FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSING

Ný og glæsileg verslun að Selhellu í Hafnarfirði



Fyrstu 100 viðskiptavinir Nettó Selhellu, laugardaginn 5. nóvember, fá Kyrrþey eftir Arnald Indriðason frítt!



Frábær opnunartilboð.
Hlökkum til að sjá þig!

Opið alla daga kl. 9:00–21:00

nettó

Ný tilboð allar helgar

Tilboð gilda 5.–6. nóvember í öllum verslunum Nettó

KJÖTSEL



51%

Bæonne-skinka

1.078 kr/kg

~~2.199 kr/kg~~



30%

Lambahryggur
í hvítlauks-
og piparkryddlegi

2.659 kr/kg

~~3.799 kr/kg~~

KJARNAFÆÐI



30%

Kindahakk
635 g

769 kr/pk

~~1.099 kr/pk~~

NORÐLENSKA



31%

Cordon bleu
350 g

896 kr/pk

~~1.299 kr/pk~~



30%

Ferskur ananas

265 kr/kg

~~379 kr/kg~~



25%

Mangó

449 kr/kg

~~599 kr/kg~~



20%

Hunangsmelóna

279 kr/kg

~~349 kr/kg~~



32%

Lambalæri

1.699 kr/kg

~~2.499 kr/kg~~

KJÖTSEL



42%

Stutt lambalæri,
léttreykt

1.948 kr/kg

~~3.359 kr/kg~~



51%

Grísa-fillet,
fyllt og kryddað

2.156 kr/kg

~~4.399 kr/kg~~

FISHERMAN



30%

Lax,
beinlausir bitar, 1 kg

2.239 kr/pk

~~3.199 kr/pk~~

FISHERMAN



30%

Hangireyktur silungsbiti

3.849 kr/kg

~~5.499 kr/kg~~



40%

Croissant
með súkkulaði

179 kr/stk

~~299 kr/stk~~



40%

Kornbrauð
úr súrdeigi, 425 g

419 kr/stk

~~699 kr/stk~~



25%

Bakaðar baunir,
lífrænar, 390 g

149 kr/pk

~~199 kr/pk~~

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

nettó

Eins og fjallið öskraði á hana



Tamara Lunger var á K2 þegar John Snorri fórst þar. Ferðalagið reyndist erfitt. ➤ 40

Best að hafa mikið að gera



Álfrún Helga Örnólfsdóttir ræðir kvikmynd sína Band og æskuna sem leikkona. ➤ 32

SKIPTU YFIR Í STUÐIÐ
orkusalan

FRÉTTABLAÐIÐ

244. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 5. NÓVEMBER 2022

Listin er langhlaup

Skáldin og hjónin Sigríður Hagalín og Jón Kalman eru bæði með bók í jólabókaflóðinu. Þau eru samheldin í listinni og lífinu og segjast vera fyrstu lesendur hvort annars. ➤ 26

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

HVENÆR BYRJAR ÞÚ AÐ VERSLA JÓLAGJAFIR?
Jólaskilamiðarnir eru komnir. Það má skila jólagjöfum með skilamiða til 31. janúar.
ELKO



Kristín Davíðsdóttir hjúkrunarfræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Segir vanda að ekki sé borið traust til lögreglu

bth@frettabladid.is

SAMFÉLAG Kristín Davíðsdóttir, hjúkrunarfræðingur á Landspítala, segir um núning milli lögreglu og Rauða krossins, að notendur þjónustu Frú Ragnheiðar beri ekkert traust til lögreglunnar.

Í pistli sem Kristín birti á visir.is í gær vegna fréttar Fréttablaðsins um ráðstefnu SÁÁ, þar sem lögreglumaðurinn Guðmundur Fylkisson sagði starfsfólk skaðaminnkunarþjónustu Rauða krossins, Frú Ragnheiði, þjónusta börn undir lögaldri án þess að lögregla væri látin vita og að týnd börn fengju þjónustu.

> Ég legg til að Guðmundur og félagar í lögreglunni hnýti frekar í yfirvöld.
>
> Kristín Davíðsdóttir, hjúkrunarfræðingur á Landspítala

„Ég hef unnið mikið og náið með þessum hópi undanfarin ár og leyfi mér að fullyrða það að það traust sem einstaklingar innan hópsins bera til lögreglunnar er afskaplega takmarkað, svo ekki sé fastar að orði kveðið. Það að einstaklingar skuli frekar hringja í Frú Ragnheiði en neyðarþjónustu 112 þegar upp kemur neyðarástand segir í raun allt sem segja þarf.“ Flest þeirra segjast gera allt frekar en að hringja í lögregluna, að sögn Kristínar.

„Ég legg til að Guðmundur og félagar í lögreglunni hnýti frekar í yfirvöld og aðra hlutaðeigandi aðila sem eru ekki að veita þessum einstaklingum þá þjónustu sem þeir þurfa, frekar en að agnúast út í þá sem eru aðgengilegir og til staðar þegar leitað er til þeirra, án allra skuldbindinga og kostnaðar,“ segir Kristín. ■

Mikið um dýrðir



Góð stemning var í miðbæ Reykjavíkur í gærkvöldi enda margt á seyði. Tónlistarhátíðin Airwaves er á fullu með óteljandi spennandi listamönnum og gestum hvaðanæva úr heiminum. Þá er jólabjórinn kominn í umferð og því var skilmerkilega fagnað á Dönsku kránni í Ingólfstræti. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Varð fullorðinn og missti rétt sinn

odduraevar@frettabladid.is

HÆLISLEITENDUR Drengur frá Afganistan sem kom til Íslands sem fylgdarlaust barn er á meðal þeirra sem vísað var úr landi í aðfaranótt fimmtudags. Talsmaður drengsins segir að niðurstaðan hefði verið önnur ef Útlendingastofnun hefði unnið hraðar.

Drengurinn var sautján ára er hann kom til Íslands fyrir jól í fyrra að sögn Davor Purusic, talsmanns hans. Í mars hafi hann orðið átján ára og staða hans gjörbreyst. „Ef einstaklingur kemur til landsins, þá á hann ekki að gjalda þess að stjórnvöld taki langan tíma að ákveða umsóknina hans.“ ■



Íbúi telur hávaðann ofbeldi

Framkvæmdastjóri samtaka fyrirtækja á veitingamarkaði segir að miðbærinn búi við fráflæðisvandamál, en íbúi í miðbænum segir að um hávaðaofbeldi sé að ræða.

benediktarnar@frettabladid.is

REYKJAVÍK Skemmtistaðaeigendur og íbúar miðborgarinnar hafa lengi staðið í deilum vegna hávaðans sem stafar frá næturlífi Reykjavíkur. Á fimmtudag fór fram málþing þar sem hávaðavandamálið var rætt, en meðal fundargesta voru íbúar miðborgar, lögregla, borgarfulltrúar og einn veitingamaður.

Sverrir Guðjónsson, íbúi í Grjótaþorpi og einn þeirra sem héldu erindi á málþinginu, segir að það komi ekki til greina að flytja úr miðbænum, þar sem hann hefur búið ásamt fjölskyldu sinni í yfir tuttugu ár. Hann lýsir framferði skemmtistaðanna sem hávaðaofbeldi.

„Veitingastaðir, barir og skemmtistaðir hafa lagt áherslu á að þeir séu með öll leyfi. En þeir gleyma því að veitingaleyfið gefur ekki leyfi fyrir hávaða. Þau horfa algjörlega fram hjá því að það er verið að brjóta á okkur sem búum í nágrenninu,“ segir Sverrir.

Að sögn Sverris var málþingið mikilvægt því bæta þurfi samskipti íbúa og skemmtistaðaeigenda.

„Það var mikil samstaða á fundinum og það kom ýmislegt fram sem varpaði ljósi á það sem er í gangi á þessum skemmtistöðum,“ segir Sverrir. Ef hann myndi flytja úr miðbænum væri hann að samþykkja meint lögbrot skemmtistaðanna.

„Við veljum að búa í bænum, ég og mín fjölskylda höfum búið hér í tuttugu og fimm ár. Þetta hefur ekki alltaf verið svona. Það er alls ekki eðlileg mótbára að segja fólki að flytja ef það þolir ekki ólöglegan hávaða sem heldur vöku fyrir þeim sem eiga heima í miðbænum,“ segir Sverrir.



Íbúar í miðbænum héldu málþing um hávaða á nóttunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

> Við þurfum öll að geta búið saman.
>
> Sverrir Guðjónsson, íbúi í Grjótaþorpi

„Við þurfum öll að geta búið saman. Ég er viss um það að aðilarnir sem eiga þessa skemmtistaði, þeir myndu ekki samþykkja það að fá hátalara í næsta garð við hliðina á sínu herbergi og geta ekki sofið. Þetta er svo fáránlegt,“ segir Sverrir.

Aðalgeir Ásvaldsson, framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja á veitingamarkaði, fagnar allri umræðu um bættan rekstur skemmtistaða. Hann telur að vandamálið liggi í fráflæðisvandanum vegna skorts á úrræðum fyrir fólk til að komast heim úr miðborginni.

„Ég fagna allri umræðu og mér finnst að það sé undir okkar ábyrgð að taka mark á þessum kvörtunum sem eru síendurteknar,“ segir hann.

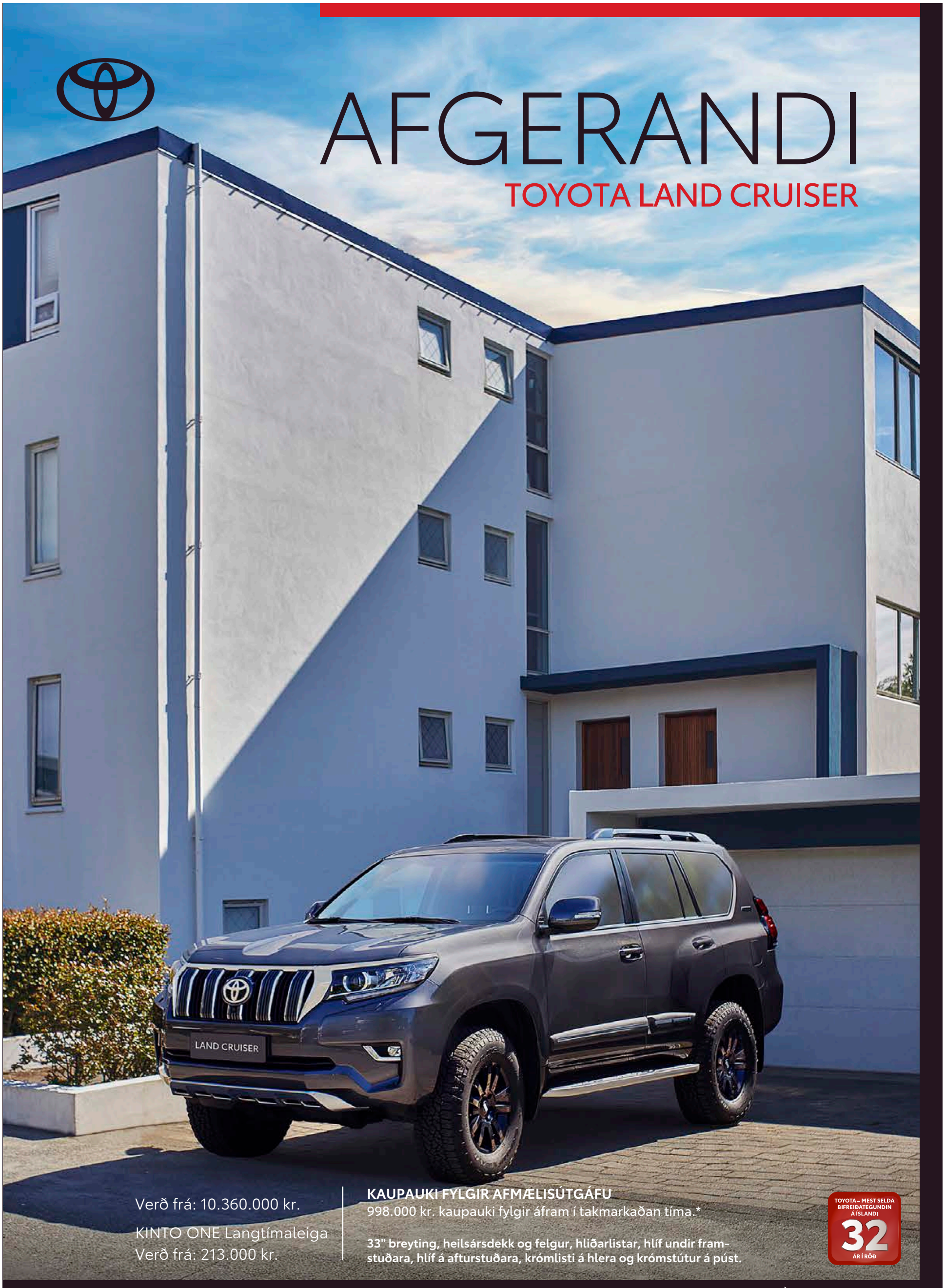
Aðalgeir segir að langflestir staðir vinni eftir sínum rekstrarleyfum og að þeir séu fullkomlega innan síns réttar.

„Það sem er kannski aðalmálið fyrir okkur er fráflæðisvandamálið, það skapar mikla togstreitu þegar fólk kemst ekki heim frá bænum, því það er verulegur skortur á valmöguleikum. Við hefðum viljað sjá meiri kraft settan í næturstrætó og það er skortur á leigubílum. Þegar fólk kemst ekki heim þá skapast átök og hávaði úti á götu,“ segir Aðalgeir.

„Þetta er samvinnuverkefni og langtímaverkefni, enda eru engar skammtímalausnir í þessu. En við erum föst á því að staðir geta unnið eftir ramma leyfis síns og við stöndum með því,“ segir Aðalgeir. ■

AFGERANDI

TOYOTA LAND CRUISER



Verð frá: 10.360.000 kr.

KINTO ONE Langtímaleiga
Verð frá: 213.000 kr.

KAUPAUKI FYLGIR AFMÆLISÚTGÁFU
998.000 kr. kaupauki fylgir áfram í takmarkaðan tíma.*

33" breyting, heilsársdekk og felgur, hliðarlistar, hlíf undir framstuðara, hlíf á afturstuðara, krómlisti á hlera og krómstútur á púst.

TOYOTA – MEST SELDA BIFREIÐATEGUNDIN Á ÍSLANDI
32
ÁR Í RÖÐ

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM

7 ÁRA ÁBYRGÐ
3 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni	Toyota Akureyri	Toyota Reykjanesbæ	Toyota Selfossi
Kauptúni 6	Baldursnesi 1	Njarðarbraut 19	Fossnesi 14
570 5070	460 4300	420 6600	480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. *Gildir ekki með öðrum tilboðum eða LX útfærslu Land Cruiser og á eingöngu við um nýja bíla. Birt með fyrirvara um villur.

Tölur vikunnar

15
hælisleitendum var vísað úr landi í vikunni og voru fluttir til Grikklands.

160
prósenta fjölgun varð á starfsfólki Seðlabankans frá aldamótum, úr 113 í 294.

42
hjörtu hafa Íslendingar gefið frá aldamótum en 24 hafa fengið hjartaígræðslu.

5.
árið í röð voru engin banaslys hjá sjómönnum á síðasta ári.

197
milljónir voru greiddar til þolenda ofbeldis hér á landi á síðasta ári.

Þrjú í fréttum



Jón Gunnarsson
dómsmálaráðherra

var í brennidepli eftir að ákvörðun var tekin um að vísa fimmtán hælisleitendum úr landi. Brottvísunin var gerð í skjóli nætur og reyndi lögregla að byrgja fjölmiðlum sýn en Jón sagði eftir ríkisstjórnarfund í gær að brottvísunin hefði verið eðlileg.



Heather Millard
kvikmyndaframleiðandi

frumýndi kvikmyndina Band hér á landi í vikunni. Leikstjórinn breski kom til Íslands í eitt verkefni árið 2009 en heillaðist af landinu og er í dag í fyrirtækjarekstri. Hún segir rólegt lífið á Íslandi æðislegt og nýtur sín best með íslenska vatnið, ýmist við að drekka það eða í sundi.



Birgir Ármannsson
forseti Alþingis

vakti athygli í vikunni er hann neitaði að afhenda Viðskiptablaðinu og fleiri greinargerð setts ríkisendurskoðanda um starfsemi Lindarhvols ehf., félags á vegum fjármálaráðuneytisins sem fór með eignir sem ríkið eignaðist eftir hrunið. Birgir sagði í samtali við Fréttablaðið að ástæða þess að hann afhendir ekki greinargerðina sé sú að athugasemdir hafi borist frá Ríkisendurskoðun og stjórn Lindarhvols. ■

Metár í fyrra hjá Stígamótum í fjölda brotaþola og tíðar sjálfsvígstilraunir

Mikið samband er milli ofbeldis, áfalla og fíknar. Fjöldi þolenda reynir sjálfsvíg. Bæta þarf í meðferðarstarf í fangelsum.

bth@frettabladid.is



Sláandi tölur voru birtar um samband áfalla og fíknar á málstefnu SÁÁ. MYND/GRÍMUR KOLBEINSSON

OFBELDI Stígamót hafa þjónustað yfir 10.000 einstaklinga frá því að samtökin tóku til starfa, langmest konur. Í fyrra var metár hvað varðar fjölda brotaþola, að sögn verkefnisstjóra sem flutti erindi á málstefnu SÁÁ í vikunni. Um 200 manns eru nú á biðlista hjá Stígamótum.

Eygló Árnadóttir, verkefnisstýra fræðslu og forvarna hjá Stígamótum, rakti á málstefnunni að baráttan gegn kynferðisofbeldi væri í fullum gír. Algengustu brotin á skjólstæðingum væru nauðgun og sifjaspell væri í öðru sæti. 79,8 prósent þolenda kæra ekki ofbeldið til lögreglu af ýmsum ástæðum.

Fram kom að algengar afleiðingar sem brotaþolar burðast með jafnvel áratugum saman eru kvíði, skömm, sektarkennd, brotin sjálfsmynd.

„Þriðjungur okkar fólks hefur reynt að svipta sig lífi," sagði Eygló.

32,7 prósent nota áfengi sem flótta vegna afleiðinga ofbeldis. 70 prósent þolenda eru að reyna að vinna úr ofbeldi sem þau urðu fyrir 17 ára og yngri, sem er til marks um hve brot gegn börnum eru algeng hér á landi.

Í flestum tilvikum fengu börnin sem brotið var á enga aðstoð. Oft var farið gegnum barnavernd en sjaldnast rætt um kynferðisofbeldi, að sögn Eyglóar. Afleiðingar verða ýktari eftir því sem lengra líður án meðhöndlunar. „Því yngra sem fólk er við fyrsta kynferðisbrot, því alvarlegri verða afleiðingarnar," sagði Eygló.

Tengsl áfalla og fíknisjúkdóma voru eitt af leiðandi stefum á málstefnunni. Kom fram sú ósk að í meðferðarstarfi hjá SÁÁ yrði í auknum mæli hugað að ábyrgð gerenda.

> Þriðjungur okkar fólks hefur reynt að svipta sig lífi.



Eygló Árnadóttir, verkefnisstýra hjá Stígamótum

Rætt var að takmörkuð meðferðarúrræði stæðu til boða fyrir fanga á Íslandi. Aðeins er boðið upp á meðferðargang í einu fangelsi, fyrir karla á Litla-Hrauni. Engar konur í afplánun eiga þess kost að vera í virkri meðferð á vegum hins opinbera.

Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, félags fanga, gagnrýndi skort á stuðningi við meðferðarúrræði í fangelsum. Taldi hann að refsiharka einkenndi hugmyndfræði gagnvart föngum með fíkn, ólíkt áherslum á Norðurlöndunum. Hjá sálfræðingi á vegum Fangelsismálastofnunar kom fram að það væri til vansa að geta ekki boðið upp á aðstöðu til að afeitra fólk.

Megintilgangur málstefnunnar fólst í viðleitni til að auka samstarf þess fjölda ólíkra stofnana og samtaka sem starfa að málum sem tengjast fíknisjúkdómum.

Fram kom hjá Valgerði Rúnarsdóttur, yfirlækni SÁÁ, að margt gott hefði áunnist í meðferðarstarfi en aldrei mætti sofa á verðinum. Það sem vekur einna mestar áhyggjur undanfarið, að sögn Valgerðar, er hátt hlutfall notenda ópíóíða og tíð dauðsföll. Aldrei hafa fleiri í meðferð á Vogi verið án atvinnu en nú, um 70 prósent. ■



ICELANDAIR

Ferðadagar
okkar besta verð

icelandair.is

Ekki bíða eftir Black Friday!
Ferðadagar standa yfir til miðnættis 7. nóvember.

Innanlands og Grænland frá
16.990 kr.
báðar leiðir

Evrópa frá
29.900 kr.
báðar leiðir

Norður-Ameríka frá
53.900 kr.
báðar leiðir

Skandinavía frá
29.900 kr.
báðar leiðir

Bretlandseyjar frá
25.900 kr.
báðar leiðir



Arnar Þór Jónsson, fyrsti varaþingmaður Sjálfstæðisflokksins.

Arnar Þór inn ef Bjarni hættir

bth@frettabladid.is

ALÞINGI Fyrsti varaþingmaður Sjálfstæðisflokksins sem tekur sæti á Alþingi ef Bjarni Benediktsson tapar í formannskjörinu á sunnudag og hættir á þingi, líkt og Bjarni hefur gefið út, er Arnar Þór Jónsson, sem fór fram í fimmta sæti í Kraganum í síðustu þingkosningum.

„Ég hef ekki velt þessu fyrir mér," sagði Arnar Þór spurður út í stöðuna.

„Nei, ég mun ekki greiða atkvæði eftir mínum eigin hagsmunum heldur minni eigin samvisku," segir hann, spurður hvort hann hafi hagsmuni af því að greiða Guðlaugi Þór Þórðarsyni atkvæði sitt.

„Ég tel að þeir hafi báðir margt til síns ágætis og vona að baráttan fari drengilega fram," segir Arnar Þór.

Mikil spenna er á fundinum og talið tvísýnt hvort Guðlaugur Þór eða Bjarni hefur betur. ■

Múrmansk verður áfram vinabær Akureyrar

helgisteinar@frettabladid.is

AKUREYRI Vinabæjasamstarf Akureyrar við rússnesku borgina Múrmansk var ekki tekið fyrir á bæjarráðsfundi Akureyrarbæjar á fimmtudag. Vinabæjasamstarfið var undirritað árið 1994 í von um að stuðla að auknum viðskiptum í sambandi við slipp, en ekkert varð úr þeim áformum.

Norska borgin Tromsö ákvað í október að slíta vinabæjasamstarfi sínu við Múrmansk í mótmælaskyni við stríðið í Úkraínu. Í kjölfar þeirrar ákvörðunar greindi Ásthildur Sturludóttir, bæjarstjóri Akureyrarbæjar, frá því að málið yrði líklega tekið fyrir á næsta bæjarráðsfundi. ■

Prófessorar segja athyglisvert hversu mikið Bjarni ræddi Samfylkinguna

Tveir prófessorar í stjórnmálafræði nefna sama punkt þegar spurt er hvað hafi vakið mesta athygli í setningarræðu Bjarna Benediktssonar í gær. Hann hafi varið miklu púðri í Samfylkinguna.

bth@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Athygli vekur, að sögn tveggja prófessora í stjórnmálafræði, hve Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins og fjármálaráðherra, gerði Samfylkingunni hátt undir höfði sem höfuðandstæðingi flokksins.

Eiríkur Bergmann, prófessor við Háskólann á Bifröst, hlustaði á setningarræðu Bjarna á Landsfundi Sjálfstæðisflokksins í Laugardalshöllinni í gær en Bjarna var mjög vel fagnað með miklu lófaklappi bæði fyrir og eftir ræðu.

Spennandi dagar eru fram undan hjá Bjarna og landsfundarfulltrúum þar sem formannsslagur er milli Guðlaugs Þórs Þórðarsonar og Bjarna. Bjarni varði litlu púðri með beinum orðum en sitthvað lá undir orðum hans að mati stjórnmálafræðiprófessora.

Eiríkur Bergmann segir að ræða Bjarna hafi reynt að svara gagnrýnisröddum Guðlaugs Þórs í kosningabaráttunni.

„Hann tekur inn fólkið í flokknum, hinn almenna flokksmann inn í umræðuna, sem gæti verið svar við gagnrýni Guðlaugs um að Bjarni hafi ekki sinnt grasrótinni nægilega vel," segir Eiríkur.

Þá segir Eiríkur að Bjarni hafi lagt áherslu á atvinnulíf og að flokkurinn sé stjórnmálaflokkur athafnafólks og frumkvöðla, auk skýrrar fullveldisafstöðu.

„En hann gerði Samfylkingunni ansi hátt undir höfði, fannst mér, gerir hana að höfuðandstæðingi Sjálfstæðisflokksins. Það er athyglisvert," segir Eiríkur.

Eiríkur segir einnig að Bjarni hafi í ræðu sinni ekki tekið utan um þá öldu mótmæla sem risið hefur í landinu vegna brottflutnings flóttamanna.

„Einhverjir hafa sagt að breytingar á forystu Sjálfstæðisflokksins geti haft áhrif á lífvænleika stjórnarinnar, sem ég tel ofmælt, en það eru mál eins og þetta flóttamannamál sem er skeinuhættara ríkisstjórninni en formannsskipti i Sjálfstæðisflokknum," segir Eiríkur.

Grétar Þór Eyþórsson, stjórnmálafræðiprófessor við Háskólann á Akureyri, segir um þann hluta ræðu Bjarna sem varði formannskjörið beint eða óbeint, að Bjarni hafi fyrst og fremst lagt áherslu á að koma því að hve vel hafi tekist í ríkisstjórninni, hversu vel samstarfið hefði gengið þrátt fyrir málamiðlanir.

„Við þær aðstæður þar sem svo vel gengur séu breytingar ekki skynsamlegar. Hann er í raun að halda því á lofti hversu góður formaður hann sé. Guðlaugur fær til að mynda hrós," segir Grétar Þór.

Þá segir Grétar Þór áhugavert að Bjarni hafi boðið Viðreisnarfólkið velkomið heim, en líkt og Eiríkur segir Grétar vekja einna mesta athygli hve stór hluti ræðu Bjarna hafi hverfst um Samfylkinguna.

„Samfylkingin fékk mörg föst skot og það er ekki annað að sjá en að Bjarni sjái þar andstæðing sem rétt sé að gefa gaum," segir Grétar Þór. „Þetta er athyglisvert er horft er til smæðar flokksins eins og staðan er í dag." ■



Bjarni Benediktsson talaði vel um ríkisstjórnarsamstarfið í ræðu sinni í gær þótt sumir spái að innflytjendamálin geti reynst stjórninni erfið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Samfylkingin fékk mörg föst skot og það er ekki annað að sjá en að Bjarni sjái þar andstæðing sem rétt sé að gefa gaum.



Grétar Þór Eyþórsson, prófessor við HA

> Það eru mál eins og þetta flóttamannamál sem er skeinuhættara ríkisstjórninni en formannsskipti i Sjálfstæðisflokknum.



Eiríkur Bergmann, prófessor við Háskólann á Bifröst



Kjósa frekar Sjálfstæðisflokk með Guðlaug sem formann

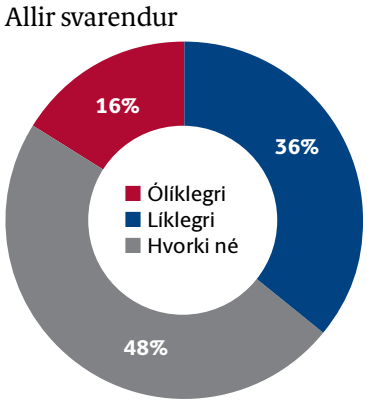
gar@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Samkvæmt nýrri könnun sem Prósent hefur sent frá sér segjast fleiri líklegri en ólíklegri til að kjósa Sjálfstæðisflokkinn með Guðlaug Þór Þórðarson sem formann fremur en Bjarna Benediktsson, sem verið hefur formaður flokksins frá árinu 2009.

Af þeim sem svöruðu sögðust samtals 36 prósent af þeim 1.072 sem tóku afstöðu vera líklegri til að kjósa Sjálfstæðisflokkinn undir forystu Guðlaugs Þórs en Bjarna. Sextán prósent sögðust hins vegar vera ólíklegri til að kjósa Sjálfstæðisflokkinn með Guðlaug Þór við stjórnvölinn. Þá sögðust alls 48 prósent hvorki líklegri né ólíklegri til að kjósa flokkinn með Guðlaug sem formann.

Værir þú líklegri eða ólíklegri til að kjósa Sjálfstæðisflokkinn undir forystu Guðlaugs Þórs Þórðarsonar heldur en undir forystu Bjarna Benediktssonar?

Allir svarendur



Af þeim sem segjast vera Sjálfstæðismenn segist fjórðungur vera líklegri til að kjósa flokkinn með Guðlaug sem formann og annar fjórðungur líklegri.

Spurt var: Værir þú líklegri eða ólíklegri til að kjósa Sjálfstæðisflokkinn undir forystu Guðlaugs Þórs Þórðarsonar heldur en undir forystu Bjarna Benediktssonar?

Netkönnun Prósents byggir á 1.341 svari úr 2.600 manna úrtaki meðal könnunarhóps fyrirtækisins sem í eru einstaklingar átján ára og eldri. Svarhlutfallið var þannig 51 prósent. Gögnum var safnað frá 1. til 4. nóvember 2022. „Gögn eru vigtuð til að úrtak endurspegli álit þjóðarinnar. Tekið er tillit til kyns, aldurs og búsetu," segir í skýringum Prósent. ■

KLÁR Í HVAÐ SEM ER

NÝR GLC

Allt að 122 km drægi á rafmagni.
4MATIC fjórhjóladrif og allt að 2.000 kg dráttargeta.

Forsala er hafin

Opið í dag frá 12-16



Askja · Krókhálsi 11-13 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi



Styrkir
úr Lýðheilsusjóði 2023

Lýðheilsusjóður óskar eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum á sviði heilsueflingar og forvarna.

Áherslur við styrkveitingu fyrir árið 2023 verða eftirfarandi:
- Aðgerðir sem miða að því að efla geðheilsu.
- Aðgerðir sem miða að því að efla félagsfærni.
- Aðgerðir sem miða að heilbrigðu mataræði, svefni og hreyfingu.
- Áfengis, vímu- og tóbaksvarnir.
- Verkefni sem tengjast kynheilbrigði.
- Verkefni sem beinast að minnihlutahópum til að stuðla að jöfnuði til heilsu.

Við úthlutun verður tekið mið af eftirfarandi stefnum:
- Lýðheilsustefna og aðgerðir sem stuðla að heilsueflandi samfélagi
- Þingsályktun um lýðheilsustefnu til ársins 2030
- Stefna í áfengis- og vímuvörnum til 2020
- Stefna í geðheilbrigðismálum til 2030
- Stjórnarsáttmála um bætta lýðheilsu, aukna velsæld og jafnt aðgengi.

Verkefni sem uppfylla eftirtalin skilyrði hafa forgang:
- Verkefni sem unnin eru í víðtæku samstarfi hagsmunaaðila í samfélaginu.
- Verkefni með eigin fjármögnun og/eða annað mótframlag.
- Verkefni sem ekki eru unnin eingöngu af stofnunum á föstum fjárlögum.

Verkefnin eiga að byggja á faglegum grunni og hafa raunhæf og skýr markmið.

Gera þarf grein fyrir því hvernig árangur verkefnis verður metinn og skal skila framvinduskýrslu að verkefni loknu.

Umsóknarfrestur er til og með 15. nóvember 2022.

Sótt er um á nýju vefsvæði Lýðheilsusjóðs, http://lydheilsusjodur.is
Einungis er tekið á móti rafrænum umsóknum í gegnum vefsvæði sjóðsins.

Nánari upplýsingar á vef embættis landlæknis.

Embætti landlæknis - Katrínartúni 2 - 105 Reykjavík - Sími 510 1900
lydheilsusjodur@landlaeknir.is - www.landlaeknir.is

Foreldri sem eftir lifir fái leyfi til að glíma við sorgina

Þingmaður Viðreisnar hefur lagt fram frumvarp á Alþingi um sorgarleyfi vegna makamissis. Hún segir fókuspunktinn á börnunum og að taka utan um og styðja þær fjölskyldur þar sem móðir eða faðir deyr frá börnum sínum.

erlamaria@frettabladid.is

ALÞINGI Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir, þingmaður Viðreisnar, hefur lagt fram frumvarp á Alþingi um sorgarleyfi vegna makamissis. Að sögn Þorbjargar er frumvarpið útvíkkun á lögum sem samþykkt voru í sumar, um sorgarleyfi í kjölfar barnsmissis.

„Þau lög fólu í sér mjög mikilvægt nýmæli um sorgarleyfi fyrir foreldra sem misst hafa barn og líka í þeim tilvikum þar sem um er að ræða andvana fæðingar. Það sem ég er að leggja til núna er útvíkkun á því að það sé veitt sorgarleyfi fyrir eftirlifandi foreldri í kjölfar þess að barn missi foreldri sitt. Þá er eftirlifandi foreldri í þeirri erfiðu stöðu að þurfa bæði að glíma við sorgina yfir að hafa misst maka og það stóra og þunga verkefni að vera til staðar fyrir barn eða börn sín í kjölfar þess," segir Þorbjörg.

Hugmyndin og fókuspunkturinn sé á börnin og að taka utan um og styðja um þær fjölskyldur þar sem móðir eða faðir deyr frá börnum sínum.

„Þetta eru sorglega mörg börn á litla Íslandi sem á hverju ári standa frammi fyrir þeim veruleika að missa foreldri sitt. Þetta eru rúmlega eitt hundrað börn á ári," segir Þorbjörg.

Að sögn Þorbjargar ríkti þverpólitísk sátt um frumvarpið um sorgarleyfi vegna barnsmissis, sem samþykkt var á Alþingi um miðjan júní, þar sem þingmenn hafi sýnt mikinn samhug þegar málið var afgreitt.

> Þar sem þetta er svo einföld breyting og tæknilega ekki flókin, þá fannst mér algjörlega ástæðulaust að bíða með þetta.



Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir, þingmaður Viðreisnar

„Ég held að allir foreldrar geti tengt við þann harm og þá sáru sorg að missa barn, og allir geti skilið að þetta er eitthvað sem hefur þannig áhrif á lífið að það þurfi einfaldlega svigrúm og jafnvel leyfi frá vinnumarkaði," segir hún.

Þorbjörg segist bjartsýn á að hún fái að flytja frumvarpið á Alþingi fyrir jól og bindur vonir við að það geti orðið að lögum sem fyrst.

„Þar sem þetta er svo einföld breyting og tæknilega ekki flókin, þá fannst mér algjörlega ástæðulaust að bíða með þetta. Þetta er ekki mál sem allir flokkar geta ekki sammælst um," segir Þorbjörg.

„Hugsunin um að það séu hundrað börn á Íslandi sem upplifa þetta á hverju einasta ári... þá finnst mér þetta falleg skilaboð til þessara fjölskyldna frá samfélaginu að segja: Við viljum vera til staðar og ætlum að vera til staðar." ■



Sindri túlkar barnabókina Pabbi minn.
MYND/FÉLAG HEYRNARLAUSRA

Félag heyrnarlausra gefur út fyrstu barnabækurnar á íslensku táknmáli

kristinnhaukur@frettabladid.is

MENNING Félag heyrnarlausra stendur nú fyrir útgáfu fyrstu barnabókanna á íslensku táknmáli. Félagið vonast til þess að þær verði sýndar í öllum leikskólum landsins.

„Það vantar efni fyrir heyrnarlaus börn á þeirra eigin móðurmáli. Textað efni er ekki það sama. Táknmálið er móðurmálið," segir Laila Arnþórsdóttir, ráðgjafi hjá félaginu.

Það er dagskrárgerðarmaðurinn Sindri Jóhannsson sem tekur efnið upp, klippir það, vinnur og segir söguna á afar lifandi og líflegan hátt. Tvær bækur hafa þegar verið þýddar og birtar á YouTube. Annars vegar bókin Pabbi minn og hins vegar bókin I Love You, Stinky Face, sem hefur ekki verið þýdd á íslensku enn þá.

„Það væri mjög gaman að sjá þessa lifandi túlkun hans Sindra í leikskólum fyrir öll börn í landinu. Margir eiga erfitt með að tala og skilja, til dæmis innflytjendur, en þetta efni er mjög auðskiljanlegt," segir Laila.

Sindri segir að þegar sé búið að velja næstu bækur, en söfnun sé einnig í gangi hjá fyrirtækjum og stofnunum til þess að fjármagna útgáfuna. Takmarkið er sett á 2,4 milljónir króna. Til að byrja með verði horft til efnis fyrir börn á aldrinum 0 til 8 ára.

„Þetta er fyrir börn sem eru nýbyrjuð að læra táknmál. En einnig fyrir fullorðið fólk sem vill æfa sig," segir Sindri.

Laila segir að heyrnarlaus börn á þessum aldri séu um tíu í dag, en þeim sé að fjölga hratt því að bæst hefur við heyrnarlaust fólk á flótta frá Úkraínu. ■



Forleikur að jólum

5. - 6. nóvember

Dagskrá laugardag milli kl 13-16

- Garðyrkjufræðingarnir Ólöf og Gunnsa kenna ykkur að gera fallegt fyrir utan hús á aðventunni
- Blómaskreytarnir Þórdís og Inga kenna ykkur réttu taktana við gerð jólaskreytinga
- Íslensku hönnuðirnir Hekla, Tinna Magg og Vorhús kynna fallega hönnun í jólapakkann
- Emil og Stefán veita ráðgjöf í ljósaseríuuppsetningu
- Ristaðar jólamöndlur, jólanammi frá Nóa Síríus, La Praline trufflur, sódavatn frá Klaka, heitt kaffi og kakó o.fl.









Opið til kl 21
öll kvöld

GARÐHEIMAR

*afsláttur gildir ekki af STIHL, grillum og afskornum blómum



Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur
@frettabladid.is

Átta milljarða múrinn nálgast hratt

Sameinuðu þjóðirnar áætla að íbúar jarðar verði orðnir 8 milljarðar talsins þann 15. nóvember. Ekki eru nema ellefu ár síðan 7 milljarða múrinn var rofinn. Á sama tíma er mannsævin sífellt að lengjast, og víða er aldursdreifing þjóða að verða óhagstæðari.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Af þeim 8 milljörðum manna sem nú búa á jörðinni býr helmingurinn í aðeins sjö ríkjum. Það er Kína, Indlandi, Bandaríkjunum, Indónesíu, Pakistan, Brasilíu og Nígeríu. Fólksfjölgunin er langmest í þróunarríkjunum, einkum Afríku, eða um 2 til 4 prósent á ári. En að sama skapi er lítil fjölgun og jafnvel fækkun í flestum Evrópuríkjum. Einna mest á Íslandi en þó undir 1 prósenti.

Litlar fjölskyldur

Þorvaldur Gylfason, prófessor emeritus í hagfræði, telur ekki ástæðu til að kvíða framtíðinni út frá offjölgun mannkyns einni saman. Breytingar séu að eiga sér stað um allan heim sem dragi úr fjölgun. „Óttinn við að heimurinn sligist undan of mörgu fólki er miklu minni nú en áður," segir Þorvaldur. „Mannkynið er efnahagslega sjálfbært og fólksfjölgunin er þegar byrjuð að hægja á sér víða."

Þetta birtist til dæmis í hægari fjölgun í Kína og mörgum fleiri löndum. Þorvaldur segir að allur heimurinn stefni nú að því marki sem Evrópa og Norður-Ameríka náðu fyrir allmörgum áratugum síðan. Það er að fjölskyldan láti sér duga tvö eða þrjú börn en ekki 10 eða 15 börn eins og hafi tíðkast áður fyrr. Svo sem hér á Íslandi á 19. öld.

„Það er liðin tíð að fólk vilji lifa stutt í stórum fjölskyldum. Nú vill fólk lifa lengi í litlum fjölskyldum," segir hann, og vitnar til sænska lýðheilsulæknisins Hans Rosling. Lenging mannsævinnar sé eitt það markverðasta sem gerst hafi í efnahagslífinu undanfarna áratugi.

Ástæðan fyrir þessu er að þegar fjölskyldurnar minnka hafa foreldrarnir efni á að senda öll börnin sín í skóla en ekki aðeins elsta soninn. Við það gerbreytast afkomumöguleikar fólks. Þetta sé að gerast um allan heim, einnig í Afríku þar sem ástandið sé efnahagslega mun skárra en margir hér á Vesturlöndum halda.

Eitt sinn trúðu menn á kenningu enska hagfræðingsins Thomas Malthus um að mannkynið fjölgaði sér í veldisvexti en framboð fæðu í línulegum vexti. Þorvaldur segir þessa kenningu hins vegar barn síns tíma. Tækniframfarir og efnahagslegur uppgangur hafi fellt hana.

Aðspurður hvort þau þróunarríki sem vaxið hafa hvað hraðast efnahagslega, eins og Eþíópía, Indland og Víetnam, geti náð sama lífsgæðastaðli og á Vesturlöndum, segir Þorvaldur svo vera. „Ríkin mega hins vegar ekki vaxa of hratt því þá reka þau sig upp undir eins og við sjáum í Kína núna," segir Þorvaldur. Býst hann við mun hægari vexti þar á komandi árum en verið hefur.

Ríku löndin vandamálið

Of lítið fæðuframboð er ekki það eina sem nefnt hefur verið sem vandamál í tengslum við offjölgun mannkyns. Loftslagsváin vofir yfir mannkyni sem sífellt tekur til sín meira af auðlindunum og spúir þeim út í lofthjúpinn.

Tinna Hallgrímsdóttir, formaður Ungra umhverfissinna, segir ekki hægt að setja tölu á það hvað jörðin þoli þegar kemur að loftslagsmálum. „Það er ekki fólksfjöldinn sjálfur sem er stærsta vandamálið heldur hve gríðarlega há losunin er á mann í ríkum löndum," segir hún. Bendir hún á að meðallosun á mann í Bandaríkjunum séu 14 tonn af koltvíoxíðsígildum á ári. „Það er tvisvar sinnum hærra en hið hnattræna meðaltal, og sex sinnum hærra en losun á mann í fátækustu ríkjunum," segir hún.

Í nýútgefinni skýrslu Umhverfisstofnunar Sameinuðu þjóðanna kemur fram að mannkynið sé langt frá því að vera á réttri braut til að ná markmiðum Parísarsáttmálans frá árinu 2015. Það er, að halda hnattrænni hlýnun innan við 2 gráðu múrinn. Núverandi landsframlög ríkja stefna okkur hins vegar í 2,6 gráðu meðalhækkun á hitastigi og þær stefnur sem eru í gildi í 2,8.

Í mörgum fátækari ríkjum er bæði mikil fjölgun íbúa og mikill efnahagslegur uppgangur. En það þýðir líka meiri útblástur. Tinna segir að markmiðið sé að bæta lífsgæði í þessum löndum án þess að auka losun of mikið.

„Til að það gerist þurfa ríkari lönd að veita mun meira fjármagni og tækniaðstoð til þessara ríkja en nú er gert," segir hún og bendir á að fjármögnun loftslagsaðgerða til samdráttar, aðlögunar og vegna loftslagshamfara verði einmitt í deiglunni á aðildarríkjaþingi Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar, COP27, sem hefst um helgina.

Kínverjar sækja til áhrifa

Baldur Þórhallsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands, segir að fólksfjöldi sem slíkur skipti ekki svo miklu máli þegar kemur að stöðu einstakra ríkja í alþjóðakerfinu. Efnahagsleg og hernaðarleg geta ríkja skipti meira máli en íbúafjöldi.

Þó að lönd eins og Eþíópía, Nígería og Kongó vaxi mjög hratt geti þau ekki orðið stórir leikendur á alþjóðagrundvelli nema aðrir styrkleikar fylgi.

Fjölgun íbúa gefi ríkjum ákveðin tækifæri, til dæmis þegar fólk flytjist í burt dreifist menning viðkomandi ríkis, viðhorf og gildi um heiminn. Fjölgun geti hins vegar verið tvíbent því staða ríkis getur orðið verri ef íbúafjöldinn verður of mikill. „Þegar fólksfjölgun er mikil í löndum sem eru efnahagslega illa stödd og fólk hefur ekki í sig og á, er hætta á að fólk leggi á flótta," segir Baldur.

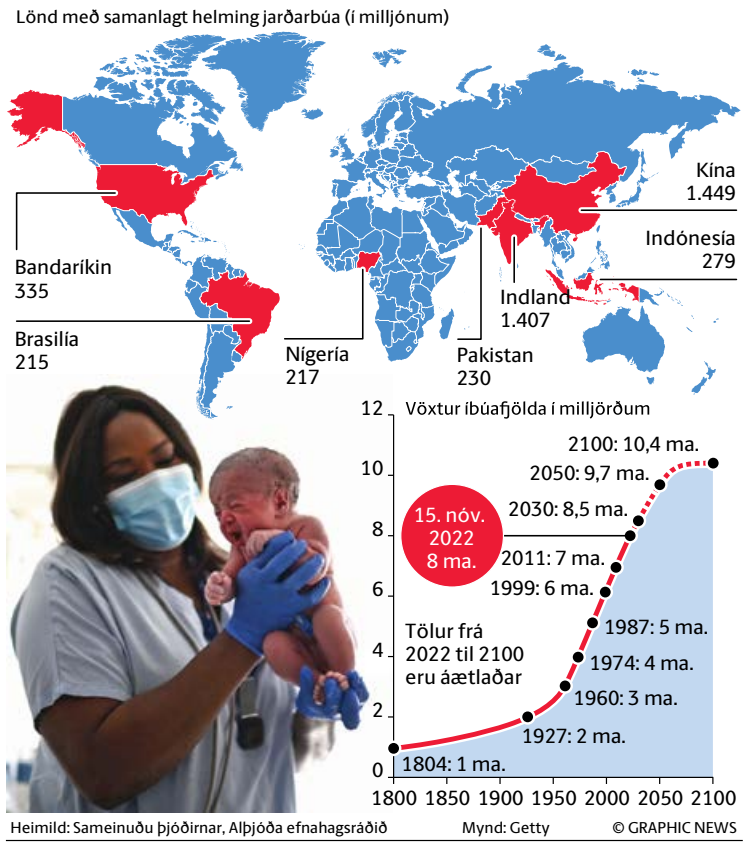
Í kalda stríðinu höfðu stórveldin áhuga á þróunarríkjunum, vildu efla sín ítök þar og halda þeim nærri sér. Það sama er að gerast núna hvað varðar Kína.

„Það fer mikið fyrir Kína í þróunarlöndunum," segir Baldur og nefnir ríki Afríku og Kyrrahafsins sem dæmi. Kínverjar veiti efnahagslega styrki og geri ríki háð sér. Líkt og Bandaríkjamenn og Sovétmenn dreifðu áhrifum sínum víða um heim, séu Kínverjar að gera slíkt hið sama og Vesturveldin eru meðvituð um það.

„Það er mat Bandaríkjanna og Evrópusambandsins að þau þurfi að standa betur að tengslum sínum og uppbyggingu í þróunarríkjunum til þess að tryggja ítök sín í þessum löndum og tryggja áframhaldandi stuðning á alþjóðavettvangi," segir hann. „Annars er hætta á að missa þau yfir til Kína." ■

Íbúafjöldi heimsins: 8 milljarðar og hækkar ört

Sameinuðu þjóðirnar spá því að íbúafjöldi jarðarinnar nái átta milljörðum þann 15. nóvember. Helmingurinn býr í aðeins sjö löndum.



Heimild: Sameinuðu þjóðirnar, Alþjóða efnahagsráðið Mynd: Getty © GRAPHIC NEWS

> Til að það gerist þurfa ríkari lönd að veita mun meira fjármagni og tækniaðstoð til þessara ríkja en nú er gert.



Tinna Hallgrímsdóttir, formaður Ungra umhverfissinna

> Nú vill fólk lifa lengi í litlum fjölskyldum.



Þorvaldur Gylfason prófessor emeritus í hagfræði



Baldur Þórhallsson, prófessor í stjórnmálafræði



POTTURINN STEFNIR Í



MILLJÓNIR

Þægilegt í appinu

Inná lotto.is

Eða næsta sölustað

Lottó

LEIKURINN OKKAR

Tveir tugir þúsunda íbúða í pípunum

bth@frettabladid.is



75 prósent íbúða í byggingu eru á höfuðborgarsvæðinu.

FASTEIGNIR Fasteignasali á höfuðborgarsvæðinu, Páll Pálsson, segir að von sé á 20.000 nýjum íbúðum inn á markaðinn á næstu sextíu mánuðum.

Páll segir 200–300 nýbyggingaíbúðir þessa dagana auglýstar til sölu á netinu. Algengt verð sé á bilinu 800.000–850.000 á fermetrann.

„Af þeim eignum í nýbyggingum sem seldar hafa verið á árinu er meðalfermetraverð nú um 730.000 krónur," segir Páll.

Hann segir að samkvæmt talningu Samtaka iðnaðarins og Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar séu 8.113 eignir í byggingu en á mismunandi byggingarstigum. Búist sé við um 1.200 nýjum eignum á markaðinn á þessu ári, 3.200 á næsta ári og 3.200 árið 2024. „Þá er stefnt að því að reisa 20.000 íbúðir á næstu fimmárum," segir Páll.

Ríflega 75 prósent íbúða í byggingu eru á höfuðborgarsvæðinu, innan Reykjavíkur og Kópavogs eru um 4.400 í byggingu, 1.370 í Hafnarfirði, 1.500 í Árborg og 980 á Akureyri. ■

Fara bjartsýn á loftslagsráðstefnuna

sigurjon@frettabladid.is



Tinna Hallgrímsdóttir, forseti Ungra umhverfissinna

UMHVERFISMÁL Ungir umhverfissinnar sækja Loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna, COP27, í annað sinn, en hún er haldin í Egyptalandi í ár. Tinna Hallgrímsdóttir, forseti Ungra umhverfissinna, segist spennt fyrir ráðstefnunni og að það þýði ekkert annað en að mæta með bjartsýnina að leiðarljósi.

Ráðstefnan er haldin árlega, en Tinna segir hana vera til þess að hægt sé að komast að samkomulagi um hvernig eigi að að útfæra og raungera þau loftslagsmarkmið og aðgerðir sem aðildarríkin hafa komið sér saman um.

„Það er mjög mikilvægt að hafa þennan vettvang á hverju ári," segir Tinna. „Við höfum fundað með sendinefnd Íslands fyrir ráðstefnuna og munum halda því áfram á meðan á henni stendur. Við reynum að hafa áhrif og koma okkar sjónarmiðum á framfæri, sem vonandi smitast inn í samningaviðræður.

Það sem við sáum fyrir ráðstefnuna var að skýrsla Umhverfisstofnunar Sameinuðu þjóðanna sýndi að við eigum mjög langt í land með að ná markmiði Parísarsáttmálans um tvær gráður, hvað þá eina og hálfa gráðu," segir Tinna og vísar í markmið ríkja sem skrifuðu undir Parísarsáttmálann, um að meðalhitastig jarðar hækki ekki meira en tvær gráður.

„Núverandi markmið ríkja stefna okkur í 2,8 gráður, þannig að við verðum að þrýsta á fullnægjandi loftslagsmarkmið og loftslagsstefnu," segir Tinna og bætir við að þetta sé kjörinn vettvangur til þess.

„Svo verðum við líka að muna að COP er ekki bara það sem gerist á COP, heldur verða ríki að innleiða það sem þau segjast ætla að gera þegar heim er komið," segir Tinna. ■





Dagur B. Eggertsson borgarstjóri vill að húsnæðisstefna borgarinnar einkennist frekar af jafnvægi en sveiflum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Reykvíkingum hefur aldrei fjölgað jafn mikið og í ár

Íbúum í Reykjavík fjölgaði um tæp þrjú þúsund árið 2021 sem er mesta fjölgun á einu ári í sögu borgarinnar. Á sama tíma fjölgaði íbúðum í Reykjavík um 1.252 og það stefnir í ámóta aukningu í ár.

helgisteinar@frettabladid.is

SKIPULAGSMÁL Á kynningarfundi um uppbyggingu íbúða sem haldinn var í Tjarnarsal Ráðhúss Reykjavíkur í gær kynnti borgarstjóri Reykjavíkur, Dagur B. Eggertsson, áform um framtíðarbyggingarsvæði og áherslur varðandi borgarhönnunarstefnu.

Í fyrra fjölgaði Reykvíkingum um tæplega þrjú þúsund sem er mesta fjölgun á einu ári í sögu borgarinnar.

Rætt var um að skapa fjölbreyttan og sveigjanlegan húsnæðismarkað sem myndi tryggja öllum íbúum borgarinnar þak yfir höfuðið á viðráðanlegu verði og var áhersla lögð á þéttingu byggðar.

Dagur B. Eggertsson sagði hins vegar að það væru vaxtaákvarðanir Seðlabankans sem skiptu öllu máli og skýrðu alla þessa þenslu og kólnun sem sést á fasteignamarkaði. Á sama tíma þyrfti að leita að stefnu í húsnæðismálum sem skýrðist meira af jafnvægi frekar en sveiflum. „Við getum ekki alltaf verið að stíga svona rosalega á bensíngjöfina og svo rosalega á bremsuna," sagði Dagur.

> Við getum ekki alltaf verið að stíga svona rosalega á bensíngjöfina og svo rosalega á bremsuna.
>
> Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri

Jan Vapaavuori, fyrrverandi borgarstjóri Helsinki og húsnæðismálaráðherra Finnlands, var einn af ræðumönnum fundarins og kynnti í stuttu máli húsnæðisstefnu Finna. Jan sagði Helsinki vera gott dæmi um jafnvægi þegar kæmi að húsnæðismálum og benti á nauðsyn þess að viðhalda stöðugleika þegar kæmi að bæði markaðsfrjálshyggju og reglugerð stjórnvalda.

„Ef eftirspurn eykst umfram framboð er tilhneiging hjá markaðnum til að hagnast á því ástandi og í Helsinki voru áætlanir um það að byggja mikið af litlum íbúðum til að mæta þeirri eftirspurn. Aftur á móti vildum við ekki að miðbærinn myndi einungis bjóða upp á smærri íbúðir og gripu stjórnvöld þar með inn í," sagði Jan.



Guðmundur Hrafn Arngrímsson, formaður Samtaka leigjenda

Hann bætti við að til að sporna við aðskilnaði á húsnæðismarkaðnum samþykkti borgarstjórn Helsinki reglugerð sem tryggði að 25 prósent af öllum nýjum íbúðum í hverju einasta hverfi borgarinnar skyldu vera tileinkuð félagslegum íbúðum.

Guðmundur Hrafn Arngrímsson, formaður Samtaka leigjenda, spurði, í tengslum við stefnu Reykjavíkurborgar um fjölbreytileika, fyrir hvern væri verið að byggja.

„Á þessu ári hefur rúmlega helmingur allra íbúða farið til fjárfesta og þeirra sem eiga íbúðir fyrir, það þýðir að einungis minnihlutinn er að ná að kaupa þetta húsnæði sem heimili. Það er ljóst að verktakar og fjárfestar eru að maka krókinn í meira mæli en áður þekktist og allt undir formerkjum meirihlutans um að útvega hagkvæmt og ódýrt húsnæði fyrir viðkvæma hópa borgarinnar," sagði Guðmundur. ■

Keyptu helming í dönsku félagi á tólf milljarða króna

kristinnhaukur@frettabladid.is

SJÁVARÚTVEGUR Útgerðarfélagið Brim fjárfesti nýlega í hlutabréfum í danska félaginu Polar Seafood Denmark, fyrir 12 milljarða króna. Eignast Brim þar með helming í félaginu.

„Þetta félag hefur verið mjög vel rekið undanfarna áratugi og okkur fannst þetta spennandi," segir Guðmundur Kristjánsson forstjóri Brims. Fyrirtækið var stofnað árið 1984 en nýlega urðu kynslóðaskipti þegar tveir af eigendunum ákváðu að selja sína hluti.

Polar Seafood Denmark er sölu- og dreifingarfyrirtæki með vinnslu fyrir neytendapakkningar í Danmörku. Þar hafa aðallega verið unnar sjávarafurðir frá Grænlandsmiðum af ýmsum toga og hjá fyrirtækinu starfa nú í kringum 500 manns. Guðmundur bendir á að fyrirtækið sé mjög umsvifamikið í kaldsjávarrækju á heimsmarkaði. „Okkur hefur alltaf fundist Danir góðir í að selja, hanna og kynna vörur. Það er mikil hefð fyrir því í Danmörku, svo sem ýmis húsgögn og Lego," segir hann.

> Þetta félag hefur verið mjög vel rekið undanfarna áratugi og okkur fannst þetta spennandi.



Guðmundur Kristjánsson, forstjóri Brims

Þá sé heimurinn sífellt að gera meiri kröfur um að milliliðum sé fækkað í framleiðslukeðjunni. „Brim er veiði- og framleiðslufyrirtæki en við viljum komast nær neytandanum," segir Guðmundur. ■


HÉR ER
KAUP
HLAUP
TIL 7. NÓVEMBER
SJÁÐU GLÆSILEG TILBOÐ
Á SMARALIND.IS
SMÁRALIND

Borðstofudagar

25%

CRISTO
Borðstofuborð, hvítolíuborin eik. Ø120 cm.
104.993 kr. ~~139.990 kr.~~


15%

MUUBS SPACE
Borðstofuborð, reykt eik. Ø120 cm.
254.992 kr. ~~299.990 kr.~~


25%

ECLIPSE
Borðstofuborð, grár askur.
200 × 110 × 77 cm.
209.993 kr. ~~279.990 kr.~~


25%

HEAVEN
Borðstofuborð, eikarspónn. 200 × 90 cm.
104.993 kr. ~~139.990 kr.~~


25%

CONNECT
Borðstofuborð með 2 stækkunum.
Eik. 100 × 200 × 75 cm.
217.493 kr. ~~289.990 kr.~~


25%

RICHMOND
Borðstofuborð, olíuborin eik. Ø120 cm.
74.993 kr. ~~99.990 kr.~~


20%

ROXBY
Eldhúsborð, svart. Ø140 cm.
71.992 kr. ~~89.990 kr.~~


20%

HEAVEN
Borðstofuborð, keramik boðplata. Ø119 cm.
119.992 kr. ~~149.990 kr.~~


20%

AMBLE
Eldhúsborð, svört marmara melamín
borðplata.t. Ø110 cm.
35.992 kr. ~~44.990 kr.~~



MUNKETEX
Dúkur, ýmsar gerðir.
Selt í metravís.
3.992 kr. ~~4.990 kr.~~

20%

DÚKAR

BROSTE TVIS
Hnífapör fyrir fjóra.
27.992 kr. ~~34.990 kr.~~


20%

HNÍFAPÖR


20%

GLÖS

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

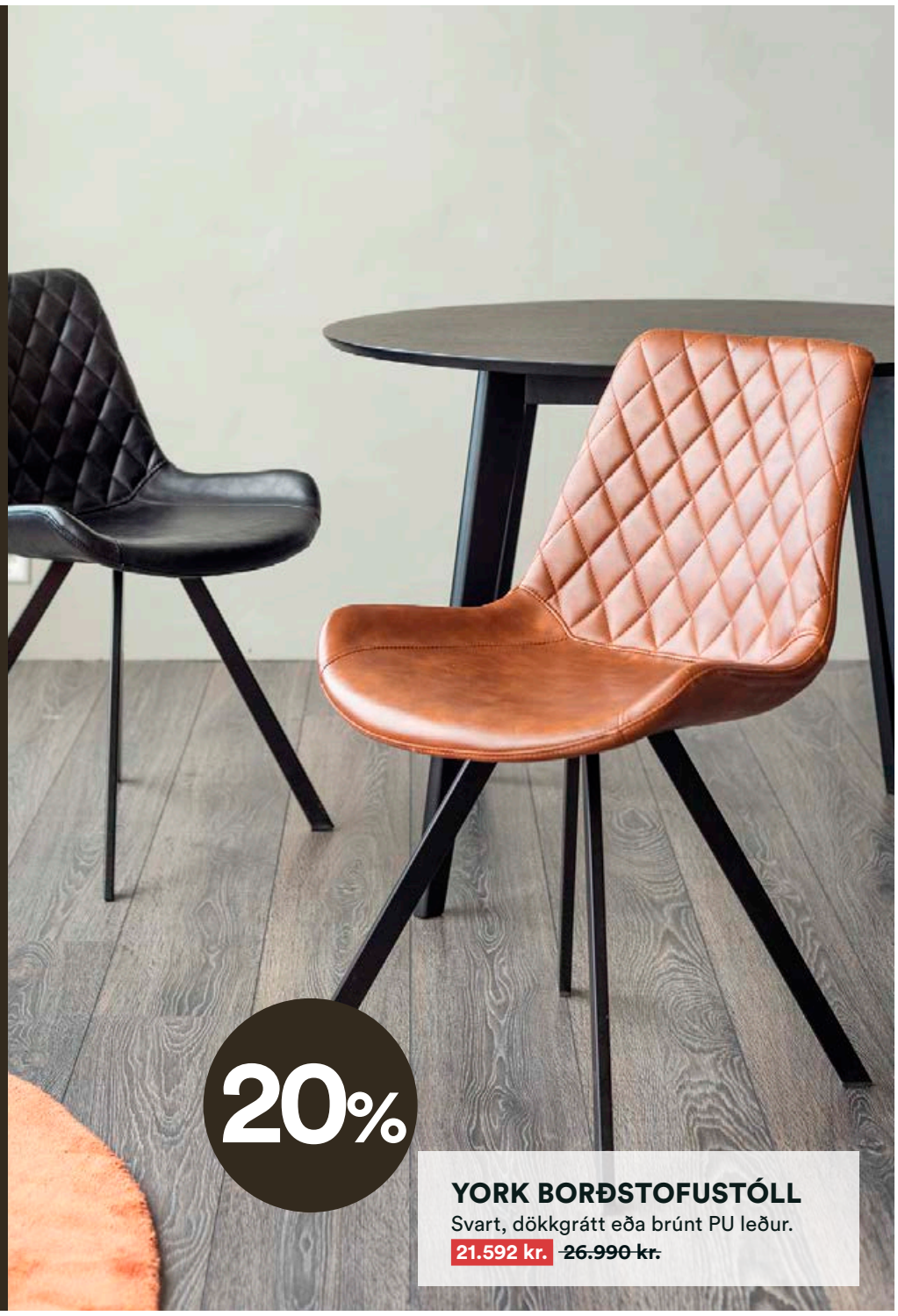
Akureyri Dalsbraut 1
11 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru.

