegum viðbragðsáðgerðum. Í yfirlýsingunni sem bandalagið gaf út í gegnum Norður-Atlantshafsráðið var ekki farið nánar út í það hver viðbrögðin kynnu að verða eða hver ætti að hafa framið skemmdarverkin.

Sum aðildarríki NATO og banda-



Sjórin í landhelgi Svíþjóðar freyðir þar sem gasið stígur úr neðansjávarleiðslunum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

menn þeirra, þar á meðal Spánn og Úkraína, hafa þó verið ómyrk í máli og beinlínis bendlað Rússa við skemmdirnar. Mykhajlo Podoljak, ráðgjafi forseta Úkraínu, jafnaði skemmdarverkunum við hryðjuverk

og sagði Rússa bera ábyrgð á þeim.

Fyrir sitt leyti hafna Rússar því að hafa átt við leiðslurnar en segja lekann þó bera merki þess að vera af völdum ríkisstyrks hryðjuverks. „Það er afar erfitt að ímynda sér að ámóta hryðjuverk hafi getað gerst nema með tilstuðlan ríkis af einhverri gerð,“ sagði Dmítrij Peskov, talsmaður ríkisstjórnar Rússlands.

Rússar segja Bandaríkjamenn koma til með að græða á skemmdum á gasleiðslunum þar sem þeir gætu aukið sölu á fljótandi jarðgasi til Evrópu ef leiðslurnar yrðu ónot hæfar. María Zakharova, talskona rússneska utanríkisráðuneytisins, tók svo til orða að lekarnir væru á landsvæði sem væri „undir fullkominni stjórn bandarískra leyniþjónustustofnana“. ■



**FYLKIR**

## AÐALFUNDUR KNATTSPYRNUDEILDAR FYLKIS

Miðvikudaginn 19. október 2022 kl. 19:30 er boðað til aðalfundar Knattspyrnudeildar Fylkis í samkomusal Fylkishallar.

**Dagskrá:**

- Hefðbundin aðalfundastörf samkvæmt reglugerð knattspyrnudeildar og lögum félagsins.
- Önnur mál.

Stjórn Knattspyrnudeildar Fylkis

1.

október



## Laugardalshöll

laugardagur 1. október  
kl. 13.00 - 18.00

# VÍSINDAVAKA

STEFNUMÖT VIÐ VÍSINDAFÓLK!



ÖLL  
VELKOMIN!



Visindavaka



European  
Researchers'  
Night



rannís



# IONIQ 5

Fjór hjóladrifinn, 100% rafmagn.

# Besti bíll í heimi 2022



**WINNER**  
**2022 WORLD CAR AWARDS**  
BESTI BÍLLINN  
BESTI RAFBÍLLINN  
BESTA HÖNNUNIN

## ÞREFALDUR HEIMSMEISTARI!

Hvað finnst þér best í heimi? Fjölskyldan, markmiðin, starfið? Hvert sem þú stefnir þá hefur verðlaunabíllinn IONIQ 5 kraftinn til að hjálpa þér að ná takmarkinu. Þú ferð allt að 507 km\* á hleðslunni. Ofurhleðslan bætir 100 km við á aðeins 5 mínútum. Eltu draumana þína af öryggi hvert sem er með 2. stigs akstursaðstoð. IONIQ 5 getur allt þetta og miklu meira.



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

[www.hyundai.is](http://www.hyundai.is)

**7** ÁRA  
**Ábyrgð**  
Framtíðin er örugg

**8** ÁRA  
**Rafhlöðu**  
ábyrgðartrygging

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

**B|L**



# Aðstoð óskast



Guðmundur Gunnarsson  
ggunnars  
@frettabladid.is

Það eina sem hefur gengið þokkalega fumlaut fyrir sig hjá stjórnvöldum á síðustu árum er fjölgun pólitískra aðstoðarmanna.

Í þeirri útþenslu hefur ekki þurft að leggjast í neinar greiningar, karpa í þinginu eða skipa starfshópa. Bara opna veskið.

Ráðherrar óskuðu eftir aðstoð vegna álags, og fengu hana. Án málalenginga. Talsvert einfaldari afgreiðsla en maður á að venjast hjá hinu opinbera, verður að segjast.

Pólitískir aðstoðarmenn ríkisstjórnarinnar eru orðnir tuttugu og sjö talsins í dag. Þeir hafa aldrei verið fleiri.

Þessi stórauknu aðstoðarmannaumsvif ríkisstjórnarinnar byggja á tíu ára gamalli lagabreytingu. Þar sem heimildir ráðherra til að ráða sér hjálparhellur voru útvíkkaðar svo um munaði. Síðan þá hefur þunnskipuðum félagsskap pólitískra aðstoðarmanna á Íslandi heldur betur vaxið fiskur um hrygg.

En gallinn við að fjölga stöðugildum er að þá eykst launakostnaður gjarnan í samræmi. Þetta hefðu ráðherrarnir mátt hafa hugfast varðandi aðstoðarmennina.

Frá því ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur tók við fyrir fimm árum hafa laun ráðherra og pólitískra aðstoðarmanna þeirra hækkað um 70 prósent. Hvorki meira né minna. Ráðuneytum hefur fjölgað, aðstoðarmönnum hefur fjölgað og launin gjörsamlega sprungið út.

Allt skilar þetta sér svo beinustu leið til skattgreiðenda. Í formi 320 milljóna kostnaðarauka á hverju einasta ári. Á tímum efnahagsþrenginga. Það er nú öll ráðdeildin og ábyrgðin sem sem okkar valdamesta fólk hefur sýnt.

Hafið þetta endilega í huga næst þegar þið heyrðið ráðherra tala um mikilvægi þess að sýna útsjónarsemi í rekstri. Eða þegar þeir hvetja til þess að þegnar landsins gæti hófs í aðdraganda komandi kjarasamninga. Hugið um þetta næst þegar þeir tjá sig um þenslu eða óhóflegan kostnað. Til dæmis í tengslum við rekstur Landspítalans.

Munið þá eftir fordæminu sem þeir sjálfir hafa sýnt. Með því að þenja út allar sínar útgjaldaheimildir og stórauka kostnað.

Og talandi um opinberan rekstur. Hvað verður eiginlega alltaf um stjórnmalamennina sem fjasa um það fyrir kosningar að þeir ætli að koma böndum á báknið?

Hvað meina þeir eiginlega með flennistórum veggspjöldum í strætóskýlum sem tala um ábyrgja fjármálastjórn?

Ráða þeir svo aldrei við verkefnið? Eða er þetta kannski spurning um að þeir fái til liðs við sig fleiri aðstoðarmenn? ■

”  
Allt skilar þetta sér svo beinustu leið til skattgreiðenda.

## ■ Halldór



## ■ Frá degi til dags

gar@frettabladid.is

### Harmar upplifun

Lilja Alfreðsdóttir segist þykja miður að hafa ekki auglýst embætti þjóðminjavarðar. Þá segist hún harma stöðuna sem upp sé komin vegna ráðningar nýs þjóðminjavarðar og einnig að hún harmi hvernig safnafólk sem gagnrýnt hefur ráðningarferlið harðlega upplifi málið. Menningarmálaráðherrann segist hins vegar ekki harma ráðningu sína í embættið, líkt og gestir á Safnaþingi töldu hana vera að meina. Þeir töldu hana hafa harmað sinn þátt í stöðunni sem hún bæri alla ábyrgð á sjálf, eins og hún sjálf segir. En þá var ráðherrann vist bara að meina að hún væri miður sín að hafa klúðrað því að auglýsa stöðuna og að hún harmaði hvernig gagnrýnendur hennar upplifðu málið. Nokkuð snúið mál.

### Framkrókar ríkisútvarps

Ríkisútvarpið hefur sértækan áhuga á máli Lilju og fullyrti í afar dularfullri frásögn að frétt Fréttablaðsins um að ráðherra harmaði skipanina væri röng. Í gær sagði sami miðill hins vegar frá því í fyrirsögn á vef sínum að Jóakim Danaprins harmaði ákvörðun móður sinnar um að svipta börn hans titlum prins og prinsessa. Jóakim hafði þá sagt fjölskyldu sína vera miður sín yfir útspli drottningar. Hver veit nema RÚV þyki þetta málfrashringl sitt miður og harmi það. ■

## Neyðin kennir nakinni stjórn að spinna



Andrés Ingi Jónsson  
þingmaður Pírata

Tímabil alvarlegra og hættulegra loftslagsbreytinga af mannavöldum er hafið. Heiftarlegar hitabylgjur og þurrkar, flóð og aurskriður – það er neyðarástand í lofthjúp og lífhvolfi, neyðarástand á Jörðinni allri.

Forsætisráðherra hafði orð á þessu neyðarástandi í stefnuræðu sinni fyrir skömmu. Hún talaði um neyðarástand þrátt fyrir að ríkisstjórn hennar forðist eins og heitan eldinn að lýsa því yfir formlega. Ef ríkisstjórninni væri alvara um að loftslagsbreytingar væru neyðarástand, þá myndi hún líka hafa hugrekkni til að festa afstöðuna formlega í sess í lögum eða með ályktun Alþingis. En til þess hefur stjórnarliða skort kjark.

Það ætti kannski ekki að koma á óvart. Markmið um losun hafa ekki heldur verið lögfest, þrátt fyrir að stjórnarliðar stæri sig sífellt af metnaðarfullum áformum. Þrátt fyrir fagurgalann er ómögulegt að komast að þeirri niðurstöðu að loftslagsaðgerðir ríkisstjórnarinnar endurspegli nokkurs konar neyðarástand – hvað þá að þær séu metnaðarfullar.

Loftslagsráð hefur kallað áætlanir og markmið ríkisstjórnarinnar ómarkviss, óljós og ófullnægjandi. Ísland er langt á eftir áætlun: Samkvæmt bráðabirgðaútreikningum Umhverfisstofnunar jókst losun um 3% milli árána 2020 og 2021. Já, þú last rétt: Losun gróðurhúsalofttegunda dróst ekki saman, heldur jókst! Ef fram heldur sem horfir eru líkurnar á því að við stöndum við skuldbindingar okkar hverfandi. Metnaðarfull áform sem aldrei verða að veruleika eru enda ekkert annað en spuni. Tíminn fyrir slíkt sinnuleysi er löngu liðinn.

Nú þarf Alþingi að stíga fram fyrir skjöldu, sýna að það taki mark á vísindunum og knýja ríkisstjórnina til nauðsynlegra róttækra aðgerða. Með því að lýsa því formlega yfir að neyðarástand ríki í loftslagsmálum yrði þannig að haga forgangsröðun og aðgerðum stjórnvalda í samræmi við það, eins og við höfum svo góða reynslu af í tilfelli annarra hamfara. ■

”  
Ef fram heldur sem horfir eru líkurnar á því að við stöndum við skuldbindingar okkar hverfandi.



# Og ólögum eyða



**Indriði Stefánsson**  
varaþingmaður  
Pírata

Þegar öryggi okkar er ógnað hugsum við gjarnan um eigin hag en ekki annarra. Það er eingöngu þá, þegar við erum hrædd, sem við getum verið hugrökk. Það er þá sem við fáum tækifæri til að standast freistinguna að fórnna frelsi annarra fyrir okkar.

## Rannsóknarheimildir lögreglu

Það er engum blöðum um það að fletta að aðgerðir sem beinast gegn stjórn landsins, lögreglu og Alþingi, kalla á viðbrögð. Nú þegar eru farnar að heyrast raddir um að lögreglan eigi að fá forvirkar rannsóknarheimildir. Í því samhengi er rétt að skoða að engin merki eru um að lögreglu gangi illa að fá heimildir til eftirlits í gegnum dómstóla, né eru ummerki um að í þessu samhengi hafi lögregluna skort heimildir.

## Aðgerðir sérsveitar

Í samhengi við þetta var einn manna sem handtekinn var beittur harðræði við handtöku aðeins 12 ára gamall með leikfangabyssu. Í nýlegum fréttum sat drengur nánast í stofufangelsi á eigin heimili þar sem hann varð ítrekað fyrir afskiptum sérsveitarinnar vegna líkinda við allt annan mann. Vitanlega þarf að starfa sveit innan lögreglunnar sem tekst á við erfið mál. Við þurfum engu að síður að hafa í huga að afleiðingar þess þegar fólk að ósekju verður fyrir þessum aðgerðum eru raunverulegar og geta verið varanlegar.

## Hjólavíslarinn

Það er líka rétt að hafa í huga að lögreglan bregst ekki við öllum glæpum. Þangað til nýlega beitti hjólavíslarinn sér fyrir því að endurheimta stolin hjól fyrir eigendur. Þrátt fyrir að lögreglunni væri gert viðvart hafði það engin áhrif og fólk varð sjálft að endurheimta sín hjól án nokkurrar aðstoðar lögreglu. Þessi einstaklingur hafði engar rannsóknarheimildir en varð samt mikið ágengt við að endurheimta hjól, en lögreglunni með sínar heimildir ekki.

## Öryggi hjólréiðafólks

Í umferðarlögum er ökutækjum sem ætla að taka fram úr reidhjólum gert að gera það með 1,5 metra millibili. Þrátt fyrir ítrekaðar ábendingar, myndskeld og fleira, hefur lögreglan ekki aðhafst neitt í slíkum brotum. Þrátt fyrir að um sé að ræða aðstoður sem skapa stórhættu fyrir hjólréiðafólk sem samkvæmt umferðarlögum á að nota akbrautir.

## Brot á kosningalögum

Fyrir þau sem telja hjólaþjófnað og hættulegan framúrakstur vera minniháttar afbrot, má líka benda á að við tvennar síðustu kosningar hafa komið upp atvik sem ég tel að geti varðað við kosningalög. Lögregla hefur sýnt því afar lítinn áhuga og almennt vísað öllum kærnum frá og það sama á við um héraðssaksóknara án þess að færa fyrir því fullnægjandi rök. Það á ekki að vera til umræðu annað en að fara eftir kosningalögum í einu og öllu, en lögregla hefur ekki neitt frumkvæði hvað varðar hugsanleg brot á kosningalögum sem eru þó grundvöllur alls okkar samfélags og varla hægt að taka brot á þeim of alvarlega.

## Varsla neysluskammta

Lögreglan telur sig svo ekki hafa neinn valkost annan en að beita

sér af fullum þunga í afbrotum sem tengjast neysluskömmtum á fikniefnum og geti ekki tekið neitt tillit til þeirrar erfiðu stöðu sem fólk með fiknivanda stendur frammi fyrir, hversu íþyngjandi fyrir það fólk aðgerðir lögreglu eru og hversu mikið sem slíkar aðgerðir kosta. Þegar sá kostnaður er tekinn saman verður hann oft nokkur og til eru dæmi um það að slíkar aðgerðir beinist að fólki sem tengist þeim ekki á neinn hátt. Hér má líka benda á að öfugt við flesta aðra glæpi er í þessum tilfellum þolandí og gerandi sami aðili.

## Samherjamálið

Svo er nýlegt dæmi um mjög skrítið mál þar sem blaðamenn fá réttarstöðu sakbornings á grundvelli refsheimilda, sem beinlínis eiga ekki við um blaðamenn, vegna starfa sinna og þolandur í málinu hafa að því er virðist fengið fullan aðgang að gögnum málsins, nokkuð sem þolandur kynferðisbrota hafa ítrekað kallað eftir en orðið lítið ágengt.

