Stuggar við skáldsögunni

Menning ➤ 26

Bakar fyrir heimilislausa

Lífið ➤ 30

FRÉTTABLAÐIÐ

248. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR | frettabladid.is | FÖSTUDAGUR 11. NÓVEMBER 2022

Einar Hansberg Árnason vekur athygli á starfi Píeta samtakanna með því að gera æfingar á Concept2 tæki, 10 upphífingar og 11 réttstöðulyftur á kortersfresti í 50 klukkutíma. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Íslendingar settu ferðamet í október

Ekki hafa mælst jafn margar brottfarir frá landinu í einum mánuði og í október síðastliðnum. Framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar segir ferðaviljann mikinn.

ser@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Brottfarir Íslendinga voru tæplega 72 þúsund í október, en ekki hafa mælst jafn margar brottfarir í einum mánuði það sem af er ári og aldrei jafn margar í októbermánuði frá upphafi. Síðasti mánuður var því með öðrum orðum metmánuður í utanferðum.

„Þetta staðfestir að Íslendingar haga sér eins og aðrar þjóðir, ferðavilji þeirra var orðinn mikill og þráin rík og uppsöfnuð til að komast af stað," segir Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar.

Tæplega 159 brottfarir voru frá Keflavíkurflugvelli í síðasta mánuði, en samkvæmt upplýsingum Isavia er um að ræða fjórða fjölmennasta októbermánuðinn frá því mælingar hófust. Almennt voru brottfarir í ár um 80 prósent af því sem þær voru í októbermánuði 2018 þegar mest var til þessa, svo flugumferð fer að ná methæðum á ný.

> Þetta er sígandi lukka og ekkert annað.

Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri SAF

Bandaríkjamenn eru fjölmennastir útlendinga sem sækja Ísland heim, um þriðjungur í október.

„Þetta er sígandi lukka og ekkert annað," segir Jóhannes Þór. „Eftirspurnin hefur verið mun meiri í ár en við bjuggumst við," bætir hann við. Það muni þó taka lengri tíma en sem nemur einu sumri að jafna sig eftir samkomutakmarkanir.

„Vandinn er og verður margþættur og varðar bæði mönnunarvanda og skuldavanda, en fjárhagsstaða fyrirtækja lagast ekki strax. Við reiknum með að vera komin á sama stað árið 2024 og við vorum fyrir pestina," segir hann. ■

Segir fiskeldi taka fram úr veiðum

SJÁVARÚTVEGUR Öll aukning sjávarafurða á jörðinni á síðustu fjörutíu árum kemur úr eldi, einkum sjókvíaeldi. Á sama tíma eru villtir stofnar á hafi úti að mestu fullnýttir, eða jafnvel ofnýttir.

Sveinn Agnarsson, prófessor við viðskiptafræðideild Háskóla Íslands, segir fiskeldi taka fram úr veiðum á villtum fiski í framtíðinni. Það feli í sér áskoranir fyrir íslenska fiskútflytjendur.

„Okkar hefðbundni fiskútflutningur er kominn í hörkukeppni við fiskeldi," segir Sveinn.

SJÁ SÍÐU 6

Lengsti leggur keppninnar telur 86,5 kílómetra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Opinbera leiðina gegn vilja haldara

benediktboas@frettabladid.is

RALLÝ Forsvarsmenn CanAm Iceland Hill Rally fóru þess á leit við sveitarstjórn Rangárþings ytra að halda leiðarlýsingunum fyrir sig, enda fer rallýið þannig fram að keppendur eru ekki upplýstir um nákvæma leiðarlýsingu og tímasetningu fyrr en daginn fyrir keppnina. „Förum við góðfúslega fram á að leiðarlýsing verði ekki gerð opinber á vef sveitarfélagsins," segir í bréfi forsvarsmanna rallýsins.

> Lengsti leggurinn telur tæpa 87 kílómetra.

Sveitarfélagið hunsaði þó þessa beiðni og geta allir þeir sem vilja séð leiðirnar sem á að aka á vef sveitarfélagsins.

Stefnt er að því að halda keppnina á torfærum vegum þar sem notast verður við jeppa og skráðar og tryggðar buggy-bifreiðar. ■

Framkvæmdir á húsi Seðlabanka Íslands

Á Arnarhól vinna verktakar þessa dagana hörðum höndum að því að setja upp athafnasvæði, fyrir framan eitt helsta kennileiti Reykjavíkur, hús Seðlabanka Íslands. Um þessar mundir fara fram framkvæmdir innanhúss, en í kjölfar sameiningar Fjármálaeftirlitsins og Seðlabankans árið 2020 fjölgaði starfsmönnum bankans talsvert. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Óttast að nýtt frumvarp leiði til skerðingar á þjónustu lyfjaútibúa

erlamaria@frettabladid.is

Berglind Ósk Guðmundsdóttir, þingkona Sjálfstæðisflokksins

HEILBRIGÐISMÁL Lyfjastofnun hefur veitt umsögn um frumvarp Berglindar Óskar Guðmundsdóttur, þingkonu Sjálfstæðisflokksins, sem tekur á breytingum á lyfjalögum hvað varðar lausasölulyf. Breytingin felur í sér víkkun á undanþáguheimild til að selja tiltekin lausasölulyf í almennum verslunum, meðal annars til að auka aðgengi almennings að þeim.

Í umsögninni kemur fram að vert sé að hafa í huga að slík framkvæmd gangi þvert á markmið lyfjalaga og lýðheilsustefnu stjórnvalda.

„Verði frumvarpið samþykkt kann sú staða að koma upp að velta lyfjabúða og lyfjaútibúa á landsbyggðinni minnki, sem gæti leitt til þess að þjónusta þar skerðist," segir í umsögninni.

Lyfjastofnun leggur til að breytingin verði eingöngu látin ná til landsbyggðarinnar þar sem verra aðgengi er að lyfjum og að lyfsöluleyfishafar komi að henni. ■

Fæddist 11.11.11 og er 11 ára

Sumir afmælisdagar eru sérstakari en aðrir, svo sem 11 ára afmælisdagur Antons Elís Arnarssonar. En hann er fæddur þann 11.11. árið 2011.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Loksins, loksins, er 11 ára afmælisdagurinn upprunninn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI.

SAMFÉLAG Anton Elí Arnarsson er búinn að hlakka til þessa dags lengi. Þetta er ekki aðeins afmælisdagurinn hans, heldur 11 ára afmælisdagurinn. En hann er fæddur þann 11.11. árið 2011.

„Ég er búinn að hlakka til í nokkra mánuði," segir Anton. „Ég ætla að halda upp á það með strákunum í bekknum. Ég ætla að bjóða þeim í leiktækjasalinn hjá Smárabíói," segir hann. Vitaskuld langar hann í gjafir líka og er búinn að óska sér Galaxy Buds-heyrnartóla, rafmagnshlaupahjóls og peninga.

Anton er elsti sonur Andreu Óskar Tryggvadóttur, sem hún á með Arnari Jónssyni. Hún á tvo yngri syni með Ágústi Bjarklind og búa þau í Grafarvoginum.

Ekki leit endilega út fyrir að Anton myndi fæðast þennan dag því Andrea var sett þann fjórtánda. Möguleikinn var þó vel fyrir hendi.

„Pabbi Antons var alveg brjálæðislega spenntur fyrir þessum degi og var búinn að biðja mig um að reyna að eignast hann þennan dag," segir Andrea og brosir. „Hann varð mjög glaður þegar ég fór í gang þann tíunda og ljóst var að fæðingin myndi verða eftir miðnætti."

Anton gengur núna í Borgaskóla, hefur ákaflega gaman af íþróttum og æfir körfubolta. Segir hann að íþróttir séu uppáhaldsfagið hans í skólanum.

„Mér finnst skemmtilegast að leika við vini mína, helst úti," segir hann.

Þá hefur hann einnig mjög gaman af tölvuleikjum og deilir reyndar afmælisdegi með söluhæsta tölvuleik allra tíma, Minecraft, sem kom út þann 11.11. árið 2011. „Ég spila hann ekki lengur, ég spilaði hann stundum hjá vini mínum," segir Anton, spurður hvort hann spili Minecraft.

> Ég er búinn að hlakka til í nokkra mánuði.
>
> Anton Elí Arnarsson, 11 ára

„Anton Elí er rosalega góðhjartaður," segir Andrea. „Það er umtalað hjá þeim sem þekkja hann hvað hann er góður við allt og alla. Ef hann sér að einhverjir krakkar eru með stríðni og leiðindi, eins og er byrjað hjá krökkum á þessum aldri, þá nennir hann ekki að vera í kringum þá."

Andrea segir að Anton hafi fengið nokkra athygli út af afmælisdeginum. Þegar hann fæddist kom fréttastofa Stöðvar 2 og tók viðtal við fjölskylduna. Síðan hefur verið fjallað um Anton bæði í Morgunblaðinu og Kópavogsblaðinu, þar sem fjölskyldan bjó eitt sinn þar. Árið í ár er þó sérstakt.

„Hann er mjög spenntur fyrir þessum degi og spurði hvort fréttirnar gætu ekki komið í afmælið hans," segir Andrea. ■

Singles' Day

11.11

Allt að 60% afsláttur!

Allt að -30%

Snyrtivörur

Allt að -60%

Raftæki

Allt að -40%

Leikföng

Allt að -40%

Heimilið

Allt að -30%

Spil og púsl

Allt að -40%

Heimilistæki

Lýkur á miðnætti!

heimkaup

Vilja enda vináttu við Múrmansk

benediktboas@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Bæjarráð Akureyrar lagði til í gær að bæjarstjórn Akureyrar slíti vinabæjarsamstarfi við Múrmansk og að bærinn segi sig úr samtökunum Northern Forum, sem eru að stórum hluta samtök sveitarfélaga í Rússlandi.

Bæjarráð vísaði tillögunum til umræðu í bæjarstjórn. Ekkert annað íslenskt sveitarfélag á vinabæjarsamkomulag við rússneska bæi. Tromsö, sem var einnig vinur Múrmansk, sleit vinabæjarsamstarfi sínu ekki alls fyrir löngu.

Árið 1994 undirrituðu fulltrúar Akureyrarbæjar og Múrmansk vinabæjarsamkomulag í von um að koma á fót samskiptum á sviði menningar, íþrótta, lista og viðskipta. ■

Ráðgert er að byggja 16 þúsund nýjar íbúðir í Reykjavík næstu 10 ár.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Stefna að fjölgun íbúða í borginni

olafur@frettabladid.is

HÚSNÆÐISMÁL Í nýrri húsnæðisáætlun Reykjavíkur kemur fram að 16 þúsund íbúðir verði byggðar í borginni næsta áratuginn.

Í október voru 2.541 byggingarhæf lóð í borginni og gera borgaryfirvöld ráð fyrir að á hverjum tíma verði lóðir fyrir á bilinu 1.500-3.000 íbúðir byggingarhæfar.

Á fyrstu níu mánuðum ársins komu 773 nýjar íbúðir inn á markaðinn, þar af 372 af svokölluðu hagkvæmu húsnæði eða á vegum húsnæðisfélaga sem rekin eru án hagnaðarsjónarmiða.

Í lok september voru 2.484 íbúðir í byggingu í Reykjavík og samkvæmt áætlunum gæti heildarfjöldi nýrra íbúða á árinu orðið um 1.200. Þetta yrði fjórða árið í röð sem fjölgun íbúða væri yfir þúsund og í frétt á heimasíðu Reykjavíkurborgar kemur fram að aldrei hafi fleiri nýjar íbúðir komið á markaðinn í Reykjavík en undanfarin ár. ■

Íraskska fjölskyldan þreytt og ráðvillt í Aþenu

kristinnpall@frettabladid.is

FLÓTTAFÓLK „Það var vonleysi og þreyta í loftinu því þetta eru ofboðslega erfiðar aðstæður. Annar drengurinn er með vöðvarýrnunarsjúkdóm sem bindur hann við hjólastól og hann þarf aðhlynningu sem hann fær ekki í Grikklandi. Íslenska ríkið gat ekki sýnt kærleika með því að bjóða fjölskyldunni áframhaldandi dvöl," segir Ólöf Salmon Guðmundsdóttir, meðstjórnandi Amnesty á Íslandi sem hitti íröksku fjölskylduna í Aþenu sem var flutt nauðug frá Íslandi til Grikklands.

Eins og fjallað hefur verið um síðustu daga var fimm manna fjölskylda meðal þeirra sem var vísað úr landi með valdi þann 2. nóvember síðastliðinn.

„Þarna er 47 ára móðir með börnin sín fjögur, faðir þeirra var myrtur í Írak árið 2017 og síðan þá eru þau búin að vera á hrakhólum. Þau eru alltaf að lenda í nýjum erfiðum áskorunum," segir Ólöf og að við komuna til Grikklands hafi fjölskyldunni verið vísað út á götu.

Ólöf segist gera sér grein fyrir því að Ísland geti ekki tekið við endalausum straumi flóttamanna en að það sé mannúðarsjónarmið að huga að fjölskyldunni. „Við komuna tók gríska lögreglan við fólkinu og sagði þeim í raun að fara út á götu. Þau fá í raun ekki neitt og virðast einfaldlega vera fyrir þarna úti. Þau fengu pappíra til að fara úr landi þegar þau vilja, það gefur þeim samt ekki neitt." Með velvild í huga tókst kennara við Fjölbrautaskólann við Ármúla, FÁ, sem kenndi stúlkunum, að útvega fjölskyldunni húsnæði til eins mánaðar en Ólöf segir að það sé ekki framtíðarúrræði.

„Þau eru komin með húsnæði sem er ekki fyrir tilstilli íslenska né gríska ríkisins. Þetta var gert af hálfu kennara í FÁ. Henni þótti svo vænt um stúlkurnar og tókst að útvega skammtímahúsnæði, greiddi fyrir það og kom í veg fyrir að þau þyrftu að sofa á götunni." ■

> Þau eru alltaf að lenda í nýjum erfiðum áskorunum.

Ólöf Salmon Guðmundsdóttir, meðstjórnandi Amnesty á Íslandi

Elliðaárlax nemur ný lönd í lónstæði

Frá því lónið ofan Árbæjarstíflu var tæmt til frambúðar haustið 2020 hefur laxastofninn í Elliðaánum fikrað sig inn á lendur sem ekki voru áður í boði. Um tvö hundruð laxar halda nú til í Árbæjarkvísl og bíða hrygningar.

gar@frettabladid.is

Laxar eru komnir í hrygningarstellingar á nýjum slóðum í Árbæjarkvísl Elliðaánna þar sem áður var lónstæði.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

NÁTTÚRA „Á heildina litið er þetta afskaplega jákvætt skref fyrir vistkerfi Elliðaánna," segir Jóhannes Sturlaugsson líffræðingur, um þróun mála eftir að lónið ofan Árbæjarstíflu var tæmt.

Jóhannes vinnur í gegnum fyrirtæki sitt Laxfiska að vöktunarrannsóknum á fiskistofnum í Elliðaánum fyrir Orkuveitu Reykjavíkur, eiganda veiðiréttinda í ánum. Hann hefur fylgst með þeirri þróun sem orðið hefur frá því Orkuveitan ákvað að tæma miðlunarlónið ofan Árbæjarstíflu endanlega í október 2020, í ljósi þess að ekki er lengur framleitt rafmagn í gömlu virkjuninni þar fyrir neðan.

Þessa dagana má sjá fjölda laxa í þeirri kvísl Elliðaánna sem nær rennur Árbæ. Þar eru ekki lengur hindranir fyrir laxinn til að ganga upp. Jóhannes segir að í hylnum beint fyrir ofan stífluna hafi hann talið yfir eitt hundrað laxa um miðjan október. Í hylnum neðan stíflu séu einnig fáeinir tugir laxa.

„Það hefur orðið sú breyting að laxinn hefur frjálst aðgengi að þessu svæði núna. Það var ekki í boði áður að vera þarna árið um kring. Þegar lónið var látið hverfa á braut þá náttúrlega fengust uppeldis- og hrygningarskilyrði á staðnum sem lónið fyllti," segir Jóhannes.

Hrygning laxins er rétt hafin, enda segir Jóhannes Elliðaárlaxinn hrygna fremur seint. Hann segir að frá veiðistaðnum Hundasteinum, sem er fyrir neðan gömlu brúna nærri Fylkisvellinum, og niður að stíflu, séu ríflega tvö hundruð laxar. Það sé kannski yfir 15 prósent af þeim 1.300 til 1.400 löxum sem gróft megi áætla að hafi gengið í árnar í sumar en eftir sé að yfirfara gögn úr teljaranum.

„Það er ekki þar með sagt að allir hrygni í kvíslinni," bendir Jóhannes á. Miðað við mælingar í fyrra verði ríflega helmingur þeirra þó eftir og hrygni í kvíslinni. „Þá ættu að vera að hrygna þarna yfir hundrað laxar. Og það ætti aldeilis að vera saga til næsta bæjar," segir Jóhannes.

Að því er Jóhannes segir mun enn taka tíma fyrir botnset og drullu að hreinsast úr árfarveginum neðanverðum. „Þá verða alltaf betri og betri hrygningar- og uppeldisskilyrði þar sem lónið var áður. Það er ekkert sem bendir til annars en að þetta sé mjög jákvætt fyrir laxastofninn. Þetta er virkilega spennandi." ■

> Þá ættu að vera að hrygna þarna yfir hundrað laxar. Og það ætti aldeilis að vera saga til næsta bæjar.

Jóhannes Sturlaugsson, líffræðingur hjá Laxfiskum ehf.

> Ríflega tvö hundruð laxar halda nú til í Árbæjarkvísl ofan stíflu í Elliðaárdal.

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

Meira af jólatöfrum

HAGKAUP

Tilboð gilda út 13. nóvember

15% afsláttur

100% Hrein afurð

Kjúklingabringur
Verð áður 2.859
2.430 kr/kg

Lambahryggur ½ lundarhluti
Verð áður 3.899
3.599 kr/kg

BAKARÍIÐ

30% afsláttur

Pizzadeig
321 kr/stk
Verð áður 459

Ekta súrdeigs pizzadeig
475 kr/stk
Verð áður 679

Það besta frá Ítalíu

Franchi salami sem tryllir bragðlaukana
Verð frá **4.695** kr/kg

Það besta frá Ítalíu

25% afsláttur

Ekta ítalskur gelato
Verð áður 799
599 kr/stk

Ný uppskera! Robin klementínur
979 kr/pk

Lögregla og blaðamenn vinna að bættum samskiptum sín á milli

lovisa@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Ríkislögreglustjóri, Sigríður Björk Guðjónsdóttir, og fulltrúar hennar, funduðu með Blaðamannafélagi Íslands í gær. Félagið óskaði eftir samtali, eftir að starfsfólk á Keflavíkurflugvelli hamlaði störfum frétta- og tökumanns frá RÚV sem voru að reyna að mynda það þegar fimmtán einstaklingum var vísað úr landi í síðustu viku.

Sigríður Dögg Auðunsdóttir, formaður Blaðamannafélags Íslands, segist ánægð með fundinn og þann fjölda sem mætti á hann.

„Það kom skýrt fram að stéttin hefur áhyggjur af versnandi samskiptum blaðamanna og lögreglumanna," segir Sigríður Dögg, og að á fundinum hafi verið tekin önnur dæmi, auk þess atviks sem kom upp á Keflavíkurflugvelli í síðustu viku þar sem lögreglan hindraði störf blaðamanna.

„Ekki bara dæmið sem var tilefni fundarins heldur mörg dæmi þar sem ljósmyndurum og blaðamönnum er meinaður aðgangur að vettvangi. Það virðist ríkja ákveðið vantraust af hálfu lögreglunnar gagnvart stéttinni frétta- og blaðaljósmyndurum og við ítrekuðum að eitt mikilvægasta hlutverk blaðamennsku væri að veita aðhald. Til þess að geta gert það þurfum við

> Það kom skýrt fram að stéttin hefur áhyggjur af versnandi samskiptum blaðamanna og lögreglumanna.

Sigríður Dögg Auðunsdóttir, formaður BÍ

aðgang að vettvangi og upplýsingum, en það kom einnig fram á fundinum að blaðamönnum hefur síðustu ár gengið erfiðlega að fá upplýsingar hjá lögreglu um mál sem eru til rannsóknar," segir Sigríður Dögg, og að á fundinum hafi komið fram margar tillögur og hugmyndir til úrbóta.

„Mér fannst eindreginn vilji hjá ríkislögreglustjóra og fulltrúum til að bæta þessi samskipti," segir hún og að Blaðamannafélagið muni fylgja hugmyndunum og tillögunum eftir. ■

Frá Fjallabyggð, en hættulegir vegir liggja að sveitarfélaginu frá Eyjafirði jafnt sem Skagafirði. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Vilja ný göng beggja vegna Fjallabyggðar

ser@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Bæjarfulltrúar Fjallabyggðar á utanverðum Tröllaskaga eru orðnir seinþreyttir á slæmu vegasambandi á milli Skagafjarðar og bæjarins annars vegar og milli hans og Eyjafjarðar hins vegar. Löngu tímabært sé að huga að nýjum jarðgöngum í báðum tilvikum.

Í ályktun sem samþykkt var í bæjarstjórn á miðvikudag segir að Fjallabyggðargöng og samgöngubætur séu brýnasta hagsmunamál íbúa Fjallabyggðar og Mið-Norðurlands.

Núverandi vegir, til og frá bænum, séu ekki boðlegir og takmarki möguleika heimamanna á að stuðla að öryggi vegfarenda og íbúa, auka samvinnu á milli sveitarfélaga, ásamt því að styrkja og stækka atvinnusvæði.

Vegagerðin hafi nú þegar gefið út skýrslu um jarðgöng á milli Siglufjarðar og Fljóta í Skagafirði. Núverandi leið liggi um snjóflóðahættusvæði ásamt því að vera á jarðsigssvæði. Þessi staða hefur

> Í nýrri ályktun bæjarstjórnar segir að Fjallabyggðargöng og samgöngubætur séu brýnasta hagsmunamál íbúa Fjallabyggðar

leitt til tíðra lokana og mun leiða til tíðari lokana í framtíðinni.

Bæjarstjórn Fjallabyggðar beinir því einnig til ráðherra samgöngumála og Vegagerðarinnar að setja nauðsynlega fjármuni til rannsókna þannig að hægt sé að ákveða legu nýrra jarðganga á milli Ólafsfjarðar og Dalvíkur.