ALLT AÐ 25% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM BORÐSTOFUBORÐUM, STÓLUM OG BORÐBÚNAÐI



YORK BORÐSTOFUSTÓLL
Svart, dökkgrátt eða brúnt PU leður.
21.592 kr. ~~26.990 kr.~~



ANDREW
Borðstofustóll, bonded leður. Svartur eða brúnn.
19.992 kr. ~~24.990 kr.~~



LAKE
Borðstofustóll, svart PU leður.
27.992 kr. ~~34.990 kr.~~



NEW WILSON
Borðstofustóll.
Birki, svartur.
21.592 kr. ~~26.990 kr.~~



ALEXA
Borðstofustóll, svart leður.
26.243 kr. ~~34.990 kr.~~



MICHELLE
Borðstofustóll.
Grátt PU áklæði.
19.493 kr. ~~25.990 kr.~~



ASAMA
Borðstofustóll.
Svart PU áklæði.
11.243 kr. ~~14.990 kr.~~





Skannaðu QR-kóðann til að lesa blaðið

HÚSGAGNA HÖLLIN



Á Fjarðarheiði. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Óásættanlegt að sleppa mokstri á laugardögum

kristinnpall@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Í bókun á nýjasta fundi heimastjórnar Borgarfjarðar eystri kemur fram að ótækt sé að ekki sé gert ráð fyrir mokstri á laugardögum þar sem það sé ekki bjóðandi að fólk komist ekki í heilbrigðisþjónustu. Þá sé núverandi fyrirkomulag til þess að illmögulegt sé að sækja vinnu til og frá Borgarfirði

Íbúar á Borgarfirði eystri segja ferðaþjónustu og viðburðahald með þeim hætti að halda verði veginum þangað opnum á laugardögum.

Í bókuninni er fullyrt að mokstri sé iðulega hætt klukkan 16.30 en ekki klukkan 19.30 eins og lofað sé á vefsíðu Vegagerðarinnar. Þá sé leiðin sjaldnast orðin fær klukkan 9.30 að morgni þegar moksturinn á að hefjast. Í því ljósi skoraði heimastjórnin á Vegagerðina að standa við gefin loforð.

Þá er sagt ótækt að það sé ekki mokstur alla daga en kaflinn milli Unaóss og Borgarfjarðar er mokaður alla virka daga og á sunnudögum. Atvinnuþróun á svæðinu sé með þeim hætti að ferðaþjónusta og viðburðarhald sé orðið afar mikilvæg stoð í atvinnulífinu og það sé því nauðsynlegt að opna veginn á laugardögum til að auðvelda starfsemi innan þessara greina. ■

Aðeins sextán prósent aftur í ofbeldi

Í vikunni hófst listaverkauppboð í Gallerí Fold fyrir Kvennaathvarfið, sem stendur til 13. nóvember. Safna á fyrir nýju húsi, en framkvæmdastýra segir að það sé farið að þrengja að. Mikilvægt sé að tryggja að konur þurfi ekki að snúa aftur í ofbeldi.

lovisa@frettabladid.is



Hulda Ragnheiður Árnadóttir, formaður stjórnar Samtaka um Kvennaathvarf, Maddy Hauth, syningarstjóri Gallerí Foldar og Linda Dröfn Gunnarsdóttir, framkvæmdstýra Kvennaathvarfsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Hulda R. Árnadóttir og Linda Dröfn Gunnarsdóttir.



Dúettinn Sycamore Tree steig á svið.

SAMFÉLAG Kvennaathvarfið safnar nú fyrir nýju húsi sem á að byggja á lóð sem því hefur verið úthlutað. Árlega leita yfir 700 konur og börn þeirra til Kvennaathvarfsins í leit að ráðgjöf, aðhlynningu og öruggu skjóli.

Linda Dröfn Gunnarsdóttir, framkvæmdastýra Kvennaathvarfsins, segir að í gegnum árin hafi Kvennaathvarfið markvisst verið að auka þjónustu sína við dvalarkonur, til dæmis með því að forgangsraða rýminu í athvarfinu þannig að tryggt sé að engin viss tímamörk séu á því hversu lengi kona getur dvalið í þar.

„Auk þess að auka markvisst við stuðning og ráðgjöf til dvalarkvenna og barna þeirra, svo eitthvað sé nefnt. Við teljum að þessi atriði eigi hlutdeild í því að fjöldi kvenna sem snýr aftur inn á ofbeldisheimili eftir að hafa dvalið í Kvennaathvarfinu hefur hríðfallið, eða úr 58 prósentum árið 2000 niður í 16 prósent árið 2021. Þetta gefur til kynna, að okkar mati, að góður stuðningur, ráðgjöf og öruggur samastaður séu lykilatriði til að aðstoða konu við að stíga út úr ofbeldishringnum," segir Linda.

Hún segir að við komu til þeirra sé tekin skýrsla af konum og að samantekt á niðurstöðum þeirra sýni algeran þverskurð af þjóðinni. „Þar eru allar stéttir, með alls konar menntunarstig og bakgrunn. Það er ekki ein tegund af þolendum eða gerendum," segir Linda og að það sé engin ákveðin týpa sem lendi í ofbeldissambandi og að það geti verið svo margt sem spili inn í fyrir þolendur.

Um síðustu helgi birtu grasrótarsamtökin Öfgar myndbönd þar sem karlmenn lásu upp frásagnir ellefu þolenda heimilisofbeldis til að bregðast við samfélagslegri umræðu um heimilisofbeldi og þolendur þess, sem samtökunum fannst vera á villigötum.

Linda Dröfn segir að Kvennaathvarfið fagni því ávallt þegar fjallað er um heimilisofbeldi og birtingarmyndir þess.

„Það er gott að fá þessi mál upp á yfirborðið. Því þær spurningar sem vakna í tengslum við svona mál eru

Náin sambönd geta kallað fram áður óþekktar hliðar á okkur og viðbrögð okkar við ofbeldi í nánu sambandi eru ein birtingarmynd þess.

Linda Dröfn Gunnarsdóttir, framkvæmdastýra Kvennaathvarfsins

spurningar sem við erum oft sjálfar að svara. Eins og: „Af hverju fer hún ekki bara?" Við reynum að fræða en fólki finnst þetta oft skrítið alveg þar til það upplifir þetta sjálft," segir Linda.

Hún segir að fólk, sem þekki og hafi jafnvel reynt að hjálpa þolendum í svona aðstæðum, upplifi oft skilningsleysi og jafnvel reiði þegar ekki er hlustað á það, en að aðstandendur þurfi að gæta þess að stíga varlega til jarðar og sýna þolandanum skilning.

„Það er oft gott að byrja á að benda á úrræði og hjálpa þolendum að kalla hlutina réttum nöfnum," segir Linda og heldur áfram:

„Það er erfitt að alhæfa nokkuð um þessi mál. Sumar konur komast út úr svona samböndum og aðrar ekki. Sem betur fer virðast sífellt fleiri vera að leita sér aðstoðar með auknu framboði á úrræðum. Staðreyndin er sú að það er ofboðslega flókið fyrirbæri að koma sér út úr ofbeldi í nánu sambandi og margir þættir sem lúta þar að. Þetta er ofbeldi í nánu sambandi og lykilorðið er nánd. Það er hún sem gerir þetta svo flókið og erfitt að skilja."

Hún segir að það ættu þó flestir að kannast við það að hegðun okkar á það til að breytast í samskiptum við þau sem manni eru nánust og að stundum fari maður yfir einhver mörk sem maður hefur áður sett sér.

„Náin sambönd geta kallað fram áður óþekktar hliðar á okkur og viðbrögð okkar við ofbeldi í nánu sambandi er ein birtingarmynd þess." ■

ÓSKAJÓGÚRT ÞJÓÐARINNAR SÍÐAN 1972 – Nýjar umbúðir, sama góða bragðið. Síung í hálfa öld.



H
EIL
BRIGÐ
ISÞING
TILEINKAÐ
LÝÐHEILSU
MEÐ ÁHERSLU Á HEILSULÆSI

HEILSA EINS HAGUR **ALLRA**

Dagsetning:	10. nóvember 2022
Staðsetning:	Hilton Nordica, Reykjavík
Streymi:	heilbrigdisthing.is

Innihald: Heilbrigðisþing tileinkað lýðheilsu

Tímasetningar

Opnar klukkan.....	08:30
Formleg dagskrá hefst.....	*09:00*
Dagskrá lýkur.....	16:30

**Fullbókað er á Heilbrigðisþingið en hægt verður að fylgjast með beinu streymi á vef þingsins, heilbrigdisthing.is*

Dagskrá og nánari upplýsingar á **heilbrigdisthing.is**

Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið

Hægra hægrið



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Vandi Sjálfstæðisflokksins, sem heldur nú landsfund sinn eftir margra ára bið, er ekkert endilega fólginn í forystu hans, heldur miklu fremur í stefnunni, sem er jafn óljós og hún hefur afvegaleiðst í pólitískri framkvæmd.

Það er af sem áður var þegar flokkurinn gekk fram fyrir skjöldu og galt varhug við æ stærra bákni sem þendist út að óþörfu, en í valdatíð flokksins á síðustu áratugum hefur stofnanaveldið vaxið verulega og það sem meira er, ríkisstarfsmenn leiða nú launaþensluna í samfélaginu, einkafyrirtækjum til tjóns og vansa.

Þá hefur skattastefna flokksins í reyndinni verið heldur í átt til þyngri byrða fyrir landsmenn, en nú síðast, svo dæmi sé tekið, á að hækka áfengisgjaldið umtalsvert, þvert á orð sjálfs fjármálaráðherra sem hefur opinberlega goldið varhug við auknum álögum á þeim pósti.

En merkilegustu sinnaskipti flokksins eru í utanríkismálum. Enginn flokkur talaði jafn duglega fyrir vestrænni samvinnu og Sjálfstæðisflokkurinn á síðustu öld. Enginn flokkur varði jafn rækilega gildi skoðanafrelsis og frjálsræðis í samskiptum fólks og þjóðvelda. Á því sviði var flokkurinn upp á sitt besta – og átti raunar senuna, en hjáróma raddir annarra flokka í þeim samanburði voru á tíðum ámátlegar.

Núna er flokkurinn kominn inn í eigin skel í þessum efnum. Hann talar þvert á það sem allir aðrir hægriflokkar í Evrópu boða, um mikilvægi samstöðunnar og samstarfsins innan álfunnar. Gamli íhaldsflokkurinn á Íslandi er meira að segja búinn að lauma sér hægra megin við öfgasinnaða þjóðernisflokka Evrópu í þessum efnum. Og það er auðvitað sláandi að á meðan allt öfgahægrið í álfunni áttar sig á því að sameinuð Evrópa er kjarni tilveru okkar, situr Sjálfstæðisflokkurinn við sinn keip – og hatast út í Evrópusambandið.

Svíþjóðardemókratar, AfD í Þýskalandi, flokkur Le Pen í Frakklandi og meira að segja nýnasistaflokkur Gorgiu Meloni á Ítalíu, hafa allir látið af andstöðu sinni við Evrópusambandið og lagst á sveif með því á seinni árum. Og það eru út af fyrir sig stórtíðindi að svona þjóðernissinnaðir hægriflokkar skuli yfirleitt skipta um skoðun í þessu efni.

En Sjálfstæðisflokkurinn ætlar sér að vera sér á báti í þessum efnum. Í Evrópumálum ætlar hann að vera hægra megin við öfgahægrið í Evrópu. Hann langar helst að vera heilagri en Miðflokkurinn í þessum efnum.

Og uppsker eftir því. ■

> En merkilegustu sinnaskipti flokksins eru í utanríkismálum.



Gunnar



Mín skoðun

Ópíum jólanna



Sif Sigmarsdóttir

Sögur hafa fylgt manninum frá örófi alda. Ódysseifur og Egill Skallagrímsson. Arnaldur og Yrsa. Svo virðist hins vegar sem máttur þeirra sé langtum meiri en talið var.

Skáldskapur var löngum umdeildur. Árið 1797 birtist grein í bresku tímariti undir fyrirsögninni: „Lestur skáldsagna gerir konur siðspilltar.“ Ári síðar var fullyrt í bandarísku blaði að „ekki aðeins eitruðu skáldsögur hug ungra stúlkna“ heldur gæfu þær þeim „ranga mynd af lífinu“. Mannsævi síðar hafði álit á skáldskap lítið breyst. „Skáldsagnalestur er háskalegur siður,“ ritaði dr. John Harvey Kellogg, skapari morgunkornsins vinsæla, árið 1882. „Komist hann upp í vana verður lesandinn jafnháður honum og áfengi og ópíum.“

Michael Mosley er breskur læknir sem hefur helgað sig heilbrigðisfræðum. Síðustu ár hefur Mosley leitað einfaldra leiða til að auka hreysti. Ef við gerðum aðeins eina breytingu á lífi okkar, hvað bætti heilsu okkar mest? Í útvarpsþáttum á BBC og í nýrri bók leggur Mosley til athafnir sem sýnt hefur verið fram á vísindalega að skili sér í betri líkamlegri og andlegri líðan. Það gerir okkur gott að gera armbeygjur í morgunsárið, fara í kalda sturtu, raula stutt lag, dansa í nokkrar mínútur á dag, fara í göngutúr fyrir morgunmat, hreyfa okkur stutt en oft, prófa nýja hluti, borða heimagert súrkál og dökkt súkkulaði, taka lúr eftir hádegismat og skreyta með stofuplöntum. Ein heilsubót á lista Mosley vakti sérstaka eftirtekt.

Samkvæmt rannsóknum er lestur kvíðastillandi og hann minnkar stress. „Þegar við erum kvíðin beinist athyglin inn á við,“ hefur Mosley eftir sérfræðingi í taugavísindum við Háskólann í York. „Við lestur neyðumst við til að einbeita okkur að orðunum og sögunni sem veldur því að við slökum á.“ Talið er að lestur geti jafnframt dregið úr þunglyndi og minnkað líkamlegan sársauka. Ný rannsókn, sem gerð var í Brasilíu meðal alvarlega veikra barna, sýndi að ef skemmtikraftur læsi fyrir börnin sögu fyndu þau síður til en ef skemmtikrafturinn hefði ofan af fyrir þeim með öðrum hætti. Lífeðlisfræðilegar mælingar á börnunum sem lesið var fyrir sýndu langtum minna magn af stresshormóninu kortísól en hjá þeim sem ekki var lesið fyrir og meira magn af hormóninu oxytósín sem veldur vellíðan.

En lestur gerir meira en að veita stundarfró. Vísindamenn við Stanford-háskóla skoðuðu í heilaskanna heilastarfsemi fólks sem las Jane Austen og komust óvænt að því að lestur eykur blóðflæði um heilann allan. Þegar við lesum og ímyndum okkur sögusvið, lykt og bragð – lesum orð eins og „kanill“ eða „sápa“ – virkjast ekki aðeins þær heilastöðvar sem tengjast tungumálinu heldur einnig þær sem valda því að við finnum lykt og bragð. Fjöldi rannsókna sýnir að lestur getur haldið aftur af hrörnun heilans og heilabilun og hægt á elliglöpum.

> Við lestur neyðumst við til að einbeita okkur að orðunum og sögunni sem veldur því að við slökum á.

Auknar lífslíkur

Það hefur varla farið fram hjá neinum að íslenska jólabókaflóðið er hafið. Jólabókaflóðið rekur upphaf sitt til síðari heimsstyrjaldarinnar. Vegna samgönguerfiðleika við útlönd á stríðsárunum ríkti vöruskortur í landinu. Bækur urðu því vinsælar til gjafa og þóttu henta einkar vel í jólapakka.

Bækur eru afþreying og þær eru gjafavara. Ljóst er að þær eiga sér enn annað hlutverk. Þær eru heilsurækt.

Rannsókn við Yale-háskóla sýnir að þeir sem lesa skáldskap hálftíma á dag lifa að meðaltali tveimur árum lengur en aðrir. Slíkur ávinningur sást ekki við lestur á öðru efni, svo sem á dagblöðum eða tímaritum.

Vanti einhvern afsökun til að hlamma sér niður í sófann og hefja lestur jólabókanna snemma, er hún hér með komin. ■

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

MG4 Electric frumsýndur

SÆTTU ÞIG VIÐ MEIRA

Rafbíllinn sem gerir engar málamiðlanir



SÝNING Í DAG FRÁ 12–16

Láttu ekki lágmarkið duga. Og ekki sætta þig við milliveginn.
Ekki sætta þig við A-B. Sestu undir stýri á MG4 Electric

MG 4 LUXURY
100% rafdrifinn, drægni **435 km****, 7 ára ábyrgð*
Verð frá: **4.790.000** kr.

FLEX leiguverð frá: 130.190 kr. á mán.
Miðað við 36 mánuði og 18 þ.km. á ári. Nánar á flex.is

mgmotor.is

Recharge yourself

*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustueftirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á www.mgmotor.eu/is-IS/

**Uppgefnar tölur um drægni taka mið af nýjum WLTP prófunum. Akstursleg og ástand vega hafa áhrif á drægni rafbíla.

ENNEMM / SÍA / NM013079

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

15 DAGAR Í HM KARLA Í FÓTBOLTA

Stjörnurnar kveðja sviðið

Heimsmeistaramótið í Katar fer af stað eftir 15 daga. Mótið verður spennandi og mörg lið gera tilkall til þess að vinna þetta stærsta mót fótboltans. Margar af hetjum fótboltans síðustu ár eru hins vegar að kveðja sviðið og margir þeirra eiga möguleika á að enda HM-feril sinn með titilinn eftirsótta í höndunum.

hoddi@frettabladid.is

Lionel Messi
Fólkið í Argentínu á sér þann draum að Messi komi með Heimsmeistaratitilinn til Argentínu. Þá fer hann í hóp með Diego Maradona sem er goðsögn í augum allra í Argentínu. Messi er í hópi bestu leikmanna sögunnar og ferill hans fær kirsuberið ofan á ísinn takist honum að leiða Argentínu til sigurs í Katar. Messi verður 39 ára á næsta HM-móti og er því líklega að kveðja.



Luka Modric
Þessi magnaði miðjumaður verður 41 árs gamall þegar HM fer fram í Bandaríkjunum, Mexíkó og Kanada árið 2026. Hans síðasti dans á stóra sviðinu er því að eiga sér stað. Modric hefur átt ótrúlegan feril bæði með landsliði og félagsliði. Króatar fóru í úrslitin í Rússlandi en ekki er talið líklegt að liðið nái álíka árangri í ár.



Cristiano Ronaldo
Einn sá besti í sögunni er líklega að kveðja HM-sviðið. Það er þó ekki útilokað að Ronaldo reyni við mótið eftir fjögur ár en þá verður hann 41 árs, hann hefur talað þannig. Ronaldo vann Evrópumótið með Portúgal árið 2016 og gæti fullkomnað magnaðan feril með sigri í Katar. Portúgal er með gott lið og er líklegt til afreka á mótinu.



Karim Benzema
Besti knattspyrnumaður í heimi í dag fagnar 35 ára afmæli sínu degi eftir að Heimsmeistaramótinu lýkur. Hann er því að öllum líkindum að stíga inn á stærsta sviðið í síðasta sinn. Benzema var ekki í HM hópi Frakklands fyrir fjórum árum þegar liðið varð Heimsmeistari og mætir því hungraður til Katar.



Luis Suarez
Endalokin á ferli Suarez nálgast. Hann hefur undanfarið spilað í heimalandinu en Úrúgvæ er með skemmtilegt lið þar sem Suarez leiðir línuna með Edinson Cavani sem einnig fer inn á sitt síðasta Heimsmeistaramót. Suarez hefur bitið andstæðinga sína á HM og varið á línu með hendi, litríkur karakter.



Manuel Neuer
Fer líklega í sögubækurnar sem einn besti markvörður sögunnar en hann er nú 36 ára gamall. Það er jafnvel talið líklegt að Neuer hætti í þýska landsliðinu eftir mótið í Katar. Neuer hefur séð allar hliðar fótboltans á HM. Hann varð Heimsmeistari með Þýskalandi árið 2014 en upplifði líka erfiða tíma í Rússlandi þar sem Þjóðverjar komust ekki upp úr riðlakeppni.



Robert Lewandowski
Framherjinn hefur verið í fremstu röð um langt skeið, eftir að hafa raðað inn mörkum í Þýskalandi með Dortmund og FC Bayern. Nú er hann mættur til Barcelona þar sem hann heldur áfram að skora. Pólverjar geta ekki bókað miða á HM og líklegt er talið að þessi 34 ára framherji sé að fara inn á sitt síðasta Heimsmeistaramót.



NÍSTANDI SÁR SAGA

Í *Bréfunum hennar mömmu* opnar Ólafur Ragnar Grímsson bréfasafn fjölskyldu sinnar sem veitir einstæða innsýn í glímuna við berklaveikina.



Ólafur Ragnar ritar inngangskafla og milliþætti sem tengja bréfin saman.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Virka daga 10–18 | Lau 11–17 | Sun 12–16 | www.forlagid.is

STRAUMUR Á.
TILBÚINN.
AF STAÐ.

SUBARU

Confidence in Motion



ENNEMM / SÍA / NM013264

100% RAFMAGNAÐUR SUBARU. SÁ FYRSTI.

Solterra er hreinn og sannur Subaru á alveg nýjan hátt. Hann er búinn hinu víðfræga og óstöðvandi aldrifi, tilbúinn að bregðast af snerpu við öllum þínum óskum, hvert sem þú ferð. Hann byggir á nýju e-SUBARU GLOBAL PLATFORM sem færir þér áður óþekkt þægindi, stöðugleika og stjórn.

www.subaru.is

FRUMSÝNING Í DAG FRÁ 12–16

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

BL

Stóra

SERÍU HELGIN

Jólaseríur og jólaljós

25%

afsláttur


Rauð


Köld hvít


Marglit


Hlý hvít

Samtengjanlegar LED seríur. Tengdu saman margar seríur, allt að 2.000 ljós á eina kló.

FROST







Frost LED seríurnar fást eingöngu í Húsasmiðjunni og Blómavali. Útiseríurnar þola íslenskt veðurfar mjög vel og hafa reynst einstaklega vel hérlendis. Húsasmiðjan og Blómaval leggja áherslu á að bjóða góðar seríur á lægra verði og breitt vöruúrval sem hentar íslenskum aðstæðum.

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

blómaval HÚSASMIÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG



Skoðaðu allt úrvalið í vefverslun



BIRNADROFN@FRETTABLADID.IS

Í skugga brottvísana

Kvikmyndir, bókmenntir, fjallgöngur og kosningar eru allt þættir sem fjallað er um í blaði helgarinnar. Allt eru þetta þættir sem við getum notið og minna okkur á þau réttindi sem við höfum. Við, fólkið sem reyndumst svo heppin að fæðast hér á Íslandi, eða fá að búa hér.

Fréttir vikunnar hafa minnt okkur á að ekki eru allir svo heppnir. Fimmtán manns var vísað frá Íslandi til Grikklands þar sem ekkert bíður þeirra nema hryllingur og hætta. Við hin, þessi heppnu, fáum að vera hér. Njóta mannréttinda og öryggis, fara í fjallgöngur og bíó og lesa bækur. Á meðan eru þau á götunni í Grikklandi.

Jón Gunnarsson dómsmálaráðherra segist halda að hér hafi „bara verið framkvæmd brottvísun sem var fullkomlega eðlileg." Er það einhvern tíma þannig að brottvísun sé fullkomlega eðlileg? Sér í lagi þegar um ræðir börn eða fólk sem þarf á sérstakri aðstoð að halda?

Dómsmálaráðherra virðist samviskulaust geta skýlt sér á bak við þessi rök sín, af umræðunni að dæma er þjóðin ekki sammála. Stöðvum brottvísanir! ■

> Við hin, þessi heppnu, fáum að vera hér. Njóta mannréttinda og öryggis.

Við mælum með

Púnk
Veitingastaðurinn Púnk við Hverfisgötu er einstaklega fallega hannaður og ekki er maturinn síðri. Við mælum sérstaklega með djúpsteikta Púnk kjúllanum sem gljáður er í chilli-hvítlaukssmjöri og borinn fram með hrásalati. Svo er um að gera að fá sér desert og þá mælum við með Krazy Kókonut sem bráðnar í munni.





Jólabasar Hringsins
Hinn víðfrægi Jólabasar Hringsins verður haldinn á Grand Hóteli sunnudaginn 3. nóvember klukkan 13. Til sölu verða handgerðir munir, prjónavörur og bakkelsi og þá markar basarinn upphaf jólakortasölu Hringsins. Allt fé sem safnast rennur í Barnaspítalasjóð Hringsins. ■

Ánægð með Airwaves í ár

Hrefna Helgadóttir er verkefnastjóri markaðs- og kynningarmála hjá Útón. Hún er mikill aðdáandi Airwaves-hátíðarinnar og veit fátt skemmtilegra en að fara á tónleika.

ninarichter@frettabladid.is

„Við hjá Útón erum samstarfsaðili Senu, sem rekur Airwaves," segir Hrefna Helgadóttir verkefnastjóri hjá Útón, sem hefur í mörg horn að líta þessa helgina.

„Það eru 25 erlendir blaðamenn á landinu og 40 „speakerar". Við höfum ekki upplýsingar um fjölda ferðamanna á landinu en stjórnendur Senu ákváðu að setja hátíðina upp á nýtt þannig að hún gengi vel fyrir alla sem að henni koma," segir Hrefna.

Hún útskýrir að með þeim hætti hafi hátíðin að vissu leyti verið hugsuð upp á nýtt til þess að tengjast rótum hátíðarinnar og menningunni sem þeim fylgdi. „Hátíðin er bara á þessum „iconic" tónleikastöðum og mér finnst það skemmtileg ákvörðun. Þó að mér finnist Harpa æðisleg býr það til aðra stemningu að vera með þetta í bænum og labba á milli," segir Hrefna og vísar til þess þegar hátíðin fór fram í tónlistarhúsinu við höfnina. Hún kveðst gríðarlega ánægð með framkvæmdina í ár.

„Þetta er Airwaves sem ég man eftir síðan ég var unglingur. Ég var í Fríkirkjunni í gær og ég heyrði gelluna við hliðina á mér segja: Það er betra að vera kalt að labba svo að maður sé ekki að kafna inni," segir Hrefna og skellihlær.

„Ég var í einhverjum pínkulitlum jakka í gær hlaupandi á milli. Mér finnst þetta ógeðslega skemmtileg orka og við hjá Útón erum ótrúlega stolt af þessari vinnu," segir hún.

Í fyrra var Airwaves aflýst með skömmum fyrirvara. „Þetta var bara mánuði fyrir hátíð. Allt þetta bransafólk sem við vorum búin að bóka, við hringdum í þau og sögðum: Það er búið að aflýsa Airwaves. En þau sögðu bara: Nei, ég vil koma til Íslands," segir Hrefna og hlær.

Því þurftu starfsmenn hátíðarinnar í samvinnu við Útón að leysa málið og það hratt. „Allt í einu þurftum við að vippa upp dagskrá en ekki með vörumerkið Iceland Airwaves. Við hentum í Bransaveislu og leystum málið. Það sem var svo gaman er að þetta voru alþjóðlegir fagaðilar að koma í beinum tengslum við bransann á Íslandi," segir hún.

„Þetta var í fyrsta sinn í fyrra. Það var ekki spurning að gera þetta aftur. Við vorum með vinnustofur og viðburði. Þegar ég labbaði inn á Kex hostel á þriðjudaginn var bara æðisleg orka og ég hef fundið þessa orku síðan. Allir eru faglegir og komnir til að fræðast. Allir eru opnir og til í að spjalla og auðmjúkir," segir Hrefna.

Að sögn Hrefnu hefur viðhorf hennar til tónleika breyst og ást hennar á forminu eflst.

„Ég finn hvað ég hafði saknað þess að fara á tónleika. Ég er komin á þann stað að þetta er eiginlega bara heilagt fyrir mér," segir Hrefna. „Allir að einbeita sér að sama punkti, en núna er ekki einu sinni hægt að fara í matarboð án þess að allir séu í símanum. Ég elska að tónleika fyrir en núna er þetta bara eins og að fara í kirkju." ■



Hrefna segir Airwaves í ár svipa til hátíðarinnar eins og hún var í upphafi.

MYND/SUNNA BEN

> Þegar ég labbaði inn á Kex hostel á þriðjudaginn var bara æðisleg orka og ég hef fundið þessa orku síðan.
>
> Hrefna Helgadóttir

■ Í vikulokin

Evrópsk lýðræðisríki verða að snúa bökum saman



Ólafur Arnarson

Á þriðjudaginn verða kosningar í Bandaríkjunum. Repúblikanar virðast ætla að ná meirihluta í fulltrúadeild Bandaríkjaþings og tvísýnt er með öldungadeildina.

Joe Biden bar sigurorð af Donald Trump í forsetakosningunum fyrir tveimur árum og Demókratar náðu meirihluta í fulltrúadeildinni. Í öldungadeildinni varð hnífjafnt, sem þýðir að atkvæði varaforseta Bandaríkjanna er oddaatkvæðið sem tryggir Demókrötum meirihluta.

Joe Biden er einn reynslumesti stjórnmálaskörungur Bandaríkjanna. Hann verður áttræður eftir hálfan mánuð og engum dylst að farið er að hægja á kappanum. Hér á Íslandi væri jafn lúinn reynslubolti og Biden kominn í hvíld á dvalarheimili eða, eftir atvikum, orðinn ritstjóri Morgunblaðsins.

En, aftur að Bandaríkjunum. Völd Bidens verða mjög skert á síðari hluta kjörtímabilsins, gangi það eftir að Repúblikanar nái meirihluta í fulltrúadeildinni, hvað þá ef öldungadeildin fellur þeim líka í skaut.

Bandaríkin eru á krossgötum. Í tíð Donalds Trump afsöluðu þau sér forystuhlutverki meðal lýðræðisþjóða. Biden hefur reynt að endurheimta forystuhlutverkið en virðist tæplega hafa það afl sem til þarf.

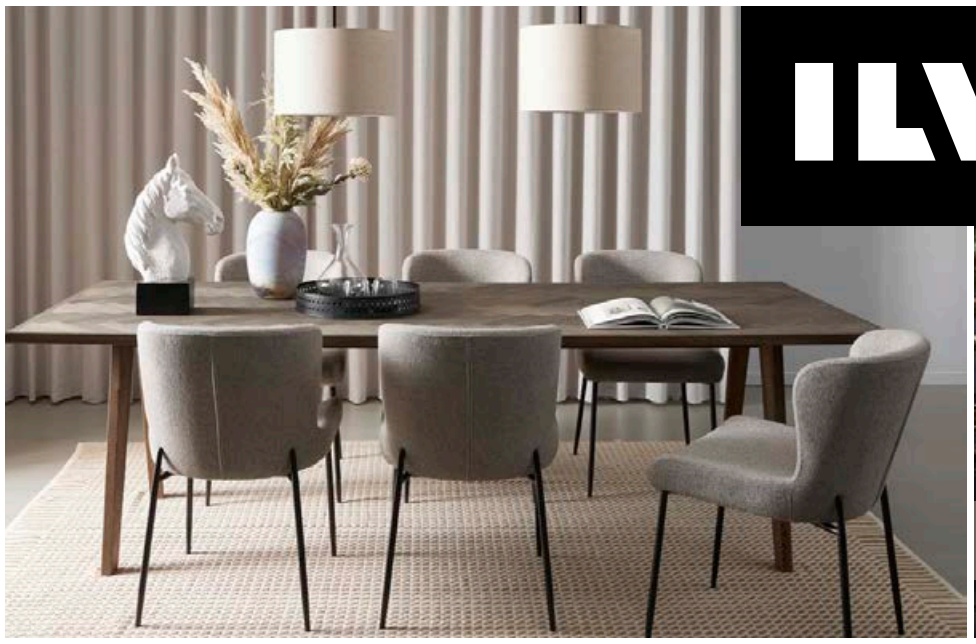
Verkefnið er ekki einfalt. Bandarískir kjósendur virðast í stórum stíl afneita þeim frjálslyndu og umburðarlyndu viðhorfum sem annars staðar á Vesturlöndum eru talin táknmynd nútímaréttarríkis.

Íhaldssamur meirihluti Hæstaréttar Bandaríkjanna hefur þegar afnumið þau helgu réttindi kvenna að ráða yfir eigin líkama og margt bendir til þess að rétturinn muni næst beita sér gegn sjálfsögðum mannréttindum samkynhneigðra og annars hinsegin fólks.

> Allt bendir til þess að íhalds- og afturhaldsöflum vaxi enn fiskur um hrygg

Allt bendir til þess að íhalds- og afturhaldsöflum vaxi enn fiskur um hrygg vestan hafs og á þessari stundu virðist nær víst að næsti forseti komi úr röðum íhaldsarms Repúblikanaflokksins.

Þá mega minnihlutahópar í Bandaríkjunum aldeilis fara að vara sig. Þá er líka eins gott fyrir evrópskar lýðræðisþjóðir að snúa bökum saman. Þá verður Evrópa að standa á eigin fótum í öllu tilliti. ■



ILVA



HELGARTILBOÐ 20% AF SIRIUS LJÓSUM OG SERÍUM

BORÐSTOFUDAGAR

ALLT AÐ **40%** AF VÖLDUM VÖRUM TIL 17. NÓVEMBER

33%



ECLIPSE Borðstofuborð 200 x 110cm en verður 300cm þegar framlengingar eru notaðar
~~319.900~~ kr. **Nú 255.920 kr.**

24%



GLAM Borðstofustóll
~~44.900~~ kr. **Nú 34.124 kr.**

40%



MALLORCA Borðstofuborð
90 x 160cm ~~129.900~~ kr. **Nú 77.990 kr.**

20%



SENDERO Loftljós
~~16.995~~ kr.
Nú 13.596 kr.

20%



CADIZ Borðstofustóll
~~39.900~~ kr. **Nú 29.925 kr.**

27%



ATILA Glerskápur
~~259.900~~ kr. **Nú 189.727 kr.**

20%



20% AFSLÁTTUR AF VÖRUM FRÁ RAW

20%



ARTHUR Borðstofustóll
~~64.900~~ kr. **Nú 51.920 kr.**

20%



MYNTE Loftljós
~~12.900~~ kr.
Nú 10.396 kr.

20%



MANGO Kökudiskur
~~15.995~~ kr.
Nú 12.796 kr.

20%



20% AFSLÁTTUR AF VÖRUM FRÁ ZONE

34%



BOW Borðstofustóll
~~24.900~~ kr. **Nú 16.932 kr.**

33%



HERITAGE Borðstofuborð
100 x 200cm ~~199.900~~ kr. **Nú 133.933 kr.**

19%



ZAMORA Skenkur 220 x 95cm
~~129.900~~ kr. **Nú 105.219 kr.**

22%



ALLY Borðstofustóll
~~22.900~~ kr. **Nú 17.900 kr.**



GRAHAM Svefnsófi
~~299.900~~ kr.
Nú 239.890 kr.

20%

MÁNAÐARTILBOÐ ALLT AÐ **40%** AF VÖLDUM VÖRUM

FAST SENDINGARGJALD

MEÐ PÓSTINUM ÓHÁÐ MAGNI OG STAÐSETNINGU

VERÐ FRÁ **1.500 KR - 15.000 KR.**

ILVA Garðabæ, s: 522 4500 www.ILVA.is
mánudaga - föstudaga 11-18:30, helgar 11-18

ILVA Akureyri Mánudaga - föstudaga 11-18:30, laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18

ILVA



Fyrstu lesendur hvort annars

Rithöfundahjónin Jón Kalman Stefánsson og Sigríður Hagalín Björnsdóttir eru bæði með bók í jólabókaflóðinu en ætla ekki að keppa um sæti á metsölulistum. Þau eru einkar samheldin í listinni og lífinu og segjast vera fyrstu lesendur hvort annars.



Þorvaldur S. Helgason
tsh
@frettabladid.is

Skáldin og hjónin Sigríður Hagalín Björnsdóttir og Jón Kalman Stefánsson sendu bæði frá sér bækur í vikunni. Sigríður sína fjórðu skáldsögu sem heitir Hamingja þessa heims og Jón sína fjórtándu skáldsögu sem heitir Guli kafbáturinn. Blaðamaður settist niður með hjónunum yfir kaffibolla á heimili þeirra á Bjarkargötu í miðbæ Reykjavíkur.

Hvernig er stemningin á heimilinu, eruð þið spennt fyrir komandi jólabókaflóði?

Sigríður: „Akkúrat núna þá erum við svona í logninu á undan storminum. Við erum enn þá í skjóli, má segja. En þetta er alltaf alveg ægilega gaman, ég er náttúrulega ekki búin að vera eins lengi að og Jón Kalman. Mér finnst þetta alltaf eins og jólin."

Jón Kalman: „Þær eru komnar nokkrar bækurnar og þetta er ekki alveg eins núna og þegar maður var að gefa út fyrstu bækurnar, eðlilega. En það er alltaf spenna og tilhlökkun. Annars hreinlega hugsa ég ekkert svo mikið um það, ég hef alltaf einhvern veginn verið þannig að ég læt það koma sem kemur."

Sum öfl ræður maður ekki við

Jón Kalman og Sigríður kynntust fyrir nokkrum árum í gegnum sameiginlegt forlag sitt Benedikt. Sigríður segist alltaf hafa vitað af Jóni sem kveðst einnig hafa þekkt til hennar.

Jón Kalman: „Auðvitað vissum við af hvort öðru og hún er náttúrulega af höfundaætt, langafi hennar Guðmundur G. Hagalín var þekktur höfundur og ég las hans bækur."

„Nú, var það þess vegna?" segir Sigríður kímin og bæði skella upp úr.

Jón Kalman: „Hlutir gerast eins og þeir gerast og sum öfl eru þannig að þú ræður ekkert við þau."

> Akkúrat núna þá erum við svona í logninu á undan storminum. Við erum enn þá í skjóli, má segja.
>
> Sigríður Hagalín

Skáld skiptast í tvo hópa

Spurð um hvort þau hjálpist að við ritstörfin segir Jón Kalman þau hjónin vera fyrstu lesendur hvort annars og fari yfir handritin á ólíkum stigum í gegnum ferlið.

Sigríður: „Það er líka bara alveg ótrúlega gott að hafa einhvern heima til þess að tala við. Maður verður svo maníuskur og skrýtinn þegar maður er í þessu ferli og ég hef ofboðslega þörf fyrir að tala um það sem ég er að lesa og gera. Þú tekur þessu af miklu jafnaðargeði og umberð mig alveg í maníunni."

Jón Kalman: „Það er bara ægilega gaman að fá þessa maníu yfir sig."

Ert þú þá meira prívat?

Jón Kalman: „Stundum er sagt að það megi gróflega skipta höfundum í tvennt hvað þetta varðar. Annars vegar eru þeir sem hafa þörf fyrir að tala um það sem þeir eru að vinna að og svo hinir sem af ýmsum ástæðum eru hikandi við það og ég er þar. Ég veit ekki hvort það er hjátrú en stundum finnst manni að ef maður talar mikið um það þá missi maður einhvern veginn tökin á því."

Sigríður: „Ég held að það geti líka verið vegna þess að þú ert vanur að vinna einn og ég er vön að vinna inni á stórri ritstjórn þar sem allir eru með nefið ofan því sem maður er að gera."

Fréttamaður og rithöfundur

Sigríður Hagalín er landsmönnum löngu orðin kunn sem fréttamaður á Ríkisútvarpinu. Hún hefur einnig vakið mikla athygli fyrir bækur sínar sem eru orðnar fjórar talsins. Sú nýjasta, Hamingja þessa heims, er söguleg skáldsaga sem gerist bæði í nútímanum og á miðöldum.

Sigríður: „Þetta er bók um 15. öldina sem er öldin sem segja má að hafi týnst í Íslandssögunni. Við vitum alveg óskaplega lítið um hana. Öll sagnaritunin og þetta stöðuga upplýsingaflæði sem við höfum frá miðöldum dettur að mestu leyti niður eftir að svartidauði kemur til landsins 1402. Þetta er alveg ótrúlega heillandi og áhugaverður tími og verður merkilegri eftir því sem maður kafar betur ofan í hann."

Hvað var það sem kveikti áhuga þinn á því að fjalla um þetta tímabil?

Sigríður: „Það kom til mín í gegnum Ólöfu ríku Loftsdóttur sem er sennilega valdamesta kona sem hefur verið uppi á Íslandi. Hún fór með hirðstjórnarvald, var hálfgerður landstjóri Íslands, að því er talið er, á tímabili eftir að maður hennar dó. Hún rataði til mín fyrir tilviljun, hlassaði sér í fangið á mér ef svo má segja, en á endanum skrifaði ég bókina meira um 15. öldina heldur en Ólöfu sjálfa, þótt hún sé þarna alls staðar. Ég geri það annars vegar í gegnum sagnfræðiprófessor í nútímanum sem er sendur í hálfgerða útlegð í Dölunum og rekst þar á gamalt handrit, og hins vegar í gegnum sögumann sem var hirðskáld og hermaður í þjónustu Ólafar ríku."

Draumar fjarskyldrar frænku

Hamingja þessa heims á sér nokkuð dularfullan aðdraganda því Ólöf ríka kom til Sigríðar með krókaleiðum í gegnum drauma fjarskyldrar frænku. Vorið 2020 höfðu þau Jón Kalman verið í Dölunum við skriftir þegar Sigríður rakst á áhugaverða grein um Ólöfu ríku eftir Helgu Kress bókmenntafræðing. Hún hafði samband við Helgu og daginn eftir fékk hún vinabeiðni á Facebook frá fjarskyldri frænku á Jökuldal sem kvaðst hafa dreymt bæði Sigríði og Helgu.

„Í fyrri draumnum varstu að segja mér að þú værir lesbísk. Ég varð eiginlega forvitin að vita hver kærastan væri en sá hana aldrei en mér fannst þú segja mér að hún héti Helga Kress. Í seinni draumnum komstu til mín ægilega sæl og sagðist ætla að kynna mig fyrir kærastanum þínum sem var mjög sætur karlmaður með mikla útgeislun. Ég giska á að þú sért komin með snilldarhugmynd að bók sem þú munt verða mjög ánægð með," skrifaði frænkan sem kvaðst ekki kunna nein deili á Helgu Kress, önnur en þau að hún tengdist bókmenntum.

Síðar meir komst Sigríður að því að hún er beinn afkomandi Ólafar ríku í 16. ættlið í kvenlegg og það í gegnum Jökuldalinn.

Sigríður: „Hún er sumsé sameiginleg formóðir okkar frænku minnar, sem dreymdi þennan skrýtna draum. Ég er ekki hjátrúarfull, en þetta eru staðreyndir málsins, skjalfestar og óvéfengjanlegar. Og mér fannst blasa við að sú gamla, Ólöf ríka, vildi fá bók."

Á valdi skáldskaparins

Jón Kalman hefur um árabil verið einn fremstu rithöfunda Íslands. Eins og áður sagði er Guli kafbáturinn hans fjórtánda skáldsaga en bókin sver sig í ætt við tvær fyrri skáldsögur Jóns, Ýmislegt um risafurur og tímann og Snarkið í stjörnunum, sem voru nýlega endurútgefnar hjá Benedikt bókaútgáfu.

Þetta er persónuleg bók sem ferðast víða um í tíma. Ertu að skrifa um sjálfan þig og þitt líf?

Jón Kalman: „Að einhverju leyti er ég alltaf að skrifa um, ekki beinlínis sjálfan mig, heldur bara mitt innra líf. Það finnur sinn farveg á mismunandi stöðum og mismunandi tímum. Það hefur einhvern veginn þróast þannig hjá mér eiginlega frá minni fyrstu skáldsögu, Skurðir í rigningu, að ég nota þræði úr mínu lífi og spinn síðan út frá þeim. Ég spyrni mér upp frá »

Sigríður og Jón Kalman hafa komið sér upp fallegu heimili á Bjarkargötu ásamt börnum sínum frá fyrri hjónaböndum og köttunum Tómasi Hagalín og Snældu Kalman.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Að einhverju leyti er ég alltaf að skrifa um, ekki beinlínis sjálfan mig, heldur bara mitt innra líf.
>
> Jón Kalman

ego dekor

Bæjarlind 12 - 201 Kópavogur - egodekor.is - S: 544 4420

Opið mán - fös: 11.00 - 18.00. Lau: 11.00 - 16.00. Sun: Lokað

HORIZON HÚSGÖGN

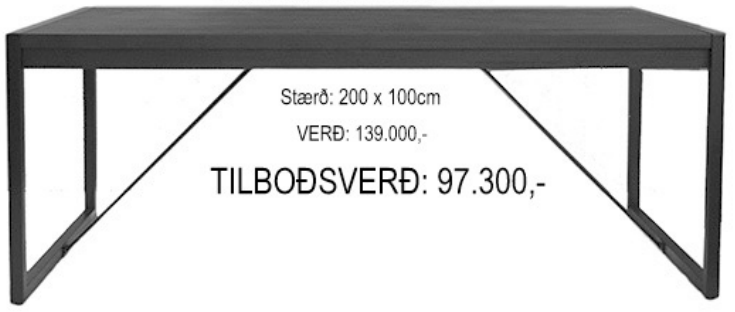
-30%



SJÓNVARPSSKENKUR
Stærð: 185 x 42 x H: 55cm
VERÐ: 139.000,-
TILBOÐSVERÐ: 97.300,-

Litur: SVART
Áferð: Rustic Brushed ACACIA viður

BORÐSTOFUBORÐ



Stærð: 200 x 100cm
VERÐ: 139.000,-
TILBOÐSVERÐ: 97.300,-

HILLA
VERÐ: 169.000,-
TILBOÐSVERÐ:
118.300,-



Stærð: 120 x 35 x H: 190cm

NETVERSLUN: egodekor.is

ALLTAF OPIÐ

CLEO STÓLL

Breidd: 91cm

VERÐ: 108.000,- TILBOÐSVERÐ: 81.000,-



-25%

CLEO TUNGUSÓFI

Stærð: 278 x 172cm

-20%



VERÐ: 328.000,-
TILBOÐSVERÐ: 262.400,-

TITAN-X STÆKKANLEGT KERAMIKBORÐ

-25%



Stærð: 160(240) x 90cm

VERÐ: 198.000,-
TILBOÐSVERÐ: 148.500,-

DALE ARMSTÓLL
VERÐ: 39.900,-
TILBOÐSVERÐ: 31.920,-



BLAZE STÓLL Á SNÚNINGSFÆTI
VERÐ: 34.900,-
TILBOÐSVERÐ: 27.920,-

-20%



PEDRO STÓLL
VERÐ: 44.900,-
TILBOÐSVERÐ:
35.920,-





PRESTON STÓLL
VERÐ: 36.000,-
TILBOÐSVERÐ:
28.800,-

Ego Dekor - Bæjarlind 12 - 201 Kópavogur - egodekor.is - S: 544 4420
Opið mán - fös: 11.00 - 18.00. Lau: 11.00 - 16.00. Sun: Lokað

» einhverju í mínu lífi, hvort sem það er tilfinningalíf eða ytra líf, og byrja þar. En mjög fljótlega þegar ég byrja að skrifa þá tekur það skjótum og örum breytingum.“

Að því leyti segir Jón Kalman að allar bækur hans séu mjög persónulegar, hvort sem þær fjalla um Vestfirði á 19. öld eða Reykjavík á 21. öld.

Jón Kalman: „Það hefur kannski að einhverju leyti hjálpað mér að ég er með mjög gloppótt minni. Ég gæti aldrei skrifað sjálfsævisögu eða sjálfsævisögulegt verk, þannig að ég er alltaf á valdi skáldskaparins. Það eru stundum innri átök þegar maður skrifar, og mikill efi, en líka gleði, ekki síst vegna þess að það er stöðugt að koma eitthvað upp úr djúpunum sem mann óraði ekki fyrir að byggi innra með manni. Stundum veit maður ekkert hvaðan allt þetta kemur, allar þessar persónur og öll þessi atvik.“

Gaf sögunni þrjár vikur

Guli kafbáturinn fjallar um miðaldra rithöfund sem ferðast til Lundúna með brýnt erindi við Paul McCartney. Jón Kalman kveðst sjálfur vera mikill Bítlamaður og hefur áður skrifað um þá goðsagnakenndu hljómsveit í bókum sínum, meðal annars í Ýmislegt um risafurur og tímann.

Jón Kalman: „Ég var byrjaður á annarri bók þegar þessi þröngvaði sér fram. Það hefur aldrei gerst áður, yfirleitt þegar ég er að skrifa bók þá kemst ekkert annað að. Framan af reyndi ég að ýta henni burt, vegna þess að mér fannst ég hafa skrifað um þetta áður. En þetta var það ákafur þrýstingur sem kom að innan að á endanum ákvað ég að gefa þessu tækifæri. Ég sagði við söguna: Ég gef þér þrjár vikur.“

Að þremur vikum liðnum fann Jón Kalman að hann var með eitthvað alveg nýtt í höndunum og ákvað því að leggja hina söguna til hliðar og demba sér á kaf með Gula kafbátnum.

Sigríður: „Það var mjög skemmtilegt að verða vitni að þessum innri átökum þínum þegar þú varst að reyna að einbeita þér að hinni sögunni og svo skaut þessari alltaf upp. Þú bölvaðir hástöfum þegar kafbáturinn tróð sér inn í vinnuna.“

Jón Kalman: „Þetta er eitt af þessum dásamlegu dæmum um það hversu litlu við ráðum stundum sem höfundar yfir því sem við skrifum.“

Bækur vita meira en höfundar

Sigríður, þú ert nú kannski ekki beint að skrifa um sjálfa þig en það hefur svolítið verið gantast með það að þínar bækur eigi það til að raungerast.

Sigríður: „Ég held að maður sé alltaf að einhverju leyti að skrifa um sjálfan sig, raddirnar rísa upp úr djúpunum og hljóta að vera hluti af manni sjálfum, hvort sem það var planið eða ekki. Fólk spyr mig stundum svolítið skelkað hvað ég sé að skrifa um núna og ég svara því til að ég sé að skrifa um svartadauða og afleiðingar hans. En þetta eru allt saman löngu liðnir atburðir þannig að það er ekkert að óttast.“

Jón Kalman: „Ja, liðnir atburðir geta gerst á ný.“

Sigríður: „Já, það er vissulega rétt,“ segir hún og hlær. „En ég hef nú bara svarað því til að bækur viti meira heldur en fólkið sem skrifar þær. Ég held að eiginlega allar bækurnar mínar, nema kannski þessi, séu sprottnar upp úr málum sem ég hef verið að vinna sem fréttamaður. Staðreyndirnar duga ekki alltaf til og þá getur skáldskapurinn verið svo ofboðslega magnað tæki til að rannsaka heiminn og möguleikana sem eru fólgnir í samtímanum.“

Nærist á fréttamennskunni

Nú spyr ég bara sem blaðamaður sjálfur, hvernig hefurðu tíma til að skrifa skáldsögur?

Sigríður: „Maður vinnur ekki fulla vinnu sem fjölmiðlamaður og skrifar skáldsögu líka, það er mjög erfitt. Þegar ég skrifaði fyrstu bókina mína þá tók ég mér þriggja mánaða frí til að skrifa hana. Hún átti upphaflega bara að vera tilraun til að sjá hvort ég gæti það því fréttamannsstarfinu fylgir svo mikill athyglisbrestur. Ég bara hafði ekki hugmynd um hvort ég gæti yfirleitt setið við svona langtímaverkefni. En síðan hef ég tekið mér frí frá störfum til þess að skrifa og hef að mestu leyti verið í hlutastarfi hjá RÚV undanfarin ár. Yfirmenn mínir hafa sýnt mér mikinn skilning og þolinmæði.“

Sigríður hefur starfað sem fréttamaður frá árinu 1999 og segist ekki vera viss um að hún gæti hreinlega lifað án blaðamennskunnar.

Sigríður: „Það eru svo mikil forréttindi að fá að vinna á svona stórum og skapandi vinnustað með gáfuðu og skemmtilegu fólki. Ég nærist mikið á því. Það er líka gaman að fá að fjalla um atburði líðandi stundar en stundum rekur maður sig á að málin ná út fyrir veruleikann og fréttastofuna, og þá er gott að hafa annan vettvang til að vinna með þau. Staðreyndirnar einar duga ekki til þess að skilja heiminn. Ég held að maður þurfi alltaf að leita út fyrir þær og í skáldskapinn til þess að skilja heiminn og sjálfan sig.“



Jón Kalman og Sigríður Hagalín giftu sig síðla sumars við einfalda og fallega athöfn. Veislan var þó haldin í skugga sorgarinnar, daginn eftir að vinur þeirra Eiríkur Guðmundsson var borinn til grafar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Fólk spyr mig stundum svolítið skelkað hvað ég sé að skrifa um núna og ég svara því til að ég sé að skrifa um svartadauða og afleiðingar hans.
>
> Sigríður Hagalín

Barátta við dauðann

Dauðinn er gegnumgangandi þema í Gula kafbátnum eins og í mörgum bókum Jóns Kalmans. Spurður um hvaðan öll þessi feigð stafi segir Jón Kalman dauðann vera staðreynd sem bíði allra.

Jón Kalman: „Dauðinn hefur alltaf verið mér hugleikinn frá barnæsku, sjálfsagt út af því að ég missti móður mína ungur. Þannig að ég hef alltaf verið að glíma við hann. Framan af sem barn með ímyndunaraflinu og draumum en síðan með skáldskapnum. Sumpart þá nota ég skáldskapinn sem vopn til þess að berjast við dauðann. Bæði til að sigra hann, þó ég viti að það er ekki hægt, en með því að berjast þá er maður á lífi, en líka til að átta mig á því hvað þetta þýðir. Hvað dauðinn þýðir fyrir okkur sem manneskjur og fyrir heiminn.“

Bókin er tileinkuð Eiríki Guðmundssyni sem lést í sumar langt fyrir aldur fram, voruð þið nánir?

> Dauðinn hefur alltaf verið mér hugleikinn frá barnæsku, sjálfsagt út af því að ég missti móður mína ungur.
>
> Jón Kalman

Jón Kalman: „Já, við vorum mjög nánir. Við höfðum þekkst alveg síðan hann byrjaði í Háskólanum. Þá var ég búinn að vera þar í einhvern tíma, ég er sex árum eldri. Við mynduðum strax mjög sterkan vinahóp sem hefur haldið saman síðan og gengið í gegnum margt. Smám saman urðum við Eiríkur afar nánir, ekki síst í gegnum skáldskap og tónlist. Það leið ekki sá dagur að við skrifuðumst ekki á um skáldskap, pólitík, lífið og dauðann. Við vorum sálufélagar.“

Dönsuðu fyrir Eirík

Jón Kalman og Sigríður giftu sig síðla sumars við einfalda og fallega athöfn. Þau slógu síðan upp heljarinnar balli í Iðnó en veislan var haldin í skugga sorgarinnar, daginn eftir að vinur þeirra Eiríkur Guðmundsson var borinn til grafar.

Sigríður: „Þetta var sérkennilegur tími.“

Jón Kalman: „Mörg okkar sem vorum þarna í veislunni vorum líka í kirkjunni daginn áður. Vinir sem syrgðu hann mjög og ég held að við höfum öll dansað fyrir Eirík. Það eru sumir, meðal annars ég, sem hafa kannski aldrei dansað svona mikið. Þetta var svona hreinsunarathöfn. Gríðarleg gleði en inni í henni var harmur.“

Sigríður: „Það er svona með dauðann og gleðina, hún er eiginlega eina leiðin til þess að takast á við hann.“

Listin er langhlaup

Hjónin hafa komið sér upp fallegu heimili á Bjarkargötu ásamt börnum sínum frá fyrri hjónaböndum og köttunum Tómasi Hagalín og Snældu Kalman. Sigríður lýsir þessu sem hálfgerðu listamannakollektífi en sonur Jóns Kalmans, Bekan Kalmansson, er tónlistarmaður og sendi nýlega frá sér „mixteipið“ Lykilinn á Soundcloud.

Sigríður: „Þannig að afurðirnar eru eiginlega þrjár á þessu hausti.“

Verður keppni á heimilinu um hver er efstur á metsölulista?

Jón Kalman: „Ég held það sé alveg óhætt að segja að það sé engin keppni á milli okkar. Eina keppnin hjá mér er að ég vonast til að Sigga seljist helmingi meira en ég og fái helmingi betri dóma.“

Sigríður: „Þetta eru náttúrulega frábær bókajól fram undan og ég veit að Guli kafbáturinn ber af.“

Jón Kalman: „Það er í þessu eins og öðru í lífinu að þetta er langhlaup. Það er auðvitað frábært ef viðtökurnar eru jákvæðar þegar bókin kemur út. Það er bara virkilega gaman. En eftir eitt ár, hvað þá tíu ár, þá skiptir það ekki höfuðmáli. Það skiptir máli hvort það sem þú hefur fram að færa hafi eitthvað í sér sem talar við tímana.“ ■

ÍSLENSKA ÓPERAN

Gala

11. NÓVEMBER 2022

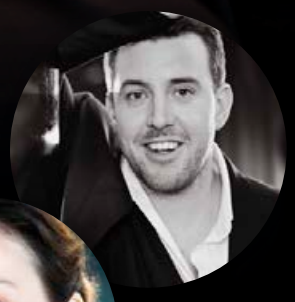
KRISTJÁN JÓHANNSSON & GESTIR

HLJÓMSVEITARSTJÓRI **KORNILIOS MICHAILIDIS**





Aðalsteinn Már Ólafsson
Gunnar Björn Jónsson
Herdís Anna Jónasdóttir
Oddur A. Jónsson
Sigríður Ósk Kristjánsdóttir
Sigrún Hjálmtýsdóttir





TRYGGÐU ÞÉR SÆTI!



Ómar Ragnarsson og Friðþjófur Helgason kynna falda fjársjóði og náttúruperlur fyrir þjóðinni í nýrri bók sinni, Stiklur um undur Íslands. Þeir hafa unnið saman í áratugi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Leituðu að eldgosinu með vasaljósi



Nína Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Ómar Ragnarsson, fjölmiðlamaður og náttúruverndarsinni með meiru, og Friðþjófur Helgason ljósmyndari, hafa unnið saman í áratugi. Félagarnir hafa fylgt eftir náttúruhamförum og ósnortinni kyrrð íslenskrar náttúru af fagmennsku sem seint verður leikin eftir.

Ómar Ragnarsson og Friðþjófur Helgason hafa sent frá sér nýja bók, Stiklur um undur Íslands, þar sem þeir kynna fyrir þjóðinni einstakar náttúruperlur og falda fjársjóði.

„Ég byrja á Eyjafjallajökli af því að ég var bara fimm ára í sveit á bökkum Þjórsár. Þetta ofboðslega flotta staka fjall var á bakkanum hinum megin, fannst barninu," segir Ómar. „Þetta var í 80 kílómetra fjarlægð. Seinna þegar maður stækkaði og áttaði sig á hver fjarlægðin var og hæðin þá varð aðdáunin ennþá meiri."

Ómar segir að fólk geti ímyndað sér hvers konar hvalreki það var fyrir mann eins og hann þegar byrjaði að gjósa. „Þetta hafði ekki gosið í 160 ár."

Stuðlabergsgólf í leyni

Í bókinni er aragrúi fróðleiks og ljósmynda af eftirlætisstöðum íslenskra náttúruunnenda í bland við leyndar náttúruperlur sem færri þekkja.

„Löngusker og Bessastaðanes, það verða margir hissa þegar þeir sjá það. Í Löngusker er stuðlabergsgólf," segir Ómar. Friðþjófur segir svæðið hafa komið á óvart. „Ég fattaði það ekki sjálfur fyrr en ég fór þarna sjálfur og tók drónamyndir af þessu," segir hann. „Þetta er allt saman stuðlaberg, bæði ljóst og dökkt."

Samstarf og vinátta félaganna hófst í sjónvarpi fyrir áratugum. „Það var búið að vera óbeint áður af því að við vorum sendir saman í alla leiðangra eins og Kröflu," segir Ómar. Friðþjófur samsinnir því. „Ég vann á Morgunblaðinu sem ljósmyndari og við hittumst oft," bætir hann við.

> Mesti fíflagangur í sögu blaðamennsku gerðist í einu gosinu. Það var svo vont veður að það sást ekki neitt.
>
> Ómar Ragnarsson

Voðalega gott vasaljós

Ómar rifjar upp sögu frá ferlinum. „Mesti fíflagangur í sögu blaðamennsku gerðist í einu gosinu. Það var svo vont veður að það sást ekki neitt," segir hann. „Svo kom jarðskjálftahrina og svo kom tilkynning: Það er byrjað að gjósa í Bjarnarflagi," segir hann. „Þá var það minnsta gos í heimi. Það kom upp í gegnum borholurör og dreifði sér eins og mylsna í kring. En það var samt hraungos og kom úr iðrum jarðar," segir Ómar, sem dreif sig á gosstað ásamt teymi vaskra manna. „Við fórum upp eftir og við fundum ekki neitt. En þá var ég með voðalega gott vasaljós. Og segi: Hvar gæti það komið upp, jú, hérna í Krummagjá. Við förum inn í Krummagjá með vasaljós að leita að eldgosinu," segir Ómar.

„Þá stoppa ég og lít á okkur alla og segi: Bíðið við, drengir, hvað erum við að gera? Við erum að leita að eldgosi með vasaljósi. Og þá föttuðu allir hvers konar eindæma fíflagangur þetta var."

Fjöldi smágosa

Friðþjófur segir fjölda smágosa hafa komið upp í Kröflueldum. „Það voru mörg gosin þarna. Eitt gosið hvarf í þoku og við sáum það aldrei. Við heyrðum það bara, tíu metra frá okkur. Svo var það búið eftir sex tíma. Það voru svona mörg gosin í Kröflueldaröðinni, komu bara upp og fóru."