## Undirfjármögnun sálsgæslu

Á sama tíma starfar hér ríkisstjórn sem fjármagnar ekki ýmiss konar heilbrigðisþjónustu og þá sérstaklega sálfræðiþjónustu. Sálfræðiþjónustu sem gæti skilað sér margfalt til baka í bættum lífsgæðum þeirra sem á þurfa að halda, sem og þátttöku þeirra í samfélaginu sem annars væru jadarsett. Við erum hér líka með mýmörg dæmi um stofnanir og yfirvald sem hafa borið ábyrgð á velferð barna en hafa algerlega brugðist því hlutverki með griðarlegum persónulegum kostnaði þeirra sem verða fyrir.

Lögreglan á að hafa greiðan aðgang að dómurum sem geta metið hvort eftirlit eigi rétt á sér og ekki er að sjá að neitt skorti á þar. Að sama skapi þarf líka að vera til eftirlit með störfum lögreglu og við skulum hafa hugrekki til þess að standa í lappirnar gegn viðleitni til að koma á ólögum sem fórnna frelsi annarra fyrir öryggi okkar. ■

# Hrafn

## Í dag



**Karl Th. Birgisson**

Ég man glöggst hvar við Hrafn hittumst fyrst.

Það var fyrir framan umbrotstölvuna hjá Jóni Óskari.

Hrafn hafði byrjað á Pressunni nokkru síðar en ég.

Skrifstofurými þarna í Alþýðuhúsinu – þar sem núna er 101 hótél – voru mjög skýrt afmörkuð. Mig minnir að við Andrés Magnússon höfum deilt þar klefa fyrstu vikurnar, en vegna þessarar húsaskipunar sáum við sjaldnast hverjir komu og fóru. Gunnar Smári var þá ritstjóri.

En Hrafn var nú aldeilis sjón að sjá.

Út úr honum miðjum stóð víravirki á að gizka hálfur metri á hvora hlið, svo að hann tók talsvert meira pláss en aðrir á gólfinu.

Mér skildist að hann hefði orðið fyrir bíl og þessari stálgrind væri ætlað að koma mjöðminni aftur í samt lag.

„Sæll, Kalli,“ sagði hann og rétti mér höndina, þótt við sæjumst nú í fyrsta skipti. „Þú ert anzi góður.“

Mér fannst hann það líka og reyndar miklu betri penni en ég. Sem hann var og vel rúmlega. Við höfðum vitað hvor af öðrum, en vegir okkar höfðu aldrei legið saman.

Hamingjan sem þeir gerðu það þaðan í frá.

Féður okkar höfðu mjög sennilega verið drykkjufélagar. Eiginlega jafnaldrar, og alkóhólistapartíð í Reykjavík var ekki mjög stórt á þessum árum. Það þurfti varla nema Hábae og Ásaklúbbinn til að rúma það.

Við Hrafn ræddum þetta aldrei enda voru þeir feðurnir löngu látnir þegar við kynntumst loksins.

En orðalaust ákváðum við samt að taka upp merkið.

Sem þýðir á mannamáli: Við vorum talsvert mikið fullir saman.

Það var allt með ágætum enda maðurinn bráðskemmtilegur og ég hæfilega leiðinlegur, en smá saman varð mér ljóst að áfengi var ekki endilega fyrsti kostur Hrafn þegar kom að fikniefnum.

Ég hef alltaf átt kappnóg með blessað brennivínið og gat ekki fylgt vini mínum í aðrar áttir.

Hann reyndi heldur aldrei að leiða mig þangað.

Núna.

Gunnar Smári var rekinn og ég tók við sem ritstjóri Pressunnar. Þá hringdi ég vitaskuld í Hrafn.

Hann tók að sér, ásamt Kollu Bergþórs, bókmenntaumfjöllun Pressunnar, sem þótti nokkuð mikilvæg í þá daga.

Svo tók hann með sér séni eins og Jónas Sen, sem skrifaði ekki bara um tónlist, heldur dulræn málefni líka.

Af því marga sem Hrafn var gefið var ekki sizztur hæfileikinn til að hrífa með sér fólk, sem hann sá að var hæfileikum búið.

Sjarmörinn virkaði ekki sízt á konur, eins og dæmin sönnuðu. „Þú sólbjarta fegurð sumarsins,“ sagði hann eitt sinn fyrir framan 22. Sú stúlka kiknaði í hnjáliðunum, en vinkona hennar fór heim með Hrafn.

Og svona var þetta.

Víkulegir ritstjórnarfundir Pressunnar voru haldnir á efri hæðinni á Kaffibarnum.

Oftar en stundum héldum við Hrafn framhaldsfundi heima hjá mér.

Þar tilkynnti ég honum eitt sinn að minningargrein mín um hann myndi hefjast svona;

„Hrafn Jökulsson var óþolandí.“ Hann fagnaði og við skáluðum.

Einhverra hluta vegna kom aldrei til tals hvor myndi lifa hinn.

Núþéja.

Hrafn heimsótti mig oftari einu sinni á Stöðvarfjörð. Hann var ættaður frá Djúpvaggi, en hafði sjaldan komið austur og undraðist hversu fjöllin hölluðu inn í land. Við eldhúsborðið á Leynimel varð þetta til:

Við sitjum hér spekingar spjallandi

og spyrjum hvort undur sé kallandi,

að allt sé á fæti hér fallandi,

því fjöllin, þau eru svo hallandi.

Á tímabili var ég ritstjóri (nýja) Helgarpóstsins og Hrafn um leið ritstjóri Alþýðublaðsins. Honum tókst á átta síðum að búa til flottara og hugmyndaríkara blað en ég gat á mínum þrjátíu og tveimur.

Þá tók maður hattinn ofan.

Aftur.

Þarna var að vísu stundum það sem Samkeppniseftirlitið myndi núna kalla ólöglegt samráð. Ég gat birt það sem ég vildi, en Hrafn var að nafninu til að gefa út flokksblað. Ég græddi á því og birti stundum það sem Hrafn gat ekki. Sumt af því skipti máli í litla fjölmiðlapollinum.

Nokkru síðar var ég beðinn um að leysa Hrafn af sem ritstjóra Mannlífs. Þau Guðrún Kristjánsdóttir stýrðu því, en hann var þá að fletta ofan af samvinnu lögreglunnar og Franklins Steiners, sem var löngu tímabært þjóðþrifaverk, en Hrafn lifði sig aðeins of mikið inn í verkefnið, og þarna sá ég vin minn fjarlægjast inn í þökuna fyrir alvöru.

Við Hrafn töluðum síðast saman fyrir ári. Hann var þá í maníu. Við skulum ekkert vera feimin við að tala um slíkt. Heldur tala meira um það.

Eftir tveggja mínútna samtali var ég orðinn einn af óvinunum í samsærinu. Restina skildi ég ekki.

Vertu kært kvaddur, hæfileika-búnt. ■

**Kúba**

Litrík og lífleg  
19. - 26. nóvember  
Verð frá 289.900 kr.

**vita**





Júlíus Magnússon fer vongóður inn í stóra daginn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

## Vilja skapa hefðina

hordur@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Júlíus Magnússon, fyrirliði Víkings, segir að liðið sé ekki líklegri en FH til sigurs í bikarúrslitum á laugardag. Liðin mætast á Laugardalsvelli klukkan 16.00 á laugardag. Staða liðanna í deildinni er ólík, Víkingur situr í öðru sæti deildarinnar en FH í fallsæti, þegar úrslitakeppnin er að fara af stað.

Víkingar eru í bikarúrslitum í þriðja skiptið í röð og í hin tvö skiptin hefur liðið farið með sigur af hólmi. „Þetta er kannski aðeins farið að venjast, þetta er þriðja skiptið í röð. Maður er orðinn vanur þessari spennu þegar leikurinn nálgast. Þetta er ákveðinn vani en líka algjör forréttindi,“ segir Júlíus, en liðið vann FH í úrslitum árið 2019.

Júlíus segir ýmislegt að varast í liði FH þrátt fyrir slæma stöðu í deildinni. „Þetta er bara einn stakur leikur og það er enginn sem er líklegri en annar. Staðan í deildinni skiptir engu máli, fyrir leikinn eru liðin jöfn að vígi. FH er með frábæra leikmenn fram á við og til baka líka. Við fundum það í fyrsta leik í deildinni, við vorum slakir í byrjun og þeir tóku yfir leikinn á okkar heimavelli. Þeir geta sýnt gæði miðað við leikmennina sem þeir hafa, við þurfum að passa ákveðna einstaklinga í þeirra liði.“

Júlíus vonar að Víkingar geti haldið í þá hefð að vinna bikarúrslitin. „Það er aðal málið í þessu að vinna, þú vilt búa til hefð. Það hefur tekist á undanförunum árum og við viljum halda því áfram.“

Rúmlega þrjú þúsund miðar eru seldir á leikinn í dag en um tvö þúsund af þeim voru keyptir af stuðningsmönnum Víkings. „Við höfum fengið þvilkan stuðning síðustu ár hérna. Ég býst ekki við neinu minna en sama stuðningi.“ ■

# Óþægileg staða fyrir Arnar Þór að vita af viðræðum við Heimi

Arnar Þór Viðarsson, landsliðsþjálfari karla í knattspyrnu, ætla ekki að tjá sig um þá staðreynd að KSÍ hafi í sumar fundað með Heimi Hallgrímssyni. Vanda Sigurgeirsdóttir, formaður KSÍ, staðfesti við Fréttablaðið í gær að hún hefði í sumar fundað með Heimi.

hordur@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Fyrrum landsliðsþjálfarinn, Heimir, var án starfs í sumar þegar Vanda hóf viðræður við hann með það fyrir augum að hann tæki við karlalandsliðinu. Arnar Þór var þá og er enn í starfinu. Ekkert varð úr því að Heimir tæki við og samdi hann á dögnum við landslið Jamaíku. Í samtali við Fréttablaðið í gær baðst Arnar undan því að ræða málið.

## Ekki vantraust á Arnar

Arnar Þór hefur út á við fengið mikinn stuðning frá Vöndu, en nú má leiða líkur að því að hann upplifi þessi tíðindi sem ákveðið vantraust. Arnar var að klára verkefni sem er það best heppnaða í hans stjórnunartíð, liðið vann góðan sigur á Venesúela og sýndi mikinn karakter í 1-1 jafnteflinu gegn Albaníu á þriðjudag. „Arnar Þór hefur sjálfsagt orðið var við þá umræðu sem hefur verið uppi um hans störf og árangur landsliðsins, á því leikur enginn vafi. Ef hann horfir því blákalta á hlutina þá ætti það ekki að koma honum í opna skjöldu að Vanda hafi hlerað mann eins og Heimi Hallgrímsson. Umræðan um liðið var orðin það neikvæð á tímabili að Vanda hefur álitid það sína skyldu að kanna hvort okkar farsælasi landsliðsþjálfari hafi viljað stíga aftur inn í KSÍ. Mér finnst því ekki óeðlilegt að hún fari yfir sína valkosti þegar illa gengur,“ segir Jóhann Már Helgason, sparkspekingur og þáttastjórnandi á Viaplay.

## Eðlilegt að kanna Heimi

Jóhann Már telur það mjög eðlilegt að KSÍ hafi kannað stöðu Heimis, þó það sé vissulega óheppilegt að viðræðurnar leki út mörgum mánuðum síðar. „Að sama skapi má einnig lesa úr þessu að Vanda hafi ekki verið í virkri þjálfaraleit til þess að koma Arnari frá. Það er eitt að



Vanda staðfesti viðræður við Heimi sem margir horfa á sem vantraust í garð Arnars Þórs.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



**Stuðningsyfirlýsingar formanna til knattspyrnustjóra hafa hingað til sem áður fyrr verið nokkurs konar dauðakoss fyrir þjálfarann.**



Jóhann Már Helgason, sparkspekingur

kanna hug Heimis Hallgrímssonar sem var án starfs á þeim tíma, en annað að vera hreinlega að leita að öðrum þjálfara. Vanda treystir því Arnari ennþá fyrir verkefninu.“

Vanda hefur verið dugleg að styðja Arnar Þór út á við. Verða þær yfirlýsingar marklausar nú þegar upp á yfirborðið hefur komið að hún hafi íhugað að ráða Heimi í starfið? „Stuðningsyfirlýsingar formanna til knattspyrnustjóra hafa hingað til sem áður fyrr verið nokkurs konar dauðakoss fyrir þjálfarann. Það má ekki lesa of mikið í slíkar yfirlýsingar. Slíkt er greinilega líka tilfellið hjá Vöndu formanni. Hún sýndi það með þessum viðræðum að hún er tilbúin að skipta um þjálfara ef betri kostur er á lausu. Það sem Arnar Þór þarf að gera er að sannfæra Vöndu um að hann sé þessi besti kostur í starfið og leikirnir í síðustu viku gegn Venesúela

og Albaníu voru góð byrjun hjá honum,“ segir Jóhann.

## Nota þriðja aðila

Í heimi íprótta er það eðlilegasti hlutur í heimi að knattspyrnufélag og sambönd kanni landslagið. Það er hins vegar oft farin sú leið að láta þriðja aðila sjá um slíka hluti. Þannig er hægt að koma í veg fyrir að upp komist að félagið eða sambandið hafi fundað með öðrum þjálfara, á sama tíma og annar er í starfi. Þannig atvikudust hlutirnir hjá KSÍ, fundurnir með Heimi átti sér stað en áfram situr Arnar í þjálfarasætinu. „Það hefði vissulega verið klókara, því það er aldrei jákvætt fyrir félag eða knattspyrnusambönd að þjálfarar hafi verið að hafna þeim, það er einfaldlega slæmt fyrir almenningsálitið. Það er einnig óþægilegt fyrir þann þjálfara sem fyrir er, líkt og raunin er í þessu tilfelli.“ ■

# Spá erfiðum vetri í Vesturbæ

hordur@frettabladid.is

**KÖRFUBOLTI** Kynningarfundur Subway-deildar karla fór fram í gær en deildin fer af stað á fimmtudag í næstu viku. Búast má við hörkukeppni í ár en félögin í deildinni spá því að Keflavík verði deildarmeistari. Keflavík varð deildarmeistari á síðustu leiktíð og var með besta lið landsins um langt skeið. Liðinu fataðist hins vegar flugið á úrslitastundu.

Það sem mesta athygli vekur í spánni er að stórveldinu, KR, er spáð fyrir utan úrslitakeppnina. Átta efstu liðin í deildinni fara í úrslitakeppni en ef spá félaganna rætist mun KR enda í tíunda sæti deildarinnar. KR er spáð fyrir ofan fallsætin tvö, en þar telja félögin að ÍR og Höttur endi og falli niður í næstefstu deild.



Valur varð Íslandsmeistari á síðustu leiktíð.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Spá félaganna:

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. Keflavík   | 7. Breiðablik |
| 2. Tindastóll | 8. Haukar     |
| 3. Njarðvík   | 9. Grindavík  |
| 4. Valur      | 10. KR        |
| 5. Þór Þ.     | 11. Höttur    |
| 6. Stjarnan   | 12. ÍR        |

Endi KR fyrir neðan áttunda sæti yrði það í fyrsta sinn frá árinu 1994 sem liðið myndi missa af sæti í úrslitakeppni en þá var tekin í gagnið átta liða úrslitakeppni.