Múlagöng séu barn síns tíma og vegurinn um Ólafsfjarðarmúla liggi á þekktu snjóflóðahættusvæði. Mikilvægt sé að fara í þessa forvinnu til þess að tryggja að þessi göng komist á samgönguáætlun við næstu endurskoðun hennar. ■

Heimsframleiðslan á fiski úr eldi nemur tæplega 79 milljónum tonna og hefur aldrei verið meiri í sögunni. Framleiðsla Íslendinga er lítið brotabrot af því, eða innan við 55 þúsund tonn. MYND/JÓHANNES STURLAUGSSON

Öll aukning sjávarafurða kemur núna úr fiskeldi

Sjókvíaeldi hefur búið til alla aukningu sjávarafurða jarðar undanfarin 40 ár. Kínverjar eru stærsti framleiðandi í heiminum en Norðmenn umsvifamestir á Norðurlöndum.

ser@frettabladid.is

SJÁVARÚTVEGUR Öll aukning sjávarafurða á jörðinni á síðustu fjörutíu árum kemur úr eldi, einkum sjókvíaeldi, en landeldi er einnig víða að eflast til muna.

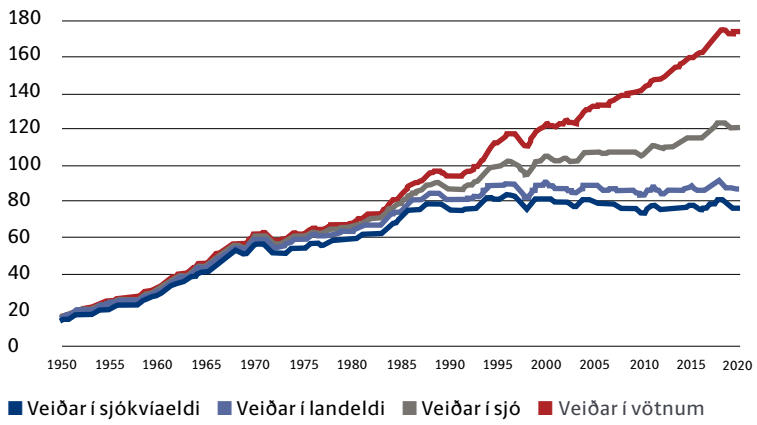
Á sama tíma eru villtir stofnar á hafi úti að mestu fullnýttir, eða jafnvel ofnýttir, en einhverjir lítt eða ekki nýttir stofnar munu þó enn finnast á hafsvæðinu fyrir miðju jarðar.

„Þetta er stóra myndin," segir Sveinn Agnarsson, prófessor við viðskiptafræðideild Háskóla Íslands, en fiskeldi taki augljóslega fram úr veiðum á villtum fiski í framtíðinni – og það feli í sér áskoranir fyrir íslenska fiskútflytjendur.

„Okkar hefðbundni fiskútflutningur er kominn í hörku keppni við fiskeldi," bendir Sveinn jafnframt á, en hann var með erindi á Sjávarútvegsráðstefnunni 2022 í Hörpu í gær og fyrradag, um þær myndir sem blasa við greininni á næstu árum.

Kínverjar eru stærsti fiskeldisframleiðandinn í heiminum, með fimmtán prósent afurða, en eldi þeirra hefur margfaldast á fjórum áratugum, farið úr tæplega fjórum milljörðum tonna í nær tólf milljónir tonna. Eldi Indónesa hefur einnig snaraukist á þessum tíma, farið úr nærri tveimur milljörðum tonna í átta milljarða tonna á ári, sem er fjórföldun.

Sjávarafurðir í heiminum í milljónum tonna



> Okkar hefðbundni fiskútflutningur er kominn í hörku keppni við fiskeldi.

Sveinn Agnarsson, prófessor við viðskiptafræðideild Háskóla Íslands

Norðmenn eru umsvifamesta fiskeldisþjóðin á Norðurlöndum, en þeir framleiða hálfa aðra milljón tonna í kvíum sínum til sjós og lands á ári, sem eru um þrjú prósent af heimsframleiðslunni. Íslendingar eru algerir eftirbátar þeirra – og hvað þá öflugri fiskeldisþjóða, en samanlögð ársframleiðsla á eldisfiski hér á landi er nú innan við 55 þúsund tonn. Laxeldi vegur þar þyngst, en tveir þriðju hlutar eldisins á Íslandi eru á þeim fiski.

Samanlögð fiskeldisframleiðsla í heiminum nemur nú tæplega 79 milljónum tonna og hefur aldrei verið meiri í sögunni, en í ljósi mannfjölgunar – átta milljarðasti jarðarbúinn fæðist í þessum mánuði – er augljóst að auka þarf vinnslu á fiskafurðum til muna til að metta fleiri munna. Þar verður vart eða ekki horft til annars en fiskeldis, í ljósi fullnýttra eða ofnýttra stofna á hafi úti.

Sveinn segir að íslenskir fiskútflytjendur verði að horfa til þessarar breyttu myndar, því þótt stóru þjóðirnar í Asíu framleiði eldisfisk að megninu til fyrir heimamarkað, séu þær þegar farnar að gera sig gildandi á Evrópumarkaði, þar sem Íslendingar eiga hvað mestra hagsmuna að gæta, og vart sé við öðru að búast en þær sæki enn frekar fram á Evrópumarkaði, sem sé sá stærsti einstaki í heiminum.

„Þarna eru komnir keppinautar okkar í framtíðinni," segir Sveinn Agnarsson. ■

Leiðréttir svar um erfðablöndun

benediktboas@frettabladid.is

FISKELDI Svandís Svavarsdóttir matvælaráðherra hefur svarað á ný fyrirspurn frá Brynju Dan Gunnarsdóttur um laxeldi, þar sem fyrra svar hennar var rangt.

Fram kom í fyrra svari að erfðablöndun milli eldislaxa og laxa úr villtum stofnum hefði ekki verið staðfest. Það er rangt.

Í leiðréttu svari segir að í skýrslu Hafrannsóknastofnunar um erfðablöndun eldislaxa af norskum uppruna við íslenska laxastofna frá árinu 2017, hafi komið fram að

Svandís Svavarsdóttir, matvælaráðherra

skýr merki væru um erfðablöndun í ám á Vestfjörðum. Við greiningar á sýnum, sem síðar hefur verið safnað, hefur fyrri greining verið staðfest. Með öðrum orðum: Erfðablöndun hefur átt sér stað.

Þrjú tilvik um strok úr kvíum teljast vera stór, samkvæmt svarinu, en flestir laxar úr eldi hafa veiðst í nánasta nágrenni við eldissvæðin, samanber Mjólká í Arnarfirði.

Í svarinu segir að Svandís líti strok eldislaxa úr kvíum mjög alvarlegum augum og hafi ákveðið að stofna starfshóp sem muni yfirfara þær reglur sem gilda hérlendis og þá ferla og framkvæmd sem er til staðar. Jafnframt á hópurinn að afla gagna um reglur og framkvæmd þeirra í Noregi og Færeyjum. Hópurinn mun gera tillögur að endurskoðuðum reglum og verkferlum. ■

100 ÁRA 1920-2020

Aðeins í dag

11.11.

20% afsláttur

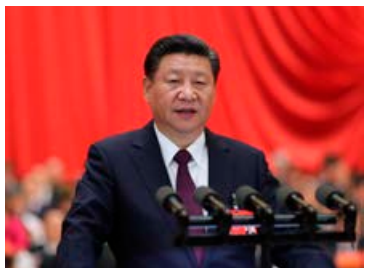
af stórum og smáum heimilistækjum.
Gildir **eingöngu í vefverslun** okkar
á **sminor.is** með afsláttarkóðanum: **1111**

5 ÁRA **ÁBYRGÐ**

Fimm ára ábyrgð fylgir stórum heimilistækjum frá Siemens,
Bosch og Gaggenau hjá Smith & Norland,
að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála.
Þá er að finna á heimasíðu okkar.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is



Xi Jinping aðalritari og leiðtogi Kína.

Biden og Xi funda á mánudag

benediktarnar@frettabladid.is

ALÞJÓÐAMÁL Joe Biden, forseti Bandaríkjanna og Xi Jinping, forseti Kína og aðalritari kínverska kommúnistaflokksins, munu funda á mánudag í fyrsta sinn síðan Biden tók við embætti forseta.

Markmið fundar leiðtoganna er að bæta samband stórveldanna tveggja, en Kína stöðvaði öll samskipti við Bandaríkin eftir að Nancy Pelosi, forseti fulltrúadeildar Bandaríkjaþings, heimsótti Taívan. Kína lítur á Taívan sem yfirráðasvæði sitt og vakti heimsóknin mikla reiði þar í landi.

Einnig má búast við að leiðtogarnir ræði innrás Rússa í Úkraínu. Bandaríkin hafa ávallt stutt Úkraínumenn með vopnum og töluverðu fjármagni, en Kína hefur ekki opinberað afstöðu sína. ■

Þúsund Bandaríkjamenn búa hér.

Halda ekki utan um kjörsókn

kristinnpall@frettabladid.is

BANDARÍKIN Bandaríska sendiráðið er ekki með tölurnar yfir fjölda þeirra sem kusu í nýafstöðnum þingkosningum í Bandaríkjunum á Íslandi.
Rúmlega þúsund Bandaríkjamenn eru búsettir hér á landi. Við það bætist hópur með tvöfalt ríkisfang. Að sögn Kristins Gildorfs, upplýsingafulltrúa sendiráðsins, er ekki haldið utan um hversu margir nýta kosningaréttinn. ■

Markmiðið er að losna við þetta yfir Kársnesinu

kristinnpall@frettabladid.is

KÓPAVOGUR Bæjarráð Kópavogs fór fram á að bæjarstjóri myndi fylgja eftir fyrirspurn sveitarfélagsins um réttindi yfir lofthelgi Kópavogs, með því að ræða málefnið við ráðherra samgöngumála. Bæjarlögmaður segir að réttindi sveitarfélagsins séu takmörkuð.

„Þetta svar kemur kannski ekki á óvart, en þetta var fyrsta skrefið okkar í þessu máli og við erum hvergi nærri hætt. Heimildir okkar í lofthelginni eru mjög takmarkaðar og þá þurfum við að leita annarra leiða“, segir Andri Steinn Hilmarsson, bæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins sem lagði fram fyrirspurnina.

> Þetta eru engin endalok á málinu.

Andri Steinn Hilmarsson, bæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Í viðtali við Fréttablaðið á dögunum sagði Andri að fyrirspurnin væri að beiðni íbúa sem hafi kvartað sáran undan tíðu þyrluflugi yfir svæðið, sérstaklega þegar það væri eldgos á Suðurnesjunum. Í svari bæjarlögmanns kom fram að ráðherra fari með yfirstjórn flugmála á íslensku yfirráðasvæði í samráði við Samgöngustofu og er það því Sigurður Ingi Jóhannsson innanviðaráðherra sem úrskurðar í þessum málum. Ráðherrar geti gert sérstakar ráðstafanir til að draga úr hávaða á flugvöllum en til þess þurfi að minnsta kosti fimmtíu þúsund flughreyfingar á ári. Alls voru 49.012 flughreyfingar á síðasta ári og stóð fjöldinn í 37 þúsundum í október.

„Þetta eru engin endalok á málinu. Það er skýrt ákall frá bæjarbúum og pólitísk samstaða um það að finna lausn við þessu vandamáli, hvort sem það verður krafa um að endurskoða flugleiðir þyrluflugs eða með öðrum leiðum. Við erum að skoða næstu skref og gerum ráð fyrir að ræða málið við Isavia, innviðaráðuneytið og alla málsaðila.“ ■

DeSantis líklegur í forsetaframboð

Töluverðar líkur eru á því að Ron DeSantis, ríkisstjóri Flórída, muni bjóða sig fram til forsetakosninga í Bandaríkjunum árið 2024. Prófessor í stjórnmálafræði segir að hegðunarmynstur Donalds Trump og persónuleiki DeSantis geri þá að líklegum frambjóðendum.

helgisteinar@frettabladid.is

DeSantis ávarpaði kjósendur eftir sigurinn. Við hlið hans er eiginkona hans og sjónvarpsfréttakonan Casey DeSantis. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

BANDARÍKIN Ríkisstjóri Flórída, Ron DeSantis, sigraði andstæðing sinn, Charlie Crist, á þriðjudaginn og tryggði sér þar með annað kjörtímabil. DeSantis sigraði með 20 prósenta mun og vann meðal annars umdæmin Palm Beach og Miami-Dade, þar sem Demókratar hafa verið mjög sterkir.

Í kosningaveislu sinni, sem haldin var í Tampa, ávarpaði hann hóp stuðningsmanna og sagði að þau væru ekki aðeins búin að vinna kosningarnar, heldur að endurteikna pólitíska kortið. Sigur DeSantis er sá stærsti fyrir Repúblikanaflokkinn í Flórída í 20 ár.

Silja Bára Ómarsdóttir, prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands, segir að DeSantis sé mjög líklegur til að bjóða sig fram til forsetakosninga árið 2024. Hann fylgi ákveðnu mynstri og tikki í mörg box sem eru einkennandi fyrir forsetaframbjóðendur.

„DeSantis er af látlausum uppruna, býr yfir elítumenntun, hefur sinnt herþjónustu, sýnir mikinn metnað og hefur náð góðum árangri á meðal kjósenda af rómönskum uppruna. Þetta er uppskrift að góðum árangri á landsvísu,“ segir Silja og bætir við að það sem styrkir þetta enn frekar sé að Donald Trump muni sækjast eftir tilnefningu og sé þegar byrjaður að uppnefna DeSantis. „Hann sér augljóslega að þarna er mögulegur keppinautur,“ segir Silja Bára.

DeSantis varð ríkisstjóri í Flórída árið 2019 með stuðningi Trumps. Hann var harðlega gagnrýndur árið 2020 þegar heimsfaraldurinn skall á og tók hann þá ákvörðun að aflétta samkomutakmörkunum mun fyrr en margir aðrir ríkisstjórar. Hann hefur einnig bannað grunnskólum að tala opinberlega um kynhneigð eða kynvitund og sagði að milljónum bænakalla hefði verið svarað þegar hæstiréttur felldi réttinn til þungunarrofs úr gildi.

Silja bendir einnig á að Flórída sé sveifluríki og æskilegt sé fyrir Repúblikana að halda fast í það.

„Hann er líka ungur, ekki orðinn 45 ára og er með börn á grunnskólaaldri, sem er prófíll sem höfðar mjög mikið til kjósenda,“ segir Silja Bára. „Þar að auki, ef hann fær útnefninguna og fer gegn Biden, verður þetta samkeppni á milli fortíðar og framtíðar. Demókratar væru með mjög aldraðan frambjóðanda, þó að hann væri sitjandi forseti. Ef að Repúblikanar ná fulltrúadeildinni þá mun Biden heldur ekki ná í gegn neinum stórum málum á næstu tveimur árum og þá minnka alltaf líkur sitjandi forseta á endurkjöri,“ segir hún. ■

Silja Bára Ómarsdóttir prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands

Hver er Ron DeSantis?

1978 fæddur í Jacksonville í Flórída.
1997 nemur sagnfræði í Yale-háskólanum og verður fyrirliði hafnaboltaliðsins.
2003 hefur lögfræðinám í Harvard.
2004 verður liðsforingi í sjóhernum og vinnur meðal annars með föngum í Guantanamo Bay fangelsinu.
2010 hættir í sjóhernum og kvænist sjónvarpsfréttakonunni Casey Black.
2011 starfar sem saksóknari og gefur út bók sem er mjög gagnrýnin á fyrrum Bandaríkjaforseta, Barack Obama.
2012 kosinn á þing og hjálpar við að stofna flokksþingið „Freedom Caucus“.

ÍÞRÓTTAVIKAN MEÐ BENNA BÓ
FÖSTUDAGA KL. 21.00
Benedikt Bóas fær til sín góða gesti til að ræða íþróttavikuna sem leið og skoðar það helsta sem gerðist á léttu nótunum.
HRINGBRAUT

NÝR TOYOTA COROLLA CROSS HYBRID

ALLT Í CROSS

ÍSLAND, FJÖLSKYLDAN OG MEST SELDI BÍLL Í HEIMI

Mest seldi bíll í heimi* í íslenskri útgáfu – hærri, stærri, byggður á reynslu og árangri og hinn fullkomni fjölskyldubíll. Þetta færðu allt í Cross.

KOMDU Á FRUMSÝNINGU Á MORGUN KL. 12–16.

Verð frá 6.590.000 kr.
Fáanlegur með aldrifi AWD-i

KINTO ONE langtímaleiga
Verð frá: 137.000 kr. á mán.

*Toyota Corolla var mest seldi bíll í heimi árið 2021

TOYOTA – MEST SELDA BÍFREIÐATEGUNDIN Á ÍSLANDI 32 ÁR Í RÖÐ

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM

7 3+4 ÁBYRGÐ · 3 ÁRA ÞJÓNUSTA · SPORLAUS

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018 UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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. Birt með fyrirvara um villur.

Lýðveldið Kongó rambar á barmi stríðsátaka

Átök hafa færst í aukana á milli kongóska hersins og skæruliðahreyfinga í austurhluta landsins. Loftárásir hafa staðið yfir á svæðinu seinustu daga og ásaka stjórnvöld í Kongó meðal annars yfirvöld í Rúanda um að styðja við skæruliðahreyfingar, en sendiherra Rúanda var nýlega rekinn úr landi.

helgisteinar@frettabladid.is

Stjórnvöld í Kongó hafa sakað nágrannaríkið Rúanda um að veita skæruliðum stuðning. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

KONGÓ António Guterres, aðalritari Sameinuðu þjóðanna, hefur lýst yfir þungum áhyggjum af þeim átökum sem hafa verið að stigmagnast í austurhluta Kongó undanfarna mánuði. Hann hefur kallað eftir því að skæruliðar á vegum M23-hreyfingarinnar leggi niður vopn sín skilyrðislaust og hætti öllum árásum. Aðalritarinn segir í tilkynningu að hann sé einnig búinn að tala við forseta Kongó, Angóla, Rúanda, Keníu og formann Afríkusambandsins um málið.

Blóðug orrusta braust út seint í október á milli kongóska hersins og M23 í bænum Kiwanja, sem liggur í 70 km fjarlægð frá höfuðborg Norður-Kívú héraðsins, Goma. Skæruliðar hafa einnig hertekið nokkra bæi við landamæri Úganda og þurftu 90 þúsund manns að flýja heimili sín í síðasta mánuði. Stjórnvöld hafa svarað með loftárásum á stjórnarsvæði M23 í Norður-Kívú héraðinu.

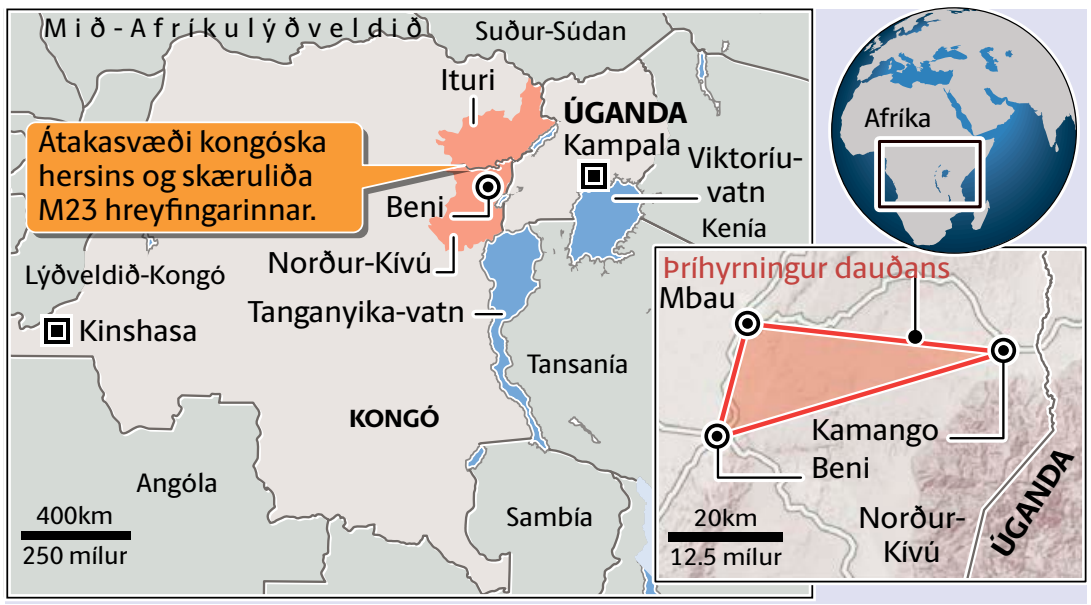
Átök á milli þessara stríðandi fylkinga hófust á ný í júní eftir margra ára frið. Skæruliðahreyfingin ásakaði kongósku ríkisstjórnina um að standa ekki við samning um að draga herlið sitt í burtu frá svæðinu.

Stjórnvöld Kongó hafa ásakað yfirvöld í Rúanda um að veita M23 stuðning, en þessu hafa ráðamenn í Rúanda margsinnis neitað. Fyrir tveimur vikum var svo Vincent Karega, sendiherra Rúanda í kongósku höfuðborginni Kinshasa, gefnir 48 klukkutímar til að yfirgefa landið. Stjórnvöld í Kigali sögðu það vera afar sorglegt að Kongó héldi áfram að nota Rúanda sem blóraböggul til að hylma yfir eigin mistök og stjórnarhætti og bættu við að hersveitir landsins við landamæri Kongó væru í viðbragðsstöðu.

Forseti Kongó, Félix Tshisekedi, hefur kallað eftir því að ungmenni landsins skrái sig annaðhvort í herinn eða myndi sjálfskipaða löggæsluhópa til að mæta ógnum og áhrifum M23. Forsetinn sagði að það væri markmið Rúanda að skapa löglaust svæði í austurhlutanum til að ná yfirráðum á verðmætum steinefnum. „Til að bregðast við stöðu ungmenna í landinu þá hvet ég þau til að mynda sjálfskipaða löggæsluhópa sem gætu bæði stutt við og fylgt hersveitum okkar," segir Tshisekedi.

> Félix Tshisekedi forseti hefur kallað eftir því að ungmenni landsins skrái sig annaðhvort í herinn eða myndi sjálfskipaða löggæsluhópa til að mæta ógnum og áhrifum M23.