Aðspurðir hvernig samstarfið hafi gengið í gegnum tíðina, og hvort félagarnir hafi nokkru sinni verið ósammála um aðferðir eða nálgun, svara þeir einum rómi að aldrei hafi slíkt komið upp.

„Við höfum alltaf nálgast þetta frá hinni áttinni. Ekki að vera ósammála heldur bara að leggja í púkk. Þessi bók er fólgin í því að leggja í púkk. Hugmyndin að svona bók er orðin tuttugu ára gömul. Það varð ekkert úr því fyrr en Helgi Jónsson kom. Það er honum að þakka hvað útgáfuna snertir að þetta skuli vera hérna. Það var á endanum honum að þakka að ég fór í þetta verk. Þó að ég væri byrjaður á öðru verki sem var um Sumargleðina," segir Ómar og vísar til ritsins Af einskærri Sumargleði, sem kom út í fyrra.

„Ég var í kapphlaupi við það að Ragnar Bjarnason væri lifandi þegar hún kæmi út. En það tókst nú ekki. Hún kom út í fyrra. Það skilur enginn í því hvers konar afköst þetta eru," segir hann og vísar til nýja verksins. „En þetta eru léleg afköst, þetta er tuttugu ára gömul hugmynd," segir Ómar og hlær.

Vilja gamla Ísland aftur

Hvað breytingar á íslensku ferðaumhverfi varðar liggja félagarnir ekki á skoðunum sínum. Friðþjófur segir orðið erfitt fyrir sig sem ljósmyndara að ferðast um Ísland. „Það er búið að setja bannskilti og stoppa slóða sem voru keyrðir í gamla daga út á ystu nes, til að taka myndir. Það er nánast búið að stoppa alls staðar," segir Friðþjófur og rifjar upp nýlega ferð um Brúarárskörðin. „Ég ætlaði þangað að taka myndir og þá var búið að setja keðju. Ég þurfti að hringja í bóndann og borga honum pening fyrir að komast í gegnum landið. Mig langar í Ísland aftur eins og það var," segir Friðþjófur.

Ómar kinkar kolli og segir Íslendinga aftarlega á merinni hvað varðar innviðaþróun í ferðamennsku. „Við erum fimmtíu árum á eftir Ameríku. Þú kemur þangað í þjóðgarðinn og færð strax mjög vandaða bók og sérð strax að þarna er verið að gera eitthvað fyrir peninginn þinn. Þar er flott eftirlit í garðinum og ítala í þær slóðir sem ekki þola meira en ákveðna umferð, og maður bókar sig fyrir fram. Þar er ekkert til sem heitir lokað, heldur er svarið: Já, ef. Það er gríðarlega mikill munur á svarinu: Nei, eða: Já, ef," segir Ómar ákveðinn.

Friðþjófur samsinnir því. „Þeir byrja á röngum enda hér. Það á að byrja á innviðunum, að reisa klósett og gera göngustíga og svona, en ekki rukka áður en allt er komið."

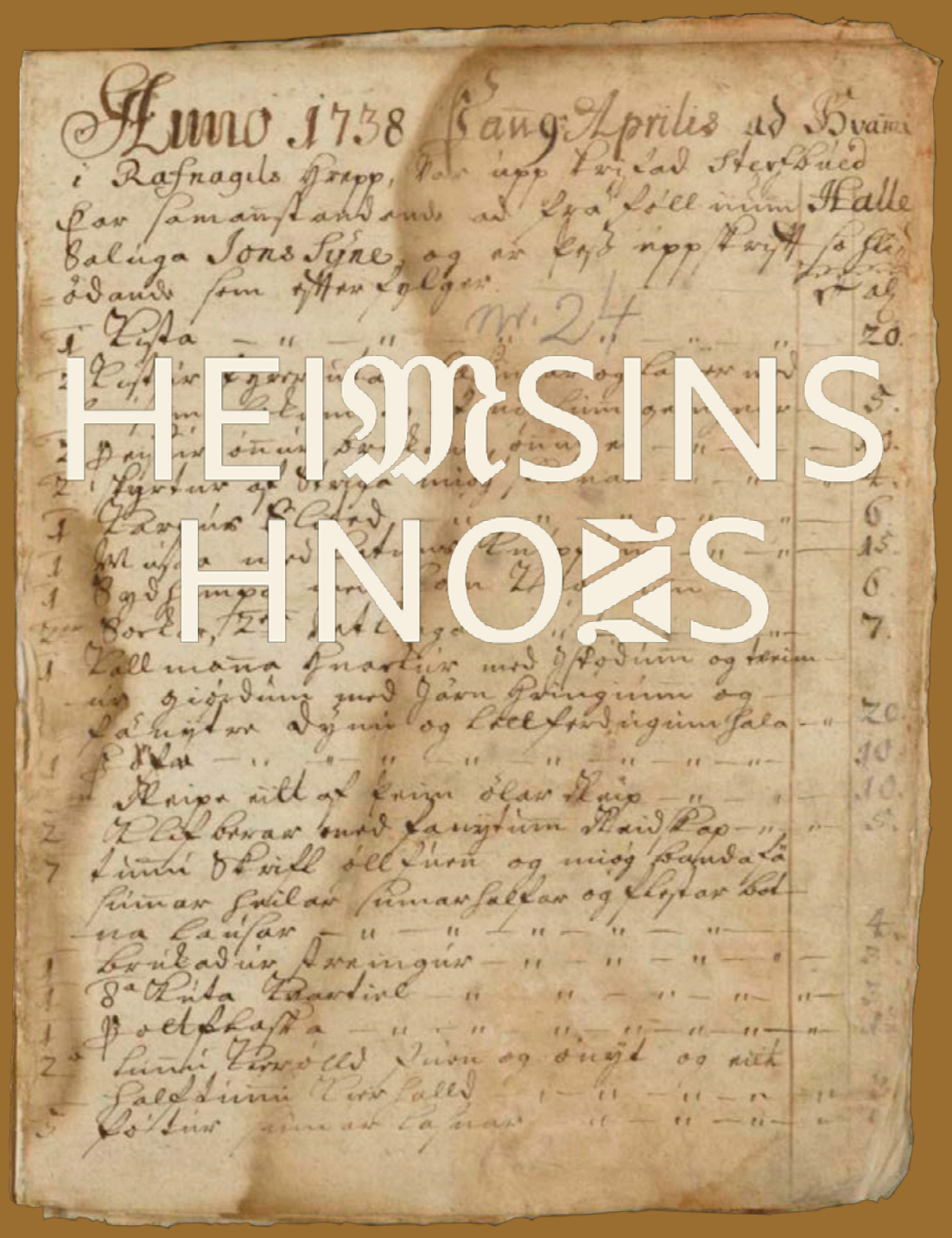
Kraftur Kverkfjalla

En sé talinu vikið að bókinni á ný, þarf að spyrja hvaða staður standi upp úr. Er hægt að gera upp á milli?

„Það eru tveir staðir sem ég get ekki valið á milli af því að þeir eru svo ólíkir," segir Ómar. „Annar er Hornvík á Hornströndum og hinn staðurinn er Kverkfjöll. Þar hef ég ekki lakari læriföður en Sigurð Þórarinsson heitinn," segir hann.

„Þegar ég byrjaði á fyrstu þáttunum um náttúru Íslands í lit, af því að litirnir komu svo seint, það var 1980, þá vildi ég fá ráðleggingar hjá honum. Hann sagði: Vertu ekki að hafa áhyggjur af því að þú verðir uppiskroppa. Farðu strax í þann stað sem er merkilegastur. Þú veist ekkert hvað þú lifir lengi og kláraðu það sem er mest um vert," segir Ómar og segist í beinu framhaldi hafa sett Kverkfjöll efst á lista. „Af því að það er ekkert svæði í veröldinni sem er í líkingu við fjölbreytnina. Að þú skulir geta vaðið í vatni sem er íshröngl sem flýtur yfir sjóðandi strönd. Friðþjófur er eini maðurinn sem hefur farið þetta allt saman með mér. Hinum megin í fjöllunum er á sem er þrjátíu og sjö stiga heit. Þú getur baðað þig í allri ánni ofan frá og niður úr. Þarna er eldur og ís á þann hátt að það er óviðjafnanlegt." ■

Lúinn kistill, silfurskeið og nærbuxur (með gati)



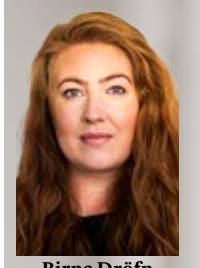
Í tilefni af opnun sýningarinnar Heimsins hnoss býður Þjóðminjasafn Íslands ókeypis aðgang alla helgina. Harpa Þórsdóttir, þjóðminjavörður opnar sýninguna í dag klukkan 14:00

Verið öll velkomin

ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS
BOGASALUR

Þjóðminjasafn Íslands · Suðurgötu 41 · 102 Reykjavík
Sími: 530-2200 · thjodminjasafn@thjodminjasafn.is
www.thjodminjasafn.is

Hinir krakkarnir skildu þetta ekki



Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn
@frettabladid.is

Álfrún Helga Örnólfsdóttir var aðeins átta ára þegar hún steig fyrst á svið í leikhúsi. Hún hefur síðan þá leikið í fjölda leikverka og kvikmynda ásamt því að leikstýra í leikhúsi. Fyrsta kvikmynd í hennar leikstjórn, Band, er nú í kvikmyndahúsum landsins.

Ég var farin að suða um það strax og ég byrjaði að tala að fá að stíga á svið," segir leikkonan, handritshöfundurinn og leikstjórinn Álfrún Helga Örnólfsdóttir. Hún kemur úr mikilli leiklistarfjölskyldu og var aðeins átta ára gömul þegar hún lék sitt fyrsta hlutverk í Þjóðleikhúsinu.

„Ég var búin að fara með mömmu og pabba á allar sýningar í leikhúsinu, sama hvort þær voru fyrir börn eða fullorðna og ég fann strax að þarna leið mér vel. Ég elskaði að fara baksviðs og leiklistarbakterían helltist snemma yfir mig," segir Álfrún.

„Draumurinn rættist svo þegar ég var átta ára og fékk hlutverk í Óvitunum. Ég þurfti alveg að fara í prufur og allt svoleiðis en ég vissi kannski frekar af þeim en aðrir af því að mamma vann í húsinu," segir hún, en móðir Álfrúnar er leikkonan Helga Jónsdóttir sem var fastráðin við Þjóðleikhúsið í tuttugu ár.

Álfrún segist ekki hafa fundið fyrir ótta þegar hún tók að sér fyrsta hlutverkið svo ung að árum.

„Mér leið bara ótrúlega vel í eigin skinni og ég held að þetta hafi verið gott fyrir mig. Ég var mjög virkt barn og í staðinn fyrir að ég væri ofvirk heima hjá mér að hendast uppi á hurðum þá var bara fínt að setja mig upp á svið og leyfa mér að syngja og dansa."

Snemma atvinnuleikkona

Álfrún varð snemma atvinnuleikkona. Hún lék í fjölda leikverka og kvikmynda þegar hún var barn og unglingur og talaði inn á fjöldann allan af teiknimyndum. Meðal annars lék hún í Söngvaseiði, Fiðlaranum á þakinu, kvikmyndinni Svo á jörðu sem á himni og Ráðagóðu stelpunni.

> Á þessum tíma var það bara þannig, það var enginn að tala um einelti eða neitt svoleiðis. Ég gerði bara það sem ég gat til að lifa þetta af.

Spurð að því hvernig hafi gengið að vinna svo mikið með grunnskóla segir hún það ekki hafa verið mikið mál í minningunni.

„Ég vildi alltaf hafa mikið að gera og ef ég var ekki með eitthvað verkefni fyrir framan mig var ég alveg óþolandi," segir Álfrún.

„Mér fannst fínt að vera að vinna mikið og svo bara lærði ég þegar ég hafði tíma og það gekk allt mjög vel. Eini ókosturinn var kannski sá að þetta var mjög skrítið fyrir hina krakkana og ég varð fyrir mikilli höfnun á tímabili," útskýrir Álfrún, sem ólst upp í Vesturbænum og fór í Vesturbæjarskóla og Hagaskóla.

Enginn talaði um einelti

„Þegar ég mætti ekki í skólann í þrjá mánuði og var svo kannski með rautt hár og permanent þegar ég kom til baka af því ég hafði verið að leika í bíómynd var það erfitt fyrir hina krakkana að skilja það. Þetta var verst þegar ég var svona ellefu ára en á þeim aldri geta krakkar verið eins og villidýr," segir Álfrún.

„Þetta var mjög erfitt. Ég hafði bara verið vinsæl og svo allt í einu var vinahópurinn ekki opinn fyrir mér, þetta var algjör viðsnúningur og ég var útilokuð," segir hún.

Álfrún sagði engum frá því sem var að gerast í skólanum heldur reyndi að komast í gegnum það sjálf.

„Á þessum tíma var það bara þannig, það var enginn að tala um einelti eða neitt svoleiðis. Ég gerði bara það sem ég gat til að lifa þetta af og ég var of lítil til að setja þetta í samhengi. Líklega var þetta einhverskonar afbrýðisemi."

Álfrún æfði ballett og þar átti hún vini, eins í leikhúsinu. „Ég held að það hafi bjargað mér, ég átti vini og leið vel, bara ekki í skólanum."

„Þetta hafði að sjálfsögðu áhrif á mig og ég á til dæmis mjög erfitt með að taka höfnun, sem er frekar erfitt þegar maður er leikari og er alltaf að koma sér í aðstæður þar sem eru miklar líkur á því að manni sé hafnað," segir Álfrún og brosir. „En það er mitt lífstíðarverkefni að vinna í því og læra á það."

> Bandinu okkar gekk ekki vel og ég er fertug móðir með tvö börn sem á fínan listferil að baki og ég hugsaði með mér: Meika ég að standa uppi á sviði með fimm manns í salnum? Dey ég eða fæ ég hláturskast?

The PPBB

Undanfarin ár hefur Álfrún fært sig meira yfir í handritaskrif og leikstjórn. Hún leikstýrir verkinu Bara smástund, sem nú er sýnt í Borgarleikhúsinu og í gær var kvikmyndin Band í leikstjórn Álfrúnar frumsýnd. Um er að ræða fyrstu kvikmyndina sem hún leikstýrir en myndin er heimildarmynd um hljómsveit Álfrúnar, Sögu Sigurðardóttur og Hrefnu Lindar Lárusdóttur, The Post Performance Blues Band (The PPBB).

Hljómsveitina stofnuðu Álfrún, Saga og Hrefna ásamt fleiri konum þegar þær stunduðu saman meistaranám í sviðslistum við Listaháskóla Íslands.

„Við áttum okkur allar draum um að vera í hljómsveit svo við stofnuðum hana bara."

Hljómsveitin var upphaflega gjörningur með það að markmiði að rannsaka spennufall sem hugtak. „Okkur langaði að rannsaka spennufallið sem kemur þegar maður er búinn að vera uppi á sviði eða að gera eitthvað sem gefur manni rosalega mikið adrenalín og kikk, svo kemur maður niður og þá fær maður allt í einu svona blús, post performance blues," útskýrir Álfrún.

Hálfgerð grínmynd

„Innblásturinn kemur frá öllu sem er frekar erfitt og leiðinlegt en við reynum að gera það skemmtilegt, finnum kraft og húmor í því," segir hún. Spurð að því hvort að um grínmynd séð að ræða segir Álfrún að vel megi líta á það þannig.

„Ef maður hugsar um gamanmyndir þá snúast þær oft um hvað maður getur komið persónunni í mikil vandræði, því meiri vandræði því fyndnara," segir hún.

„Bandinu okkar gekk ekki vel og ég er fertug móðir með tvö börn sem á fínan listferil að baki og ég hugsaði með mér: Meika ég að standa uppi á sviði með fimm manns í salnum? Dey ég eða fæ ég hláturskast?" segir Álfrún hlæjandi.

„Svo hugsaði ég með mér að ef það væri myndavél þarna og þetta væri sena í bíómynd þá væri þetta sjúklega fyndið. Svo ég ákvað bara að gera heimildarmynd."

Band hefur verið sýnd á kvikmyndahátíðum víðs vegar um heiminn og fengið afar góðar viðtökur.

„Ég var mjög stressuð fyrir fyrstu sýninguna og efaðist um allt á meðan ég horfði og varð svakalega hissa þegar fólk fór að hrósa myndinni og þakka mér fyrir eftir á. Núna held ég að ég sé komin yfir mesta sjokkið og er bara ótrúlega spennt að sýna Íslendingum myndina," segir Álfrún. ■



Álfrún, Saga og Hrefna skipa The Post Performance Blues Band. MYND/SAGA SIG.



Álfrún hefur verið leikkona frá því hún var átta ára gömul. Hún hefur undanfarið unnið meira við handritaskrif og leikstjórn en segist njóta þess til jafns við að leika. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 5. nóvember 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is



Þrjár myndir um Einar Áskel verða sýndar í Bíó Paradís í dag.

Afmælisfögnuður fyrir Einar Áskel

starri@frettabladid.is

Fimmtíu ára afmælisfögnuður Einars Áskels verður haldinn í dag, laugardag, í Bíó Paradís í Reykjavík, en fögnuðurinn er hluti af Alþjóðlegri barnakvikmyndahátíð í Reykjavík. Sýndar verða þrjár myndir eftir bókunum um Einar Áskel með lifandi talsetningu Þórunnar Lárusdóttur leikkonu. Myndirnar byggja á bókunum Flýttu þér Einar Áskell, Engan asa Einar Áskell og Svei-attan Einar Áskell.

„Við fengum þá hugmynd að sýna Einar Áskel á hátíðinni því hann er 50 ára um þessar mundir. Hugsa sér!“ segir Ása Baldursdóttir, dagskrárstjóri Bíó Paradísar. „Rithöfundurinn Gunilla Bergström var mjög nösk á hvernig börn eru og lýsir þeim á næman og raunsannan hátt. Þess vegna held ég að þessar bókmenntir, og kvikmyndir, höfði vel til barna og foreldra þeirra. Það skapast nánd í sögunum sem sýna ekki bara einfalda hluti heldur einnig flókna. Sjónarhornið er líka mikilvægt, það er sem sagt barnsins.“ Kvikmyndirnar eru svipað og bækurnar ekki mjög textahlaðnar og myndmálið fær að njóta sín að sögn Ásu. „Upprunalega talið mun heyrast óma aðeins undir, en ekki þó þannig að það trufli. Þessi sýning hentar því vel yngstu áhorfendunum og foreldrum þeirra.“

Fyrsta myndin hefst kl. 10 og næstu byrja kl. 11 og 14. Ókeypis er inn á myndirnar en nauðsynlegt er að skrá sig fyrir miðum á tix.is. ■





Einar Bárðarson stundar mikla hreyfingu í lífi sínu og starfi. Hann segist ekki geta verið ánægðari en hann er með árangur af Active Joints. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Active Joints breytti leiknum

Einar Bárðarson, framkvæmdastjóri Votlendissjóðs, segir mikinn létti að geta loks farið út að hreyfa sig eftir að hann fór að taka inn Active Joints frá Eylíf. 2

„Ég, eins og aðrir sem komnir eru á minn aldur og stunda hreyfingu, var farinn að finna fyrir stirðleika í liðamótum og sting í hnjánum sem reynir oft mest á þegar klumpar eins og ég eru að reyna að skoppa. Svo varð það mér til happs að ég sá auglýsingu þar sem mér eldri maður, en ágætis kunningi minn, hann Hartmann hjólari, talaði um hversu ánægður hann væri með bætiefnið Active Joints frá Eylíf. Í kjölfarið fór ég og keypti mér glas af Active Joints og hef eiginlega ekki sleppt úr degi, rúmlega hálfu ári síðar.“

Þetta segir Einar Bárðarson, framkvæmdastjóri Votlendissjóðs og tónlistarmaður.

„Ég fann eiginlega strax mun daginn eftir og keypti mér líka Happier Guts frá Eylíf en bæði efnin hafa reynst mér mjög vel. Ég hef nú prófað eitt og annað í gegnum tíðina og konan mín myndi örugglega segja að henni fyndist fullmikið af nýopnuðum dósum af alls konar heima, því ég er alltaf að leita að einhverju sniðugu, sem svo virkar sumt en flest ekki, en þetta virkar svo sannarlega vel og ég gæti ekki verið ánægðari með vöruna,“ segir Einar.

Hann er mikið á faraldsfæti í lífi sínu og starfi.

„Ég hjóla mikið og labba, passa að ganga upp og niður stiga í stað þess að taka lyftuna og finnst Active Joints hafa gjörbreytt leiknum fyrir mig. Fyrir mann eins og mig, sem er í yfirvigt, og þótt ég hafi oft verið í meiri yfirvigt en ég er í dag, þá fylgir mikilli hreyfingu áreynsla á hnén. Ég fann alltaf fyrir seyðingi og sting í hnénu en það er bara alveg farið. Því duga engar afsakanir lengur; bara gjöra svo vel að fara út að hreyfa sig og núna er það bara gaman.“



Einar Bárðarson segir áhugavert að sannfæra þurfi hausinn um að verkurinn sé farinn en nú sé hann tilbúinn og farinn að hjóla og ganga um þúfur, mýrlendi, fjöll og firnindi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þarf að sannfæra hausinn

Einar fer fyrir Votlendissjóði og því fylgja bæði ferðalög og flakk.

„Í vinnunni geng ég mikið úti í náttúrunni til að skoða mýrlendi og þá þyngist oft labbið í þýfðum og blautum jarðvegi og mikið um skröngl og brölt, en nú finn ég ekkert fyrir því. Áhugamálið felst svo í því að ég og smá hópur í kringum mig höldum íþrótta- og afþreyingarmót fyrir fólk á miðjum aldri, svo sem hjólamót, utanvegahlaup og hitt og þetta, og því fylgir líka undirbúningur við að skoða leiðir og þvælast á vettvangi, því á einni slíkri keppnishelgi þarf að djöflast um og labba fleiri tugi kílómetra, og þá er ekki verra að vera með liðina vel smurða,“ segir Einar ánægður með árangurinn.

„Þegar maður hefur glímt við verki og er í yfirvigt er ríkt í manni að reyna að komast hjá því að hreyfa sig af því maður veit að því fylgir áreynsla og vont nudd á hnjám, en þegar það hverfur, eins og hefur gerst hjá mér með Active Joints, þá tekur smá tíma að sannfæra hausinn um að kvíða því ekki lengur að hlaupa upp í móti eða skjótast það sem þarf. Hausinn þarf að venjast því að hafa ekki lengur áhyggjur af verknum en svo kemur að því að hann segir: „Þetta verður allt í lagi: Verkurinn er farinn. Gott! Hlaupum bara af stað!“ og þá gerir maður einmitt það,“ segir Einar kátur.



Active Joints frá Eylíf er vinsæl vara.

Kominn á fullt með gítarinn

Einar segir mikinn lífsstílslétti að finna ekki lengur seyðing eða sting í hnjánum og hann er ekki frá því að Active Joints hafi góð áhrif á fleiri liði líkamans.

„Svei mér ef ég er ekki líka orðinn fimari í fingrunum því ég er farinn að setjast oftar niður með gítarinn og kannski það sé Active Joints að þakka. Hver veit nema maður semji jólalag,“ segir hann glettinn og hlær.

„Undanfarin ár hef ég verið heldur rólegri í tónlistinni en ég vildi, en nú er ég aðeins farinn að spá og spekúlera meira og í febrúar ætla ég að halda kassagítarstónleika hér og þar á landinu með þeim sem hafa gert flest lögin mín þekkt. Þar tökum við lagið, ég og Gunni Óla, Magni, Skímó og kannski Klara í Nylon: Fyrst og fremst okkur til skemmtunar og þeim sem hafa gaman af því að hlusta á okkur,“ segir Einar, fullur tilhlökkunar og létt að vera laus við verkina.

„Ég mæli hiklaust með Active Joints og Happier Guts frá Eylíf og svo finnst mér ekki verra að vita til þess að bætiefnin frá Eylíf eru framleidd hér heima; úr íslenskum hráefnum úr hreinni, íslenskri náttúru.“

> **Svei mér ef ég er ekki líka orðinn fimari í fingrunum því ég er farinn að setjast oftar niður með gítarinn og kannski það sé Active Joints að þakka.**

Heilsan er dýrmætust

Vörulína Eylíf býður upp á fjórar frábærar heilsuvörur sem reynst hafa fólki vel. Þær eru Active JOINTS, Stronger BONES, Smoother SKIN & HAIR, Happier GUTS, og Stronger LIVER er nýjasta varan. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum hráefnum og engum aukefnum er bætt við. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi Eylíf.

„Hugmyndin að vörulínunni kom til vegna þess að mig langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem framleidd eru á Íslandi á sjálfbæran hátt úr íslenskum, náttúrulegum auðlindum og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum,“ upplýsir Ólöf.

Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matís. „Vinsælasta varan okkar er Active JOINTS sem inniheldur fjögur íslensk næringarefni og sýna margra ára rannsóknir fram á jákvæð áhrif þeirra,“ segir Ólöf Rún.

„Við vöndum til verka, sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi, og notum hreina, íslenska náttúruafurð og hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum.“

Hráefni sem notuð eru í bætiefnin frá Eylíf eru ekki erfðabreytt. „Þau stuðla að heilbrigði og sveigjanlegri líkama því þá erum við færari um að takast á við verkefnin í dagsins önn. Við vitum öll að heilsan er okkur dýrmætust og því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsufarsvandamál. Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu og þess vegna vildum við hjá Eylíf bjóða upp á hágæðavöru fyrir meltinguna,“ segir Ólöf Rún. ■

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaupum, Hagkaup, Nettó, Heilsuhúsinu, Krónunni og Melabúðinni. Ókeypis heimsending ef keypt er fyrir 7.000 krónur eða meira á eylif.is.

Fæðubótarefni kemur ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum eða barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.

Líður betur og er ánægður með Stronger Liver frá Eylíf

„Mér var bent á að prófa Stronger Liver frá Eylíf og ákvað ég að slá til. Ég hef verið í eftirliti hjá lækninum mínum vegna heilsufarsins og fer reglulega í tékk og blóðprufur, segir Ragnar Þór Alfreðsson trésmiður.

Eftir að hafa notað Stronger Liver í nokkra mánuði kom í ljós að blóðprufan kom óvenjulega vel út, öll gildin fyrir lifrina voru mun betri en áður. Þetta kom mér skemmtilega á óvart og hef ég verið mjög ánægður með vöruna því að mér líður vel af því að nota hana.

Því get ég sagt með sanni að ég mæli með Stronger Liver frá Eylíf og ætla að halda áfram að nota vöruna.“

Stronger Liver inniheldur uppbyggjand næringarefni frá sjálfbærum auðlindum til sjávar og sveita.



Stronger LIVER stuðlar að viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrarinnar.

> **Eftir að hafa notað Stronger Liver í nokkra mánuði kom í ljós að blóðprufan kom óvenjulega vel út, öll gildin fyrir lifrina voru mun betri en áður.**

Íslensku hráefnin í Stronger Liver frá Eylíf eru kítósan, kalkþörungar, kísill, ætihvannarrót en auk þess kólín, mjólkurþistill, kalsíum, C-vítamín og magnesíum.

Best er að taka tvö hylki á dag með mat til að viðhalda heilbrigðum meltingarvegi. ■



Ragnar Þór Alfreðsson hefur tekið Stronger LIVER frá Eylíf og mælir með vörunni.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

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

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

Auðvelt
Öruggt
Þægilegt



Við varðveitum gögnin þín

- Þú hringir í 587 9800 eða sendir okkur tölvupóst
- Við komum með tóma kassa og strikamerki
- Þú skráir gögnin, setur í kassana, límir strikamerkin á og lætur okkur vita
- Við komum og förum með kassana í örugga geymslu þar sem þú hefur alltaf aðgang að þeim
- Við pössum gögnin í vöktuðu rými við bestu aðstæður þangað til þú vilt fá þau aftur, skoða þau eða taka til þín

Einfalt ekki satt

GAGNAGEYMSLAN

Mitt allra mest uppáhalds C-vítamín

Berglind Gerða Sigurðardóttir er sölustjóri hjá KAVITA og hefur starfað í heilsugeiranum í fjöldamörg ár. Berglind býr í Grafarvogi og á þrjú börn. Hún hefur mikinn áhuga á almennri heilsu, mataræði, hreyfingu og fæðubótarefnum.

sandra@frettabladid.is



Berglind Gerða Sigurðardóttir er sölustjóri hjá KAVITA og hefur starfað í heilsugeiranum í fjöldamörg ár. MYNDIR/AÐSENDAR

Berglind hefur stúderað fæðubótarefni, steinefni og allt sem tengist slíkum efnum í mörg ár. Hún segir mikið leitað til sín til að fá ráð varðandi slíkt.

„Þegar vinkonur mínar standa í heilsurekkanum í búðinni og vita ekki hvað þær eiga að velja hringja þær í mig til að fá ráðgjöf," segir Berglind.

„Það skiptir líka máli hvenær dags á að taka inn fæðubótarefni og það er umræða sem ég hef mikinn áhuga á og er alltaf til í að ræða."

„Ég hef tekið vítamín í mörg ár og er líklega búin að prófa meira en flestir. Ég hef tekið mikið af bætiefnum en einhverra hluta vegna er C-vítamínið alltaf mitt uppáhaldsefni. Mér finnst margir gleyma C-vítamíninu, en það er ótrúlega mikilvægt að muna eftir þessu lykilvítamíni bæði út af andoxunarefnum sem eru frábær fyrir húðina og fyrir góðan svefn. Ég legg til dæmis mikla áherslu á að benda vinkonum mínum á að taka C-vítamínið á kvöldin, þannig virkar það langbest. Mér finnst eins og sumir á mínum aldri haldi að C-vítamín sé bara eitthvað sem var trend í gamla daga og fólk jafnvel ekkert að spá í það, en þetta má ekki gleymast."

Hefur ofurtrú á C-vítamíni

Berglind segir að C-vítamín sé mikilvægt næringarefni sem gegnir hlutverki í viðhaldi vefja og framleiðslu á tilteknum taugaboðefnum.

Berglind notar C-vítamín frá GOOD ROUTINE á hverjum degi og hefur alla tíð haft ofurtrú á C-vítamíni.

„Munurinn á þessu C-vítamíni og öðru C-vítamíni er bromelain. Það er efni sem finnst í ananas og hjálpar til við bólgur og styrkir ónæmiskerfið. Það hefur líka reynst vel fyrir tennur og tannhold."

Berglind hefur alla tíð stundað mikla hreyfingu og hugað vel að mataræði og almennri heilsu. Berglind er sannfærð um að sá lífsstíll stuðli að mun sterkari andlegri heilsu og komi í veg fyrir lífsstílssjúkdóma.

Berglind var því miður ein af þeim sem lenti illa í Covid, varð mjög lasin og lengi að eiga við leiðinda eftirköst.

„Í bataferlinu áttaði ég mig á því hvað það var mikilvægt að fá heilsuna til baka. Þá kom skýrt í ljós hvað þú skiptir miklu máli að velja réttan mat og fæðubótarefni til að ná heilsu á ný," segir hún.

„Það sem mér finnst áhugaverðast við C-vítamínið er að ég er alveg laus við alla fótaóeirð og almenna óeirð í líkamanum þegar ég er dugleg að taka C-vítamín. Þar af leiðandi verður svefninn miklu betri. C-vítamínið eykur líka upptöku járns í líkamanum. Þegar við erum undir miklu álagi andlega eða líkamlega er mikilvægt að líkaminn fái C-vítamín. Ég er ekki hrædd við að taka of mikið af C-vítamíni því það er þannig vítamín að líkaminn losar sig við það ef maður tekur of mikið"

Framleiðum ekki C-vítamín

Þetta C-vítamín sem ég er að taka er einstök vara sem veitir öfluga vörn fyrir bæði ónæmiskerfið, öndunarfærin og taugakerfið.



C-vítamínið í C-YOUR-IMMUNITY® er í sínu náttúrulega formi.

> **Munurinn á þessu C-vítamíni og öðru C-vítamíni er bromelain. Það er efni sem finnst í ananas og hjálpar til við bólgur og styrkir ónæmiskerfið.**

„Þetta er því tilvalin fæðubót fyrir þá sem vilja verjast árstíðabundnum kvefpestum, bæta C-vítamíni í daglegt mataræði og taka inn góð andoxunarefni," útskýrir Berglind.

„Líkaminn getur ekki framleitt C-vítamín sjálfur svo hann þarf að fá það úr fæðu eða með fæðubót. C-vítamínið í C-YOUR-IMMUNITY® er í sínu náttúrulega formi sem gerir það að verkum að upptakan verður mun betri í líkamanum."

Berglind upplýsir að Quercetin og hesperidin séu náttúruleg efni sem virka einstaklega vel saman við að draga úr kvef- eða ofnæmiseinkennum, styðja við bólgusvar líkamans og draga úr virkni skaðlegra efnasambanda í líkamanum. Eins og Berglind minntist á áður, inniheldur varan einnig bromelain. Það tegund ensíms sem kemur úr ananas og hefur eiginleika til þess að styðja við ónæmiskerfið og öndunarfærin. ■

Vörurnar frá Good Routine fást í Krónunni, Hagkaup, Fjarðakaup, Lyf og heilsu, Apótekaranum og á www.goodroutine.is

Ófyrirsjáanlegir litir sem fanga best andartökin

Vatnslitamyndir móta sig gjarnan sjálfar og öðlast eigið líf í höndum málarans. Nú stendur yfir fjórða samsýning Vatnslitafélags Íslands í Gallerí Göngum við Háteigskirkju íi Reykjavík.

starri@frettabladid.is



Ég tel vatnsliti vera besta miðilinn til að fanga andartök, segir Derek Mundell, formaður Vatnslitafélags Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fjórða samsýning Vatnslitafélags Íslands hófst 20. október í Gallerii Göngum við Háteigskirkju í Reykjavík og stendur til sunnudagsins 20. nóvember. Eins og á fyrri samsýningum félagsins eru fjölbreytt verk til sýnis en að þessu sinni sýna 45 listamenn samtals 58 verk. „Sýningarnefndin auglýsti í lok maí eftir myndum meðal félagsmanna. Alls bárust 176 myndir frá 63 félagsmönnum sem þýðir að flestir sem sendu inn myndir sendu þrjú verk," segir Derek Mundell, formaður Vatnslitafélags Íslands.

Sýningarnefnd skipaði þriggja manna dómnefnd fagmanna utan félagsins, en með reynslu af vatnslitamálun og kennslu í faginu, til að velja inn myndir á sýninguna. Í þetta skipti skipuðu dómnefndina Louise Harris, Sigga Björg Sigurðardóttir og Vicente Garcia Fuente frá Spáni. „Dómnefndin fékk myndirnar sendar án höfundarnafna og þeim var raðað af handahófi. Sýningarnefndin fól þeim að velja verkin með það að markmiði að verkin mynduðu góða heild og að þau sýndu vel þá fjölbreytni sem vatnsleysanleg efni á pappír geta kallað fram."

Vinsældir vatnslitunar aukist

Derek segir margt heillandi við vatnslitun. Vinsældir hennar hafi einnig aukist mikið hér á landi undanfarin ár og telur hann að félagið hafi spilað stórt hlutverk þar. „Ég tel vatnsliti vera besta miðilinn til að fanga andartök og þá uppgötvun gerði ég þegar ég var að fást við módelmálun. En ég fann líka að vatnslitirnir hentuðu vel til að mála landslagsmyndir og hafið í allri sinni fjölbreytni, þegar birtuskilyrðin eru sífellt að breytast."



45 listamenn sýna 58 verk á samsýningunni í Gallerii Göngum. MYND/AÐSEND

> **Ég fann líka að vatnslitirnir hentuðu vel til að mála landslagsmyndir og hafið í allri sinni fjölbreytni.**

Þá er frumlitunum leyft að renna og blandast í vatnsfilmunni á pappírnum. „Allar tilraunir til að hafa fulla stjórn á litaflæðinu og stýra hverjum pensildrætti geta eyðilagt myndina. Í mínum huga felst listin í viðkvæmu jafnvægi þess að stjórna litunum í vatninu á pappírnum og að vinna með vatninu."

Af því leiðir svo að vatnslitir eru að nokkru leyti ófyrirsjáanlegir, myndirnar móta sig sjálfar og öðlast eigið líf í höndum málarans, að sögn Dereks. „Stöku sinnum tekst svo vel til að vatnið, litirnir og pappírinn blandast með þeim undrum sem aðeins vatnslitaverk geta kallað fram og þá getur listamaðurinn verið ánægður með verk sitt."

Fjölbreytt starfsemi

Vatnslitafélag Íslands var stofnað í febrúar 2019 og í því eru um 230 félagsmenn. Félagið er frjálst félag vatnslitamálara og áhugafólks um vatnslitamálun á Íslandi. „Tilgangur þess er að efla stöðu vatnslitamálunar og stuðla að samvinnu félagsmanna á því sviði. Félagsstarfið felst meðal annars í vikulegum málunarstundum sem öllum félagsmönnum er frjálst að sækja, helgarnámskeiðum með innlendum og erlendum meisturum, fræðslufundum um list, og árlegri samsýningu félagsins."

Fram undan er áframhaldandi starf við að efla félagið og hvetja um leið vatnslitamálara til að koma saman reglulega til að skapa og skiptast á hugmyndum og tækni. „Í vetur fáum við listfræðinga og listamenn til að fræða okkur og það verður haldið grunnnámskeið fyrir félaga með íslenskum kennara. Við erum einnig að undirbúa heimsókn tveggja erlendra vatnslitamálara sem munu kenna þrjú helgarnámskeið næsta sumar. Hægt er að fylgjast með starfsemi félagsins og skoðað verk eftir um 60 félaga á vefsíðu félagsins, vatnslitafelag.is."

Sýningin er í Gallerii Göngum í Háteigskirkju og er opin virka daga frá kl. 10-16 en frá kl. 13-15 um helgar. ■

Nánari upplýsingar á vatnslitafelag.is og á Facebook-síðu Vatnslitafélags Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ



LAUGARDAGUR 5. nóvember 2022



Hjónin Sgrún og Þorsteinn litu strax á krabbameinin sem áskorun og sameiginlegt verkefni og segja ekki annað hafa komið til greina en að sigrast á sjúkdómnum. **FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK**

Berum sjúkdómana ekki utan á okkur

Það var skammt stórra högga á milli hjá hjónunum Sigrúnu Júlíusdóttur og Þorsteini Vilhjálmssyni þegar þau greindust bæði með krabbamein með fimm ára millibili. Dr. Sigrún rekur meðferðarstofu og er prófessor emerita við félagsráðgjafadeild Háskóla Íslands og Þorsteinn er prófessor emeritus við raunvísindadeild HÍ. **2**

www.framfor.is www.blaitrefillinn.is

Krabbameinsfélagið Framför - félag karla með krabbamein í blöðruhálsi og aðstandenda

Endurgjaldslaus ráðgjöf, þjónusta og stuðningur í 5515565 eða í tölvuposti á gudmundur@framfor.is

Þorsteinn greindist fyrst vorið 2013. Það kom snöggt og óvænt. Hann er með háþrýsting og var undir eftirliti hjá hjartalækni frá því um aldamótin með reglulegum blóðprufum.

„Á vordögum 2013 hringdi læknirinn og greindi frá háu gildi (27) á prótíninu PSA (e. prostata specific antigen) sem komið hefði fram í blóðprufu. Við fundum þvagfæralækni sem greindi krabbamein í blöðruhálskirtlinum. Nokkur mismunandi viðbrögð komu til greina en ákveðið var að beita geislameðferð með hraðli Landspítalans sem þá var. Geislað var 40 sinnum á átta vikum sumarið 2013, og PSA lækkaði niður fyrir 1," greinir Þorsteinn frá.

Vorið 2018 kom annað högg þegar Sigrún greindist með nokkuð langt gengið ristilkrabbamein. Hún hafði séð blóð í hægðum í nokkra daga og sneri sér beint til heilsugæslunnar.

„Læknir sem ég hitti þar brást kórrétt við, ég man svo glöggt að hún sagði: „Annað hvort er þetta gyllinæð, sem við skulum vona, eða ristilmein". Hún sendi mig samdægurs í frekari greiningu og í sömu viku kom niðurstaðan í viðtali við Pál H. Möller lækni sem hefur fylgt mér í gegnum allt ferlið fram á þennan dag. Mælt var með skurðaðgerð og lyfjameðferð í kjölfarið, með reglulegri inndælingu í æð – eiturhernaði eins og ég kallaði það – ásamt lyfjum í töfluformi um fimm mánaða skeið. Aðgerð næðist ekki fyrr en eftir þrjár vikur," upplýsir Sigrún.

Þau hjónin höfðu þá löngu ráðgert ferð til Indlands með góðum vinum og ákváðu að láta sjúkdómsgreininguna engu breyta – bara segja vinum sínum frá stöðu mála og setja það svo í „hólf" fram að heimkomu, en skurðaðgerð var dagsett stuttu síðar.

„Þetta gekk allt vel og var mikils virði fyrir mig að Þorsteinn sat hjá mér í inndælingunum. Lyfjameðferðin var erfið og þyngslin ágerðust með hverjum mánuðinum. Heilt sumar einkenndist af endalausri svefnþörf og sleitulausum gönguferðum, en ég tel að það, svefninn, útivistin og nándin við náttúruna, ásamt hæfilegri vinnu hvern dag – og að segja aldrei skilið við áhugaverð verkefni, hafi skipt sköpum um að missa ekki móðinn," segir Sigrún.

Þau hjónin skerptu líka á lífshátta- og mataræðisbreytingu sem þau mótuðu eftir að Þorsteinn greindist.

„Við unnum þetta líka saman og ekkert annað kom til greina en að við myndum sigrast á þessu. Eftir miklar fræðilegar pælingar og eigið mat á þeim tolli sem lyfjameðferðin tók var ákveðið í opinskáu samtali við minn góða lækni að stöðva meðferðina. Ég vildi ekki ganga meira á eigin krafta og þol, heldur skerpa enn frekar á markvissri uppbyggingu með öðrum aðferðum," greinir Sigrún frá.

Þorsteinn lýsir því þegar þriðja höggið kom árið 2019. Þá fór PSA-gildið hjá honum að hækka á ný eftir sex til sjö ára vopnahlé: Fór upp fyrir 10, og meinvarp fannst í kviðarholi.

„Þá var ekkert vopn eftir í vopnabúrinu nema meðferð með öflugu lyfi (bicalutamíði) sem dregur úr testósteróni í líkamanum. Við fengum álit fleiri lækna og urðum sannfærð um að vilja ekki fara í fullan skammt (150 mg á dag) en ofan á varð að taka 100 mg. Eftir nokkra mánuði fannst okkur aukaverkanir of miklar og skammturinn var enn lækkaður í 50 mg. Nú er von á blóðprufu sem verður fróðlegt að sjá," segir Þorsteinn.

Óþolandi ósanngjarnt

Hjónin eru innt eftir því hvernig



Þorsteinn og Sigrún segja það skipta máli að hafa bæði fengið sjúkdóminn og að geta þannig hjálpast að við að þola það andstreymi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **„Þetta var auðvitað áfallaröð og við trúðum þessu í raun ekki í fyrstu, en smám saman var ekki undan því vikist að horfast í augu við þessar nöturlegu staðreyndir.**
>
> Sigrún og Þorsteinn

þeim varð við að greinast með krabbamein.

„Þetta var auðvitað áfallaröð og við trúðum þessu í raun ekki í fyrstu, en smám saman var ekki undan því vikist að horfast í augu við þessar nöturlegu staðreyndir. Fyrstu viðbrögð hafa alltaf verið þau að líta á þetta sem áskorun og sameiginlegt verkefni. Við myndum ráða við þetta með því að stilla saman strengi, afla okkur þekkingar, nýta hana og leggja okkur enn meira fram um heilbrigða og útpælda lífshætti og mataræði," svarar Sigrún.

Hún var í miðjum klíðum að vinna rannsókn um mæður sem höfðu látist úr krabbameini og áhrif þess á börn og maka (*Andlát foreldris, 2015-2018*), í samstarfi við Krabbameinsfélagið, þegar hún fékk greiningu sjálf.

„Mér fannst það beinlínis kaldhæðnislegt og einhvern veginn óþolandi ósanngjarnt. Rannsóknin var meðal annars unnin með góðum styrk frá Ólöfu Nordal, þáverandi dómsmálaráðherra, en hún lést sjálf úr krabbameini áður en rannsóknin lauk," segir Sigrún.

Hvimleiðar aukaverkanir af meðferðinni eru hjá þeim báðum og Þorsteinn lýsir því hvernig hann situr uppi með skert þrek, en áður var hann þrekmikill og stundaði hlaup og göngur.

„Ég vinn þó áfram ýmis verk í sumarbústaðnum og nýt þess að sinna veigamiklum ritstörfum. Geislameðferð á viðkvæmum stað í líkamanum hefur einnig haft talsverð áhrif á líffærin í kringum kirtilinn."

Sigrún bætir við að því hafi fylgt meiri lífsgæðaskerðing en þeim hafi verið gerð nægilega ljós.

„Það virðist því miður nánast vera bannorð að ræða það viðkvæma mál."

Sjálf situr hún uppi með skemmda taugaenda, skertan styrk og stjórn á höndum, hvimleið húðvandamál og fleira af því tagi.

„Það dregur úr getu í verkefnum daglegs lífs en þó er huggun að halda bæði góðu starfsþreki og óbreyttum áhuga á meðferðarstarfi mínu á stofu og fræðilegum verkefnum við félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands," bætir Sigrún við.

Myndu þiggja dánaraðstoð

Sjúkdómurinn hefur haft mjög mikil áhrif á líf og lífsviðhorf þeirra Sigrúnar og Þorsteins.

„Við breyttum mörgu og lögðum okkur meira fram um að laga okkur að þörfum hvors annars. Það tók á og sumt næstum óbærilega. Á sama tíma var ekki heldur auðvelt að horfast í augu við öldrun með öllum þeim leiðindum sem henni fylgja, til dæmis vaxandi gleymsku í daglegu lífi og erfiðum hindrunum sem taumlaus tæknivæðing okkar tíma er fyrir eldra fólk. Því er ekki heldur að neita að maður finnur meira fyrir nálægð dauðans þegar þessi sjúkdómur hefur barið að dyrum. Við höfum bæði það lífsviðhorf að vilja frekar auka lífsgæði okkar með starfsframlagi, samfélagsþátttöku og fjölskyldurækt og þeirri gleði sem það veitir, en að lengja lífið með fleiri árum. Það hjálpar okkur að við erum félagar í samtökunum Lífsvirðingu og myndum þiggja dánaraðstoð ef hún væri komin í lög þegar þar að kæmi hjá okkur," segja þau Sigrún og Þorsteinn.

Þau héldu hvort um sig sínu striki til að takast á við meinin saman og mótuðu sér eigin nálgun og aðlögun.

„En við sóttum styrk til hvors annars, lásum okkur til og ræddum málin eins rækilega og fært var og með því náðum við betri samstillingu," segir Þorsteinn.

„Það skiptir líka máli að hafa bæði fengið sjúkdóminn, þegar kemur að stuðningi maka, samkennd, samlíðan og skilningi. Til dæmis er auðveldara að hafa sameiginlegt mataræði og lífshætti þegar bæði eru á sama báti. Það verður líka bærilegra að takast á við skemmdir af lyfjum og öðrum inngripum meðferðar og hjálpast að við að þola það andstreymi," segir Sigrún.

Sækja styrk til hvors annars

Spurð hvort hægt sé að koma í veg fyrir krabbamein í blöðruhálskirtli og ristli með breyttum lífsstíl eða reglulegri læknisskoðun segist Þorsteinn hvorki vita það með vissu, né geti læknavísindin svarað því.

„Alltént er það umdeilt. Við erum að láta á það reyna með breyttu mataræði og fleiri úrræðum sem við höfum lesið okkur til um í traustum heimildum," segir Þorsteinn.

Þegar kemur að fjölskyldufræðunum, um jákvætt áhrifavægi samstöðu í fjölskyldum og um mikilvægi úrvinnslu áfalla, fyrr og síðar, segir Sigrún:

„Okkur finnst mikils virði að finna stuðning hvort frá öðru í þessu, ræða lífsháttabreytingar og fylgjast að í því, og líka að fara saman til læknanna þegar hægt er og fylgjast með þróuninni saman. Það er í samræmi við fjölskyldufræðin."

Að nokkru leyti hafa þau nýtt sér úrræði og ráðgjöf fyrir krabbameinsgreinda, til dæmis hjá Krabbameinsfélaginu Framför og Ljósinu.

Þorsteinn talaði við ráðgjafa fyrst eftir greininguna 2013, til dæmis um kynlíf og fleira. Hann sótti líka nokkra fundi í Skógarhlíðinni.

„En þeir voru á sama tíma og leikfimi hjá mér og mér finnst hún eiga að ganga fyrir vegna meira heilsuverndargildis, að minnsta kosti að svo stöddu. En það skiptir máli að vita að hjálp er fáanleg, til dæmis ef harðnar á dalnum," segir Þorsteinn.

Sagan verði öðrum til gagns

Fyrir utan krabbameinin og aukaverkanir þeirra eru hjónin tiltölulega hraust.

„Við berum sjúkdómana ekki utan á okkur. Þess vegna er fólk yfirleitt ekkert að fylgjast mikið með okkur að svo stöddu, en það mundi líklega breytast þegar eða ef ástandið versnaði til muna. Þá yrðum við vissulega þakklát fyrir umhyggju annarra," segja þau Sigrún og Þorsteinn.

Í veikindunum hefur reynst þeim best að halda sínu striki og reyna að halda skrokknum. Líka að reyna að forðast streitu eða of langan og strangan vinnudag. Að nota lausar stundir til að lesa góðar bækur eða horfa á gott sjónvarpsefni, fara í leikhús, fylgjast með íþróttum og fleiru hjá barnabörnum og svo framvegis.

Þorsteinn hefur einnig verið að styrkja frönskukunnáttuna og leysa krossgátur og aðrar þrautir.

„Það hjálpar allavega heilanum að verjast bilunum. Svo höfum við næstum hætt neyslu sykurs, hveitis og mjólkur og borðum oftast fisk virka daga.

Sigrún útbýr grænmetis- og ávaxtadisk handa mér á hverjum morgni auk þess sem við höfum alltaf salat með kvöldmatnum. Hvað magnið snertir þá stillum við því í hóf, bæði í mat og drykk," upplýsir Þorsteinn.

Þau vonast til að saga þeirra verði öðrum til gagns.

„Við reynum að móta okkar eigin meðferð eftir því sem við á, að taka til dæmis ekki óþarflega mikið af lyfjum sem okkur finnst hafa vondar aukaverkanir, og leggja í staðinn meiri áherslu á lífsstíl og fæði. Við reynum að ræða málin opinskátt, okkar á milli og eins við læknana. Við reynum líka að skilja sjúkdómana og lækningaaðferðirnar sem best.

Við vonum að þetta viðtal geti hjálpað einhverjum sem hafa lent í þessu: Til þess er það gert!" ■

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson | Veffang: frettabladid.is

Gott aðgengi að upplýsingum og fræðslu

Krabbameinsfélagið Framför og Félag þvagfæraskurðlækna hafa samþykkt að eiga samstarf um sérsniðið upplýsingaumhverfi fyrir karla sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli.

Krabbameinsfélag Íslands og Ljósið eru með í þessu samstarfi. Gert er ráð fyrir að vera með þverfaglegt teymi aðila sem ráðgefandi um þetta umhverfi. Í fyrsta skrefinu verður það Félag þvagfæraskurðlækna.

Guðmundur G. Hauksson, framkvæmdastjóri Framfarar, segir markmiðið með verkefninu, Þín leið, að setja upp miðlægt upplýsingaumhverfi fyrir karla við greiningu á krabbameini í blöðruhálskirtli og aðgang að upplýsingum í vali á meðferð.

„Verkefnið snýst um að skapa gott aðgengi að faglegum upplýsingum, ráðgjöf, fræðslu og stuðningi.

„Hver aðili getur valið sína persónulegu leið og sett saman þau námskeið, vinnustofur, fræðslu, stuðning, ráðgjöf og stuðningshópa sem hentar. Stefnt er að því að þetta umhverfi verði fastur hluti af heildarmeðferðarumhverfi heilbrigðiskerfisins fyrir karla sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli," segir hann.

„Verkefnið snýst um að skapa gott aðgengi að faglegum upplýsingum, ráðgjöf, fræðslu og stuðningi í greiningarferli varðandi krabbamein í blöðruhálskirtli og aðgang að upplýsingum varðandi ákvarðanatöku um val á meðferð."

Upplýsingaferli við greiningu á krabbameini í blöðruhálskirtli:

Afhenda í greiningarviðtali bækling með spurningum sem sá sem greinist getur notað og í þennan bækling mun læknir skrifa niður læknisfræðilegar niðurstöður varðandi greiningu. Öllum sem greinast er ráðlagt að fara í kynningarviðtal hjá Framför til að fá upplýsingar um ráðgjöf og stuðning sem stendur til boða hjá þeim og samstarfsaðilum. Í lok greiningarviðtals væri afhentur bæklingur um næstu skref á eftir greiningu með upplýsingum og leiðbeiningum um hvernig á að upplýsa fjölskyldu, vini og samstarfsfólk um stöðuna. Í greiningarviðtali fengju karlar upplýsingar um vefsíðuna www.framforiheilsu.is með faglegum upplýsingum sem samþykktar væru af Félagi þvagfæraskurðlækna. Allir sem greinast fái tengilið til að ræða við – (er í viðræðuferli við heilbrigðisyfirvöld).



Fræðsla og stuðningur

Eftirfarandi námskeið, fræðsla, stuðningur og ráðgjöf standa til boða eða eru í vinnslu:

Krabbameinsfélagið og Framför
- Minnisnámskeið
- Svefnnámskeið
- Þreytunámskeið
- Núvitundarnámskeið
- Jóga Nidra-námskeið
- Kvíðanámskeið (í vinnslu)
- Aðstandendur (í vinnslu)
- Syrgjendur (í vinnslu)
- Mannamál, námskeið fyrir karla sem greinast með krabbamein
- HAM námskeið, námskeið fyrir karla sem hafa lokið meðferð
- Stuðningshópar, Blöðruhálsar/Góðir hálsar, Frískir menn og Traustir makar
- Markþjálfun fyrir karla sem hafa farið í meðferð

Ljósið, endurhæfingamiðstöð
- Fræðsluröð um breytingar fyrir þá sem eru að hefja endurhæfingarferli
- Fræðsluröð um uppbyggingu fyrir þá sem eru að hefja endurhæfingu og þá sem eru lengra komnir í ferlinu
- Karlar og krabbamein. Matti Ósvald fjallar um hvað er krabbamein
- Að greinast í annað sinn, fræðslunámskeið fyrir þá sem eru að greinast í annað sinn
- Fólk með langvinnt krabbamein
- Para/hjónanámskeið, þar sem annar aðilinn (eða báðir) hefur/hafa greinst með krabbamein
- Aðstandendur – Fullorðnir og börn, námskeið fyrir aðstandendur til að hittast og ræða um reynslu sína, áhyggjur og þá líðan sem fylgir því að eiga náinn ástvin sem greinist með alvarlegan sjúkdóm
- Tímamót – ný hlutverk. Fyrir fólk sem hefur greinst með krabbamein og er að hætta á vinnumarkaði
- Aftur til vinnu eða náms. Fyrir fólk sem hefur greinst með krabbamein og er á leið til vinnu eða náms á ný
- Strákamatur. Strákarnir í Ljósinu hittast alla föstudaga kl. 12.00 og borða saman
- Stuðningshópur í samstarfi við Framför, Blöðruhálsar/Góðir hálsar

Fjölbreytt þjónusta

Guðmundur segir heilbrigðiskerfið, Framför, Krabbameinsfélagið og Ljósið vera með fjölbreytta þjónustu við þennan hóp.

„Með verkefninu Þín leið er markmiðið að samræma það allt í eitt aðgengilegt upplýsingaumhverfi á vefsíðunni www.framforiheilsu.is. Gerð væri síðan regluleg þarfagreining á því sem þyrfti að bæta við í samstarfi við þverfaglegt teymi á hverjum tíma."

Aðspurður hvert sé næsta skref í verkefninu Þín leið svarar Guðmundur:

„Að þessu fyrsta skrefi loknu væri farið í að setja saman sambærilega upplýsinga- og stuðningsferla fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli sem eru að ljúka meðferð." ■

Guðmundur G. Hauksson er framkvæmdastjóri hjá Krabbameinsfélaginu Framför
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Stuðningshópur fyrir karla í virku eftirliti

Þráinn Þorvaldsson er stjórnarformaður Krabbameinsfélagsins Framfarar. Hann greindist með blöðruhálskrabbamein 2005. Nú eru um 90% þeirra sem greinast, á lífi fimm árum eftir greiningu. Hann skrifar hér um upplifun sína við greiningu.

„Niðurstöðurnar eru komnar og þú ert með krabbamein," verður ógleymanleg setning manna sem á hana hlýða af vörum læknis. Svo var um mig í febrúar 2005 þegar ég, 61 árs, fékk greiningu eftir að hafa farið í vefsýnatöku.

Ákvað að fara ekki í meðferð

„Hvað á ég að gera?" spurði ég þvagfæralækninn minn í annað skipti, eftir að hafa aðeins jafnað mig eftir áfallið. Vildi fá frekari upplýsingar og ræða hvað ég ætti að taka til bragðs. „Ég bóka þig í skurð í næsta mánuði," svaraði læknirinn. Ég setti fram ýmsar spurningar en fátt var um svör. Mér fannst læknirinn tímabundinn enda 20 mínúturnar liðnar. Engar ábendingar voru um upplýsingar, engin tilvísun til Krabbameinsfélagsins þar sem margvíslegar upplýsingar voru fáanlegar. Mér datt sjálfum ekki í hug að leita þangað. Hvað gerðist í framhaldi er löng saga sem ég hef rakið annars staðar. Þrátt fyrir hvatningu lækna ákvað ég að fara ekki í meðferð, en á þessum tíma fóru nær allir menn sem greindust með blöðruhálskirtilskrabbamein (BHKK) í meðferð.

Árið 2005 fékk sú skoðun vaxandi stuðning að menn með lág mæligildi þyrftu ekki að fara í meðferð. Ég kynntist á netinu kenningum dr. Laurence Klotz, læknis í Toronto í Kanada, um að ekki þyrftu allir menn sem greinast með BHKK að fara í meðferð. Síðan kom í ljós að gildi mín voru það lág og féllu undir skilgreiningu þeirra sem gátu valið að fara ekki í meðferð og nú er nefnt virkt eftirlit. Ég var í virku eftirliti í 14 ár þar til ég fór í geisla- og hormónahvarfsmeðferð haustið 2019 þegar fyrstu vísbendingar komu fram um hækkandi gildi. Fram að þeim tíma naut ég fullra lífsgæða.

Erfiðar meðferðir

Við hjónin ákváðum að segja engum frá greiningunni minni í tvö ár, nema börnum og tengdabörnum, til þess að valda ekki öðrum áhyggjum, því framtíð mín án meðferðar var afar óviss að sögn lækna. Ég fór að sækja fundi hjá Góðum hálsum hjá Krabbameinsfélaginu en leið ekki vel. Ég var lengi vel eini maðurinn á fundum sem hafði ekki farið í meðferð. Hinir höfðu allir farið í meðferð. Þegar ég var spurður af félögum á fundum hvaða meðferð ég hefði farið í og ég svaraði enga heldur verið í virku eftirliti, urðu margir hissa og óánægðir.

Margir sögðust ekki hafa verið upplýstir um þennan möguleika og þeir sæju eftir því að hafa farið í meðferð. Ég held að í mörgum tilfellum hafi læknirinn nefnt þennan möguleika en menn ekki heyrt það undir því álagi sem þeir voru undir við greiningu. Mér fannst með frásögn minni ég vera að skapa eftirsjá hjá mörgum viðmælendum. Sjálfum fannst mér óþægilegt að hlusta á frásagnir manna sem höfðu farið í gegnum erfiðar meðferðir og voru jafnvel í erfiðu heilsufarsástandi sem afleiðingu meðferða.



Þráinn Þorvaldsson er brautryðjandi sem var í virku eftirliti vegna blöðruhálskrabbameins í fjórtán ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hvergi slíkir stuðningshópar

Sú hugmynd vaknaði hjá mér að rétt væri að stofna aðskilinn stuðningshóp fyrir þá sem hefðu greinst með BHKK en valið virkt eftirlit. Menn sem velja virkt eftirlit þurfa annars konar upplýsingar og stuðning en þeir sem hafa farið í meðferð. Ég leitaði fyrir mér bæði í Bretlandi, Bandaríkjunum og Kanada um fyrirmyndir slíkra stuðningshópa en fann ekki. Síðar reyndi ég að leita uppi menn innan almennra BHKK stuðningshópa sem hefðu valið virkt eftirlit. Ég sendi fyrirspurnir til stuðningshópa í Bretlandi, Kanada og á Norðurlöndunum til þess að komast í samband við meðlimi sem voru í virku eftirliti, en þeir fundust ekki innan BHKK hópa.

Táp og fjör og friskir menn

Ég fékk Sigurð Skúlason í lið með mér og saman stofnuðum við stuðningshópinn Friskir menn á 70 ára afmælisdeginum mínum, 20. mars 2014. Ég var lengi að velta fyrir mér nafni stuðningshópsins. Við hjónin höldum mikið upp á portúgölsku eyjuna Madeira og förum þangað oft. Einn dag gengum við um götur Funchal og ég segi við Elínu: „Nú vantar tilfinnanlega nafn á fyrirhugaðan stuðningshóp." Hún svaraði: „Þið eruð menn sem hafið ekki farið í meðferð og því hressir menn, Táp og fjör og friskir menn, hefur lengi verið sungið á Íslandi. Af hverju ekki velja nafnið Friskir menn? Stuðningshópurinn fékk svo þetta heiti þegar hann var stofnaður. Þess má geta að Þráinn átti, ásamt þremur Bandaríkjamönnum, þátt í að stofna samtök sem heita ASPI (Active Surveillance Patients International) sem vinnur að því með mánaðarlegum fyrirlestrum á netinu að fræða menn sem mælast með lág gildi um valmöguleikann að velja virkt eftirliti í stað meðferðar. ■

> Sú hugmynd vaknaði hjá mér að rétt væri að stofna aðskilinn stuðningshóp fyrir þá sem hefðu greinst með BHKK en valið virkt eftirlit.