Íslandsmeisturinn Vals er spáð fjórða sæti deildarinnar en Tindastóll sem tapaði í úrslitaeinvígunu endar í öðru sæti ef spáin gengur eftir. ■

**1. október** **Laugardalshöll**  
laugardagur 1. október kl. 13.00 - 18.00

**VÍSINDAVAKA RANNIS 2022**

**ÖLL VELKOMIN!**

**Visindavaka**

**rannis**



# LÍFIÐ ER AÐ LIFA DAUÐANN AF OG LÍKA VERK FÖLLIN



## SÝNUM LIT

KAUPUM BLEIKU SLAUFUNA

á [bleikaslaufan.is](http://bleikaslaufan.is) og á sölustöðum um allt land 1. – 20. október

Rannsóknir, forvarnir, bætt meðferð og greining,  
stuðningur og ráðgjöf hafa tvöfaldað lífslíkur síðustu 50 ár.  
Við ætlum að ná enn meiri árangri!



Krabbameinsfélagið



## Merkisatburðir

- 1966** Útsendingar íslenska sjónvarpsins hefjast. Fyrstur á skjáinn er Vilhjálmur Þ. Gíslason útvarpsstjóri. Ása Finnsdóttir er þula fyrsta kvöldið.
- 1994** 302 metra löng brú yfir Kúðafliót er tekin í notkun. Við það styttist hringvegurinn um átta kílómetra.
- 2005** Umdeildar skopteikningar af Múhameð spámanni birtast í danska dagblaðinu Jyllandsposten.
- 2006** Bandaríkjaher yfirgefur formlega herstöðina á Keflavíkurlflugvelli og Íslendingar taka við stjórn hennar.
- 2008** Íslenska kvikmyndin Reykjavík - Rotterdam er frumsýnd.
- 2009** Ögmundur Jónasson heilbrigðisráðherra segir af sér vegna ósamkomulags innan ríkisstjórnar Jóhönnu Sigurðardóttur um Icesave-málið.



Ragnar Ingi er sjálfur uppalinn á Jökuldal.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Sagnahefð Jökuldælinga

Jökuldælingar hafa haft meira svigrúm en aðrir til að segja skemmtilegar sögur í gegnum aldirnar. Nokkrar þeirra hafa nú verið teknar saman í nýútgefinni bók.

arnartomas@frettabladid.is

Bókaútgáfan Hólar gaf nýlega út bókina Líkið er fundið – sagnasamtíningur af Jökuldal. Þar hefur Ragnar Ingi Aðalsteinsson, hagræðingur og skáld, tekið saman aragrúa af kostulegum sögum Jökuldælinga í gegnum aldirnar.

„Við höfum verið að taka saman svona sögur úr héraðinu og nú var það Guðjón Ingi Eiríksson hjá Hólum sem lagði fast að mér að fara í þetta verk,“ segir Ragnar Ingi. „Ég er náttúrulega alinn upp af Jökuldalnum og kann mikið af góðum sögum þaðan.“

Ragnar Ingi segir að mikla sagnahefð sé að finna á Jökuldalnum og fólk þar hafi gaman að því að segja sögur.

„Við höfum verið að leika okkur aðeins með þessar hugmyndir um sögurnar sem listrænt form,“ útskýrir hann.

### Erfið flugferð

Sagnasvið bókarinnar er vítt og spannar

að sögn Ragnars Inga nærri 1100 til 1200 ár.

„Ég byrja með þjóðsögur frá landnámsöld og um það bil. Það er ekki mikið frá seinni miðöldum en um átján- og níttjándu öldina heilmikið fjör,“ segir hann. „Það voru góðir prestar sem við höfðum og það hefur alltaf verið gaman að segja sögur af þeim.“

Í sagnasamtíningi Ragnars Inga kennir ýmissa grasa, en þar má meðal annars finna drauga, reiðhest sem stendur á haus og fullyrðingar um uppþökada Akureyrardeild Helvítis. Þá dregur titill bókarinnar, Líkið er fundið, nafn sitt af óheppilegri flugferð Kolbeins Aðalsteinssonar.

„Kolbeinn var flugmaður á Egilsstöðum og var sendur til að sækja lík suður á Hornafirði og fljúga með það til krufningar til Reykjavíkur. Hann var einn í vélinni þegar líkið fór á hreyfingu með alls konar búkljóðum þar sem gekk á öllu.“

### Sagnahefðin forréttindi

Ríka sagnahefð Jökuldælinga segir Ragnar Ingi mögulega tengda því að þeir hafi alla tíð búið afskaplega vel.

„Þeir hafa átt góð bú og komust vel af. Ólíkt öðrum sem þurftu að berjast fyrir

”

Það voru góðir prestar sem við höfðum og það hefur alltaf verið gaman að segja sögur af þeim.

lífi sínu fjórtán tíma á dag sjö sólarhringa í viku, þá höfðu Jökuldælingar kannski svolítið meira svigrúm til að vera aðeins afslappaðri. Þá gafst kannski tími til að spekulera aðeins í málunum.“

Í formála bókarinnar segir einmitt að sögurnar segi kannski ekki nákvæmlega hvernig Jökuldælingar séu, heldur hvernig þeir segja frá.

„Kúnstin liggur í því að geta fundið skemmtilegar hliðar á því sem er að gerast í mannlífinu og segja frá því á skemmtilegan hátt,“ segir Ragnar Ingi. ■

Þetta gerðist: 30. september 2016

## Stolin van Gogh verk finnast á Ítalíu

Tvö verk, sem stolið var úr Van Gogh safninu í Amsterdam árið 2002, fundust þann 30. september 2016 á Ítalíu. Lögreglan í Napólí komst yfir verkin í umfangsmikilli rannsókn sinni á skipulagðri glæpastarfsemi á svæðinu.

Umrædd verk van Gogh voru Ströndin við Scheveningen í óveðri (1882) og Söfnuðurinn yfirgefur síðbótarkirkjuna í Nuenen (1885). Verkunum var stolið þar sem innbrotspjófar höfðu klifrað á þak safnsins, brotist inn gegnum glugga, stolið verkunum og sigið niður hlið byggingarinnar með reipi.

Að minnsta kosti 34 van Gogh verkum hefur verið stolið víðs vegar um heim frá árinu 1975 að sögn starfsmanna safnsins. Þar á meðal eru tuttugu málverk sem rænt var af safninu 1991 en fundust fáeinum klukkutímum síðar í yfirgefnum bíl. ■



Ströndin við Scheveningen í óveðri (1882).



Innilegustu þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar föður okkar, tengdafaður, afa og langafa,

**Ingvars Gíslasonar**

fyrirverandi alþingismanns og ráðherra.

Fanny Ingvarsdóttir

Erlingur Páll Ingvarsson

Gísli Ingvarsson

Sigríður Ingvarsdóttir

Auður Inga Ingvarsdóttir

Alda Sigmundsdóttir

Ásthildur Magnúsdóttir

Ingólfur Björnsson

barnabörn og barnabarnabörn



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

**Steinunnar Jónsdóttur**

Dalbaut 20,

sem lést á Skjólí 6. september.

Útförin fór fram frá Grensáskirkju 19. september.

Erna Ágústsdóttir

Jón Ágústsson

Steinar Ágústsson

Guðrún Ágústsdóttir

Brynjar Sigurðsson

Anna Carlsdóttir

Þórhalla Grétarsdóttir

og ömmubörnin



Yndisleg eiginkona mín, móðir okkar, stjúpmóðir, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

**Inga Einarsdóttir**

Kleppsvegi 22,

áður Bergstaðastræti 24b, Rvk,

sem lést föstudaginn 16. september, verður jarðsungen frá Dómkirkjunni í Reykjavík, miðvikudaginn 5. október kl. 13.00.

Páll Aronsson

Bergþóra Ólafsdóttir

Ragnhildur Ólafsdóttir

Ingunn Ólafsdóttir

Hlökkver Mór Ólafsson

Magnús Pálsson

Haraldur Sigurðsson

Erla J. Guðmundsdóttir

Jóhannes Ólafur Ólafsson

Ólafur G. R. Hauksson

Sigríður Pálsdóttir barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn



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

**Kristín Guðmundsdóttir**

sjúkraliði,

sem lést 25. september, verður

jarðsungen frá Lágafellskirkju í

Mosfellsbæ mánudaginn 3. október, kl. 13.

Sérstakar þakkir fær starfsfólkið á hjúkrunarheimilinu Mörk fyrir einstaka umönnun sem sinnt var af hlýhug og alúð.

Guðni Hermannsson

Kristján Kjaran Hermannsson

Valgerður Hermannsdóttir

Jóhanna S. Hermannsdóttir

Niels Hermannsson

Herdís Hermannsdóttir

börn þeirra og aðrir aðstandendur

Erla S. Hermannsdóttir

Sjöfn Thorarensen

Halldór Bárðarson

Sigurður S. Tryggvason

Jo Clayton





FORLAGIÐ

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

FÖSTUDAGUR 30. september 2022



Borgarholt lumar á skemmtilegum náttúruferðum. AÐSEND/MEKÓ

## Ævintýraferð um Borgarholtið

starri@frettabladid.is

Á morgun laugardag verður boðið upp á ævintýraferð fyrir fjölskylduna um Borgarholtið, í leiðsögn Sólrúnar Harðardóttur kennara og líffræðings af Náttúrufræðistofu Kópavogs, en hún er höfundur fræðsluvefs um náttúru Kópavogs, [nattura.kopavogur.is](http://nattura.kopavogur.is).

Þátttakendur munu skoða saman skemmtileg náttúruferðir eins og mosa, fléttur, grös og grjót og velta fyrir sér ævintýrunum sem kunna að leynast allt í kring.

„Það sem vekur eflaust fyrst athygli er allt þetta mikla grjót,“ segir Sólrún. „Þetta er ekkert venjulegt grjót og við munum reyna að sjá fyrir okkur hvernig það er tilkomið. Nú og svo er grjót með litskrúðugar fléttur sem er náttúrulega verðugt rannsóknarefni út af fyrir sig.“

Á Borgarholti er einnig fjölbreyttur gróður sem endurspeglar upprunalegan gróður á Kársnesinu.

Ævintýrin á Borgarholti eru æði mörg, að hennar sögn. „Það má segja að jarðfræðilega sagan sé stórkostlegt ævintýri. Sumir trúa að álfar og huldufólk búi í steinum og auðvitað getum við með fjöregu ímyndunarafli séð fyrir okkur mikla og þetta huldufólksbyggð í Borgarholti.“

Gangan hefst við Náttúrufræðistofu Kópavogs og svo er gengið af stað. Aðgangur er ókeypis.

Nánar á [menningarhusin.kopavogur.is](http://menningarhusin.kopavogur.is). ■



Bjarnheiður segir lærdómsríkt að geta farið inn í fangelsin og hitt þar fólk sem er í afplánun. Það sé reynsla sem ekki fáið í kennslubókum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Við horfum á manneskjuna en ekki glæpin sem hún framdi

Verkefni Rauða krossins Aðstoð eftir afplánun gengur út á að aðstoða einstaklinga við að komast aftur út í lífið að lokinni fangelsisvist. Bjarnheiður Pálína Björgvinsdóttir, fyrrverandi sjálfboðaliði í verkefninu og núverandi verkefnastjóri, segir starfið lærdómsríkt. **2**

TARAMAR

29. september - 9. október



Frítt Serum

Fylgir með hverju dagkremi

[www.taramar.is](http://www.taramar.is) og Hagkaup (Kringlunni, Smáranum, Garðabæ, Akureyri)





Bjarnheiður Pálína Björgvinsdóttir segir það hafa verið mjög lærdómsríkt og áhugavert að vera sjálfboðaliði í verkefninu Aðstoð eftir afplánun en nú er hún verkefnastjóri þess.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir  
sandragudrun  
@frettabladid.is

Farið var af stað með verkefnið Aðstoð eftir afplánun í desember árið 2018 en það byrjaði ekki af fullum krafti fyrr en árið 2019, að sögn Bjarnheiðar, en hún er nýlega tekin við sem verkefnastjóri yfir verkefninu eftir að hafa verið sjálfboðaliði í tvö ár.

Spurð að því hvort margir einstaklingar í afplánun hafi nýtt sér aðstoðina segir Bjarnheiður að verkefnið hafi farið hægt af stað.

„Það er þannig með þennan hóp að það þarf að byggja upp traust. En um leið og traust myndaðist þá varð stór aukning í umsóknum,“ segir hún.

„Við kynnum verkefnið þannig að einu sinni í mánuði fer verkefnastjóri ásamt sjálfboðaliða í öll fangelsin. Við göngum um gangana og reynum að hitta alla sem eru í fangelsinu og kynnum verkefnið. Við upplifum það núna að þeir sem eru í afplánun eru farnir að þekkja okkur og farnir að hvetja aðra til að sækja um.“

Þar sem verkefnið er enn til-tölulega ungt og Covid hefur litað stóran hluta þess tíma sem það hefur verið starfrækt segir Bjarnheiður að ekki sé enn til marktæk tölfræði um árangur af því. En hún segist þó hafa upplifað jákvæðni fyrir verkefninu hjá þátttakendum þess.

Bjarnheiður útskýrir að aðstoðin sem sjálfboðaliðarnir veita sé á forsendum þátttakenda. Sjálfboðaliðinn gefur sér klukkutíma til tvo á viku til að aðstoða einstaklinginn við það sem hann þarf aðstoð við. Sjálfboðaliðinn skuldbindur sig til að veita aðstoð í eitt ár, en þátttakandinn má hætta samstarfinu hvenær sem hann vill.

„Aðstoðin getur verið allt frá því að tengja einstaklinginn við félagsráðgjafa í sínu sveitarfélagi, sækja um íbúðir, fara á fund með umboðsmanni skuldara eða bara

félagsleg tengsl eins og að fara á rúntinn og kaupa ís. Það fer allt eftir því hvað einstaklingurinn þarf,“ segir hún.

„Það reynist til dæmis oft mjög erfitt fyrir einstakling í afplánun að finna íbúð. Leigumarkaðurinn á Íslandi er erfiður, flestar auglýsingar um íbúðir birtast í Facebook-hópum og einstaklingur í afplánun má ekki fara á samfélagsmiðla. Það gerir leitina erfiða. Eins getur verið erfitt fyrir leigusala að hafa samband við einstaklinga inni í fangelsinu ef þeir sækja um íbúð. Um leið og leigusalinn hringir og fangavörður svarar þá eru leigusalar ekki eins tilbúnir að leigja einstaklingnum íbúðina sína.“ Einnig eru leigusalar farnir að fara fram á sakavottorð þegar þeir leigja út íbúð sína.

Bjarnheiður segir að aðstoðin felist samt ekki í því að sjálfboðaliðinn hringi á staði og tali við fólk fyrir þátttakanda sinn. Verkefnið felist í því að aðstoða einstaklinginn við að gera hlutina sjálfur en sjálfboðaliðinn sé eins konar millistykki.