Sumir heimamenn hafa einnig kallað eftir aðstoð Rússa og segja að afskiptasemi Vesturlanda seinustu áratugi hafi einmitt verið það sem hefur orðið þeim fjötur um fót. Fjögur nágrannaríki hafa hins vegar tilkynnt að þau muni senda hermenn til að reyna að bæla niður átökin. Um eitt þúsund hermenn frá Keníu munu sameinast hersveitum frá Úganda, Suður-Súdan og Búrúndí, sem hafa verið í landinu síðan í ágúst. ■



Átökin útskýrð

Átökin eiga rætur að rekja til þjóðarmorðsins í Rúanda árið 1994 þegar þáverandi forseti Rúanda, Juvénal Habyarimana, lést, þegar flugvél sem hann var farþegi í var skotin niður. Í kjölfarið slitnaði upp úr friðarviðræðum á milli tveggja þjóðflokka, Hútú- og Tútsímanna, og hófst þá skipulögð þjóðernishreinsun sem leiddi til dauða 800 þúsund Tútsímanna á 100 daga tímabili. Rúmlega 2 milljónir heimamanna flúðu landið til nágrannaríkja, Kongó þar með talið.

Ríkisstjórnin í Kongó var ekki í stakk búin til að takast á við þau átök sem voru enn við lýði á milli þessara tveggja þjóðflokka, sem höfðu komið sér fyrir í austurhluta landsins og á endanum braust út stríð. Þetta stríð, sem stóð yfir frá árunum 1998 til 2003, var það mannskæðasta í sögu Afríku. Að minnsta kosti 3,3 milljónir létu lífið í átökum á milli kongóska hersins, sem studdur var af ríkisstjórnum Angóla, Namibíu og Simbabve og uppreisnarmanna sem nutu stuðnings frá Rúanda.

Þrátt fyrir friðarsamkomulag sem undirritað var árið 2002 héldu skæruliðahreyfingar sem börðust við kongósku ríkisstjórnina áfram að myndast. Sú þekktasta er hin svokallaða M23 skæruliðahreyfing, nefnd í höfuðið á friðarsamkomulagi sem undirritað var 23. mars 2009. Her ríkisstjórnarinnar vann tímabundinn sigur á M23 árið 2013 með aðstoð friðargæsluliða SÞ, en síðan þá hafa yfir hundrað skæruliðahreyfingar myndast í austurhluta landsins, sem hafa stökkt 4,5 milljónum manna á flótta í eigin landi.

Úkraínumenn við borgarmörk Kherson

kristinnhaukur@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Úkraínski herinn er kominn að borgarmörkum Kherson, eftir að Rússar tilkynntu að þeir myndu hörfa frá borginni. Úkraínumenn fara þó varlega, enda búast þeir við að maðkur sé í mysunni. Meðal annars hefur því verið haldið fram að Rússar hafi skilið eftir mikið af sprengjugildrum í borginni og jafnvel hermenn klædda sem almenna borgara.

Ástæða þess að Rússar eru að hörfa frá borginni er sú að þeir geta ekki lengur stutt við heraflann þar yfir ána. Þess í stað ætla þeir að setja upp varnir á austurbakka Dnípróár og vonast til að það haldi í vetur. Þaðan geta þeir einnig skotið á Khersonborg með stórskotaliði.

> Rússar eru ekki megnugir að styðja lengur við herafla sinn í borginni.

Þó að Úkraínumenn flýti sér ekki að taka Kherson hafa þeir verið að leggja undir sig hvert þorpið á fætur öðru í útjöðrum hennar. Þar á meðal Sníhúrívka og Kyselívka, aðeins 15 kílómetrum frá miðborg Kherson.

Að ná Kherson á sitt vald verður stór stund fyrir Úkraínumenn, enda er borgin vel staðsett fyrir áframhaldandi sókn inn í suðurhluta Khersonhéraðs og Krímskaga. ■

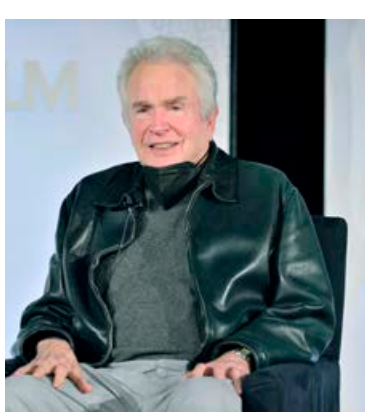
Aldraðri Hollywoodstjörnu stefnt fyrir að neyða stúlku til kynmaka

gar@frettabladid.is

DÓMSMÁL Hollywoodleikaranum fornfræga Warren Beatty hefur verið stefnt fyrir að hafa neytt unglingsstúlku til kynmaka. Þetta kemur fram í spænska blaðinu El País.

Kristina Charlotte Hirsch segir Beatty hafa þvingað sig til kynmaka þegar hún var fjórtán eða fimmtán ára á árinu 1973. Beatty sem er 85 ára í dag var þá hálffertugur.

Í stefnu Hirsch segir að Beatty hafi boðið henni á hótel þar sem hann dvaldist. Hann hafi notað stöðu sína sem fullorðinn og Hollywoodstjarna til að þvinga Hirsch til kynferðislegra athafna, þar á meðal munnmaka og á endanum haft samræði við hana, sem var á þeim tíma barn undir lögaldri. Þetta hafi gerst í nokkrum aðskildum tilfellum.



Warren Beatty í apríl á þessu ári. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kemur fram í stefnunni að Hirsch hafi upphaflega verið uppnumin yfir athyglinni frá Beatty og talið sig eiga í ástarsambandi við stórstjörnuna. Hún krefst bóta fyrir sálrænt, andlegt og tilfinningalegt álag vegna þessara atburða.

Að sögn El País hafa lögmenn Warren Beatty ekki enn brugðist við stefnu Kristinu Charlotte Hirsch. ■

20%

AFSLÁTTUR

AF FLESTUM VÖRUMERKJUM
FRÁ MIÐNÆTTI TIL MIÐNÆTTIS

11/11/22

DIMM

Gildir aðeins á www.dimm.is

Holskeflan

Guðmundur Gunnarsson
ggunnars
@frettabladid.is

Ef framganga valdhafa í garð hælisleitenda væri ekki svona sorglegt mál í alla staði, væri jafnvel hægt að hafa gaman af umræðunni um meinta holskeflu fólks sem hér flæðir yfir fjöru og grjót í stríðum straumum.

Aðallega vegna þess að hópurinn sem um ræðir telur ekki nema um 800 manns. Það er allt mannhafið. Holskeflan sem hingað kemur frá öðrum löndum en Úkraínu og Venesúela.

Hvar annars staðar en á Íslandi myndi slík tala valda viðlíka hugarangri? Setja allt upp á rönd?

Við erum að tala um hóp sem er svo fámennur að hann myndi ekki einu sinni fylla neðri svalirnar á jólatónleikum Baggalúts.

Það mæta fleiri á miðnæturopnun meðalstórrar fataverslunar án þess að við grípum til þess að tala um holskeflu í því sambandi.

Samt er látið eins og mannskapurinn, sem hingað kemur í örvæntingarfullri leit að öryggi, haldi öllu í heljargreipum. Kafsigli allt sem fyrir verður. Að yfir okkur gangi einhvers konar mennskur brotsjór sem ekkert fæst við ráðið. Þúfan og hlassið og allt það.

Í þessu líkingamáli leynist auðvitað einhvers konar hátindur íróníunnar. Grátbrosleg saga í anda Gúllivers í Putalandi jafnvel.

Auðvitað er þessi háreysti ekkert annað en illa dulbúinn hræðsluáróður.

Haldið á lofti af stjórnmálamönnum sem þrífast á því að hræða fólk. Til þess fallinn að hrera duglega upp í pottum stækrar þjóðernishyggju og andúðar í garð útlendinga.

Verst hvað þessir tilburðir virka alltaf vel á landsmenn. Eins og við höfum séð á síðustu dögum. Þótt maður voni auðvitað alltaf að manngæskan sjái í gegnum þetta.

Höfum samt eitt á hreinu. Auðvitað geta fámennir hópar fólks valdið aukaálagi á kerfin og innviðina.

Það er bara ekki það sem málið snýst um. Rót vandans liggur ekkert hjá þessum átta hundruð manneskjum sem hingað koma. Hún liggur hjá okkur sjálfum. Í velferðarkerfi og heilbrigðiskerfi sem lafir fram af bjargbrúninni. Vegna áralangrar sveltistefnu og sinnuleysis. Þegar velferðar- og heilbrigðiskerfin eru ekki forgangsmál á borði stjórnvalda er viðbúið að eitthvað þurfi undan að láta.

Það er mergurinn málsins. Þess vegna erum við í þessari stöðu að geta ekki tekið á móti fólkinu sem við þurfum á að halda.

Í þeim efnum gildir einu hvort um er að ræða Svíþjóð eða Súdan. Hér er ekkert borð fyrir báru. Hvorki fyrir smáspýjur né holskeflur. ■

> Hér er ekkert borð fyrir báru. Hvorki fyrir smáspýjur né holskeflur.

Halldór

Frá degi til dags

gar@frettabladid.is

Þrísaga

Útkastarar ríkisins hafa verið í sviðsljósinu að undanförnu vegna brottflutnings hælisleitenda. Sérstaka athygli vakti framganga starfsmanna á Keflavíkurflugvelli sem hindruðu störf fulltrúa fjölmiðla við völlinn með því fylgja þeim eftir eins og skugginn og blinda þá með sterkum ljóskösturum. Isavia hefur vafist tunga um tönn við að útskýra þetta háttalag og orðið margsaga í meira lagi, eða þrísaga nánar tiltekið.

Misskilningur

Nýjasta útgáfa Isavia sem send var út sameiginlega með embætti ríkislögreglustjóra byggir á því að málið hafi allt saman verið tómur misskilningur. Að menn hafi ekki vitað hvað þeir voru eiginlega að meina. Dálítið eins og Georg Bjarnfreðarson sé hættur á bensínstöðinni og farinn að vinna á nóttunni hjá upplýsingadeild þessa ágæta fyrirtækis sem heldur um stjórnvölinn á flugvöllum landsins og er eins og risavaxið ríki í ríkinu. Ekkert er þó sagt um það hvað vallarstarfsmennirnir töldu sig vera að útrétta með tilburðum sínum. Kannski ætluð þeir bara að gaslýsa þjóðina sem auðvitað hefur alls ekkert með það að gera að vita hvað sé á seyði við hennar eigin flugstöð. ■

Aukin náttúruvernd byggð á trausti

Guðlaugur Þór Þórðarson
umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra

Undanfarin misseri hefur verið lífleg samfélagsumræða um tækifæri og áskoranir sem fylgt geta friðlýsingu landsvæða á Íslandi. Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar segir að stofna eigi þjóðgarð á þegar friðlýstum svæðum og jöklum á þjóðlendum á hálendinu, með breytingu á lögum um Vatnajökulsþjóðgarð. Áherslan er á samtal og samvinnu við heimamenn og fjölgun svæðisráða.

Til að draga fram stöðu þjóðgarða og friðlýstra svæða almennt, skipaði ég á vormánuðum vinnuhóp til að taka saman stöðuskýrslu um málefnið. Í starfshópnum sátu Árni Finnsson, formaður, Guðrún Svanhvít Magnúsdóttir og Sveinbjörn Halldórsson. Hópurinn hefur nú skilað skýrslu sinni sem heitir „Þjóðgarðar og friðlýst svæði, staða og áskoranir“. Umræðan um þjóðgarða og friðlýst svæði á Íslandi hefur oft verið jákvæð, enda enginn ágreiningur um að íslensk náttúra er einstök. Hins vegar hefur ýmislegt verið gagnrýnt varðandi friðlýsingarferlið, rekstur einstakra svæða og möguleika til nýtingar og ferðalaga eftir friðlýsinguna. Hluti gagnrýninnar snýr að því að einstök verkefni hafi verið keyrð of hratt í gegnum stjórnsýsluna án nægilegra tækifæra til upplýstrar umræðu, öflunar grunnupplýsinga og samráðs við heimamenn og aðra hagaðila. Þessi umræða og gagnrýni hefur ekki síst tengst áformum um stofnun þjóðgarðs á hálendinu og átökum um verndun náttúrunnar annars vegar og nýtingu hins vegar. Skýrsla starfshópsins nýtist mjög vel í starfi ráðuneytisins við forgangsröðun verkefna. Í sumum tilfellum er vinnan hafin og má þar nefna greiningarverkefni um stofnanaskipulag ráðuneytisins. Í öðrum tilfellum eru áform um frekari upplýsingaöflun, skipun starfshópa og aukið samráð og samtal. Niðurstaðan er að það er verk að vinna. Ná þarf sátt milli ólíkra aðila s.s. umsjónaraðila friðlýstra svæða, landeigenda, þeirra sem nýta sér þau í atvinnuskyni, ferðalanga, þeirra sem eiga þar óbein eignarréttindi og annarra haghafa. Traust á milli allra er undirstaða þess að náttúruvernd takist vel og er skýrsla starfshópsins skref í þá átt. ■

> Traust á milli allra er undirstaða þess að náttúruvernd takist vel og er skýrsla starfshópsins skref í þá átt.

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*

Baðkarið á Bakkaflöt

Í dag

Karl Th. Birgisson

Í lítillæti sínu segir Sjálfstæðisflokkurinn landsfund sinn vera stærsta lýðræðisviðburð þjóðarinnar.

Gott og vel. Leyfum þeim að halda það, og gleymum alþingis-, sveitarstjórnar- og forsetakosningum.

Á yfirborðinu er sú frétt helzt af nýhöldnum landsfundi að yfirstéttargutti úr Garðabæ sigraði alþýðlegan landsbyggðarstrák úr Borgarnesi í formannskjöri.

Er það einföldun? Já, já, mikil einföldun. En þar með staðfesti Sjálfstæðisflokkurinn enn einu sinni hvers konar flokkur hann vill vera.

Yfirlætið

Í setningarræðu Bjarna Benediktssonar kenndi ýmissa skrýtilegra grasa. Undarlegast þó sennilega að ný forysta Samfylkingarinnar hefði tekið Evrópumál af dagskrá í íslenzkri pólitík. Mikil eru völd Kristrúnar Frostadóttur, sér í lagi vegna þess að Bjarni hefur sjálfur í tíu ár sagt Evrópu ekki vera á dagskrá.

Það varð mantran eftir að hann sveik margyfirlýst kosningaloforð sitt um að leyfa þjóðinni að ráða ferðinni í þeim málum. Meðal annars vegna þeirra svika varð til nýr stjórnmálaflokkur, Viðreisn.

Og núna af því að Kristrún og Guðmundur Árni Stefánsson hafa gerbreytt íslenzkri pólitík, bauð Bjarni Viðreisnarfólki að „koma heim."

Hvaða líkingamál á nú að nota um þennan þankagang? Að nokkrir frávillingar hafi rambað frá hjörðinni og nú kalli forystusauðurinn á lömbin aftur heim?

Ýmislegt má segja um Bjarna Benediktsson, en ekki einu sinni ég treysti mér til að kalla hann sauð.

Eða er skipstjórinn að höfða til þeirra í áhöfninni sem ákváðu að forða sér í björgunarbátana þegar móðurskipið steytti á skeri af skeri og kompásinn hringsnerist í sífellu?

Meira að segja ég veit að Bjarni Benediktsson er enginn skipstjóri, ekki einu sinni stýrimaður. Guðlaugur Þór væri hins vegar sennilega nothæfur vélstjóri á flestum bátum.

Hvaðan sprettur þetta yfirlæti? Ég er pabbinn – komið heim, börnin mín?

Endurtekið efni

Á meðan við vitum ekki betur er freistandi að álykta að hugmyndaheimur Bjarna þroskist helzt í baðkarinu á Bakkaflötinni í Garðabæ. Þaðan er gott útsýni yfir í næsta einbýlishús.

Þetta er enginn skætingur – maðurinn hefur lýst þessu sjálfur – og enda eru þessar oflætishugmyndir ekki nýtilkomnar.

Hér er engin tilviljun né heldur neitt tilfallandi.

Í eina skiptið í fullorðinslífi Bjarna Benediktssonar sem Sjálfstæðisflokkurinn var utan ríkisstjórnar, missti hann allt jafnvægi og dómgreind, og við skulum gefa okkur að hann hafi hvort tveggja.

Mest upplýsandi var þessi setning í ræðustóli Alþingis: „Skilaðu lyklunum, Jóhanna."

Hann átti við Jóhönnu Sigurðardóttur, sem var þá forsætisráðherra, og lyklana að forsætisráðuneytinu.

„Skilaðu lyklunum."

Maður skilar því sem aðrir eiga. Því sem maður hefur stolið, fengið lánað eða hefur ratað í rangar hendur.

Í þessum þremur orðum felst því þessi undirliggjandi hugmynd: „Við eigum lyklana að stjórnarráðinu. Sjálfstæðisflokkurinn á stjórnarráðið."

Hvers konar ranghugmyndum þarf fólk að vera haldið, um lýðræði, um eigin stað í tilverunni, um hið stærra samhengi, til þess að þykja svona hugmyndir bæði sjálfsagðar og augljósar?

Það er ljótt að segja það, en firringin virðist vera alger. Ekki einu sinni útsýnið úr baðkarinu útskýrir hana samt.

Málefni?

Já, ég gleymdi þeim.

Sjálfstæðisflokkurinn samþykkti vitaskuld fjölda ályktana um stórt og smátt á lýðræðishátíð sinni.

Skömmu eftir að hann hyllti Jón Gunnarsson dómsmálaráðherra sérstaklega fyrir vasklega framgöngu í því að fækka íbúum landsins.

Samandregið má lýsa vilja landsfundarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins svona:

Ríkið er ómögulegt í heilbrigðismálum. Einkavæðum meira.

Orkumál eru öll í ólestri. Lausnin er að selja allt gillimojið, bæði virkjanir og flutningskerfi. Markaðurinn sér um þetta. Markaðurinn er frábær.

Fækkum líka árum í skólagöngu, styttum sumarfrí barna.

Þessi hugmynd er af sama meiði og fékk Illuga Gunnarsson til að stytta nám í framhaldsskóla um fjórðung.

Það var ekki gert með hag barna og ungmenna að leiðarljósi, þvert á móti. Tilgangurinn var að efla atvinnulífið og hagvöxtinn.

Við þurfum vitaskuld að vaxa. Aðeins þannig stækka baðkörin á Bakkaflötinni.

Sem er auðvitað sjálfstætt markmið út af fyrir sig. ■

Að upplifa tilfinningar með vitsmunum

Guðjón Idir
tilvistarmiðaður þjálfi hjá Sálfræðiráðgjöfinni í Lækjargötu

> Í æsku grípum við til varnarhátta til að ráða við yfirþyrmandi aðstæður, en svo fylgja þeir okkur út lífið, þangað til við vinnum með þá.

Eitt sinn heyrði ég mann segja: „Ég er mjög góður í að tala um tilfinningarnar mínar en ég er ekki góður í að finna fyrir þeim.” Þessi lýsing fangaði ákveðna þverstæðu og ég velti þessu fyrir mér eftir á. Hann er meðvitaður um tilfinningar sínar, hann nemur þær en hann finnur ekki mikið fyrir þeim. Að einhverju leyti er eins og að hann standi utan við þær og lýsi þeim frá sjónarhorni þriðju persónu: Ég sé að þessi maður burðast með sorg og sjálfsefasemdir, þessi maður er ég. Hér er tvennt sem vert er að skoða, annars vegar þá gjá sem er á milli tilfinningalífs og vitsmunalífs og hins vegar notagildi þess að nýta ólík sjónarhorn.

Ef við erum meðvituð um ákveðinn tómleika getum við reynt að fanga hann með vitsmununum en það verður í besta falli þýðing og ýmis merking tapast í öllum þýðingum. Við náum ekki fyllilega að nálgast tilfinningarnar með vitsmununum einum saman. Við getum lýst tómleikanum, doðanum, meðvitundinni um að eitthvað vanti og við getum jafnvel gert það af dýpt með ríkulegu orðfæri, eins og þessi maður gerði sem ég nefndi hér að framan. En við erum samt úr ákveðnum tengslum við tilfinningarnar og þar af leiðandi okkur sjálf. Sálfræðin myndi mögulega líta á þetta sem vitsmunalegan varnarhátt (e. intellectualisation) þar sem vitsmunum er beitt til að víkja sér undan kvíðavaldandi tilfinningum. Þannig getur maður komið sér upp kulda og fjarlægð þegar kemur að ákveðnu viðfangsefni sem að öðrum kosti myndi opna á erfiðar tilfinningar.

Í æsku grípum við til varnarhátta til að ráða við yfirþyrmandi aðstæður, en svo fylgja þeir okkur út lífið, þangað til við vinnum með þá. Við beitum þeim þegar við gætum ráðið við aðstæður án þeirra og þá lifum við eftir ákveðnu mynstri sem getur rýrt lífsgæði okkar umtalsvert. Eðlileg spurning til þessa manns gæti verið: „Hverju óttast þú að finna fyrir?” því ályktunin hér er sú að tilfinningarnar hafi á einhverjum tímapunkti verið svo yfirþyrmandi að hann hafi myndað fjarlægð eða skil til að bægja þeim frá sér. Það leiðir svo til þess að hann missir tengsl við tilfinningalíf sitt. Tilfinningarnar eru samt vitaskuld alltaf til staðar, þótt þær geti verið utan seilingar.

Ef maður skoðar sjálfan sig frá sjónarhorni þriðju persónu, getur maður losnað undan gildishlöðnum viðhorfum að einhverju leyti. Maður er líklegri til að horfa á þessa manneskju (sjálfan sig) á hlutlægan hátt. Sjá hvað hana skortir, finna með henni samkennd og átta sig á því hvers vegna hún lendir á þessum stað. Fáir leyfa sér að viðurkenna sársauka eða upplifun vanmáttar, heldur stimpla þeir þá tilfinningu með dómhörku í eigin garð sem aumingjaskap eða væl. Þegar fólk beinir sjónum sínum að öðrum, er oft styttra í skilning og umhyggju. Þegar við dæmum sársauka okkar sem aumingjaskap eða þvíumlíkt erum við að hunsa mannlegar þarfir okkar. Öll þurfum við jú örugg tengsl, skilning og ást. Að upplifa virði okkar án þess að þurfa að viðhalda því með ákveðinni hegðun.

Það sem virðist þverstæða í fyrstu, það er að geta lýst tilfinningum en ekki fundið fyrir þeim, er í raun ekki lýsing á tilfinningunum sem opnað hefur verið fyrir. Það getur verið lýsing á tómleikanum sem er fyrir hendi vegna tengslaleysis. Það getur verið tilgáta um hvernig honum myndi líða ef hann opnaði á tilfinningarnar, eða tilgáta um hvernig honum finnst að honum ætti að líða.