Við þökkum fyrir stuðninginn

Reykjavík
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Atvinnueign ehf, Síðumúla 13
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Auglýsingastofan Korter ehf, Skútuvogi 6
Augnablikk ehf, Bíldshöfða 18
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
BBA FJELDCO ehf, Katrínartúni 2
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílaréttingar H Jónssonar, Smiðshöfða 14
Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf, Skútuvogi 4
Bláhornið, Grundarstíg 12
BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og bæja, Grettisgötu 89
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
EEV Framkvæmd og ráðgjöf ehf, Smárarima 25
Eignamiðlun ehf, Grensásvegi 11
Ferðafélag Íslands, Mörkinni 6
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Fylkir ehf, Grensásvegi 50
G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
Garðasteinn ehf, Stóragerði 4
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gjögur hf, Kringlunni 7
Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
Golfskálinn, golfverslun, Bíldshöfða 16
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Gunnar Örn - málningarþjónusta, Álftahólum 6
H og S byggingaverktakar ehf, Bláskógum 16
Hagkaup
Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
Heildverslunin Rún ehf, Höfðabakka 9
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
Hollt og gott ehf, Fosshálsi 1
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Húsaklæðning ehf-www.husco.is, Kaplaskjólsvegi 93
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Iceland in a day
Icelandair Cargo ehf, Reykjavíkurflugvelli
Intellecta ehf, Síðumúla 5
Internet á Íslandi hf, Katrínartúni 2
Íslenska útflutningsmiðstöð hf, Síðumúla 34
Íslenskir aðalverktakar hf, Höfðabakka 9
Jón Auðunn Kristinsson - Pípulagningameistari, Efstaleiti 27
Jón Bergsson ehf, Kletthálsi 15
Jónar Transport hf, Kjalarvogi 7
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
K.F.O. ehf, Grundargerði 8
Kaffifélagið, Skólavörðustíg 10
Kanon arkitektar, Laugavegi 26
Kjöreign ehf, fasteignasala, Ármúla 21
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Korngörðum 5
Kurt og Pí ehf, Óðinsgötu 7
LOG lögmannsstofa sf, Kringlunni 7
Málarameistarar ehf, Gaukshólum 2
Málarasmiðjan ehf, Mánatúni 1
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
Multivac ehf, Draghálsi 18
Múrarameistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
One Systems Ísland ehf, Síðumúla 21
ÓV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200
Pixel ehf, Ármúla 1
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rima Apótek, Langarima 21-23
Rýni endurskoðun ehf, Suðurlandsbraut 18
Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
Sigurjónsson & Thor ehf, Lágmúla 7
Skjaldbaka ehf, Lofnarbrunni 18
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skóarinn í Kringlunni ehf, Kringlunni 4-6
Spektra ehf, Laugavegi 178
Sprinkler pípulagnir ehf, Bíldshöfða 18
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Straumkul ehf, Viðarási 79
Styrja ehf, Depluhólum 5
Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
Svampur ehf, Vagnhöfða 14
Systrasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannval Kristínar Gígju, Grensásvegi 13
TREX-Hópferðamiðstöðin, Hesthálsi 10
Trivium ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Tækniskólinn - skóli atvinnulífsins, Skólavörðuholti
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Vals tómatsósa ehf
Verkfræðistofa Stanley Pálssonar, Skipholti 50b
Verkís hf, Ofanleiti 2
Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
Vesturröst-Sérverslun veiðimanna, Laugavegi 178
Vélar og verkfæri ehf, Skútuvogi 1c
Vélsmiðjan Altak ehf, Silfursléttu 5
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Víkurós ehf, bílamálun og réttingar, Bæjarflöt 6
Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
Xanadú snyrtistofa, s: 577 2121, Eddufelli 2

Kópavogur
Allt-af ehf, Baugkór 30
Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
Bak Höfn ehf, Jöklalind 8
Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bíljöfur ehf, gul gata, Smiðjuvegi 34
Blikkarinn ehf, blikksmiðja, Auðbrekku 3-5
Clinica tannlæknastofa, Bæjarlind 6
Fagtækni ehf, Akralind 6
Fríkirkjan Kefas, Fagraþingi 2a
GG Sport, Smiðjuvegi 8, græn gata
goddi.is, Auðbrekku 19
GSG ehf, Aflakór 23
HÁ hreinu ehf, Dalvegi 16c
HL Adventure ehf, Vesturvör 30b
Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
Karína ehf, Breiðahvarfi 5
Krónan verslanir, Dalvegi 10-14
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
LK pípulagnir ehf, Álalind 14
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Lyfjaval ehf
Nobex ehf, Hlíðasmára 6
S.G.Gluggar og útihurðir ehf, Smiðjuvegi 32
SM kvótaþing ehf, Bæjarlind 16
Sportvörur, Bæjarlind 1-3
Tekk og Habitat á Íslandi ehf, Skógarlind 2
Topplagnir ehf, Smiðjuvegi 54
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1

Garðabær
AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
Hagráð ehf, Hofslundi 8
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
Kópavogspósturinn ehf, Lyngási 11
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Tanntorg tannlæknastofa, Garðatorgi 5
Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2
Vélsmiðja Þorgeirs ehf, Miðhrauni 22

Hafnarfjörður
Blikksmiði ehf, s: 5654111 - blikksmidi@simnet.is, Melabraut 28
Bortækni ehf, Stapahrauni 7
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Enjo, Reykjavíkurvegi 64
Ergoline Ísland, heildverslun, Steinhellu 8
Fjörukráin-Hótel Víking, Strandgötu 55
Fura málmendurvinnslan ehf, Hringhellu 3
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
GT Verktakar ehf, Rauðhellu 1
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn, Rauðhellu 2
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hagtak hf, Melabraut 13-15
Hallbertsson ehf, Glitvangi 7

FRÉTTABLAÐIÐ

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is 550 5621

*Neyslukönnun Gallups 2018, allt land, 18-80 ára

job



Samorka óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra.

Samorka óskar eftir að ráða reyndan leiðtoga í starf framkvæmdastjóra. Leitað er að einstaklingi sem býr yfir góðri samskiptafærni, frumkvæði og hefur það sem þarf til að starfrækja jákvæðan vettvang um starfsemi orku- og veitufyrirtækja.

Starfsfólk Samorku er fimm talsins og eru aðildarfélögin um 50 orku- og veitufyrirtæki um allt land. Samtökin eru aðilar að Samtökum atvinnulífsins.

Stefna Samorku er að starfrækja trúverðugan, fræðandi og jákvæðan vettvang um starfsemi og hagsmuni orku- og veitufyrirtækja og að samtökin njóti trausts almennings og stjórnvalda sem leiði til farsællar þróunar í orku- og veitumálum á Íslandi.

Samorka er samstarfsvettvangur aðildarfyrirtækja og faglegur vettvangur þeirra í félags-, kynningar- og fræðslumálum.

Það eru spennandi tímar framundan í orku- og veitumálum við að tryggja áfram heilnæmt drykkjarvatn, umhverfisvænar fráveitur, heitt vatn og rafmagn fyrir heimilin, atvinnulífið og orkuskiptin.

Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um starfið.

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri
- Ábyrgð á starfsemi Samorku gagnvart stjórn
- Innleiða og framfylgja stefnu og ákvörðunum stjórnar/aðalfundar
- Stuðla að og bera ábyrgð á góðum tengslum við aðildarfyrirtæki og rækta félags- og fræðslustarf
- Samskipti og upplýsingagjöf til stjórnvalda, fjölmiðla og almennings

Hæfniskröfur:

- Stjórnunarreynsla
- Þekking á starfsumhverfi orku- og veitufyrirtækja er kostur
- Þekking á umhverfismálum og nýtingu náttúruauðlinda er æskileg
- Góðir samskipta- og samstarfshæfileikar
- Góð hæfni í íslensku og ensku og færni í að tjá sig í ræðu og riti
- Kunnátta í Norðurlandamáli er kostur

Nánari upplýsingar um samtökin má finna á: www.samorka.is

Nánari upplýsingar um starfið veitir Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511-1225.
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og henni þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.

Umsóknarfrestur er til og með 20. nóvember 2022.
Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

intellecta
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

Sjóvá

Viðskiptastjóri í fyrirtækjaráðgjöf

Við leitum að metnaðarfullum og kraftmiklum einstaklingi í **starf viðskiptastjóra í fyrirtækjaráðgjöf**. Í boði er fjölbreytt og krefjandi starf í samhentu teymi sem kappkostar að veita viðskiptavinum afburðaþjónustu, jafnt við ráðgjöf um tryggingavernd og forvarnir sem og þjónustu vegna tjóna.

Fyrirtækjaráðgjöf Sjóvá þjónustar mörg þúsund fyrirtæki, allt frá sjálfstætt starfandi einyrkjum til stærstu fyrirtækja landsins. Við erum efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvoginni og kannanir sýna að starfsánægja hjá okkur er með því mesta sem mælist hérlendis.

440 2000

Starfið felur m.a. í sér:

› faglega ráðgjöf og öflun nýrra viðskiptavina á fyrirtækjamarkaði
› ræktun viðskiptatengsla við núverandi og nýja viðskiptavini
› greiningu á þörfum fjölbreyttra fyrirtækja
› úrvinnslu gagna, skýrslugerð og kynningu á niðurstöðum
› þátttöku í þróunarverkefnum í samstarfi við aðrar deildir

Við leitum að einstaklingi með:

› háskólamenntun sem nýtist í starfi
› mikla samskiptafærni, jákvætt hugarfar og frumkvæði
› framúrskarandi þjónustulund og metnað til að ná árangri
› færni í að greina töluleg gögn og setja þau fram með skýrum hætti

Nánari upplýsingar veitir Heiður Huld Hreiðarsdóttir, forstöðumaður fyrirtækjaráðgjafar, **heidur.hreidarsdottir@sjova.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **14. nóvember** nk.
Sótt er um starfið á **sjova.is/starfsumsoknir**.



SÉRFRÆÐINGUR HJÁ VIRK

sjúkraþjálfari eða iðjuþjálfi

VIRK

STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

VIRK leitar að reyndum sjúkraþjálfara eða iðjuþjálfa til að vinna í þverfaglegri teymisvinnu. Starfið felur meðal annars í sér að kortleggja vanda einstaklinga sem vísað er í þjónustu. Einnig að vera faglegur stuðningur við ráðgjafa og rýna framgang í starfsendurhæfingu. Sérfræðingur þarf að geta metið hvað hindrar atvinnuþátttöku hjá einstaklingi og hvernig best er að styðja hann í endurkomu til vinnu eins fljótt og auðið er. Hann mun einnig koma að öðrum verkefnum innan VIRK sem fela í sér þróun og umbætur á þjónustu.

Helstu verkefni

- Kortlagning á vanda einstaklinga í þjónustu VIRK
- Gerð áætlana fyrir starfsendurhæfingu
- Ákvarðanataka í málum einstaklinga í þjónustu VIRK
- Rýna framgang mála m.t.t. hindrana hvað varðar þátttöku á vinnumarkaði
- Samstarf við fagaðila og stofnanir í heilbrigðis- og félagsþjónustu
- Þróunar- og umbótastarf

Menntunar- og hæfnikröfur

- Réttindi til að starfa sem sjúkraþjálfari eða iðjuþjálfi
- Að minnsta kosti fjögurra ára starfsreynsla í meðferðar-/endurhæfingarvinnu
- Jákvæð reynsla af þverfaglegri samvinnu
- Framúrskarandi samskiptahæfni og rík þjónustulund
- Þekking á vinnumarkaði, heilbrigðis- og félagsþjónustu
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun er kostur
- Reynsla og þekking á sviði starfsendurhæfingar er kostur
- Framhaldsmenntun á fagsviðinu er kostur
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti

Hlutverk VIRK er að móta, samþætta, styðja við og hafa eftirlit með þjónustu á sviði starfsendurhæfingar sem miðar markvisst að því að efla starfsgetu einstaklinga með heilsubrest í kjölfar veikinda eða slysa.

VIRK hefur í samstarfi við fagaðila, fyrirtæki og stofnanir skilað samfélagslegum ávinningi með aukinni þátttöku einstaklinga á vinnumarkaði og er leiðandi í rannsóknum og þróun á sviði starfsendurhæfingar. Að VIRK standa öll helstu samtök launamanna og atvinnurekenda á vinnumarkaði.

VIRK er metnaðarfullur vinnustaður þar sem lögð er áhersla á jákvæðan starfsanda og sterka liðsheild. VIRK kappkostar að skapa jákvæða menningu með traustu fagfólki. Gildi VIRK eru fagmennska, virðing og metnaður og er starfsfólk hvatt til að hafa gildin að leiðarljósi í störfum sínum.

Nánari upplýsingar um VIRK er að finna á virk.is

Upplýsingar veitir

Geirlaug Jóhannsdóttir
geirlaug@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is
Umsóknarfrestur er til og með 15. nóvember 2022.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og einnar blaðsíðu kynningarbréf þar sem á kerfisbundinn hátt er gerð grein fyrir því hvernig viðkomandi uppfyllir hæfnikröfur starfsins.

Skræða

ÞJÓNUSTUFULLTRÚI Á TÆKNIBORÐI

Fullt starf | Þjónustufulltrúi

Við leitum að hæfum einstaklingi með góða samskiptahæfileika og mikla þjónustulund
Umsóknarfrestur er til 30. nóvember 2022.
Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á vinna@sjukraskra.is

Sjá nánar á

job

Finnum draumastarfið **saman**

PROCUREMENT AGENT

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu Procurement Agent lausa til umsóknar. Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins: https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Umsóknir skulu sendar í gegnum Electronic Recruitment Application (ERA)

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Procurement Agent. Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page: https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)

Hefur þú áhuga á að

ÞJÓNUSTA KÆLIKERFI

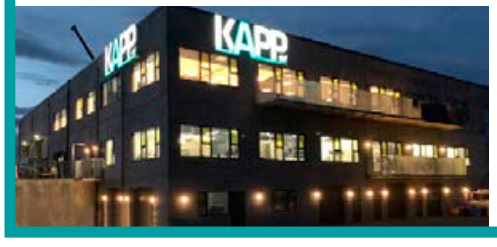












þá erum við að leita að þér

Í boði er fjölbreytt starf í spennandi starfsumhverfi
Vegna aukinna verkefna leitum við að einstaklingi sem hefur áhuga og reynslu af vinnu við kælikerfi. Viðkomandi ber að hafa góða samskiptahæfileika, sýna frumkvæði í starfi og þjónustulund, vera jákvæður og geta unnið undir álagi.

Starfssvið
Starfið felst í uppsetningu, viðgerðum, viðhaldi, smíði og eftirliti á kælibúnaði bæði á verkstæði og hjá viðskiptavinum.

Menntun og/eða reynsla
Óskum eftir vélfræðingi, vélstjóra, vélvirkja eða rafvirkja, eða aðila sem hefur haldgóða reynslu af kælibúnaði.

Góð aðstaða
Öll aðstaða er fyrsta flokks í nýju húsnæði okkar í Kópavogi, góður starfsandi og öflugt starfsmannafélag.

Umsóknir
Umsóknir eða ósk um nánari upplýsingar sendist á netfangið lausstorf@kapp.is
Umsóknarfrestur er til og með 21. nóv. 2022.

KAPP er fjölbreytt fjölskyldufyrirtæki sem byggir rekstur sinn á þjónustu við sjávarútveg matvælaiðnað og flutningageirann.
KAPP framleiðir OptimICE® krapakerfi og forkæla og rekur öflugt renni-, véla- og kæliverkstæði ásamt stálsmíðadeild.
Hjá KAPP starfa 44 starfsmenn, með aðstöðu í Kópavogi, Þorlákshöfn og Vestmannaeyjum.

KAPP ehf
VÉLA-KÆLI & RENNIVERKSTÆÐI
Turnahvarfi 8 · 203 Kópavogi · www.kapp.is

Öryggis- og umsjónarmaður flugskýlis Atlantshafsbandalagsins

LANDHELGISGÆSLA ÍSLANDS

Landhelgisgæsla Íslands óskar eftir að ráða áreiðanlegan öryggis- og umsjónarmann í flugskýli Atlantshafsbandalagsins nr. 831 á öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli. Um dagvinnu er að ræða en vegna eðlis verkefna gæti viðkomandi þurft að vera til staðar utan hefðbundins vinnutíma.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Almenn umsjón, hús(„stjórn, öryggisgæsla og öryggiseftirlit innan og við flugskýlið
- Umsjón með umhverfis-, slysa- og eldvörnum
- Þjálfun og samskipti við notendur flugskýlisins
- Þátttaka í móttöku og þjálfun starfsfólks, erlends liðsafla og verktaka
- Minniháttar viðgerðir og viðhaldstilkynningar
- Rekstur og eftirlit þvottastöðvar fyrir flugvélar
- Þátttaka í gæðamálum

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Reynsla og menntun sem nýtist í starfi, s.s. vélvirkjun, flugvirkjun eða önnur iðnmenntun
- Reynsla af öryggisgæslu, eld- og slysavörnum er kostur
- Aukin ökuréttindi og vinnuvélapróf
- Góðir samskiptahæfileikar og þjónustulund
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Reglusemi, nákvæmni og snyrtimennska
- Góð enskukunnátta
- Líkamleg geta til að starfa við erfiðar aðstæður
- Búseta á Suðurnesjum er kostur

Umsækjendur þurfa að standast kröfur Landhelgisgæslunnar um líkamlegt og andlegt atgervi. Einnig skal starfsfólk uppfylla skilyrði fyrir öryggisheimild sbr. varnarmálalög nr. 34/2008 og reglugerð nr. 959/2012.

Umsóknarfrestur er til og með **14. nóvember 2022.** Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Umsóknir gilda í sex mánuði frá dagsetningu auglýsingar. Í ljósi ríkjandi kynjahlutfalls innan Landhelgisgæslunnar og jafnréttisáætlunar stofnunarinnar, eru konur sérstaklega hvattar til að sækja um. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs.

Landhelgisgæsla Íslands er löggæslustofnun sem hefur það hlutverk að sinna löggæslu og eftirliti sem og leit og björgun á hafsvæðinu umhverfis Ísland. Landhelgisgæslan annast einnig framkvæmd á varnartengdum rekstrarverkefnum í umboði utanríkisráðuneytisins sbr. varnarmálalög nr. 34/2008 og samning við utanríkisráðuneytið, þ.m.t. er rekstur öryggissvæða, mannvirkja, kerfa, og ratsjár- og fjarskiptastöðva Atlantshafsbandalagsins.

Hjá Landhelgisgæslunni starfar rúmlega 200 manna samhentur hópur sem hefur að leiðarljósi slagorðið: **Við erum til taks!**

Gildi Landhelgisgæslunnar eru:
Öryggi - Þjónusta – Fagmennska.

Nánari upplýsingar um Landhelgisgæslu Íslands má finna á: **www.lhg.is.**

Nánari upplýsingar veita Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

Viltu vinna hjá alþjóðlegu tæknifyrirtæki í sjávarútvegi?

Naust Marine er spennandi alþjóðlegt tæknifyrirtæki sem óskar eftir starfsmönnum í tæknideild og þjónustudeild fyrirtækisins.

Í boði eru þrjár stöður

- **Sérfræðingur á rafmagnssviði í Tæknideild**
- **Forritari í Tæknideild**
- **Tæknimaður í þjónustudeild – Rafvirki/vélvirki**

Nánari upplýsingar um störfin er að finna á vef Hagvangs.
Umsóknarfrestur er til **10. nóvember nk.**
Umsjón með störfunum hefur Elín Dögg Ómarsdóttir, **elin@hagvangur.is**.

NAUST marine

Hjá Naust Marine starfa um 35 manns í þremur löndum. Höfuðstöðvar þess eru á Íslandi en einnig er fyrirtækið með starfstöð á Spáni og í Bandaríkjunum. Starfsemin hefur þróast og vaxið mikið frá stofnun þess árið 1993. Í upphafi sneri starfsemin að þróun og framleiðslu á stjórnbúnaði fyrir togvindur, í seinni tíð hóf fyrirtækið að hanna og smíða vindur og annan þilfarsbúnað undir merkjum Naust Marine. Í dag er búnaður þeirra um borð í allt að 200 skipum víðsvegar um heiminn. Frekari upplýsingar má finna á heimasíðu Naust Marine naust.is.

Sótt er um störfin á hagvangur.is

hagvangur.is

HAGVANGUR

Forstöðumaður hjúkrunarsviðs

Starf forstöðumanns hjúkrunarsviðs Hjúkrunar- og dvalarheimilisins Brákarhlíðar í Borgarnesi er laust til umsóknar. Leitað er að lausnamiðuðum stjórnanda sem býr yfir miklum samskiptahæfileikum og metnaði fyrir sínu starfi og þjónustu heimilisins í þágu heimilisfólks og samfélagsins.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð og leiðandi hlutverk í daglegri hjúkrunarþjónustu Brákarhlíðar
- Virk þátttaka í teymisvinnu með öðru starfsfólki heimilisins sem hefur vellíðan heimilisfólks að leiðarljósi
- Umsjón með starfsmannahaldi hjúkrunarþjónustu, s.s. skipulagi mönnunar, stefnumótun, aðkomu að ráðningu nýrra starfsmanna, fræðsluáætlun og starfsþróun
- Fagleg ábyrgð á gæðum hjúkrunarþjónustu heimilisins, lyfjaeftirlit og eftirlit með búnaði sem að þjónustunni snýr
- Samskipti við hagsmunaaðila innan heimilis og utan, aðrar fagstéttir, stjórnendur og aðstandendur heimilisfólks

Menntunar- og hæfniskröfur

- BSc. próf í hjúkrunarfræði og leyfisbréf frá embætti landlæknis
- Menntun eða starfsreynsla á sviði öldrunarhjúkrunar eða stjórnunar er skilyrði
- Frumkvæði, metnaður og lausnamiðuð hugsun
- Hæfni í mannlegum samskiptum og vilji til samstarfs í teymisvinnu og sköpun liðsheildar
- Góð íslenskukunnátta

BRÁKARHLÍÐ
HJÚKRUNAR- OG DVALARHEIMILI

Brákarhlíð er sjálfseignarstofnun sem á sér 50 ára sögu. Bakhjarlar heimilisins eru sveitarfélögin Borgarbyggð, Eyja- og Miklaholtshreppur og Skorradalur, auk þess sem Samband borgfirskra kvenna hefur verið bakhjarl heimilisins allt frá stofnun og á einn fulltrúa í stjórn. Í Brákarhlíð er unnið eftir Eden hugmyndafræðinni og starfa þar um 85 manns. Sjá nánar á **brakarhlid.is**.

Sótt er um starfið á hagvangur.is

Umsóknarfrestur til 21. nóvember nk.

Með umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf ásamt afriti af starfsleyfi.

Nánari upplýsingar veita Jóhannes Þorkelsson, **johannes@hagvangur.is**
og Katrín S. Óladóttir, **katrin@hagvangur.is**.

hagvangur.is

HAGVANGUR

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR







Við leitum að hornsteinum framtíðarinnar

Eignarhaldsfélagið Hornsteinn auglýsir tvö spennandi störf hjá framsæknu fyrirtæki með skýra framtíðarsýn. Leitað er að kröftugum einstaklingum sem vilja slást í hóp öflugs teymis sem vinnur að því að móta umhverfisvænni byggingariðnað.

Öryggisstjóri

Við leitum að öflugum og umbótasinnuðum öryggisstjóra sem starfar þvert á dótturfyrirtæki Hornsteins til að tryggja að allir komist heilir heim eftir vinnudaginn. Mikil áhersla er lögð á fræðslu- og forvarnarstarf sem miðar að því að efla öryggismenningu.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Þróun og eftirfylgni öryggis-, heilbrigðis- og vinnuumhverfismála
- Uppbygging og ábyrgð öryggisstjórnunarkerfis
- Ráðgjöf, þjálfun og fræðsla til stjórnenda, starfsfólks og verktaka
- Skráningar, markmið, úrbætur og eftirfylgni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun og reynsla sem nýtist í starfi
- Þekking á vottunarferlum er æskileg
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði og metnaður
- Framúrskarandi samskiptafærni
- Umbótasinnuð hugsun
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Sölustjóri byggingalausna hjá BM Vallá

Vilt þú byggja til framtíðar með okkur? Um er að ræða nýtt og spennandi starf sem viðkomandi hefur tækifæri til að þróa áfram. Ef þú vilt láta til þín taka í ráðgjöf og sölu á sviði mannvirkjagerðar þar sem áhersla er lögð á umhverfisvænni lausnir þá viljum við heyra í þér.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Sala og ráðgjöf á húseiningum, steypu, framleiðslu- og endursöluvörum
- Tilboðs-, samninga- og reikningagerð
- Samskipti við viðskiptavini, framleiðsludeildir, hönnuði, birgja og verktaka
- Greining og öflun nýrra viðskiptatækifæra
- Gerð sölu- og markaðsáætlana

Menntunar- og hæfniskröfur

- Tækni og/eða iðnmenntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla úr byggingariðnaði
- Þjónustulund, frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Góð almenn íslensku- og enskukunnátta

HORNSTEINN

BM·VALLÁ SEMENTSVERKSMIÐJAN BJÖRGUN

Eignarhaldsfélagið Hornsteinn ehf. á og rekur þrjú dótturfélög sem starfa við öflun hráefna, framleiðslu, sölu og þjónustu á byggingarmarkaði og við mannvirkjagerð. Fyrirtækin eru Björgun, BM Vallá og Sementsverksmiðjan og hafa þessi félög rótgróna sögu á Íslandi. Umhverfismál og sjálfbær nýting auðlinda er rauður þráður í starfseminni og er markvisst unnið að lausnum sem hafa jákvæðari umhverfisáhrif.

Hjá fyrirtækjunum starfa um 200 manns á starfsstöðvum víða um land.

Hornsteinn leggur mikla áherslu á að skapa gott vinnuumhverfi, jafnrétti og er jafnlaunastefna órjúfanlegur hluti af launastefnu fyrirtækisins. Við hvetjum öll kyn til að sækja um starfið en hægt er að sækja um á hagvangur.is.

Umsóknir og nánari upplýsingar á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með **17. nóvember nk.**

Upplýsingar veita Elín Dögg Ómarsdóttir, **elin@hagvangur.is**, og Inga Steinunn Arnardóttir, **inga@hagvangur.is**.

HAGVANGUR

Hagfræðingur hjá ASÍ

Alþýðusamband Íslands leitar að metnaðarfullum hagfræðingi til starfa. Starf hagfræðings felst m.a. í rannsóknum og ráðgjöf á sviði efnahags- og kjaramála auk úttekta og tillögugerðar vegna vinnu samtakanna að velferðar-, skatta- og atvinnumálum.

ASÍ leggur áherslu á að umsækjandi hafi faglegan metnað, sýni frumkvæði og geti starfað sjálfstætt en eigi jafnframt auðvelt með að vinna í teymi. Hann sé fær í mannlegum samskiptum og eigi auðvelt með að tjá sig í ræðu og riti.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í hagfræði eða önnur menntun sem nýtist í starfið. Framhaldsmenntun er æskileg.
- Reynsla af þjóðhagsútreikningum, efnahagsspágerð og gerð kjarasamninga er æskileg.
- Þekking á tölfræði og hæfni í útreikningum og úrvinnslu tölulegra gagna.
- Kostur að hafa færni í meðferð gagna t.d. gegnum eViews, PowerBI og R
- Gott vald á ensku og einu Norðurlandamáli
- Færni í mannlegum samskiptum, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

Starfs- og ábyrgðarsvið

- Rannsóknir á sviði efnahags- og kjaramála
- Greining og úrvinnsla á hagtölum og tölfræði
- Skrif á umsögnum fyrir hönd ASÍ í tilteknum málaflokkum
- Samskipti við skrifstofur aðildarfélaga og landssambanda
- Þátttaka í málefnanefndum ASÍ
- Þátttaka í samstarfi ASÍ við erlend systur samtök og alþjóðasamtök stéttarfélaga
- Frétta- og greinarskrif
- Kynningarmál og fræðsla

Umsókn ásamt upplýsingum um menntun og fyrri störf sendist á:
Róbert E. Farestveit á netfangið robertf@asi.is fyrir 18. nóvember 2022.

VERKEFNASTJÓRI SKIPULAGSMÁLA
Á UMHVERFISSVIÐ GARÐABÆJAR

Leitað er að öflugum verkefnastjóra til að stýra metnaðarfullum skipulagsverkefnum sveitarfélagsins í samvinnu við skipulagsstjóra.

Helsti verkefni og ábyrgð:

- Verkstjórn við gerð aðal- og deiliskipulags í samvinnu við skipulagsstjóra og ráðgjafa
- Yfirlestur og rýni á skipulagsgögnum frá ráðgjöfum sem lögð eru fyrir skipulagsnefnd
- Yfirferð innsendra byggingaráforma með tilliti til gildandi skipulagsskilmála
- Skrifa umsagnir, samskipti við lögaðila og stofnanir
- Svara almennum fyrirspurnum varðandi skipulagsmál
- Umsjón með upplýsingamiðlum á vef Garðabæjar varðandi skipulagsmál
- Vinna grenndarkynningar í samvinnu við skipulagsstjóra
- Samskipti við íbúa og aðra hagsmunaaðila varðandi fyrirspurnir um skipulagsmál
- Samskipti við hönnuði og ráðgjafa vegna skipulagsvinnu
- Undirbúningur, gagnaöflun og rýni gagna fyrir fundi skipulagsnefndar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í skipulagsfræði, arkitektúr eða hliðstæðum greinum
- Haldbær reynsla af verkefnastjórnun
- Skipulagsfærni, nákvæmni og hæfileiki til að starfa sjálfstætt
- Góð hæfni í miðlun upplýsinga í ræðu og riti
- Góð samskiptahæfni og mikil þjónustulund
- Frumkvæði, áræðni og röggsemi til verka
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu og starfsumhverfi sveitarfélaga er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 21. nóvember 2022.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Arinbjörn Vilhjálmsson skipulagsstjóri Garðabæjar í síma 525 8582 eða með því að senda tölvupóst á arinbjorn@gardabaer.is

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Umsókn skal fylgja starfsferliskrá og greinargóðar upplýsingar um störf umsækjanda, menntun og reynslu sem varpað getur ljósi á færni hans til að sinna umræddu starfi.

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

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

GARÐABÆR
gardabaer.is

PROCUREMENT AGENT

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu Procurement Agent lausa til umsóknar. Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins: https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Umsóknir skulu sendar í gegnum Electronic Recruitment Application (ERA)

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Procurement Agent. Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page: https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)

GENERAL SERVICES CLERK

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu General Services Clerk lausa til umsóknar. Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins: https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Umsóknir skulu sendar í gegnum Electronic Recruitment Application (ERA)

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of General Services Clerk. Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page: https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)

AQ-rat
Byggingaverktakar
Þegar fagmennska skiptir þig máli

Píparar óskast til starfa

AQ-rat ehf byggingaverktakar leggja áherslu á að veita fyrirtækjum, húsfélögum og einstaklingum faglega og góða þjónustu, allt frá nýsmíði til viðhalds og endurbóta.Vegna aukinna verkefna leitum við af öflugum pípurum til að slást í hópinn með okkur og takast á við krefjandi verkefni.

Hæfniskröfur:

- Iðnmenntun og að lámarki 10 ára starfsreynsla
- Fagleg og sjálfstæð vinnubrögð
- Liðurð og hæfni í mannlegum samskiptum skilyrði
- Metnað til að skila af sér vel unnu verki

Umsóknir skulu sendast ásamt ferilskrá á runar@aqrat.is merkt **„Pípari"**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Rúnar í síma 892 0688.

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —
Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Sérfræðingur á fjármálasviði

Fyrsta verslun Domino's Pizza á Íslandi var opnuð þann 16. ágúst 1993 að Grensásvegi 11 í Reykjavík og fyrirtækið hefur vaxið ört síðan þá. Í dag rekur Domino's Pizza 23 verslanir hér á landi. Ellefu þeirra eru í Reykjavík, ein í Garðabæ, Mosfellsbæ, Akureyri, Akranesi og á Selfossi og tvær í Kópavogi, Hafnarfirði og Reykjanesbæ. Domino's er leiðandi fyrirtæki á veitingamarkaði og hjá félaginu starfa um 500 manns. Lögð er áhersla á að vera úrvals vinnustaður, ekki síst fyrir ungt fólk, og fræðslu ásamt því gefa starfsfólki tækifæri á að þróast áfram í starfi. Margir af lykilstjórnendum félagins í dag hófu störf sem almennir starfsmenn.

Domino's á Íslandi leitar að jákvæðum einstaklingi til að sinna fjölbreyttum verkefnum á fjármálasviði fyrirtækisins og tengdum félögum. Um er að ræða spennandi tækifæri fyrir metnaðarfullan einstakling.

Starfssvið:

- Almenn bókhaldsstörf og skráning reikninga.
- Afstemmingar af lánadrottna og bankareikninga.
- Virðisaukaskattskil og aðrar afstemmingar fjárhagsbókhalds.
- Þátttaka í mánaðarlegum uppgjörum og aðstoð með uppgjörsskýrslur.
- Upplýsingagjöf og skýrslugerð.
- Greiningar í Power BI.
- Önnur tilfallandi verkefni á fjármálasviði.

Hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi. Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur.
- Þekking og reynsla af bókhaldsstörfum er kostur.
- Greiningarhæfni og góð tölvukunnátta þ.m.t Excel og reynsla af notkun viðskipta- og upplýsingakerfisins Navision er kostur.
- Þekking á Power BI er kostur.
- Nákvæmni, metnaður og ögun í vinnubrögðum.
- Góðir samskipta- og samvinnuhæfileikar.
- Gott vald á íslensku og ensku.

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

Umsóknarfrestur er til og með 13. nóvember nk.

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

Umsjón með starfinu hafa Hildur J. Ragnarsdóttir (hildur@vinnvinn.is) og Margrét Stefánsdóttir (margret@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Markaðsstjóri

Í dag eru IKEA verslanir rúmlega 446 talsins í yfir 60 löndum með um 231.000 starfsmenn. Þar af starfar um 470 manna fjölbreyttur, drífandi og jákvæður hópur fólks við fjölbreytt og skapandi störf á Íslandi. Við störfum í lifandi, hröðu og skapandi umhverfi þar sem framþróun, nýsköpun og jákvæðni er höfð að leiðarljósi.

IKEA á Íslandi óskar eftir að ráða öflugan og hugmyndaríkan markaðsstjóra. Viðkomandi þarf að geta starfað sjálfstætt sem og í teymi við að leysa fjölbreytt verkefni. Mikilvægt er að viðkomandi sé opinn fyrir breytingum og hafi gott auga fyrir nýjungum. Markaðsstjóri er hluti af yfirstjórn fyrirtækisins og vinnur í nánu samstarfi við aðrar deildir innan fyrirtækisins.

Verkefna- og ábyrgðarsvið:

- Daglegur rekstur og stjórnun markaðsdeildar.
- Mótun á stefnu og markmiðum markaðsdeildar.
- Ábyrgð á markaðsstefnu og samræmingu við framtíðarsýn fyrirtækisins.
- Umsjón með birtingum á markaðsefni.
- Samstarf við auglýsingastofur í samræmi við markmið fyrirtækisins á heimsvísu.
- Ábyrgð og umsjón með stafrænni þróun tengdri markaðsmálum, t.d. á vef og appi.
- Markaðsstjóri er hluti af „Commercial team" fyrirtækisins.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði markaðsfræði, framhaldsmenntun í markaðsfræði er kostur.
- Árangursrík reynsla af markaðsmálum og markaðssetningu.
- Leiðtogahæfni, framúrskarandi samskiptahæfileikar og jákvætt viðmót.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt og í hópi.
- Frumkvæði, fagleg vinnubrögð og metnaður til að ná árangri.
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta.

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

Umsóknarfrestur er til og með 15. nóvember nk.

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

Umsjón með starfinu hafa Jensína K. Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) og Garðar Ó. Ágústsson (gardar@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

BIRTINGARFULLTRÚI

Efling - stéttarfélag leitar að **birtingarfulltrúa** í fullt starf á skrifstofu félagsins. Um er að ræða kjörið tækifæri fyrir einstakling sem vill takast á við áhugavert og fjölbreytt starf. Starfið felur í sér umsjón með kynningu á málefnum Eflingar. Birtingarfulltrúi verður ábyrgur fyrir ytri kynningarmálum á vefsíðu og samfélagsmiðlum Eflingar og mun einnig sinna birtingu á efni, vali á miðlum, markhópagreiningum og fleiri verkefnum. Birtingarfulltrúi mun vinna þvert á svið skrifstofunnar og kemur að fjölbreyttum verkefnum.

Skrifstofa Eflingar starfar í þágu félagsfólks Eflingar stéttarfélags. Vinnustaðurinn er nútímalegur og framsækinn, þar sem virðing og fagmennska eru í fyrirrúmi. Á skrifstofunni starfa um 30 manns með fjölbreyttan bakgrunn og þekkingu. Við hvetjum áhugasama óháð kyni og uppruna að sækja um starfið.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi og/eða reynsla af sambærilegum störfum
- Góð reynsla og þekking af samfélagsmiðlum
- Framúrskarandi vald á íslensku og ensku í rituðu máli – önnur tungumál eru kostur
- Reynsla af greinaskrifum og ritstjórn
- Vönduð og öguð vinnubrögð
- Sjálfstæði og sveigjanleiki í störfum

Helstu verkefni og ábyrgð

- Umsjón yfir kynningarmálum
- Birtingamál og framleiðsla á efni
- Samfélagsmiðlar
- Ritstjórn og útgáfa á efni
- Umsjón og þróun vefsíðu Eflingar
- Framsetning á gögnum og efni
- Önnur tilfallandi störf sem koma að upplýsingatækni og birtingarmálum

Sótt er um starfið á Alfreð - www.alfred.is

EFLING



STARF

Hefur þú ánægju af orkumiklum mannauði?

Hjá Landsvirkjun leggjum við áherslu á að vera framsækinn og eftirsóttur vinnustaður. Stór hópur fólks með fjölbreytta reynslu, þekkingu og hæfni starfar hjá fyrirtækinu. Nú leitum við að góðum liðsauka í mannauðsteymi okkar. Í teyminu eru sjö sérfræðingar með fjölbreytta reynslu og þekkingu á sviði mannauðsmála, kjaramála og launavinnslu.

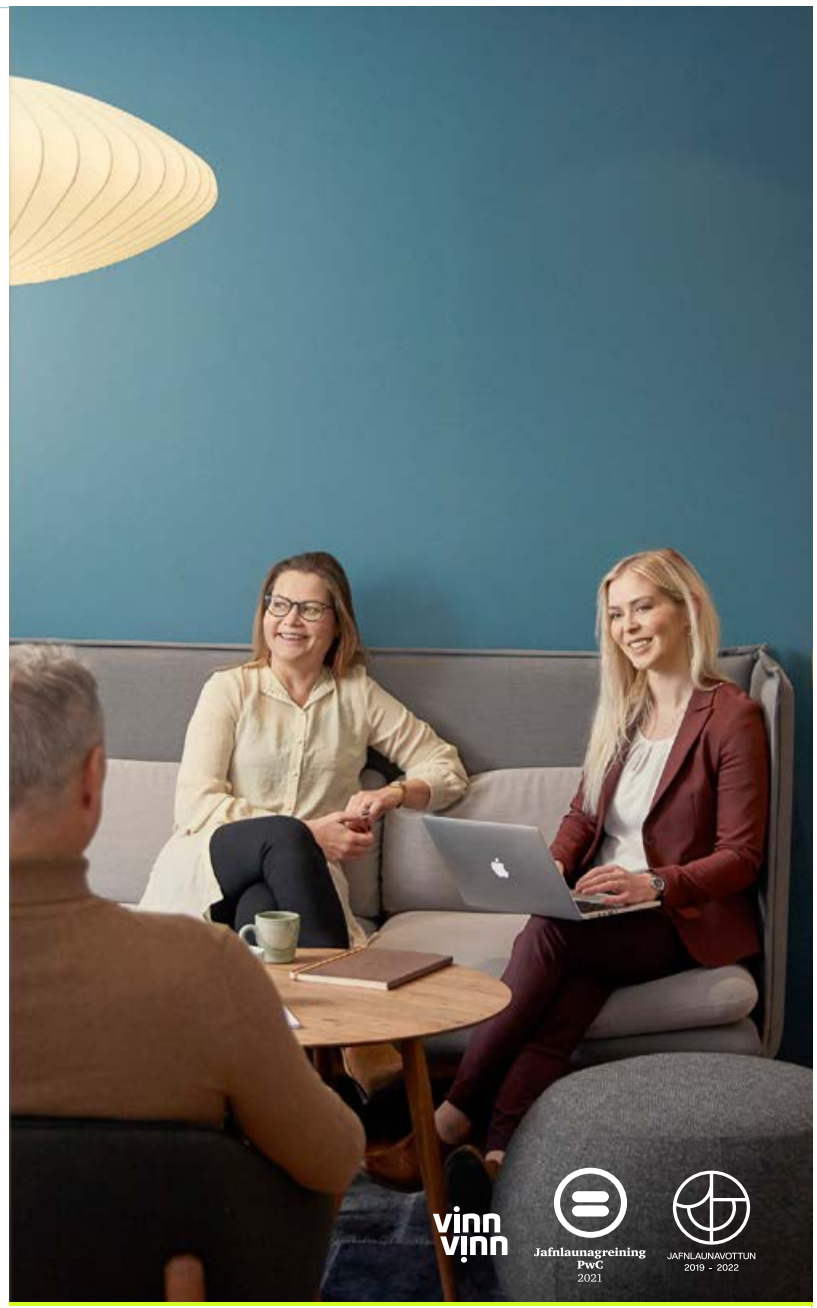
Helstu verkefni viðkomandi eru almenn mannauðsmál og launavinnsla en í því felst m.a. skráning gagna í mannauðs- og launakerfi, aðkoma að ráðningum og önnur þjónusta við stjórnendur og starfsfólk.
Þessi einstaklingur verður að búa yfir viðeigandi menntun og reynslu sem nýtist í starfi og hafa brennandi áhuga á mannauðsmálum.
Jákvætt og lausnamiðað viðhorf, samskiptafærni og sjálfstæði í starfi er hæfni sem okkur hugnast.

Umsóknarfrestur er til og með 14. nóvember
Sótt er um starfið á vef vinnvinn.is

Frekari upplýsingar gefur Harpa Víðisdóttir mannauðsstjóri
harpa.vidisdottir@landsvirkjun.is

Landsvirkjun er orkufyrirtæki í eigu íslensku þjóðarinnar og vinnur rafmagn úr endurnýjanlegum orkugjöfum, vatnsafli, jarðvarma og vindi. Hjá fyrirtækinu starfa rúmlega 300 manns, víða um land. Fyrirtækið hefur metnaðarfulla jafnréttis- og mannauðsstefnu, hugar að vellíðan starfsfólks og leggur áherslu á að viðhalda orkumikilli fyrirtækjamenningu.

Landsvirkjun



Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

Laus störf hjá Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

Spennandi störf í boði hjá HMS á Akureyri

Vilt þú starfa á nútímalegum vinnustað sem leggur áherslu á framúrskarandi þjónustu, miðlun og stafræna þróun?

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun leitar að öflugu fólki til að taka þátt í uppbyggingu þjónustu HMS á starfsstöð okkar á Akureyri. Fjölbreytt og krefjandi verkefni eru framundan við þróun á framkvæmd brunabótamats og fasteignaskráningar í takt við hlutverk og framtíðarsýn stofnunarinnar.

Störf í boði

Teymisstjóri brunabótamats

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Faglegur leiðtogi teymis sem ber ábyrgð á þróun og framkvæmd brunabótamats.
- Leiða viðhald og þróun kostnaðarútreikninga, gagnaöflun og tölfræðiúrvinnslu við gerð brunabótamats.
- Þjónusta við fasteignaeigendur, sveitarfélög og tryggingarfélög.
- Önnur verkefni í samráði við framkvæmdastjóra.

Sérfræðingar í brunabótamati

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Framkvæmd kostnaðar- og brunabótamats og úrvinnsla athugasemda vegna brunabótamats.
- Þátttaka í þróun útreikninga á byggingarkostnaði.
- Gagnasöfnun og skoðun eigna.
- Þjónusta við fasteignaeigendur, sveitarfélög og tryggingarfélög.
- Önnur verkefni í samráði við teymisstjóra.

Sérfræðingur í fasteignaskráningu

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Yfirferð og skráning fasteigna á grundvelli eignaskiptayfirlýsinga.
- Þátttaka í ákvörðun fasteignamats.
- Önnur verkefni í samráði við teymisstjóra.

Sérfræðingur í afmörkun eignamarka jarða

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Afmörkun eignamarka jarða í landeignaskrá.
- Samskipti við landeigendur.
- Önnur verkefni í samráði við teymisstjóra.

Brunabótamat

Tilgangur brunabótamats er að finna vátryggingafjárhæð húseigna. Matið er kostnaðarútreikningur sem byggir á verðbanka HMS. Áhersla er lögð á að brunabótamat sé tímanlega sett á, að í upplýsingagjöf sé skýrt til hvers matið nær og að það endurspegli sem best endurstofnvirði mannvirkis.

Umsóknarfrestur er til 10. nóvember

Nánari upplýsingar um hæfniskröfur má sjá á starfatorg.is og alfred.is. Um er að ræða full störf og æskilegt er að umsækjendur geti byrjað sem fyrst. Lögð er rík áhersla á fjölbreytni og við hvetjum alla áhugasama einstaklinga til að sækja um, óháð kyni. Sendið umsóknir í gegnum alfred.is ásamt ferilskrá og kynningarbréfi sem lýsir hæfni og skýrir áhuga á starfinu.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir geta gilt í hálft ár frá því að frestur rennur út. Kjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningum.

Umsóknarfrestur er til 10. nóvember

Nánari upplýsingar

Geirlaug Jóhannsdóttir, ráðgjafi
geirlaug@hagvangur.is

Soffía Guðmundsdóttir, teymisstjóri Innri þjónustu,
soffia.gudmundsdottir@hms.is

Tryggvi Már Ingvarsson, framkvæmdastjóri Fasteigna,
tryggvi.ingvarsson@hms.is
Einnig í 440 6400 eða á hms.is

Skrifstofustjóri Vopnafjarðarhrepps

Tækifæri á Vopnafirði!

Vopnafjarðarhreppur auglýsir eftir kröftugum skrifstofustjóra sem vill hafa áhrif á rekstur og stefnu metnaðarfulls sveitarfélags. Starfið felur í sér umsjón með stjórnsýsluframkvæmd sveitarfélagsins, veitingu þjónustu, eftirfylgni með gæðum þjónustu og starfsmannamálum. Helstu verkefni eru rekstur og stjórnun skrifstofu sveitarfélagsins, starfsmannastjórnun, samhæfing og yfirsýn yfir verkefni sveitarfélagsins. Greiningarvinna, stefnumótun, áætlanagerð og samningagerð. Umsjón umbótaverkefna á sviði stjórnsýslu, gæða- og tæknimála auk yfirumsjón með gerð starfsáætlunar.

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Rekstrarreynsla og reynsla af stjórnun er æskileg
- Reynsla af verkefnastjórnun, umbótavinnu og stefnumótun
- Þekking og/eða reynsla af stjórnsýslu er kostur
- Mjög góð samskipta- og samvinnufærni
- Jákvætt viðhorf, frumkvæði og drifkraftur
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta
- Góð tölvufærni

Næsti yfirmaður skrifstofustjóra er sveitarstjóri. Laun eru samkvæmt kjarasamningum.

Frekari upplýsingar veita Sara Elísabet Svansdóttir, sveitarstjóri, saras@vfh.is og einnig má hafa samband við skrifstofu Vopnafjarðarhrepps í gegnum netfangið, skrifstofa@vfh.is. Öllum umsóknum verður svarað þegar ráðningu er lokið.

Umsóknarfrestur er til og með 21. nóvember. Nánar á atvinna.vfh.is



Framtíðarstarf fyrir traustan aðila

Verslunarstjóri á Húsavík

Olís óskar eftir að ráða áhugasaman og metnaðarfullan einstakling í starf verslunarstjóra á Húsavík. Verslunarstjóri ber ábyrgð á daglegum rekstri þjónustustöðvarinnar og vinnur með samhentum hópi starfsmanna.

Helstu verkefni:

Verslunarstjóri er daglegur stjórnandi þjónustustöðvar og ber ábyrgð á öllu sem viðkemur daglegum rekstri.

Hann er skipulagður leiðtogi og teymismaður sem leitast við að öll samskipti á stöðinni séu góð.

Verslunarstjórinn er góð fyrirmynd, jákvæður, heiðarlegur, þjónustulundaður og úrræðagóður.

Verslunarstjóri er til staðar fyrir starfsfólkið sitt og leysir úr þeim vandamálum sem upp kunna að koma.

Hæfniskröfur:

- Ábyrgð og samviskusemi
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Snyrtimennska og reglusemi
- Jákvæðni, dugnaður, þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af verslunarstörfum, stjórnun eða rekstri er æskileg

Umsóknarfrestur er til 14. nóvember. Umsóknir berist til mannauðsstjóra, rbg@olis.is, merktar „Verslunarstjóri“ eða á olis.is/um-olis/atvinna

JAFNLAUNAVOTTUN 2022-2025

Hjá Olís er lögð áhersla á góðan aðbúnað starfsfólks, uppbyggileg samskipti og fagleg vinnubrögð.

olís

Tvö spennandi störf
þar sem reynir á þekkingu, ábyrgð og lipurð

Gakktu til liðs við frábæran hóp starfsfólks.

VERKEFNASTJÓRI Á SÖLU- OG ÞJÓNUSTUSVIÐI

Sölu- og þjónustusvið sér um rekstur allra Vínbúða á landinu. Við leitum að öflugum einstaklingi sem getur unnið sjálfstætt og leitt verkefni á árangursríkan hátt í góðu samstarfi við samstarfsfólk og stjórnendur fyrirtækisins.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Verkefnastjórnun úrbótaverkefna í Vínbúðum
- Samræming innra skipulags Vínbúða
- Samþætting vörustjórnunar Vínbúða við aðrar einingar
- Aðkoma að stefnumótun og þróun lausna varðandi rýmisnýtingu í Vínbúðum
- Eftirfylgni með fræðslu og þjálfun í Vínbúðum
- Eftirfylgni með lykilmælikvörðum

Hæfniskröfur

- Háskólagráða sem nýtist í starfi eða a.m.k. 3 ára reynsla af sambærilegu starfi
- Reynsla af rýmisútreikningum fyrir verslanir
- Reynsla af verkefnastjórnun

INNKAUPAFULLTRÚI

Við leitum að áhugasömum og talnaglöggum innkaupafulltrúa.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Vörustjórnun í AGR og Navision
- Þjónusta við birgja og Vínbúðir
- Greining og áætlanagerð

Hæfniskröfur

- Háskólagráða sem nýtist í starfi eða a.m.k. 3 ára reynsla af sambærilegu starfi
- Reynsla af innkaupum og birgðastýringu
- Góð almenn tölvukunnátta
- Þekking á innkaupa- og birgðastýringarkerfum
- Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum

Starfshlutfall er 100%. Umsóknarfrestur er til og með 14. nóvember.
Umsókn skal fylgja starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar. Allir áhugasamir eru hvattir til að sækja um störfin á **vinbudin.is**.
Nánari upplýsingar: Thelma Kristín Snorradóttir, starf@vinbudin.is – 560 7700.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Gildi ÁTVR eru LIPURÐ – ÞEKKING – ÁBYRGÐ. Ráðningar í stöður hjá fyrirtækinu taka mið af þessum gildum.

ÁTVR rekur 51 Vínbúð um allt land. Stefna fyrirtækisins er að vera í hópi bestu þjónustufyrirtækja landsins og fyrirmynd á sviði samfélagsábyrgðar. Fyrirtækið vill að vinnustaðurinn sé öruggur, heilsueflandi og skemmtilegur þar sem samskipti einkennast af lipurð, þekkingu og ábyrgð.

JAFNLAUNAVOTTUN
2021 - 2024

VÍNBÚÐIN

Háskólinn á Hólum leitar eftir öflugum einstaklingum sem hafa metnað og drifkraft til að sinna skemmtilegum og krefjandi verkefnum á fjölbreyttum sviðum innan skólans.

Háskólinn á Hólum er elsta menntastofnun landsins, staðsett á Hólum í Hjaltadal. Við skólann er boðið upp á gæðanám á grunn- og framhaldsnámsstigi, sem og öflugt rannsóknastarf. Háskólinn er miðstöð þekkingar á þremur fræðasviðum: hestafræði, ferðamálafræði og fiskeldis-, sjávar- og vatnalíffræði.

Kennslustjóri

Viltu vera „hjarta háskólans“?
Um er að ræða spennandi og krefjandi starf við mótun og þróun kennslustefnu skólans, nemendabókhald, námskynningar, samskipti við nema o.fl. Kennslustjóri vinnur náið með starfsmönnum og stjórnendum skólans til að tryggja vandaða og góða kennslu.

Sérfræðingur á fjármálasviði

Ertu snillingur í fjármálum?
Við leitum að aðila sem þrífst á því að sinna fjölbreyttum verkefnum, býr yfir nákvæmni og skipulagi og sér tækifæri í tækninni. Frábær möguleiki til að taka þátt í mótun fjármálaverkefna í samstarfi við stjórnendur og starfsmenn. Um er að ræða starf án staðsetningar.

Starfsmaður við fiskeldistilraunir

Hefurðu brennandi áhuga á rannsóknum og kynbótum?
Áhugavert starf við fiskeldistilraunir í bleikjukynbótastöðinni okkar, sem rekin hefur verið á Hólum í Hjaltadal í meira en 30 ár. Starfið hentar vel fyrir aðila með þekkingu og reynslu á sviði fiskeldis og/eða líffræði.

Öryggis- og staðarumsjónarmaður

Hefurðu gaman af almennu viðhaldi og samskiptum við verktaka?
Gefandi starf með yfirumsjón með fasteignum háskólans. Þar á meðal eru bæði sögulegar byggingar og nýbyggingar, reiðhallir, fiskeldisstöðvar o.fl. Framundan eru einnig miklar framkvæmdir á húsnæði og svæði skólans.

Um 100 % stöður er að ræða.
Umsóknarfrestur er til og með **21. nóvember 2022** og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Íris Dögg Björnsdóttir mannauðsráðgjafi, hr@holar.is.

Ítarlegri upplýsingar og umsóknir um störfin eru á starfatorg.is







Á Hólum er fjölskylduvænt samfélag, falleg náttúra og sögurík umgjörð. Á staðnum eru einnig leikskóli og grunnskóli. Háskólinn aðstoðar við að útvega húsnæði í Skagafirði ef þess er þörf.

Um meðferð umsókna, mat á hæfi umsækjenda og ráðningu í starfið er farið eftir ákvæðum laga um opinbera háskóla nr. 85/2008. Launakjör eru skv. kjarasamningi fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélags. Um starfskjör, réttindi og skyldur gilda að öðru leyti lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

www.holar.is



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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Samgöngustofa



Viltu vera samferða okkur?

Samgöngustofa óskar eftir að ráða tvo starfsmenn í flugleiðsögu-, flugvalla- og flugverndardeild.

Flugleiðsaga

Starfið felst í eftirlits- og stjórnsýsluverkefnum, einkum að því er varðar skipulag loftrýmis og flugleiðsögu auk annarra verkefna tengdum málaflokkum þvert á ábyrgðarsvið deildarinnar. Við leitum að starfsmanni sem á auðvelt með að takast á við ólík og ný verkefni, sem er tilbúin(n) að vinna í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði. Ennfremur reynir á frumkvæði hvað varðar stöðugar umbætur í starfi deildarinnar og framþróun verkefna.

Flugvernd

Starfið felst í eftirlits- og stjórnsýsluverkefnum, einkum að því er varðar flugvernd. Einnig felst starfið í prófunum á framkvæmd flugverndar auk aðkomu að innleiðingu krafna og uppfærslum handbóka. Við leitum að starfsmanni sem á auðvelt með að takast á við ný verkefni og er tilbúin(n) að vinna í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði. Ennfremur reynir á frumkvæði hvað varðar stöðugar umbætur á starfi deildarinnar og framþróun verkefna.

Í boði eru spennandi störf á eftirsóknarverðum og framsæknum vinnustað í alþjóðlegu umhverfi. Við byggjum á liðsheild og bjóðum upp á góða starfsaðstöðu og frábæra vinnufélaga.

Nánari upplýsingar um störfin:
www.samgongustofa.is/storf

Umsóknarfrestur
er til **14. nóvember 2022.**

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR



ARKÍS arkitektar er framsækin arkitektastofa á sviði byggingarlistar, hönnunar og skipulags. Frá stofnun, árið 1997, hefur ARKÍS starfað bæði innanlands og á alþjóðamarkaði og unnið að fjölbreytilegum verkefnum fyrir einkaaðila og opinberar stofnanir.

Í dag starfar 41 starfsmaður hjá fyrirtækinu bæði í Kópavogi og á Selfossi.

Þá er fyrirtækið vottað samkvæmt ISO 9001:2015 og ISO 14001:2015 ásamt því að vera með jafnlaunavottun ÍST-85.

ARKÍS starfar eftir þeirri meginhugsun að öll hönnun mannvirkja snúist um að skapa umhverfi og aðstæður sem auka lífsgæði. Þá skuldbindur ARKÍS sig til að stuðla að sjálfbærni byggðar.

www.ark.is

Vegna aukinna verkefna leitum við að arkitektum og byggingafræðingum til þess að verða hluti af þverfaglegu teymi ARKÍS arkitekta.

Framundan eru mörg spennandi verkefni jafnt á Íslandi sem erlendis og því um skemmtileg og gefandi atvinnutækifæri að ræða.

Við leitum að starfsmönnum með nokkurra ára reynslu og gott vald á flestum þáttum arkitektahönnunar. Rík áhersla er lögð á frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð en jafnframt áhersla á að geta unnið vel í teymi. Þá er góð reynsla af Revit mikill kostur.

Umsækjendur þurfa að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknum skal skilað til ARKÍS arkitekta ehf. með tölvupósti á netfangið arkis@ark.is. Farið verður með umsóknir sem trúnaðarmál.

Umsóknir skulu berast fyrir 7. nóvember.

ARKÍS
arkitektar

Við leiðum fólk saman



Metnaðarfullur öryggisstjóri

Vegagerðin leitar að öflugum og framsýnum öryggisstjóra. Öryggisstjóri heyrir beint undir forstjóra og er með starfsstöð í Garðabæ. Um er að ræða fullt starf.

Starfssvið

- Stefnumótun og markmiðasetning í öryggismálum og þróun öflugrar öryggismenningar.
- Mótun, undirbúningur, stýring og eftirfylgni verklags og verkefna í öryggismálum, skýrslugerð og kynningu á árangri (KPI).
- Skipulagning starfa öryggisnefnda Vegagerðarinnar og utanumhald um verkefni þeirra.
- Samþætting öryggismála við gæðamál, þvert á stofnunina.
- Stýra atvikarannsóknum á frávikum og eftirfylgni úrbóta.
- Tryggja að vinnuaðstæður, búnaður og verklag sé í samræmi við öryggisstaðla.
- Skipulagning þjálfunar og fræðslu til starfsmanna og stjórnenda í öryggismálum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Verkfræði, tæknifræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla af öryggismálum.
- Sterk öryggisvitund.
- Reynsla af verkefnastjórnun, mótun stefnu og verklags.
- Þekking á gæðastjórnunarkerfum og vottunarferlum.
- Skipulagshæfni, frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt.
- Framúrskarandi samskiptafærni og umbótasinnuð hugsun.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli.
- Hæfni til að fylgja málum eftir og til að finna bestu lausnir hverju sinni.

Nánari upplýsingar veita
Bergþóra Þorkelsdóttir forstjóri
bergthora.thorkelsdottir@vegagerdin.is
og Sigurbjörg J. Narby Helgadóttir
mannauðsstjóri
sigurbjorg.helgadottir@vegagerdin.is
eða í síma 522 1000.

Umsóknarfrestur er til og með 10. nóvember 2022.

Sótt er um starfið á heimasíðu Vegagerðarinnar, www.vegagerdin.is

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert.

HAGVANGUR

Aton.JL

Tryggvagata 10 __ 101 Reykjavík __ atonjl.is

Greinandi ráðgjöf og skýr samskipti



Aton.JL er leiðandi fyrirtæki í samskiptaráðgjöf þar sem unnið er við mótun heildstæðrar stefnu í samskiptum fyrirtækja og stofnana. Við leitum að ráðgjafa til að sinna fjölbreyttum verkefnum í ráðgjöf og stefnumótun.

Viðkomandi þarf að vera sjálfstæð/ur í vinnubrögðum, sýna framúrskarandi samskiptahæfni, og vera mjög fær í textavinnu. Mikilvægt er að viðkomandi búi yfir góðri greiningarhæfni og hæfni til að lesa úr tölulegum upplýsingum.

Helstu verkefni:

- Greiningarvinna
- Skýrslugerð
- Skipulögð upplýsingamiðlun
- Stefnumótandi ráðgjöf
- Textavinna

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla sem nýtist í starfi
  - kostur er ef viðkomandi býr yfir reynslu úr stjórnsýslu
- Áreiðanleiki, metnaður, samskiptahæfni, skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
- Hæfni í tjáningu í ræðu og riti, á íslensku og ensku

Við hvetjum hæfileikaríkt fólk af öllum kynjum til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til og með 15. nóvember.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarlegt kynningarbréf og starfsferilsskrá þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Fyrirspurnir skulu berast Sif Jóhannsdóttur, sif@atonjl.is.

Sótt er um starfið á alfred.is.

STARF

Hefur þú ánægju af orkumiklum mannauði?

Hjá Landsvirkjun leggjum við áherslu á að vera framsækinn og eftirsóttur vinnustaður. Stór hópur fólks með fjölbreytta reynslu, þekkingu og hæfni starfar hjá fyrirtækinu. Nú leitum við að góðum liðsauka í mannauðsteymi okkar. Í teyminu eru sjö sérfræðingar með fjölbreytta reynslu og þekkingu á sviði mannauðsmála, kjaramála og launavinnslu.