„Sjálfboðaliðinn finnur kannski upplýsingar og finnur út hvernig á að gera eitthvað og lætur einstaklinginn sem hann er að aðstoða fá þær upplýsingar, eins og nöfn, símanúmer og annað. Þannig fær einstaklingurinn aðstoð svo hann geti bjargað sér sjálfur. Þetta er í raun hjálp til sjálfshjálpar. Einnig eru sjálfboðaliðar að fara með þátttakendum á fundi hjá til dæmis félagsráðgjöfum óski þeir eftir því,“ segir hún.

#### Strangar kröfur

Bjarnheiður segir að því miður hafi eftirspurn eftir að gerast sjálfboðaliði í verkefninu ekki verið nógu mikil.

„Það er að mínu mati skrytið því verkefnið er mjög áhugavert. Þekk-

”**Þannig fær einstaklingurinn aðstoð svo hann geti bjargað sér sjálfur. Þetta er í raun hjálp til sjálfshjálpar.**

Bjarnheiður Pálína Björgvinsdóttir

ingin sem einstaklingur öðlast á fangelsismálakerfinu er að ég tel ómetanleg. Þetta er að mér vitandi eina verkefnið þar sem einstaklingar sem ekki eru fagfólk, geta komist í návígi við einstaklinga inni í fangelsunum. Það er mjög lærdómsríkt.“

Til að gerast sjálfboðaliði þarf að sækja um það og fara í ítarlegt viðtal og á fræðslunámskeið, en Bjarnheiður segir að ekki allir sem sækja um geti orðið sjálfboðaliðar í verkefninu.

„Það er hægt að sækja um á redcross.is eða með því að senda mér tölvupóst á bjarnheidur@redcross.is. Allir sem sækja um fá viðtal. Ég tek ítarlegt viðtal við hvern og einn og ef umsækjendur komast í gegnum það viðtal þá fara þeir á námskeið. En það eru ekki allir sem komast í gegnum viðtalið og stundum áttar fólk sig á því í viðtalinu að þetta er ekki eitthvað fyrir það.“ útskýrir Bjarnheiður.

„Námskeiðin hafa verið tvisvar á ári en líklega verður næsta grunnnámskeið haldið fyrir júl. Sjálfboðaliðar geta ekki byrjað í verkefninu nema hafa lokið viðtali og námskeiði. Auk þess er gerð krafa um að sjálfboðaliðar í þessu verkefni hafi náð 25 ára aldri.“

Ástæða þess að strangar kröfur eru gerðar um hverjir fá að taka þátt í verkefninu er fyrst og fremst sú að verið er að vinna með viðkvæman hóp en einnig að verkefnið er unnið í nánu samstarfi við Fangelsismálastofnun, að sögn Bjarnheiðar. Hún segir að þegar sjálfboðaliðar eru sendir inn í fangelsin sé Rauði krossinn búinn að gefa gæðastimpil á þá fyrir Fangelsismálastofnun.

„Við þurfum að þess vegna passa vel hverjir komast inn upp á traustið og samstarfið. En þegar sjálfboðaliðar hafa verið samþykktir inn í verkefnið eru þeir

paraðir saman við einstakling í afplánun,“ útskýrir hún.

„Við viljum helst para þá saman tveimur til þremur mánuðum áður en afplánun lýkur til að mynda traust og tengsl en það hefur sýnt sig að það hefur skipt miklu máli upp á samfylgdina.“

#### Ómetanleg reynsla

Eins og áður segir var Bjarnheiður sjálfboðaliði í verkefninu áður hún varð verkefnastjóri. Hún segir að sú reynsla hafi gefið henni mikið.

„Mér finnst sú reynsla ómetanleg. Ég hef núna prófað að vera báðum megin við borðið. Sem sjálfboðaliði og sem verkefnastjóri, en mér finnst þetta málefni mjög mikilvægt. Þess vegna vildi ég leggja því lið. Ég lærði mikið af því að vera sjálfboðaliði, það gaf mér í raun miklu dýpri sýn á fangelsismálakerfið innan frá. Fangelsin eru lokaðasta stofnunin á landinu, þannig að fyrir einstakling sem hefur áhuga á þessu málefni er mjög lærdómsríkt að geta farið inn í fangelsin og hitt fólk sem er í afplánun. Það var mjög lærdómsríkt fyrir mig, þetta er reynsla sem þú færð ekki í kennslubókum,“ segir hún.

„Það sem ég lærði helst er að maður les í fjölmiðlum um alls konar afbrot sem hafa verið framin, en svo kemur maður inn í fangelsi og hittir venjulegt fólk. Þetta eru einstaklingar sem oft eru að afplána dóm fyrir alvarlegt brot, en þau fá sama viðmót frá okkur og allir aðrir. Sjálfboðaliðar eru þjálfaðir í að horfa á manneskjuna sjálfa, en ekki glæpin sem hún framdi. Þeir eru að hjálpa einstaklingum að koma aftur út í lífið, óháð því sem þeir gerðu af sér. Einstaklingurinn er í raun búinn að greiða fyrir sitt brot með afplánun.“ ■



# HAFÐU AKU MEÐ Í VALINU



AKU skórnir  
eru framleiddir  
á Ítalíu úr 100%  
evrópskum íhlutum  
og efnum

## Superalp GTX

**42.990 kr.**

Aukin mýkt við ökkla



Gore-Tex filma,  
100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði  
(grjótörn) sem hentar  
vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur  
aukna mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton,  
innan- og utanfótarstuðningur

Náttúruvænt hágæða  
leður, LWG vottað

Reimalæsing, sitthvor  
stillingin fyrir rist og ökkla

Rúllukefli sem heldur  
jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt  
Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

## Stingum af...



AKU Alterra GTX ♂  
Gönguskór með góðan stuðning  
**35.990 kr.**



AKU Alterra GTX ♀  
Gönguskór með góðan stuðning  
**35.990 kr.**



AKU Tribute II GTX ♂♀  
Léttir og liprir gönguskór  
**28.990 kr.**

# GG SPORT



Í vefverslun okkar á [ggsport.is](http://ggsport.is) má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 @ggsport.is  @gg\_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • [ggsport.is](http://ggsport.is)  
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-15



# Frímínútur



Nína Richter  
ninarichter  
@frettabladid.is

Ingunn Lára  
Kristjánsdóttir  
ingunnlara  
@frettabladid.is



**Bullseye í Austurbæ**  
Snorrabraut 37,  
105 Reykjavík

Hvað?

Á Bullseye er hægt að skella sér í partípílu. Átta mismunandi leikir eru í boði þar sem keppendum er stýrt áfram gegnum tölvuskjá.

Gestir þurfa ekki að vera neitt sérlega sleipir í reikningi og tæknin sér um að telja og reikna. Allt að sex manns geta spilað hvern leik og í tvímenningsi geta tólf manns spilað á einu spjaldi.

Húsið er sögufrægt og ófáar stjórnurnar hafa skemmt fólki í Silfurtunglinu á annarri hæð og á Himinhvolfum á neðri hæðinni.

Svo er auðvitað frábær matur í boði og fullbúinn bar.

Fyrir hvern?

Bullseye er tilvalinn áfangastaður fyrir vinahópa, vinnustaðagleði eða fjölskyldur sem vilja gera sér glaðan dag í léttum leik.

## Alþjóðleg kvikmyndahátíð í Reykjavík

Alþjóðleg kvikmyndahátíð í Reykjavík stendur nú yfir. Hægt er að nálgast upplýsingar um dagskrá og miðakaup á riff.is. Þar má einnig sækja sér upplýsingar í netspjalli og hlaða niður smáforriti hátíðarinnar.

Í fréttatilkynningu segir: „RIFF hefur sannarlega fest sig í sessi sem ein athyglisverðasta kvikmyndahátíðin í Evrópu og sem einn af stærri menningarviðburðum landsins. RIFF hófst fimmtudaginn 29. september sl., með krafti en opnunarmyndin Vera, eftir leikstjórana Tizza Covi og Rainer Frimmel, hefur vakið mikla athygli frá frumsýningu á kvikmyndahátíðinni í Feneyjum fyrr í mánuðinum. Hátíðinni lýkur 9. október með heimsfrumsýningu myndarinnar Sumarljós og svo kemur nóttin, eftir Elvar Aðalsteinsson, handritið er byggt á samnefndri bók eftir Jón Kalman Stefánsson. Myndina prýðir úrval íslenskra leikara.

Í dagskránni er eitthvað fyrir alla, allt frá krúttlegum sögum af æskuárum Múmínþabba til áhrifa samfélagsmiðla á ungu kynslóðina í Girl Gang, yfir í Inúitahryllingsmyndir auk fjölda stuttmynda-flokka um allt milli himins og jarðar.“ ■

## Hvað er um að vera í næstu viku?

**3. október**  
mánudagur

■ **Ég skapa ekki tónlist, hún skapar mig**

**Hörpu kl. 18.30**

Samtökin Artists4Ukraine standa fyrir söfnunarviðburði með heimildarmyndasýningu, tónlistarflutningi og lista-sýningu til heiðurs úkraínska tónskáldinu Valentyn Vasylyvych Silvestrov.

■ **Skuggar**

**Lystigarðurinn – allan dag**

ÁLFkonur, Áhuga ljósmyndarafélag fyrir konur, stendur fyrir ljósmyndasýningu við útisvæðið hjá Lyst kaffihúsi á Akureyri.

**4. október**  
þriðjudagur



■ **Jón Jónsson og Friðrik Dór í Sky Lagoon**

**Sky Lagoon kl. 19.00**

Gefðu fimmu í samstarfi við 1881 góðgerðarfélagið, Sky Lagoon og Tix efna til góðgerðartónleika til styrktar vistheimilinu Mánabergi.

■ **„Music publishing“ Hvað? Hvernig? Til hvers?**

**Stef kl. 17.00**

Iceland Sync Management og Mantik Music Group standa fyrir lagasmíðabúðum, þar sem höfundar og upptökustjórar semja saman tónlist. Takmarkað pláss.

**5. október**  
miðvikudagur

■ **Hedwig and the Angry Inch Gaukurinn kl. 20.00**

Rokksöngleikurinn snýr aftur vegna mikillar eftirspurnar. Verkið er flutt á ensku og er miðaverð 4.990 krónur.



■ **Erótík og náttúran**

**Norræna húsið kl. 19.30**

Færeyingurinn Beinir Bergsson og Daninn Sofie Hermansen Eriksdatter halda höfundakvöld um verk sín, en þau eiga það sameiginlegt að fjalla um tenginguna milli náttúru, kynferðis og þrár.

**6. október**  
fimmtudagur

■ **Extreme Chill Festival Höfuðborgarsvæðið – alla helgi**

Tónlistarhátíðin fer fram í Reykjavík dagana 6. til 9. október. Hátíðin kynnir íslenska og erlenda raftónlistarmenn og tengir saman ólík listform, hljóðheim raftónlistarinnar og lifandi myndheim.

■ **Af fingrum fram Salurinn kl. 20.30**

Spjalltónleikaröð með Jóni Ólafssyni sem oftast er ekki nær gestum sínum á flug með söng, sögum og einstakri kvöldstund. Að þessu sinni kemur Bragi Valdimar fram.

■ **Netfyrirbærið**

## Konur geta sko líka verið fasistar

Ítalía fær nú sinn fyrsta kvenkyns forsætisráðherra og fyrsta öfgahægri forsætisráðherra frá síðari heimstyrjöld, sannan „Girlboss Mussolini“.

Öfgahægri flokkurinn Bræður Ítalíu, leiddur af Giorgiu Meloni, tekur höndum saman við hægri-flokkana Bandalagið og Áfram Ítalía til að mynda meirihluta, í fyrsta sinn frá því að Mussolini, helsti kenningasmiður ítalska fasismans, var við stjórn.

Netverjar vöktu athygli á fyrirsögn ýmissa fjölmiðla sem fögnuðu rofi glerþaksins á Ítalíu, þó það

hafi verið í skjóli nýfasismans.

Meloni hefur á sínum ferli talað gegn grundvallarmannréttindum hinsegin fólks, innflytjenda, og greitt atkvæði gegn tillögum um kynjakvóta á þingi og í atvinnulífinu.

En eins og Sólveig Óskarsdóttir nokkur sagði á Twitter: „Já!! Slay queen! Brjótum glerþakið. Konur geta líka verið fasistar.“ ■



Giorgia Meloni er fyrsti öfgahægri forsætisráðherra Ítalíu frá tímum Mussolini. Hún er líka girlboss. #Slay.

■ **Uppskriftin**

## Auðveldasti kvöldmatur í heimi

Tortillu-pítsan er mögulega með einfaldari útfærslum af kvöldmat. Það má jafnvel um það deila hvort að hægt sé að segja að maður hafi eldað, þegar skellt er í þessa uppskrift. En góð er hún, vinsæl og hægt að hafa hana eins holla eða óholla og fólk kærir sig um. Tortillu-pítsa er líka frábær að matreiða með börnunum.



plötu. Gott er að hafa smjörpappír undir.

Setjið pitsusósuna ofan á. Þá næst ostinn og síðast áleggjið.

Það er gráupplagt að leyfa börnunum að aðstoða við að raða áleggjunu á pitsuna og jafnvel leyfa þeim að skera áleggjið niður ef þau hafa aldur til.

Þá er jafnvel hægt að teikna skemmtileg form eða mynd með áleggjunu svo að hver og einn þekki sína pitsu. Setjið næst herlegheitin inn í heitan ofn í 3-5 mínútur. Njótið vel. ■

Tortillu-pítsa fyrir 1

Hveiti-tortillur, stærri gerðin

Pitsusósa

Mozzarella-ostur

Ólífur

Hráskinka

Sveppir

Döðlur

Hitið ofninn í 180 gráður. Skellið tortillum á bökunar-

## Vill slíta fólk frá Netflix og yfir í Extreme Chill

Pan Thorarensen, skipuleggjandi raftónlistarhátíðarinnar Extreme Chill, segir nýjan og yngri markhóp í raftónlist kalla á spennandi nýjungar í uppstillingu fyrir hátíðina.

Þegar feðgarnir Pan og Óskar Thorarensen settu hátíðina fyrst á laggirnar á Hellissandi árið 2010 voru tónleikagestir flestallir á aldrinum 35 og yfir. Nú er sagan önnur.

„Þetta byrjaði eins og árshátíð raftónlistarmanna. Eiginlega algjör nördasamkoma vina svo fólk vissi hreinlega ekki hvort það mætti mæta,“ útskýrir Pan, spurður um uppruna hátíðarinnar. Á síðasta ári varð mikil breyting þegar ný kynslóð raftónlistaráhugafólks mætti af miklum krafti.

„Allt í einu erum við komin með markhóp á aldrinum 20 til 25 en það býður upp á mörg tækifæri til að leggja meiri áherslu á jadarinn og framsækið tónlistarfólk.“

Pan segir gott að sjá nýja kynslóð á hátíðinni, hann hafi átt í basli við að fá eldra fólk, sem sótti fyrstu hátíðina, Undir jökli, til að mæta.

„Það var orðin áskorun að koma



Pan Thorarensen segir tónlistarlandslagið hafa breyst mikið eftir Covid.

fólki út úr húsi. Það vill bara vera heima að horfa á Netflix,“ segir hann og hlær. Hann segir þetta nátengt annarri þróun sem skipuleggjendur tónlistarhátíða hafa séð í kjölfar heimsfaraldurs.