Með því að tengjast tilfinningum okkar getum við gert líf okkar merkingabærara og ríkulegra, við upplifum okkur sem ósviknar útgáfur af sjálfum okkur þegar við erum í góðum tengslum við okkur sjálf.

Hægt er að lesa alla greinina Þverstæðurnar okkar á betrivitund.is. ■

Heilsa og líðan á Íslandi

Alma D. Möller
landlæknir

> Þetta er því í fimmta sinn sem spurningalistinn Heilsa og líðan er lagður fyrir landsmenn og er fólki af erlendum uppruna, sem búsett er hér á landi, nú boðið að taka þátt í fyrsta sinn.

Embætti landlæknis stendur um þessar mundir fyrir viðamikilli rannsókn á heilsu og líðan landsmanna. Leitað hefur verið til 17 þúsund einstaklinga og þeir beðnir um að svara rafrænum spurningalista.

Meginmarkmið þessarar rannsóknar er að leggja mat á heilsu, líðan og velferð fullorðinna og fylgjast með breytingum sem kunna að verða í tímans rás. Rannsóknin var fyrst framkvæmd árið 2007 og endurtekin árin 2009, 2012 og 2017. Þetta er því í fimmta sinn sem spurningalistinn Heilsa og líðan er lagður fyrir landsmenn og er fólki af erlendum uppruna, sem búsett er hér á landi, nú boðið að taka þátt í fyrsta sinn.

Mikilvægi þeirra upplýsinga sem Heilsa og líðan veitir er ótvírætt, enda um að ræða rannsókn sem ekki á sér hliðstæðu hér á landi. Niðurstöður fyrri rannsókna hafa reynst dýrmætur efniviður sem nýttur hefur verið af embættinu, stjórnvöldum, háskólasamfélaginu og öðrum sem koma að mikilvægum ákvörðunum, aðgerðum og rannsóknum er varða heilsu og velferð landsmanna.

Auk þess að veita mikilvægar upplýsingar um heilsu og líðan á fimm ára fresti gera niðurstöður rannsóknarinnar kleift að fylgjast með breytingum sem kunna að verða í tímans rás. Með fyrirlögn í ár verður til dæmis unnt að kanna hvort breytingar hafi orðið á heilsufari eða heilsutengdri hegðun á tímum mikilla samfélagsbreytinga í kjölfar heimsfaraldurs af völdum COVID-19. Spurningalistinn er þannig aðlagaður að samfélagi og tíðaranda hverju sinni.

Það er ósk mín að þeir sem valist hafa til þátttöku í þetta sinn bregðist vel við beiðni embættisins um að svara spurningalista en gögnin eru ópersónugreinanleg þegar þau eru unnin. Með þátttöku fá landsmenn tækifæri til þess að leggja sitt af mörkum til að auka þekkingu á heilsufari fullorðinna, en sú þekking mun nýtast til að efla lýðheilsu. Góð þátttaka eykur gildi rannsóknarinnar til muna og er framlag hvers og eins mikils virði og mikils metið. ■

Reikningurinn sendur á lífeyrisþega

Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir
þingmaður Viðreisnar

> Fjármálaráðherra lætur sem það komi út á eitt hvort ríkið standi við skuldbindingar sínar eða ekki. Að það sé hið sama að ríkið standi við skuldbindingar sínar eða færi tjón sitt yfir á aðra.

Yfirvofandi er þrot ÍL-sjóðs vegna pólitískra mistaka. Eftir rúman áratug fer sjóðurinn í þrot, samkvæmt fjármálaráðherra. Ráðherra telur það raunhæfan valkost að setja sjóðinn í slit núna með lagasetningu og senda reikninginn strax til lífeyrisþega og sparifjáreigenda.

Ríkisstjórnin hefur talað eins og tvær mjög ólíkar útfærslur við að leysa vanda séu í reynd hin sama. Fjármálaráðherra lætur sem það komi út á eitt hvort ríkið standi við skuldbindingar sínar eða ekki. Að það sé hið sama að ríkið standi við skuldbindingar sínar eða færi tjón sitt yfir á aðra. Auðvitað heldur þetta ekki vatni.

Fjármálaráðherrann matreiðir þá leið sem „ábyrga“ að lífeyrisþegar greiði kostnaðinn af pólitískum mistökum stjórnvalda. En telst það ábyrgt að ríkið færi reikninginn yfir á aðra? Felst mikil virðing fyrir eignarréttinum í að fara í sparnað lífeyrisþega og sparifjáreigenda til að rétta af bókhald ríkissjóðs? Og boða lagasetningu náist ekki samningar við lífeyrissjóði um þessa niðurstöðu?

Vinstri grænn blessa Bjarna en Framsókn þegir

Í liðinni viku spurði ég Guðmund Inga Guðbrandsson, félags- og vinnumarkaðsráðherra, um afstöðu hans til þess að færa skuldir Íbúðalánasjóðs yfir á lífeyrisþega með þessari aðgerð. Ég spurði hann hvort rétt væri að ganga í sparnað lífeyrisþega með þessum hætti. Hvort hann teldi að þessi aðgerð myndi liðka fyrir kjarasamningum við sömu launþega og eiga að taka reikninginn fyrir fjármálaráðherra.

Ráðherra vinnumarkaðarins sagðist styðja formann Sjálfstæðisflokksins í þessari aðgerð. Það eru mikil tíðindi. Hann sagði aftur á mótið lítið um áhrif þess á komandi kjarasamninga. Afstaða Vinstri grænna virðist því vera að þau styðja það að fara svona í sparnað lífeyrisþega og sparifjáreigenda. Þögn frá forystumönnum Framsóknarflokksins um þetta stóra hagsmunamál almennings, er síðan að verða ærandi. Þeirra afstaða skiptir hins vegar miklu, enda héldu þeir á þessum málaflokki fyrir tæpum 20 árum síðan.

Hin sanngjarna leið

Trúverðugleiki ríkisins er í húfi í þessu máli. Ríkið þarf að hafa trúverðugleika sem ábyrgur aðili við fjármálastjórn, en ekki síður sem lántakandi gagnvart fjármálamörkuðum. Og gagnvart almenningi.

Það blasir við að pólitísk mistök fyrir tæplega 20 árum hafa leitt til mikils tjóns fyrir almenning á Íslandi. Álitaefnið núna er hins vegar hver og hvernig á að greiða fyrir þau dýrkeyptu mistök. Ríkið getur axlað byrðarnar með frekari sölu ríkiseigna, en ríkisstjórnin hefur engan trúverðugleika í þeim efnum. Ríkið getur axlað ábyrgð með lántökum, sem væri í sjálfu sér eðlilegt framhald á stefnu Sjálfstæðisflokksins um hallarekstur ríkissjóðs. Ríkið gæti líka axlað ábyrgð með því að dreifa byrðunum á þá sem eru vel færir um slíkt, t.d. með heilbrigðum greiðslum fyrir einkaafnot af sameiginlegum auðlindum. Íhaldsöflin í ríkisstjórninni eru hins vegar sammála um að gera það ekki.

Það er því af og frá að tala með þeim hætti að útfærslan skipti ekki máli. Það er einfaldlega afvegaleiðing ríkisstjórnarinnar á þeim kostum sem eru í stöðunni.

Hver greiðir og hvernig?

Komi þetta mál til kasta þingsins verður stóra spurningin hvernig sanngjarnast er að deila tjóni sem er tilkomið vegna pólitískra mistaka. Hvernig er réttlátast að kostnaðinum við þetta klúður verði dreift í samfélaginu? Útfærslurnar verða að vera sanngjarnar og þær verða að standast lög. Og það verður að vera markmiðið að verja traust almennings til þess hvernig íslenska ríkið gengur fram. ■

Velkomin um borð!

MG MARVEL R PERFORMANCE

Eigum bíla á lager til afhendingar strax!

MG MARVEL R PERFORMANCE
100% rafdrifinn, fjórhjóladrifinn, 7 ára ábyrgð*
Verð frá: 7.199.000 kr.

FLEX leiguverð frá: 182.090 kr. á mánuði.
Miðað við 36 mánuði og 18 þ.km. á ári. Nánar á flex.is

mgmotor.is

Recharge yourself

ENNEMM / SIA / NM013156

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

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

For-dómar

Unnur H. Jóhannsdóttir
blaðamaður

> Hver manneskja er einstök og sérstök og hefur orðið fyrir ólíkri reynslu og upplifun og það sama á við um fatlað fólk.

Dómar eru margvíslegir, eins og segir í ljóði Jóhannesar frá Kötlum.

> Dómar heimsins dóttir góð
> munu reynast margvíslegir.
> Glímdu sjálf við sannleikann
> hvað sem hver segir.

Í orðabók segir að fordómar séu harðir dómar með óvild, t.d. gagnvart ákveðnum hópi manna eða málefna. Þetta kannast fatlað fólk við. Í gegnum ár og aldir hafa ákveðnir hópar ekki fengið að taka þátt í samfélaginu til jafns við aðra, heldur verið jaðarsettir.

Sannleikurinn er sagna bestur en hver er sannleikurinn? Við þurfum að líta inn á við til að finna hann og skoða hjarta okkar eins og við værum að flysja lauk. Það getur verið sársaukafullt en aðeins þannig getum við komist að kjarna fordómanna. Hvar leynast þeir og hvers vegna? Aðeins upplýsing og fræðsla geta feykt þeim burt og samt yrði leiðin löng og ströng.

Í samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks (SRFF) segir meðal annars: „Hugtakið fötlun er breytingum undirorpið, og að rekja má fötlun til víxlverkunar milli einstaklinga með skerðingar og viðhorfstengdra tálma og umhverfishindrana sem koma í veg fyrir fulla og virka þátttöku þeirra í samfélaginu á jafnréttisgrundvelli.“ Þekking og skilningur skila miklu en um leið þurfum við enn fremur að viðurkenna að fatlað fólk er sundurleitur hópur. Hver manneskja er einstök og sérstök og hefur orðið fyrir ólíkri reynslu og upplifun og það sama á við um fatlað fólk.

Dr. Ármann Jakobsson, kennari við Háskóla Íslands, hefur nokkuð beint sjónum sínum að illmennum og skúrkum í afþreyingarbókmenntum og -kvikmyndum, allt frá Ríkharði III. Englandskonungi til glæpamannanna sem James Bond þarf að kljást við í kvikmyndum nútímans.

Oft virðist líkamleg fötlun fara saman við illt innræti í skáldskap. Mörg skrímsli fornbókmennta og þjóðsagna minna á mannverur sem eru á einhvern hátt afskræmdar og jafnvel þegar hinn fatlaði verður hetja sögunnar, eins og krypplingurinn Quasimodo í verki Victors Hugo, þá hefur hann samt sem áður eðli skrímslis.“ Heimsmyndin er því einfölduð og slíkar birtingarmyndir fyrri tíðar og nútímans geta skaðað líf fatlaðra.

Fatlað fólk þekkir fordóma á eigin skinni, en erum við fordómalaus og umburðarlynd gagnvart öðrum þjóðfélagshópum, þjóðum og menningu? Ég held ekki. Að viðurkenna fordóma sína er góð byrjun á því að vinna með þá til fordómaleysis, kafa ofan í kjölinn. En aðeins ef við höfum sannleikann áðurnefnda að leiðarljósi. Það er þungt að bera óvild í garð annarra og þó ekki væri nema fyrir það eitt ættum við að afleggja hana. Lifum því fordómalausu lífi, bæði í okkar eigin garð og annarra. Það er einfaldlega fordæmalaust skemmtilegra. ■

Atkvæði á hálfvirði

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
formaður Viðreisnar

> Í síðustu fernum kosningum hafa tveir stærstu flokkarnir þannig fengið einum þingmanni meira en þeir ættu að fá.

Á Íslandi hefur alltaf verið mikill munur á atkvæðavægi kjósenda. Lengst af var munurinn margfaldur en breytingar á stjórnarskrá árið 1999 tryggðu að hann gæti ekki orðið meira en tvöfaldur. Það er löngu tímabært að taka næstu skref og jafna atkvæðavægið frekar. Í þeim tilgangi hef ég lagt fram frumvarp um breytingu á kosningalögum. Af mörgum ástæðum er brýnt að það nái fram að ganga.

Mikilvægt réttlætismál

Enginn vafi er á því að jafnræði fólks til að hafa áhrif með atkvæðisrétti sínum er meðal grundvallaratriða lýðræðisins. Líkt og stendur raunar skýrum orðum í stjórnarskrá. Þess vegna er nauðsynlegt að leiðrétta það misvægi atkvæða sem enn ríkir milli kjósenda. Það er risastórt réttlætismál og í senn mikilvægur liður í því að tryggja pólitíska sátt í samfélaginu.

Þetta snýst þó ekki bara um jöfnuð milli kjördæma. Því jöfnuður milli þingflokka hefur heldur ekki náðst á síðustu árum. Með öðrum orðum hefur ekki tekist að úthluta þingsætum í samræmi við landsfylgi flokkanna. Í síðustu fernum kosningum hafa tveir stærstu flokkarnir þannig fengið einum þingmanni meira en þeir ættu að fá. Nú þegar flokkum hefur fjölgað allverulega eru jöfnunarsætin einfaldlega of fá til að jafna hlut þeirra á landsvísu.

Markmið frumvarpsins er tvíþætt. Annars vegar að gera vægi atkvæða milli kjördæma eins jafnt og stjórnarskrá heimilar. Hins vegar að tryggja að sem fyllst samræmi sé með þingmannatölu og atkvæðafylgi hvers þingflokks. Með öðrum orðum er markmið frumvarpsins að tryggja bæði kjósendajöfnuð og flokkajöfnuð. Það er gert með því að fjölga jöfnunarsætum og fækka kjördæmissætum, eins og hægt er innan ramma stjórnarskrár.

Ísland eftirbátur Evrópuríkja

Við eigum langt í land með að tryggja það jafnræði sem þykir boðlegt í nútímasamfélagi. Á Norðurlöndunum er nánast ekkert misvægi atkvæða og almennu mörkin í Evrópu eru langt undir því sem við þekkjum á Íslandi. Þar hafa ríkin líka tryggt nauðsynlegar umbætur. Nú er tímabært að Ísland fylgi þeirri þróun sem hefur verið ráðandi í kring síðustu áratugi.

Þessi sjónarmið komu meðal annars fram í umsögn sem Ólafur Harðarson, fyrrum stjórnmálafræðiprófessor, sendi stjórnskipunarnefnd Alþingis vegna frumvarpsins. Jafnframt nefndi Ólafur hversu mikilvægt væri að breyta kosningalögunum fyrir næstu Alþingiskosningar og mælti þess vegna með samþykkt frumvarpsins. Rétt eins og stærðfræðingurinn Þorkell Helgason gerði í sinni umsögn við frumvarpið.

Í umsögn Þorkels kom fram að búast megi við því að fjölgun jöfnunarsæta geri kerfið stöðugra og ónæmara fyrir smávægilegum atkvæðabreytingum. Því yrðu minni líkur á að hringekjan í síðustu Alþingiskosningum endurtæki sig. Loks benti Þorkell á að samþykkt frumvarpsins myndi létta róðurinn þegar kæmi að frekar endurbótum í gegnum stjórnarskrá.

Frumvarpið boðar nauðsynlegar og löngu tímabærar breytingar á kosningakerfinu, líkt og Ólafur og Þorkell nefndu í sínum umsögnum. Enn fremur sögðu þeir breytingarnar skýrar og vel útfæranlegar. Í umsögn Landskjörstjórnar var aðferðafræði frumvarpsins einnig sögð skýr. Þá var tekið fram að engar tæknilegar hindranir stæðu í vegi fyrir framkvæmd hennar.

Frumvarpið brýn réttarbót

Frumvarpið stígur stórt skref í átt að jöfnu atkvæðavægi. Raunar svo stórt að fullur jöfnuður milli flokka yrði nær órugglega tryggður. Niðurstöður úr kosningahermi sýna til dæmis að fullur jöfnuður næðist í 99 af hverjum 100 skiptum. Þó jöfnunarsætin yrðu fleiri myndu kjördæmaúrslit samt ekki raskast meira en nú, líkt og fram kom í umsögn Þorkels Helgasonar.

Sömuleiðis yrði atkvæðavægi kjósenda nær alveg jafnt. Frumvarpið getur að vísu ekki tryggt fullan jöfnuð milli kjördæma. Það er ekki hægt nema með því að afnema kjördæmaskiptingu í stjórnarskrá. Umræðu um það þarf að taka síðar í tengslum við endurskoðun stjórnarskrár. Þá vegferð styð ég líka heilshugar. Þær breytingar myndu samt skila sér of seint, ekki fyrr en í þarnæstu kosningum, eða jafnvel síðar miðað við stöðuna í dag. Málið þolir ekki slíka bið.

Í grunninn spurning um lýðræði

Brýnt er að gera þær breytingar sem hægt er innan almennra laga, eins og frumvarpið leggur til. Með samþykkt þess kæmi leiðrétting strax til framkvæmda. Þingmönnum ber skylda til að tryggja slíkar umbætur á kosningakerfinu. Því að öllu óbreyttu er jafn réttur kjósenda til pólitískra áhrifa ekki tryggður. Það á ekki að líðast í lýðræðissamfélagi eins og okkar. Nú reynir á þingheim að tryggja framgöngu málsins og sýna þannig stuðning sinn við lýðræðið. ■

Framlenging á líftíma fatnaðar með notkun gervigreindar

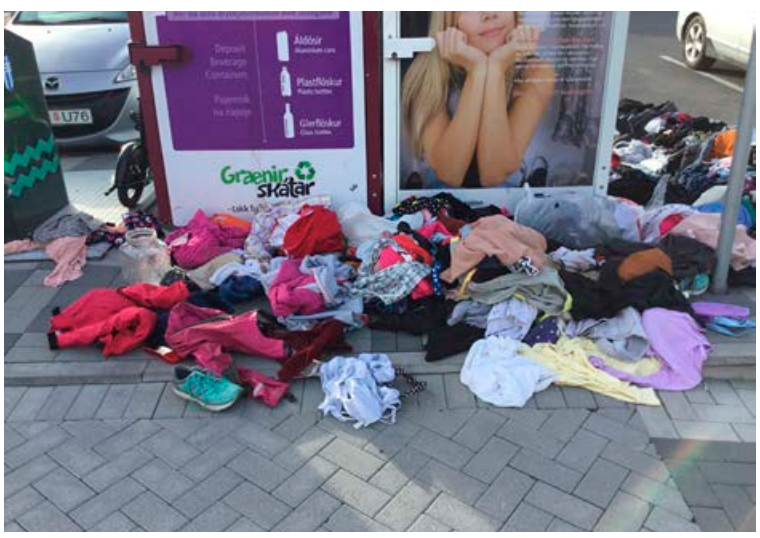
Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir
framkvæmdastjóri og stofnandi Rebutia

Anna Gunnarsdóttir
stofnandi Rebutia

Umhverfisváin sem vofir yfir okkur er mikil og margþætt. Vistkerfi hrörna á miklum hraða, höfin eru mettuð af plastögnum, og ofsaveður færist í vöxt samhliða hlýnun jarðar. Taka þarf á hverju einasta vandamáli ef framtíðina skal tryggja. Miklar breytingar fylgdu heimsfaraldinum, en þar á meðal er mikil aukning í verslun fatnaðar á netinu. Samkvæmt skýrslu frá PwC eru um 30-40% af fatnaði sem keyptur er í gegnum netið, skilað. Að auki er talið að smásalar hendi yfir 25% af skiluðum fatnaði, og samkvæmt rannsókn McKinsey eru 70% skila vegna þess að flíkin hentar ekki líkamsbyggingu neytandans.

Tilkoma háhraðatísku (e. „ultra fast fashion“) hefur einnig gert það að verkum að líftími fatnaðar hefur styst, og hver flík er að meðaltali notuð 7-10 sinnum áður en hún endar annaðhvort á sorphaug eða í hafinu. Í Vestur-Afríkuríkinu Gana eru heilu strendurnar þaktar af fatahrúgum sem hefur skolað á land, en það er talið vera einungis brot af þeim fatnaði sem liggur á sjávarbotni rétt við strendur landsins með tilheyrandi áhrifum á vistkerfi. Það kemur því ekki á óvart að í skýrslu UNECE eru 85% af allri vefnaðarvöru sögð enda á haugunum ár hvert. Tískuiðnaðurinn ber ábyrgð á 10% allrar kolefnislosunar í heiminum, og samkvæmt World Economic Forum hefur hann að minnsta kosti tvöfaldast að stærð frá árinu 2000.

En hvar standa Íslendingar þá þegar kemur að kaupum, endurnýtingu, og urðun fatnaðar? 76,8% Íslendinga versluðu á netinu síðastliðið ár, samkvæmt könnun Gallup. Meðal Íslendingurinn kaupir 17kg af vefnaðarvöru ár hvert, þrefalt á við meðaltal á heimsvísu. Árið 2021 henti hann svo 11,5 kg af textíl og skófatnaði, en samkvæmt stefnu Umhverfisráðuneytisins í úrgangsforvörnum er miðað við að talan fari ekki yfir 10 kg á ári. Um 60% þess sem er hent, endar svo í annaðhvort urðun eða brennslu. Að lengja líftíma fatnaðar skiptir því sköpum til að draga úr neikvæðum umhverfisáhrifum.



> Meðal Íslendingurinn kaupir 17 kg af vefnaðarvöru ár hvert, þrefalt á við meðaltal á heimsvísu.

Íslenska nýsköpunarfyrirtækið Rebutia (CateCut) var stofnað með þennan vanda í huga. Rebutia er að þróa framúrskarandi hugbúnað sem greinir bæði föt og notendur ítarlega út frá líkamsbyggingu, litgreiningu, og stíl. Með því getur notandinn auðveldlega fundið fatnað sem hentar eigin líkama og passar við fatnað sem hann á fyrir. Nálgun verkefnisins er nýmæli á heimsvísu og er það bæði mun ítarlegra og nákvæmara en núverandi lausnir á markaði. Sýnt hefur verið fram á virkni hugbúnaðarins í notendaprófunum og mikil vinna verið lögð í að finna bestu nálgunina til að þróa sjálfvirka fatasamsetningu. Sérstaða Rebutia felst í að hjálpa viðskiptavinum að auka nýtni núverandi fatnaðar, kaupa föt á netinu sem passa, draga úr skilum, og minnka magn fatnaðar sem endar í urðun.