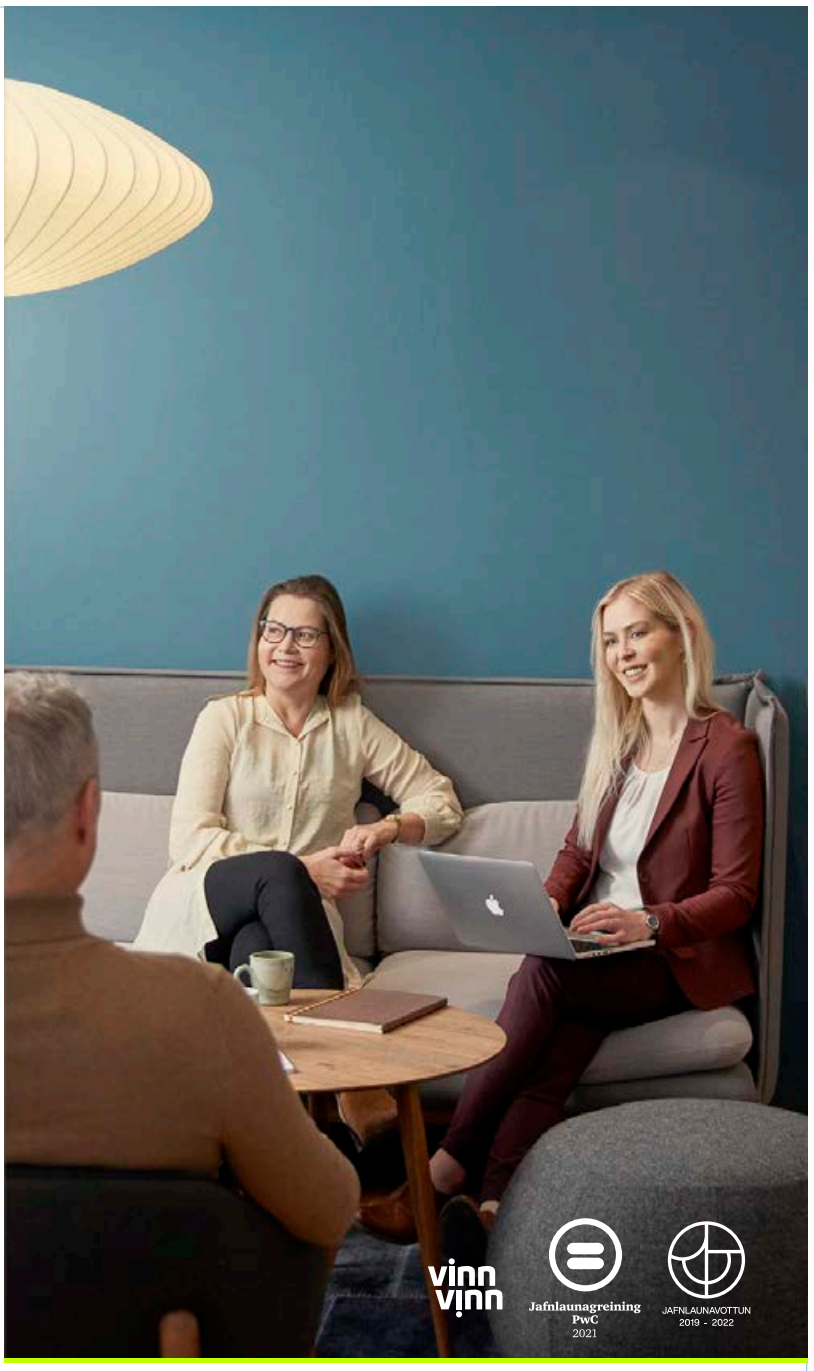
Helstu verkefni viðkomandi eru almenn mannauðsmál og launavinnsla en í því felst m.a. skráning gagna í mannauðs- og launakerfi, aðkoma að ráðningum og önnur þjónusta við stjórnendur og starfsfólk.
Þessi einstaklingur verður að búa yfir viðeigandi menntun og reynslu sem nýtist í starfi og hafa brennandi áhuga á mannauðsmálum.
Jákvætt og lausnamiðað viðhorf, samskiptafærni og sjálfstæði í starfi er hæfni sem okkur hugnast.

Umsóknarfrestur er til og með 14. nóvember
Sótt er um starfið á vef vinnvinn.is

Frekari upplýsingar gefur Harpa Víðisdóttir mannauðsstjóri
harpa.vidisdottir@landsvirkjun.is

Landsvirkjun er orkufyrirtæki í eigu íslensku þjóðarinnar og vinnur rafmagn úr endurnýjanlegum orkugjöfum, vatnsafli, jarðvarma og vindi. Hjá fyrirtækinu starfa rúmlega 300 manns, víða um land. Fyrirtækið hefur metnaðarfulla jafnréttis- og mannauðsstefnu, hugar að vellíðan starfsfólks og leggur áherslu á að viðhalda orkumikilli fyrirtækjamenningu.

Landsvirkjun





Veghönnuður

Við leitum að sérfræðingi í öflugan hóp hönnuða sem vinnur að úrlausn fjölbreyttra og spennandi verkefna á sviði samgöngumannvirkja.

Starfið felur m.a. í sér hönnun vega, gatna, göngu- og hjólastíga, flugvalla og flughlaða sem og gerð verklýsinga og útboðsgagna. Verkefnin eru í þéttbýli jafnt sem dreifbýli, bæði hér á landi sem erlendis.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í verkfræði eða tæknifræði, áhersla á veghönnun æskileg
- Reynsla í notkun helstu teikni- og hönnunarforrita s.s. AutoCAD, Civil 3D og/eða Nova Point er æskileg
- Þekking á íslenskum og norskum reglum, stöðlum og handbókum er kostur
- Gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli
- Góðir samskipta- og skipulagshæfileikar, metnaður, frumkvæði og sjálfstæði í starfi



Umsóknarfrestur er til og með 10. nóvember 2022.
Nánari upplýsingar veitir Áslaug Ósk Alfreðsdóttir, sérfræðingur í mannauðsmálum, aoa@verkis.is

VIÐ BYGGJUM UPP SAMFÉLÖG

Verkís veitir trausta ráðgjöf sem styður við uppbyggingu sjálfbærra samfélaga.
Við höfum mikla þekkingu á sviði vistvænnar hönnunar og erum leiðandi á heimsvísu þegar kemur að grænni orkuvinnslu og nýtingu jarðvarma.
Við byggjum upp sjálfbær samfélög víða um heim með því að hafa sjálfbærni alltaf í huga við ákvarðanatöku – allt frá fyrstu hugmynd til förgunar.

VERKÍS 90 1932 2022





Vigdísarholt

Gefandi starf í góðum félagsskap

Staða deildarstjóra í Sunnuhlíð

Hjúkrunarheimilið Sunnuhlíð leitar að öflugum hjúkrunarfræðingi til að gegna stöðu deildarstjóra hjúkrunar á deild sem telur 23 íbúa ásamt 4 endurhæfingar rýmum.

Framundan er uppbygging á nýju húsnæði og miklar og jákvæðar breytingar í kjölfarið sem felur í sér mikla samvinnu með deildarstjórum og stjórnendum heimilisins.

Starfið er 100% starf í dagvinnu (36 tíma vinnuvika).

Ert þú til í að starfa að þessari vegsemd með okkur?

Í starfinu felst meðal annars:

- Skipulagning hjúkrunar og fræðslu á deild með starfsfólki.
- Ábyrgð á mönnun og gæðum hjúkrunar.
- Náin samskipti við íbúa og aðstandendur
- Samvinna með sjúkra- og iðjuþjálfun.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Íslenskt hjúkrunarleyfi
- Framhaldsmenntun í klíniskri hjúkrun eða í stjórnun
- Reynsla af notkun Rai mælitækisins
- Reynsla af stjórnun
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar veitir **Svanlaug Guðnadóttur**, framkvæmdastjóra hjúkrunar, **svana@sunnuhlid.is** eða í síma **864 4184**

Sótt er um starfið á heimasíðu Vigdísarholts: **vigdisarholt.is** eða á **alfred.is**

***Vigdísarholt** er rekstraraðili þriggja hjúkrunarheimila: Sunnuhlíð í Kópavogi, Seltjörn á Seltjarnarnesi og Skjólgarður á Höfn í Hornafirði.*

Sunnuhlíð
KÓPAVOGI

Í Sunnuhlíð eru 66 almenn hjúkrunarrými, fjögur rými fyrir skammtímainnlögn með endurhæfingu og dagdvöl fyrir 30 einstaklinga.



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

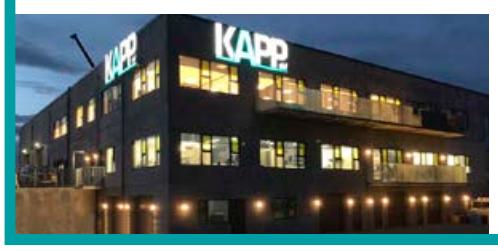
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Hefur þú áhuga á að

ÞJÓNUSTA KÆLIKERFI





þá erum við að leita að þér

Í boði er fjölbreytt starf í spennandi starfsumhverfi
Vegna aukinna verkefna leitum við að einstaklingi sem hefur áhuga og reynslu af vinnu við kælikerfi. Viðkomandi ber að hafa góða samskiptahæfileika, sýna frumkvæði í starfi og þjónustulund, vera jákvæður og geta unnið undir álagi.

Starfssvið
Starfið felst í uppsetningu, viðgerðum, viðhaldi, smíði og eftirliti á kælibúnaði bæði á verkstæði og hjá viðskiptavinum.

Menntun og/eða reynsla
Óskum eftir vélfræðingi, vélstjóra, vélvirkja eða rafvirkja, eða aðila sem hefur haldgóða reynslu af kælibúnaði.

Góð aðstaða
Öll aðstaða er fyrsta flokks í nýju húsnæði okkar í Kópavogi, góður starfsandi og öflugt starfsmannafélag.

Umsóknir
Umsóknir eða ósk um nánari upplýsingar sendist á netfangið lausstorf@kapp.is
Umsóknarfrestur er til og með 21. nóv. 2022.

KAPP er fjölbreytt fjölskyldufyrirtæki sem byggir rekstur sinn á þjónustu við sjávarútveg matvælaiðnað og flutningageirann.
KAPP framleiðir OptimICE® krapakerfi og forkæla og rekur öflugt renni-, véla- og kæliverkstæði ásamt stálsmíðadeild.
Hjá KAPP starfa 44 starfsmenn, með aðstöðu í Kópavogi, Þorlákshöfn og Vestmannaeyjum.

KAPP ehf
VÉLA-KÆLI & RENNIVERKSTÆÐI
Turnahvarfi 8 · 203 Kópavogi · www.kapp.is

HH RÁÐGJÖF

LEITAR ÞÚ AÐ STARFSMANNI?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og að rétti einstaklingurinn finnist fyrir þá aðila sem nýta sér þjónustu okkar vegna ráðninga starfsfólks í allar tegundir starfa.

ATVINNUAUGLÝSING HJÁ HH RÁÐGJÖF KOSTAR AÐEINS *24.500 kr.***

Á Atvinnuvefnum geta fyrirtæki sett sjálf inn atvinnuauglýsingar og nýtt ráðningarkerfið okkar til að vinna úr umsóknum eða beint umsóknum á eigin síðu.

» Ódýrt
- Sanngjarnt lágt verð
- Einföld verðskrá

» Skilvirkt
- Flokkunarkerfi
- Aðstoð við textagerð
- Svarpóstar
- Viðbótarþjónustur
- Fjöldi umsækjenda á skrá

» Auðvelt í notkun
- Þú setur inn atvinnuauglýsingu í ráðningarkerfi
- Móttekur umsóknir í ráðningarkerfi
- Flokkar og vinnur úr umsóknum í ráðningarkerfi
- Svarar umsækjendum í ráðningarkerfi
- Ráðgjafar HH Ráðgjafar alltaf tiltaks ef á þarf að halda

Atvinnuauglýsingin þín birtist í Atvinnuappinu og á Atvinnuvef HH Ráðgjafar og dv.is *Verð er án vsk.

HH RÁÐGJÖF www.hhr.is - sími: 561 5900 - hhr@hhr.is

Sendiráð Indlands, Reykjavík (Ísland)

Sala á bíl sendiráðsins

Sendiráð Indlands í Reykjavík óskar eftir sölutilboði í sendiráðsbíl - Mercedes Benz Model – E400 4M; Svartur á litinn, Bensin, árg. - 2017, Ekinn 127.140 Km, Sjálfskiptur o.fl. meðfylgja aukalega 4 vetrardekk. Áhugasamir kaupendur geta skoðað bílinn hjá Sendiráðinu á skrifstofutíma.
Verðtilboð á að vera staðgreitt í dollurum eða í íslenskum krónum.
Vinsamlegast senda tilboð í lokuðu umslagi í frumríti til: Sendiráð Indlands, Tungötu 7, 101 Reykjavík.
Bíllinn hefur fengið gott viðhald og er til sölu eins og hann er.
Bæði viðhalds- dagbók og skoðunarskýrsla eru til staðar.

Síðasti móttökudagur tilboða er 30. nóvember 2022.

Fyrir frekari upplýsingar, vinsamlegast hringdu í - 5349955 eða sendu tölvupóst á -sosec.reykjavik@mea.gov.in

---

The Embassy of India in Reykjavik invites quotations for sale of its Flag Car - Mercedes Benz Model – E400 4M; Black color, Bensin, Model - 2017, approx. 127.140 Kms driven, Automatic, etc. with 4 winter tyres extra. Interested buyers can view the car at the Embassy's premises during office hours.
The price quote should be in US Dollars or Icelandic króna. The quotations may kindly be sent, in sealed envelopes, by hard copy only at the address: Embassy of India, Tungata 7, 101 Reykjavik.

The car is well maintained and is for sale on 'as is' basis.
Both maintenance log book and inspection report are available.

The last date of receipt of quotations is 30 November 2022.

For any further information/appointment, please call - 5349955 or email at - sosec.reykjavik@mea.gov.in

Auglýsing um skipulag Hafnarfjarðarbær

Skipulagslýsing - Hraun vestur, breyting á aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013– 2025

Á fundi skipulags- og byggingarráðs Hafnarfjarðar þann 25.08. 2022 var lögð fram endurskoðuð lýsing, dags. 23.08. 2022, vegna fyrirhugaðrar breytingar á aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013-2025. Breytingin nær til Hrauns vestur, svæðis sem afmarkast af Flatahrauni, Fjarðarhrauni og Reykjavíkurvegi. Eftirfarandi bókun var gerð: „Skipulags- og byggingarráð samþykkir lýsingu vegna breytinga á aðalskipulagi Hraun vestur og vísar til staðfestingar í bæjarstjórn."
Bæjarstjórn Hafnarfjarðar staðfesti afgreiðslu skipulags- og byggingarráðs þann 31.08. 2022.

Þegar vinna við tillögu að breytingu á aðalskipulagi hefst skal sveitarstjórn taka saman lýsingu á skipulagsverkefninu þar sem fram kemur hvaða áherslur sveitarstjórn hafi við skipulagsgerðina og upplýsingar um forsendur, fyrirliggjandi stefnu og fyrirhugað skipulagsferli, svo sem um kynningu og samráð gagnvart íbúum sveitarfélagsins og öðrum hagsmunaaðilum.

Skipulagslýsinguna má nálgast á **hfj.is/skipulag** og skulu skriflegar ábendingar vegna hennar berast Þjónustuveri Hafnarfjarðar, Strandgötu 6, 220 Hafnarfirði, eða á netfangið **skipulag@hafnarfjordur.is**, eigi síðar en **25.11. 2022**. Ábendingar skulu merktar „Aðalskipulag – Hraun vestur" og skal nafn sendanda, kennitala og heimilisfang koma fram.

Hafnarfjarðarbær
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Strandgötu 6
220 Hafnarfjörður

hafnarfjordur.is

Hafnarfjörður

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Útboð



Ný útboð í auglýsingu

Engjavellir – sverun skólplagnar
Hafnarfjarðarbær óskar eftir tilboðum í lagningu á nýju stofnræsi fyrir skólplagnir.
Tilboð verða opnuð 10.11.22

Nánar á:
hfj.is/utbod

Hafnarfjörður

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Hlemmur og nágrenni - Snákurinn - Fjölnota stálvirki,** útboð nr. 15645
- **Smáhús fyrir velferðarsvið 2022. Stórhöfði-Lóðafrágangur,** útboð nr. 15698

Nánari upplýsingar er að finna á www.reykjavik.is/utbod

Reykjavíkurborg
Innkaupaskrifstofa
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1111
Netfang: utbod@reykjavik.is

FORVAL/ÚTBOÐ

TILKYNNING UM FYRIRHUGAÐ FORVAL/ÚTBOÐ

21756: Ríkiskaup fyrir hönd utanríkisráðuneytisins og Landhelgisgæslu Íslands, varnarmálasvið vekja athygli á auglýsingu bandarískra yfirvalda um fyrirhugað forval/útboð á byggingaframkvæmdum á öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli.

Fyrirtæki sem taka þátt í verkefninu þurfa m.a. að uppfylla skilyrði fyrir útgáfu öryggisvottunar og skilyrði reglna sem gilda um aðgang að öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli. Hæfiskröfum er lýst í útboðsgögnum.

Bandarísk stjórnvöld munu einungis semja við íslensk og/eða bandarísk fyrirtæki. Aðeins fyrirtæki sem hafa skráð sig í gagnagrunn bandarískra yfirvalda á www.sam.gov geta tekið þátt í útboðsferlinu.

Nánar tiltekið er um að ræða verkefni nr.: P-20001 Deployable Airbase Systems (DABS) - Facilities, Equipment and Vehicles (FEV)DABS-FEV Storage Area.
Um er að ræða verkframkvæmdir við byggingu vöruhúsa og tengd verkefni á öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli.

Almennar upplýsingar
Allar nánari upplýsingar um ferlið og útboðsskilmála verða birtar á ensku gjaldfrjálst í útboðskerfi Ríkiskaupa, TendSign, á vefslóðinni https://tendsign.is/.

Leiðbeiningar um skráningu og skil á tilboðum er hægt að nálgast á heimasíðu Ríkiskaupa.

Nánari upplýsingar má finna á www.utbodsvefur.is.

Borgartúni 26, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is
RÍKISKAUP

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Auglýst eftir umsóknum um **styrki úr þróunarsjóði innflytjendamála**

Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið og innflytjendaráð auglýsa eftir umsóknum um styrki úr þróunarsjóði innflytjendamála. Hlutverk sjóðsins er að styðja þróunarverkefni og efla rannsóknir á sviði málefna innflytjenda.

To read about the Development Fund for Immigrant Affairs go to government.is/frn

Við val verkefna sem hljóta styrk úr þróunarsjóði innflytjendamála árið 2022 verður áhersla lögð á verkefni sem **stuðla að bættri andlegri líðan innflytjenda og aukinni samfélagslegri þátttöku þeirra, auk þess að vinna gegn fordómum, einangrun og jaðarsetningu.**

Sérstaklega verður horft til verkefna með eftirfarandi áherslum:

- Verkefna sem stuðla að **virkri notkun íslensku** í gegnum félagslega viðburði og sem styðja við hefðbundið íslenskunám.
- Verkefna þar sem lögð er áhersla á **virkni ungs fólks,** annars vegar þess sem er nýlega komið til landsins og hins vegar þess sem hvorki er í vinnu né skóla.
- Verkefna sem stuðla að inngildingu,* einkum verkefna sem stuðla að jafnri þátttöku innflytjenda og innlendra á jafningjagrunni.

Önnur verkefni sem varða málefni innflytjenda koma einnig til álita. Horft verður sérstaklega til nýsköpunar í stað endurtekinna verkefna, auk þess sem áhersla verður lögð á virkniúrræði á landsbyggðinni.

Styrkir verða veittir félögum, samtökum og opinberum aðilum. Félags- og hagsmunasamtök innflytjenda eru sérstaklega hvött til þess að sækja um. Unnt er að sækja um jafnt á íslensku sem og ensku.

Umsóknarfrestur er **til og með 1. desember 2022.**

Sækja skal um á rafrænu formi á umsóknarvef Stjórnarráðsins (minarsidur.stjr.is) og má nálgast leiðbeiningar á vef félags- og vinnumarkaðsráðuneytisins (frn.is).

Kynningarfundur

Föstudaginn 11. nóvember kl. 13-14 stendur innflytjendaráð fyrir opnum kynningarfundi um umsóknarferlið, áherslur ársins og reglur sjóðsins.

Fundurinn fer fram á netinu og þátttakendur skrá sig fyrir fram. Hægt verður að velja um fjögur tungumál: Íslensku, ensku, pólsku og spænsku. Skráning fer fram á frn.is.

Frekari upplýsingar fást í síma 545 8100 og með tölvupósti á netfangið frn@frn.is.

* Inngilding felur í sér að viðurkenna og virða fjölbreytileikann og gera alltaf ráð fyrir honum í öllu starfi. Inngilding snýr að því að virkja allt fólk til þátttöku og gefa fjölbreyttum hópi fólks kleift að taka þátt í ákvarðanatöku.

Stjórnarráð Íslands
Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið

ÁSBYRGI ehf
Sími 568 2444
Ingileifur Einarsson, Lögg. fasteignasali.
ÁBYRG FASTEIGNASALA – www.asbyrgi.is
Suðurlandsbraut 54 - við Faxafen - 108 Reykjavík
Ingileifur Einarsson - Löggiltur fasteignasali.



SMIÐJUVEGUR 5, KÓPAVOGI



Til leigu frá 1. febrúar 2023, mjög gott alvinnuhúsnæði allt á jarðhæð, að stærð 835 fm. Húsnæðið skiptist í stórt lagerhúsnæði og góðar skirfstofur. Góð lofthæð og 4 stórar innkeyrsludyr. Stór malbikuð lóð. Húsnæðið leigist ekki undir óþrifalega starfsemi. Mögulegt að leigja húsnæðið í tvennu lagi.

Allar frekari upplýsingar veitir Ingileifur Einarsson, lögg. fasteignasali, gsm 8941448, ingileifur@asbyrgi.is

Ásbyrgi ábyrg fasteignasala í 35 ár



Fasteignaleitin

Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á frettabladid.is

SKANNAÐU KÓÐANN

Fasteignablaðið

Fasteignablað Fréttablaðsins kemur út alla þriðjudaga



frettabladid.is



Kristján
s: 867-3040



Guðbjörg G.
s: 899-5949



Garðar B.
s: 898-0255



Sólveig
s: 869-4879



Hallgrímur
s: 896-6020



Elísabet
s: 781-2100



Viktoría Larsen
s: 618-5741



Einar Örn
s: 823-4969



Sonata
s. 764-6334



Kristín María
s: 837-1177



Ragnheiður
s: 788-3069



Halldór
s: 660-5312



Bára
s: 693-1837



Aðalsteinn Jón
s: 767-0777



Telma
s. 773-7223



Inga Reynis
s: 820-1903



Ragnar
s: 699-8282



Kristján Björn
s: 844-1450



Nína Björk
s: 820-0831

TRAUSTI
fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is

2022 Framúrskarandi fyrirtæki



OPIÐ HÚS

NÆFURÁS 8
110 REYKJAVÍK



Guðbjörg G.
S: 899-5949



Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 6. NÓV. KL. 13:30-14:00

Einstaklega vel skipulagt og fjölskylduvænt 6 herbergja 186,8 fm. endaraðhús á tveimur hæðum með innbyggðum 24 fm. bílskúr. Fjögur rúmgóð svefnherbergi, tvö baðherbergi og afgirtur garður með heitum potti. Háaloft er yfir efri hæð eignarinnar sem nýtist sem góð geymsla. Gólfhiti er í stofu og baðherbergi. **Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949 og Kristján lgf. s. 867-3040.**

Verð: 114,9 millj.



OPIÐ HÚS

HRAUNBÆR 80
110 REYKJAVÍK



Einar Örn
S: 823-4969

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 6. NÓV. KL. 12:00-12:40

Vel skipulögð 4ra. herb. 95,9 fm. íbúð á 3. hæð. Aukaherbergi í sameign með aðgangi að salerni/sturtu, er í útleigu í dag á ca. 55 þúsund á mánuði, góðir tekjumöguleikar.
Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969.

Verð: 54,5 millj.



OPIÐ HÚS

LERKIDALUR 3
260 REYKJANESBÆR



Sonata
s. 764-6334



Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 6. NÓV. KL. 13:00-13:30

Einstaklega vandað og fallegt, nýtt 5 herbergja 239 fm. einbýlishús á einni hæð ásamt innbyggðum bílskúr. Húsið er byggt árið 2022, steinsteypt og flísalagt að utan. Hiti er í öllum gólfum hússins. Sérsmíðaðar innréttingum frá HTH og vönduð AEG tæki frá Ormsson. Gert er ráð fyrir sólpalli við suður- og vesturhlið hússins, lagnir fyrir heitan pott eru til staðar.
Nánari uppl. veita Kristján lgf. s. 867-3040 og Sonata s. 764-6334.

Verð: Tilboð



OPIÐ HÚS

ÚTHLÍÐ 10
105 REYKJAVÍK

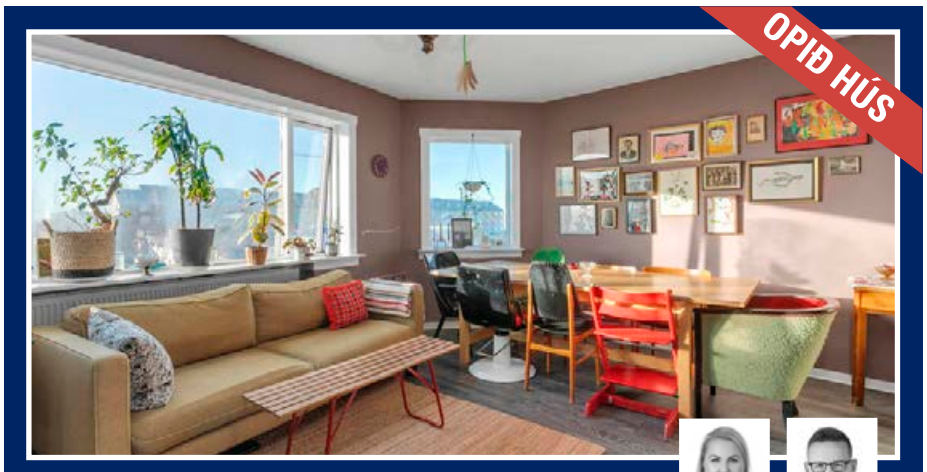


Inga
s: 820-1903

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 7. NÓV. KL. 17:30-18:00

Virkilega falleg og vel skipulögð 3- 4ja herbergja risíbúð í 4 íbúða fjölbýli með frábæru útsýni af Hallgrímskirkju og Perlunni í mjög vinsælu hverfi. Nýlega búið að taka baðherbergið í gegn, nýtt dren og skolp lagað 2021 einnig aðkoman að húsinu. Dýrahald leyft í húsinu. Eignin er skráð skv. Þjóðskrá Íslands alls 75,3 fm, auk 23.7 fm sem eru ekki í fullri hæð.
Nánari uppl. veitir Inga Reynis lgf. s. 820-1903.

Verð: 63,9 millj.



OPIÐ HÚS

SÓLVALLAGATA 74
101 REYKJAVÍK



Guðbjörg G.
S: 899-5949



Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 8. NÓV. KL. 17:30-18:00

Rúmgóð og björt 4ra herbergja 100,6 fm. íbúð á 3. hæð í góðu fjórbýli á vinsælum stað í Vesturbæ. Suðursvalir með útsýni. Nýlegt parket er á íbúðinni. Baðherbergi hefur verið endurnýjað. Nýjar rafmagnslagnir eru innan íbúðar. Þak var nýlega endurnýjað.
Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949 og Kristján lgf. s. 867-3040.

Verð: 66,9 millj.



OPIÐ HÚS

DREKAVELLIR 26
221 HAFNARFJÖRÐUR



Guðbjörg G.
S: 899-5949



Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 6. NÓV. KL. 14:30-15:00

Sérlega rúmgóð og björt 3ja herbergja 79,9 fm. endaíbúð á jarðhæð með stórum sólpalli í álklæddu lyftuhúsi ásamt sérbílastæði í bílakjallara þar sem búið er að leggja fyrir rafhleðslustöð. Þvottahús innan íbúðar. Myndavéladyrasími og öryggismyndavél í sameign. Íbúðin er hönnuð upphaflega sem eign fyrir fatlaða og er því öll mjög rúmgóð.
Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949 og Kristján lgf. s. 867-3040.

Verð: 59,9 millj.

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími **588-9090** | **eignamidlun.is**



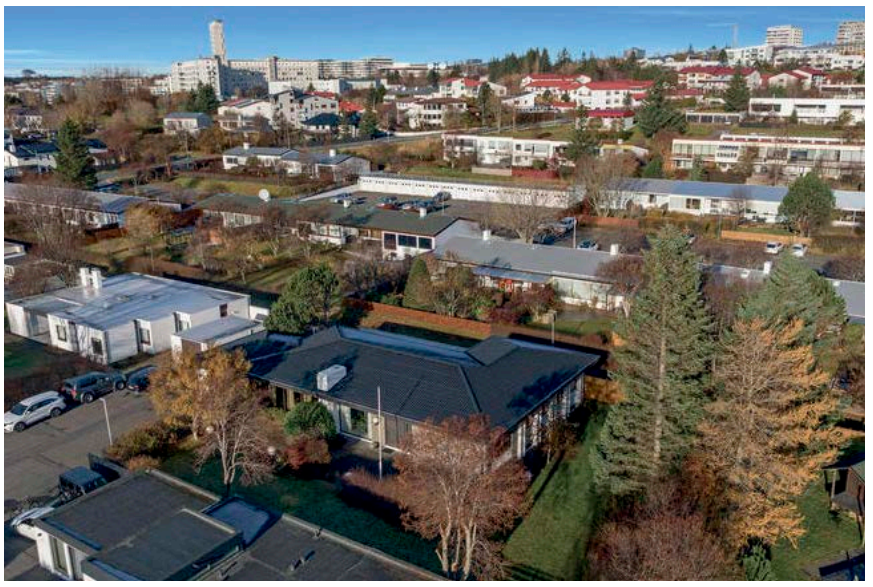
Láland 7 108 Reykjavík

Einbýlishús | 390 fm | 7 herb.



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
kjartan@eignamidlun.is
824 9093

Tilboð



Bjarmaland 13 108 Reykjavík

Einbýlishús | 286 fm | 9 herb.



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
kjartan@eignamidlun.is
824 9093

Tilboð



Lynghagi 26 107 Reykjavík

Hæð, ris og hluti kjallara | 238,5 fm | 9 herb.



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
861 8511

144.900.000



Grænahlíð 12 105 Reykjavík

Heil húseign - Miklir möguleikar | 8 herb.



Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
magnea@eignamidlun.is
861 8511

170.000.000



Hverafold 112
112 Reykjavík

Einbýlishús | 256 fm | 5 herb.

154.900.000



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934

OPIÐ HÚS
9. nóv. 17:00-17:30



Vesturgata 7
101 Reykjavík

Fjölbýlishús | 70 fm | 2 herb.

44.900.000



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934



Dalsel 17
109 Reykjavík

Fjölbýli | 119.8 fm | 5 herb.

67.900.000



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968



Valhúsabraut 2 170 Seltjarnarnesi

Einbýli | 223,7 fm | 6 herb.

185.000.000



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
861 8511

OPIÐ HÚS
7. nóv. 17:00-17:30



Eskiás 1c

210 Garðabær

Fjölbýli - sérinngangur | 102,6 fm | 4-5 herb.

85.900.000



Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og Löggiltur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
694 6166



Bollagarðar 101 170 Seltjarnarnesi

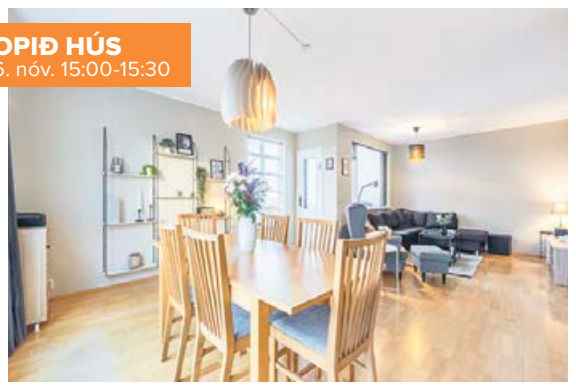
Einbýlishús | 217,1 fm | 7 herb.

150.000.000



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
861 8511

OPIÐ HÚS
6. nóv. 15:00-15:30



Álfhólsvegur 93

200 Kópavogur

Hæð + bílskúr - aukaíbúð | 201 fm | 6 herb.

106.000.000



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

OPIÐ HÚS
8.nóv. 17:00-18:00



Holtsgata 17

101 Reykjavík

Fjölbýli, jarðhæð | 65 fm | 2ja herb.

49.900.000



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508



Hrísateigur 22

105 Reykjavík

Hæð | 61,4 fm | 3 herb.

43.900.000



Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og Löggiltur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
694 6166

OPIÐ HÚS
8. nóv. 17:30-18:00



Austurströnd 10

170 Seltjarnarnes

Fjölbýli | 55,8 fm | 2 herb.

49.900.000



Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
896 1168



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093



Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098



Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
896 1168



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096



Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
861 8511



Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
694 6166



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
895 9120



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
663 2508



Rögnvaldur Örn Jónsson
Löggiltur fasteignasali
660 3452



Gunnar Helgi Einarsson
Löggiltur fasteignasali
615 6181



Kári Sighvatsson
Löggiltur fasteignasali og lögfræðingur
899 8815



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
867 0968



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934



Ragnhildur A. Gunnarsdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
861 1197



Úlfar Freyr Jóhannsson
Lögmaður og löggiltur fasteignasali
588 9090



Lilja Guðmundsdóttir
Viðskiptafræðingur og nemi til löggildingar fasteignasala
649 3868



Anna Þrúður Guðbjörnsdóttir
Löggiltur fasteignasali
849 0575



Birgir Valur Birgisson
BA í lögfræði og nemi til löggildingar fasteignasala
694 8474



Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri og nemi til löggildingar fasteignasala
588 9090



María Guðrún Waltersdóttir
Móttaka
588 9090



Daníela R. Reynisdóttir
Móttaka
588 9090







Ráðgjöf varðandi húsnæðisskipti, erfðaskrá, kaupmála eða dánarbúskipti. Lögmaður þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu.

BÚUM VEL veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.

Elín Sigrún Jónsdóttir, lögmaður | Tryggvagötu 11, 2. hæð
Sími 783 8600 | elin@buumvel.is | www.buumvel.is



Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR



BYGGINGARRÉTTUR TIL SÖLU Á LANDI JÖRFA, KJALARNESI

3 lóðir alls 47 íbúðir

Tilboðsfrestur er til kl. 12:00, 9. desember 2022

LAND LÖGMENN

Byggingafélag Jörfa ehf. auglýsir eftir tilboðum í byggingarrétt

Byggingarmagn ofanjarðar er allt að 3982m²

F1 Lóð 1320m², 8 íbúðir, 2 hæðir og 642m²
F2 Lóð 1770m², 18 íbúðir, 2-3 hæðir og 1540m²
F3 Lóð 1771m², 21 íbúð, 3 hæðir og 1800m²

Nýtt deiliskipulag á svæðinu var unnið í samvinnu við Reykjavíkurborg og er hluti af nýrri uppbyggingu á Kjalarnesi. Skipulagið var auglýst þann 12. október 2022 og lýkur kynningu þann 23. nóvember 2022

Tilboð verða opnuð á skrifstofu Land lögmanna Hlíðasmára 9, 201 Kópavogi, kl. 14:00 þann 9. desember 2022. Þá gefst tilboðsgjöfum kostur á að vera viðstaddir opnun tilboða

Umsjón með útboðinu hefur Atli Már Ingólfsson, lögmaður, atli@landlogmenn.is. Bjóðendur eru beðnir um að senda tölvupóst vegna útboðsgagna

Glæsilegar nýjar íbúðir



„TURNINN“
krúndjásn hverfisins væntanlegur í sölu.

Forskráning í gangi
hafið samband við sölumenn Mikuborgar.

Hvetjum alla til að mæta og skoða!

OPIÐ HÚS
sunnudaginn
6. nóvember
kl. 12 - 16

Silfursmári 4-6
201 Kópavogur

47 nýjar 2ja - 4ra herbergja íbúðir í þessum áfanga

- **Frábærlega vel skipulagðar og glæsilegar** nýjar 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir
- Stærðir frá **53,4 fm** upp í **140,1 fm**
- **Nútímalegt borgarhverfi** sem slegið hefur í gegn
- Allar íbúðir búnar **snjalllausnum**
- **Stutt í alla þjónustu**, verslanir og íþróttaaðstöðu
- Grunnur fyrir **rafhleðslustöðum** komin
- Flestum íbúðum fylgir **bílastæði í bílakjallara**
- **Afhending** apríl/júlí 2023

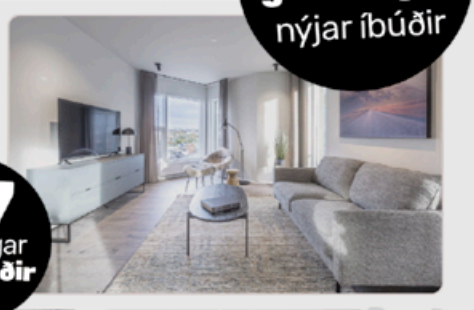
Verð frá **51,9 millj.**



Frábær staðsetning í **Smáranum**



Komið og skoðið glæsilegar nýjar íbúðir



47 glæsilegar nýjar **íbúðir**





201

Hafðu samband við sölumenn okkar og **fáðu nánari upplýsingar**

Jason K. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasal
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Árni Davíð Bergs
aðst. fasteignasala
Sími: 625 2500
arni@miklaborg.is

Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

Óskar S. Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 691 2312
osa@miklaborg.is

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallur@miklaborg.is





Tryggðu þér nýja íbúð á þessum vinsæla stað **miðsvæðis** í Kópavogi

MIKLABORG | Með þér alla leið

Framúrskarandi fyrirtæki

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

MIKLABORG | Með þér alla leið



Sunnusmári 1-5
201 Kópavogur

VERIÐ VELKOMIN Í
OPIÐ HÚS
sunnudaginn
6. nóvember
kl. 14 - 16















Sunnusmári 1-5 er **nýtt 62 íbúða hús**. Íbúðirnar verða af mörgum stærðum og gerðum, allt frá **52 fm 2ja herbergja** íbúðum upp í **159 fm 5 herbergja** íbúðir.

- Sunnusmári er **miðsvæðis** á höfuðborgarsvæðinu.
- Stutt er í alla þjónustu, verslanir, skóla, leikskóla og íþróttir
- Nýtt hverfi sem hefur notið gríðarlegra vinsælda
- Nokkrar íbúðir með þaksvölum
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum

Verð frá **50,9 millj.**

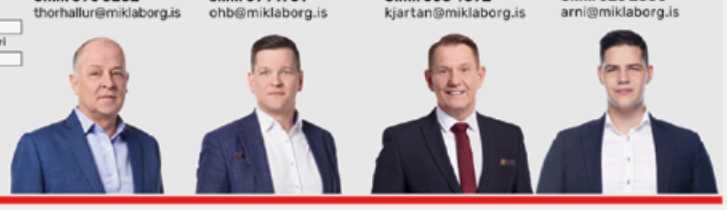
Hafðu samband við sölumenn okkar og **fáðu allar nánari upplýsingar**

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallur@miklaborg.is

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 6911931
ohb@miklaborg.is

Kjartan Í. Guðmundson
lögg. fasteignasali
Sími: 663 4392
kjartan@miklaborg.is

Árni Davíð Bergs
lögg. nemi
Sími: 625 2500
arni@miklaborg.is



Byggingaraðili er ÞG VERK sem byggt hefur mikinn fjölda heimila fyrir ánægðar fjölskyldur auk fjölda annarra stærri verkefna.

TRAUSTUR BYGGINGARAÐILI SÍÐAN 1998

ÞG-VERK



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 8. nóvember kl. 17.30 - 18.00

Flatahraun 1 - íb. 307
220 Hafnarfjörður

Vel skipulögð 70,2 fm íbúð í lyftuhúsi, með inngang inn af svölum

Verð: **53,9 millj.**

- Rúmgott svefnherbergi
- Opið eldhús inn í borðstofu og stofu með útgengt út á suðvestur svalir.
- Þvottahús innan íbúðar
- Stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali





OPIÐ HÚS í dag laugardag 6. nóvember kl. 13.00 - 14.00

Marargata 2
190 Vogar

Vel skipulagt og bjart 172 fm einbýlishús á einni hæð á sjávarlóð innst í botnlanga

Verð: **59,9 millj.**

- Stofan er sérlega rúmgóð og skiptist í stofu, borðstofu og sjónvarpshol. Útgengt á suður verönd
- Svefnherbergisgangur. Tvö góð barnaherbergi ásamt stóru hjónaherbergi. Laus við kaupsamning

Nánari upplýsingar:
s. 663 4392 Kjartan Í. Guðmunds löggiltur fasteignasali
s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali





OPIÐ HÚS í dag laugardag 6. nóvember kl. 15.30 - 16.00

Einarsnes 23
102 Reykjavík

Einbýlishús á tveimur hæðum ásamt bílskúr

Verð: **95 millj.**

- Neðri hæðin 68fm og efri hæðin 68 fm ásamt 45 fm bílskúr á 480 fm eignarlóð
- Eignin er skráð á tvö fasta númer. Efri hæð og bílskúr og kjallari sér
- Húsið býður upp á mikla möguleika - tilvalin eign fyrir laghenta
- Eignin er laus til afhendingar.

Nánari upplýsingar:
s. 663 4392 Kjartan Í. Guðmunds vfr. og löggiltur fasteignasali





NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 899 3090

Mosarimi 5
112 Reykjavík

Mjög góð og vel skipulögð 79 fm 3ja herb. íbúð á 2. hæð með sérinngangi

Verð: **54,5 millj.**

- Íbúðin er rúmgóð, opin björt og falleg.
- Tvö svefnherbergi, Stofa, svalir, eldhús og rúmgott hol sem mætti til dæmis nota sem skrifstofu eða sjónvarpshol.
- Geymsla er innan íbúðar. Eitt sérmerkt bílastæði fylgir.

Nánari upplýsingar:
s.: 8993090 Elín Alfreðsdóttir löggiltur fasteignasali





BÓKIÐ SKOÐUN HJÁ SÖLUMÖNNUM

Suðurgata 78
220 Hafnarfjörður

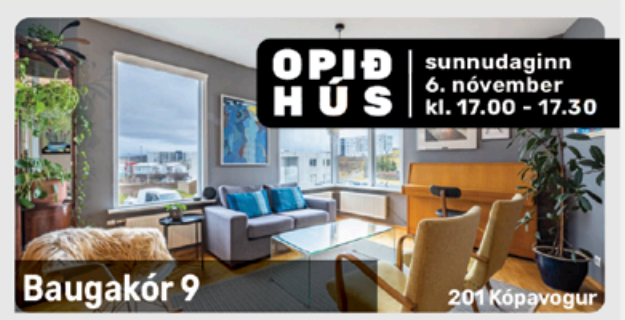
Virkilega vel skipulögð, björt og falleg 94,5 fm 3ja herbergja útsýnisíbúð

Verð: **59,9 millj.**

- 2 rúmgóð svefnherbergi, Suður svalir
- Borðstofa og stofa í opnu rými með útsýni yfir höfnina.
- Endurnýja eldhús, bað og gólfefni

Nánari upplýsingar:
s. 625 2500 Árni Davíð Bergs aðst. fasteignasala
s. 899 3090 Elín Alfreðsdóttir löggiltur fasteignasali





OPIÐ HÚS sunnudaginn 6. nóvember kl. 17.00 - 17.30

Baugakór 9
201 Kópavogur

Góð 138,8 fm fjölskylduíbúð á frábærum stað

Verð: **92,5 millj.**

- Rúmgóðar stofur, stórar 16 fm svalir
- Fjögur svefnherbergi.
- Sér rúmgott þvottahús. Baðherbergi með sturtu og baðkari
- Stæði í bílageymslu (B4) með rafhleðslustöð

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali





NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 691 2312

Erlutjörn 5
260 Njarðvík

204 fm einbýlishús í Njarðvík

Verð: **89,9 millj.**

- Skiptist í 3 svefnherbergi, baðherbergi, forstofuherbergi, sjónvarpshol, vinnurými, eldhús, stofu og borðstofu.
- Bílskúr, ca.12 fm geymsluskúr og hellulagt bílaplan með snjóbræðslu að hluta.

Nánari upplýsingar:
s. 691 2312 Óskar S. Axelsson löggiltur fasteignasali





BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 695 5520

Nönnubrunnur 1
113 Reykjavík

Glæsileg 142,4 fm 4ra herbergja íbúð á 2.hæð með suðursvölum í tíu íbúða lyftuhúsi.

Verð: **94,9 millj.**

- Hjónaherbergi með fataherbergi inn af
- Tvö rúmgóð barnaherbergi
- Íbúðin er björt og stofurými ásamt eldhúsi mjög rúmgott.
- Stæði í bílgeymslu fylgir.

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali





NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 691 2312

Herjólfsstígur 14
805 Grímsnes

Sumarhús 95,1 fm í byggingu og tilbúið gestahús í landi Ásgarðs í Grímsnesi.

Verð: **55,9 millj.**

- 4 herbergja sumarhús með 14,7 fm svefnlofti og 27,3 fm fullbúnu gestahúsi sem stendur í jaðri lóðarinnar.
- Húsin standa á 10.762 fm eignarlandi með útsýni yfir sogið og Ingólfsfjall.

Nánari upplýsingar:
s. 691 2312 Óskar S. Axelsson löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU



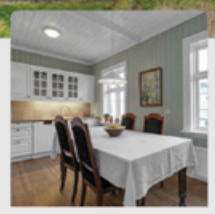
OPIÐ HÚS | miðvikudaginn 9. nóvember kl. 17.00 - 17.30

Seljavegur 10

101 Reykjavík

Eeinstaklega fallegt og sjarmerandi hús sem hefur verið endurbyggt á síðastliðnum 25 árum

- 168,2 fm kjallari, hæð og ris
- Stórt eldhús með borðstofu, þrjár glæsilegar stofur
- Fjögur svefnherbergi og baðherbergi með glugga







Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Verð: **133,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS | í dag laugardag 6. nóvember kl. 15.00 - 15.30

Skólagerði 63

200 Kópavogur

Stór 197.4 fm aðalhæð á tveimur hæðum í tvíbýli og þar af 39,2 fm bílskúr

- Glæsileg stofa og borðstofa með stórum gluggum
- Fokhelt rými/hjónasvíta og fataherbergi
- 3-5 svefnherbergi
- Góður fallegur garður með verönd og heitum potti







Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Verð: **97 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS | sunnudaginn 6. nóvember kl. 15.30 - 16.00

Lækjasmári 82

201 Kópavogur - íb. 202

Sérlega fallega 4ra herb 114,9 fm íbúð með stæði í bílageymslu alveg við Kópavogsdalinn

- Þrjú góð svefnherbergi
- Stórar suður svalir
- Glæsilega endurnýjuð 2016
- Þvottahús innan íbúðar
- Stæði í bílageymslu







Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

Verð: **84,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS | fimmtudaginn 10. nóvember kl. 17.30 - 18.00

Bæjargata 4

210 Garðabær

Glæsilegt nýlegt 200 fm parhús í Urriðaholti

- Glæsilegt alrými með mikilli lofthæð í stofu og gólfsíðir gluggar
- Útgengt út á suður svalir úr stofu
- Glæsilegt opið eldhús
- Þrjú stór svefnherbergi
- Stór afgirt suðurverönd









Nánari upplýsingar:

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Verð: **170 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS | mánuudaginn 7. nóvember kl. 17.30 - 18.00

Eiðismýri21

170 Seltjarnarnes

Afar fallegt og bjart 5 herb. 179,4 fm parhús á tveimur hæðum á eftirsóttum stað á Seltjarnarnesi

- Þrjú stór svefnherbergi
- Sérsmíðaðar innréttingar hannaðar af Rut Káradóttur
- 27,3 fm bílskúr
- Viðhaldslétt lóð með stóru yfirbyggðu svæði við inngang







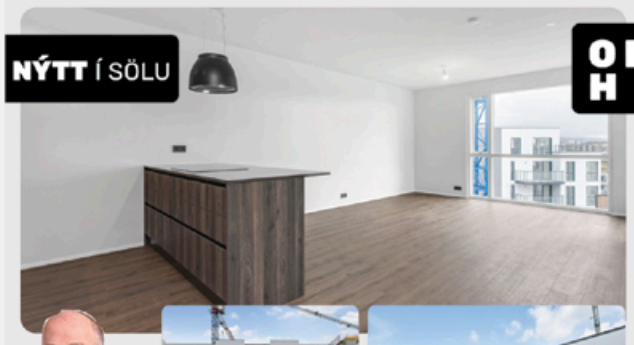


Nánari upplýsingar veitir:

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

Verð: **145 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS | í dag laugardag 6. nóvember kl. 15.00 - 15.30

Dugguvogur 19

104 Reykjavík

Glæsileg 106,6 fm íbúð á 4 hæð (efstu) í nýju lyftuhús í nýja Vogahverfinu

- Vandaðar ítalskar innréttingar
- 3 svefnherbergi, 2 baðherb.
- Gólfhiti og gólfsíðir gluggar
- Stórar þaksvalir þar sem möguleiki er hafa heitan pott
- Stæði í bílageymslu







Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallur@miklaborg.is

Verð: **97,8 millj.**

NÝTT Í SÖLU



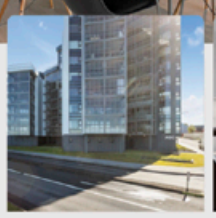
OPIÐ HÚS | sunnudaginn 6. nóvember kl. 16.00 - 16.30

Grandavegur 42 B

107 Reykjavík - íb. 501

Björt og rúmgóð 3-4ja herbergja 125,1 fm íbúð á 5. hæð í nýlegu lyftuh.

- Glæsilegt alrými sem liggur í gegnum alla íbúðina
- Tvö svefnherbergi
- Tvennar yfirbyggðar svalir með stórkostlegt útsýni
- Sérgeymsla (8,8 fm) í kjallara
- Stæði í bílakjallara



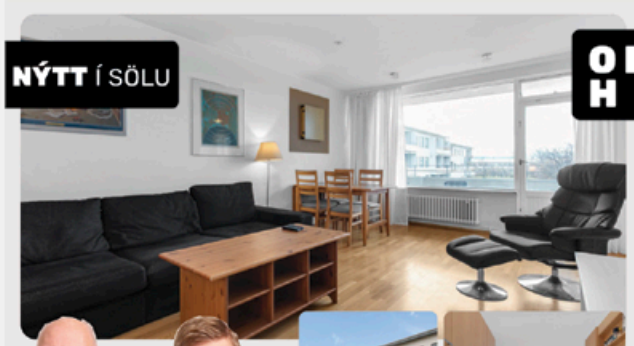




Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Verð: **122,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS | mánudaginn 7. nóvember kl. 16.30 - 17.00

Hraunbær 142

110 Reykjavík - íb. 201

Vel skipulögð 3ja herb. 88,6 m íbúð á 2. hæð í Árbæ

- 2 svefnherbergi, fataherbergi
- Eldhús, stofa / borðstofa
- Suðursvalir
- Sér geymsla í kjallara





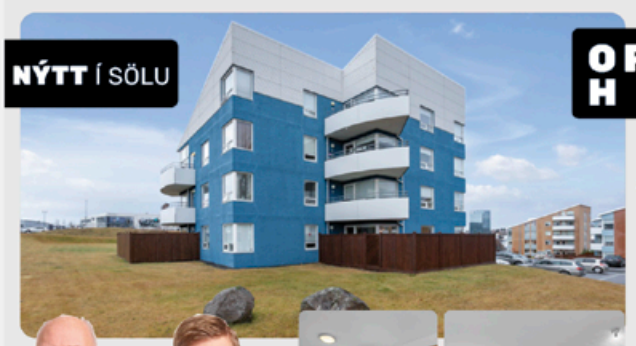


Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas.
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Verð: **50,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS | mánudaginn 7. nóvember kl. 17.30 - 18.00

Funalind 3

201 Kópavogur

Falleg 85,1 fm íbúð á 1. hæð í góðu fjölbýli í Lindahverfi

- 2 góð svefnherbergi.
- Stórt alrými
- Vel skipulögð og með gluggum á þrjá vegu
- Fallegar innréttingar
- Sérafnotaréttur með stórum trépalli og góðum skjólvegg.









Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas.
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Verð: **61,9 millj.**

Vegna mikillar sölu **vantar allar gerðir fasteigna** til sölu, **hafið samband við sölumenn okkar** bókið skoðun og **fáið frítt verðmat.**

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

EIGNAMIÐLUN



Heiðarhjalli 5 200 Kópavogur

Parhús | 268.5 fm | 8 herb.

147.000.000



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
861 8514

EIGNAMIÐLUN

OPIÐ HÚS
7. nóv. 17:00-17:30



Skógarvegur 12 103 Reykjavík

Fjölbýli með lyftu og bílastæði | 161 fm | 4 herb.

149.900.000



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

EIGNAMIÐLUN

TIL LEIGU
Langtímaleiga



Laugavegur 67 101 Reykjavík

Húsnæðið er laust við afhendingu! | 237 fm

1.500.000 á mán



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari, löggiltur fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is
824 9098

EIGNAMIÐLUN



Bílvogur ehf, **Auðbrekku 17** 200 Kóp

Til sölu fullbúið bílaverkstæði með öllum tækjum og rekstri - bílaverkstæðið Bílvogur hefur verið rekið í áratugi í Auðbrekku 17. Meðal búnaðar eru fimm lyftur, öll tæki og verkfæri sem til þarf. Góð velta enda verkstæðið þekkt eftir langan rekstur. Félagið er selt með öllum eignum, skuldlaust, gegn kaupleigusamningi.

Verð samkomulag



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og
löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGN TIL SÖLU:

SKÓLAVÖRÐUSTÍGUR 37, 101 REYKJAVÍK



Ríkiskaup kynna eitt fallegasta hús í hjarta borgarinnar. Glæsilegt steinsteypt hornhús sem er kennileiti á horni Kárastígs og Skólavörðustígs. Húsið hefur einnig menningarsögulegt og listrænt gildi.
Húsið er byggt árið 1933, hannað og teiknað af Arinbirni Þorkelssyni. Húsið hefur frá upphafi hýst sjúkrahús kvenfélagsins Hvítabandsins.
Húsið er þrílyft með kjallara, risi, stórum hornkvisti og þremur gluggakvistum, byggt úr steinsteypu, múrsléttað utan og með þakhellu á þaki.

Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa: www.rikiskaup.is

Verð: 550 mkr.

Borgartúni 26, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Ertu löggiltur **fasteignasali?**

Miklaborg leitast eftir að stækka frábæran hóp fasteignasala. Ert þú sá/sú sem við leitum að?

Hjá Mikluborg eru **frábær starfsskilyrði**, **miklir tekjumöguleikar** og **tækifæri til að starfa með metnaðarfullum fasteignasölum** í fremstu röð.

Hæfisskilyrði:

- Löggilding sem fasteignasali
- Óflekkað mannorð
- Metnaður
- Góð mannleg samskipti
- Sterkt tengslanet
- Heiðarleiki

Teljir þú þig uppfylla þessi skilyrði bjóðum við upp á **samstarf og tækifæri** til að verða **hluti af sterkustu fasteignasölu landsins**.
Framundan er mikið af nýbyggingarverkefnum og fjölbreytt starf.

Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

Allar nánari **upplýsingar og umsóknir** sendist á **oskar@miklaborg.is**, eða í síma **661 2100**, **Óskar R. Harðarson** framkvæmdastjóri Mikluborgar.

2015 2022
Framúrskarandi fyrirtæki

MIKLABORG | Með þér alla leið

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Mikilvægi þess að veita nándinni súrefni

Jóna Ingibjörg Jónsdóttir flytur fyrirlesturinn Kynlíf og nánd eftir blöðruhálskirtilskrabbamein, í málstofu Bláa trefilsins þann 12. nóvember næstkomandi. Hún hefur starfað við og rannsakað málefnið um árabil.

Jóna starfar við kynlífsráðgjöf á Landspítalanum. Hún býr að fjölbreyttri menntun innan sviðs hjúkrunarfræði, samtalsmeðferðar, í málefnum kynheilbrigðis og klínískri kynfræði. Í fyrra lauk hún doktorsprófi frá Háskóla Íslands í Hjúkrunar- og ljósmóðurfræðideild. „Rannsóknarverkefnið laut að því að þróa og prófa árangur stuðnings- og fræðslumeðferðar fyrir pör þar sem kona hefur fengið krabbamein, til að efla aðlögun að kynlífi og nánd eftir krabbamein. Fyrr á árinu fékk ég svo sérfræðileyfi í kynheilbrigðishjúkrun," segir Jóna.





Jóna Ingibjörg hefur um árabil starfað við kynlífsráðgjöf og þekkir til áhrifa meðferðar við blöðruhálskirtilskrabbameini í körlum á kynlíf og nánd þeirra í samböndum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ólíkar orsakir og afleiðingar

Meðferð við krabbameini í blöðruhálskirtli getur haft margvíslegar aukaverkanir sem snúa að kynlífi og nánd karla. „Margir karlar finna fyrir miklum breytingum á kynlífi og kynsvörun sem getur haft mikil áhrif á lífsgæði þeirra," segir hún. „Það fer mjög eftir vali á meðferð og umfangi hennar, hvaða aukaverkanir koma helst fram.

Staðsetning krabbameins í blöðruhálskirtli gerir karla útsetta fyrir kynlífstengdum aukaverkunum. Blöðruhálskirtillinn umvefur þvagrásina og er í grennd við mikilvægar taugar og æðar sem hafa bein áhrif á ris." Jóna bendir þó á að það sé mikil einföldun að einblína á áhrif risbreytinga á kynlíf og nánd karlmanna eftir meðferð. „Risbreyting hefur mikil áhrif en er ekki það eina sem skiptir máli," segir hún.

Helstu aukaverkanir meðferðar

„Í skurðaðgerð geta taugar og æðar skaddast og haft áhrif á ris og sáðlát. Fullnæging karlsins getur breyst í kjölfarið. Einnig geta sumir karlar tekið eftir útlitsbreytingum á lim eftir skurðaðgerð. Ef hann er í nánu sambandi getur þetta haft mikil áhrif á nánd hans við maka, sérstaklega ef hann á erfitt með að ræða um það sem er í gangi.

Margir karlar fara í geisla- og/eða lyfjameðferð áður eða eftir uppskurð og báðum meðferðum fylgja margar aukaverkanir eins og ógleði, þreyta, viðkvæm slímhúð og möguleg ófrjósemi, sem hafa bein og óbein áhrif á kynsvörun karlsins.

Í andhormónameðferð er testósterón-búskapur líkamans þurrkaður upp til að koma í veg fyrir að æxli vaxi. Skortur á testósteróni getur bælt kynörvun karla og sumir upplifa líkamlegar breytingar eins og stækkun brjósta eða hitakóf."

> **Kynlíf hefur mjög mikil áhrif á samskipti og gæði sambanda. Ef ekki er veittur stuðningur vegna áhyggjuefna í kynlífi getur það ýtt undir vonbrigði, kvíða og depurð hjá karlinum og maka hans og leitt til minni lífsgæða beggja.**
>
> Jóna Ingibjörg

Algengt vandamál

Óhætt er að segja að meirihluti karla, eða um 81-93% finni fyrir breytingu á kynlífi eftir meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini. Kynlífstengd áhyggjuefni og vandi eru, að sögn Jónu, sú aukaverkun sem hefur hvað mest áhrif á lífsgæði karla og maka þeirra. „Í breskri rannsókn sem gerð var í fyrra og tók til 36.000 karla sem höfðu greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli, sögðu 40% frá lélegri kynsvörun og mátu hana sem miðlungs eða stórt vandamál.

Kynlíf hefur mjög mikil áhrif á samskipti og gæði sambanda. Ef ekki er veittur stuðningur vegna áhyggjuefna í kynlífi getur það ýtt undir vonbrigði, kvíða og depurð hjá karlinum og maka hans og leitt til minni lífsgæða beggja."

Mikilvægi stuðnings og eftirfylgni er gífurlegt

Sem betur fer er margt í boði. „Risendurhæfing snýst um að auka flæði súrefnisríks blóðs til vefja á svæðinu og viðhalda teygjanleika í limnum eftir skurðaðgerð. Kynlífsendurhæfing tekur hins vegar til víðara sviðs og er vænlegri til árangurs. Þá er markmiðið enn fremur að „koma súrefni að nándinni" í parsambandinu og styrkja sjálfsmyndina. Kynlífsendurhæfing getur styrkt sjálfsmynd karlsins, sálræna líðan og karlmennskuna. Einnig getur hún aukið nánd í sambandinu, en líkur á kynlífsbata aukast ef maki er með í ráðum og fær fræðslu um það sem er í gangi.

Ýmsar áskoranir mæta körlum í kynlífsbata eftir meðferð. Ein af þeim er óvissan um framhaldið. Önnur áskorun er væntingar um árangur úrræða. Það getur valdið vonbrigðum ef úrræði veita ekki skjótan bata. Því er mikilvægt að byrja fyrst á þeim úrræðum sem mestar líkur eru á að skili árangri.

Góð eftirfylgni heilbrigðisstarfsfólks sem og frumkvæði karlanna sjálfra og seigla þeirra að prófa sig áfram, er það sem þeir segja sjálfir að hafi hvað mest áhrif. Sem betur fer hefur þróunin verið í þá átt að auka stuðning og fræðslu um kynlífstengd mál áður en til krabbameinsmeðferðar kemur. Þeir sem fá snemma góða fræðslu um ferlið og úrræðin sem þeim standa til boða, sætta sig frekar við einhverjar breytingar á kynlífi og eiga auðveldara með að aðlagast í sínum kynlífsbata."