„Ég var á pallborðsumræðum í Tekklandi nú á dögunum þar sem rætt var breytt landslag eftir Covid. Nú virðist vera orðið effitt að ná fólki á tónleika. Þetta er að gerast

úti um allan heim. Fólk er vant að vera heima.“ Pan segir þetta öfuga þróun og að nú sé tilefni til að stofna til átaks til að ná fólki út úr húsi.

Extreme Chill er nú haldin í þrettánda sinn. Pan finnst mikilvægt að einblína á jadarónlistina og að skapa tengingar milli erlendra og innlendra listamanna. Hátíðin hefur tekið stakkaskiptum



Það var orðin áskorun að koma fólki út úr húsi. Það vill bara vera heima að horfa á Netflix.

Pan Thorarensen

frá því að hún var fyrst sett á laggirnar

„Þetta er allt önnur hátíð en þegar við byrjuðum. Við ákváðum að færa hana yfir til Reykjavíkur árið 2017 og er þetta fjórða árið okkar í bænum.“

Segist hann hafa viljað fylla inn í tómið sem Sónar Reykjavík skildi eftir. „Þá er enn meiri ástæða til að spila í Reykjavík.“

Hægt er að nálgast upplýsingar um hátíðina á extremechill.org. ■



# Hvað er að gerast um helgina?

## 30. sept Föstudagur

**Alda plötuverslun – opunarpartí**  
**Eyjarslóð 7 kl. 16-18**  
 Alda Music opnar nýja tónlistarverslun með vinyl, geisladiska og stuttermaboli. Áfanganum er fagnað með léttum veigum og plötusnúðurinn DJ Steinar Fjeldsted leikur fyrir gesti.

**Staka syngur í Háteigskirkju**  
**Háteigskirkja kl. 20.00**  
 Staka er blandaður íslenskur kammerkór sem staðsettur er í Kaupmannahöfn. Kórinn flytur blandað prógramm eftir innlend og erlend tónskáld og má þar nefna Finn Karlsson, Huga Guðmundsson, Jón Leifs, György Orban, Eric Witacre og fleiri. Stjórnandi kórsins er Tóra Vestergaard.

**Office Space – Föstudagspartísýning**  
**Bió Paradís kl. 21.00**  
 Office Space frá 1999 er bandarísk grínmynd með erindi sem á alltaf við. Ron Livingston leikur Peter Gibbons sem gegnir bragðlausu skrifstofustarfi og fer í dáleiðslu gegn streitu. Persónugallerið er stórkostlegt og myndin er í senn bráðfyndin og skilur mikið eftir sig. Skyldu-áhorf.



**Pungarokkskvöld á Gauknum**  
**Gaukurinn kl. 20.00**  
 Norðurhjári og Gaukurinn standa fyrir þungarokkskvöldi með Changer, Múr og Necksplitters. Aðstandendur lofa virkilega þungu kvöldi með Happy hour á barnum frá klukkan 16-20.

**Sundbió RIFF**  
**Sundhöll Reykjavíkur kl. 19.30-22.00**  
 Hin klassíska Truman Show í leikstjórn Peter Weir með Jim Carrey í aðalhlutverki er sýnd í hinu árlega sundbió Alþjóðlegrar kvikmyndahátíðar í Reykjavík.

## 1. okt Laugardagur

**Orgelhátíð barnanna**  
**Hallgrímskirkja kl. 12.00**  
 Fjölskyldutónleikarnir Orgelhátíð barnanna. Guðný Einarsdóttir og Sigrún Magna Þórsteinsdóttir leika frægustu orgelverk sögunnar ásamt þekktum lögum úr kvikmyndum og Eurovision-slögurum. Að tónleikum loknum taka við smíðjur í safnaðarheimili og í kirkjunni. Ókeypiss inn og gestir á öllum aldri velkomnir.



**Ragga Gísla – stórtónleikar**  
**Harpa kl. 21.00**  
 Ragnhildur Gísladóttir verður með sína fyrstu stórtónleika í Eldborg þar sem hún mun flytja lög frá sínum litríka tónlistarferli.

**Tónleikar og matur í R6013**  
**Ingólfsstræti 20 kl. 18-22**  
 Dreymandi hundur, Skelkur í bringu, Ólafur Kram og GÓÐ-xÆRI stíga á stökk á grasrótartónleikum í tónleika- og viðburðarýminu R6013. Dýraafurðalaus matur. Eyrnatappar og -hlifar í barna- og fullorðinsstærðum í boði og mælt með!

**Pétur Kristjáns – 70 ára minningartónleikar**  
**Bæjarbió kl. 20.00**  
 Pétur Kristjánsson, ein skærasta poppstjarna Íslands, lést aðeins 52 ára. Hann hefði orðið sjötugur 7. janúar 2022 og af því tilefni verða haldnir tónleikar honum til heiðurs í Bæjarbíói. Fjórtán ára hóf Pétur tónlistarferilinn sem bassaleikari í Pops, en söng síðar með nokkrum af þekktustu hljómsveitum landsins, Náttúru, Svanfriði, Pelican, Paradís, Póker og Start.



## 2. okt Sunnudagur



**Ball – Íslenski dansflokkurinn**  
**Borgarleikhúsið kl. 20.00**  
 Ball er sýning eftir Alexander Roberts og Ásrúnu Magnúsdóttur þar sem saman koma atvinnu- og áhugadansarar. Þar er dönsurum á öllum aldri með ólíka líkama og mismunandi bakgrunn og reynslu boðið að koma upp á svið og dansa saman.

**Hautnótt – Ár íslenska einsöngslagsins**  
**Salurinn tónlistarhús kl. 13.30**  
 Sex flytjendur; fjórir einsöngvarar og tveir píanóleikarar, flytja úrval íslenskra einsöngslaga. Tónleikarnir eru hluti af tónleikaröðinni Ár íslenska einsöngslagsins, þar sem sönglagaperlur fá að skína.

**Við eigum samleið – 10 ára**  
**Harpa kl. 16.00**  
 Sígga Beinteins, Guðrún Gunnars og Jógvan Hansen halda uppá 10 ára afmæli tónleikanna Við eigum samleið í Eldborgarsal Hörpu.

### ■ Skritin staðreynd vikunnar

Sprellihnerri í hundum gefur til kynna að hundurinn sé spennur eða í leik. Slíkur sprellihnerri gefur til kynna að hundurinn skemmti sér vel og er einnig skilaboð til annarra hunda um að á ferðinni sé leikur en ekki árás.



TVÆR VERSLANIR

**NEXUS** GLÆSIBÆR & KRINGLAN

**NEXUS.IS** VEFVERSLUN MEÐ YFIR 10.000 VÖRUR

**NÝTT! POKÉMON 700 kr.**

**LÆKKAD VERÐ Á NÝJUSTU PÖKKUNUM**

**JÓLADAGATAL**

**NÝTT! 9.999 kr.**

**5.799 kr.**

**Nexus**

Kringlan 4-12, 103 Rvk. - s. 552 9012  
 Glæsibær Álfheimar 74, 104 Rvk. - s. 552 9011

**Sæta svínid**  
 GASTROPUB

**G"EGGJAÐ" SPENNANDI SEÐILL**

Eggs Benedict, amerískar pönnukökur, avókadó rist, mega brunch og fleiri girnilegir réttir og brunch kokteilar.

Matseðill og borðapantanir á [saetasvinid.is](http://saetasvinid.is)

**HELGAR BRUNCH**  
 laugardaga og sunnudaga  
 11.30-14.30

**SÆTA SVÍNID** // Hafnarstræti 1-3 // Sími 555 2900



# Hafragrautur með haustlitasinfóníu



Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn  
@frettabladid.is

Systurnar hjá Systrasamlaginu á Óðinsgötu, Guðrún og Jóhanna Kristjánsdætur, eru alltaf jafn ástriðufullar þegar kemur að hollum mat og vítamínum sem eru lífræn, raunverulega nærandi og án allra aukefna sem þær kalla gjarnan „nastís“.

Aðspurðar segja þær að slíkur matur sé yfirleitt miklu bragðbetri og búi yfir þessum fingerðu bragðblæbrigðum sem lyfta honum upp.

„Þetta finnum við af eigin raun og njótum þess að velja góð hráefni í okkar matargerð sem eru án allra aukefna og gefa líkama og sál betri orku og styrk.“

**Þriggja laga grauturinn vinsæll**  
Systurnar leggja mikið upp úr því að vera með lífrænt vottaðar vörur hjá Systrasamlaginu, sem gerðar eru frá grunnni. Þessa dagana er það hafragrauturinn sem rýkur út og vinsældir hans eru orðnar svo miklar að annað eins hefur ekki sést.

„Við höfum sjaldan selt jafn mikið af okkar þriggja laga graut eins og í sumar, sem er blanda af chia-graut, acai, kókosjógúrt og músli. Hafragrauturinn er í mikilli sókn og hefur aldrei verið vinsælli og litríku drykkirnir alltaf vinsælir. Túrmerik latté, dörtí túrmerik latté og cacaóíð halda sínum stöðugleika. Nú erum við að fara að leika okkur með sveppi



Systurnar Guðrún og Jóhanna eru ávallt jafn ástriðufullar þegar kemur að hollum mat og vítamínum sem eru lífræn og nærandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

Þessa dagana er þetta vinsælasti hafragrauturinn sem sögur fara af. Girnileg samsetning sem á sér enga líka.



meltingareldinn strax á morgnana og borða eitthvað í líkingu við hafragraut með nokkrum góðum ferðafélögum.“

Systurnar deila með lesendum vinsælasta hafragraut sem sögur fara af.

„Notið helst lífræna glútenlausa hafra og farið eftir leiðbeiningum á umbúðunum. Okkur finnst ákaflega gott að bæta við kryddi eins og kanil, vanillu, engifer og salti og bæta kannski við örliðu af jurtamjólki. Alls ekki hafa grautinn of þykk.“

## Kardimommusósa

**½ lítri möndlumjólki**  
**¼ bolli döðlur**  
**¼ bolli kasjúhnetur**  
**½ tsk. heilar grænar kardi-mommur**  
**2 msk. chia-fræ**

Hrærið allt saman í matvinnsluvél uns blandan verður silkmjúk. Setjið í krukku, blandið við sirka 2 matskeiðum af chia-fræjum. Hrærið vel með sleif eða skeið í svona 2 mínútur. Lokið og látið standa í kæli í minnst klukkutíma. Ætti að duga út vikuna á hafragrautinn sem góður próteingjafi og bragðauki.

## Appelsínukombó

**1 lífræn appelsína**  
**½ lífræn sítróna**  
**1 sm biti ferskt engifer**  
**1 bolli vatn**  
**2 til 3 msk. hreint hlýnsiróp.**

Byrjið á að raspa börkinn af sítrónunni og appelsínunni í lítinn pott. Rifið svo niður engiferið. Skerið því næst hvíta hluta appelsínunnar og sítrónunnar í burtu. Skerið ávextina í hæfilega litla bita. Bætið í pottinn ásamt 1 bolla af vatni og hlýnsirópi eftir smekk. Sjóðið saman í sirka 10 mínútur. Látið kólna. Maukið að síðustu í matvinnsluvél. Geymist í ísskáp í allavega viku.

## Hafragrauturinn vinsæli

Þá er að setja saman hafragrautinn og njóta hans. Setjið nýeldaðan hafragraut í botn skálar. Bætið ofan á vænu lagi af kardimommukombó. Bætið næst við sirka 1 til 2 matskeiðum af appelsínukombó, fáið ykkur 1 til 2 matskeiðar af músli að eigin vali. Setjið næst 2 matskeiðar af kókosjógúrt út í. Hellið yfir smá af krækiberjasaft (og nokkrum krækiberjum, ef þið eigið). Grauturinn er að lokum toppaður með tahini (sesamsjöri) sem er líka góður próteingjafi og uppfullt af kalki. ■

eins og ljónslappa, reishi, chaga og fleiri sem bæta frábærri næringu við. Svo má alls ekki gleyma íslensku fjallagrösunum. Baksviðs drekkum við systur mjög oft fjalla-grasate með engiferskoti og hellum upp á það oftar en einu sinni. Nú er kominn tími til að deila því með okkar viðskiptavinum og bjóða upp á þennan eðaldrykk sem hefur bjargað þjóðinni svo oft í gegnum tíðina,“ segja þær Guðrún og Jóhanna með bros á vör.

**Næringarríkur gleðiávöxtur**  
Hjá Systrasamlaginu er boðið upp á fastan matar- og drykkjaseðil.

„Við erum bæði með fastan matar- og drykkjaseðil en erum svo alltaf að gera tilraunir, sérstaklega með grauta, drykki og súpur og alls konar bragð og jurtir sem búa yfir lækningamætti. Við hugsam líka svolítið út frá bragðgæðum sex sem er dásamlegt tjáningarform náttúrunnar. Það byggir á því að hafa súrt, sætt, salt, herpandi, beiskt og sterkt í sem flestu. Okkur hefur til dæmis þótt bráðskemmtilegt að leika okkur með appelsínur að undanförunu. Fyrir utan mikið af C-vítamíni er mjög gaman að meðhöndla þennan vetrarávöxt. Því bara það að horfa á og finna lyktina af lífrænni appelsínu (og nota börkinn) veitir í sjálfu sér gleði. Appelsína er næringarríkur gleðiávöxtur. Gleði flokkast að vísu ekki sem bragð, en hún er mögnuð tilfinning. Appelsínur og kardimommur eru til dæmis frábær samsetning og vel þekkt í veröldinni í dag.“

Hafragrauturinn er á mikilli siglingu þessa dagana og virðist hreinlega vera í tísku. „Hafragrauturinn er loksins kominn í tísku eftir allt of langt hlé. Við þökkum það því að hann er að ná til nýrrar kynslóðar með skemmtilegri framsetningu. Og aftur, aukinni þekkingu um hvað hafrar eru mikil næringarsnilld. En ekki sist vegna þess hve hafragrautur stendur lengi með manni. Við í Systrasamlaginu fáum til okkar gesti alveg til tvö á daginn

sem vilja fá hafragraut í síðbúinn hádegisverð. Það er gaman þegar góð klassík kemst í tísku. Við fögnum því. Þá er upplýsingaöldin að virka,“ segja þær systur og eru alsælur með vinsældir hafragrautarins.

**Draumahafragrauturinn**  
Þegar þær eru spurðar um sína draumablöndu af hafragraut stendur ekki á svari: „Draumblandan er einmitt sá grautur sem við erum að gera núna. Í grunninn lífrænir, glútenlausir og spíraðir hafrar, sem hafa allt það sem góðir hafrar hafa upp á að bjóða. Síðan leikum við okkur með alls kyns bragð. Sá sem er núna og fær að vera í það minnsta fram að júlum er með kardimommu-chia-graut, appelsínu-kombói, kókosjógúrt, krækiberjasaft, sesamsmjöri og músli. Litríkur og falletgur. Eins konar haustlitasinfónía sem snertir við mörgum bragðstrengjum.“

Systurnar eru á því að það skipti máli hvað er sett út í hafragrautinn.