Rebutia hlaut Sprotastyrk Rannís 2020, og hlaut aðalverðlaun Á Pitch keppninnar sem haldin var í Finnlandi fyrir nýsköpunarfyrirtæki sem auka sjálfbærni. Fyrsta útgáfa snallsímaforrits sem notast við þessa tækni mun fara í loftið á fyrstu mánuðum 2023 og er afrakstur 3 ára rannsóknar- og þróunarvinnu. Fullgert mun forritið geta valið fatasamsetningar og fylgihluti sem henta hverjum notanda fyrir sig, og eftir því sem viðkomandi notar kerfið og þróar eigin stíl, mun forritið læra inn á breytta hegðun og laga sig að þörfum notandans.

Ljóst er að þörf er á miklum breytingum til að snúa við neikvæðri þróun undanfarinna ára í tískuiðnaðinum og stefnir Rebutia á að draga úr urðun fatnaðar á Íslandi um allt að 5 milljón kg yfir tíu ára tímabil með beitingu gervigreindar. Metnaðurinn er vissulega mikill, en vandinn er mun stærri, og verðum við því öll að leggja hönd á plóg. ■

Við opnum
nýja og glæsilega verslun í Kringlunni í dag.

Opnunargleði
föstudaginn 11. nóv.
frá kl. 16-19

Léttar veitingar

Verið hjartanlega velkomin

Við erum við innganginn á 2. hæð
beint á móti World Class

20%
afsláttur af
öllum vörum

apríl

Garðatorg 6 | Kringlunni | Vefverslun **aprilskor.is**

Grunnurinn að verða klár fyrir næsta ár

Arnar Þór Viðarsson, þjálfari A-landsliðs karla í knattspyrnu, gekk heilt yfir sáttur frá vináttulandsleiknum gegn Sádi-Arabíu um síðustu helgi. Hann er spenntur fyrir leik dagsins gegn Suður-Kóreu en býst við krefjandi leik gegn afar sterkum andstæðingi.

hoddi@frettabladid.is

Arnar Þór Viðarsson landsliðsþjálfari segir að grunnurinn fyrir næsta ár sé að verða tilbúinn. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið tapaði 1-0 fyrir Sádi-Arabíu í Abú Dabí síðastliðinn sunnudag. Nú er liðið mætt til Seúl, þar sem það mætir heimamönnum í Suður-Kóreu í dag.

„Að mestu leyti var ég ánægður með það sem ég sá. Við lögðum upp með að loka á þá og gefa ekki mörg færi á okkur og það tókst. Markið sem við fáum á okkur er eitthvað sem við eigum að geta komið í veg fyrir," segir Arnar Þór Viðarsson landsliðsþjálfari um tapleikinn við Sádi-Arabíu.

„Í seinni hálfleik fannst mér við betri á boltanum. Við sköpuðum ekki eins mörg færi og við hefðum viljað, sem er að vísu eðlilegt þegar maður er að kalla saman lið og æfa þrisvar saman. Þá er erfitt að æfa alla þætti. En varnarlega vorum við sáttir."

Frábær reynsla fyrir leikmenn

Leikmannahópur Íslands í þessu verkefni er töluvert breyttur frá því sem vanalegt er. Hann er að mestu skipaður leikmönnum sem eiga almennt ekki greiða leið inn í landsliðið, margir hverjir koma úr Bestu deildinni hér heima.

„Þetta er rosalega góður skóli fyrir þessa stráka. Við erum með unga stráka sem hafa verið að standa sig vel í Bestu deildinni í sumar og eru að taka næstu skrefin. Eins og með Ísak (Snæ Þorvaldsson), það er gott fyrir hann að sjá að næsta skref fyrir ofan er töluvert stærra en deildin á Íslandi," segir Arnar, en Ísak spilar með norska stórliðinu Rosenborg á næstu leiktíð.

Sem fyrr segir á Arnar von á erfiðum leik gegn Suður-Kóreu. Skærasta stjarna liðsins er Heung-Min Son, leikmaður Tottenham í ensku úrvalsdeildinni.

„Við eigum von á mjög krefjandi verkefni. Við spiluðum við þá í janúar og þeir eru bara með mjög gott lið. Þeir eru rosalega góðir í pressu, mjög fljótir í að finna pláss sóknarlega, sækja hratt inn fyrir. Þeir sem þekkja Son hjá Tottenham geta margfaldað það með öllum hinum leikmönnunum, þeir eru allir mjög svipaðir, þetta er þeirra DNA."

> Við getum ekki valið fimmtíu leikmenn í þessu verkefni. Við þurfum að búa til lið og það þarf að búa til sterkan grunn að þessum hópi.
>
> Arnar Þór Viðarsson, landsliðsþjálfari í knattspyrnu

Á betri stað núna

Ísland mætti Suður-Kóreu einnig í janúar á þessu ári. Þá þurftu strákarnir okkar að sætta sig við 5-1 tap.

„Ég er búinn að sjá marga leikmenn taka góð skref frá því í janúar. Svo erum við að koma úr keppnistímabilinu núna svo við erum í leikformi. Ég er svolítið spenntur að sjá hvort við getum minnkað bilið frá því í janúar, því ég tel að leikmenn séu á betri stað en þá, sem og við sem A-landslið karla að öllu leyti."

Landsliðsfyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson tók þátt í leiknum gegn Sádi-Arabíu en hann verður ekki með í Seúl. „Aron bauðst til að koma til Abú-Dabí og vera með okkur þar. En af því hann er að koma aftur til Litáen flaug hann bara heim eftir það. Það var frábært að fá hann í þennan eina leik."

Það er nóg að gera hjá íslenska karlalandsliðinu og starfsfólkinu í kringum liðið um þessar mundir. Eftir annan vináttuleikinn í vikunni gegn Suður-Kóreu í dag heldur hópurinn til Litáen og tekur þar þátt í Eystrasaltsbikarnum. Þar mætir Ísland heimamönnum á miðvikudag. Hluti starfshópsins fer í frí eftir leik dagsins og aðrir koma inn fyrir næsta verkefni.

„Þetta er mjög langur tími. Við erum að vísu búin að skipuleggja þetta þannig að hluti af starfsfólkinu fer heim. Þannig að við fáum ferskar hendur, til dæmis í sjúkraþjálfunina. En það eru sex í starfsmannahópnum sem fara alla leið," segir Arnar.

Reynsluboltarnir mikilvægir

Leikmannahópurinn gegn Litáen verður skipaður leikmönnum sem eru öllu hærra skrifaðir en þeir sem taka þátt í vináttuleikjunum nú. Menn á borð við Jóhann Berg Guðmundsson og Sverri Inga Ingason snúa þá aftur í liðið. Meira en ár er síðan þeir spiluðu síðast fyrir Íslands hönd.

„Ég lít á þetta sem mjög mikilvægt verkefni og er mjög ánægður með að fá alla þá leikmenn sem við höfum fengið inn í þessum glugga. Það er mjög sterkt að fá Sverri og Jóhann inn aftur. Við höfum verið að taka rétt skref," segir landsliðsþjálfarinn í Seúl.

Eystrasaltsbikarinn verður síðasta verkefni landsliðsins fyrir undankeppni Evrópumótsins 2024, sem hefst í mars á næsta ári.

„Þetta voru leikir sem við urðum að spila samkvæmt samningum við UEFA. Ég vildi ekki fá of sterka andstæðinga þarna af því þetta er lokaundirbúningur okkar fyrir undankeppnina sem hefst í mars. Það er mikilvægt að ná einni viku og tveimur góðum leikjum með hópnum aftur. Við erum að fá Sverri og Jóhann inn og þá erum við búnir að fá alla þá leikmenn sem við viljum fá inn á þessu ári í verkefni með okkur. Þá vita allir hvað við erum að gera og hvert við erum að stefna."

Reyndari leikmenn hafa verið að tínast inn í landsliðið á nýjan leik eftir fjarveru. Það hefur reynst afar mikilvægt.

„Við sáum það í september að þegar þessir reyndu leikmenn koma inn þá er ákveðinn hluti af púsluspilinu sem fellur aðeins betur á borðið. Grunnurinn að þessum hópi er alltaf að verða augljósari. Við töluðum um það í lok árs í fyrra að við þyrftum að vanda valið á leikmönnum í ár. Við getum ekki valið fimmtíu leikmenn í þessu verkefni. Við þurfum að búa til lið og það þarf að búa til sterkan grunn að þessum hópi. Mér finnst við vera að nálgast það með þennan hóp. Við erum komnir mjög langt í þeirri vinnu," segir Arnar Þór Viðarsson. ■

Dauðafæri á sögulegum árangri í íslenskri íþróttasögu

aron@frettabladid.is

KÖRFUBOLTI Íslenska karlalandsliðið hefur aldrei verið eins nálægt því að tryggja sér sæti á Heimsmeistaramótinu í körfubolta og nú og í kvöld getur liðið komist enn nær því markmiði. Körfuboltasérfræðingurinn og fyrrverandi leikmaðurinn Svali H. Björgvinsson er bjartsýnn fyrir leik kvöldsins gegn Georgíu.

Ísland er fyrir leikinn í þriðja sæti síns riðils, einu stigi á undan Georgíu. Sigrar í næstu tveimur leikjum gegn Georgíu og Úkraínu geta fleytt Íslandi langleiðina að sæti á HM.

„Ég er bjartsýnn en jarðtengdur. Við erum í dauðafæri á sögulegum viðburði í íslenskri íþróttasögu," segir Svali við Fréttablaðið.

Það býr mikil reynsla í þessu liði, bæði í aldri sem og víðtækri reynslu inni á körfuboltavellinum. Við erum að horfa á hóp landsliðsmanna sem, þrátt fyrir að það vanti Martin Hermannsson, hafa þjappað sér saman og skarað fram úr."

> Ég er bjartsýnn en jarðtengdur. Við erum í dauðafæri á sögulegum viðburði.

Öflugir ásar og tromp í kring

Íslenska landsliðið sé skipað mjög frambærilegum leikmönnum sem hafa myndað öfluga liðsheild.

„Við erum með vopn sem erfitt er að stoppa. Elvar er leiðtoginn í þessu liði sem hefur sýnt mikinn stöðugleika ásamt Tryggva Snæ Hlinasyni. Þegar þú ert með öfluga ása á borð við þá í liðinu þínu þá áttu að geta raðað mönnum í kringum þá.

Elvar Friðriksson verður í stóru hlutverki í Laugardalshöll í kvöld.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þá erum við einnig með aðra leikmenn sem eru á virkilega fínum stað á sínum ferli og ég nefni sem dæmi Jón Axel, Hauk Helga og Kristófer Acox sem hafa verið að spila á virkilega háu gæðastigi.

Nú reynir bara á að við nálgumst verkefnið af stillingu. Ekki vera eins og fermingardrengurinn sem bugast undan pressunni við altarið."

Hann vill ekki sjá íslenska liðið koma inn í leikinn með það sem skjöld að bera virðingu fyrir andstæðingi kvöldsins, Georgíu, sem er að sögn Svala ansi sterkur.

„Við eigum ekki að koma inn í þennan leik með það að leiðarljósi að bera virðingu fyrir þessu liði og sjá hvað þeir gera. Staðreyndin er sú að við erum með vopn sem erfitt er að stoppa." ■

Nánar á frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 11. nóvember 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Árin fara einkar mjúkum höndum um Demi Moore. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Demi sextug í dag

thordisg@frettabladid.is

Fegurðardísin Demi Moore blæs á 60 kerta afmælisköku í dag. Hún ber aldurinn vel, með dökkan makka, lýtalausa húð og grannan líkamsvöxt og hefur lítið breyst síðan hún sló fyrst í gegn á hvíta tjaldinu á níunda áratugnum.

Uppskriftina að unglegu útlitinu segir Demi vera hollt mataræði, reglulega líkamsrækt og jákvætt viðhorf til lífsins.

„Ég hef þá trú að það eldi okkur fyrr að byrgja inni reiði, biturð og sársauka. Ekki er þar með sagt að við séum alltaf hamingjusöm en það er mikilvægt að sleppa takinu á þessum tilfinningum," er haft eftir Demi.

Hún stundar jóga og lætur áfengi eiga sig eftir að hafa átt í basli með að setja tappann á flöskuna áður fyrr. „Ég vil ekki missa af einu andartaki lífs míns. Það hefst með því að vera edrú."

Demi giftist leikaranum Bruce Willis 1987 en eftir aðalhlutverk í Ghost 1990 skaust hún á toppinn í Hollywood. Ári síðar sat hún fyrir á forsíðu Vanity Fair, nakin og ólétt. „Þar lagði ég áherslu á að vera bara ég sjálf og reyna ekki að vera nein önnur," útskýrði Demi um þá ákvörðun sína.

Á tískupöllum fyrir Fendi í fyrra varð ýmsum tíðrætt um að Demi hefði látið laga kinnbein sín undir hnífnum en aðrir kenndu lýsingunni um. Hvað sem því líður er Demi er stórglæsileg nú þegar glittir í sjötugsaldurinn. ■

Ef heimurinn væri aðeins fallegri

Listakonan Unnur Elísabet Gunnarsdóttir frumsýnir í kvöld verkið Nýr heimur ásamt hópi listafólks. Saman hafa þau samið dúetta og afraksturinn er sjö örsýningar sem innihalda allt frá sirkuslistum til óléttra karlmanna. Markmiðið er að senda fólk út með gleði í hjarta. 2

Unnur Elísabet Gunnarsdóttir og Annalísa Hermannsdóttir hafa staðið í ströngu við undirbúning sýningarinnar sem verður frumsýnd í kvöld í Tjarnarbíói. Á sýningunni, sem samanstendur af sjö örverkum, er velt upp spurningunni: Hvað ef heimurinn væri aðeins fallegri? FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Verkið Nýr heimur er fjórða sería af röð óhefðbundinna örverkasýninga sem saman kallast: Ég býð mig fram. Unnur Elísabet er hugmyndasmiðurinn og leikstjóri verkanna. Í þessari fjórðu seríu býður Elísabet sjö ólíkum listamönnum í dúett á móti sér þar sem þau tvinna saman ólík listform eins og leiklist, myndlist, tónlist og sirkuslistir.

„Ég býð mig fram er örverkahátíð sem ég er að halda núna í fjórða sinn. Í þetta sinn bauð ég frábæru listafólki til samstarfs. Við sýnum sjö ólíka tíu mínútna dúetta sem saman mynda heildstætt verk. En ég bæði leikstýri og er partur af öllum dúettunum," útskýrir Unnur Elísabet.

Annalísa Hermannsdóttir sér um hljóðheiminn í sýningunni og situr fyrir svörum með Unni Elísabetu.

„Annalísa skapar heildræna sýn með tónlistinni. Svo syngur hún líka eins og engill," segir Unnur Elísabet.

„Annalísa er mjög áberandi í sýningunni og birtist í mörgum senum. Fólk má alls ekki missa af þessari englarödd," bætir hún við og Annalísa hlær.

„Ég tengi saman þessi örverk með tónlistinni," segir Annalísa. „En svo er ég líka hluti af einum dúett. Við erum með tónlistardúett á sýningunni. Við gáfum út tónlistarmyndband fyrir mánuði síðan við lag sem heitir Nýr heimur. Þetta er rosalegt popp-partílag sem fjallar um tilgang lífsins og við flytjum það í sýningunni."

Annalísa og Unnur Elísabet segja að sameiginlegur þráður í öllum dúettunum sé þemað nýr heimur. En þaðan kemur nafnið á sýningunni.

„Verkin tengjast öll þessu þema. Bæði á persónulegum skala en líka á hnattrænum skala, eða í stærra samhengi," segir Annalísa og Unnur Elísabet tekur við:

„Við erum að fjalla um nýjan heim út frá ýmsum sjónarhornum. Til dæmis hvað heimurinn breytist mikið þegar þú eignast barn. Við fjöllum um ástina og hvað allt breytist við skilnað. Við erum að tala um framandi slóðir ..."

„Og hvernig hægt er að skapa nýjan heim með öðrum samskiptamynstrum," skýtur Annalísa inn.

„Já, nákvæmlega. Við erum líka að tala um heimsenda, bókstaflegan heimsenda," segir Unnur Elísabet og þær hlæja báðar.

Smáréttahlaðborð

„Þetta verk er ein allsherjarveisla. Fyrir áhorfendur er þetta eins og að mæta á smáréttahlaðborð. Þér leiðist ekki í eina sekúndu því þú færð alltaf eitthvað nýtt. Þú mætir bókstaflega í afmælisveislu þegar þú mætir á svæðið, og það er ýmislegt sem gerist. En ég vil ekki segja frá öllu því eitthvað verður að koma á óvart. Það er nefnilega ýmislegt sem kemur á óvart í þessari sýningu," segir Unnur Elísabet dularfull.

„En þarna má heyra afmælissöngva og sjá óperusöngkonur hoppa upp úr köku, þarna eru óléttir karlmenn og tár úr speglum og svífandi fólk. Sem sagt alls konar skemmtilegt."

Unnur Elísabet segir að hugmyndin að þemanu hafi sprottið út frá öllu því skrýtna sem er að gerast í heiminum í dag.

„Það er mikil undirliggjandi ólga í heiminum núna og stríð. Þessi hugmynd spratt fram í heimsfaraldrinum. Ég fór að hugsa um hvað væri að gerast í heiminum og hvað ég myndi óska að heimurinn væri fallegri og betri. Það er mikil von og fegurð í þessu verki. Markmiðið er að senda fólkið út með gleði i hjarta."

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Þær Unnur og Annalísa eru spenntar fyrir frumsýningunni í kvöld og vona að áhorfendur fari heim með gleði í hjarta. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Við gáfum út tónlistarmynband fyrir mánuði síðan við lag sem heitir Nýr heimur. Þetta er rosalegt popp-partílag sem fjallar um tilgang lífsins.**
>
> Annalísa Hermannsdóttir

Eins og fram hefur komið hefur Unnur Elísabet fengið sjö listamenn til að flytja dúetta á móti sér á sýningunni. Hún auglýsti eftir listafólki til að taka þátt í verkinu með sér og varð að velja úr umsóknunum.

„Ég fékk fjöldann allan af umsóknum og það var mjög erfitt að velja. En ég valdi náttúrulega bara „crème de la crème"," segir hún og Annalísa og Unnur Elísabet skella báðar upp úr.

Þannig að verkið er þá eitthvað alveg stórfenglegt sem fólk má alls ekki missa af?

„Ég myndi segja það. Þetta er öðruvísi leikhúsupplifun. Það er annað form að sjá svona örverkasýningu, það er enginn annar að gera það. Þú slærð nokkrar flugur í einu höggi með því að mæta á þetta verk því þarna færðu að sjá sirkuslistaverk, myndlistarverk, dansverk og leikverk. Þú færð svo margt á einni kvöldstund," segir Unnur Elísabet.

„Þetta er eins og árskort," segir Annalísa.

„Já, þetta er eins og árskort í leikhús á einni kvöldstund," segir Unnur Elísabet.

„Já, þú getur bara klárað þetta á einu bretti," bætir Annalísa við og hlær.

Svo ef fólk fer á þessa sýningu þá þarf það ekkert að fara oftar í leikhús á árinu?

Þær hlæja báðar og Unnur Elísabet segir: „Jú, jú, ég vil alltaf hvetja fólk til að fara í leikhús."

Hópurinn sem tekur þátt í sýningunni ásamt þeim Unni Elísabetu og Önnulísu, en í heild vinna 13 manns að sýningunni.

Fyndin og hjartnæm

„Ég gerði beinagrind að sýningunni áður en ég hitti fólk. Svo mæti ég mismunandi listafólki, leikurum, myndlistarfólki, dönsurum, sirkusfólki og tónlistarfólki og þá byrjar samsköpunin. Boltinn kastast á milli og fólk er að skrifa saman og pæla saman," segir Unnur Elísabet spurð að því hvernig verkin voru samin.

„Ég náði að vera mikið með í sköpuninni þannig að tónlistin varð til á sama tíma og verkin en ekki eftir á. Það var mjög næs að gera það þannig," segir Annalísa.

Unnur útskýrir að dúettarnir séu mjög ólíkir innbyrðis. „Sum verkin eru mjög fyndin, önnur mjög hjartnæm og ljóðræn og svo er sirkuslistaverkið mjög ólíkt því sem hefur sést áður."

Þar sem Unnur Elísabet leikstýrir sýningunni og er líka í öllum dúettunum segist hún vera fegin að vera með aðstoðarleikstjóra úti í sal, en Ellen Margrét Bæhrenz er aðstoðarleikstjóri sýningarinnar.

„Ég er rosalega mikið í hraðaskiptingum. Ég þarf að hoppa úr einu í annað. Ég er stundum alveg sveitt að reyna að troða mér í einhverjar leðurbuxur á milli atriða," segir Unnur Elísabet hlæjandi.

„Þess vegna er frábært að hafa Ellen Margréti úti í sal og að hafa Önnulísu með mér í þessu. Þetta er frábær hópur, ég gæti ekki verið þakklátari fyrir hópinn sem er með mér í þessu."

Eins og áður kom fram er sýningin Nýr heimur fjórði hluti af röð örverkasýninga sem Unnur Elísabet hefur sett upp. En hún segir að þetta verði líklega ekki sú síðasta.

„Planið er að vera með „grand finale". Þetta verður eiginlega að enda í fimmu. Það er svo asnalegt að rétt upp hönd og vera með fjóra fingur á lofti. Þeir verða eiginlega að vera fimm," segir hún. Þær Annalísa hlæja báðar og eru sammála um að fimm sé miklu flottari tala en fjórir.

Góður kvíði

Unnur Elísabet og Annalísa eru báðar spenntar fyrir frumsýningunni sem verður í Tjarnarbíói í kvöld en að baki liggja langar og strangar æfingar og langt sköpunarferli.

„Það er kominn smá kvíði í magann, en góður kvíði," segir Unnur Elísabet.

> **Þarna nærðu að sjá sirkuslistaverk, myndlistarverk, dansverk og leikverk. Þú færð svo margt á einni kvöldstund.**
>
> Unnur Elísabet Gunnarsdóttir

„Það er kominn algjör frumsýningargalsi í mig, ég er bara hoppandi glöð," skýtur Annalísa inn í og Unnur Elísabet heldur áfram:

„Þetta er svo stór sýning. Þetta eru svo mörg verk og mikið af hraðaskiptingum. Það er mikið af tæknilegum hlutum sem þurfa að ganga upp þannig að það er svona smá hnútur í maganum, en ég hugsa að þetta smelli allt að lokum."

Að lokum bæta þær við að hægt sé að nálgast miða á sýninguna á Tix.is og finna nánari upplýsingar á bæði Facebook- og Instagramsíðu sýningarinnar. ■

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.

SINGLES DAY

gerðu jólagjafainnkaupin snemma!