Karlar eru óhræddir við að leita sér hjálpar og stuðnings

„Það sem hefur komið mér á óvart í mínu starfi er hvað karlar eru meðvitaðir um mikilvægi kynlífs og nándar eftir krabbamein og eru líka óhræddari en áður við að leita sér stuðnings og fræðslu. Í nýlegri bandarískri viðtalsrannsókn kemur fram að meirihluti karla með þetta krabbamein óskar eftir stuðningi í kynlífsbatanum. Þeir vilja fá upplýsingar áður en læknismeðferð hefst. Þeir vilja tækifæri til að ræða opinskátt við maka um áhrif breytinga á kynlífi og kynnast úrræðum til að viðhalda nánd ef kynferðisleg nánd með samförum er ekki möguleg. Einnig vilja þeir hafa aðgang að jafningjastuðningi. Karlar eru því mun opnari en við mörg hver höldum," segir Jóna. ■

STOÐ
Við styðjum þig

Við kynnum þjónustu á stóma- og þvagvörum

Tanja Björk Jónsdóttir, hjúkrunarfræðingur, tekur á móti viðskiptavinum í verslun Stoðar í Hafnarfirði, Trönuhrauni 8.



Um þjónustuna

Við leggjum okkur fram um að viðskiptavinir okkar fái persónulega þjónustu. Við veitum faglega ráðgjöf um hvaða vörur henta hverjum og einum.

Heimsendum vörur á höfuðborgarsvæðinu næsta virka dag og póstsendum út á land.

Nánari upplýsingar veitir Tanja Björk í síma 412 4463.

Sérhæft starfsfólk
Tanja Björk hefur síðustu árin þjónustað viðskiptavini með stóma- og þvagvörur og einnig starfað á kvenlækningadeild LSH.

Opnunartími
Þjónusta hjúkrunarfræðings er frá 8:30-12:00 og 12:30-16:00 alla virka daga í Trönuhrauni 8. Vöruafhending í verslun er frá 08:00-17:00.

Vöruframboð
Við bjóðum upp á stómavörur og þvagleggi sem eru í samningi við Sjúkratryggingar Íslands.

Skannaðu kóðann og fáðu nýjustu fréttir af vörum og þjónustu

HAFÐU SAMBAND Í SÍMA
412 4463
hjukrun@stod.is
www.stod.is

Hellirinn býður stuðning og félagsskap

Hellirinn hjá Krabbameinsfélaginu Framför er samfélagslegt umhverfi fyrir karlmenn sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli, maka þeirra og aðstandendur.

Nafnið Hellirinn er myndlíking fyrir það að eldri karlmenn eiga það til að einangra sig og sækja tilfinningalegan stuðning mest til sinna maka.

Markmiðið með félagslega samfélaginu Hellinum er að stuðla að aukinni félagslegri virkni, fræðslu og betri lífsgæðum. Við köllum þetta Hellirinn vegna þess að þetta umhverfi okkar er sérhæft fyrir karlmenn og hugsað til að opna hellana og tengja þessa karla saman.

Markmiðið með Hellinum

Markmiðið með þessu samfélagi hjá Krabbameinsfélaginu Framför er að skapa öflugt félagslegt umhverfi fyrir karlmenn sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli og þeirra maka. Stuðla að samveru, samkennd, fræðslu og þekkingu varðandi leiðir og valkosti til að takast á við stöðuna með það að markmiði að ná fram góðum lífsgæðum á öllum stigum þess sem fylgir að upplifa krabbamein í blöðruhálskirtli.

Öflugt stuðningsumhverfi

Krabbameinsfélagið Framför stuðlar með fjölbreyttum hætti að þekkingu og fræðslu um bestu lífsgæði fyrir karla sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli og þeirra maka og aðstandendur. Stefnt er að því að byggja upp með tímanum öflugt umhverfi á netinu sem væri aðgengilegt fyrir félagsmenn án endurgjalds.

Samfélag fyrir maka

Krabbameinsfélagið Framför er að

> **Markmiðið með þessu samfélagi er að skapa öflugt félagslegt umhverfi fyrir karlmenn sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli.**

vinna að undirbúningi fyrir margvíslegar nýjungar s.s. umhverfi fyrir maka og aðstandendur, þar sem makar þeirra sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli geta miðlað sinni reynslu

Farið verður af stað með félagslega hópa, með léttum göngum, reglulegu kaffispjalli, sameiginlegum léttum kvöldverðum, hópum í tengslum við fótbolta, veiði eða golf, fræðslu um mataræði, núvitund, jóga, hugleiðslu og fleira.

Einnig stendur alltaf til boða ráðgjöf, markþjálfun, jafningjastuðningur og sálfræðiaðstoð í samstarfi við Krabbameinsfélagið og Ljósið.

Viðburðir sem verið er að undirbúa og eru væntanlegir:

- **Vikulegar göngur**
  Framför stefnir að því að setja í gang vikulegar léttar og stuttar gönguferðir fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og þeirra maka.
- **Vikulegt kaffi**
  Í hverri viku verði kaffi þar sem fólk hittist til að spjalla um lífið og tilveruna (fyrir bæði einstaklinga, karla, maka og hjón). Tekin er fyrir ákveðin áhersla í umræðu í hvert sinn.
- **Mánaðarlegir súpukvöldverðir**
  Einu sinni í mánuði eru léttir kvöldverðir (fyrir bæði einstaklinga, karla, maka og hjón) þar sem fólk borðar saman og spjallar um daginn og veginn.



Markmiðið með samfélaginu Hellinum er einmitt að stuðla að aukinni félagslegri virkni, fræðslu og betri lífsgæðum hjá karlmönnum sem greinst hafa með blöðruhálskirtilskrabbamein. MYND/AÐSEND

Hugmyndir að umhverfi VINAhópa

VINAhópar karla - almennur
Framför hefur mikinn áhuga á að tengja saman karla með blöðruhálskirtilskrabbamein í svokölluðu vinaverkefni og leggja grunn að svæðabundnum samböndum sem væru sjálfbær og nánari útfærsla á samskiptum væri undir hverjum hópi komið (sími, Zoom eða hittast).

VINAhópar maka
Samhliða og í framhaldi af þessu umhverfi fyrir karlana hér að framan mundi verða komið á samskiptum (síma, Zoom eða hittast) á milli maka karlmanna með krabbamein í blöðruhálskirtli. Byggt væri þarna á svipuðum grunni að hver hópur væri eftir að hafa verið startað, með sjálfbært umhverfi.

VINAhópar karla og heilsurækt
Framför hefur áhuga á að fara af stað með vikulegan tíma í heilsurækt og hittast samhliða í léttu kaffispjalli. Félagið er komið með aðstöðu, en það þarf að fjármagna starfsmann sem mundi leiðbeina í heilsuræktinni.

VINAgönguhópar
Framför hefur áhuga á að stofna til vikulegra léttra gönguferða fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og þeirra maka. Markmiðið fyrir utan hreyfingu væri að skapa tengsl á milli hjóna sem eru að eiga við þetta verkefni, krabbamein í blöðruhálskirtli. Í öllum gönguferðum væri fararstjóri sem bæri ábyrgð á líðan þátttökuaðila og hefði reynslu og þekkingu til að takast á við aðstæður ef eitthvað kæmi upp á.

- **Mánaðarlegar fræðsluheimsóknir í fyrirtæki**
  Í hverjum mánuði er fyrirtæki með þjónustuvörur heimsótt og fengin áhugaverð fræðsla um vörur og þjónustu sem geta auðveldað lífið hjá körlum sem eru að eiga við blöðruhálskirtilskrabbamein og fyrir þeirra maka.

Dæmi um félags- og tómstundaverkefni:
Stefnt er að því að setja í gang fjölbreytta hópa sem tengjast áhugamálum karla með krabbamein í blöðruhálskirtli.

- **Framför í veiði**
  Standa fyrir námskeiði í fluguhnýtingum fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli.
- **Framför í golfi**
  Stefnt er að því að koma saman virkum hópi aðila í reglulegan hitting til að horfa saman á golf og spila saman.
- **Framför í knattspyrnu**
  Gert er ráð fyrir að setja í gang reglulegan hitting fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli til að njóta þess saman að horfa á knattspyrnu og taka um leið umræðu yfir kaffibolla.
- **Framför í líkamsrækt**
  Gert er ráð fyrir að setja í gang vikulegan hitting í líkamsrækt ásamt kaffispjalli.
- **Framför í handverki**
  Stefnt er að því að vera með handverkshóp ásamt kaffispjalli fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli.

Þarna komi saman áhugasamir karlar um handverk sem eru með krabbamein í blöðruhálskirtli. ■

Við þökkum fyrir stuðninginn

H-Berg ehf, Grandatröð 12
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Músik og Sport ehf, Reykjavíkurvegi 60
Netorka hf, Dalshrauni 1
Nonni Gull, Strandgötu 37
Rennilist ehf, Eyrartröð 8
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Strendingur ehf, Dalshrauni 1
Suðulist ehf, Lónsbraut 2
Terra - efnaeyðing, Berghellu 1
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær
Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a
Bílrúðuþjónustan ehf, Grófinni 15c
Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52
Miðstöð símenntunar á Suðurnesj, Krossmóa 4a
Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
OSN lagnir ehf, Iðavöllum 7b
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
Ráin, veitingasala, Hafnargötu 19
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf, Sjávargötu 6-12
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
Víkurfréttir ehf, Krossmóa 4a

Grindavík
H.H. Smíði ehf, Tangasundi 5
Lagnaþjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
Ó S fiskverkun ehf
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b

Suðurnesjabær
Gunnar Hámundarson ehf, Urðarbraut 2
Verslunarfélagið Ábót, Strandgötu 16
Völundarhús ehf, Birkitúni 6

Mosfellsbær
Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Borgarplast hf, Völuteigi 31-31a
Byggingafélagið Bakki ehf, Þverholti 2
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Hugmót ehf
LEE rafverktakar ehf, Byggðarholti 1a
Litamálun ehf, Snæfríðargötu 2
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf, Flugumýri 2
Útilegumaðurinn ehf, Bugðufljóti 7
Vatnsborun ehf, Seljabrekku
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6
Öryggisgirðingar ehf, Flugumýri 14

Akranes
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Hafsteinn Daníelsson ehf, Geldingaá
Hópferðabílar Reynis Jóhannssonar ehf
Hvalfjarðarsveit
Jarðlist ehf, Hávarsstöðum 2
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
Model ehf, Þjóðbraut 1
Verslunin Bjarg ehf, Stillholti 14
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf, Smiðjuvöllum 10
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf, Smiðjuvöllum 6
Vogir og Lagnir ehf, Smiðjuvöllum 17

Borgarnes
B. Björnsson ehf, Múlakoti
Blómasetrið - Kaffikyrrð, Skúlagötu 13
Límtré Vírnet ehf, Borgarbraut 74
PJ byggingar ehf, Staðarhóli
Snorrastaðabúið slf, Snorrastöðum 1
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf, Egilsgötu 17
Velverk ehf, Brúarhrauni

Stykkishólmur
Nesbrauð ehf, Nesvegi 1
Stjórnendafélag Vesturlands, Skólastíg 15

Grundarfjörður
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík
Steinunn ehf, Bankastræti 3

Hellissandur
Breiðavík ehf, Háarifi 53
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
Útnes ehf, Háarifi 67

Ísafjörður
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Harðfiskverkun Finnboga, s: 456 3250, Skeiði 3
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Jakob Valgeir ehf, Grundarstíg 5
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Suðureyri
Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2

Patreksfjörður
Verslunin - bakaríið Albína, Aðalstræti 89
Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Tálknafjörður
Garraútgerðin ehf, Eyrarhúsum

Drangsnes
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Hvammstangi
Aðaltak slf, Höfðabraut 11
Hótel Hvammstangi

Blönduós
N1 píparinn ehf, Efstubraut 5
Sörlatunga ehf, Austurhlíð

Skagaströnd
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf, Mánabraut 2

Sauðárkrókur
Doddi málari ehf, Raftahlíð 73
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
Lykill sf, Lerkihlíð 3
Steinull hf, Skarðseyri 5
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Fjölþjóðleg könnun á lífsgæðum karla með blöðruhálskrabbamein

Nýlega voru kynntar niðurstöður vefkönnunarinnar Euprom þar sem karlar með blöðruhálskrabbamein mátu líðan sína og lífsgæði.

Krabbameinsfélagið Framför er aðili að Europa UOMO (ítalska: Evrópukarlinn) sem eru Evrópusamtök félaga karla með blöðruhálskrabbamein. Nýlega stóðu samtökin að vefkönnun sem nefnist Euprom þar sem félagsmenn mátu líðan sína og lífsgæði. Tæplega 3.000 karlar svöruðu könnuninni og var meðalaldur þeirra 70 ár og meðalaldur við greiningu var 64 ár. Um 82% þátttakenda voru í sambúð eða hjónabandi.

Við ræddum stuttlega við Guðmund Pál Ásgeirsson, varaformann Framfarar, sem er félag karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandenda þeirra, um helstu niðurstöður könnunarinnar en nánar má lesa um hana á vef Framfarar, framfor.is.

Hverjar voru helstu niðurstöður könnunarinnar að þínu mati?

„Í stuttu máli þá kom það fram að greining og meðferð blöðruhálskrabbameins hafði áhrif á lífsgæði og líðan karlanna sem svöruðu spurningalistanum, allt frá tiltölulega litlum áhrifum og til verulega íþyngjandi áhrifa. Íþyngjandi áhrif voru þeim mun meiri sem sjúkdómurinn hafði náð lengra og meðferðir höfðu verið róttækari. Helsti lærdómur af niðurstöðunum er hve mikilvæg snemmgreining er, þ.e. að blöðruhálskrabbamein greinist á fyrstu stigum. Það gerist ekki nema karlar láti fylgjast vel með heilsu blöðruhálskirtilsins.

En skoðum könnunina aðeins nánar. Þegar spurt var um áhrif meðferða á lífsgæði kom í ljós að margir svarenda mátu skerðingu kynferðislegrar getu hafa verulega neikvæð áhrif á lífsgæði sín. Þvagleki dró auk þess töluvert úr lífsgæðum margra."

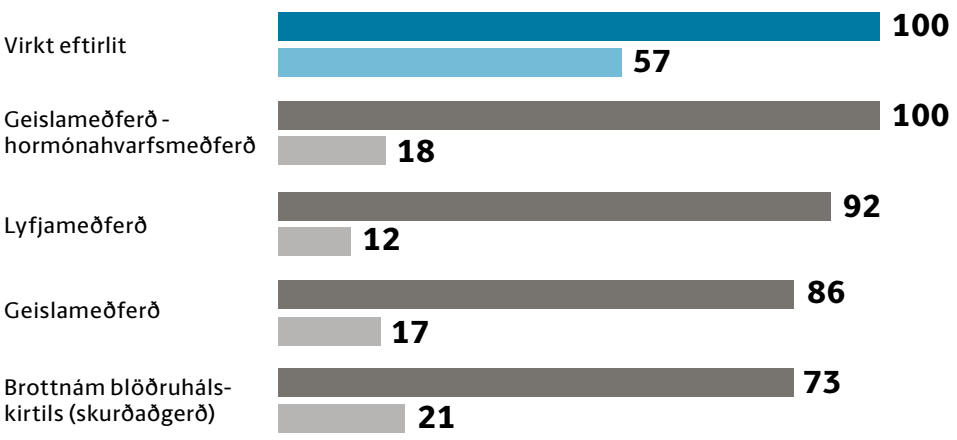
Kvíði og depurð algeng

Í könnuninni var einnig spurt um vanlíðan, þreytu og svefnvanda. „Reyndust það vaxandi vandamál eftir því sem sjúkdómurinn var lengra genginn og þurfti róttækari meðferða við og langmest hjá þeim sem undirgengust lyfjameðferð. Meira en þriðjungur þeirra hafði fundið til vanlíðunar, þreytu eða svefnleysis á þeim tíma sem könnuninni var svarað. Fjórði hver karl sem hafði farið í geisla-og hormónahvarfsmeðferð greindi frá svefnvanda á síðustu sjö dögum."



Helstu lærdómar

Jafnan þarf að meta hvort virkt eftirlit geti verið fyrsti meðferðarkostur. Virkt eftirlit veldur minnstu raski á lífsgæðum



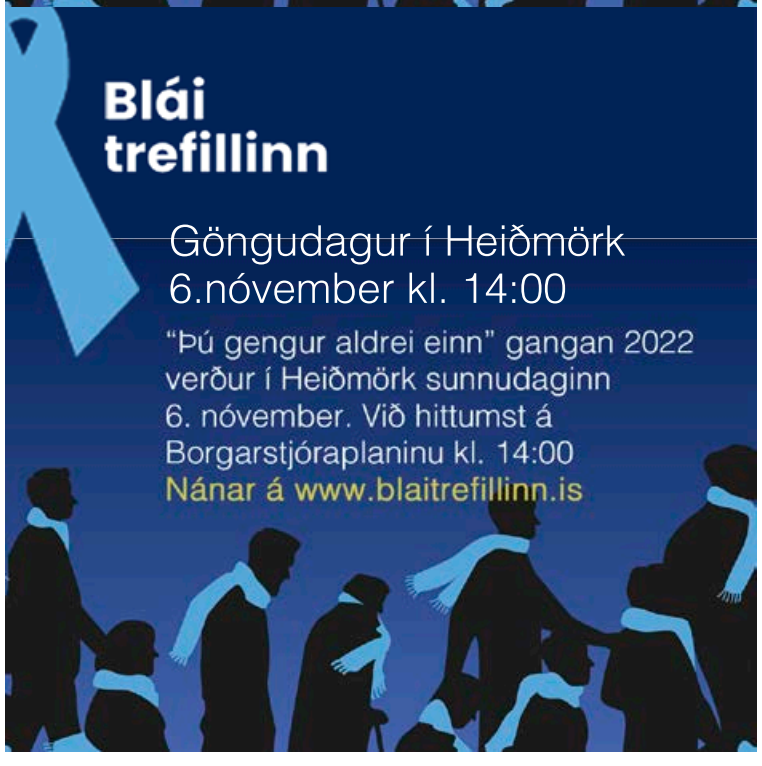
Helsti lærdómur af niðurstöðunum er hve mikilvæg snemmgreining er, segir Guðmundur Páll Ásgeirsson, varaformaður Framfarar, félags karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandenda þeirra.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

(EPIC eða The Expanded Prostatic Index Composite er staðlaður spurningalisti og matskvarði á einkenni og vandamál tengd blöðruhálskirtilskrabbameini).

EUROPA UOMO
The Voice of Men with Prostate Cancer in Europe





En hvernig var andleg líðan karlanna?

„Fjórir af hverjum tíu sögðust finna til kvíða og depurðar í mismiklum mæli. Kvíði og depurð mælist vaxandi eftir því sem vandinn er meiri og aðgerðir róttækari. Fyrstu meðferðarleiðir, þ.e. virkt eftirlit, geislameðferð og brottnám kirtilsins, valda minni kvíða og depurð en róttækari meðferðir eins og samþætt geisla- og hormónahvarfsmeðferð og lyfjameðferð. Það hefur mikil áhrif á andlega líðan þegar krabbamein taka sig upp aftur eftir meðferð og kemur engum á óvart. Á óvart kom hins vegar að karlar í virku eftirliti reyndust ívið áhyggjufyllri eða þunglyndari en karlar sem höfðu farið í brottnám kirtilsins eða geislameðferð. Bendir það til álags sem fylgir því að fara reglulega í blóðprufur og skoðun."

Skert kyngeta er vandamál

Hvað með áhrif blöðruhálskrabbameins og meðferða á kynlífið?

„76% svarenda töldu getu sína til að stunda kynlíf vera litla eða mjög litla á þeim tíma sem þeir svöruðu spurningalistanum. Þetta er verulega hærri tala en kom fram 2017 í sambærilegri könnun meðal aðeins eldri karla sem ekki höfðu blöðruhálskrabbamein. 50% þeirra mátu getu sína til að stunda kynlíf vera litla eða mjög litla. Veikindi og meðferðir hafa greinilega mikil áhrif."

En upplifa karlarnir skerta getu sína vera vandamál?

„Já, þeir gera það. Nánar til tekið telur annar hver þeirra skerta kyngetu vera vandamál eða verulegt vandamál í sínu lífi."

> **Frumubreytingar í blöðruhálskirtli finnast ekki nema karlar séu vel vakandi, þekki til sjúkdómsins og láti fylgjast með sér.**
>
> Guðmundur Páll Ásgeirsson

Þvagleki er þekkt vandamál margra blöðruhálskarla. „Sex af hverjum tíu svarenda hafa þvagleka. Hann er tíðastur meðal þeirra sem farið hafa í brottnám kirtilsins. Annar hver þeirra notaði eitt eða fleiri bindi við þvagleka á degi hverjum, samanborið við þriðja hvern svarendanna í heild. 17% eða tæplega fimmti hver svarenda í heild taldi þvagleka vera nokkuð eða verulegt vandamál í daglegu lífi sínu."

Lærdómsríkar niðurstöður

Að sögn Guðmundar telja forsvarsmenn Euprom-könnunarinnar að helstu lærdómar sem draga megi af könnuninni séu þrír. „Í fyrsta lagi að jafnan þurfi að meta hvort virkt eftirlit geti verið fyrsti kostur meðferðar því að virkt eftirlit veldur minnstri skerðingu á lífsgæðum. Munurinn sést best hvað varðar kynlíf og þvagleka eins og kemur fram í glærunni hér á síðunni. Í öðru lagi er það mikilvægi snemmgreiningar blöðruhálskrabbameins og skipulegrar skimunar eftir því.

Í þriðja lagi er mikilvægi þess að blöðruhálskrabbameinum sé sinnt á sérhæfðum deildum með besta mögulega tækjabúnaði til greininga og meðferða, deildum sem mannaðar eru sérfræðiteymum með mikla reynslu og þjálfun."

Vitundarvakning mikilvæg

Í samræmi við þessar niðurstöður og helstu lærdóma er vitundarvakning um sjúkdóminn eitt helsta verkefni Europa UOMO samtakanna og reyndar Framfarar einnig. „Frumubreytingar í blöðruhálskirtli finnast ekki nema karlar séu vel vakandi, þekki til sjúkdómsins og láti fylgjast með sér. Félagið okkar Framför er með vitundarvakningu í nóvember hvert ár, heldur úti heimasíðu með fræðsluefni og hjá Framför er hægt að fá viðtöl eftir greiningu og samtöl við karla sem þekkja sjúkdóminn af eigin raun."

Lesa má ítarlegri frétt um niðurstöður könnunarinnar á framfor.is og skýrsluna í heild sinni má finna á europa-uomo.org (veljið flipann Who we are, næst Quality of life og loks Go to EUPROMS study page). ■

Á systur minni mikið að þakka

Stefán Stefánsson greindist með blöðruhálskrabbamein í september árið 2019 og fór í brottnám tveimur mánuðum síðar.



Stefán Stefánsson greindist með blöðruhálskrabbamein fyrir þremur árum síðan. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Frá því Stefán fékk bót meina sinna hefur hann verið duglegur að fræða karlmenn um krabbameinið og hefur tekið þátt í starfi krabbameinsfélagsins Framfarar, sem er með ráðgjöf og stuðning fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandendur, í samstarfi við Félag þvagfæraskurðlækna, Krabbameinsfélagið og Ljósið.

„Það höfðu nokkrir í ættinni fengið krabbamein og dáið en ég á mest systur minni að þakka að ég fór í skoðun þar sem krabbameinið fannst. Hún hreinlega skikkaði mig og aðra til að fara í skoðun," segir Stefán.

„Systir mín greindist með krabbamein. Hún náði sér en það hvarf ekki. Hún greindist aftur og fékk meinvörp og lést fyrir átta árum síðan. Hún var baráttuglöð og mikill skörungur og hún hélt alltaf áfram að hamra á því þegar hún var sjálf mikið veik að ég og bræður mínir færum í skoðun," segir Stefán.

Stefán segist ekki hafa verið með nein einkenni áður en hann leitaði til læknis og lét kanna blöðruhálskirtilinn. „Ég bara dreif mig í skoðun. Þótt systir mín væri fallin frá þá vildi ég hlýða kalli hennar. Faðir minn lést úr krabbameini, ekki þó úr blöðruhálskrabbameini, en þá var þetta alltaf miklu meiri feluleikur," segir Stefán.

> **Það höfðu nokkrir í ættinni fengið krabbamein og dáið en ég á mest systur minni að þakka að ég fór í skoðun þar sem krabbameinið fannst.**
>
> Stefán Stefánsson

Hefði ekki mátt bíða lengur

Stefán segir að þegar hann greindist með krabbameinið hafi það verið á byrjunarstigi. „Ég var heppinn að fara í skoðun á þessum tímapunkti því þegar ég greindist var krabbameinið á frumstigi. Ég hefði ekki mátt bíða lengur, þá hefði þetta getað endað illa. Læknirinn sem tilkynnti mér að ég væri með krabbameinið sagði við mig: Nú erum við með vandamál. Hvernig leysum við það? Úr varð að ég fór í brottnám. Ég fór hvorki í geisla- né lyfjameðferð og ástæðan fyrir því var hversu snemma þetta greindist. Brottnámið átti sér stað þannig að það voru gerð göt á magann og tölvustýrð vél sá um að fjarlægja meinið. Á síðustu fimm árum hefur orðið gífurleg þróun í aðgerðum og eftirliti og þessi þróun mun halda áfram," segir Stefán.

Varst þú fljótur að ná þér eftir aðgerðina?

„Það tók sinn tíma að ná sér líkamlega. Ég var í ágætis æfingu þegar ég greindist en menn tala oft digurbarkalega um að taka þetta á kassann. Það er mikið sjokk að fá þær fréttir að þú sért með krabbamein. Ég heimsótti Ljósið sem er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess. Það var hreint og beint stórkostlegt að koma þangað. Aðstoðin, þekkingin, hugurinn og andinn þar gaf mér svo mikið," segir Stefán.

Margir eru einangraðir

Stefán segist hugsa til allra þeirra sem ekki fara í skoðun og gera það ekki nógu snemma. „Það sem fór illa í mig var að vita af öllum hinum sem ekki fara snemma í skoðun. Ég hugsa til þess hversu vel ég slapp frá þessu en er hugsi yfir þeim sem ekki leggja í að fara í skoðun. Ég fór að vinna fyrir Krabbameinsfélagið Framför og þar er verið að vinna eftir öllu sem mig langaði að gera og miklu fleira til. Við viljum ná til karlmanna, þeir fari snemma í skoðun og fái stuðning ef þeir greinast með krabbamein. Margir eru einangraðir og hafa ekki stuðning frá maka eða fjölskyldu og við verðum að ná til þeirra. Mín skilaboð eru skýr. Menn eiga að drífa sig í skoðun og það er ekki flókið. Við vitum að það er margir sem eru hræddir við að fara og óttast niðurstöðuna en þá er mikilvægt að styðja við bakið á þessum aðilum," segir Stefán. ■

Við þökkum fyrir stuðninginn

ÍSTAK · Hekla · HAGMÁLUN Sigurjón Einarsson 894 1134 hagmalun@simnet.is · Slippurinn · VÍNBÚÐIN

WÜRTH · LAXÁ FISKAFÓÐUR · JACK&JONES · LÝSING & HÖNNUN · Lottó

marel · ICELANDAIR · EFLING STÉTTARFÉLAG · T.ark · Toyota Akureyri

Hofsós
Vesturfarasetrið Hofsósi

Siglufjörður
Aðalbakarinn ehf, Aðalgötu 26 -28
Efnalaugin Lind sf, Aðalgötu 21

Akureyri
Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
B. Hreiðarsson ehf, Þrastarlundi
Bílaleiga Akureyrar
Eining-Iðja, Skipagötu 14
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Lagnalind ehf, Móasíðu 9b
Ljósco ehf, Ásabyggð 7
Rafmenn ehf, Frostagötu 6c
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
Sigurgeir Svavarsson ehf, byggingaverktaki, Njarðarnesi 4
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Tölvís sf, Kaupangi við Mýrarveg
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Dalvík
EB ehf, Gunnarsbraut 6
Híbýlamálun,málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4
Kussungur 2 ehf, Ásvegi 3
Tannlæknastofan Dalvík
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
JVB-Pípulagnir ehf, Aðalgötu 37

Húsavík
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Framsýn, stéttarfélag, Garðarsbraut 26
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf
Val ehf, Höfða 5c

Laugar
Framhaldsskólinn á Laugum, Reykjadal

Mývatn
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Vogar ferðaþjónusta, Vogum

Kópasker
Eyjafjarðar- og Þingeyjarprófastsdæmi, Skinnastað

Bakkafjörður
K Valberg slf, Kötlunesvegi 19

Egilsstaðir
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Múlaþing, Lyngási 12
Sigvaldi Ragnarsson, Hákonarstöðum 3
Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1

Seyðisfjörður
PG stálsmíði ehf, Fjarðargötu 10

Borgarfjörður
Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vörðubrún, Borgarfjörður eystri

Reyðarfjörður
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Hárstofa Sigríðar ehf, Austurvegi 20a
Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Tandraberg ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður
Nestak ehf, byggingaverktaki, Borgarnausti 6
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Djúpavogur
Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

Höfn í Hornafirði
Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háhóli
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss
AB-skálinn ehf, Gagnheiði 11
Baldvin og Þorvaldur ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bílverk BÁ ehf, bílamálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3
Eðalbyggingar ehf, Háheiði 3
Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi, Tryggvagötu 13
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Guðmundur Tyrfingsson ehf, Fossnesi C
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
JÁ pípulagnir ehf, Suðurgötu 2
Jóhann Helgi og Co, heildarlausnir á leiksvæðum, Vatnsholti 2
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Málarinn Selfossi ehf
Motivo Miðbær ehf, Brúarstræti 3
Mömmumatur.is
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Písl ehf, Grenigrund 13
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Reykhóll ehf, Reykhóli
Tannlæknaþjónustan.is, s: 482 3333, Reykjavík, Selfossi og Hellu
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is, Grænumörk 10
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Kjörís ehf, Austurmörk 15

Þorlákshöfn
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus
Hraunsós ehf, Hrauni 1b

Laugarvatn
Ásvélar ehf, Hrísholti 11

Flúðir
B.R. Sverrisson ehf
Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Gröfutækni ehf, Iðjuslóð 1
Íslenskt grænmeti ehf, Melum
Varmalækur ehf, Laugalæk

Hella
Freyðing ehf, Fagurhóli
Hestvit ehf, Árbakka

Hvolsvöllur
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Torf túnþökuvinnsla ehf, Borgareyrum

Kirkjubæjarklaustur
Skaftárhreppur, Klausturvegur 4

Vestmannaeyjar
Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf, Garðavegi 15
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Gröfuþjónustan Brinks ehf, Ásavegi 27
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19
Ós ehf, Strandvegi 30
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

CRAWLER TRC 458 ARCTIC

TARANDUS



Tarandus ehf. selur einnig pallhýsi og topptjöld frá CRAWLER.

Crawler TRC 458 ARCTIC er fyrir þá sem vilja traustan “off road” vagn sem kemst nánast allt, og hefur sárlega vantað á markaðinn hér á landi. Loksins er í boði vagn sem hefur öll þægindi sem ferðalangar þurfa á ferðalögum sínum, en í honum er svefnpláss fyrir fjóra til fimm, inni-eldhús og klósett.
Nú er hægt að skoða þá náttúru og skemmtilegu staði sem ekki var hægt með hefðbundnu hjólhýsi. Vagninn er hannaður fyrir íslenskar aðstæður en hann kemur á grófum BF Goodrich 33" dekkjum, fjórum dempurum og gormum. Einnig er hægt að fá vagninn á loftpúðum frá verksmiðju.

Frekari upplýsingar er að finna á Facebooksíðu Tarandus ehf. eða á heimasíðunni www.tarandus.is

DROPRACKS®

Fyrstu láréttu, lækkanlegu þakbogarnir á markaðnum

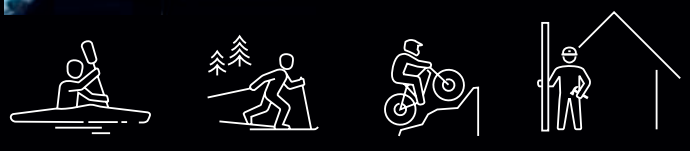


Einstök gæði

Dropracks þakbogarnir hafa verið þróaðir og prófaðir í Noregi til að standast norrænt loftslag.

Dropracks hafa verið prófaðir og samþykktir í samræmi við alþjóðlegar kröfur um öryggi þakboga.

Dropracks eru seldir í Þýskalandi, Bretlandi, Austurríki, Sviss, Bandaríkjunum, Kanada, Noregi og nú á Íslandi.



Taktu með allt sem þú þarft fyrir vinnu og tómstundir

Dropracks þakbogarnir gefa þér tækifæri til að hlaða stærri og þyngri hlutum í þægilegri hleðslustöðu.
Fyrir vinnuveitendur dregur Dropracks úr óþarfa álagi á starfsmenn og farartæki, og minnkar þörfina á tengivögnum.

Dropracks fyrir bílinn þinn

Dropracks þakbogar henta á nánast allar bíltegundir
Frekari upplýsingar er að finna á www.tarandus.is

TARANDUS

LÆKKANLEGIR ÞAKBOGAR



Auðvelt að hlaða á þak bílsins

Settu varning á þak bílsins á öruggan og auðveldan hátt

Fullkomið fyrir alla þá sem vilja taka með sér kajak, kanó, hjól, skíði, þaktjald, iðnaðarvörur og fleira.

Maður augnabliksins og taumlausrar hamingju

Hver er það sem heldur uppi stuði þjóðarinnar eftir að Siggi Hlö lagði árar í bát? Enginn annar en gleðigjafinn Páll Sævar Guðjónsson, betur þekktur sem Röddin.

thordisg@frettabladid.is



Páll Sævar er Röddin á Laugardalsvelli en líka stuðbolti sem gleður þjóð sína á laugardögum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Ég er fæddur stuðbolti og hef gaman af augnablikinu, því að lifa í núinu, að hafa það skemmtilegt og brosa. Þá ganga hlutirnir líka miklu betur."

Þetta segir Páll Sævar Guðjónsson sem tók við keflinu af Sigga Hlö á laugardagseftirmiðdögum Bylgjunnar með þætti sínum Hamingjustund þjóðarinnar.

Páll er fæddur og uppalinn í Vesturbænum, grjótharður KR-ingur og mikill íþróttafíkill, að eigin sögn, ekki síst þegar kemur að boltaíþróttum og pílukasti.

„Ég var í körfubolta sem strákur en fæddist með klumbufót og þurfti að hætta á fermingarárinu þegar líkamlegir burðir mínir dugðu ekki lengur til. Ég gat nýtt mér hæðina fram að kynþroskaskeiðinu en þá fóru menn að vaxa í kringum mig og ég varð undir því ég hafði ekki kraftinn í vinstri fætinum. Það var auðvitað sárt því ég þótti góður í körfunni og á meira að segja Íslandsmeistaratitil með Heimi Guðjónssyni, fótboltaþjálfara í Val og Þormóði Egilssyni, gömlu kempunni úr KR," segir Páll, sem lét ekki deigan síga heldur fór að vinna sem sjálfboðaliði í KR.

„Það vatt upp á sig og varð til þess að ég varð kynnir á KR-vellinum og þaðan var ég boðaður á Laugardalsvöll þar sem ég hef verið kynnir síðan um aldamótin 2000. Þaðan kemur viðurnefnið Röddin, því þótt ekki kveiki allir á því hver maðurinn er í útliti þekkja fótboltaaðdáendur rödd mína vel," upplýsir Páll, sem verið hefur kynnir á öllum opinberum landsleikjum karla- og kvennalandsliðs Íslands á vegum KSÍ, sem og í bikarúrslitum karla og kvenna, þar til fyrir tveimur árum að Hulda Geirsdóttir útvarpskona var fengin sem kynnir á leikjum kvennalandsliðsins.

„Á Laugardalsvelli les ég upp liðin, segi hverjir skora og frá skiptingum og kem með tilkynningar til áhorfenda. Starfið er ofboðslega skemmtilegt og gefandi. Ég hef kynnst mörgu góðu fólki og verið mitt í hringiðunni, sérstaklega í kringum landsliðin og það er gaman að vera í kringum þetta fólk. Í kringum það er jákvæð orka og þetta eru miklar fyrirmyndir sem gefa mikið af sér," segir Páll, glaður með sitt hlutskipti.

Allir glaðir á laugardögum

Þótt Páll Sævar sé að gera gott mót í Hamingjustund þjóðarinnar nú er hann langt í frá nýr af nálinni í útvarpsbransanum.

„Ég smitaðist af útvarpsbakteríunni þegar ég sat fyrir hönd Fjölbrautaskólans í Ármúla (FÁ) í útvarpsráði Útrásar, útvarpsstöðvar framhaldsskólanna árið 1986. Þaðan lá leiðin á FM 95,7 þegar sú stöð fór í loftið í FÁ með Richard Scobie, Sigga Gröndal, Felix Bergssyni og fleiri góðum og ég hef komið víðar við. Þegar Siggi Hlö ákvað svo að hætta síðsumars spurði Ívar Guðmundsson á Bylgjunni hvort ég væri til í að taka laugardagseftirmiðdagana í september, bara til að prófa. Ég sló til og viðbrögðin voru svo góð að ég var ráðinn í verkefnið til frambúðar," segir Páll kátur.

Hann segir sumpart áskorun að feta í fótspor Sigga Hlö en það leyni sér ekki að landsmenn séu kátir með Hamingjustundina.

„Þjóðin kemur mér mjög vel fyrir sjónir. Á þessum tíma laugardags er mikil stemning í fólki sem er að koma sér fyrir með fjölskyldu og vinum, heima eða á leið í veislur, og þá eru einfaldlega allir glaðir. Tónninn í fólkinu sem hringir inn smitar af gleði og þetta sannkölluð hamingjustund," segir Páll hress.

Sjálfur var hann dyggur hlustandi Sigga Hlö á laugardögum en þeir þekkjast vel.

„Já, og ég bað Sigga oft um óskalög, hvort sem ég var í heitum potti, bústað eða á ferðalagi. Ég veit ekki hvort hann hefur enn hlustað á Hamingjustundina, það er svo mikið að gera hjá honum í ferðabransanum, en hann gerir það eflaust einn daginn."

Sat við hlið átrúnaðargoðsins

Það sem kemur Páli Sævari í gott skap er skemmtilegt fólk, góð stemning og ekki síst góð tónlist.

„Ég var unglingur á eitís-tímabilinu og mikill Duran Duran-maður. Eldri bræður mínir hlustuðu mikið á tónlist. Einn er átján árum eldri og annar var sextán árum eldri, en hann lést 36 ára. Þeir kenndu mér að hlusta á Rolling Stones, Bítlana og Neil Young, en Gylfi sem er fjórum árum eldri lét mig hlusta á Clash, Bob Marley og fleiri góða. Ég fékk því mikið og gott tónlistaruppeldi og er alæta á tónlist, en sérlega áhugasamur um eitís-tónlist. Margir félagar mínir hafa miklar skoðanir á þessu og benda mér á lög sem hafa legið í gleymskunnar dá og ég hef spilað í þættinum við góðar viðtökur," segir Páll sem undirbýr þáttinn ekki fyrr en um hádegisbil á laugardögum.

„Þá er ég kominn niður á stöð, fæ mér að borða með Braga Guðmundssyni sem er með þáttinn á undan mér og við spáum og spekúlerum. Svo læt ég augnablikið koma til mín, vel lögin og ballið byrjar. Ég er maður augnabliksins og vil því ekki undirbúa þáttinn langt fram í tímann."

Í Hamingjustund þjóðarinnar eru spiluð lög frá 1975 til 2000.

„Mín uppáhaldslög frá þessu tímabili eru Illusion með Imagination og Don't look any further með Dennis Edwards. Svo auðvitað allt með Duran Duran. Þegar þeir spiluðu í Egilshöll 2005 fékk ég að sitja blaðamannafund með hljómsveitinni og sat við borðsendann við hlið Johns Taylor, átrúnaðargoðsins míns. Það var mögnuð upplifun. Ég horfði eftir endilöngu borðinu og þarna voru þeir allir snillingarnir. Ég var eins og krakki í dótabúð og stjörnustjarfur," rifjar Páll upp, sællar minningar.

> Ég varð enn lífsglaðari á eftir og naut augnabliksins enn meir því það er ekki sjálfgefið að draga andann og standa í lappirnar á morgnana.

Hamingjan liggur í heilsunni

Páll Sævar greindist með krabbamein í ristli árið 2012 en útskrifaðist hreinn af því 2017.

„Krabbameinið breytti lífsviðhorfi mínu allverulega. Ég varð enn lífsglaðari á eftir og naut augnabliksins enn meir því það er ekki sjálfgefið að draga andann og standa í lappirnar á morgnana. Því segi ég að góð heilsa sé hamingja. Hamingjan í mínum huga felst í því að allt sé í lagi, í góðri fjölskyldu og vinum, góðri heilsu og almennri vellíðan. Hún felst ekki í auðæfum né dauðum hlutum heldur fyrst og fremst væntumþykju, góðri vináttu og fjölskyldunni. Þar liggur hamingjan," segir Páll sem vill láta gott af sér leiða í Hamingjustundunum.

„Ég ber virðingu fyrir öllum og nýt þess að vera í mannlegum samskiptum. Því er ég hvetjandi og jákvæður að eðlisfari og vil vera góður og glaður í hjarta."

Spurður hvort hann stefni að því að slá út fjórtán ára úthald Sigga Hlö á laugardagsvaktinni, skellir Páll upp úr: „Ég held að það sé ógjörningur en maður skyldi aldrei segja aldrei. Núna er ég 52 ára og ef ég tek ári meira en Siggi verð ég kominn slétt á eftirlaunaaldurinn, 67 ára. Þangað til nýt ég augnabliksins og skemmti mér: þá er svo gaman að vera til." ■

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star, en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum.



Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin. MYND/AÐSEND

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins" og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim, en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum.

Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.

> Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í nokkur ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var.

Magnús Friðbergsson hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjunum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun.

Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í nokkur ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag," útskýrir hann. Magnús, sem er 71 árs, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau." ■





Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 fást í flestum apótekum og heilsubúðum ásamt Hagkaupum, Fjarðarkaupum og á Heimkaup.is.

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki



Nýr 2022 Peugeot Boxer PRO L3H2 140 hö. Nú fer að koma sá tími þar sem gott er að setja kostnað á fyrirtækið fyrir áramót. Ekki vera of seinn því það er allt að seljast upp og lítið um sendibíla. Verð kr. 5.790.000,- án vsk.

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

Bílar til sölu



VW ID5 GTX 9/22
Umboðsbíll, ek. 2.200 km. Fjórhjóladrif, Innfellt dráttarbeisli, rafdrifinn afturhleri, Comfort Plus, Assistance Plus, varmadæla. Sumar- og nagladekk á 19" á aukafelgum. Verð 8390 þús. s.6918297

Bílar óskast

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

Þjónusta

Garðyrkja

SMÍÐA/VIÐGERÐAVINNA
Tökum að okkur alla helstu smíða og viðgerðarvinnu innandyra. Setja upp milliveggi, hurðir, eldhúsinnréttingar, parketlagnir o.s.frv. Einnig töku við að okkur alla malningavinnu. Góð verð, góð þjónusta. Samband í síma 5395098 eða a mah@mah.is

Málarar

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

MÁLNINGARÞJÓNUSTA
Málningarvinna og viðgerðir innandyra. Unnið af meistara. Ágúst Þ. málarameistari S: 699-4464 malningarthjonusta@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

HYGGJA INNBÚSÞJÓNUSTA
Við sjáum um allt tengt dánarbúum: Sorterum og pökkum, tæmum og þrífum heimilið og aðstoðum við endursölu söluvænlegra heimilismuna.
Hyggja.is -sími 8200208

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800
Innimálning
Parketlagnir
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Þakskipti
runarmur@gmail.com

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

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

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
Vandaðir krossar á leiði!
JS LJÓSASMIÐJAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661
Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-17

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

Heilsuvörur

gott cbd.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Only 1-4 students per course ! Also Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 31/10, 14/11, 28/11, 12/12, 2/1, 16/1, 30/1, 13/2, 27/2.13/3. * 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10 weeks/vikur x Sat&Sunlau&sun. AM & PM/f.h&e.h. Price/verð: 49.500.- Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélög endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

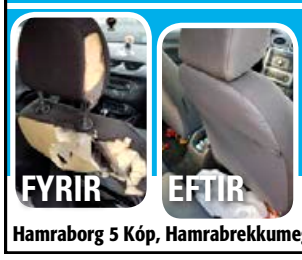
GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar
FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?


Bílsætaviðgerðir-, mótorhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is
Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

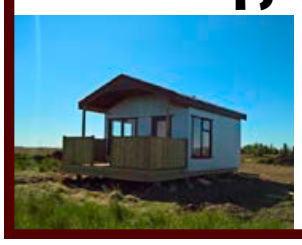
viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
ÍSHÚSIÐ
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

gott cbd.is

LED leiðiskrossar

- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

ÞESSI VIFTA SKYNJAR SKÍTALYKT



TILBOÐ
31.634
VAR 38.119

SKYNJAR LYKT - SKYNJAR RAKA - MJÖG HLJÓÐLÁT - APP EÐA TAKKAR

VIFTUR.IS

ÍSHÚSIÐ

S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF



For Mahsa Amini and All Others Living Under Oppression

It has now been 50 days since her passing.

This story was written to the 30 shipmates that I spent the previous few weeks sailing with.

Here, “everyone” is really everyone.

Hello everyone! I think you are all home, safe and no doubt tethered, with pleasure, to our shared experience over the past few weeks. As I write this, tears appear, and I am glad. I love you all.
In connection with the information, I just shared with you, I would like to tell you a very (not really) brief story.
It is important.
Tiphaine, Anais and I were in the hotel room that we shared for a few days in Reykjavik. Hotel Borg. Our tower windows looked down onto Austurvollur Square in front of our hotel and our view included the Parliament House of Iceland building which is also on the park. One morning, as we were getting ready to go downstairs for breakfast, we noticed a small group gathering in the center of the square, in the center, where two paths intersect from corner to corner and where a statue of Iceland’s leader of independence movement, Jon Sigurdsson stands.
Well, we hurried down to the park, forgetting our coats, it was a cold and sunny morning. Arriving to find a group of Iranians in a small crescent, thirty women, men, babies, and a few children. Young and old and ALL standing with great humility, dignity, respect, a touch of fear, and I would add…sadness….and all gently vailed with determination despite their small numbers.
The three of us took a few minutes to orient to what we were seeing and hearing, feeling too. In that time, the group began playing a song from their homeland on a very small and inadequate Bluetooth speaker. To me, it’s inadequacy gave it more strength and was aligned with the group that placed it out in front. After a few songs we were handed handwritten lines to a poem or a song, I do not remember which. I can tell you that the words left our lips together as we three joined the crescent.
NO ONE! from the parliament building looked out a window or opened a door…. nothing. I am quite angry still.
One cyclist road through the group, unyielding.
The crescent gently opened and closed.

Tiphaine and Anais sent me off to NYC this on that day with so many tears.

On the plane I was sitting next to a woman, we will call her Ana Carolina from Brazil. As it happens, Ana Carolina is a human rights lawyer for an exceptionally large law firm that practices mostly human and environmental litigation.
We never paused our conversation through the flight.
Ana Carolina came from very humble beginnings and through grants and scholarships was able to experience a brilliant education which included years at The London School of Economics. When I “wove her the web” (as we sailors will do) of the seen in the square and the Iranians, I expressed that I was at a loss as to what I could do to help. Her reply was “you are helping at this moment.”
And so now again here and please if you can…. spread this word.
I am only just realizing that I have not mentioned the cause behind all of this. It is not necessary, is it?
My love to you all, Robert.

souverianwhale@gmail.com



Barack Obama, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, á kosningaviðburði í Georgíu ásamt Stacey Abrams (t.v.) sem býður sig fram til ríkisstjóra og Raphael Warnock, þingframbjóðanda Demókrata.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Meirihluti Demókrata hangir á bláþræði



Magnús Heimir Jónasson
mhj
@frettabladid.is

Á þriðjudaginn, 8. nóvember, ganga Bandaríkjamenn að kjörborðinu. Kosið verður um 35 þingsæti í öldungadeildinni, 435 þingsæti í fulltrúadeildinni og 39 ríkisstjórastóla, þar af þrjá á sjálfstjórnarsvæðum, ásamt ýmsum öðrum embættum í einstökum ríkjum og sýslum.

Allar líkur eru á því að Repúblikanaflokkurinn nái meirihluta í fulltrúadeildinni. Meirihluti Demókrata í öldungadeildinni hangir síðan á bláþræði en Demókratar eiga þá meiri möguleika á að halda öldungadeildinni. Meirihlutinn stendur og fellur með fjórum ríkjum fyrir Demókrata: Arizona, Georgíu, Pennsylvaníu og Nevada.

Öldungadeildin skiptist þvert á flokka í dag þar sem flokkarnir tveir eru með 50 þingmenn hvor. Varaforseti Bandaríkjanna hefur kosningarétt í öldungadeildinni og því gefur Kamala Harris Demókrötum meirihluta eins og er. Ef Demókratar tapa þingmanni í Arizona, Georgíu eða Nevada þurfa þeir að sækja þingmann í „rauðum“ ríkjum og ef þeir ætla að eiga möguleika á því verður það líklegast í Pennsylvaníu, Ohio eða Wisconsin.

Með því að missa meirihluta í fulltrúadeildinni geta Repúblikanar auðveldlega hægt á stefnumálum Joes Biden Bandaríkjaforseta en það er þó meira áhyggjuefni fyrir Demókrata að fulltrúadeildin hefur nær óskorað vald til þess að setja á fót rannsóknarnefndir. Flokkarnir tveir hafa nýtt sér þetta óspart í pólitískum tilgangi. Sem dæmi má nefna réttarhöld Repúblikana yfir Hillary Clinton í tengslum við árásina á sendiráð Bandaríkjanna í Benghazi eða réttarhöld Demókrata yfir Trump í tengslum við aðkomu Rússa að kosningum 2016.

Ef Demókratar tapa öldungadeildinni hins vegar geta Repúblikanar stöðvað allar skipanir Bidens í embætti svo sem til dómara við alríkisdómstóla landsins.

Áhyggjur af efnahagnum aukast

Kjósendur í ár eru vissulega að velta fyrir sér hefðbundnum kosningamálefnum, eins og áhyggjum af glæpatíðni og innflytjendamálum, en hækkandi framfærslukostnaður á hug og hjörtu flestra kjósenda samkvæmt könnunum í ár.

Rúmlega þriðjungur allra kosningabærra einstaklega setur efnahagsmálin í fyrsta sæti. Repúblikanar keppast hver af öðrum við að kenna Biden og Covid-aðgerðum Demókrata um verðbólguna í landinu.

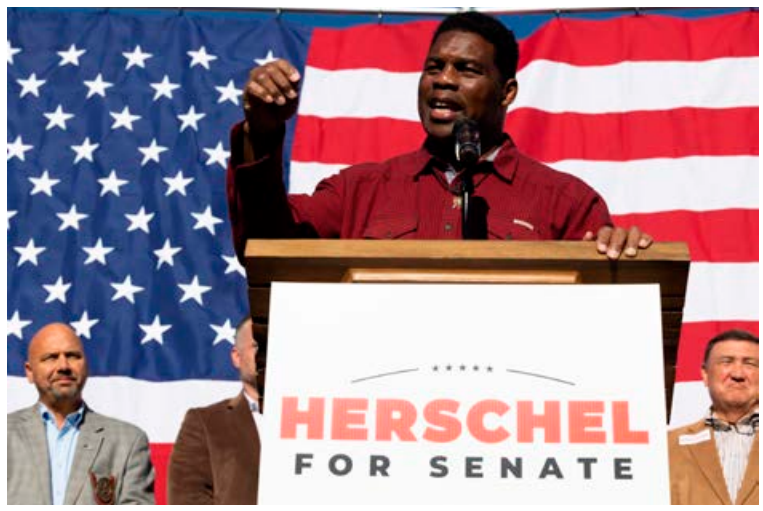
Það eru vissulega blæbrigði í þessu en sögulega hefur Repúblikanaflokknum gengið vel í kosningum ef kjósendur eru með hugann við efnahagsmálin.

Fyrir nokkrum mánuðum leit út fyrir að Demókratar myndu ganga tvíefldir til kosninga eftir að kjósendahópur þeirra vaknaði til lífsins er Hæstiréttur Bandaríkjanna snéri við dómafordæmi Roe gegn Wade sem tryggði konum stjórnarskrárvarinn rétt til þungunarrofs.

Um stund virtist reiði kvenna yfir niðurstöðunni ætla að tryggja Demókrötum sigur í þingkosningunum en það breyttist hratt er kjósendur fengu að finna fyrir verðbólgunni í veskinu á síðustu vikum.

Nýleg skoðanakönnun The Wall Street Journal sýnir að Repúblikanar eru að fá mun meiri stuðning frá kvenkyns kjósendum en búist var við. Hvítar konur í úthverfum eru þar fremstar í flokki en þær eru nær allar að færa sig frá Demókrötum yfir til Repúblikana. Þær mynda um 20 prósent allra kjósenda í kosningunum í ár og telja spekingar að þær séu lykilhópur til að fylgjast með hvorum megin pendúllinn sveiflast í öldungadeildinni.

Efnahagsáhyggjur skipta þær mestu máli en í könnun WSJ kemur fram að um 74 prósent kvenna telja efnahag landsins vera að versna. Fyrir einungis tveimur mánuðum sögðu 59 prósent kvenna í sömu könnun að efnahagurinn væri á niðurleið.



Hneykslismál hafa sett strik í reikninginn hjá framboði Herschel Walker.

Hvítar konur í úthverfum Bandaríkjanna áttu stóran þátt í sigri Demókrata í fulltrúadeildinni árið 2018 þar sem flokkurinn sótti um 40 þingsæti.

Ef hvítar konur yfirgefa Demókrata í röðum í ár mun Repúblikanaflokkurinn vinna stórsigur í fulltrúadeildinni.

Í von um að snúa þessari þróun við skrifuðu fjórir landsþekktir kosningastjórar úr Demókrataflokknum leiðara í frjálslynda tímaritið American Prospect þar sem þeir hvöttu Demókrata á landsvísu til að breyta um stefnu og einblína á efnahagsmálin.

Íhaldsmiðillinn Washington Examiner gerði létt grín að nýfundnum áhyggjum Demókrata í leiðara blaðsins á fimmtudaginn með því að minna Demókrata á fleyg orð James Carville árið 1992: „It's the economy, stupid.“

Biden, Trump og Obama

Þingkosningar á miðju fyrsta kjörtímabili nýs forseta eru alltaf einkunnaspjald fyrir störf hans en sögulega hefur flokkur sitjandi forseta tapað þeim kosningum.

Andi Joes Biden svífur vissulega yfir vötnum í þessum kosningum en það er ljóst að skuggi Donalds Trump liggur yfir öllu landinu. Forsetinn fyrrverandi hefur farið víða um land á síðustu dögum og stutt dyggilega við frambjóðendur Repúblikana en fjölmargir stuðningsmenn hans gerðu vel í prófkjörum flokksins.

Biden er sögulega óvinsæll um þessar mundir og hefur hann því haldið sig í temmilegri fjarlægð. Demókratar hafa þess í stað leitað til Baracks Obama, fyrrverandi forseta Bandaríkjanna, sem hefur verið tíður gestur á kosningaviðburðum.

Fátt segir meira um óvinsældir Bidens en að hann muni eyða kosningakvöldinu sjálfu í Maryland sem er nokkuð öruggt vígi Demókrata. Einungis 42,4 prósent Bandaríkjamanna eru ánægð með störf forsetans um þessar mundir en til samanburðar var stuðningur við Trump um 47 prósent á þessu tímabili árið 2018.

Þrátt fyrir að allt stefni í að Repúblikanar muni ná meirihluta í fulltrúadeildinni eru nokkur kjördæmi sem gætu gefið merki um hversu stór sá sigur yrði. Ef 2. eða 7. kjördæmi Virginíu-ríkis fellur í hlut Repúblikana eru Demókratar í vandræðum. Þetta ætti að verða ljóst snemma kvölds.

Hins vegar verða augu allra á öldungadeildinni á kosningakvöldinu.

Fótboltastjarna með fortíð

Ef eitthvert ríki Bandaríkjanna er táknmynd „bláu bylgjunnar“ sem reið yfir landið árið 2020 er það Georgía. Biden vann þar óvænt árið 2020, en ríkið hefur sögulega verið í höndum Repúblikana. Demókratar unnu einnig bæði öldungadeildarþingsæti ríkisins en annað þeirra vannst í sérstökum kosningum síðasta haust.

Sigur Demókrata í þingkosningunum markaðist að mestu leyti af leti í kjósendum Repúblikanaflokksins sem höfðu ekki fyrir því að mæta á kjörstað.

Repúblikanaflokkurinn þurfti því að finna öflugan frambjóðanda »

> Andi Joes Biden svífur vissulega yfir vötnum í þessum kosningum en það er ljóst að skuggi Donalds Trump liggur yfir öllu landinu.

OPIÐ HÚS

Sunnudaginn 6. nóvember kl. 14 - 15

Kauptu núna og þú getur valið þér innréttingar

Verð frá: 129 millj.



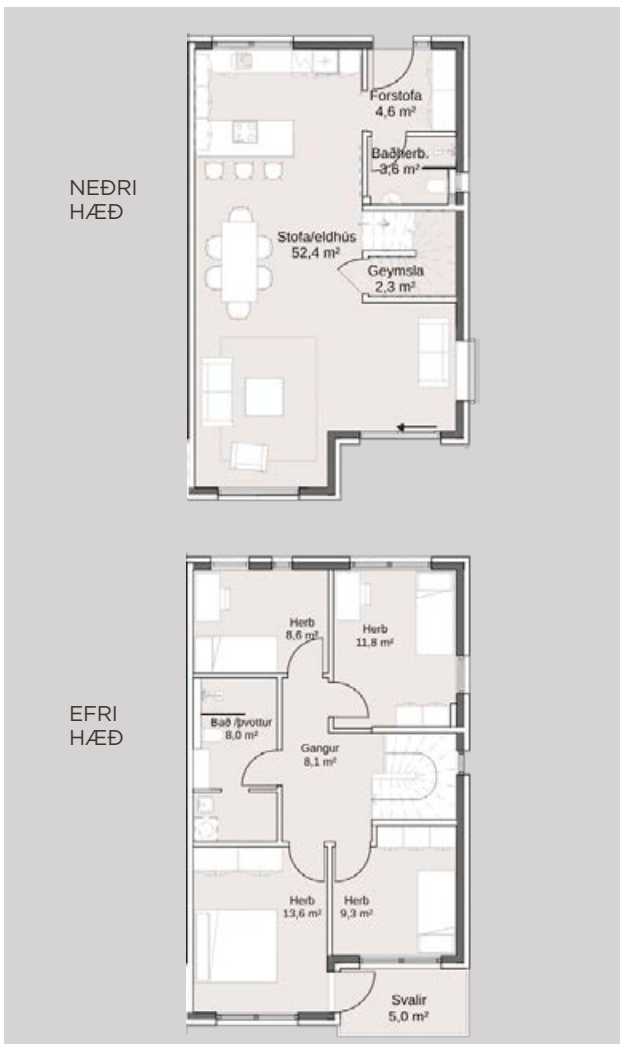
NÝTT!

221 HAFNARFJÖRÐUR

STEKKJARBERG 9

NÝ RAÐ- OG PARHÚS Í SÖLU

Húsin skilast fullbúin án gólfefna



STAÐSETNING

Einstök staðsetning í rótgrónu hverfi, mikið grænt svæði í kring.**Húsunum er skilað fullbúnum að innan sem utan án gólfefna með fullkláraðri lóð og verönd.**

Ál tré gluggar, húsin klædd að utan, bílskúrar fylgja öllum húsum.

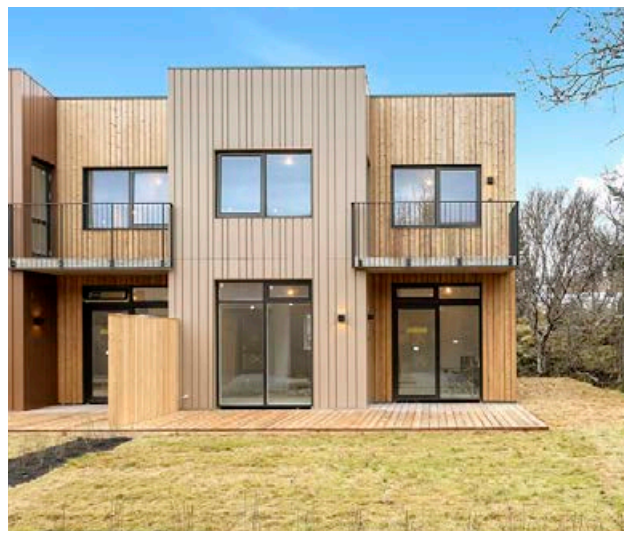
Húsin verða afhent í desember 2022.

Stærð: **175-237 fm.**

Verð frá: **129.000.000 kr.**

GG VERK





ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA



Hannes
Löggiltur fasteignasali
699 5008
hannes@fastlind.is



Sigrún
Löggiltur fasteignasali
773 7617
sigrun@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / www.fastlind.is



Donad Trump, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, á kosningaviðburði með sjónvarpslækninum Mehmet Oz, betur þekktum sem Dr. Oz.

» fyrir komandi þingkosningar.

Slíkur frambjóðandi fannst í Herschel Walker sem er nokkurs konar þjóðhetja í Georgíu vegna ferils síns í ameríska háskólafótboltanum en hann spilaði fyrir Háskólann í Georgíu.

Walker tilkynnti framboð sitt í ágúst 2020 undir formerkjum þess að vera bara „lítill strákur frá litlum bæ í Georgíu sem hefur fengið að upplifa ameríska draumin“.

Repúblikanar flykktust að honum vegna frægðar hans en flokkurinn hefði betur varið örlitlum tíma í að skoða fortíð hans.