„Það er út af fyrir sig frábært að fá sér hafragraut úr góðu hráefni með kanil, rjóma, eplum og til dæmis hnetusmjöri. Mynda góða kolvetniskápu, eins og Inga næringarþerapisti myndi segja. En þetta er líka hráefni sem má leika sér endalaust með, eins og eitthvað í líkingu við rísottó. Það er bara að nota ímyndunaraflíð. Gera nokkur mistök en finna svo þann eina rétta hverju sinni. Þótt það sé lítið um það hér á landi er víða erlendis einnig farið „savory“-leiðina með hafragrautinn. Því kynntumst við systur býsna vel á HM í hafragrautargerð í skosku hálöndunum 2017.“

Þegar kemur að því að huga að blóðsykrinum og tryggja að hann haldist innan eðlilegra marka, segja systurnar það að fara inn í daginn með kolvetni, prótein og fitu í maganum, sé lyklatríðið.

„Þá eru miklar líkur á því að komið sé í veg fyrir endalaust nart. Það hentar flestum að setja sprek á



POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS

## MAGNESIUM SLEEP SWITCH

### +JURTIR

SOFÐU VEL - VAKNAÐU HRESS



Fæst í apótekum og [www.celsus.is](http://www.celsus.is)





**FRÉTTA  
VAKTIN**

# FRÉTTAVAKTIN

**KL. 18.30 ALLA VIRKA DAGA**

Fjölbreytt fréttaumfjöllun í opinni dagskrá fyrir fólkið í landinu. Úrvalsið fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti til að ræða helstu mál líðandi stundar.

Þátturinn er sýndur á Hringbraut og [frettabladid.is](http://frettabladid.is)



HRINGBRAUT



## Bílar & Farartæki



2022 óekinn Ford Transit Custom langur 6 manna. Þetta er vinnuflokkabíll með vörurými fyrir aftan 2. sætaröð. Nú er hægt að taka mannskapinn með á einum bíl. Til afhendingar strax. Verð: 6.250.000 án vsk.

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., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Húsviðhald

### FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

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

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur 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

## Heilsuvörur



## Húsnæði

### Húsnæði í boði

#### HERBERGI TIL LEIGU

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

### Húsnæði óskast

LÍTIL ÍBÚÐ/STUDIO M/FULLBÚIÐ ELDHÚS ÓSKAST TIL LEIGU. SÍMI 897 7449

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

## Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105.

Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales.

Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur.

Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

### Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

### Framhaldsnámskeið spænska II:

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

### Framhaldsnámskeið spænska III:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30

### Framhaldsnámskeið spænska IV:

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

### Framhaldsnámskeið spænska V:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Við bjóðum einnig upp á einkatíma og stuðningstíma fyrir nemendur á menntaskólastigi.



Námskeiðin okkar byrja mánudaginn 3. október og þriðjudaginn 4. október og þeim lýkur svo fimmtudaginn 27 október. Verð á mann er 35.000 krónur.

Upplýsingar í síma 790 5033 eða spanskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spanskuskólinn Háblame  
Instagram: spanskuskolinn\_hablame

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

SAFT



TILKYNNINGA ÖVIÐGANGANDI EÐA ÖLUGLEGT EFTIR A NETIÐ

[hagvangur.is](http://hagvangur.is)



HAGVANGUR





# ÍPRÓTTAVIKAN MEÐ BENNA BÓ

FÖSTUDAGA KL. 19.00 OG AFTUR KL. 21.00

Benedikt Bóas fær til sín góða gesti til að ræða íþróttavikuna sem leið og skoðar það helsta sem gerðist á léttu nótnum.



HRINGBRAUT



Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Íþróttavikan með Benna Bó Íþrótt- og skemmtiþáttur með Benedikt Bóasi.
- 20.00 Bíóbærinn (e) Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bíospjalli.
- 20.30 Fréttavaktin (e) Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 21.00 Íþróttavikan með Benna Bó (e) Íþrótt- og skemmtiþáttur með Benedikt Bóasi.

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi
- 13.10 Kastljós
- 13.30 Útsvar 2014-2015 Fljótsdalshérað - Ölfus.
- 14.35 Manstu gamla daga? Frumherjarnir.
- 15.20 92 á stöðinni
- 15.40 Bækur og staðir Kaldidalur.
- 15.50 Líkamstjáning - Sviðs-skrekur
- 16.30 Nærumst og njótum
- 17.00 Ferðastíklar Hvalfjörður.
- 17.35 Tónstofan Sigurður Demetz Franzson.
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Ósagða sagan
- 18.29 Lúkas í mörgum myndum
- 18.35 Húllumhæ
- 18.50 Lag dagsins Cell 7 - City Lights.
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.40 Kastljós
- 20.00 Kappsmál Keppendur þáttarins eru Björk Jakobsdóttir, Gunnar Helgason, Lilja Nótt Þórarinsdóttir og Ólafur Gauti Guðmundsson.
- 21.05 Vikan með Gísla Marteini
- 22.00 Shakespeare og Hathaway
- 22.45 Lone Survivor Upp á líf og dauða Bandarísk bíómynd frá 2013. Í júní 2005 lögðu Marcus Luttrell og teymi hans upp í leiðangur til að fanga eða drepa Talibana-leiðtogann alræmda, Ahmad Shah. Í þessari hættuför þurftu Luttrell og teymi hans stöðugt að berjast fyrir lífi sínu enda var verkefnið talið ein flóknasta og erfiðasta hernaðaraðgerð síðari tíma. Myndin er ekki við hæfi barna yngri en 16 ára.
- 00.45 Dagskrárlök

Sjónvarp Símans

- 12.00 Dr. Phil
- 13.30 Love Island (US)
- 14.30 Best Home
- 15.30 The Block
- 16.55 90210
- 17.40 Dr. Phil
- 18.25 The Late Late Show
- 19.10 Love Island (US)
- 20.10 Bachelor in Paradise
- 21.40 Indiana Jones and the Raiders of the Lost Ark Stórbrotin ævintýramynd frá 1981 með Harrison Ford í aðalhlutverki. Sagan gerist árið 1936. Háskólaprófessor í fornleifafræði sem kallast Indiana Jones, heldur upp í ferðalag í leit að grip frá Bibliutímum sem kallast sáttmálsörkin, sem kann að geyma leyndarmálið á bak við tilveru mannanna.
- 23.35 Every Secret Thing
- 01.10 Love Island (US)
- 02.00 Mission. Impossible
- 05.00 Tónlist

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn
- 08.10 The Mentalist
- 08.55 Bold and the Beautiful
- 09.15 Grand Designs. Sweden
- 10.00 Girls5eva
- 10.25 Hindurvitni
- 10.55 10 Years Younger in 10 Days
- 11.40 30 Rock
- 12.05 30 Rock
- 12.25 Nágrannar
- 12.45 Þetta reddast
- 13.05 Ég og 70 mínútur
- 13.40 All Rise
- 14.20 The Dog house Störgóðir þættir um starfsfólk Wood Green sem er góðgerðarstofnun sem sérhæfir sig í að finna hið fullkomna heimili fyrir heimilislausa hunda.
- 15.10 30 Rock
- 15.30 Real Time With Bill Maher
- 16.25 Schitt's Creek
- 17.15 Schitt's Creek
- 17.40 Bold and the Beautiful
- 18.00 Nágrannar
- 18.27 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.50 Sportpakkinn
- 18.55 Stóra sviðið Frábær fjölskylduþáttur þar sem skemmtun og afþreying eru í aðalhlutverki.
- 19.45 The Masked Dancer
- 20.50 Half Brothers
- 22.25 Separation
- 00.15 Horizon Line
- 01.40 Deja Vu
- 03.45 Schitt's Creek
- 04.30 Schitt's Creek

Landsliðið, bikarúrslit, enski boltinn og Formúla 1

Það er þétt setinn bekkurinn í Íþróttavíkunni með Benna Bó í kvöld. Tómas Þór Þórðarson, stuðningsmaður Vikings og ritstjóri Enska boltans á Íslandi, og Davíð Þór Viðarsson FH-ingur fara yfir íþróttaréttir vikunnar, kryfja landsleikinn og hita upp fyrir bikarúrslitaleikinn. Þá tækla þeir enska boltann sem rúllar aftur af stað. Einnig verður keyrt í Formúlu-upphitun.



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 krapni
- 5 eldsneyti
- 6 goð
- 8 hætta
- 10 próftitill
- 11 ráðaleysi
- 12 tegund
- 13 bor
- 15 efnismagn
- 17 dok

LÓÐRÉTT

- 1 stuttar
- 2 vegsama
- 3 einkar
- 4 kæna
- 7 alls
- 9 bollaleggja
- 12 ýmist
- 14 skordýr
- 16 utan

LÁRÉTT: 1 slább, 5 kol, 6 ás, 8 arfáta, 10 ma, 11 fúm, 12 sort, 13 alur, 15 rúmmál, 17 stans. LÓÐRÉTT: 1 skammur, 2 lofa, 3 all, 4 bátur, 7 samtals, 9 áforma, 12 sumt, 14 lús, 16 án.

Sudoku

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

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Þakklát fyrir nýtt upphaf

Þroskasaga Ásdísar Laxdal Jóhannesdóttur er lituð fíkn og sorgum en einnig er hún saga stórra samfélagsbreytinga þegar kemur að stuðningi við afvegaleidda foreldra. Ásdís á fjögur börn sem með 20 ára millibili hafa öll verið vistuð á Mánabergi, úrræði Barnaverndar, en sögurnar eru ólíkar.



Fagnar tvöföldu sigurafmæli

Ljóðskáldið, rithöfundurinn og kennarinn Ásdís Ingólfsdóttir fagnar í ár tvöföldu afmæli. Tuttugu ár eru síðan hún greindist fyrst með brjóstakrabbamein og fimmtán síðan hún greindist í síðara skiptið. Ljóð hennar er í forgrunni í herferð bleiku slaufunnar í ár.



Heimsendatilfinning í hitanum

Breska sveitin Metronomy er ein stærsta indi-sveit síðasta áratugar og frægasta bandið sem heldur tónleika á Airwaves-tónlistarhátíðinni í nóvember. Forsöngvari sveitarinnar Joseph Mount ræðir samfélagsmiðla, kolefnisspor tónlistarbransans, hittara á streymisveitum og heimsendatilfinningu.



# „Vildi að ég gæti verið úti að hlaupa“

Hólmfríður Árnadóttir  
Brjóstakrabbamein

Eftir að ég  
**greindist**  
sé ég lífið  
í nýju ljósi

Vertu ljósavinur

Tryggðu krabbameinsgreindum  
**fría endurhæfingu.**





# Með próteini hristingnum í liði

**339**  
kr./pk.



MS vanillumjólk  
1 ltr

**449**  
kr./pk.



Frosin bláber  
500 g

**1.898**  
kr./pk.



QNT Whey prótein  
500 g

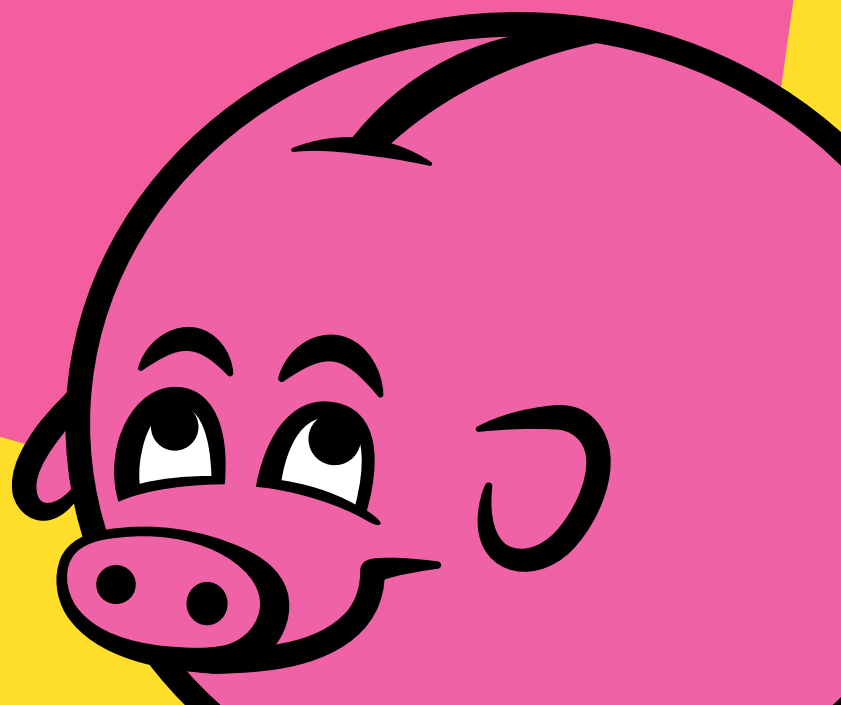


**449**  
kr./pk.

Frosin jarðarber  
1 kg

## BÓNUS

Verð gildir til og með 2. október eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.





**798**

kr./kg



Ferskur grísabógur af nýslátruðu

**998**

kr./kg



Ferskt grísahakk

**698**

kr./pk.



Ferskt blandað hakk  
70/30 grís/naut  
500 g

**2.398**

kr./kg



Bónus ferskar  
100% kjúklingabringur

**759**

kr./kg



Bónus ferskir kjúklingaleggir

**1.795**

kr./kg



Frosnar þýskar kalkúnabringur  
100% kjöt

**795**

kr./pk.



Egils Kristall  
4x 2 ltr. kippa  
Mexíkó - Límónubragð

**1.198**

kr./pk.



Crispy duck  
500 g  
Verð áður 1.998 kr.

**40%  
afsláttur  
vegna  
dagsetningar**

**459**

kr./pk.



Bónus kjallarabollur  
m/osti  
4 stk.

**798**

kr./pk.



Bónus súrdeigsbrauð  
gróft  
500 g

**1.998**

kr./pk.

**24  
dósir**



Pepsi Max kassi

**398**

kr./pk.

Teljós  
24 stk.  
brunatími 8 klst.

**Tími fyrir teljós**







Unndór segir það hafa verið svolítið ógnvekjandi fyrst um sinn að vera paraður saman við Ásmund Sveinsson, einn þekktasta myndhöggvara Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

## Tveggja myndhöggvara tal



Þorvaldur S. Helgason  
tsh  
@frettabladid.is

Unndór Egill sýnir verk sín samhliða verkum Ásmundar Sveinssonar í Ásmundarsafni. Unndór vinnur öll verkin úr íslensku birki og breytti göllum viðarins í kosti.

Á sýningunni Eftir stórhriðina í Ásmundarsafni er verkum tveggja myndhöggvara teflt saman, annars vegar Ásmundar Sveinssonar, eins þekktasta listamanns þjóðarinnar, og hins vegar Unndórs Egils Jónssonar, fulltrúa nýrrar kynslóðar myndhöggvara.

Spurður um hvort hann hafi verið aðdáandi Ásmundar segir Unndór: „Já, ég hef verið það og sérstaklega eins og frumkvöðlastarfsins. Þótt ég hafi aldrei kannski lagst yfir myndlistina hans mikið áður. Ég er mjög hrifinn af húsunum sem hann byggði og líka bara hvernig



Verkið Hefilspónadrifa samanstendur af færibaldi sem teygir sig upp eftir manngerðu tré og flytur hefilspæni upp og niður.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

upp eftir manngerðu tré og flytur hefilspæni upp og lætur þá falla aftur niður í eilífri hringrás.