30%

afsláttur

af flestum vörum

GG SPORT

Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18, sunnudagur 12-16

Frímínútur

friminutur@frettabladid.is

Matarkjallarinn

Veitingahús

Hvað?
Framúrskarandi matur og umhverfi í hjarta miðborgarinnar.

Fyrir hvern?
Í hádeginu er Matarkjallarinn frábær staður fyrir stefnumót, vina- eða vinnufund. Staðurinn býður upp á einstakt úrval rétta úr íslensku hráefni og því er heldur ekki úr vegi að bjóða erlendum gestum með sér, til að prófa brot af því besta sem íslensk matarhefð felur í sér.

Staðurinn er í sögufrægu húsi og sagan er áþreifanleg og nálæg þar sem gamli hafnarveggurinn er hluti af innréttingu húsnæðisins sem á sér 160 ára sögu. Matarkjallarinn er einstaklega hentugur staður til að skella sér með stórfjölskyldunni á stórafmæli eða útskrift, fyrir smærri hópa sem vilja gleðjast saman af góðu tilefni. Þjónustan er persónuleg og fagleg. Þá er bara að finna gott tilefni og skella sér!

Ekki þurr brók í Þjóðleikhúskjallaranum

Þjóðleikhúskjallarinn, Hverfisgötu 19

Femíniski fíflagangsfjöllistahópurinn tjaldar öllu til í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld. Frímínútur náðu tali af Svanhvíti Theu Árnadóttur sem gengur undir nafninu Miss S. „Já, ég er í svolitlum reddingum því ég mátti ekki hengja upp fullorðinsrólu í gamla og viðkvæma loftið í kjallaranum. Svo það þarf að mixa eitthvað annað og endurhugsa atriðið. Þetta verður allt í góðu."

Hópurinn lofar eðalsýningu þar sem ýmislegt er látið flakka. „Já, það er alveg ákveðinn tryllingur í því að gera svona sýningu í Þjóðleikhúsinu. Svona eins og við séum aðeins að stelast." ■

Hvað er að gerast um helgina?

11. nóv Föstudagur

■ Bítlasyrpa
Hús Máls og menningar kl. 19.30
Bítlasyrpan heldur epískt Bítlasöngpartí. Þetta er sing-a-long með undirleik, ætlað hörðum Bítlaaðdáendum eingöngu.

■ Þar sem himin ber við haf
Háskólabíó kl. 20.00
Í tilefni þess að tíu ár eru liðin frá því platan Þar sem himin ber við haf kom út blása Jónas Sig og Lúðrasveit Þorlákshafnar til glæsilegra tónleika.

■ Apocalipstick
Gaukurinn kl. 20.00
Drag, glamúr, fíflagangur og óþverri.

■ Ég býð mig fram
Tjarnarbíó kl. 20.30
Örverkaleiksýning þar sem leikstjórinn Unnur Elísabet býður listamönnum úr ólíkum áttum til samstarfs. Óvenjuleg leikhúsupplifun og suðupottur nýrra hugmynda.

■ Hausar All Stars
Húrra kl. 22.00
Drum&Bass Djar í allt kvöld. Fram koma: Ewok, Agzilla, Carla Rose og Suspect: B.

■ Sóðabrók
Þjóðleikhúskjallarinn kl. 22.30
Sóðabrækur eru þekktar fyrir sprenghlægilegar, ögrandi og bráðskemmtilegar sýningar sem bæði skemmta og sjokkera auk þess að vekja áhorfendur til umhugsunar um samfélagið, kynþokka, sjálfsmynd og femínisma. Það fer enginn heim í þurri brók eftir Sóðabrók.

12. nóv Laugardagur

■ Rappsmiðja
Borgarbókasafnið Spönginni kl. 11.00
Ókeypis rappsmiðja með Reykjavíkurdætrum fyrir 10-12 ára og 13-15 ára. Báðir aldurshópar taka þátt á sama tíma, en hóparnir vinna í aðskildum rýmum. Leiðbeinendur eru þær Ragga Holm og Steinunn Jónsdóttir. Skráning nauðsynleg.

■ Tímarnir líða og breytast - Bob Dylan hátíð
Iðnó kl. 14.00
Áhugafólk um Dylan heldur tónlistarhátíð í Iðnó. Þar kemur fram fjöldi hljómsveita og tónlistarmanna, m.a. Sverrisson Hotel, tvíeykið Chris Foster og Bára Grímsdóttir, hin landsþekkta Slow train og Himnahliðið. Sr. Henning Emil Magnússon flytur Dylan-fróðleik á milli tónlistarstriða á laugardagskvöldinu. Þá stendur Dylanmafían fyrir sýningu á ýmsum áhugaverðum munum tengdum Dylan og tónlistarferli hans.

■ Tónleikar með Snorra Helgasyni og Erni Eldjárn
Menningarhúsið Berg, Dalvík
Þeir vinirnir hafa unnið saman að tónlist í u.þ.b. tíu ár og munu grípa niður í tónlist af ferli Snorra og leika lög af plötunni Margt býr í þokunni sem byggð er á íslenska þjóðsagnaarfinum, lög af glænýrri plötu Snorra, Víðihlíð, og jafnvel eitthvað stöff með Sprengjuhöllinni í bland við gúmmelaði koverlög.

■ Eyþór Ingi og Babies heiðra Þursaflokkinn
Húrra kl. 22.00
Í tilefni 40 ára útgáfu plötunnar Gæti eins verið ætla Eyþór Ingi og Babies-flokkurinn að leika plötuna í heild sinni og mögulega fá önnur Þursalög að fljóta með.

13. nóv Sunnudagur

■ Reddingakaffi með FabLab
FabLab, Ísafirði kl. 13.00
Viðgerðir, kaffi og góð samvera.

■ Veturkarlinn kominn er með Dúó Stemmu
Safnahúsið kl. 14.00
Leikin verða og sungin íslensk þjóðlög, tengd vetrinum og öðrum árstíðum, farið með þulur og með sköpunarkrafti barnanna verður sögð hljóðsaga um vináttuna með hjálp alls kyns hljóðfæra og hljóðgjafa. Leikið verður á ýmis hefðbundin og óhefðbundin hljóðfæri til dæmis íslenska steina, hrossakjálka, skyrdósir, langspil, víólu og trommur.

■ Drengurinn með ljáinn útgáfuhóf
Nexus kl. 14.00
Daginn sem Hallur er hársbreidd frá dauðanum breytist allt. Hann verður drengurinn með ljáinn. Nú þarf hann að hjálpa þeim sem raunverulega deyja að komast hinum megin. En hvað í ósköpunum þýðir það? Ævar Þór Benediktsson, oft kallaður vísindamaður, verður á staðnum.

■ Vévaki útgáfutónleikar
Húrra kl. 20.00
Útgáfuhóf plötunnar Fórnspeki. Fram koma Hilmar Örn Hilmarsson, Umbra, JFDR og Vévaki.

■ Skál elskan

Freyðivín er frábært með til dæmis sjávarfangi.

Freyðivín! Líka með mat

Freyðivín eða búbblur njóta mikilla vinsælda þessa dagana enda fallegar í glasi og skapa ákveðna stemningu. Oft er það svo að þegar fólk hugsar um freyðivín, kampavín, hugsar það um vín til að skála, fagna ákveðum áfanga, stórviðburðum og stórum stundum í lífinu. Dásamlega „pop"-hljóðið sem á að heyrast þegar freyðivínsflaska er opnuð hljómar skemmtilega og skapar stemningu. Þá liggur í loftinu spennan eftir að fá freyðivíninu hellt í glasið.

Staðreyndin er sú að freyðivín eru einnig ágætis matarvín og upplagt til para með mat. Það er hægt að byrja á freyðivíninu til að fagna góðri máltíð og halda svo áfram með sama vínið með matnum. Bragðið og áferðin steinliggur með fjölmörgum réttum og vert er að velja rétta tegund eftir hvað verður á boðstólum.

Til hátíðarbrigða er það oft svo að framreiddir eru fleiri en einn réttur, algengt er að boðið er upp á þriggja rétta máltíðir. Það er því skemmtileg áskorun að para freyðivín með og það getur gengið mjög vel enda framboð á góðu freyðivíni, eins og kampavíni, orðið mjög gott og fjölbreytt. Forréttir og freyðivín parast einstaklega vel saman. Freyðivín hentar vel með sjávarfangi, eins og til að mynda með laxi, bleikju, humri og ýmis konar skelfiski, hvort sem það er hrátt, matreitt eða í súpu. Freyðivín steinliggur með parmaskinku, parmesanosti og balsamikediki. Ferskur aspars, léttsteiktur á pönnu, með parmesanosti og smá salti er eitthvað sem ljúft freyðivín ræður vel við. Freyðivínið er líka ákaflega ljúft með ostum, ávöxtum og hvers kyns smáréttum, svo má ekki gleyma íslenska lakkrísnum, alveg ótrúlega hvað lakkrís og kampavín passa vel saman.

Freyðivín er algjör gleðigjafi. Það er sama hvert tilefnið er, allt verður betra og skemmtilegra með freyðivín við hönd. ■

■ Uppskriftin

Kaldar kinnar, heitt súkkulaði

Hvað er rómantískara en að ylja sér við heitt súkkulaði á fallegum vetrardegi þegar daginn tekur að stytta og skammdegið hellist yfir? Ekkert er betra en nærandi samverustund með fjölskyldu og vinum með heitan bolla í hönd.

Dökka súkkulaði er brotið í mola og leyst upp í svolitlu vatni eða um það bil einum kaffibolla við vægan hita. Einn lítri af mjólk er hitaður að suðumarki, honum hellt saman við smátt og smátt og hrært í á meðan. Þegar búið er að hella allri mjólkinni út í og súkkulaði er orðið heitt og silkimjúkt er því hellt í góða bolla og slettu af þeyttum rjóma bætt ofan á. Það má sleppa rjómanum ef vill.

Súkkulaðið má svo ávallt toppa með einhverju sem minnir á að jólin koma senn, eins og að brjóta niður Bismark-piparmyntubrjóstsykur. Það má líka strá rifnu súkkulaði yfir rjómann og svo er dásamlegt að fá sér góðan bita með heitu súkkulaði eins og piparkökuhjarta eða hina frægu Söru. ■

Heitt súkkulaði
Fyrir 5-6

200 g 70% dökkt súkkulaði
1 l af mjólk að eigin vali, við notuðum laktósafría mjólk
1 espresso bolli vatn, gott að hita vatn í hraðsuðukatli og flýta fyrir
1 peli þeyttur rjómi eða setja í rjómasprautu, þá er hægt að leika listir sína með rjómann ofan á heita súkkulaðið.

Snyrtivörur

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 11. nóvember 2022

Kynningar: Taramar, Heimkaup, Hagkaup, Bioeffect.

Djúp tilfinning fyrir fullkomnu jafnvægi

Það er aldrei of seint að draga úr sýnilegum áhrifum öldrunar. Vörurnar frá TARAMAR gera húðina ekki bara sléttari og fallegri á litinn heldur einnig sterkari, þéttari og betri viðkomu. **2**

Starfsmenn TARAMAR, Ragnhildur Einarsdóttir, matvælafræðingur og framleiðslustjóri, og Íris Thordersen, matvælafræðingur og sérfræðingur húðmælinga. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

TARAMAR hefur þróað kynngimögnuð efni úr íslenskri náttúru sem draga úr sýnilegum áhrifum öldrunar í húð. Það er aldrei of seint að draga úr sýnilegum áhrifum öldrunar, segir Guðrún stofnandi TARAMAR. „Viðskiptavinir okkar eru á öllum aldri, bæði ungar konur og unglingar sem og konur og karlar sem eru komin á háan aldur (90+). Við fáum alltaf ööru hvoru póst frá konum sem héldu að þær væru komnar yfir markið og að ekkert gæti hjálpað, en eru svo yfir sig ánægðar með TARAMAR og sjá mun frá hverri viku til annarrar. Breytingarnar geta verið svo miklar að vinir og vandamenn taka eftir þeim og fara jafnvel að spyrja um hvaða yngingarmeðal viðkomandi sé að nota," segir Guðrún og hlær.

Sterkari og heilbrigðari húð

Ekki er eingöngu ánægjulegt að sjá húðina verða sléttari og fallegri á litinn, heldur er einnig ótrúlega góð tilfinning að finna húðina verða sterkari og þéttari og betri viðkomu, bætir Guðrún við. „Þannig hafa margir í raun endurbyggt húðina með því að taka góðan tíma í að nota TARAMAR vörurnar eingöngu á húðina."

Hreinleikinn og snilldarleg samsetning varanna veldur því að fólk með alls konar vandamál, eins og þurrk, rósroða og exem, getur notað þessar vörur og í mörgum tilvikum hafa tilteknir kvillar minnkað mikið eða jafnvel horfið. „TARAMAR kremin eru ofnæmisprófuð og rannsóknir hjá óháðum aðilum í Frakklandi hafa sýnt að miklar breytingar verða á húðinni fyrstu 1-3 mánuðina við notkun varanna. Húðin verður þéttari með meiri þéttleika af kollageni, sléttari með minni hrukkur, rakameiri og tekur á sig ljóma og fallegan lit."

Húðin fer í gegnum breytingar þegar við eldumst

Þegar við eldumst rofna tengingar á milli húðlaga og stoðvefirnir verða gisnari, að sögn Guðrúnar. „Húðin missir þéttni og fer að síga. Aðrar breytingar eiga sér líka stað. Þannig hægir á efnaskiptum í húðfrumunum, húðin tapar vökva og verður þurr, blóðrásin hægir á sér og fíngerðar æðar, til dæmis í kringum augun, geta lekið út blóðvökva þannig að baugar myndast undir augunum."

Kollagenþræðirnir missa auk þess styrk og verða krumpaðir, húðin missir teygjanleika og línur og hrukkur myndast. „Ytri og innri þættir eins og sólarljós, stress, tilfinningalegt álag og hormónaójafnvægi geta hraðað þessu ferli."

Allar þessar breytingar eru ákaflega áhugaverðar, að sögn Guðrúnar sem segir starfsfólk TARAMAR hafa mikla ánægju af þeim áskorunum sem felast í því að búa til húðvörur sem draga úr hraða þessara breytinga og vinna á móti þessum neikvæðu ferlum í húðinni.

Lífvirkar ferjur gera húðina betri

TARAMAR vörurnar byggja á langtímarannsóknum á lífvirkum innihaldsefnum, bæði fyrir matvæli og húðvörur. „Þannig hefur þróunin á TARAMAR vörunum nýtt sér rannsóknaniðurstöður úr matvælarannsóknum við Háskóla Íslands á fæðubótarefnum og lífvirkum efnum úr náttúru Íslands, svo sem ómega-olíum og kítíni og þá sérstaklega rannsóknir er snúa

Augnkremið byggir á lífvirkni þangs og alparósar sem þéttir húðina og dregur úr fellingum þar sem húðin er farin að síga.

> Ímyndaðu þér húðvöru sem er svo hrein að það mætti borða hana.
>
> Guðrún Marteinsdóttir

Næturkremið tekur þátt í lífeðlisfræðilegum ferlum húðarinnar og endurbyggir hana á meðan þú sefur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Lífvirku kremin frá TARAMAR sökkva hratt inn í húðina og aðstoða húðfrumurnar við að ná upp heilbrigðum efnaskiptum og réttri virkni.

að flutningi þessara efna inn í líkamann með náttúrulegum örferjum. Þessar náttúrulegu ferjur eru notaðar í TARAMAR vörunum til að ferja lífvirku efnin djúpt inn í húðina þar sem þau nýtast til að koma af stað heilbrigðum efnaskiptum, draga úr oxun, fjarlægja sindurefni, styrkja frumuhimnur og endurbyggja tengingar á milli húðlaga."

Til að ná jafnvægi húðar þarf vöru sem er í jafnvægi

Guðrún segir að eitt það mikilvægasta við samsetningu TARAMAR húðvaranna, hafi verið rannsóknirnar á því hvernig hægt væri að ná fullkomnu jafnvægi í formúlunum og vernda lífvirknina, sem er í raun tengd náttúrulegri tíðni efnanna. „Það ætti að vera öllum ljóst að það er erfitt að framkalla jafnvægi í húð með kremum sem eru ekki sjálf í jafnvægi. Með því að raða saman innihaldsefnum sem mynda samhljóm í vörunni, þá náum við fram virkni sem er einstök. Margir finna þetta strax bara við það að bera kremin á sig, en með notkun þeirra fylgir djúp tilfinning fyrir fullkomnu jafnvægi sem við teljum að framkalli það besta í húðinni."

Finna má augnkremið og serumið á mjög góðum afslætti þann 11. nóvember á taramar.is.

Rannsóknir TARAMAR í framtíðinni munu beinast að þessum þáttum þar sem starfsfólk mun auka skilning sinn á því sem er að gerast í húðinni og hvernig það tryggir virkni lífvirku efnanna og auðveldi upptöku þeirra. „Þannig munum við skilja betur og betur mikilvægi þess að formúlan sé í jafnvægi og hvaða efni vinna best saman og hvernig við pökkum þeim inn í náttúrulegu ferjurnar sem færa þau inn í húðina þar sem þau styrkja lífeðlisfræðilega ferla og bæta heilsu húðarinnar."

Í tilefni af degi einhleypra er hægt að kaupa TARAMAR augnkremið og serumið á 30% afslætti í vefversluninni á taramar.is. ■

Útgefandi: Torg ehf. | Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652. | Veffang: frettabladid.is

Umhyggjan umvefur þig

Ljómandi gjafir sem gleðja

Bláa Lónið | Laugavegur 15 | Kringlan | blaalonid.is

BLUE LAGOON SKINCARE

Reynir að halda í unga og fríska útlitið

Tónlistarmaðurinn og fatahönnuðurinn Gunnar Hilmarsson, sem flestir þekkja undir nafninu Gunni Hilmars, gefur sér alltaf tíma til að sinna húð og hári og passar upp á mataræðið og hreyfingu með það fyrir augum að líta vel út og líða betur.

gummih@frettabladid.is

„Ég hugsa svakalega vel um hárið og húðina," segir Gunni. „Ég ætla nú bara að vitna í fótboltakappann David Beckham. Strákarnir í Manchester United voru alltaf að gera grín að honum í klefanum vegna þess að hann var alltaf með fullt af „hárstöffi", kremum og alls konar snyrtidóti. Þeim fannst hann eitthvað hégómlegur með þetta en Beckham sagði við félaga sína: „Strákar, við skulum bara hittast þegar við verðum orðnir sextugir og bera okkur saman þá."

Ég hef alltaf passað upp á að eiga krem og stelst í þau hjá stelpunum sem ég býð með. Ég nota þessi krem á andlitið og er afar duglegur að drekka vatn sem ég tel lykilinn að til dæmis góðri húð. Þá er ég duglegur að hreyfa mig og halda mér í góðu formi," segir Gunni, sem hefur um árabil starfað í tísku- og fatahönnunargeiranum. Hann stofnaði svo hljómsveitina Sycamore Tree fyrir nokkrum árum þar sem hann hefur slegið í gegn ásamt söngkonunni Ágústu Evu Erlendsdóttur. Þá er hann einnig yfirhönnuður hjá Herrafataverzlun Kormáks og Skjaldar.

Um umhirðu hársins sem flestir taka eftir þegar þeir rekast á Gunna segir hann: „Í fyrsta lagi passa ég upp á að taka mikið af vítamínum og ég tek kollagen. Eftir að ég byrjaði að taka inn kollagenið reglulega finn ég rosalega mikinn mun. Hárið verður einhvern veginn betra. Það er líflegra og þykkara og ég mæli með því fyrir karlmenn að taka vítamín og kollagen. Ég nota líka alltaf góð efni til að setja í hárið og ég fer reglulega í klippingu. Þó svo að ég sé ekki að láta skerða mikið af hárinu þá er gott að opna endana í því og fjarlægja allt slit.

Þegar maður er með sítt hár og er karlmaður þá er oft gert grín að mér heima þegar ég er að greiða hárið. Þá byrja ég alltaf efst og síðan ríf ég það niður. En ég er að reyna að læra það að byrja neðst og fara upp þannig að maður rífi ekki af sér allt hárið. Ég nota gel í hárið þar sem ég er með liðað og krullað hár og fæ góðar ráðleggingar hjá rakaranum vegna þess að það er mikil framþróun í öllu sem viðkemur hári," segir Gunni.

Hann segist passa upp á hárþvottinn. „Sjampó þurrkar hárið svakalega mikið svo það verður að fara sparlega með það og því

Gunni segist hugsa svakalega vel um hárið og húðina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Ég hef alltaf passað upp á að eiga krem og stelst í þau hjá stelpunum sem ég býð með.
>
> Gunnar Hilmarsson

þvæ ég hárið á þriggja daga fresti og nota þá hárnæringu. Ef hár er þvegið daglega verður það dautt og líflaust," segir Gunni sem af og til lætur setja lit í hárið. „Yfir sumartímann læt ég dekkja það því í sólinni á sumrin verður hárið afar ljóst á mér. Yfir vetrartímann læt ég svo lýsa það til þess að halda því jöfnu. Ég pæli ansi mikið í þessu," segir Gunni.

Lífsstíll og mataræði

Gunni segir að frá unglingsaldri hafi hann byrjað að nota andlitskrem. „Maður var kannski aðeins að læðupokast með þetta þegar ég var unglingur en núna hefur orðið breyting á. Menn eru að opna sig með þetta og umræðan er meiri. Í staðinn fyrir það að skella á sig rakspíra eða herrailmvötnum þá er maður farinn að nota meira af til dæmis skeggolíum. Olían er mjög góð fyrir húðina. Hún þarf að fá sína næringu en allt byrjar þetta og endar með lífsstíl og mataræði," segir Gunni.

Spurður hvort hann fari á snyrtistofur segir hann: „Nei, af því að ég er aldrei í neinum vandræðum með húðina. Ég fór á snyrtistofur sem unglingur þegar ég var með bólur. Þá lét ég hreinsa húðina því ég vildi ekki enda með ör í andlitinu eftir unglingabólurnar. Mér var ráðlagt af snyrtifræðingunum að drekka mikið vatn, borða hreinan og hollan mat og sneiða sem mest frá því að borða sykur og sætindi. Ég hef reynt að fylgja þessum ráðum en kannski það eina sem ég hef ekki fylgt er að vera ekki mikið úti í sólinni.