Snemma í framboðinu kom í ljós að Walker beitti fyrrverandi eiginkonu sína, Cindy Grossman, miklu ofbeldi og beindi meðal annars skotvopn að gagnauga hennar og hótaði að myrða hana.

Þrátt fyrir að tala opinberlega gegn þungunarrofi hefur hann verið sakaður um að borga fyrir þungunarrofsaðgerðir hjá tveimur fyrrverandi ástkonum sínum.

Walker nýtti síðan sviðsljósið til að tala um mikilvægi kjarnafjölskyldunnar og sagði svarta feður þurfa að stíga upp í föðurhlutverkinu. Það féll hratt um sjálft sig er í ljós kom að hann á þrjú börn sem hann neitar að gangast við, tvo syni og eina dóttur.

Móðir annars drengsins þurfti að fara í dómsmál til að fá viðurkenningu á faðerninu og meðlagsgreiðslur.

Slík hneykslismál væru endalok flestra framboða en frægð Walkers heldur honum á floti. Þar skiptir stuðningur Donalds Trump einnig miklu máli en Walker og Trump eru vinir til margra ára og stendur sá síðarnefndi fast við bakið á sínum manni.

Walker sækir að Raphael Warnock, sitjandi öldungadeildarþingmanni ríkisins, eftir að hafa unnið óvæntan sigur í sérstakri kosningu í fyrra.

Warnock reynir sitt besta til að halda fjarlægð frá Biden, sem er ekkert sérlega vinsæll í ríkinu. Hann minnir kjósendur reglulega á að hann vinni jafnt með Demókrötum og Repúblikönum og nefnir ítrekað að hann og Ted Cruz, þingmaður Repúblikana, hafi tryggt fjármagn í nýja hraðbraut milli Texas og Georgíu.

Þá er vert að taka fram að Chase Oliver, frambjóðandi frjálshyggjuflokksins í Georgíu, er að mælast með 3 prósenta fylgi. Frambjóðendur þurfa að ná 50 prósenta meirihluta til að sigra í ríkinu og eru því allar líkur á að þörf verði á sérstakri kosningu milli Warnocks og Walkers. Slík kosning færi fram 6. desember.

Afneitunarsinnar í Arizona

Geimfarinn fyrrverandi og þingmaðurinn Mark Kelly sækist eftir endurkjöri í Arizona en ríkið hefur óvænt orðið sveifluríki á síðustu árum. Í pólitík er Kelly þekktastur fyrir að vera eiginmaður Gabrielle Giffords sem var skotin í höfuðið árið 2011 er hún var sitjandi þingmaður. Giffords lifði af en þurfti að segja af sér þingmennsku og hefur Kelly talað opinberlega (og kosið) gegn vopnaburði almennings .

Áhættufjárfestirinn Blake Masters sækist eftir þingsæti Kellys en Masters er sagður vera lærisveinn auðjöfursins Peters Thiel, sem var einn af fyrstu fjárfestum Facebook. Thiel hefur árum saman styrkt frambjóðendur Repúblikanaflokksins með fjárframlögum en hann blandar sér meira í baráttuna í ár.

Thiel er þekktur fyrir vægast sagt sérstakar skoðanir og fylgir Masters honum fast á eftir. Sem dæmi er hann sannfærður um að tæknirisarnir í Kalifornía og alríkislögregla Bandaríkjanna hafi lagt sitt lóð á vogarskálarnar til að stela kosningunum af Trump árið 2020. Masters fylgir þar eftir fjölmörgum Repúblikönum sem sækjast eftir embætti í Arizona og neita að viðurkenna kosningaúrslit ársins 2020.

Stjörnulæknir og heilablóðfall

Ef Demókratar tapa þingsæti eiga þeir möguleika á að sækja sæti í Pennsylvaníu. Demókratinn John Fetterman, aðstoðarríkisstjóri, er þar harðri baráttu við sjónvarpslækninn Mehmet Oz, betur þekktan sem Dr. Oz.

Fetterman er eins frjálslyndur og þeir verða og styður rétt kvenna til þungunarrofs og lögleiðingu kannabis. Hann fékk hins vegar heilablóðfall fyrir nokkrum mánuðum og er enn að glíma við eftirköst þess. Kjósendur sáu skýrt að hann væri ekki alveg heill heilsu í sjónvarpskappræðum við Dr. Oz í vikunni.

Það er erfitt að lýsa Dr. Oz öðruvísi en sem snákaolíusölumanni en hann viðurkenndi opinberlega á opnum nefndarfundi í þinginu fyrir átta árum að nær allar „töfravörurnar“ sem hann auglýsti í þætti sínum væru alls ekki að skila lofuðum árangri. Málefnalega hefur hann hengt sig á Donald Trump.

Fetterman leiðir, með 49 prósentum á móti 44, samkvæmt nýjustu könnun The New York Times en tveir þriðju svarenda svöruðu áður en Fetterman mætti, ólíkur sjálfum sér, í sjónvarpskappræðurnar. Allra augu og allt fé flokkanna verður í Pennsylvanínu um helgina en í dag mæta bæði Joe Biden og Barack Obama til að styðja við bakið á Fetterman. Á sama tíma verður Trump á kosningaviðburði fyrir Dr. Oz.

Handvalinn eftirmaður í hættu

Síðasta ríkið sem vert er að fylgjast með er Nevada en það er einungis vegna þess að vonarstjarna Harrys Reid, fyrrverandi leiðtoga Demókrataflokksins í öldungadeildinni, berst þar fyrir pólitísku lífi sínu. Fáir, ef einhverjir, höfðu jafnmikil tök á heimaríki sínu og Reid hafði á árum áður.

Þegar kom að prófkjöri Demókrataflokksins í Nevada árið 2016 neitaði Reid að styðja Hillary Clinton eða Bernie Sanders opinberlega, í von um að átökin þeirra á milli myndu leiða til mikillar nýskráningar í flokkinn.

Reid gerði þetta í von um fleiri flokksmenn myndu skila Catherine Cortez Masto á þing og gekk það upp. Cortez Masto varð fyrsta og eina þingkonan í sögu Bandaríkjanna af rómönskum uppruna.

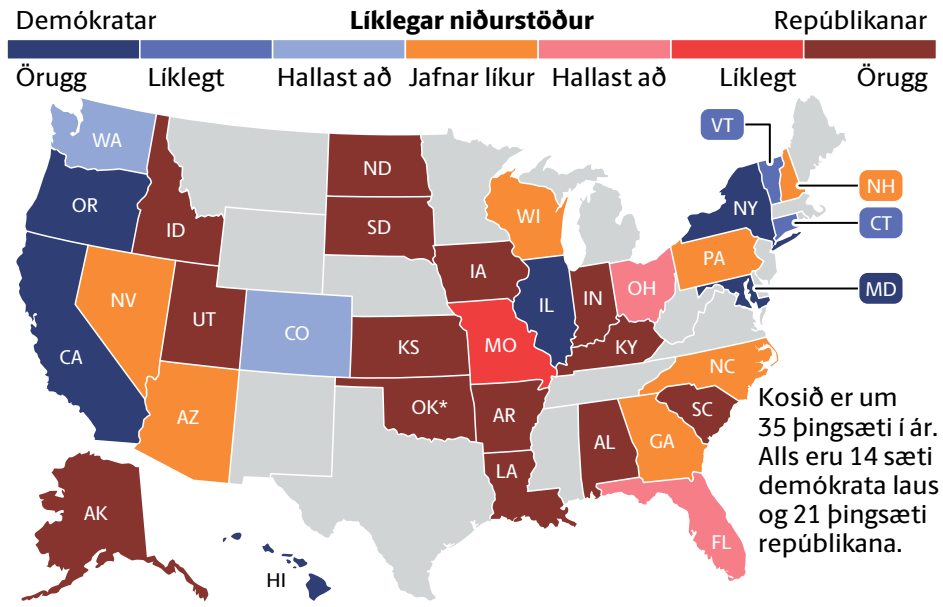
Demókrataflokkurinn hefur hins vegar sundrast í ríkinu eftir brotthvarf Reids og hafa vinstrisinnaðri öfl flokksins togað flokksmenn í ýmsar áttir.

Fyrrverandi dómsmálaráðherra Nevada, Adam Laxalt, sækir nú hart að Masto og hafa báðir flokkar fleygt peningum í kosningabaráttuna. Laxalt er barnabarn fyrrverandi ríkisstjóra Nevada, Paul Laxalt, sem var góðvinur Ronalds Reagan fyrrverandi Bandaríkjaforseta. Laxalt yngri er þó afar ólíkur afa sínum þegar kemur að málefnum og hefur hengt sig á stefnu Trumps. Hann neitar að viðurkenna kosningaúrslitin 2020 og talar reglulega gegn frjálslyndum hugsjónum og „woke-isma“. Samkvæmt könnunum hefur Laxalt örlítið forskot á Masto og gæti því áratugalöng vinna Reids í Nevada orðið að engu, en slíkt skýrist ekki fyrr en á þriðjudaginn. ■

» Fetterman leiðir með 49% á móti 44% samkvæmt nýjustu könnun The New York Times.

Lykilríki í baráttunni um öldungadeildina

Repúblikanar þurfa aðeins að vinna eitt þingsæti til að ná meirihluta í öldungadeild Bandaríkjaþings



Kosið er um 35 þingsæti í ár. Alls eru 14 sæti demókrata laus og 21 þingsæti repúblikana.



Arizona: Mark Kelly, þingmaður Demókrataflokksins, leiðir naumlega gegn Blake Masters, frambjóðanda Repúblikanaflokksins.

Georgía: Þingmaðurinn Raphael Warnock berst við NFL-stjörnuna Herschel Walker um að halda þingsæti sínu.

Nevada: Fyrrverandi dómsmálaráðherra ríkisins sækir hart að sitjandi þingmanni demókrata Catherine Cortez Masto.



Ohio: Demókratinn Tim Ryan heldur naumri forystu gegn JD Vance í baráttunni um laust þingsæti sem áður var í höndum repúblikana.

Pennsylvanía: Stjörnulæknirinn Mehmet Oz og vararíkisstjóri Pennsylvaníu, John Fetterman, eru í hörðum slag um laust þingsæti.

Wisconsin: Vararíkisstjóri Wisconsin, Mandela Barnes, leitast eftir að fella sitjandi þingmann repúblikana, Ron Johnson.

Heimild: RealClearPolitics, Reuters Myndir: Getty © GRAPHIC NEWS



Veldu stílhreina, skandinavíska gæðahönnun



ormsson.is

ORMSSON

ADHD getur verið styrkleiki



Kristinn Páll Teitsson
kristinnpall
@frettabladid.is

Þingkonan Hafdís Hrönn Hafsteinsdóttir er ein af fjölmörgum Íslendingum sem hafa greinst með ADHD. Hún segir að mikilvægt sé að tala ekki niður til þeirra sem glíma við ADHD.

Þegar fólk heyrir mig tala um að ég sé með ADHD er fólk alltaf að tala um að það sjáist ekki á mér. Ef þú þekkir mig vel þá sérðu það," segir Hafdís Hrönn Hafsteinsdóttir, þingkona Framsóknar, létt í lund.

Hún tók til máls á sérstakri ADHD-ráðstefnu sem var haldin á dögunum. Athyglisbrestur og ofvirkni, kallað ADHD í daglegu tali, er taugaþroskaröskun sem getur haft víðtæk áhrif á daglegt líf.

„Maður er búinn að læra inn á hvernig það má nýta þetta til góðs, og hvenær maður á að þekkja eigin mörk. Maður lærir hvernig það má stýra þessum styrkleikum til að nýtast manni," segir Hafdís og bætir við að þetta sé langtímaverkefni.

„Þetta er langhlaup. Ég á það enn þá til að brjóta mig niður fyrir að vera ekki nógu góð í tímastjórnun."

Flutti úr landi með dags fyrirvara

Hafdís, sem fékk greiningu rétt eftir tvítugt, er fædd á Ísafirði en fluttist ung til Reykjavíkur.

„Ég fékk greininguna 21 árs. Fram að því hafði ég átt erfitt með að festa hlutina og var svolítið sveimhuga. Skýrasta dæmið um það er þegar ég ákvað að flytja til Noregs með sólarhrings fyrirvara. Mamma bjó úti og ég fékk þá hugdettu að það væri ótrúlega sniðugt að prófa að búa erlendis. Ég pakkaði í töskur og flutti degi síðar," segir Hafdís og bætir við að það hafi verið hárrétt ákvörðun á þeim tímapunkti.

„Ég sé ekki eftir þessari ákvörðun. Það er oft sem maður hugsar til baka: Ég hefði mátt hugsa þetta betur, en þetta er ekki ein af þeim. "

Hafdís kannast við stefið að ADHD hafi sett í strik í reikninginn í skólagöngu.

„Þetta hafði mikil áhrif á skólaferilinn. Það komu tímar sem það tók á að reyna að halda sér við efnið, en um leið var maður góður í öðru. Tungumálakunnátta er eitthvað sem ég var fljót að tileinka mér, en hlutir sem kröfðust yfirlegu voru erfiðari."

Úr lögfræði á þing

Eftir að hafa fengið greiningu náði Hafdís betri tökum á skólaferlinum og var komin með meistaragráðu í lögfræði nokkrum árum síðar.

„Ég fór strax á lyf sem tók eðlilega smá tíma að stilla af og fann mikinn mun. Ég reyndi að sækja mér fræðslu samhliða um hvernig væri hægt að vinna með þetta og ná betri tökum og náði að samtvinna þetta," segir hún og minnist þess að í miðju háskólanámi hafi hún hætt á lyfjum þegar hún var barnshafandi og ekki misst úr slag.

„Þetta var mikil keyrsla, og til viðbótar eignaðist ég barn á öðru ári í laganáminu. Þegar ég lít til baka þá skil ég ekki hvernig þetta hafðist allt saman. Þegar ég var ólétt fann ég að ég þurfti ekki á lyfjunum að halda því líkaminn var að framleiða hormónana sem heilann vantaði og námið gekk betur en nokkru sinni fyrr. Líkaminn sýndi þar hvers hann er megnugur."

Talið berst að starfi Hafdísar. Þingfundir geta verið tímafrekir en hún segist vera meðvituð um leiðir til að takast á við það.

„Það eru alveg enn þá hlutir þarna, hvatvísi og ég verð utan við mig. Ég get átt erfitt með að sitja kyrr á löngum fundum, en maður lærir um leið inn á það og man að standa upp og hreyfa sig. Það virkar betur fyrir mig að einbeita mér þegar ég er á hreyfingu. Á löngum fundum á maður það til að fara að fikta í einhverju," segir hún kímin.

„Þegar maður er í vinnu sem krefst einbeitingar getur heilinn haft ákveðin takmörk. Það er oft talað um að taka 50 mínútur af vinnu og tíu mínútur í hlé. Þá búir þú til aðstæður þar sem framleiðnin sé í hámarki."

Ekki rétt að kalla þetta veikleika

Á ráðstefnunni voru kynntar niðurstöður þar sem fjallað var um að ungar stúlkur ættu það til að vera greindar með kvíða frekar en ADHD. Strákar væru mun oftar greindir en hlutfallið ætti að vera jafnt.

„Ég fann alltaf fyrir ákveðnum frammistöðukvíða. Það er hræðsla um að missa af einhverju eða bregðast einhverjum. Í mínu tilfelli er tímastjórnun afskaplega kvíðavaldandi, en á sama tíma getur þetta verið ofurkraftur ef þú nærð að beisla þetta og nýta í lífinu sem þinn helsta kost. Þá ertu með eitthvað í höndunum sem getur auðgað samfélagið. Margir af helstu frumkvöðlum heims eru með ADHD. Það þarf að vera framúrstefnulegur í hugsun til að brydda upp á nýjungum," segir Hafdís og heldur áfram:

„Umræðan í samfélaginu er enn á þann hátt að fólk vill lítið ræða þetta og telur að þetta sé jafnvel veikleiki, sem það er alls ekki. Það eru fáir einstaklingar jafn útsjónarsamir og frjóir í hugsun og þeir sem eru að eiga við þessa áskoranir daglega. Þá þarf að leita annarra leiða til að láta hlutina ganga upp og skoða hlutina frá öðru sjónarhorni.

Þess vegna er svo mikilvægt að horfa ekki á þetta frá neikvæðu sjónarhorni og taka fordómana úr þessu. Það er algengt grín að segja: Ertu með ADHD? Og hlæja. Ég hef gert þetta sjálf, en það er líka frábært stundum að svara játandi þegar spurningin kemur."

Málefni sem stendur nærri

Á ráðstefnunni var talað um dulinn kostnað þess að það séu fjölmargir í samfélaginu sem eigi eftir að fá greiningu. Áætlað var að um 30–60 þúsund einstaklingar séu með ADHD á Íslandi og að það væri erfitt að ná að sinna öllum.

Hafdís sem hefur um árabil tekið þátt í stjórnmálum á ýmsan máta tók sæti á þingi í fyrsta sinn á síðasta ári. Þar hefur hún ákveðinn grunn í að vinna í tengslum við málefnið sem hefur aukið vægi fyrir hana.

„Þetta málefni stendur nálægt manni. Ég kalla þetta ofurkrafta og segi að ef þú beinir þessu í rétta átt og lærir að þekkja inn á þig þá ertu með eitthvað í höndunum sem enginn getur fest fingur á hvað er hægt að gera með," segir hún og talar um mikilvægi þess að nálgast málefnið rétt í tilfellum barna.

„Það er alltaf talað um að mæta krökkunum okkar þar sem styrkleikarnir þeirra og áhugasvið liggur til að reyna að nýta styrkleika þeirra til fulls. Það er kostnaður sem fylgir því, en það mun borga sig margfalt þegar búið að veita þeim aðstoð og mynda sterkari einstaklinga," segir þingkonan, spurð um aðgerðir stjórnvalda í þessum málum.

„Bannað að eyðileggja, bók Gunnars Helgasonar sem tekur sögur af ADHD og setur í barnabók. Hún er ofboðslega mikilvæg fyrir krakka sem eru að eiga við ADHD til að geta speglað þessar upplifanir. Það er mjög mikilvægt fyrir krakkana að heyra jákvæðar sögur." ■



Hafdís var í þriðja sæti á framboðslista Framsóknar í Suðurkjördæmi og er á sínu fyrsta kjörtímabili sem þingmaður. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Margir af helstu frumkvöðlum heims eru með ADHD. Það þarf að vera framúrstefnulegur í hugsun til að brydda upp á nýjungum.

Í FYRSTA SKIPTIÐ Í BEINU FLUGI FRÁ ÍSLANDI

Einstök upplifun við Rauðahafið

Sharm El Sheikh

Einn vinsælasti vetrardvalarstaður Evrópubúa

24. FEBRÚAR Í 9 NÆTUR

★★★★★

VANDAÐAR 5 STJÖRNU GISTINGAR

Fyrir 3
Flug & hótel frá
246.900
á mann

Fyrir 2
Flug & hótel frá
268.900
á mann

ALLT INNIFALIÐ Á ÖLLUM HÓTELUM

- Spennandi skoðunarferðir
- Mikil dagskrá á öllum hótelum
- Fjölskylduvænar gistingar
- Hagstætt verðlag
- Frábærar strendur

SKANNAÐU

BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN
Íslensk fararstjórn, taska og handfarangur innifalið.

Heimsferðir 595 1000 www.heimsferdir.is

Fáðu meira út úr fríinu



Tamara er reynd fjallgöngukona, en hún hefur varið stórum hluta af lífi sínu á fjalli.



Á myndinni eru Sergi, Juan Pablo, Alex Gavan og Tamara.
MYNDIR/AÐSENDAR



Á myndinni frá vinstri eru Alex Gavan, Tamara, Ali og svo John.

Væri ekki hér hefði hún farið alla leið upp



Lovísa Arnardóttir
lovisaa
@frettabladid.is

Tamara Lunger kleif K2 2014 og ætlaði sér að reyna það aftur 2021. Ferðalagið upp var það erfiðasta sem hún hefur upplifað en á leið sinni hitti hún þá John Snorra, Juan Pablo Morh og Ali Sadpara sem allir fórust í þessari ferð.

Tamara Lunger er ítölsk fjallaskíðakona og hefur varið stórum hluta lífs síns á fjalli. Hún er önnur ítalska konan sem hefur náð að klífa Himalajafjallið K2 og gerði það árið 2014. Það gerði hún án þess að nota aukasúrefni og án þess að vera með burðarmann.

Tamara var á K2 í janúar í fyrra þegar John Snorri og fleiri reyndu að klífa fjallið að vetrarlagi. Ferðalag þeirra endaði ekki vel en John Snorri og tveir ferðafélagar hans fórust á fjallinu. Talið er að þeir hafi náð að klífa á toppinn en hafi farist á leið niður. Tamara var með þeim John og félögum í för en ákvað á síðustu stundu að snúa aftur heim. Bæði vegna líkamlegs ástand en einnig vegna einhvers konar hugboðs sem sagði henni að leggja ekki í ferðalagið.

Tamara kemur til Íslands á mánudag og mun með Vilborgu Örnu Gissurardóttur halda fyrirlestur um ferðalagið á K2 og líf sitt á fjöllum.

„Ég hef fundið til tengsla við Ísland en hef aldrei hitt fjölskyldu Johns og aldrei talað við þau. Þessi lífsreynsla var það erfiðasta sem ég hef upplifað, bæði á meðan á því stóð og eftir að ég kom heim," segir Tamara, og að hún hafi því tekið því vel þegar Vilborg bað hana að koma til landsins til að halda fyrirlestur og til að hitta fjölskyldu Johns.

Missti ferðafélagann

Tamara segir að þessi ferð á K2 hafi verið það erfiðasta sem hún hafi upplifað. Hún hafði áður klifið fjallið 2014 og ætlaði sér að reyna það þarna aftur, að vetrarlagi, án súrefnis, eins og hún gerði í fyrra skiptið. Hún var á fjallinu með félaga sínum Alex Gavan, en hitti og talaði við þá John Snorra, Juan Pablo Mohr og Ali Sadpara reglulega.

„Ég kynntist JP 2012 og átti við hann gott samband. Við vorum vinir. Svo við töluðum reglulega saman á meðan við vorum þarna," segir Tamara, en á leiðinni upp hætti Alex hennar við og ákvað að fara heim.

Hún stóð því ein eftir og eftir umhugsun ákvað hún að halda áfram.

„Ég var komin þangað og ákvað að vera. Til að ná sáttum við fjallið," segir Tamara, og að þá hafi hún slegist í hóp með Juan Pablo, Ali og John.

Þetta var í byrjun febrúar og var veðurspáin orðin slæm. Þau ákváðu að bíða hana af sér og halda svo upp á topp þegar vind væri farið að lægja. „Ég hafði verið í vandræðum með magann á mér og leið ekki vel. Ég vildi auðvitað gera mitt besta en innsæi mitt var að segja mér að skoða málið betur. Ég hélt því áfram og tók stöðuna á líkama mínum og grænjum á hverjum degi en ákvað á endanum að fara ekki upp."

> Ég vildi ekki eyðileggja fyrir þeim en á sama tíma þekkti ég fjallið og aðstæðurnar og vissi að þeir gætu aldrei lifað af allan þennan tíma þarna uppi.

Hugsar aðeins um að lifa af

Hún segir að fólk kannski geri sér ekki grein fyrir því hvernig er að vera stödd í svona aðstæðum. Það er svo mikill kuldi og það eina sem fólk er að hugsa um er að komast lífs af.

„Þú ferð að haga þér eins og dýr. Þú hættir að tala við aðra. Þegar þú er komin svona hátt upp þá ertu bara þarna fyrir þig og ferð inn í einhverja aðra vídd. Þú þarft að vera viss um að þú drekkir nóg, borðir nóg, að fötin séu ekki blaut og að þér sé hlýtt," segir Tamara og að þegar hún hafi verið búin að taka ákvörðun um að fara niður hafi fjórmennningarnir, sem þá voru John, Juan Pablo, Ali Sadpara og sonur hans Sajid, verið lagðir af stað upp.

„Sajid kom svo aftur niður því hann var í vandræðum með súrefnisgrímuna sína," segir Tamara og að hún hafi heyrt að hann hafi síðast séð þremenningana við flöskuhálsinn á leið upp.

Eftir þetta versnaði veðrið en hún segir að hana hafi í raun aldrei órað fyrir því að þeir væru í vandræðum. Hún sendi Juan Pablo skilaboð og sagði honum að hún myndi hitta hann neðar í fjallinu og þegar hún fékk ekki svar skrifaði hún það á staðsetningu hans og ástandið í fjallinu.

„Ég vissi hversu erfitt er að klífa þetta að sumri og gat alveg ímyndað mér hversu erfitt það væri að vetri," segir Tamara og að hún hafi því ákveðið að hefja gönguna niður. Það væri varla hægt að bíða lengur því að veðrið væri orðið svo slæmt.

Gekk niður í myrkri

„Það var eins og fjallið væri að öskra á mig að fara niður," segir hún og að ferðin niður hafi verið hræðileg. Bæði var veðrið mjög slæmt en svo ofan á það týndi hún og eyðilagði höfuðljósin sín og gekk því niður án þess. „Ég hitti írskan fjallgöngumann sem var með eitt höfuðljós en það var svo veikt að það var eins og kerti," segir hún og að þau hafi týnst á leiðinni niður en náðu að lokum í grunnbúðirnar.

„Strax við komu þangað byrjaði fólk að spyrja hvort ég vissi eitthvað um mennina þrjá. Ég sagðist ekkert vita því ég var ekki með talstöð og að JP hefði ekki enn svarað mér," segir hún.

Hún heyrði svo að Sajid hefði verið á niðurleið og ákvað að bíða eftir honum í grunnbúðunum.

„Hann spurði mig strax: „Er nokkur möguleiki enn?"," segir Tamara og heldur áfram:

„Ég var þarna með syni eins mannsins sem var týndur. Þetta mölbraut í mér hjartað en ég vildi ekki gefast upp og svaraði því að mögulega ættu þeir ekki batterí og gætu ekki átt samskipti við neinn. Það gæti allt gerst," segir Tamara og að þegar hún hafi farið að sofa hafi hún enn haft örlitla von um að þeir myndu finnast á lífi.

Fjölskyldur og herinn við leit

„Á þessum tímapunkti var þetta allt orðið að hálfgerðu brjálæði. Allur heimurinn vissi þá að það væri eitthvað að og fylgdist með," segir Tamara og að þrátt fyrir að hafa von þá hafi hún á endanum gert sér grein fyrir því að þeir myndu ekki koma niður lifandi.

„Ég bara grét og grét en á sama tíma svaraði ég símtölum frá fjölskyldu JP og frá hernum sem voru að leita. Ég vildi ekki eyðileggja fyrir þeim en á sama tíma þekkti ég fjallið og aðstæðurnar og vissi að þeir gætu aldrei lifað af allan þennan tíma þarna uppi."

Tamara fór að lokum aftur heim til Ítalíu 8. mars og segir að þetta hafi haft mikil áhrif á hana. „Ég vildi ekki sjá fjöll eða fara upp þau. Ég vildi ekki þjást meira og vildi ekki upplifa kulda. Líkaminn minn brást við með því að kalla á mat og ég þyngdist um tíu kíló eftir að ég kom heim. Ég vildi bara að mér liði vel."

Hún segir að þrátt fyrir að þetta hafi verið erfitt þá sé hún þakklát í dag fyrir að hafa hitt þá þarna uppi og náð að verja tíma með þeim síðustu vikuna sem þeir voru á lífi.

„Ég er þakklát fyrir að ég er enn hér því ég er alveg viss um að ef ég hefði farið með þeim þá væri ég ekki hér." ■

> Það var eins og fjallið væri að öskra á mig að fara niður.

> Ég er þakklát fyrir að ég er enn hér því ég er alveg viss um að ef ég hefði farið með þeim þá væri ég ekki hér.

GOÐI

BEST Í NESTI

Þegar þú hefur gengið á snjóþungri heiði frá því kl. 6 í morgun til að moka út smábíla á sumardekkjum og átt eftir að ganga til baka, þá getur orkuríkur biti gert gæfumuninn.

En við hin getum líka hjálpað til. Styðjum starf björgunarsveitanna.



CIRKUS



†

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Svavar Færseth

Njarðarvöllum 2, Reykjanesbæ,

lést á Hrafnistu Nesvöllum,
laugardaginn 29. október.
Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju,
þriðjudaginn 8. nóvember klukkan 13.

Súsanna Svavarsdóttir **Gunnlaugur Guðmundsson**
Einar Páll Svavarsson **Guðrún Einarsdóttir**
Elín Jóhanna Svavarsdóttir **Andrew Broaddus**
barnabörn og barnabarnabörn

FALLEGIR LEGSTEINAR



Hefðbundin áletrun og uppsetning
á höfuðborgarsvæðinu
á legsteini er innifalið

Eyrartröð 16
220 Hafnarfirði
Opið kl. 11-16 virka daga

Eyrartröð 16, 220 Hafnarfirði
sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

Bergsteinar
legsteinagerð

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*





Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

Útfararþjónusta í yfir 70 ár



ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Við tökum vel á móti ástvinum
í hlýlegu og fallegu umhverfi

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN
Allur arður af þjónustunni rennur til reksturs kirkjugarðanna

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



Einn vinsælasti samkomustaður Akureyringa er besta sundlaug landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Bíða spennt eftir tuttugu þúsundasta íbúa Akureyrar

Samkvæmt nýjustu tölum Þjóðskrár Íslands bjuggu 19.913 á Akureyri í upphafi nóvembermánaðar og styttist því í tuttuguþúsundasta Akureyringinn. Bæjarstjórinn segir að slíkir áfangar séu alltaf fagnaðarerindi.

kristinnpall@frettabladid.is

Samkvæmt nýjustu tölum Þjóðskrár Íslands hefur fjölgað um 330 íbúa á Akureyri á síðastliðnum tólf mánuðum og er því aðeins tímaspursmál hvenær Akureyri fer yfir tuttugu þúsund, 55 árum eftir að tíuþúsundasti Akureyringurinn kom í heiminn. Ásthildur Sturludóttir, bæjarstjóri Akureyrarbæjar, segir að það verði eitthvað um fagnaðarlæti þegar þessum áfanga verður náð.

„Það er komin ákveðin eftirvænting. Við höfum aldrei verið fjölmennari og bærinn aldrei verið stærri, þannig að þetta verða stór tímamót í sögu Akureyrar. Það er gleðilegt að sjá að við erum að vaxa hægt og örugglega," svarar Ásthildur þegar hún er spurð út í áfangann.

„Síðasta ár var metár í fjölgun á Akureyri og þetta ár hefur ekkert verið slegið af. Það hefur talsverð fjölgun átt sér stað og við erum mjög ánægð með þessa þróun. Fólk er að átta sig á því hvað það er gott að búa fyrir norðan og á Akureyri. Þetta er í takt við stefnumörkun ríkisins að Akureyri verði að borg."

Í viðtali við blaðið Dag árið 1987 var rætt við Guðmund Sigurjónsson sem


Dagur spyr
Viðtal Dags-ins:
„Ætlaði ekki að missa af þessu númeri"
Lesendahornið
„Um allt voru brotnar flöskur svo tæpast varð stigið niður fæti ..."

Guðmundur Sigurjónsson varð tíuþúsundasti Akureyringurinn og fékk sér síðar bílnúmer af því tilefni.

varð á vordögum 1967 tíuþúsundasti Akureyringurinn. Hann var heiðraður með blómvendi og tíu þúsund króna sparisjóðsbók og fékk sér síðar meir bílnúmerið A 10000.

Undanfarin ár hefur Akureyri fagnað með foreldrum þegar ákveðnum tímamótum er náð og hafa foreldrar sautjánþúsundasta og nítjánþúsundasta barnsins fengið blóm frá bænum. Ásthildur tekur undir að það sé tilefni til að blása

> **Við höfum aldrei verið fjölmennari og bærinn aldrei verið stærri, þannig að þetta verða stór tímamót í sögu Akureyrar.**



Ásthildur Sturludóttir, bæjarstjóri Akureyrar

í lúðra og gera veglega við tuttuguþúsundasta Akureyringinn.

„Jú, við munum taka vel á móti þeim einstaklingi. Það er engin spurning um það," segir Ásthildur sem vonast til að þessi áfangi náist á þessu ári en var þó ekki tilbúin að giska á mánuðinn þegar það var borið undir hana.

Akureyri verður fimmta sveitarfélagið til að ná tuttugu þúsund íbúum en Garðabær kemur stutt á eftir með 18.799. Áður voru Reykjavík, Kópavogur, Hafnarfjörður og Reykjanesbær komin með yfir tuttugu þúsund íbúa.

„Við náum þessu á undan þeim í Garðabæ," sagði Ásthildur létt í lund. ■



†

Ástkær móðir mín og systir,

Jóhanna Kristófersdóttir

Hraunvangi 7,

lést á Hrafnistu Hafnarfirði
24. október. Útförin fer fram frá
Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn
9. nóvember klukkan 13. Sérstakar þakkir
færum við starfsfólki Bárubrauns fyrir einstaka umönnun.

Kristófer Þórir Kjartansson
Jóhannes Kristófersson
Sigríður Árný Kristófersdóttir
Gunnar Kristófersson



†

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

Guðrún Ása Ásgrímsdóttir

Lundi 1,

lést á Droplaugarstöðum
föstudaginn 28. október.
Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju
miðvikudaginn 9. nóvember kl. 13.00.

Ólafur Rúnar Árnason
Þröstur Ólafsson **Inga Björk Gunnarsdóttir**
Íris Ólafsdóttir **Halldór Gunnar Vilhelmsson**
börn og barnabörn



HAUST
RESTAURANT

GLÆSILEGA AMERÍSKA JÓLAHLAÐBORÐIÐ SNÝR AFTUR

BIG AMERICAN

Christmas buffet

Jól alla daga með fjölskyldu og
vinum á veitingastaðnum Haust.

Graskerssúpa, sætkartöflukrem, kleinuhringjabar,
reykt andabringa, jólahús fyrir börnin,
heilsteiktur kalkúnn, innbökuð hnetusteik,
nautalund Wellington og margt fleira.



Verð:

12.900 kr.*
fimmtudags- til laugardagskvöld

10.900 kr.*
sunnudags- til miðvikudagskvöld

***Frítt fyrir 5 ára og yngri**
og hálft verð fyrir 6-12 ára

Jólabrunch
frá og með 19. nóvember
um helgar 6.400 kr*.

Hádegisverðarhlaðborð
með jólaívafi
alla virka daga 5.400 kr.*

Glæsilegt
Jólahlaðborð
Öll kvöld frá
18. nóvember
til og með
1. janúar

Bókaðu borð á **haust@haustrestaurant.is**
eða í síma **531 9020**
Sjá nánar á haustrestaurant.is

Haust Restaurant | Fosshótel Reykjavík | Þórunnartúni 1



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Þórhallur Aðalsteinsson

lést 31. október síðastliðinn.
Útförin fer fram frá Lindakirkju
21. nóvember næstkomandi, klukkan 13.

Svanhildur Sigurjónsdóttir
Aðalsteinn Þórhallsson **Gyða Þ. Guttormsdóttir**
Sigurjón Þórhallsson
Jóhanna Katrín Þórhallsdóttir **Davíð Örvar Hansson**
og barnabörn



Systir mín,

Svanlaug Magnúsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Ási,
Hveragerði, 17. október.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.
Sérstakar þakkir til starfsfólks
hjúkrunarheimilisins.

Fyrir hönd aðstandenda,
Sigurgeir Magnússon



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, dóttir, systir og vinkona,

Ragnheiður Bjarnadóttir

lést laugardaginn 29. október sl.
Útförin fer fram frá Háteigskirkju
miðvikudaginn 9. nóvember kl. 11.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

Hjalti Ásgeirsson **Helga Guðrún Sverrisdóttir**
Iðunn Ásgeirsdóttir
Sólveig Ásgeirsdóttir
Viktor Helgi Hjaltason
Sólveig Ingvarsdóttir **Bjarni Kristinsson**
og aðrir aðstandendur



Elskaður eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, langafi og stjúpfaðir okkar,

Þórarinn Guðmundsson
fyrrverandi starfsmaður Flugmálastjórnar,

lést mánudaginn 24. október á Mörk hjúkrunarheimili. Hann verður jarðsunginn frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 9. nóvember kl. 13.

Hulda Petersen
Inga Þórarinsdóttir **Baldur Bragason**
Birna E. Björnsdóttir
afabörn, langafabörn og stjúpbörn



Okkar ástkæri

Sigurður Hallur Stefánsson

lést 22. október sl.
Útförin fer fram frá Víðistaðakirkju
föstudaginn 11. nóvember kl. 15.

Inga María Eyjólfsdóttir
Huldar Örn Sigurðsson **Sólveig Ósk Jónsdóttir**
Rannveig Vigfúsdóttir
Vigfús Almar Eyjólfsson
Ingamaría Eyjólfsdóttir
Róbert Ingi Huldarsson
Elías Kári Huldarsson
Arnar Svanur Huldarsson



Ástkær móðir mín, dóttir, systir, frænka, mágkona og vinkona,

Ingibjörg Brynjólfsdóttir

lést fimmtudaginn 20. október
sl. á gjörgæsludeild Landspítalans.
Útför fer fram frá Fella- og Hólakirkju,
miðvikudaginn 9. nóvember klukkan 11.

Benedikt Már Ingibjargarson, Kristbjörg Jóhannsdóttir,
Benedikt Már Brynjólfsson, Aron Aminoff,
Alexander Már, Rebekka Rut, Ísabella, Sverrir Snær, Jóna,
Aron Nick, Nathan Nick, Stjarna Líf, Katrín Ósk
og fjölskyldur



Það fór vel á með Fischer og Spasskíj á milli leikja í Júgóslavíu þrátt fyrir að þeir væru að brjóta reglur Sameinuðu þjóðanna.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þrjátíu ár frá lokaskák Fischer og Spasskíj

kristinnpall@frettabladid.is

Í dag eru þrjátíu ár liðin frá því að frægu einvígi Bobby Fischer og Boris Spasskíj lauk með sigri Fischer í Belgrad. Það var í fyrsta sinn í tæpa tvo áratugi sem Fischer lék á opinberum vettvangi. Með þátttöku sinni braut Fischer gegn reglum Sameinuðu þjóðanna um refsiaðgerðir í garð stjórnvalda í Júgóslavíu, tuttugu árum eftir einvígið fræga í Reykjavík.

Fyrstu ellefu skákirnar fóru fram skammt frá bænum Budva í Svartfjallalandi áður en einvígið var flutt til Belgrad.

Eftir þetta gáfu bandarísk yfirvöld út handtökuskipun á Fischer og tefldi hann aldrei á opinberum keppnisvettvangi eftir þetta. Einvígið fékk ýmist heitið Heimsmeistarakeppnin í skák eða Hefnileikurinn (e. The Revenge Match of the Twentieth Century) og fékk sigurvegarinn 3,35 milljónir dala í sinn hlut. Fischer vann tíu skákir, fimmtán lauk með jafntefli og Spasskij vann fimm. ■



Okkar yndislega og ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Oddný Ólafía Sigurjónsdóttir
Lóa
Vestursíðu 9, Akureyri,

lést í faðmi fjölskyldunnar miðvikudaginn 2. nóvember á Dvalarheimilinu Lögmannshlíð.
Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju
föstudaginn 11. nóvember kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeir sem vilja minnast hennar láti Styrktar- og líknarsjóð Oddfellow njóta þess. Starfsfólki Melgerðis þökkum við yndislega umönnun og hjartahlýju.

Sævar Benediktsson **Ólöf Kristín Ólafsdóttir**
Hermann Benediktsson **Þórunn Ósk Kristjánsdóttir**
Rannveig Benediktsdóttir
ömmu- og langömmubörn



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

Ásdís Ásgeirsdóttir
Sólvangi, Hafnarfirði,
áður til heimilis í Breiðuvík 6,
Reykjavík,

lést á Sólvangi miðvikudaginn 26. október. Útför hennar fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 7. nóvember kl. 13.00. Streymt verður frá útförinni á YouTube-síðu Grafarvogskirkju: www.youtube.com/results?search_query=grafarvogskirkja+streymi

Ása Árnadóttir **Sigurdór Friðjónsson**
Guðrún Árnadóttir **Ásgeir Óskarsson**
Ásgeir Þ. Árnason **Karlotta J. Finnsdóttir**
Hallgrímur Árnason **Sonja Cagatín**
Sigurður Árnason **Kari Anna Østby**
Dagný Árnadóttir **Hafsteinn H. Hafsteinsson**
Hannes B. Friðsteinsson
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn



Okkar ástkæra dóttir, systir, mágkona og frænka,

Pála Halldóra Magnúsdóttir

lést á líknardeild Landspítalans
þriðjudaginn 1. nóvember.
Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju
fimmtudaginn 10. nóvember kl. 15.

Magnea Gíslrún Þórarinsdóttir
Elín Valgerður Magnúsdóttir
Ragnhildur Þ. Magnúsdóttir **Árni Kristmundsson**
Ingunn Guðrún Magnúsdóttir **Skúli Baldursson**
Júlíana Þóra Magnúsdóttir
Ólöf Birna Magnúsdóttir **Stefán Þór Þórsson**
og systrabörn



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Jóhannes Tómasson
blaðamaður og fyrrverandi upplýsingafulltrúi,

sem lést föstudaginn 28. október á Landspítalanum, verður jarðsunginn frá Neskirkju föstudaginn 11. nóvember kl. 13.00.
Útförinni verður streymt á vefsíðunni joitomm.is. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélagið.

Málfríður Finnbogadóttir
Helgi Jóhannesson
Anna Jóhannesdóttir **Brynjúlfur Jónatansson**
Þórdís Jóhannesdóttir **Brynjar Valþórsson**
Jóhannes, Ísar Ágúst, Sara Björk, Einar Björn, Salvör
Móeiður, Elsa María, Valþór Hrafnkell og Eva Málfríður



Okkar elskaði eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Magnús Kristjánsson
Ásbrekku 3, Álftanesi,

varð bráðkvaddur
fimmtudaginn 27. október.
Útför hans fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju
fimmtudaginn 10. nóvember kl. 13.

Halldóra Jónsdóttir
Loftur Sveinn Magnússon
Margrét Lilja Magnúsdóttir **Ragnar Björgvinsson**
barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

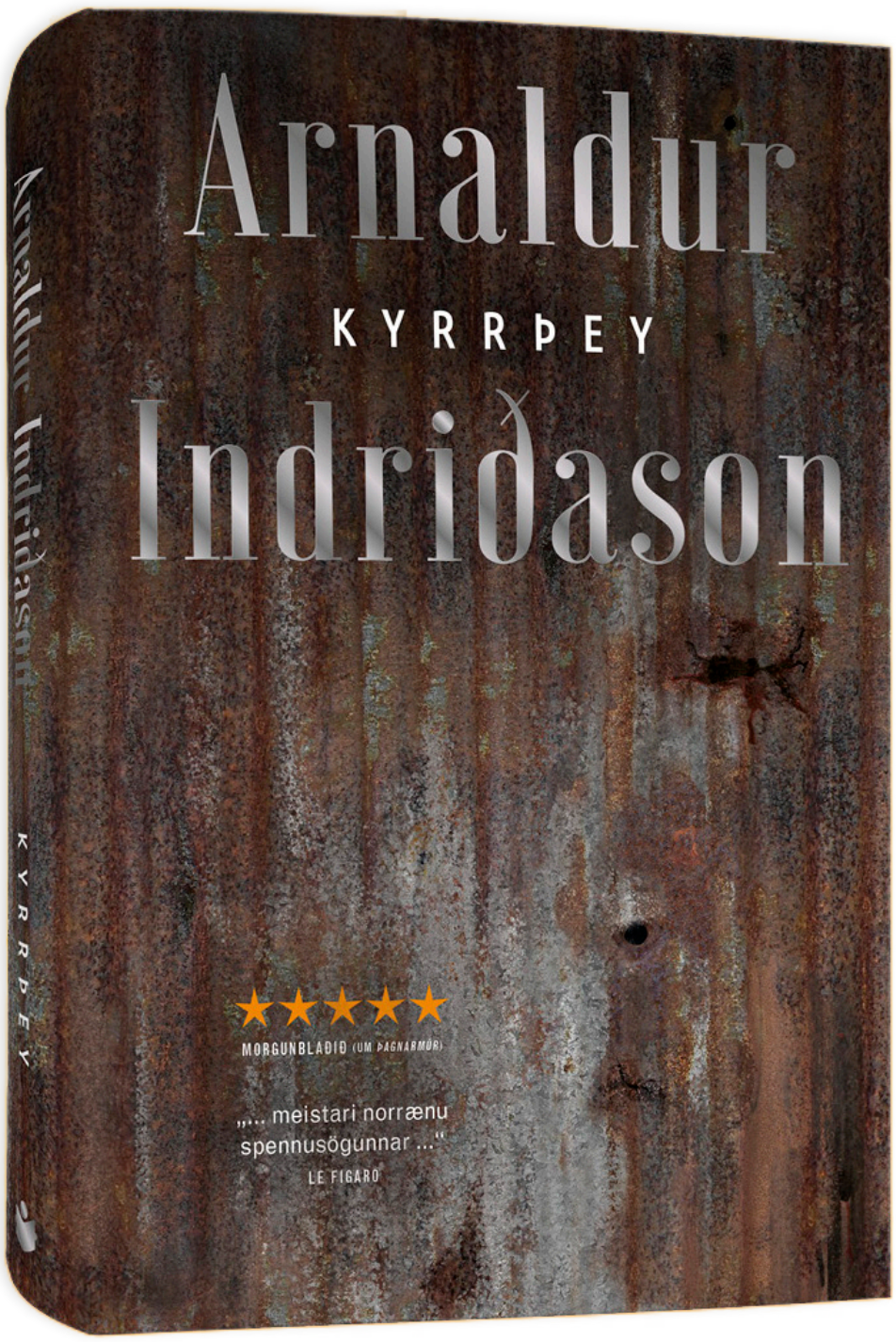
Ingibjörg María Gunnarsdóttir
snyrtifræðingur,
áður Hlégerði 10, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold sunnudaginn 16. október. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju föstudaginn 11. nóvember kl. 13.
Útförinni verður streymt á streyma.is

María Guðnadóttir **Halldór Jónsson jr.**
Jón Gunnarsson **Jill H. Gunnarsson**
Gunnar Gunnarsson **Steinvör Haraldsdóttir**
Örn Guðnason **Krasimir Iliev**
Leon Gunnarsson
barnabörn og barnabarnabörn

Arnaldur Indriðason

Kyrrþey er vægðarlaus glæpasaga um þrúgandi þögn, heitar tilfinningar og bannfærðar langanir





„...meistari norrænu spennusögunnar...“
Le Figaro

Í fórum látins manns finnur ekkjan lúna skammbyssu og fer með hana til lögreglunnar. Í ljós kemur að byssan er morðvopn, með henni var maður skotinn til bana fyrir mörgum áratugum og málið upplýstist aldrei.

★★★★★

„...í einu orði sagt meistarastykki.“
Steinþór Guðbjartsson, Morgunblaðið

Tilboðsverð 6.399 kr.
verð áður 7.999 kr.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 8. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is
540-2000

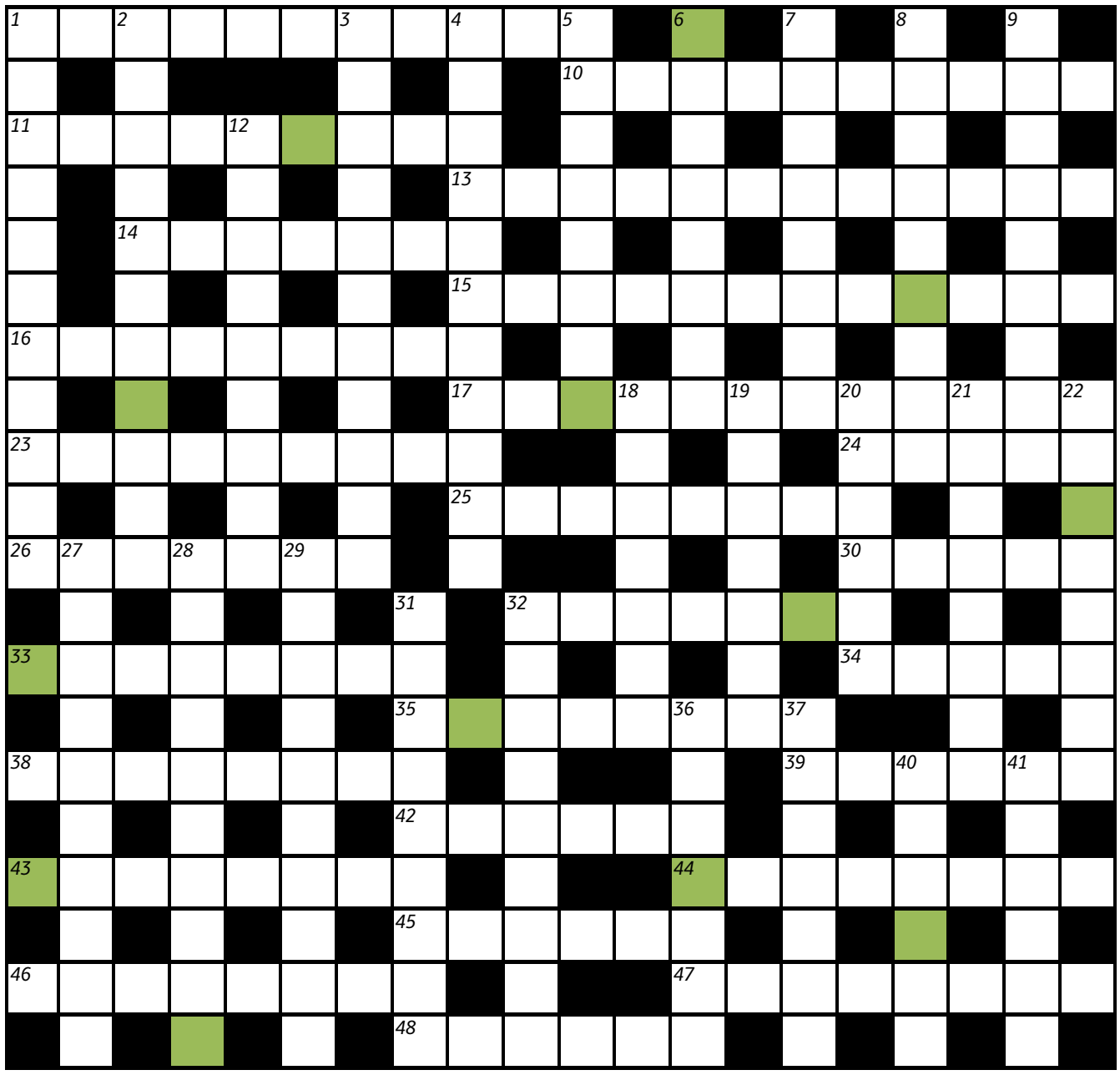
Austurstræti
Skólavörðustígur
Laugavegur
Hallarmúli
Kringlan

Mjódd
Smáralind
Hafnarfjörður
Reykjanesbær
Akranes

Ísafjörður
Akureyri
Húsavík
Selfoss
Vestmannaeyjar

Penninn Eymundsson

Krossgáta



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist menningarstofnun (13)
Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 10. nóvember næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „5. nóvember “.

Sudoku

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

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

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

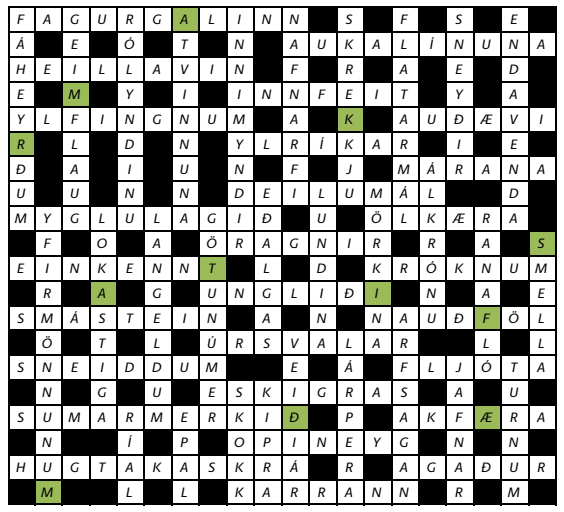
Pondus

Eftir Frode Øverli



Lausnarorð síðustu viku var

SKAMMTAFRÆÐI



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Myndum farveg með réttum maskínum (11)
10 Jóadóp skaðar flug-gáfaða frauku (10)
11 Enn lendi ég á mínum feita rassi (9)
13 Þarf ekki að veikja þetta guðdómlega bræð-rabú? (12)
14 Læt jörð fyrir skepnu (7)
15 Sá fyrsti er skrýti-mennskan holdi klædd, en sá næsti er klár (12)
16 Mætti halda að það væri ákvæðisvinna að semja lög (9)
17 Mæla sáttir grunda gerninga (12)
23 Tæmi vatnsból í tærða tanka (9)
24 Hér er allt korn í korn segja útdauðir menn (5)
25 Andarönd eflir andans fjör (8)
26 Heitmeyjunum sárnar út af ásökununum (7)
30 Vatnahestur þessi veldur rykun vega og riðlar röðum (5)
32 Er í lagi að laða fjöldann til sín og blása svo bara á liðið? (7)
33 Erlendis er nóg af grind-um fyrir inngöngum ((8)
34 Fór innúr en ekki útúr því stafurinn var rangur (5)
35 Fæ aukagreiðslu ef ögn fæst í fiskagildrur (8)
38 Þetta mál tengist tölum úr því sem ræddum (8)
39 Einhver fást keypt í skorum (6)
42 Fæ stingi frá mitti að haus en rót þeirra er mér hulin (6)
43 Fámál fljóð vilja varnar-mannvirki (8)
44 Háðum harða keppni í ofnotuðum frösum (8)
45 Bölvaðar skepnur, þessir ísbirnir (6)
46 Hæða má hygginn ef jollan er lek (8)
47 Gáfum einatt upp allt of mörg á þessum tímum (8)
48 Ef ég álpast til að stansa fer allt í vitleysu (6)

LÓÐRÉTT

1 Leggja lykkju á leið sína í þetta leiðinda horn þótt ekki séu þær langar (11)
2 Saga um mælskar meyjar sem enga sverta (11)
3 Leita að steinlausum galdravölum (11)
4 Skrifa um köngla hinna háu Alpa (11)
5 Tel þennan mars toppa alla aðra (8)
6 Í öskju legg ég laglegt blóm sem stendur þó tæpast undir ættar-nafninu (8)
7 Þessi kross skal til síns heima, í veröld alls sem sagt er (8)
8 Það er sem þú geiflir þig utanum poka, og pokar geyma jú hár (9)
9 Vandræði að bíta svona snöggt (9)
12 Borð stokks við skör skoru (9)
18 Leiði leiða hljómar ekki vel (7)
19 Með allt þetta vald geturðu kúgað fólk og læst það inni (7)
20 Jón og Nonni tæta arfann (6)
21 Naumt er það nef sem engu spreðar (8)
22 Höfum hag af hugum og hirðum hann (8)
27 Í fífli fjölskyldunnar felst hennar helsta von (10)
28 Hví varstu hjá þessu liði sem þú skipaðir út og suður? (10)
29 Hvað segirðu um að fá handahafa forseta-valds í verkið? (10)
31 Óþarfi að hunsa hlutina þótt ómerki-legir séu (9)
32 Þetta spark í and-klæði virkar eins og útileikfang (9)
36 Létt rekur í strand ef ástæður fyrir öðru fiinnast ekki (7)
37 Frá þerri sem skipuð var til hinnar sem var rekin (7)
40 Ég greini grimm en stúfur ekki (6)
41 Þau spruttu til muna hraðar í ákveðnum bolum (6)

FORLAGIÐ



VEGLEG VERÐLAUN

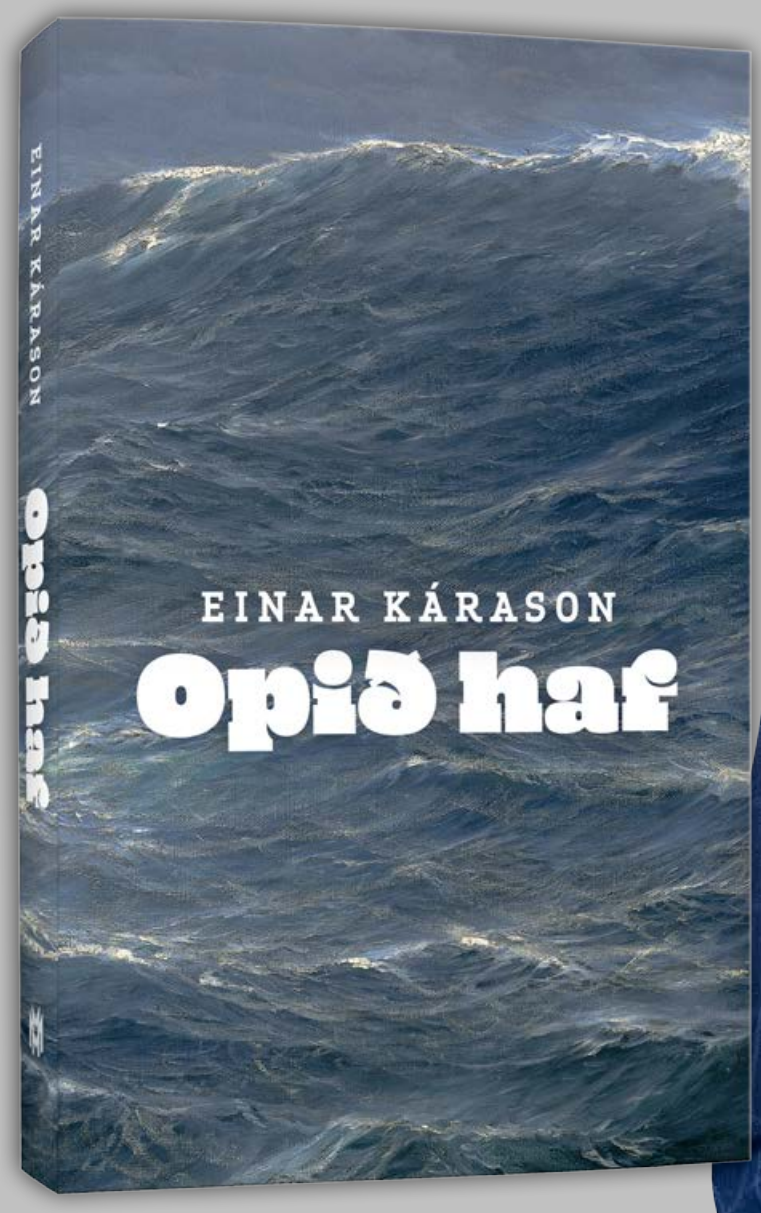
Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Elsku sólir, eftir Ásu Marín** frá Forlaginu. Vinningshafi í síðustu viku var **Ómar Árnason, Reykjavík.**

„Skrifuð af nærgætni og virðingu …“

PÁLL EGILL WINKEL / MORGUNBLAÐIÐ

„Falleg Íslendingasaga úr nútímanum.“

KRISTJÁN JÓHANN JÓNSSON / FRÉTTABLAÐIÐ





Hér segir **Einar Kárason** eftirminnilega sögu af bráðum lífsháska og sterkum lífsvilja, byggða á sönnum atburði. Mögnuð og grípandi bók.