„Hugmyndin er kannski að reyna að endurgera snjókomu og þá sérstaklega svona snjókomu þar sem stór og þykk snjókomu svífa fallega niður til jarðar. Þetta er bara hringrás og það eru alltaf sömu hefilspæirnir sem koma niður, þeir bara ganga hring eftir hring. Hugmyndin kviknaði á vinnustofu minni þegar ég var að hefja spýtu og sá spænina falla niður af borðinu. Þá minnti þetta mig á þessa tegund snjókomu og mig langaði til að finna leið til að endurgera hana til að gera það eilíft og varðveita það í listaverki,“ segir Unndór.

### Birki talið ónothæft

Spurður um hvað það sé sem heilli hann við birki sem efnivið segir Unndór:

„Það fyrsta sem heillaði mig við þessa trjátegund er að hún var talin ónothæf sem efniviður af því hún væri svo kræklótt og það væri svo erfitt að smíða úr henni. Það byrjaði fyrir nokkrum árum að mig langaði að búa til verk þar sem gallarnir við efnivið yrðu að kosti. Það er kannski það sem maður getur helst séð í húsgögnunum, sérstaklega í bekknum þar sem einn fóturinn svignar upp í bakið. Svo líka af því mér finnst birkið hafa svolítið villt eðli sem ég hef áhuga á. Mér finnst áhugavert að tefla saman þessu villta við mekáník, verkfræðileg og geómetrísk form.“

Varst þú með í að velja verk Ásmundar á sýninguna?

„Já, ég valdi þau í sameiningu með sýningarstjórunum. Umfjöllunarefni verka hans eru allt frá tröllum yfir í rafmagn og hljóðmúrinn, hluti sem koma fram á 20. öldinni. Umfjöllunarefnin í hans verkum eru náttúrlega svolítið víð en þau einhvern veginn tengjast saman við verkin mín, þetta er eitthvað sem ég er líka að velja fyrir mér.“ ■

hann byggir þau, þessi kraftur og orka.“

Hvernig fannst þér að vera í samtali við þennan rísa höggmyndalistarinnar?

„Það var svolítið ógnvekjandi til að byrja með. Ég hafði kannski aldrei þælt í mér og minni myndlist í samhengi við hann, ég var einhvern veginn ekkert að hugsa um þetta þegar ég var spurður hvort ég væri til í það. En smátt og smátt þegar ég fór að skoða húsið og hvað það var sem mig langaði til að gera og hans verk, þá fór maður að sjá tengingar.“

### Formþekking og handverk

Verk Unndórs á sýningunni eru öll unnin úr íslensku birki og segir hann sameiginlegan áhuga sinn og Ásmundar á íslensku viði hafa verið það sem kveikti upphaflega tengingar þeirra á milli.

„En svo fór ég líka að sjá tengingar í formunum í verkum hans Ásmundar þar sem hann er að blanda saman manneskjunni, umhverfinu og athöfnum mannsins, og vefja þeim saman í eitt form.“

Mér fannst það tengjast svolítið þessum verkum og því sem ég hef verið að hugsa sem kemur kannski helst fram í húsgögnunum,“ segir hann.

Á Eftir stórhriðinni sýnir Unndór meðal annars nokkur húsgögn sem hann hefur unnið úr birki, bekk og tímaritastand með innbyggðum lampa.

„Ég hef verið að skoða mikið húsgagnahönnun frá svona 1940–60, sem er akkúrat sama tímabil og verkin hans Ásmundar eru frá. Það sem ég er að leita að í þessum húsgögnum er þessi formþekking sem er svo sterk í húsgögnum frá þessum tíma. Sem húsgagnasmíður þá er þetta mjög áhugavert tímabil, því þarna var komin mikil hönnun en enn þá verið að halda í handverkið. Þetta er aðeins áður en allt verður vélvætt. Það eru flóknar viðarsamsetningar í húsgögnunum og mér finnst formin blandast vel saman við þessi lífrænu form.“

### Eilíf hringrás hefilspóna

Verkið Hefilspónadrifa samanstendur af færibaldi sem teygir sig

Laugardaga kl. 10.00



www.hotelbokanir.is/lifid-er-lag-hladvarp og á Spotify

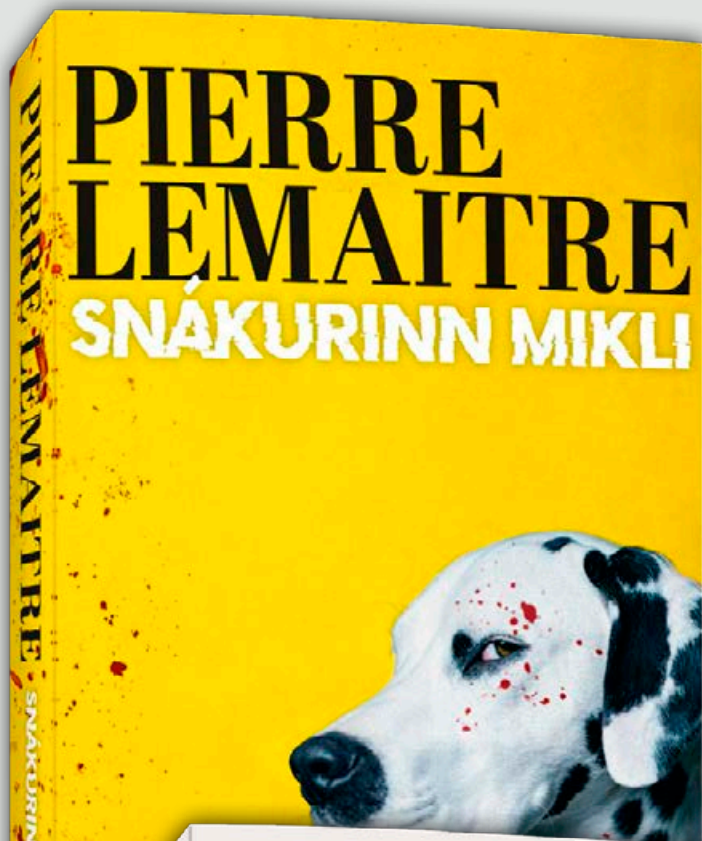
Sigurður K. Kolbeinsson ræðir við ýmsa þekktu og óþekktu Íslendinga um lífið og tilveruna og sagðar eru skemmtilega sögur og frásagnir aftur í tímann sem mörgum kunna að þykja skemmilegar.

Ágúst Guðmundsson er næsti gestur hlaðvarpsins.





# LESTUR ER BESTUR Í HAUSTLÆGÐUM



1.

Metsölulisti  
Eymundsson  
ÆVISÖGUR  
21.-27. september

Þrjár nýjar kiljur sem allar hafa slegið í gegn erlendis og hlotið fjölda verðlauna og viðurkenninga. Nældu þér í eintak!

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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



# Ekkert í lífinu er leiðinlegra en fullkonnunin

Leikstjórum opnunarmyndar Alþjóðlegrar kvikmyndahátíðar í Reykjavík leiðist fullkonnunin og nálgast þau sannleikann með 16 millimetra filmu að vopni. Viðfangsefnið er fegurðin, öllu heldur fegurð ítölsku leikkonunnar Veru Gemma.

ninarichter@frettabladid.is

Vera Gemma er aðalleikkona og viðfangsefni opnunarmyndar RIFF í ár, verðlaunamyndar sem ber titilinn Vera. Handrit og leikstjórn er í höndum hinnar ítölsku Tizzu Covi, og meðleikstjóri hennar er austurriski tókumaðurinn Rainer Frimmel. Vera fylgir eftir skáldaðri eftirlíkingu af persónu ítölsku leikkonunnar Veru, sem er dóttir ítalska leikarans Giuliano Gemma.

Leikstjórnir og Vera sitja saman í fallegu herbergi á Exeter hótelinu. Þau skera sig frá öðrum ferðamönnum hótelsins sem eru oftast ekki kappklæddir í skærlytan útvistarfatnað með bakpoka. Þreykið lenti á landinu kvöldið fyrir viðtalið og lætur vel af heimsókn í Sky Lagoon á Kársnesinu.

## Þotuliðsbragur að morgni

Klukkan er ekki orðin tíu að morgni en Vera er glæsileg með sítt, ljóst hár, kúrekahatt á höfðinu í hvítum pels. Tizza er rauðhærð með rauðan varalit, klædd svartri kasmírpeysu í íslenska veðrinu. Ítalskur klassi alla leið. Hinn austurriski Rainer er í svörtum jakkafötum. Það er þotuliðsbragur yfir þeim og þetta er fólk sem kann að klæða sig.

„Yfirleitt þegar við Rainer vinnum saman skrifum við handritið fyrir leikarann. Í gegnum ævina hefur maður hitt fjöldann allan af áhugaverðu fólki. Af þeim kannski einn eða tvo sem eru brjálæðislega áhugaverðir,“ segir Tizza um aðdraganda verksins. Hún segir þau Rainer hafa heillast af því hvernig Vera sneri fordómum þeirra á hvolf. „Við dæmdum hana við fyrstu kynni og út frá útlitinu. En að kynnast henni opnaði nýjan heim. Ég hitti hana oft í Róm og tók fjölda viðtala. Mér fannst hún svo heillandi karakter. Tveimur árum síðar ákvað ég að skrifa handrit,“ segir Tizza.

## Myndin er skáldskapur

Það er skrítið að sjá Tizzu sitja við hlið Veru og tala umbúðalaust um fordómna með þessum hætti, og fjalla um Veru í þriðju persónu. Eins og hún sé ekki raunveruleg manneskja heldur frekar einhver – vera. „Ég tók mikið úr þessum viðtölum, hvernig ég upplifði hana, þegar ég skapaði þessa persónu sem er auð-



Tizza Covi, Vera Gemma og Rainer Frimmel fylgja kvikmyndinni Veru, sem er opnunarmynd Alþjóðlegrar kvikmyndahátíðar í Reykjavík sem sett var við hátíðlega afhöfn í Háskólabíó í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



**Þetta er búið að vera ógeðslega erfitt. Ég hef alltaf barist gegn þessari hugmynd en ég hef ekki fengið mörg tækifæri fram að þessu til að sýna mitt sanna sjálf.**

Vera Gemma

vitað orðin skálduð persóna núna. Þetta er ekki heimildarmynd, þetta er skáldskapur. En á sama tíma er mjög mikið af Veru þarna.“

Vera segir Tizzu hafa spurt sig fjölda spurninga. „Ég velti fyrir mér hvers vegna hún vildi vita svona margt um mig, en ég vissi af þessari þælingu varðandi kvikmynd. Ég reyndi að vera eins sönn og ég gat í svörum. Vildi ekki þykjast vera betri eða öðruvísi,“ segir Vera. Hún talar með þykkingu ítölskum hreim og þegar hún talar hlustar fólk. Á Instagram-síðu Veru Gemma eru myndir af henni með ekki ófrægara fólki en stórleikkonunni Kate Blanchett, Coolio og Quentin Tarantino á bransaviðburðum innan um uppstilltar tímaritaljósmyndir.

## Ranghugmyndir um greind

„Þetta er martröð ævi minnar,“ svarar Vera, þegar undirrituð spyr hana út í fordómna. „Fólk segir stöðugt við mig: Þegar við hittumst hélt ég að þú værir svona en þú ert síðan allt öðruvísi. Og þá hugsa ég: Hvernig svona, og hvernig er ég öðruvísi? Hléstu að ég væri slæm manneskja?“

Vera segir að rikjandi ranghugmynd sé í ítölsku samfélagi, á þá leið að kvenlegar konur geti ekki verið gáfaðar. Að gáfaðar manneskjur máli sig alltaf í ljósi sorgar og alvarleika. „Ef þú ert ljóshærð þá ertu yfirborðskenn. Það segir: Hún er dóttir svona svakalega frægs leikara, þá hlýtur hún að hafa fengið allt upp í hendurnar og átt ofsalega auðvelt líf. Hún hefur enga hæfileika,“ segir Vera. „Þetta er búið að vera ógeðslega erfitt. Ég hef alltaf barist gegn þessari hugmynd en ég hef ekki fengið mörg tækifæri fram að þessu til að sýna mitt sanna sjálf.“

Vera segir leiklistina alltaf hafa heillað. „Ég hef þráð að vera leikkona síðan ég fæddist. Ég sá pabba minn í sinni vinnu og fann strax að þetta var það sem ég vildi gera,“ segir hún. „Ég vildi finna mína eigin leið til að sinna leiklistinni. Ég fann strax að ég var öðruvísi og ég hóf strax að leika í leikhúsi. Viðtökurnar voru góðar en ég var samt alltaf á jaðrinum. Að leika fyrir 100 manns. Ég fékk frábæra gagnrýni

en mér tókst illa að ná til fjöldans,“ útskýrir hún. „En þetta er áminning um að fylgja draumunum sínum.“

## Vera er draumaverkefni

Vera lýsir kvikmyndinni Veru sem draumaverkefni. „Þar sem hið góða og illa er skoðað, og fegurðarhugtakið. Ég ólst upp við tegund af kvikmyndagerð þar sem hið góða og hið illa skiptust í tvær mjög afgerandi fylkingar. Faðir minn var alltaf þessi góði. Ég fór að skilja það að enginn er góður og enginn er alsælur í þessu lífi. Og það er efni myndarinnar. Enginn er góður eða illur. Þetta er banalt. En sannleikurinn liggur oft í því sem er banalt.“

Hvað varðar stöðuna í dag segir Rainer að hugsanlega sé staðan að breytast með nýrri kynslóð kvikmyndagerðarfólks. „Kvenpersónur eru unnar á meira dýpi. Ég held að unga kynslóðin breyti þessu.“

Vera hlær við. „Þetta var alltaf vandamál í mínu lífi að ég var aldrei nógu falleg til að vera aðalleikkonan og ekki nógu ljót til að leika illmennid,“ segir hún. „Ég var þarna í miðjunni og í ítalskri kvikmyndagerð eru engar persónur skrifaðar inn á það svæði.“

## Ítalski neó-realisminn

*En er mynd um þessi málefni, fegurðina og stöðu kvenna, sprengja inn í umræðuna á Ítalíu eða er hún framhald af eldra samtali?*

„Við erum undir sterkum áhrifum frá ítölskum neó-realisma,“ segir Tizza. „Við sjáum kvikmyndagerð ekki sem gróðatækifæri heldur sem listform. Það skiptir mestu máli að segja söguna.“

Hún segir að framleiðslan hafi verið afskaplega smá. „Þetta var bara ég og Rainer, sem sér um kvikmyndatökuna, við erum svo með aðstoðarmann. Allt settið er bara þrjár manneskjur.“ Tizza segir að í smæðinni felist listrænt frelsi og aðstaða til að gera stórar breytingar með engum fyrirvara.

Varðandi mikilvægi þess að myndin sjálf sé falleg, þegar hún fjallar um fegurð, svarar Rainer að fegurðin sé afstæð. „Allir hafa mismunandi skoðanir á fegurð. Okkar hugmynd um fegurðina er rosalega hrá. Fegurðin er ekki tilbúningur heldur hluti af veruleikanum. En fegurðin er svo afstæð að það er ekkert raunverulegt svar við þessu,“ svarar hann.