Ég elska að vera í sól. Ég veit að það er ekki gott fyrir húðina en ég geri það nú samt en er duglegur að nota sólarvörnina. Maður reynir að halda í unga og fríska útlitið þrátt fyrir að vera orðinn 50 ára gamall. Ásamt því að drekka nóg af vatni, hreyfa sig reglulega og borða hollan mat þá er góður svefn stórt atriði í að halda góðri húð og minnka hrukkur og ellimörk," segir Gunni. ■

Meikaðu það heima með Heimkaup

Heimkaup er framsækin íslensk netverslun og jafnframt sú stærsta sem starfar hérlendis. Markmið Heimkaupa er að auðvelda viðskiptavinum innkaupin fyrir heimilið og vinnustaðinn.

Vöruúrvalið er fjölbreytt í matvöru, snyrtivöru, raftækjum, leikföngum, spilum og púslum, heimilisvörum, gæludýravörum, fatnaði og nú nýlega áfengi.

„Í október 2021 hófum við sölu á snyrtivörum með áherslu á húðvörur, förðunarvörur, hárvörur, ilmvötn og naglavörur. Slagorð herferðinnar var „Meikaðu það heima". Móttökurnar hafa verið frábærar og við erum stöðugt að bæta við úrvalið hjá okkur," segir Jóna María Ásmundsdóttir, vörustjóri Heimkaupa. „Við teljum það mikilvægt að bjóða upp á fjölbreytt úrval vörumerkja þannig að allir okkar viðskiptavinir geti fundið eitthvað við sitt hæfi."

Meðal þeirra vörumerkja sem Heimkaup býður upp á eru L'oréal, Essie, Bobbi Brown, Maybelline, Marc Inbane, CeraVe, Thank You Farmer, Origins, Real Techniques, Elizabeth Arden, Grande Cosmetics, The Ordinary og Nip+Fab.

„Nú fyrir jólin erum við með fjölbreytt úrval af gjafaöskjum sem er alltaf vinsælar í jólapakkann," segir Jóna María. „Vinsælasta varan um þessar mundir er skemmtileg nýjung, StylPro-ísskápur fyrir snyrtivörur. Kaldar snyrtivörur hjálpa við að róa húðina, minnka sjáanlegar húðholur og hjálpa við þrota í húðinni. Singles' Day er í fullum gangi hjá okkur og tilvalið að nýta tækifærið til jólagjafakaupa í dag," bætir hún við.

Jóna María segir ávinninginn af því að versla í netverslun felast að miklu leyti í auknum þægindum. „Viðskiptavinum okkar hefur fundist einfalt og þægilegt að panta snyrtivörur heim að dyrum, geta skoðað vöruúrvalið á vefnum og borið saman verð og lesið fróðleik um vörurnar," segir Jóna María og nefnir einnig þann tímasparnað sem felst í því að komast hjá því að vera í umferð og bíða eftir afgreiðslu í troðfullum verslunum. „Ekki nóg með það, heldur koma innkaupapokarnir heim að dyrum, sem er náttúrulega algjör snilld, allt í einum smelli," segir hún og bætir við að pantanir séu afhentar samdægurs á höfuðborgarsvæðinu og sendar út samdægurs með póstinum á landsbyggðina. Einnig er hægt að sækja pantanir í afgreiðslu Heimkaupa, Smáratorgi 3. ■

Skoðaðu allt úrvalið á heimkaup.is

Jóna María Ásmundsdóttir, vörustjóri Heimkaupa, segir úrvalið af snyrtivörum meira en nokkru sinni fyrr. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vörumerki á Heimkaup.is

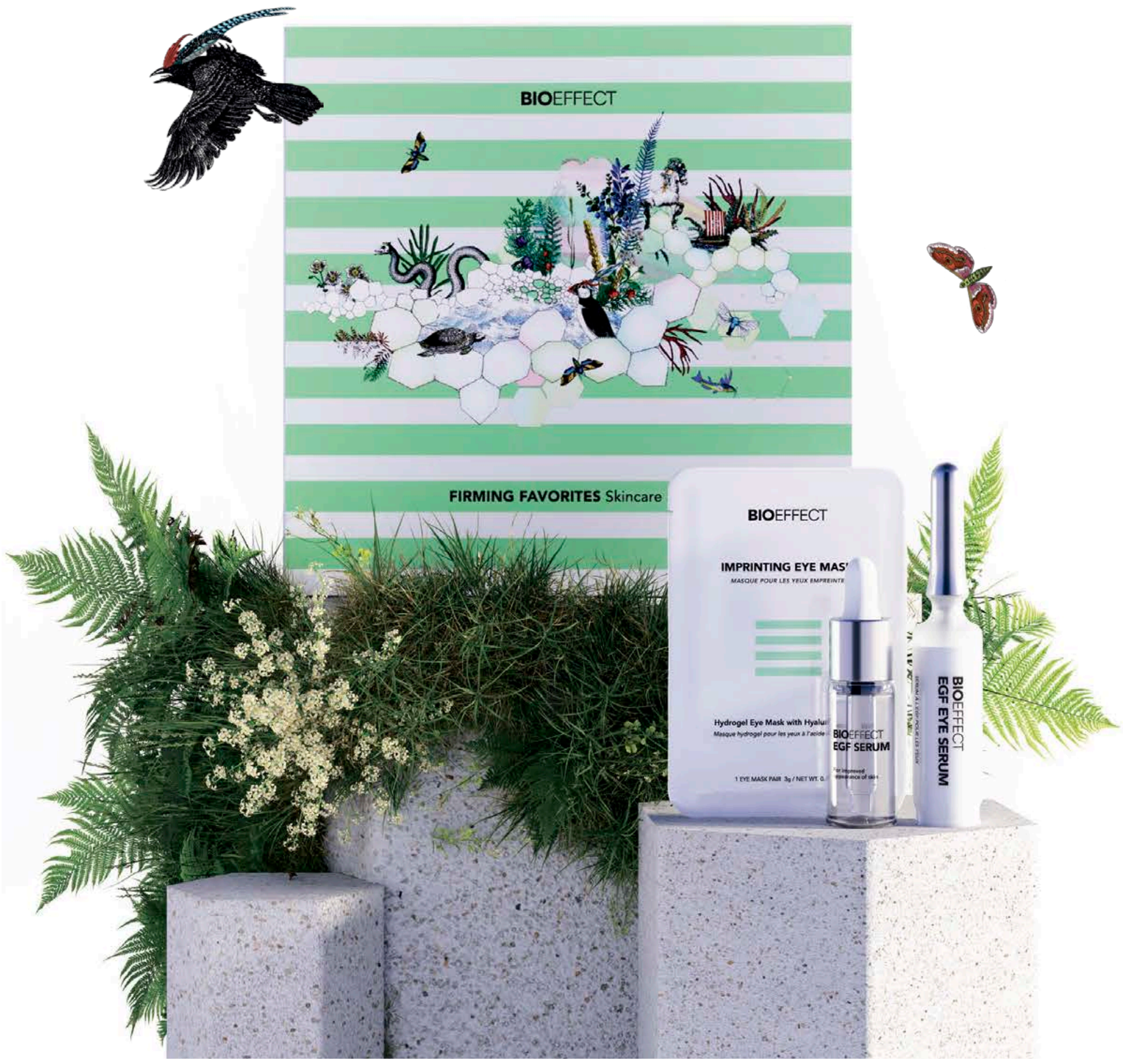
- L'oréal
- The Ordinary
- Wet Brush
- Grande Cosmetics
- Thank you farmer
- StylPro
- Gosh
- Marc Inbane
- Maybelline
- CeraVe
- Cosrx
- Mario Badescu
- Hairburst
- Browgame
- Glow Hub
- St. Tropez
- Bobbi Brown
- Nip+Fab
- Origins
- Real Techniques
- Briogeo
- Garnier
- Nanogen
- John Frieda
- Lee Stafford
- Organix
- Hask
- Not your mother
- Essie
- OPI
- Hawaiian Tropic
- Bondi Sands
- Childs Farm
- Nivea
- D:Fi

Auk fjölda annara

Vöruhús Heimkaupa eru troðfull af flottum snyrtivörum og tilvalið að nýta sér Singles' Day-tilboðin til að gera góð kaup.

BIOEFFECT

Af hreinum hlýhug.



BIOEFFECT verslun Hafnartorgi | Valdir útsölustaðir | bioeffect.is

Í snyrtivörudeildum Hagkaups er mikið úrval ilmvatna fyrir dömur og herra.

Snyrtivörur eru góðar gjafir

Hagkaup er með eitt mesta úrval snyrtivara hér á landi og stöðugt er unnið að uppbyggingu á deildunum. Hagkaup býður yfir 25 þúsund vöruliði í snyrtivörudeildum og í vefverslun. Meðal þeirra eru nokkur merki sem eingöngu eru seld í Hagkaup.

Rakel Ósk Hreinsdóttir, vörustjóri snyrtivara í Hagkaup, segir að kappkostað sé að bjóða upp á gott úrval af snyrtivörum í verslununum. „Við bjóðum upp á snyrtivörur í öllum Hagkaupsverslunum, misjafnt úrval þó eftir stærð verslunarinnar. Stærstu snyrtivörudeildirnar eru í Hagkaup Smáralind og Kringlunni. Skeifan, Garðabær og Akureyri koma þar á eftir," segir hún.

„Hagkaup er með stærstu snyrtivöruverslun á Íslandi og við getum boðið viðskiptavinum allt frá grunnvöru eins og tannkremi og sjampó yfir í hágæða snyrtivörur og ilmi frá vinsælustu merkjum heims. Einnig eru nokkur snyrtivörumerki sem eru eingöngu seld í Hagkaup eins og til dæmis Kiehl's og IT Cosmetics. Við erum með mjög fjölbreytt vöruúrval í húðumhirðu, förðunarvörum og ilmum. Við erum ávallt á tánum varðandi ný og spennandi vörumerki og viljum bjóða viðskiptavinum upp á það besta sem til er á markaðnum hverju sinni," upplýsir Rakel.

Ný vefverslun

Lilja Gísladóttir, sérfræðingur á markaðssviði Hagkaups, segir að starfsmenn séu ákaflega stoltir af nýrri vefverslun með snyrtivörur. „Viðskiptavinir kunna sannarlega vel að meta að geta verslað bæði í verslunum okkar og í vefversluninni. Það tók sinn tíma að byggja upp vefsíðuna og stöðugt verið að vinna að betrumbótum. Þetta er bara byrjunin á þeirri vegferð okkar," segir hún.

Rakel bætir við að Hagkaup bjóði yfir 25 þúsund vöruliði í snyrtivöru. „Það er stöðugt púsluspil að koma öllum þessum spennandi vörum fyrir á þeim fermetrum sem við höfum úr að spila," segir hún. „Viðskiptavinir okkar ættu nánast í öllum tilfellum að finna vöru sem hentar þeim. Við erum að stofna og taka inn um það bil 4.000-5.000 vöruliði á hverju ári í snyrtivörudeildunum og á móti eru svo vörur að detta út við endurnýjun en nýjungar eru gríðarlega stór partur af upplifun hjá okkur."

Fallegar jólavörur

Nú er annasamur verslunartími

> **Það er gaman að segja frá því að við erum að taka þátt í fyrsta sinn í vinsælum netdögum. Við segjum loksins og hlökkum til að vera með í Singles' day, Black Friday og Cyber Monday.**
>
> Rakel og Lilja

að hefjast og Rakel og Lilja eru afar spenntar fyrir komandi vikum. „Jólin eru ótrúlega skemmtilegur tími og þá fáum við ógrynni af flottum gjafaöskjum í þeim vörumerkjum sem við erum með í sölu allan ársins hring. Öskjurnar eru mjög veglegar og fanga augað. Það má segja að þær verða flottari með hverju árinu og viðskiptavinurinn fær aðeins meira fyrir peninginn með þessum kaupum. Það fylgir yfirleitt aðeins meira með þessum öskjum en ef þú værir að kaupa staka vöru," segja þær og bæta við að öskjurnar séu gríðarlega vinsælar. „Við sjáum að viðskiptavinir kaupa jólaöskjur einnig fyrir sig því eins og fyrr hefur verið sagt þá eru þær mjög veglegar og fólk er yfirleitt að græða eitthvað auka með því að kaupa öskjuna."

Afsláttardagar fram undan

Hagkaup hefur alltaf verið með risa tax free daga í nóvember þar sem öll snyrtivara, leikföng og önnur sérvara fer á sérstakan afslátt. „Það er gaman að segja frá því að við erum að taka þátt í fyrsta sinn í vinsælum netdögum. Við segjum loksins og hlökkum til að vera með í Singles' day, Black Friday og Cyber Monday. Við erum svakalega spennt að taka þátt í þessum dögum og það er bara einn liður í uppbyggingunni á vefnum okkar," segir Lilja.

Herrarnir meðvitaðir um umhirðu

Rakel segir að það séu ekki bara konur sem komi í snyrtivörudeildirnar því kauphegðun herranna hafi breyst á undanförnum árum. „Við sjáum miklar breytingar og karlar eru orðnir miklu meðvitaðri um húð- og skeggumhirðu heldur en áður. Þeir þora í dag að nota vörur eins og hyljara eða ljómakrem til að draga úr baugum, blettum og gefa frískara yfirbragð.

Rakel Ósk og Lilja hlakka til annasamra daga fram undan og sérstaklega stóru tilboðsdaganna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Æðislegar jólagjafir fyrir stúlkur og konur fást í Hagkaup í mörgum gerðum.

Gjafakassar fyrir dömur og herra sem koma sér alltaf vel. Hvergi er meira úrval en hjá Hagkaup.

Karlmenn hafa alltaf verið duglegir að kaupa sér góða ilmi en eru kannski núna farnir að prófa fleiri tegundir og vilja eiga fleiri en bara þennan gamla góða," segir hún.

Rakel segir að það sé tilfinning starfsmanna í Hagkaup að viðskiptavinir séu mun meðvitaðri um vöruval en áður. „Þeir vita hvaða vörur henta þeim auk þess sem viðskiptavinir eru upplýstari um þau innihaldsefni sem eru í vörunum. Við tökum eftir því að nú eru það ekki endilega ákveðin merki sem eru vinsælli en áður heldur eru viðskiptavinir að fylgja straumum er varða innihaldsefni. Nú er til dæmis hýalúrónsýra og C-vítamín sérstaklega vinsæl innihaldsefni og snyrtivöruframleiðendur eru með puttann á púlsinum með því að fylgja þessum straumum og margar förðunarvörur innihalda þessi efni. Það má því segja að vitundarvakning hafi orðið gagnvart húðumhirðu og sé að skila sínu. Viðskiptavinir okkar kjósa að velja vörur sem henta þeirra húð og byggja svo ofan á þeirra grunni með öðrum förðunarvörum enda skiptir húðumhirðan lykilmáli."

Fjölbreytt tíska

Þegar þær eru spurðar hvort það séu tískusveiflur í snyrtivörum og hvað sé „heitast" þessa daga, svara þær: „Tískan fer svo sannarlega í hringi í snyrtivörum eins og í öðru. Hún er gífurlega fjölbreytt og við sjáum innblástur af 90's tískunni sem er mjög skemmtilegt. Það er mikið um krem, förðunarvörur, kinnaliti og eyeliner í alls kyns

Strákar í dag vilja vera vel snyrtir og ilma vel. Ilmvatn er því kærkomið.

formi að koma sterkt inn. Það sem er kannski best við þessa tísku sem er ríkjandi er að það er ekkert eitt ákveðið í gangi heldur er í tísku að vera bara eins og maður er, mála sig mikið eða ekki neitt. Það sem er heitast ef svo má að orði komast er að vera þú sjálfur eða fara út fyrir kassann ef það hentar."

Rakel segir það vera styrkleika Hagkaups hversu gott starfsfólk sé þar starfandi og bætir við: „Við reynum eftir fremsta megni að vera með starfsfólk sem er annað hvort menntað í snyrtifræði og/eða förðun. Einnig erum við í miklu samstarfi við birgja sem margir hverja leggja okkur lið og eru með sérþjálfaða starfsmenn í þeirra vörumerkjum sem standa vaktina með okkur á gólfinu og gefa ráðleggingar. Það skiptir okkur öllu máli að veita framúrskarandi þjónustu og lykillinn er starfsfólkið okkar."

Umhverfið skiptir máli

Mikið er lagt upp úr fallegu umhverfi í snyrtivörudeildum Hagkaups og unnið hefur verið að breytingum á þeim. „Það er rétt, við höfum staðið í talsverðum breytingum, til dæmis í Skeifunni. Við leggjum mikinn metnað í umhverfið okkar og höfum undanfarið ár unnið að miklum breytingum í verslunum. Við höfum unnið náið með dönsku ráðgjafarfyrirtæki og erum þessa dagana að hrinda í framkvæmd ýmsum breytingum sem snúa að upplifun viðskiptavinarins. Þar skiptir umhverfið miklu máli og við erum spennt að frumsýna þær breytingar sem við höfum staðið í, má þar nefna snyrtivörudeildina í Hagkaup á Akureyri og í Skeifunni. Þar má sjá hvert við erum að stefna. Okkar markmið er að viðskiptavinir njóti sín í verslunum, upplifi eitthvað einstakt sem þeir gera ekki í öðrum verslunum og umfram allt að sú upplifun sé jákvæð." ■

HAGKAUP

Heill heimur af
snyrtivörum
á hagkaup.is

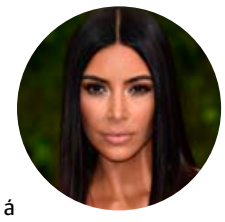
Stjörnum prýddar snyrtivörur

Frægustu stjörnur heimsins eru duglegar að koma á markað ýmsum snyrtivörum sem þær mæla með. Ilmvatnið hennar Rihönnu er til dæmis afar vinsælt og sömuleiðis hársprey sem kennt er við Jennifer Aniston.

elin@frettabladid.is

Mjög algengt er að snyrtivörumerki séu kennd við stórstjörnur þótt vörurnar séu vissulega misvinsælar á markaðnum. Stundum eru nöfnin fengin að láni en oftar eru það stjörnurnar sjálfar sem setja vöruna á markað og þeim fer fjölgandi. ■

Kim Kardashian



Kim Kardashian setti KKW ilmvatnið á markað sem hefur notið geysimikilla vinsælda. Hún hefur þó lokað vefsíðu sinni með þessu ilmvatni og kynnir nýtt nafn til leiks. Hún boðar enn frekara vöruframboð á nýju síðunni og segist leggja hjarta sitt og sál í hverja ilmvatnsflösku.

Jennifer Aniston

Það er ekkert skrítið þó að nafn Jennifer Aniston komi upp í hugann þegar hárvörur eru annars vegar. Fyrsta varan sem hún setur á markað er LolaVie sem á að skila mjúku, glansandi og silkimjúku hári. Stjörnurnar keppast við að vera með hrein innihaldsefni og Jennifer er þar engin undantekning.

Alicia Keys

Alicia Keys setti Soulcare á markað. Þetta eru húðvörur sem þróaðar eru með húðsjúkdómalækni og auglýstar sem hreinar vörur. Kremið Skin Transformation hefur fengið góð meðmæli en það hjálpar til við að auka raka í húðinni.

Drew Barrymore

Drew Barrymore setti förðunarvörur á markað árið 2013 sem hún nefnir Flower Beauty. Hún hefur sett á markað fjölda vara undir þessu nafni en uppáhald margra er púðurkinnalitur sem hefur slegið í gegn.

Selena Gomez

Selena Gomez er með Rare Beauty en fljótandi kinnalitur hennar þykir einstakur. „Andlitið lifnar við.“

Michelle Pfeiffer

Henry Rose ilmvatnið hennar Michelle Pfeiffer skorar hátt af ilmvatnslínum fræga fólksins. Það er með staðfesta EWG-vottun sem þýðir að það sé hrein vara án allra auka- og eiturefna.

Kylie Jenner

Hálfsystir Kardashian-systra, Kylie, er með eigin vörulínu og þar hefur Lip Kits-kinnalitur slegið í gegn sem ber nafnið Winter Kissed.

Lady Gaga

Lady Gaga er nafnið á bak við fljótandi eyelinerinn Haus sem hefur fengið ótrúlega góða dóma á Amazon. Einfalt að gera skarpa línu kattaraugans og svo er auðvelt að hreinsa burt eftir daginn.

Victoria Beckham

Victoria Beckham er með snyrtivörumerki undir eigin nafni þar sem hún sameinar hreinar formúlur og sjálfbærar umbúðir í lúxusvöru. Vörulínan hefur verið vinsæl, sérstaklega húðvörur, maskari og augnskuggar að ógleymdum Posh-varalitnum sem endist lengi og hefur að geyma vönduð litarefni. Þessi vörulína er komin til að vera en svo er ekki um allar stjörnuvörurnar.

Gwyneth Paltrow

Gwyneth Paltrow setti á markað kremið GoopGlow Microderm Instant Glow Exfoliator sem hefur náð miklum vinsældum. Sjálf segir leikkonan: „Þetta er kraftmikil andlitsmeðferð í lítilli krukku. Húðin er mýkri, sléttari og bjartari og áhrifin koma fljótt í ljós.“ Hágæða virk og hrein innihaldsefni. Allar vörur Gwyneth hafa náð miklum vinsældum.

Jessica Alba

Stjörnurnar eiga það sameiginlegt að leggja mikið upp úr því að varan sé hrein og náttúruleg. Það á líka við um Honest Company sem Jessica Alba stendur fyrir. Hún framleiðir margverðlaunan maskara sem er EWG-vottaður, gerður úr hreinum náttúruefnum er skilar mjög góðum árangri í að lengja augnahárin. Ný upplifun í maskara, segja þeir sem hafa reynt. Til að fá EWG þarf að standast ströngustu staðla varðandi notkun á aukefnum.

Góð ráð frá lækninum fyrir húðina

Doktor Lára G. Sigurðardóttir læknir er höfundur Húðbókarinnar ásamt Sólveigu Eiríksdóttur, sem semur uppskriftir. Í bókinni eru ýmsar æfingar fyrir húðina, uppskriftir að hollum mat og einfaldar uppskriftir að húðvörum.

elin@frettabladid.is

„Maður getur orðið þurr á manninn af ýmsum ástæðum, eins og þegar fólk er með leiðindi eða lítur stórt á sig. Svo getur maður mögulega orðið þurr á manninn ef maður er lengi með þurra húð, því það getur verið ferlega óþægilegt,“ segir Lára og bætir við að húðin sé alsett taugaendum sem skynja minnsta veikleika og senda skilaboð til heilans líkt og langlínusímtal frá geðillri tengdamömmu.

„Taugakerfið skynjar pirringinn og bregst við með því að segja húðinni að framleiða hraðar hornfrumur, sem taka ekki út fullan þroska. Með því getur vítahringur skapast því ysta húðlagið verður veikbyggðara, sem veldur því að húðin tapar enn meiri raka,“ segir hún.