Innbundin | Rafbók | Hljóðbók

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17 | Sunnudaga 12–16 | **www.forlagid.is**

Laugardagur

Hringbraut

18.30 Bridge fyrir alla (e) Þættir um bridge í umsjón Björns Þorlákssonar.
19.00 Undir yfirborðið (e) Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
19.30 Grænn iðnaður (e) Umræðuþáttur um áskoranir og tækifæri fyrirtækja í iðnaði samhliða áherslum í umhverfismálum. Umsjón Guðmundur Gunnarsson.
20.00 Saga og samfélag Málefni líðandi stundar rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
20.30 Bridge fyrir alla (e)
21.00 Undir yfirborðið (e)

RÚV Sjónvarp

07.05 Smástund
07.06 Smástund Bók og fingurnir
07.10 Tikk Takk
07.15 KrakkaRÚV
10.00 Börnin okkar Lestur
10.30 Hálft herbergi og eldhús
11.00 Kappsmál
12.00 Vikan með Gísla Marteini
13.00 Kiljan
13.40 Landinn
14.10 Leiðin á HM Argentína og Portúgal.
14.40 Ísland - Ísrael Bein útsending frá leik í forkeppni HM kvenna í handbolta.
16.50 Tímaflakk
17.40 Örlæti
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Lesið í líkamann
18.29 Frímó Fílabraut.
18.45 Landakort Kirkjufell í Grundarfirði.
18.52 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Hraðfréttir 10 ára
20.20 Sune - Hjónabandssæla Sune - Best Man
21.50 Kanarí
22.05 Super 8 Leyndarmálið í lestinni Spennumynd frá 2011 um hóp vina í smábæ í Ohio árið 1979 sem verða vitni að lestarslysi. Myndin er ekki við hæfi barna yngri en 12 ára.
23.55 Vera Vera
01.25 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

10.15 Dr. Phil (151.161)
11.00 Dr. Phil (152.161)
11.45 Dr. Phil (153.161)
12.25 The Block
13.25 Love Island Australia
14.30 Man. City - Fulham Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.05 90210
17.50 Top Chef
18.35 Venjulegt fólk
19.10 Love Island Australia
20.10 Bachelor in Paradise
21.40 The Post The Post gerist árið 1971 en á fyrri hluta þess árs komust blaðamenn dagblaðsins The Washington Post yfir ríkistrúnaðarskjöl sem síðan hafa verið kölluð „The Pentagon Papers". Gögnin innihéldu m.a. viðamiklar upplýsingar um afskipti Bandaríkjastjórnar af innanríkismálum Víetnam allt frá árinu 1945 og átti þessi gagnaleki eftir að valda gríðarlegum skjálfta í æðsta stjórnkerfi Bandaríkjanna.
23.40 Captive
01.20 Love Island Australia
02.20 Labor Day
04.10 Tónlist

Stöð 2

08.00 Barnaefni
11.40 Simpson-fjölskyldan
12.00 American Dad
12.20 Bold and the Beautiful
13.45 Bold and the Beautiful
14.10 Blindur bakstur
15.00 Leitin að upprunanum
15.45 The Masked Dancer
16.50 Masterchef USA
17.30 Stóra sviðið Frábær fjölskylduþáttur þar sem skemmtun og afþreying eru í aðalhlutverki.
18.27 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
19.00 Kviss Stórskemmtilegur spurningaþáttur í umsjón uppistandarans og sjónvarpsmannsins Björns Braga Arnarssonar.
19.45 The Way You Look Tonight Peter er að verða þrítugur og er enn að reyna að fóta sig á stefnumótasíðum á netinu.
21.10 Fury
23.25 Hustlers
01.10 Crown Vic
02.55 Hunter Street
03.20 Simpson-fjölskyldan
03.40 American Dad

Sunnudagur

Hringbraut

18.30 Mannamál (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Sigmundur Ernir ræðir við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
19.00 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
19.30 Útkall (e) Útkall er sjónvarpsútgáfan af sívinsælum og samnefndum bókaflokki Óttars Sveinssonar.
20.00 Matur og heimili (e) Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
20.30 Mannamál (e)
21.00 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e)

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
10.00 Vísindahorn Ævars
10.05 Serengeti - Brottför
11.00 Silfrið
12.10 Menningarvikan
12.40 Okkar á milli
13.10 Kveikur
13.45 Skógarnir okkar Haukadalur.
14.10 Leiðin á HM Suður-Kórea og Wales.
14.40 Ísland - Ísrael Bein útsending frá leik í forkeppni HM kvenna í handbolta.
16.45 Örlæti Pæla - Hólar í Rangárvallasýslu.
17.05 Útúrdúr Vetrarferðin.
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.28 Zorro
18.50 Bækur og staðir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Landinn Þáttur um mannlífið í landinu.
20.15 Börnin okkar Í þessum þætti skoðum við úrræði og þjónustu við börn með greiningar í skólakerfinu.
20.50 Sanditon Sanditon
21.40 Evrópskir kvikmyndadagar. Besti dagur í lífi Olli Mäki- Hymyilevä mies Kvikmynd um finnska hnefaleikakappann Olli Mäki. Myndin gerist árið 1962 og fjallar um nokkrar vikur í lífi Mäkis þegar hann býr sig undir að keppa um heimsmeistaratitilinn í fjaðurvigt.
23.15 Silfrið
00.15 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

10.15 Dr. Phil (154.161)
11.00 Dr. Phil (155.161)
11.40 Bachelor in Paradise
13.00 Bachelor in Paradise
14.20 Love Island Australia
15.10 Top Chef (5.14)
16.00 The Block
17.00 90210
17.45 Amazing Hotels. Life Beyond the Lobby
18.45 Elska Noreg
19.20 Love Island Australia
20.20 Venjulegt fólk Venjulegt fólk eru grínþættir með dramatísku ívafi. Við fylgjumst með Völu og Júlíönu sem hafa verið vinkonur frá því í menntaskóla takast á við lífið og tilveruna.
20.55 Law and Order. Organized Crime
21.45 Yellowstone
22.40 Halo
23.40 Love Island Australia
00.40 Law and Order. Special Victims Unit (12.16)
01.25 Chicago Med
02.10 The Rookie
02.55 Cobra
03.40 The Bay
04.30 Tónlist

Stöð 2

08.00 Barnaefni
11.05 Náttúruöfl
11.10 Are You Afraid of the Dark?
11.50 B Positive
12.10 Nágrannar
13.40 Nágrannar
14.05 Grey's Anatomy
14.50 DNA Family Secrets
15.50 Home Economics
16.10 Um land allt
16.50 Kviss
17.35 60 Minutes
18.20 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
19.00 Leitin að upprunanum Fimmta þáttaröð af þessum geysivinsælu þáttum. Enn aðstoðar sjónvarpskonan Sigrún Ósk Kristjánsdóttir viðmælendur sína við að leita uppruna síns víða um heim.
19.45 Grand Designs. Australia
20.35 Magpie Murders
21.20 Silent Witness
22.25 Blinded
23.10 Afbrigði
23.35 Four Lives
00.35 Fires
01.25 Are You Afraid of the Dark?
02.10 B Positive
02.30 DNA Family Secrets
03.30 Náttúruöfl

Mánudagur

Hringbraut

18.30 Fréttavaktin Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Heima er bezt Samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
19.30 Bridge fyrir alla Þættir um bridge í umsjón Björns Þorlákssonar.
20.00 433.is Sjónvarpsþáttur 433.is.
20.30 Fréttavaktin (e) Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
21.00 Heima er bezt (e) Samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.



Strumparnir eru á dagskrá Stöðvar 2 um helgina.

Barnaefnið best

birnadrofn@frettabladid.is

Strumparnir, Pipp og Pósý, Heiða og Latibær eru meðal þess barnaefnis sem er á dagskrá Stöðvar tvö á laugardagsmorgun. Á sama tíma bíður RÚV upp á Vinabæ Tanna Tígurs, Kötu og Mumma og Zorro svo dæmi séu tekin.

Einhver ótrúleg nostalgía felst í því að horfa á barnaefni á morgnana um helgar. Að kúra undir sæng og horfa á hvern þáttinn á eftir öðrum kallar fram einhverja velíðunartilfinningu sem erfitt er að finna í öðrum aðstæðum.

Að horfa á Heiðu í fjöllunum í litla húsi afa síns í Austurríki, sjá Íþróttaálfinn leysa hverja þrautina á fætur annarri og Strumpana forða sér frá Kjartani galdrakarli verður aldrei þreytt. Á Stöð 2 er barnaefni frá 07.55 til hádegis bæði á laugardag og sunnudag og á RÚV er barnaefni frá 07.15 til 10. ■



■ Við tækið

Hryllingur fyrir alla



Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn
@frettabladid.is

Þættirnir Cabinet of Curiosities eru í áttunda sæti yfir vinsælustu þætti streymisveitunnar Netflix hér á landi. Um er að ræða átta þátta seríu úr smiðju leikstjórans Guillermo del Toro. Sjálfur tekur hann þátt í skrifum tveggja þáttanna en hinir eru skrifaðir og þeim leikstýrt af hinum ýmsu leikstjórum.

Þættirnir eru átta sjálfstæðar hryllingssögur og svipa margir þeirra til martraða. Þeir eru hver öðrum ógnvænlegri en allir eiga þeir það sameiginlegt að gleðja augað þrátt fyrir hryllinginn. Del Toro hefur með verkum sínum í gegnum tíðina skapað ótrúlegan ævintýraheim og sjónarspil, sem dæmi má taka kvikmyndirnar Pans' Labyrith og The Devil's Backbone. Cabinet of Curiosities gefur fyrri verkum hans ekkert eftir.



Sama hvað áhorfandinn hræðist eða hvað hann vildi síst dreyma er líklegt að hann geti fundið það í einhverjum þætti seríunnar. Djöflar og fórnir í fyrsta þætti, rottur og vöndundarhús í öðrum þætti eða hégómi og útlitsdýrkun í þeim þriðja, allt er í boði og má með sanni segja að þættirnir fái hárin til að rísa. ■

> Del Toro hefur með verkum sínum í gegnum tíðina skapað ótrúlegan ævintýraheim og sjónarspil.

STEYPUSTÖÐIN

STERKARI LAUSNIR

Fyrsti rafmagnssteypubíllinn á Íslandi

Nýr kafli í dreifingu og afgreiðslu á steypu er nú að hefjast á Íslandi. Fyrsti 100% rafknúni steypubíllinn og tvinndæla er nú á leið til landsins.

Steypustöðin hefur að undanförnu lagt mikla áherslu á að draga úr kolefnisspori steypuframkvæmda. Rafmagnssteypubíllinn og tvinndælan er fyrsta skrefið sem Steypustöðin tekur í átt að orkuskiptum frá þungum dísilbílum í græna rafbíla.

Á næstunni getur Steypustöðin boðið upp á að flytja og dæla grænni og umhverfisvænni steypu með rafknúnum steypubíl og dælu á verkstað sem lækkar umtalsvert kolefnisspor steypunnar.

Þannig byggjum við sterkari framtíð fyrir komandi kynslóðir



www.steypustodin.is Malarhöfða 10 s: 4 400 400

EXTRA

Extra skemmtilegt í jólpakkann úr Costco

5.999 kr.
Cocomelon tónlistarrúta





11.999 kr.
Polly Pocket flugvél

9.999 kr.
Hot Wheels bílasett með 20 bílum





12.999 kr.
Stór tyggjóvél

Breytilegt úrval milli verslana

Barónsstígur 8-24
Akureyri 24/7
Reykjanesbær 24/7

extra.is

Volkswagen ID.3 í jepplingsútgáfu

njall@frettabladid.is

Eftir fyrstu 100 daga í nýju vinnunni hefur nýr forstjóri Volkswagen, Thomas Schafer, komið með sína sýn á hvernig merkið geti náð hylli almennings aftur og orðið „Love brand“, eins og hann kallaði það.

Við það tækifæri tilkynnti hann að von væri á 10 nýjum módelum fyrir árið 2026 og þar á meðal væri jepplingsútgáfa ID.3-rafbílsins. Búast má við að bíllinn deili miklu með fólksbílnum, eins og innréttingu, tæknibúnaði og afturdrifi, en að hann fá hærri yfirbyggingu og mögulega fjórhjóladrif.

Thomas Schafer vill að Volkswagen bjóði uppá breiða línu fólksbíla og þess vegna má búast við að ID.1 og ID.2 fái aukna áherslu, því að hann vill sjá rafbíl sem kosta mun undir 25.000 evrum í grunninn.

Að sögn Thomas verður ID.1 smábíll en ID.2 blendngsbíll. Samkvæmt áætlunum Volkswagen verða allir bílar merkisins rafdrifnir árið 2033 í síðasta lagi. ■



ID.3 hefur aðeins verið fáanlegur sem afturhjóladrifinn fólksbíll.

Von er á 10 nýjum módelum frá VW fyrir 2026 og þar á meðal jepplingsútgáfu ID.3.



Þar sem Volvo EX90 er eingöngu rafdrifinn er grillið lokað. MYNDIR/ VOLVO

Volvo EX90 frumsýndur

Sá bíll sem einna mest hefur verið beðið eftir á árinu er nýr Volvo XC90, sem reyndar mun heita EX90 eftir að hætt var við að nefna hann Embla.

njall@frettabladid.is

Núna eru aðeins nokkrir dagar í að nýr EX90 verði frumsýndur en það mun gerast miðvikudaginn 9. nóvember. Mun hinn rafdrifni EX90 verða boðinn ásamt XC90-bílnum til að byrja með, en mun svo með tímanum leysa hann af hólmi.

Volvo hefur látið frá sér fleiri myndir af bílnum sem sýna hluta yfirbyggingar hans. Á þeim má sjá þórshamarsljósin að framan verða á nýja bílnum og að afturljósin verða L-laga. Einnig verður hann með ávölu, lokuðu grilli, innfelldum hurðarhandföngum og sérhönnuðum felgum til að lágmarka loftmótstöðu. Fyrir stóran bíl eins og þennan skiptir loftmótstaða miklu máli en að sögn tæknimanna Volvo verður stuðull nýja bílsins aðeins 0,29 Cd. Þeir hafa líka sagt að bíllinn bjóði uppá rafmagn í báðar áttir, en það þýðir að hægt verður að stinga öðrum raftækjum í samband við bílinn eða nota rafmagnið fyrir húsanotkun. Nýr Lidar-radar verður í bílnum sem getur numið gangandi vegfarendur í allt að 250 metra fjarlægð. Að sögn Volvo er kerfið betra þegar útsýni er takmarkað, eins og í myrkri og að kerfið sé öruggara en önnur myndavélakerfi. Bíllinn verður á nýja SPA2-undirvagninum með sléttu gólfi og að minnsta kosti 500 kílómetra drægi. ■


Hurðarhandföngin verða innfelld til að minnka loftmótstöðu.

Fyrir stóran bíl eins og EX90 skiptir loftmótstaðan miklu máli en að sögn tæknimanna Volvo verður stuðull nýja bílsins aðeins 0,29 Cd.

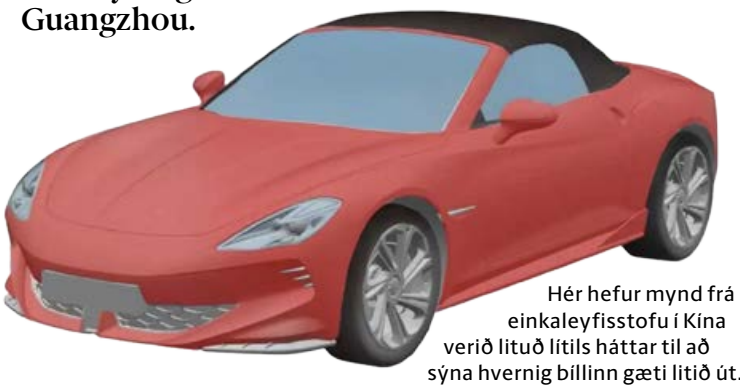
MG kemur með sportbíl næsta vor

njall@frettabladid.is

MG hefur tilkynnt að von sé á tveggja dyra Project E-sportbílnum næsta vor og er frumsýning hans áætluð í apríl. Fyrstu afhendingar bílsins gætu farið fram í byrjun árs 2024.

Bíllinn kom fyrst fram sem tilraunabíllinn Cyberster eins og við fjölluðum um í fyrra en nýi bíllinn verður frumsýndur á bílasýningunni í Guangzhou, sem átti að fara fram í þessum mánuði en var frestað fram á vor. Að sögn yfirmanna hjá MG verður bíllinn bæði með afturdrifi, og einnig í öflugri fjórhjóladrifsútgáfu. Hugmyndin er að hann haldi merki MG á lofti en það á mikla sögu sem framleiðandi sportbíla á árum áður. ■

Frumsýningin verður á bílasýningunni í Guangzhou.


Hér hefur mynd frá einkaleyfisstofu í Kína verið lituð lítils háttar til að sýna hvernig bíllinn gæti litið út.



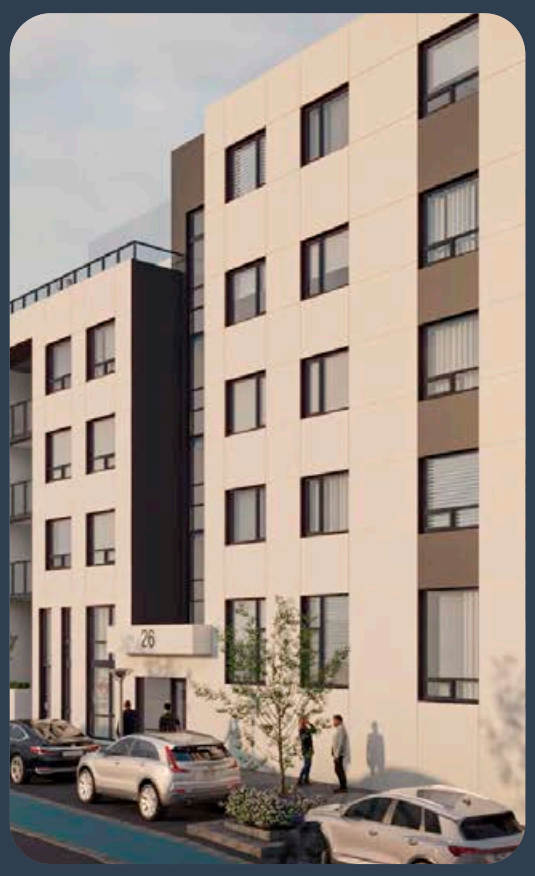
Nú
í sölu

Opið hús
sunnudaginn 6. nóvember
milli kl. 14:30-15:30
Staðsetning: Kuggavogur 26

Kuggavogur 26

Við Kuggavog 26 í Reykjavík er Stofnhús að reisa glæsilegt 5 hæða fjölbýlishús auk bílakjallara. Íbúðirnar eru vel skipulagðar tveggja til þriggja herbergja íbúðir og stærð þeirra er frá 75m²-106m².

- Allar íbúðir afhentar fullbúnar með gólfefnum.
- Val um nokkrar gerðir af gólfefnum.
- Mikil og góð lofthæð í öllum íbúðum.
- Vandaðar innréttingar frá HTH.
- Hægt að uppfæra útlit innréttinga
- Borðplötur eru úr fallegum kvartsstein.
- Öll eldhústæki fylgja og hægt að uppfæra tæki.
- Frábært útsýni úr mörgum íbúðum.
- Afhending sumar 2023.



LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN

Þórarinn Thorarensen
Löggiltur fasteignasali
770 0309 | th@landmark.is

LIND FASTEIGNASALA

Heimir Hallgrímsson
Löggiltur fasteignasali
849 0672 | heimir@fastlind.is

Fáar íbúðir eftir



Austurhólar 6 – Selfoss

Við Austurhóla 6 á Selfossi er Stofnhús ehf. að reisa glæsilegt fjölbýlishús með 40 vel skipulögðum íbúðum. Íbúðirnar eru tveggja til fjögurra herbergja og stærð þeirra er frá 55 til 110 m² með geymslu innan íbúðar.
Íbúðirnar skilast fullfrágengnar og verða afhentar sumarið 2023

Nánari upplýsingar á stofnhus.is

Stofnhús
stofnhus.is

Hefur augun opin fyrir umhverfinu



Þorvaldur S. Helgason
tsh
@frettabladid.is

Guðjón Ketilsson sýnir verk frá löngum og fjölbreyttum ferli sínum á yfirlitssýningunni Jæja á Kjarvalsstöðum. Hann segist leita innblásturs fyrir verk sín í nærumhverfi.

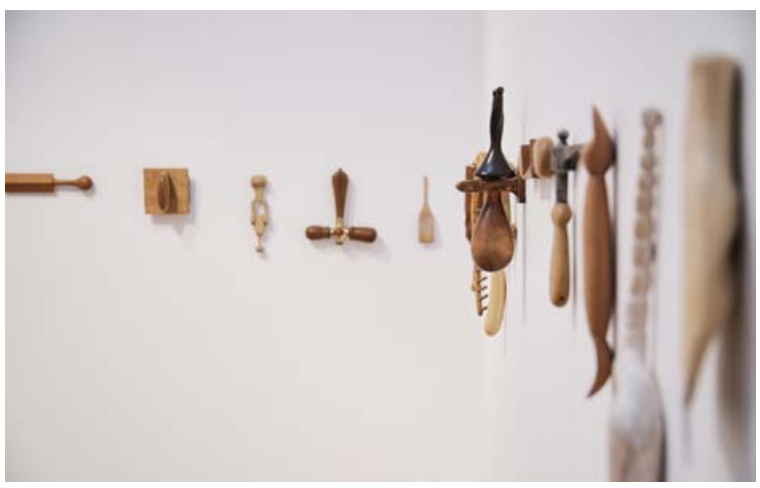


Guðjón Ketilsson segir sýninguna veita sér annað sjónarhorn á verkin og ferilinn og kveðst hæglega hafa getað fyllt báða salina á Kjarvalsstöðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Um þessar mundir stendur yfir yfirlitssýning á verkum myndlistarmannsins Guðjóns Ketilssonar í Listasafni Reykjavíkur á Kjarvalsstöðum. Sýningin ber heitið Jæja og samanstendur af fjölbreyttum verkum sem spanna rúmlega fjörutíu ára feril Guðjóns.

Guðjón sækir gjarnan innblástur og efnivið fyrir listaverk úr nærumhverfi sínu en hann hefur verið búsettur í Norðurmýrinni nálægt Kjarvalsstöðum árum saman.

„Fyrir mér snýst myndlistin dálítið bara um það að hafa augun opin fyrir umhverfinu og inspírerandi efniviði. Sem dæmi má nefna að ég hef notað húsgögn mikið og hluti sem ég finn bara á götunni sem einhverjar smásögur," segir hann.



Á sýningunni Jæja má meðal annars sjá ýmis tilbúin verkfæri sem Guðjón segir hafa ekkert eiginlegt notagildi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Tilbúin verkfæri

Skúlptúrar spila stór hlutverk á sýningunni Jæja en á einum vegg sýningarsalarins á Kjarvalsstöðum hangir fjöldi verkfæra sem Guðjón hefur smíðað eftir sínu nefi.

„Þetta er minn tilbúningur. Ég gerði mikið af svona litlum skúlptúrum einhvern tíma fyrir aldamót. Ég hef alltaf haft áhuga á byggðasöfnum, skoðað gömul amboð og eitthvað svona sem ég hef kannski ekki hugmynd um hvaðan koma og get litið á sem óhlutbundna skúlptúra," segir hann.

Verkfærin hafa ekkert eiginlegt notagildi en að sögn Guðjóns geta áhorfendur ákveðið hver fyrir sig hvaða hlutverki verkfærin gegna.

„Ég fór að gera þessi litlu verk sem hafa þann blæ yfir sér að vera margnota verkfæri og ýta í raun og veru undir ímyndunarafl áhorfandans, þannig að áhorfandinn geti í raun leyft verkfærinu að kenna sér á sig."

Jæja áhugavert orð

Í sama rými og verkfærin má sjá stóra stimpilrúllu sem prentar orðið Jæja aftur og aftur á sandrönd sem Guðjón hefur komið fyrir upp við vegg.

„Maður getur ýmist notað það í sand eða snjó. Getur gengið með það ströndina og skilið eftir spurningarmerki hjá vegfarendum," segir Guðjón.

Stundum er talað um orðið Jæja sem ákveðinn þjóðarspegil Íslendinga, því hægt er að grípa til þess við nánast öll tækifæri og breyta merkingu þess eftir því hvenær og hvernig það er sagt.

„Þetta er áhugavert orð einfaldlega af því að þú getur sett það í samhengi við hvað sem er í daglegu tali. Það þýðir í raun og veru allt mögulegt og um leið kannski ekki neitt. Á þann hátt passar það vel sem titill sýningarinnar," segir Guðjón.

Staðgenglar mannslíkamans

Hvernig fer maður að því að velja verk inn á svo stóra sýningu sem nær yfir svo breitt tímabil?

„Ég hef nú verið svo heppinn að vera með mjög góðan sýningarstjóra, Markús Þór Andrésson, og það er mjög gott að fá annað sjónarhorn á verkin og ferilinn, af því þetta er langur ferill, rúmlega fjörutíu ár, og ég hefði alveg getað fyllt báða salina hérna og meira til. En það þarf að velja og það er bara verkefni að stilla upp sýningunni þannig að verkin vinni vel saman."

Einn þráður sem gengur í gegnum sýninguna er mannslíkaminn og framlenging hans í gegnum fatnað og verkfæri. Þar má til dæmis sjá hárnákvæmar teikningar Guðjóns af líkamsþörtum og skúlptúra af fatnaði og skóm.

„Mannslíkaminn er nálægur en ekki til staðar. Þetta eru í raun og veru allt staðgenglar fyrir mannslíkamann. Við vorum að tala um verkfærin og verkfæri eru náttúrlega bara framlenging af líkamanum. Klæðin koma aftur og aftur við sögu og það er nú eitt af því sem er svolítið skemmtilegt þegar maður setur upp sýningu með gömlum verkum og nýjum að maður sér að sömu itemin koma upp aftur og aftur."

> Fyrir mér snýst myndlistin dálítið bara um það að hafa augun opin fyrir umhverfinu og inspírerandi efniviði.

Trúarlegar tilvísanir

Þrátt fyrir að flest viðfangsefnin í verkum Guðjóns séu veraldleg má finna trúarlegar vísanir í verkum hans, til dæmis skúlptúra sem eru byggðir á klæðaburði Maríu meyjar og Jesú Krists.

„Ég lít á þetta sem hluta af myndlistarsögunni og listasögunni. Ég er ekki þar með að afneita því að þetta eru vísanir í trúarleg verk, þetta eru brot úr frægum trúarlegum málverkum. Hér til dæmis er æviskeið Maríu guðsmóður úr ýmsum málverkum, barokk og endurreisnartímans. Maríumyndir eru jú eitt algengasta viðfangsefni listasögunnar," segir Guðjón.

Sýningin Jæja er hluti af sýningaröð Listasafns Reykjavíkur á Kjarvalsstöðum, þar sem farið er yfir feril lykilpersóna í íslensku listalífi. Spurður um hvernig tilfinningin sé að sjá verk sín í þessu samhengi segir Guðjón það fyrst og fremst vera skemmtilegt.

„Frá því þetta byrjaði sem hugmynd fyrir um það bil ári síðan, þá er þetta búið að vera mjög skemmtilegt ferli. Mig langar bara að hrósa Listasafni Reykjavíkur fyrir fagmannlega og flotta vinnu," segir hann. ■



Auður Lóa sýnir í Gallerí Þulu

tsh@frettabladid.is

Myndlistarmaðurinn Auður Lóa Guðnadóttir opnar einkasýninguna Be Mine í gallerí Þulu í dag klukkan 16.00. Sýningin stendur frá 5. til 26. nóvember.

Auður Lóa Guðnadóttir (f. 1993) er myndlistarmaður, sem leikur sér á landamærum hins hlutlæga og huglæga, skúlptúrs og teikningar, listar og veruleika. Hún vinnur markvisst með hversdagsfyrirbæri, fígúratíft, og myndmál sem hún sækir í forna jafnt og nýliðna sögu.

Auður Lóa útskrifaðist af myndlistadeild Listaháskóla Íslands 2015. Síðan þá hefur hún starfað sjálfstætt og í samstarfi við aðra listamenn, og tekið þátt í sýningum eins og Leikfimi í Safnasafninu, Djúpþrýstingi í Nýlistasafninu og Allt á sama tíma í Hafnarborg.



Auður Lóa útskrifaðist frá Listaháskóla Íslands 2015 og hefur verið virk í sýningahaldi undanfarin ár. MYND/AÐSEND

> Auður Lóa Guðnadóttir er myndlistarmaður sem leikur sér á landamærum hins hlutlæga og huglæga.

Auður Lóa hlaut hvatningarverðlaun Myndlistarráðs 2018 fyrir sýninguna Díana, að eilífu. Vorið 2021 opnaði hún sína fyrstu stóru einkasýningu í D-sal Listasafns Reykjavíkur en hún bar titilinn Já / Nei og 2022 var einkasýning hennar í Listasafni Akureyrar opnuð undir yfirskriftinni Forvera. ■

Stórtónleikar í Grafarvogskirkju
17. nóvember 2022, kl. 19:30

Lionsklúbburinn Fjörgyn stendur fyrir tónleikum til styrktar
Umhyggju, BUGL og Líknarsjóði Fjörgynjar



Eftirtaldir listamenn koma fram og styrkja verkefnið:

Karlakór Grafarvogs, stjórnandi Íris Erlingsdóttir

Diddú
Ellen Kristjánsdóttir og Systur
Gissur Páll Gissurarson
Gréta Salóme
Guðrún Gunnars, Sigga Beinteins og Jogvan Hansen
Guðrún Árný Karlsdóttir
Lay Low
Stefán Hilmarsson
Vinir Ragga Bjarna

Undirleikarar:
Lára Bryndís Eggertsdóttir
Matthías Stefánsson















Kynnir: Felix Bergsson







Lkl. Fold selur veitingar í hléi







Miðaverð kr. 6.500





FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut



Benedikt Kristjánsson, Sigrún Hjálmtýsdóttir, Jónas Ingimundarson, Hildigunnur Einarsdóttir, Guðrún Dalía Salómonsdóttir, Fjölnir Ólafsson og Kristján Karl Bragason. MYND/JÓN KRISTINN CORTEZ

Sagan dæmir sumt úr leik en hitt er ódauðlegt

TÓNLIST

Ár íslenska einsöngslagsins

Flytjendur: Benedikt Kristjánsson, Fjölnir Ólafsson, Hildigunnur Einarsdóttir, Sigrún Hjálmtýsdóttir, Guðrún Dalía Salómonsdóttir og Kristján Karl Bragason
Salurinn í Kópavogi
sunnudagur 30. október

Jónas Sen

Til eru þeir sem fussa og sveia yfir svokallaðri fagurtónlist nútímans og finnst tónlistin í denn svo miklu betri. Þeir benda á Beethoven og Brahms máli sínu til stuðnings. En staðreyndin er að það á einfaldlega eftir að vinsa snilldina úr, skilja hismið frá kjarnanum. Í gamla daga var líka samin miklu meiri tónlist en heyrist í dag, en sagan hefur dæmt megnið af henni úr leik. Það á enn eftir að gerast með nútímatónlistina. Aðeins lítill hluti hennar á skilið að verða ódauðleg, en enn er óljóst hver sá hluti er.

Um þessar mundir stendur yfir merk tónleikaröð í Salnum í Kópavogi sem nefnist Ár íslenska einsöngslagsins. Á hverjum tónleikum koma fram fjórir einsöngvarar og tveir meðleikarar og draga upp þverskurð af sönglist þjóðarinnar. Á tónleikunum á sunnudaginn var gat að heyra nokkrar perlur sem eru orðnar eilífar, en líka minna þekkt lög. Auðheyrt var af hverju fæstir þekkja þau síðarnefndu, þau eru bara léleg músík sem eðlilega gleymdist með tímanum.

Kom ekki vel út

Smalavísa eftir Þórarin Jónsson er eitt af slíkum lögum, ómerkileg stæling á hjarðstemningu og sveitasælu sem finna má víða í tónbókmenntunum. Hálfgleymd serenaða eftir Sigfús Halldórsson er líka óttalega klén. Diddú, Sigrún Hjálmtýsdóttir sópran, var svo óheppin að þurfa að syngja þessi lög og það kom ekki vel út. Bæði voru lögin slæm og svo var söngurinn sjálfur hvorki fugl né fiskur. Á árum áður var Diddú vissulega mögnuð söngkona með frábæra rödd, en núna er unaðslegur hljómurinn horfinn úr rödd hennar og það sem eftir stóð á tónleikunum var fremur ankannalegt.

Frammistaða Fjölnis Ólafssonar barítóns olli líka vonbrigðum. Söngurinn var nákvæmur og röddin stöðug, en túlkunin var óskaplega trénuð og stirð, það var ekkert ris í henni. Til dæmis var hið glæsilega lag Sjá, dagar koma, eftir Sigurð Þórðarson, ekki neitt neitt, hápunktarnir í því voru bara eins og hvert annað píp.

Góður og slægur undirleikur

Ekki bætti úr skák að undirleikur Kristjáns Karls Bragasonar var ófullnægjandi. Hann spilaði almennt of sterkt með hægri hendinni, sem gerði að verkum að maður upplifði að hann væri í samkeppni við söngvarana sem hann lék með. Guðrún Dalía Salómonsdóttir var miklu betri, leikur hennar var fíngerður og mjúkur og vafði sig fullkomlega utan um sönginn, dró ávallt fram það fegursta í honum.

Guðrún Dalía spilaði með Benedikt Kristjánssyni tenór og Hildigunni Einarsdóttur mezzósópran. Hvort tveggja var frábært. Benedikt söng lög á borð við Þulu og Vorkvæði eftir Jón Leifs, stórbrotnar tónsmíðar hver á sinn hátt sem voru afar krassandi í meðförum söngvarans. Röddin var fáguð og tær og túlkunin full af tilfinningum.

Ekki síðri var Hildigunnur sem söng til dæmis hinn undurfagra Júnímorgun eftir Jórunni Viðar, Hvert örstutt spor eftir Jón Nordal, Enn syngur vornóttin eftir Karl O. Runólfsson og nýtt lag eftir Kolbein Bjarnason. Söngur hennar var einstaklega fallegur. Hún hafði ótrúlega næma tilfinningu fyrir inntaki hvers lags, lifði sig fullkomlega inn í tónlistina. Flæðið var óheft og hápunktarnir svo stórir og tignarlegir að maður fékk gæsahúð. Vonandi á Hildigunnur eftir að halda ljóðatónleika í náinni framtíð. ■

> Á tónleikunum á sunnudaginn var gat að heyra nokkrar perlur sem eru orðnar eilífar, en líka minna þekkt lög.

NIÐURSTAÐA: Misjafnir tónleikar, en sumt var framúrskarandi.

Frönsk veisla Kordo kvartettsins

tsh@frettabladid.is

Kordo kvartettinn býður til franskrar veislu á tónleikum sínum á Sígildum sunnudögum í Norðurljósasal Hörpu á morgun, sunnudaginn 6. nóvember klukkan 16.

„Fram verða bornir tveir safaríkir, impressjónískir strengjakvartettar eftir tvö af fremstu tónskáldum franskrar tónlistarsögu, Claude Debussy og Maurice Ravel,“ segir í tilkynningu kvartettsins.

Kordo kvartettinn var stofnaður 2018 og hefur undanfarin ár skipað sér í fremstu röð íslenskra kammerhópa. Kvartettinn er skipaður Páli Palomares, Veru Panitch, Þórarni Má Baldurssyni og Hrafnkeli Orra Egilssyni, en þau eru öll hljóðfæraleikarar við Sinfóníuhljómsveit Íslands. ■



Kordo kvartettinn skipa Páll Palomares og Vera Panitch fiðluleikarar, Þórarinn Már Baldursson víóluleikari og Hrafnkell Orri Egilsson sellóleikari. MYND/AÐSEND

COMPASS ER ÓMISSANDI HLUTI AF FJÖLSKYLDUNNI

Jeep®



JEEP® COMPASS TRAILHAWK

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

ALVÖRU JEPPI MEÐ ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

Jeep® 4xe Plug-In Hybrid jepparnir henta fjölskyldum við íslenskar aðstæður um allt land. Farðu hvert sem er á rafmagninu.

4xe
PLUG-IN HYBRID

RAFMAGNAÐUR WRANGLER TIL AFHENDINGAR STRAX!

Jeep®



JEEP® WRANGLER PLUG-IN HYBRID

35", 37" OG 40" BREYTINGAPAKKAR Í BOÐI

RAFMAGNAÐUR OG VATNSHELDUR JEEP®

Farðu yfir ár og vötn af festu og öryggi með Jeep® Wrangler Rubicon Plug-In Hybrid. Rafmagnaður kraftur hvert sem leið þín liggur.

4xe
PLUG-IN HYBRID

ISBAND

ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300 • ISBAND.IS • JEEP.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Hjartsláttur Elísabetar í Love is Blind

Lag Elísabetar Ormslev, Heart Beats, heyrist í nýjustu seríunni af Love is Blind sem sýnd er á Netflix. Hún segist í skýjunum og að um stórt tækifæri sé að ræða. Elísabet stefnir á að gefa út nýja plötu á næsta ári.

birnadrofn@frettabladid.is

„Þetta er ótrúlega mikil hvatning og ég er í skýjunum með þetta," segir Elísabet Ormslev tónlistarkona, en lag hennar Heart Beats heyrist í nýjustu þáttaröðinni af Love is Blind sem sýnd er á Netflix.

„Þetta lag fékk ekkert neinn sturlaðan meðbyr þegar það kom út, var ekki á neinum vinsældalistum eða neitt en allt í einu kom þessi beiðni að utan og það er bara geggjað," segir Elísabet.

Love is Blind er raunveruleikastefnumótaþáttur þar sem fimmtán konur og fimmtán karlar fara á blind stefnumót í tíu daga. Þau tala saman en sjá ekki hvert annað. Markmiðið með stefnumótunum er að þátttakendur verði ástfangnir og giftist. Ef borið er upp bónorð þá fá þau að hittast.

Þættirnir hafa notið mikilla vinsælda víðs vegar um heim og eru meðal vinsælustu þátta Netflix. Ein og hálf milljón manna horfði á fyrstu fimm þætti fyrstu seríu í vikunni sem hún kom út og 1,3 milljónir horfðu á næstu fjóra þætti. Í gær hafði verið horft 1,9 milljón sinnum á þátt um endurfundi keppenda í fyrstu seríu á YouTube og í apríl 2020 greindi Netflix frá því að horft hefði verið á þættina á 30 milljónum heimila.

Ljóst er því að fjöldi fólks mun heyra lag Elísabetar í Love is Blind. Hún segir að um stórt og mikið tækifæri sé að ræða. „Maður veit auðvitað ekkert hvað gerist en þetta opnar kannski á þann möguleika að koma tónlistinni í frekara sjónvarpsefni," segir hún.

„Í þessum þáttum og öðrum svipuðum þáttum er svo mikið af tónlist, það er alltaf eitthvert lag að rúlla og þetta er stærsti þátturinn á Netflix svo þetta er bara frábært," bætir hún við.

Spurð að því hvað sé fram undan segist Elísabet vera að vinna að nýrri plötu. „Þetta er efni sem ég er að semja sjálf og allt er á íslensku," segir hún. „Ég er búin að semja fullt og er að taka upp, stefni á að gefa út plötu á næsta ári." ■

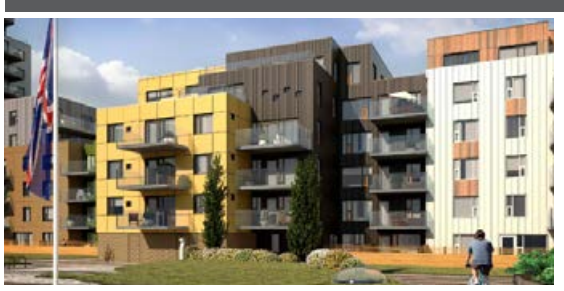


Elísabet vinnur nú að nýrri plötu sem stefnt er á að komi út á næsta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI





201 KÓPAVOGUR
NÝTT!
SILFURSMÁRI 4 - 6
NÝ STIGAHÚS Á SKRÁ



- Fullbúnar íbúðir með parketi
- Innbyggður ísskápur og uppþvottavél
- Vandaðar innréttingar frá AXIS
- Gólfhiti á baðherbergjum
- Lokuð bílageymsla
- Margar íbúðir með gestasalernum
- Nokkrar íbúðir með svalalokun
- Hleðslustöðvar á völdum útistæðum lóðar
- Úrval íbúða á 6 - 7 hæð með þaksvölum
- Verð frá 51,9m



FRUMSÝNING
Laugardaginn
5. nóvember kl. 13 - 16

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

Kristján Löggiltur fasteignasali 696 1122 kristjan@fastlind.is
Diðrik Löggiltur fasteignasali 647 8052 diddi@fastlind.is
Hrafn Löggiltur fasteignasali 845 9888 hrafn@fastlind.is
Lára Löggiltur fasteignasali 899 3355 lara@fastlind.is
Erla Löggiltur fasteignasali 692 0149 erla@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA
Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / www.fastlind.is



Verkefninu Hring eftir Hring verður haldið áfram. MYND/AÐSEND

Jakkar hring eftir hring

ninarichter@frettabladid.is

Jana Maren Óskarsdóttir er annar eigandi verslunarinnar Hringekjunnar, þar sem viðskiptavinir geta selt notuð föt í fallegu umhverfi. Auk þess að bjóða upp á sölubása fyrir viðskiptavini er Hringekjan einnig með verkefnið Hring eftir hring, þar sem listafólk glæðir eldri föt nýju lífi.

„Í gær settum við í loftið verkefni með Jóni Sæmundi," segir Jana Maren. Hún segir að textíllinn sem notaður er í verkefnið sé það sem til fellur afgangs. „Það eru ósóttar vörur og alls konar, sem við erum að reyna að nýta eins og við getum, áður en við förum með það í hjálparstarf. Seinasta árið erum við búin að safna níu jökkum og Jón Sæmundur hefur tekið þá að sér og málað myndir aftan á jakkana."

Í gær fóru fyrstu jakkarnir frá Jóni Sæmundi í sölu. „Á næstu dögum og vikum detta inn fleiri jakkar," segir Jana. Hugmyndin kom til er Jana var stödd á sýningu hjá Jóni Sæmundi og sá jakka, og spurði hann í framhaldinu út í mögulegt samstarf.

„Við sjáum fyrir okkur mismunandi samstarf með listafólki þar sem hver og einn nýtir textíl sem til fellur hvert sinn. Líka til að búa til „wearable art", sem er einstakur hlutur og list og gefur flíkinni nýjan tilgang," segir Jana. „Í framhaldi af þessu höfum við verið með aðra listamenn á undan og svo ætlum við að halda þessu áfram."



Jana Maren Óskarsdóttir

Jana kveðst hafa unnið við sölu á notuðum fatnaði meira og minna síðan hún var sextán ára gömul.

„Ég hef alltaf verið hrifin af gömlu. Mín búslóð er rosamikið svona gamalt og endurnýtt dót og ég hef alltaf verið þeim megin í lífinu. Hringekju-verkefnið kom þannig til að við sem misstum vinnuna í Covid vildum búa eitthvað til, úr einhverju sem maður kann úr einhverju sem var til í landinu," segir hún.

„Svo þekktum við mikið af listafólki og tónlistarfólki sem við vildum draga inn í þetta samfélag sem við vorum búin að búa okkur til."

Hringekjan stendur fyrir reglulegum viðburðum og fær reglulega til sín plötusnúða. Hægt er að fylgjast með á vefsíðu Hringekjunnar, á hringekjan.is. ■

Nú getur þú hlaðið bílinn með símanum



Við tökum þjónustu við rafbílaeigendur alla leið

Ef þú átt rafbíl þá kemur nýja N1 appið sterkt inn í símann þinn. Það er mjög einfalt í notkun, sýnir hvaða N1 hleðslstöðvar eru lausar og gerir þér kleift að stjórna hleðslunni beint úr símanum.

Náðu þér í N1 appið í hvaða snjallsíma sem er!

App Store

Google Play

440 1000 n1.is

N1 ALLA LEIÐ

ENNEMM / SÍA / NM-010413

Pólsk-íslensk barnastund

birnadrofn@frettabladid.is

Barnastund Sinfóníuhljómsveitar Íslands verður haldin klukkan hálf tólf í Hörpu í dag. Hún er sérstök að því leyti að um er að ræða íslensk-pólska barnastund.

Leikin verða pólsk og íslensk barnalög og aðrar klassískar perlur, fyrir yngstu aðdáendur sinfóníunnar. Maxímús Músíkús kemur við og heilsar upp á börnin. Barnastundin verður kynnt bæði á íslensku og pólsku af trúðunum Aðalheiði og Chichotek, en stundin er haldin í samstarfi við pólska sendiráðið á Íslandi.

Barnastundir Sinfóníunnar hafa notið mikilla vinsælda og er aðgangur ókeypis. Áhorfendum er bent á að taka með sér púða til að sitja á. ■



Auður Ava rithöfundur.

Auður Ava hlýtur verðlaun

birnadrofn@frettabladid.is

Bók Auðar Övu Ólafsdóttur, Ungfrú Ísland, hlaut spænsku bókmenntaverðlaunin San Clemente Rosalía á fimmtudaginn.

Verðlaunin eru veitt af ungu fólki í framhaldsskólum á Spáni, í samvinnu við stofnunina Rosalía de Castro í Santiago de Compostela, sem kennd er við samnefnt skáld. Þá taka nemendur í framhaldsskólum á Englandi, í Frakklandi og Þýskalandi einnig þátt í vali á verðlaunahafa.

Meðal erlendra rithöfunda sem hlotið hafa verðlaunin eru Julian Barnes, Murakami, Kundera og Paul Auster. Allar skáldsögur Auðar Övu hafa verið þýddar á erlend tungumál og hafa sex þeirra hlotið tilnefningar til virtra erlendra verðlauna. ■



Þórir Gunnarsson myndlistamaður vonar innilega að fatlað fólk fái fleiri tækifæri á næsta ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Skiptir fatlað fólk miklu máli að vera með

Þórir Gunnarsson gengur undir listamannsnafninu Listapúkinn. Hann er einn tólf listamanna sem eiga verk í nýju almanaki Þroskahjálpar. Hann segir það skipta sig miklu máli og vonar að fatlað fólk fái fleiri tækifæri til listsköpunar.

lovisaa@frettabladid.is

Í vikunni kom út nýtt almanak Þroskahjálpar fyrir árið 2023. Tólf fatlaðir listamenn eiga verk á almanakinu og í tilkynningu frá Þroskahjálp um verkefnið segir að fatlaðir listamenn hafi skapað kraftmikla og fjölbreytta list, en sýnileiki listar þeirra sé í takti við fábreytt tækifæri til þátttöku og listmenntunar. Það skipti því miklu máli að verk þeirra séu í almanakinu.

Einn listamannanna er Þórir Gunnarsson sem skapar list undir nafninu Listapúkinn. Verk hans eru innblásin af hversdagsleikanum, en Þórir er mikill baráttumaður fyrir réttindum fatlaðs fólks og hefur talað opinberlega fyrir því að fatlað fólk geti sótt nám í Listaháskóla Íslands.

Þórir var bæjarlistamaður Mosfellsbæjar árið 2021 og hélt á meðan á því stóð listsýningu, auk þess að taka þátt í herferð Þroskahjálpar og vekja athygli á málefnum fatlaðs fólks í Listaháskólanum.

„Verkin mín eru alls konar. Ég geri fólk, ég geri dýr, ég geri manneskjur og mæður að gefa brjóst," segir Þórir um verk sín, en á myndinni í almanakinu eru þrír hestar. Mynd hans er í marsmánuði en hann á sjálfur afmæli í apríl.

Þórir segir að það sé mikilvægt að fá svona tækifæri og það skipti hann miklu máli. Þórir tók í sumar þátt í herferð Þroskahjálpar „Hvað er planið?" þar sem varpað var sérstöku ljósi á stöðu fatlaðra ungmenna þegar kemur að tækifærum til náms.

> Ég vona að það verði met í umsókn fatlaðra sem sækja um í Listaháskólann á næsta ári.

„Ég hef séð miklar breytingar eftir þetta átak. Að fatlað fólk sé að fá fleiri tækifæri. Ég er þá að tala um 2023 og að það verði breytingar þá, eftir þetta átak."

Heldurðu að það verði öðruvísi fyrir fatlað fólk á næsta ári?

„Já, ég held það og ég vona það svo innilega sjálfur. Ég vona að það verði met í umsókn fatlaðra sem sækja um í Listaháskólann á næsta ári, sama hvort það er í tónlist, leiklist eða myndlist," segir Þórir.

Hægt er að skoða verk Þóris og kaupa þau á bæði Facebook-síðu hans og Instagram undir nafninu Listapúkinn.

Spurður um listamannsnafnið segir Þórir að hann hafi bara fundið upp á því.

Það er einhver smá stríðni í því?

„Já, það er smá púki í mér, eins og þeir segja. Það kemur listapúki í mig."

Hægt er að kaupa almanakið á heimasíðu Þroskahjálpar, throskahjalp.is. ■



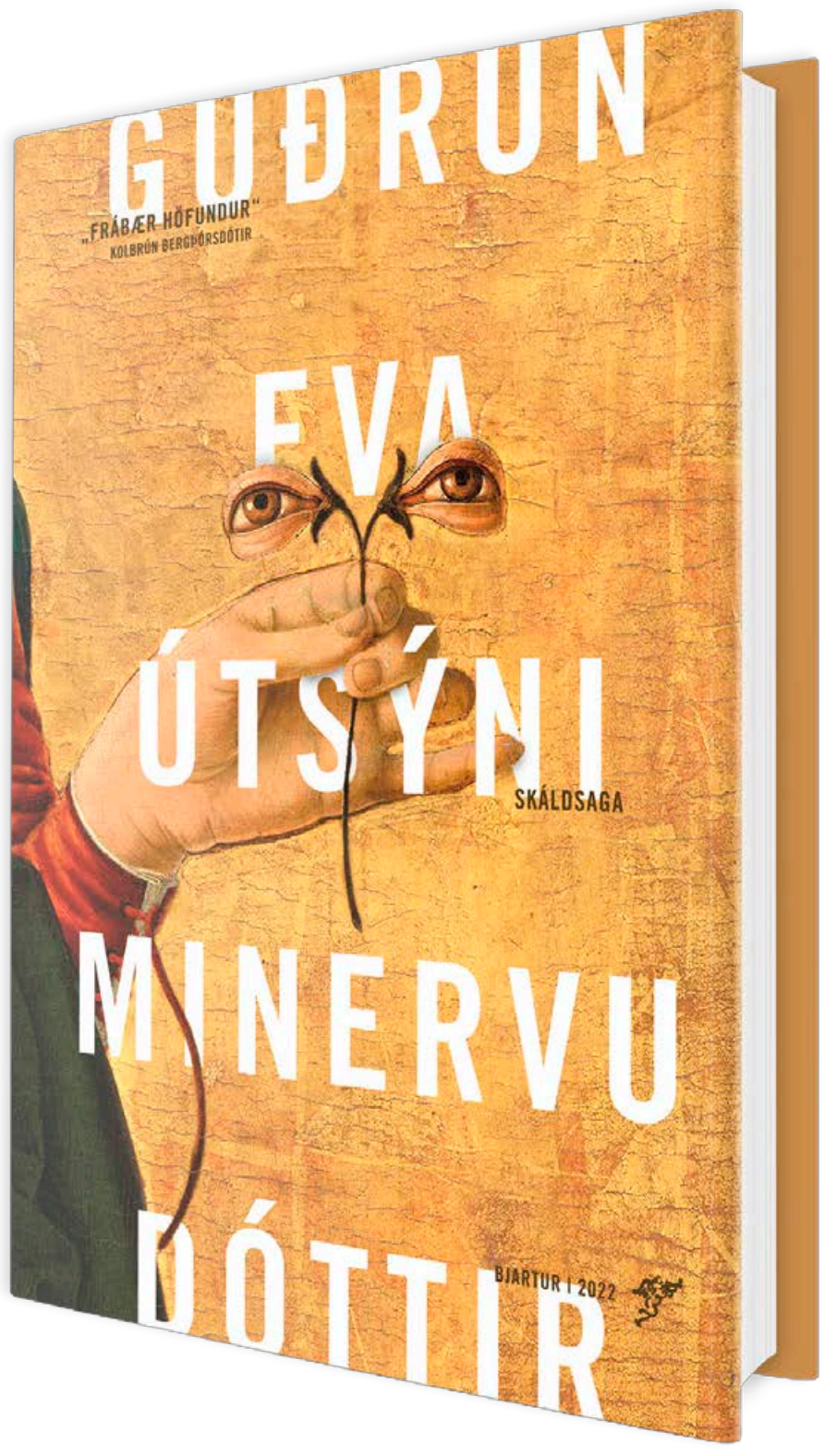
Áhrifamikil saga um allskonar fólk!

Guðrún Eva fylgir hér eftir perlunni Aðferðir til að lifa af



„Snerti mig svo djúpt ... Gríðarlega vel skrifuð og persónusköpunin mjög eftirminnileg. “
Kolbrún Bergþórsdóttir, Kiljunni
Um Aðferðir til að lifa af.

Sigurlilja er ung kona „sem passar ekki inn í normið“, eins og móðir hennar segir, og gædd óvenjulegri gáfu sem einfaldar ekki líf hennar. Þegar Teresa frænka hennar á Bakkafirði deyr kemur í hennar hlut að fara þangað norður og ganga frá dánarbúinu. Þá kemur í ljós að allir hafa eitthvað að fela – og sýna.



Tilboðsverð 6.399 kr.
verð áður 7.999 kr.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 8. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

www.penninn.is
s: 540-2000

Frí heimsending*
ef pantað er fyrir 10.000 kr.
eða meira á vefnum okkar
*á ekki við um húsgögn og fyrirtækjaþjónustu

Penninn Eymundsson

Uppselt á Iceland Airwawes

Frétt vikunnar

Anna Ásthildur Thorsteinsson, verkefnastjóri Airwawes

Anna Ásthildur Thorsteinsson, verkefnastjóri tónlistarhátíðarinnar Iceland Airwaves, segir þá frétt sem standi upp úr í vikunni hreinlega vera þá að það hafi selst upp á Iceland Airwaves.

Greint var frá þessu í vikunni, en hátíðin hófst á fimmtudag og endar í dag. Hátíðin er haldin á nokkrum stöðum í Reykjavík, en þar má nefna Listasafn Reykjavíkur, Gamla bíó, Fríkirkjuna og Iðnó.

„Ég held það hafi ekki verið uppselt í tæpan áratug," segir Anna, sem bendir á að undanfarin ár hafi verið erfið í tónlistar- og viðburðabransanum. „Þetta hefur verið skrýtið og erfitt fyrir tónlistarbransann," bætir hún við.

„Það er gott að fá svona góðar fréttir fyrir íslenskt tónlistarfólk. Þetta sýnir að fólk er að mæta til að hlusta á íslenska tónlist," segir Anna, sem telur að hlutfall túrista og Íslendinga skiptist nokkurn veginn til helminga á hátíðinni.

Þá bendir hún á að hlutfall íslenskra listamanna á hátíðinni hafi líklega aldrei verið eins hátt.

„Það bendir til þess að bæði Íslendingar og ferðamenn séu mættir til að hlusta á íslenska tónlist. Sem er frábært." ■



Anna Ásthildur Thorsteinsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK





Bjarni Harðarson, bókabóndinn seigi, sem verður með Bókamessu í Safnaðarheimili Grensáskirkju í dag.

Bókabóndinn mætir með rarítetið á mölina

Sunnlenski bókabóndinn Bjarni Harðarson lætur ekki deigan síga í útgáfu alls kyns ritverka og hefur enn sem fyrr mikla og ósvikna trú á lesefninu ljúfa sem landsmenn setjast niður með á þessum tíma árs – og njóta, blaðsíðurnar á enda.

ser@frettabladid.is

Hann hendist yfir heiðina núna um helgina og efnir til Bókamessu í Safnaðarheimili Grensáskirkju klukkan 14.00 í dag og stendur dýrðin yfir til aftanstundar, raunar með bókauppboði á heila tímanum á meðan hátíðin varir.

„Já, blessaður vertu, ég ætla að bjóða þarna upp á alls kyns rarítet úr útgáfusögu bókaforlagsins Sæmundar og menn munu undrast hvað það er litríkt safn af alla vega skáldskap og þjóðlegum fróðleik," segir Bjarni í samtali við blaðið, þar sem hann er staddur uppi á Ingólfsfjalli, bæjarfjalli Selfyssinga, en hann reynir að stæla skrokkinn þegar tími gefst frá bókastússinu.

Þetta er ótrúleg saga

Á Bókamessunni í Grensáskirkju munu rithöfundar forlagsins lesa upp úr sögum sínum og ljóðum, svo sem akureyrska ljóðskáldið Embla Hakadóttir sem Bjarni segir yrkja af einstöku sjálfstrausti, en svo nefnir hann líka Hermann Stefánsson með sögulega skáldsögu sína sem megi heita stórkostleg að inntaki.

„Hermann er að skrifa um þá tíma spíritismans á Íslandi þegar eyjan í norðri var um það bil að verða andans miðstöð á heimsvísu í krafti áberandi miðla og alls konar handanheimamanna. Þetta er ótrúleg saga," segir Bjarni og pústar lítið eitt.

Og hann heldur svo upptalningunni áfram, en rannsóknarlögreglumaðurinn Gísli Jökull Gíslason sé á meðal höfunda hans – og það sé nú ekki ónýtt að hafa svoleiðis mann í liði sínu. „Hann er að skrifa um pyntingar á íslenskum sjómönnum, hvorki meira né minna," upplýsir bókabóndinn.



Bókamessur Sæmundar eru alltaf vel sóttar og þykja vera með líflegasta móti. MYNDIR/AÐSENDAR

> „Mér finnst að hver einasti Íslendingur eigi að senda frá sér að minnsta kosti eina ljóðabók um ævina.

Ein ljóðabók á mann

Hann segir þetta verða herlegheitahátíð með alls kyns gamanmálum – og kvæðasöng, en þar með hváir blaðamaður. „Júju, þarna verða kvæðakonur úr hópnum Kvæðakonan góða, sem Hallgerður heitin Gísladóttir stofnaði á sínum tíma, en með söng sínum ætla þær að kynna endurútgáfu á tímamótaverki hennar, Íslenskri matarhefð," segir Bjarni og telur kvæðasönginn verða einstaka upplifun fyrir nærstadda. „Alveg magnað fyrirbæri," bætir hann við.

Hann er sammála mörgum öðrum forleggjurum landsins um að bókaflóðið sem skellur á landsmönnum þessi dægrin einkennist af óvanalega miklum fjölda skáldsagna. „Og svo halda ljóðin velli og vel það. Mér finnst að hver einasti Íslendingur eigi að senda frá sér að minnsta kosti eina ljóðabók um ævina," segir karlinn og býst til heimferðar ofan af Ingólfsfjalli. ■

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðmundur Örn Jóhannsson *gudmundur@torg.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Sverrir Birgir Sverrisson *sverrir@frettabladid.is* , Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078:** Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Kolbeinn Kolbeinsson *kolbeinn@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is* **TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

LÆGSTA

VERÐIÐ

Í REYKJAVÍK

ER Á BÚSTAÐAVEGI

SAMAN Í 60 ÁR BYKO

HELGI • BLÁ HELGI • BL

BLÁ HELGI

Skannaðu kóðann og skoðaðu öll tilboðin

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Tilboðsdagar um helgina!

Innimálning -30% • Parket -30%
Flísar -30% • Ljós -20%
Jólavara -25% • Perur -20%
Blár Bosch -20% • Grohe -25%
Kósývara -25% • Snickers -25%
Toe Guard öryggisskór -25%
Solid Gear öryggisskór -25%
Sonax -25% og valdar vörur á allt að 50% afslætti

HELGI • BLÁ HELGI • BL

LÁ HELGI • BLÁ HELGI •



ÚTI OG INNISERÍUR -25%



JÓLAVARA -25%



LEMAX -25%



PERUR -20%



KÓSÝVARA -25%



INNIMÁLNING -30%



PARKET & FLÍSAR -30%



SNICKERS -25%



BLÁR BOSCH -20%

LÁ HELGI • BLÁ HELGI •

SAMAN Í 60 ÁR BYKO

frettabladid.is

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

JAFNLAUNAVOTTUN 2022 - 2025

ERTU AÐ FLYTJA?
orkusalan



Bakþankar



Óttars Guðmundssonar

Beiskir karlar

Ég hitti Hjálmar Jónsson skáld frá Bólu á dögunum á fundi í Félagi beiskra gamalmenna (FBG). Egill Skallagrímsson, Hallgrímur Péturs-son, Jóhannes Birkiland, Gissur jarl Þorvaldsson, Davíð Oddsson og fleiri eru virkir í félaginu, auk mín. Við hittumst reglulega og ræðum óréttlæti og dómhörku heimsins. Við erum sammála um að hafa verið vanmetnir og ekki fengið tækifæri í lífinu.

Hjálmar var beiskur útí Skag-firðinga. „Þeir sökuðu mig um sauðaþjófnað og hröktu mig frá Bólu. Ég endaði ævina eins og niðursetningur.“

„Þetta er ekkert skárra í dag,“ sagði Davíð. „Ég var hrakinn úr Seðlabankanum eins og hver annar óreiðumaður. Enginn les lengur Reykjavíkurbréfið mitt nema félagar í Sósíalistaflokknum sem hæðast að mér.“ Hallgrímur Péturs-son tautaði dapurlega: „Ég lauk lífshlaupinu eignalaus í Ferstiklu á Hvalfjarðarströnd. Nú er farið að syngja Bubba Morthens í jarðarför-um í staðinn fyrir „Blómstrið eina“. Gissur stundi þungan og sagði: „Ég kom Íslandi undir Noregskonung enda sá ég fyrir væntanlegan olíuauð Norðmanna. Íslendingar klúðruðu því og kenna mér um ófarir sínar gagnvart Dönum.“

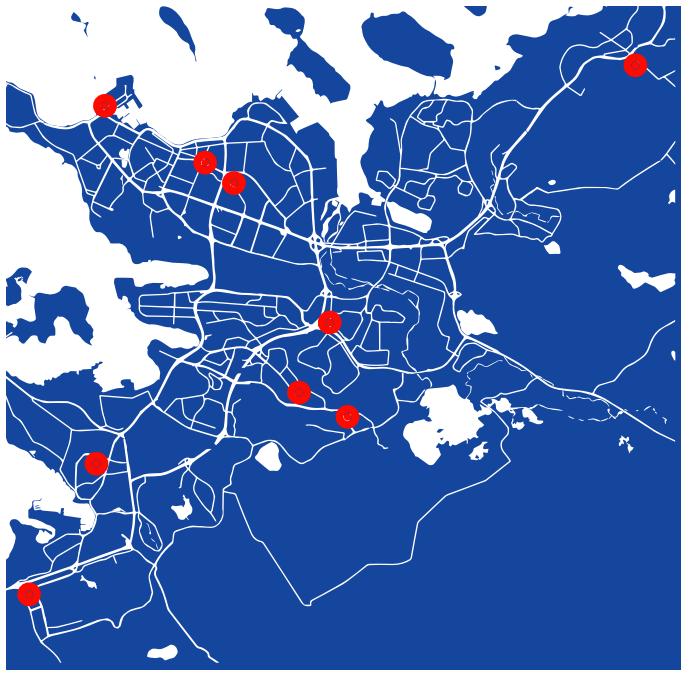
„Heimur versnandi fer,“ sagði ég. Verum þakklátir fyrir netið þar sem við getum náð fram hefndum.“ Birkiland mælti: „Enginn les okkur lengur. „Harmsaga ævi minnar“ er öllum gleymd.“ „Enginn man lengur eftir mér,“ sagði Egill. „Fólk heldur að ég hafi stofnað gos-drykkjaverksmiðju.“ Hjálmar hnyklaði brýnnar og fór með þennan seinnipart: „Hæg er leið til helvítis,/ hallar undan fæti.“/ Fundurinn samsinnti þessu með lófataki. ■





Nettó er alltaf í næsta nágrenni!





9 staðsetningar á höfuðborgarsvæðinu

Búðakór 1
Grandi
Lágmúli 7
Miðvangur 41
Mjódd
Nóatún 17
Salavegur 2
Selhella 1
Sunnukriki 3

Opið allan sólarhringinn í Mjódd og Granda og rúmir afgreiðslutímar annars staðar.

nettó

Appsláttur

Tilboð gildir 5.–6. nóvember í öllum verslunum Nettó

Gerðu góð kaup á Nóa Síríus vörum fyrir sælkerabaksturinn um helgina

Safnaðu inneign með Samkaupa-appinu



Nói Síríus sælkera-bakstur*

*Gildir um allar Nóa Síríus vörur úr köku-bæklingnum

Appsláttur:
50%
inneign
í appinu!

Sigraðu innkaupin og fáðu betra verð á matvöru með appinu