Tizza grípur orðið. „En það er nú samt svar við þessu! Það var listræn ákvörðun hjá okkur að skjóta á 16 millimetra filmu og þetta finnst okkur gefa efninu sanna áferð. Við erum miklir aðaendur filmunnar, áferðarinnar sem er tímalaus og ófullkomin. Við erum ekki að leita að fullkonnun, ekki í myndinni og ekki í aðalpersónunni. Ekkert er leiðinlegra í þessu lífi en fullkonnunin.“ ■

## Meistaraverk um mat og streitustig

### KVIKMYND

#### Boiling Point (2021)

#### Bíó Paradís

Leikstjóri: Philip Barantini

Nina Richter

Annað slagið heyrir því fleygt að allar manneskjur þurfi að gegna þjónustustarfi á einhverjum tímapunkti ævi sinnar. Þannig öðlist fólk skilning á fleiri lögum samfélagsins og verði á endanum betri manneskjur. Það kann vel að vera að slík kaffistofuspeki sé sönn á Íslandi, en hún er vafalítið enn sannari í lagskiptu samfélagi eins og Liverpool, sem er sögu svið spennu myndarinnar Boiling Point.

Boiling Point gerist á flottum veitingastað og er öll unnin í einni töku. Það er merkilegt tæknilegt afrek út af fyrir sig, en verður margfalt merkilegra þegar áhorfandi áttar sig á því að hvergi er afsláttur gefinn á leiktílfurum, handriti eða erindi.

Aðalpersónan er yfirkokkur á vinsælum veitingastað á föstudegi fyrir jól. Hann er að ganga í gegnum skilnað, staddur í miðju áfallinu, nýbúinn að fá íbúð afhenta og er að reyna að koma lífi sínu í jafnvægi á meðan hann heldur öllu gangandi sem verkefnastjóri og ábyrgðarmaður yfir fjölskrúðugu teymi.

Veitingastaður er frábært sögu svið. Goggunarröðin og hlutverkin



Aðalpersónan er yfirkokkur á vinsælum veitingastað rétt fyrir jól.

eru til staðar og inn í þetta skapalón stíga sannfærandi persónur. Þær eru kynntar vel til sögunnar og vel unnið með bakgrunn og ásetning hvers og eins. Framvindan er þétt og grípandi. Á fimmtánda mínútu var undirrituð búin að draga hnén upp að höku af stressi fyrir hönd allra sem birtust á skjánum.

Óbærilegi keppinautarinn er eftirminnilegur hápunktur, stjórnukokkurinn sem minnir á Hábein heppna í slag við aðalpersónuna Andrés önd. Þarna er þverskurður af samfélaginu samankominn inni á tvö hundruð fermetrum: Borðið með amerísku skvísunum, áhrifa-valdaborðið, rasistarnir og ástfangna parið.

Eftir áhorfið verður maður svolítið uppgefinn, eins og maður hafi verið á heilli vakt sem soðin var niður í tvær klukkustundir. Sagan situr í manni. Þeir sem hafa unnið á veitingastað munu tengja afskaplega vel við efnið enda er hér með afbrigðum raunsonn endurspeglun á slíku samfélagi. ■

**NIDURSTAÐA:** Það er sjaldan sem viðlíka tækifæri gefst til að reka á eftir fólki á kvikmyndasýningu, en hér er skylduáhorf fyrir alla unnendur góðra kvikmynda. Svo skemmur maturinn ekki fyrir, þið munið verða svöng, ógeðslega svöng. Ég mæli með að bóka borð á uppáhaldsveitingastaðnum beint eftir bíó.





Jimmy's poppið  
er nú loksins fáanlegt á Íslandi.  
Veldu nú þann sem að þér þykir bestur

KOMIÐ Í VERSLANIR





Einar Ágúst segir lagið vera ballöðu – og gott betur. MYND/MARÍN MIST

## Lífsfyllingin fæst með þakklætinu

ser@frettabladid.is

Allt tekur breytingum í heimi hér og tónlistin er þar engin undantekning eins og músikantinn Einar Ágúst Viðisson þekkir á eigin skinni. Hann er núna að senda frá sér nýtt lag, þakka þér, en það er akkúrat háttur dægurlagasöngvara á seinni árunum að gefa út lög fremur en plötur.

„Þetta er lag sem ég fékk í hendurnar fyrir margt löngu, fyrir nálega tuttugu árum, frá John vini mínum Gordon í Danmörku.“ rifjar söngvarinn upp. Svo leið og beid þangað til annar vinur heyrði lagið fyrir tilviljun. „Og þá var ég bara áminntur um það hversu gott það er.“

Einar Ágúst segir lagið vera ballöðu – og gott betur. „Þetta er vals, maður lifandi, í þremur fjórðu takti, svo þetta er alvöru.“

Og textann á söngvarinn sjálfur. „Hann er þakkaróður til móður minna og barnsmæðra, sem eru þrjár, eftir því sem ég best veit, en lagið kom út á afmælisdegi frumburðar míns, 16. september,“ segir Einar Ágúst. „En þakklætið er svo mikilvægt. „Þar er lífsfyllingin komin, sjálf frumskylda hamingjunnar.“

Og honum fannst einfaldlega tími til kominn að þakka konum þessa lands í texta lagsins. „Já, heldur betur. Við karlmennirnir erum búnir að misnota konur og börn um aldir sem loksins núna á síðustu misserum eru að brjótast út úr myrkri eitradrar karlmennsku. Og það er bara afar þakkarvert að það skuli loksins vera að takast,“ segir söngvarinn og horfir loks inn á við.

„Sjálfur hef ég oft og tíðum verið grimmur og kjaftfor. Og ég hef reglulega þurft að segja við sjálfan mig, haltu kjafti, Einar Ágúst. Það er svo auðvelt að reidast og fyllast svo af einhverri sjálfsvorkunn sem blindar manni alla sýn. Svo það er mikilvægt að staldra við, horfa um öxl, og þakka fyrir sig. Þannig líður manni best,“ segir Einar Ágúst og minnir á að hægt er að nálgast lagið, þakka þér, á öllum helstu streymisveitum. ■



## Bubbi höndlar heilagan vínulinn

Bubbi Morthens hefur látið gamlan draum rætast með kaupum á forláta plötuspilara með öllu tilheyrandi og endurnýjar nú kynnin við gamla og stundum rispaða vini sem hann safnaði forðum og hefur mikið dálæti á en hafa lengi legið óbættir hjá garði í geymslu.

ragnarjon@frettabladid.is

„Það er svo gígantískur munur á gæðum á því sem vínulplata skilar frá sér og því sem kemur út úr símanum og Spotify þar sem það er búið að skera hljóminn úr bassanum,“ segir Bubbi Morthens hæstánægður með að hafa skapað sér tækifæri til þess að njóta hljómsins frá gömlum vínulplötunum sínum.

„Þar er þetta bara miðja sem þú færð í hausinn en alls konar svona fineri í hljóðinu, það hverfur,“ segir Bubbi fullur eftirvæntingar eftir að rifja upp kynnin við fjöldann allan af þeim plötum sem leynast í safni



Það var alveg magnað að heyra mónó-plötu frá 1964 í upprunalegri hljóðblöndun.

hans. „Það er bara þannig að vínulinn er hið heilaga grál.

Ég á til dæmis Bítlaplötur sem ég fékk frá elsta bróður mínum en þær eru sumar frá 1964 og það er algjörlega tryllt að spila þær. Þær eru auðvitað smá rispaðar. En veistu hvað? Ég var að spila þetta í gær því ég fór í smá kast að hlusta á þessar plötur og það var alveg magnað að heyra mónó-plötu frá 1964 í upprunalegri hljóðblöndun.“

**Frelsið selt á fyrsta geisladiskinum**

Bubbi segir aðspurður að nokkuð langt sé síðan hann átti plötu-

spilara en sá síðasti hafi horfið með dularfullum hætti.

„Alvöru plötuspilara hef ég ekki átt síðan fyrsti geisladiskurinn kom út á Íslandi,“ en svo skemmtilega vill til að fyrsti geisladiskurinn sem kom út hér á landi var einmitt platan hans Frelsi til sölu sem kom út árið 1987.

„Ég hef alltaf verið mikill græjukall og þá fékk ég mér geislasplara og vínulspilarið hvarf. Ég veit ekki einu sinni hvað varð um hann. Magnarinn

og allt hvarf og allt í einu var bara eins og ég hefði aldrei átt plötuspilara,“ segir Bubbi sem þó gerði sér hægt og rólega grein fyrir því að ekkert kæmi í stað gömlu plötunnar.

„Lika þar sem ég er að gefa plöturnar mínar út á vínul í dag þá er það í raun mjög ankannalegt að ég skuli ekki vera að hlusta á þær á vínul.“

**Falinn fjársjóður**

Þegar Bubbi er spurður út í umfang plötusafnsins segist hann ekki koma því öllu fyrir við nýju græjurnar í stofunni. Hann liggir því á talsvert fleiri plötum og inni á milli leynist fágætir dýrgripir.

„Ég er með rosalega mikið af test-pressum frá mér og öðrum listamönnum.

Þannig að þar leynast sjaldgæfir hlutir,“ segir Bubbi og nefnir sérstaklega prufubrykk frá sænska dúettinum Roxette.

„Hún María heitin var ágætis vinkona mín og ég kynntist henni á þeim tíma sem ég var sem mest í Svíþjóð og Roxette var að byrja. En aðallega horfi ég löngunaraugum á Bítlaplöturnar og ég get ekki bedið eftir að fara í gegnum þær.“ ■

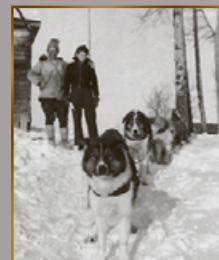
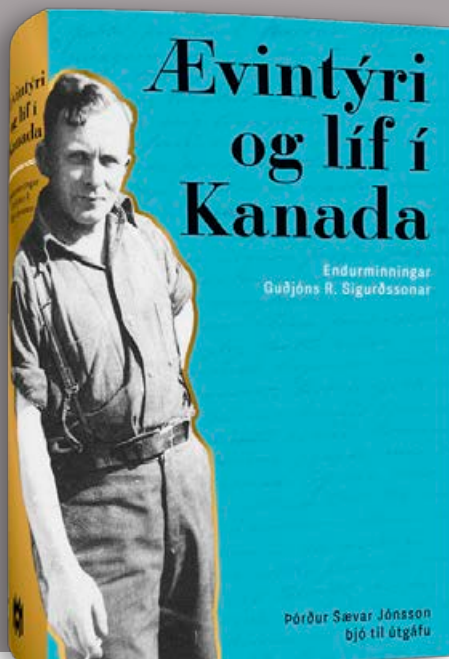


Bubbi Morthens

## ÆVINTÝRALEG ÆVISAGA VESTURFARA

Guðjón R. Sigurðsson var mikill sögumaður. Fjörlegur textinn segir frá ævintýrlegu lífi í Vesturheimi og varpar ljósi á merkan mann sem fór sínar eigin leiðir og mætti hinu óþekktu af óttaleysi og bjartsýni.

Þórður Sævar Jónsson bjó endurminningarnar til útgáfu.



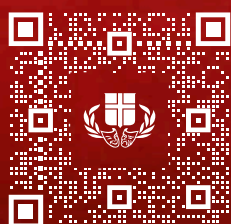




# Vertu með í áskrift!



Skannaðu leikárið hér







## Bakþankar

Jóhannu Vigdísar  
Guðmundsdóttur



## Sókn eftir vindi

Um daginn tók ég eftir því að nágranni minn var að grafa stóra holu í bakgarðinum mínum. Nágranninn er enginn vindhafi svo þetta kom mér á óvart.

Aðspurður sagðist hann stefna að kolefnishlutleysi árið 2040 og að ferlarnir væru ekki nógu skilvirkir.

Í garðinum þyrftu því að rísa nokkrar vindmyllur, hann gæti ekki hangið lengur í þessari pattstöðu og hefði ekki tíma til að bíða í þau fimm til sex ár sem færu í að komast í gegnum aðalskipulag og leyfisveitingar, grenndarkynningar og ramma-áætlanir.

Brýnasta mál þjóðarinnar væri að aðlaga ferlana þannig að þeir hentuðu áformum hans – og eyða þannig óvissunni sem einkennir alla umræðu um orkumál á Íslandi.

Þar sem hann gróf sína eigin gröf í garðinum mínum útskýrði hann þolinmóður að ég þyrfti að taka þetta á mig. Í þágu loftslagsmarkmiða þjóðarinnar. Annað væri eiginirni.

Sporin hræða, hvíslaði hann með tårin í augunum og titrandi efri vör, svolítið eins og Sue Ellen í Dallas, sem einnig var tengd orkumálum.

Við bara verðum að eyða þessari lamandi óvissu og skoða áform um 250 metra háar vindmyllur í Hljómskálagarðinum, Laugardalnum og á Alftanesi með opnum huga.

Taka samtalið – og taka síðan einhliða ákvarðanir sem líta út fyrir að hafa farið í gegnum ítarlegt samráðsferli.

Þetta er ekkert mál, stundi hann ofan í holuna sína, við þurfum bara að sannfæra fólk um að þetta sé í beinu samhengi við áform okkar í loftslagsmálum. ■

**BEST ICE CREAM**  
FIVE CONSECUTIVE YEARS

2022  
2021  
2020  
2019  
2018

LAUGARÁSVEGI 1



# STILLANLEGIR DAGAR

## 20% AFSLÁTTUR AF STILLANLEGUM RÚMUM

### SETTU ÞIG Í STELLINGAR FYRIR BETRI SVEFN

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

Chandon heilsurúmið frá Serta er vandað rúm, sniðið að þínum þörfum.

Pokagormadýna sem skipt er upp í fimm mismunandi svæði. Góður stuðningur við bak en mýkra við axla- og mjadmasvæði. Hægt er að velja um tvo mismunandi stíflaika. Áklæðið utan um dýnuna er mjúkt og slitsterk, ofnæmisfrítt og andar vel. Rúmið fæst í gráu og grænu áklæði.

### SERTA CHANDON HEILSURÚM (dýna, botn, gafl og lappir)

Stærð	Verð m/stillanlegum botni	Tilboð
160 x 200 cm	649.900 kr.	519.920 kr.
180 x 200 cm	679.900 kr.	543.920 kr.
180 x 210 cm	689.900 kr.	551.920 kr.
200x200 cm	739.900 kr.	591.920 kr.

**kosy**  
WALK HAPPY

**KOSY INNISKÓR**  
Heilsuinniskórarnir eru íslenskt hugvit. Níu svæða nuddinnlegg stuðla að slökun og vellíðan frá hvirfli niður í tær.

Verð 9.900 kr.

**LOLLY SVEFNSÓFI**  
Lolly er fánlegur í ljósu- og dökkgráu slitsterku áklæði. Vönduð 18 cm. Þykk heilsudýna í stærðinni 140x200 cm.

Verð 289.900 kr.

**HORSENS HÆGINDASTÓLL**  
Einstakur rafdrifinn hægindastóll. Fæst í svörtu, gráu og koníaksbrúnu gæðaleðri.

Verð 269.900 kr.

**ÞYNGINGARSÆNG**  
Í þyngingarsængina eru saumaðar litlar glerperlur. Perlunum er dreift jafnt um alla sæng sem þyngir hana þannig að hún minnir þig á hlýtt faðmrag.

4 kg. Verð 24.900 kr.  
7 kg. Verð 27.900 kr.  
9 kg. Verð 29.900 kr.