Ofþornun eða skert starfsemi

„Tvær meginástæður geta legið að baki húðþurrki. Húðin getur orðið fyrir ofþornun, til dæmis eftir að við svitnum mikið, drekkum of lítið vatn og jafnvel samhliða því að þamba þvaglosandi drykki (til dæmis kaffi, koffíndrykki, grænt te, gos eða áfengi). Slíkur þurrkur er venjulega tímabundinn. Síðan getur þurrkur komið fram í húð sem hefur skerta starfsemi, eins og með hækkandi aldri þegar fitukirtlum fækkar og rakaefni tapast.“

Tvenns konar rakaefni

„Húðin hefur tvenns konar rakaefni sem auka mýkt húðarinnar og gefa fyllingu. Fyrst eru svokölluð NFM-rakadræg efni í yfirhúð, en þau draga að sér raka. Nýmyndun þeirra getur minnkað við ýmsar aðstæður eins og að liggja lengi í baði eða baða sig í sól eða ljósabekkjum. Erfðir geta átt í hlut og þekkt er að genabreytileiki getur valdið skorti á rakaefni þessu, sem eykur líkur á þurrki, exemi, nikkelviðkvæmni og óþoli gagnvart efnum í húðvörum.

Að hafa þennan genaveikleika veldur þó ekki alltaf húðþurrki því margir eru með hann án þess að þjást af húðþurrki. Síðan erum við með hýalúrónsýru-rakaefni í leðurhúðinni en þau geta bundist vatni sem nemur þúsundfaldri þyngd sinni.“

Lára og Solla hafa gefið út bók um húðina þar sem margt fróðlegt er að finna. MYND/AÐSEND

Tíu leiðir til að bæta húðina

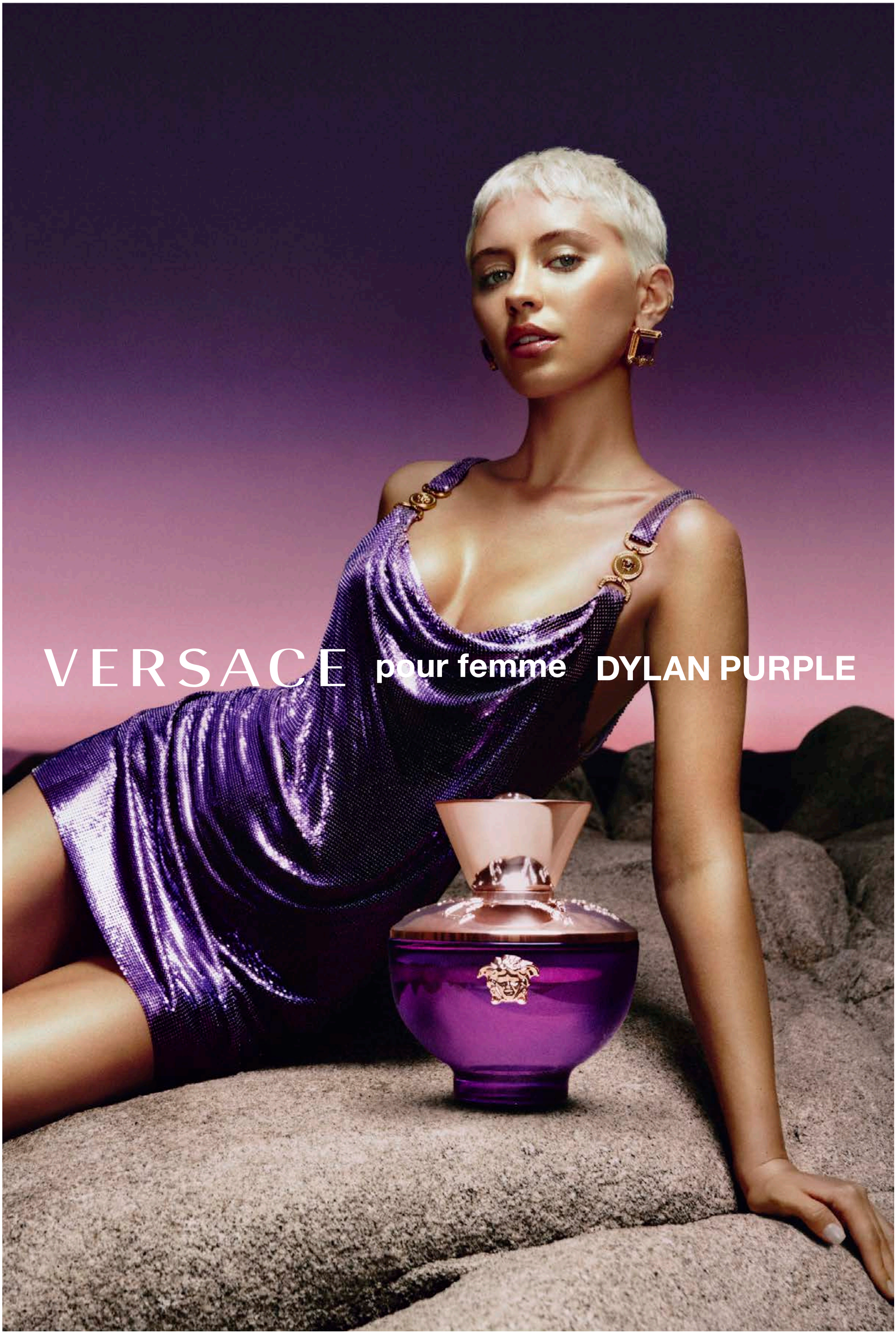
„Allir geta upplifað þurrk í húð sem verður gróf, mött og minna eftirgefanleg. Til að halda húðinni heilbrigðri skiptir máli að huga að næringu og venjum sem bæta rakaástand húðarinnar, því húðþurrkur getur ýtt undir bólgu og öldrun,“ segir Lára og gefur hér góð ráð.

- Verndaðu húðina gegn kulda með því að klæðast hlýjum fatnaði og bera feitt krem á óvarða húð utandyra. Heitir drykkir upp að 60°C geta hjálpað að ná upp líkamshita.
- Hugaðu að sólarvörn og láttu ekki blekkjast af sólarleysi því UVA-geislar lenda á húðinni allt árið um kring og valda ótímabærri öldrun sem er aðalorsök þurrks.
- Þú þarft amínósýrur til að framleiða rakaefni og því hjálpar að borða fjölbreytt próteinríkt fæði, sérstaklega beinasoð og skinn. Kollagen-fæðubótarefni hafa reynst bæta raka samkvæmt rannsóknum.
- Þar sem hýalúrónsýru er aðallega að finna í bandvef dýra færðu hana til dæmis með því að borða beinasoð. Sem fæðubótarefni (120 mg) getur hýalúrónsýra mögulega bætt rakaástand.
- Þú þarft líka C-vítamín, sink og magnesíum til að framleiða hýalúrónsýru. Sítrusávextir, grænt grænmeti, möndlur, kasjúhnetur, baunir og kjúklingur innihalda þessi næringarefni. Eins eru vísbendingar um að góðgerlar með L. brevi og L. plantarium auki raka í húð eftir tólf vikna inntöku. Aftur á móti eykur sætindaát líkur á þurrki í húð.
- Húðin þarf einnig góð fituefni (til dæmis ómega-3 fitusýrur, kólesteról, seramíð) og E-vítamín til að innsigla rakann. Feitur fiskur (til dæmis lax og lúða), sardínur, hampfræ, hörfræ, ólífuolía og avókadó gefur þér góðan skammt.
- Drekktu vel af vatni svo rakaefnin hafi eitthvað til að halda í. Stutt og volg sturta fer betur með húðina þó að það sé freistandi að fara í langt heitt bað. Heita vatnið getur fjarlægt náttúrulega húðfeiti og valdið enn meira rakatapi. Ágætt er að miða við fimm til tíu mínútur í senn og bera rakakrem strax á eftir að þú þerrir þig til að innsigla rakann í húðinni. Gættu þess líka að ofnota ekki sápu sem fækkar rakaefnum.
- Góð rakakrem gera sitt gagn og mörg hver innihalda NMF-rakaefni (til dæmis urea, lactate, amínósýrur) eða hýalúrónsýru. Hýalúrónsýra getur þó haft þveröfug áhrif ef hún liggur utan á húðinni (þegar sameindir eru stórar) því þá dregur hún til sín vatn úr húðinni.
- Rakatæki geta hjálpað ef andrúmsloftið er þurrt og þá er það stillt á um 60%. Þetta á sérstaklega við þegar kalt er úti og við skrúfum upp ofna.

Ef þú gerir mataræðisbreytingar getur tekið tvo til þrjá mánuði að sjá árangur. Ef engin ráð duga skaltu ráðfæra þig við í lækni. Sjúkdómar eins og vanvirkur skjaldkirtill, sykursýki og ýmsir húðsjúkdómar geta valdið húðþurrki. ■

Nokkrar algengar ástæður húðþurrks

- Útfjólublá geislun
- Öldrun
- Ofhreinsun
- Löng heit böð
- Sterk þvottaefni og mýkingarefni
- Næringarskortur
- Sum lyf
- Þurrt og kalt andrúmsloft
- Reykingar
- Retínóíð húðkrem
- Vanstarfsemi í skjaldkirtli
- Estrógenskortur
- Erfðir


VERSACE
pour femme
DYLAN PURPLE

Ekkert skemmtilegra en að dekra við kúnnann

Í verslun BIOEFFECT við Hafnartorg er boðið upp á vandaða húðmælingu fyrir gesti og gangandi. Mælingin er hluti af persónulegu dekri sem boðið er upp á í verslun-inni og gefur viðskiptavinum upplýsingar um ástand húðar sinnar. Út frá niðurstöðunum er hægt að veita sérhæfða ráðgjöf um vörur sem henta þörfum hvers og eins.

Þær Aníta Brá Ingvadóttir sölustjóri og Agnes Eva Sandholt Sigurðardóttir verslunarstjóri taka vel á móti viðskiptavinum í BIOEFFECT á Hafnartorgi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„BIOEFFECT er íslenskt hugvit frá A til Ö. Fyrirtækið var stofnað af þremur íslenskum vísindamönnum árið 2010 þegar þeir uppgötvuðu, eftir um áratug af rannsóknum, byltingarkennda aðferð til að framleiða EGF prótín í byggplöntu. EGF er virkt boðskiptaprótín sem fyrirfinnst náttúrulega í húðinni og gegnir meðal annars mikilvægu hlutverki við framleiðslu og virkni kollagens og elastíns. Með aldrinum dregur verulega úr náttúrulegu magni EGF í húðinni. Þetta sértæka boðskiptaprótín er því afar eftirsótt í húðvörur," upplýsir Anita Brá Ingvadóttir, sölustjóri BIOEFFECT á Íslandi.

„BIOEFFECT er eina fyrirtækið sem hefur tekist að framleiða EGF í byggplöntu og nýta í húðvöruframleiðslu. Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á góðan árangur EGF úr byggi enda þekkir húðin prótínið, tekur vel á móti því og greiðir fyrir virkni þess í húðvörum BIOEFFECT. Þetta er okkar sérstaða," segir Anita og bætir við:

„Fyrsta varan okkar, EGF Serum, kom á markað árið 2010 og hefur verið í óbreyttri mynd síðan. Hún er margverðlaunuð og enn í dag okkar vinsælasta vara. Síðan hafa aðrar frábærar vörur bæst í vörulínuna og við erum sannarlega stolt af þeim öllum. Við erum ekki síður stolt af þeirri staðreynd að BIOEFFECT vörurnar eru framleiddar á Íslandi og innihalda meðal annars hreint, íslenskt vatn."

Eina verslun sinnar tegundar

Í dag starfar BIOEFFECT á 28 mörkuðum víðs vegar um heiminn, en eina BIOEFFECT verslunin er á Íslandi.

„Við erum virkilega hreykin af fallegu versluninni okkar. Þar gefst okkur tækifæri til að veita gestum framúrskarandi þjónustu og þessa einstöku upplifun sem við viljum að allir viðskiptavinir BIOEFFECT fái. Í versluninni starfa sérfræðingar undir leiðsögn Agnesar Evu, verslunarstjóra. Þetta sérhæfða teymi sér til þess að hver og einn fái einstaklingsmiðaða ráðgjöf og þjónustu, enda þykir okkur ekkert skemmtilegra en að dekra við þá sem kíkja til okkar," segir Anita.

Nákvæm húðmæling forsenda faglegrar ráðgjafar

Hluti af þeirri þjónustu sem viðskiptavinir njóta í verslun BIOEFFECT á Hafnartorgi er húðmæling með sérstöku VISIA-mælingartæki.

„Tækið gefur ítarlegar upplýsingar um ástand húðarinnar. Við notum sambærilegt tæki til að rannsaka virkni og gæði nýrra vörutegunda áður en þær koma á markað. Með því að bjóða viðskiptavinum upp á svo nákvæmar mælingar getum við betur skilgreint það sem betur má fara í húðrútínunni og veitt enn sérhæfðari þjónustu og ráðgjöf um hvað húðin virkilega þarf og hvaða vörur henta hverjum og einum," segir Anita.

Þegar húðin er mæld í VISIA-tækinu eru háskerpuljósmyndir teknar af báðum hliðum andlitsins með tvenns konar ljósi. Mælingin tekur um tvær mínútur.

Lesið í niðurstöður VISIA-húðmælingar.

Glæsileg gjafasett með öllu því besta frá BIOEFFECT, fást í versluninni, myndskreytt af Kristjönu S. Williams.

Verslunin á Hafnartorgi er eina sinnar tegundar í heiminum en BIOEFFECT starfar á 28 stöðum um veröld víða.

Viðskiptavinum BIOEFFECT á Hafnartorgi býðst að fara í VISIA-húðmælingatæki sem veitir ítarlegar upplýsingar um ástand húðarinnar.

Því næst eru myndirnar greindar og sérfræðingur les úr þeim með viðskiptavinum.

„Tækið mælir fjóra þætti á yfirborði húðar: roða, hrukkur og fínar línur, áferð og húðholur," útskýrir Agnes Eva Sandholt Sigurðardóttir, verslunarstjóri BIOEFFECT. Forritið ber svo niðurstöður hvers og eins saman við stóran gagnagrunn.

„Þannig fáum við eins konar stöðumat húðarinnar og upplýsingar um hvar viðkomandi stendur í samanburði við jafnaldra sína. Eftir mælinguna förum við saman yfir niðurstöðurnar og mælum með vörum sem henta þörfum hvers og eins. Við erum nefnilega öll svo misjöfn og með svo ólíka húð," segir Agnes og bendir á að mælingin henti öllum sem vilja læra betur á húðina og raunverulega áhrifaríka húðumhirðu. „Við erum mjög stolt af að geta veitt svo faglega og persónulega þjónustu," segir Agnes.

> **Þannig fáum við upplýsingar um hvar húð viðkomandi stendur í samanburði við jafnaldra sína.**
>
> Agnes Eva Sandholt Sigurðardóttir

Litlar breytur gera gæfumuninn

Í húðmælingarferlinu kemur ýmislegt í ljós, þar af margt sem kemur fólki á óvart.

„Mörgum kemur á óvart hversu mikilvægt er að þrífa húðina vel. Hreinsivörur fjarlægja ekki bara farða og augnmálningu af húðinni heldur líka yfirborðsóhreinindi, mengun, dauðar húðfrumur og húðfitu. Sé húðin ekki þrifin vel næst heldur ekki besta virknin í húðvörunum. Þá hefur þurrkur, oft í kringum augnsvæðið, komið einna mest á óvart, og það hversu mikilvægt er að halda húðinni vel nærðri," útskýrir Agnes.

Hún bendir á að sólböð og ljósabekkir valdi hvað mestum skaða á húðinni en að sá skaði verði oft ekki sýnilegur fyrr en mörgum árum síðar.

„Ég mæli því alltaf með sólarvörn í útivist og ferðalög, helst daglega. Húðin er stærsta líffærið og mikilvægt að hugsa vel um hana, bæði með því að drekka nóg vatn og borða næringarríkan mat, en einnig að nota rakagefandi, hreinar og nærandi húðvörur. Svo má ekki gleyma góðri hreinsun," segir Agnes og bætir við:

„Það kemur iðulega í ljós að smávægilegar viðbætur eða breytingar á húðrútínu geta gert gæfumuninn og hámarkað árangur af þeim húðvörum sem fólk notar. Þess vegna mælum við með að allir líti við hjá okkur á Hafnartorgi. Það er til mikils að vinna."

Vinsælustu vörurnar í glæsilegum gjafasettum

Í aðdraganda jóla fást glæsileg gjafasett sem innihalda úrval alls þess besta frá BIOEFFECT.

„Í ár eru gjafasettin okkar myndskreytt af listakonunni Kristjönu S. Williams. Verkin eru innblásin af íslenskri náttúru og hvert og eitt þeirra skapar sjálfstæðan heim, fullan af framandi jurtum og töfrandi íslenskum kynjaverum. Listaverkin voru hönnuð sérstaklega fyrir BIOEFFECT og sameina sérkenni listakonunnar og náttúruna, hreinleikann og virknina sem einkennir hugmyndafræði okkar í BIOEFFECT.

Við erum ótrúlega ánægð með útkomuna og vonum að sem flestir finni þessi fallegu sett undir jólatrénu um hátíðarnar," segir Anita að lokum. ■

Hægt er að panta húðmælingu á bioeffect.is og í Noona-appinu. Húðmæling er framkvæmd fimmtudaga og föstudaga á milli kl. 14-17.30. Greiddar eru 4.000 krónur fyrir húðmælingu og gildir upphæðin upp í vöruúttekt í verslun BIOEFFECT á Hafnartorgi.

SNYRTIVÖRUR

Lyf & heilsa

KRINGLAN FJÖRÐUR GRANDI GLERÁRTORG

KREM VERNDARI HÚÐAR

OFUR-KRAFTARNIR

VÁ!

FRÁ ÁTTA TÍMA KREMINU

EIGHT HOUR® KREM HÚÐVÖRN

Árið 1930 fann Elizabeth Arden upp húðkremið Eight Hour Cream Skin Protectant til að draga úr ertingu og sviða. Apríkósulitaða kremið naut strax mikilla vinsælda vegna áhrifamikillar blöndu vaselíns og E-vítamíns. Vaselínið inniheldur salisýlsýru, sem róar pirraða húð, en þetta var með fyrstu skiptunum sem efnið var notað í húðvörur. Kremið reyndist viðskiptavinum Elizabeth svo vel að hún notaði það einnig til að bera á fætur frægu kappreiðahestanna sinna. Nafn kremsins kom til vegna lýsingar viðskiptavinar á áhrifum þess. Barnið hans hafði hruflað hnéð og hann bar kremið á sárið. „Átta klukkustundum síðar“ var sárið vart sýnilegt.

Eight Hour Cream Skin Protectant hjálpar til við að vernda og róa sprungna, þurra og grófa húð þar sem kremið dregur úr ertingu og sviða í skrámum og nuddsárum. Klínískar rannsóknir[1] hafa sýnt fram á að Eight Hour Cream Skin Protectant eflir varnir húðarinnar á einungis einni klukkustund. Þessi klassíska húðvara er alhliða krem sem hefur einnig endurnærandi og fegrandi áhrif og veitir augnsvæði, kinnum og fótleggjum hraustlegan ljóma.

[1] Byggt á klínískri rannsókn á 14 konum á aldursbilinu 18-65 ára.

LYKILEFNI

VASELÍN • SALISÝLSÝRA
E-VÍTAMÍN • LANÓLÍN • TÓKÓFERÓL
ÚR JARÐOLÍU • KASTOROLÍA

8 FRÁBÆRIR KOSTIR

RAKAGJÖF FYRIR LÍKAMANN
Berðu kremið á hendur og fætur og allt þar á milli fyrir aukna rakagjöf.

VERNDAR HÚÐINA
Kremið verndar húðina og dregur úr sviða frá skrámum, nuddsárum, hrufluðum hnjám og skordýrabitum.

MÝKIR ÞURRAR HENDUR
Þetta rakagefandi undur endurnýjar húð á höndum sem er sár vegna sápuþvotts og sprittnotkunar.

SEFAR MINNI HÁTTAR ERTINGU
Róar pirraða húð samstundis.

DREGUR FRAM KINNBEIN
Veitir kinnbeinum og augnlokum ljóma.

VERNDAR GEGN VEÐRUN
Útivistarfólk getur notið náttúrunnar klukkustundum saman án þess að hafa áhyggjur af áhrifum veðurfars á húðina.

RAKI FYRIR NEGLUR OG NAGLABÖND
Besti handsnyrtirinn þinn sem veitir nöglum og naglaböndum raka og hraustlegt útlit.

TEMUR HÁR OG BRÚNIR
Hefur fullkomna stjórn á lausum lokkum og úfnum augnabrúnum.

© 2022 Elizabeth Arden

Hvað er um að vera í næstu viku?

14. nóvember
mánudagur

■ **Kynveran, nýtt námskeið**
Kramhúsið kl. 21.15
Kveiktu á kynorkunni. Námskeiðið er fyrir allar konur sem vilja stækka og dýpka tengslin við sig sjálfar.

15. nóvember
þriðjudagur

■ **Seiðkonustund fyrir konur**
Jógastúdíó, Ánanaustum kl. 20.00
Kvennastundir þar sem konur koma saman til að næra hver aðra með þögn, rými og ásetningi til heilunar.

16. nóvember
miðvikudagur

■ **Reykjavík Dance Festival hefst**
Út um alla borg
Fimm daga dansveisla full af sýningum, tónleikum, reifum, vinnustofum, fyrirlestrum, gönguferðum og samveru. Nánar má skoða dagskrá á reykjavikdancefestival.com.

■ **Kabarett á Kiki**
Kiki við Klapparstíg kl. 21.00
Hinsegin kabarett sem stjórnað er af hinum skoska og sposka Andrew Sim. Aldrei eins, alltaf gaman.

17. nóvember
fimmtudagur

■ **Opnun á Handverki og hönnun**
Ráðhúsi Reykjavíkur kl. 16.00
Listamennirnir og hönnuðirnir sjálfir verða á staðnum og kynna vörur sínar á sýningunni. Gróskan er mikil í íslensku handverki, hönnun og listiðnaði og fjölbreytnin mikil.

■ **Sýrlenskur góðgerðarkvöldverður**
Kraftur, Skógarhlíð 8
Hópur Sýrlendinga mun mæta til Krafts og vera með sýrlenskan góðgerðarkvöldverð. Allur ágóði af kvöldverðinum mun renna til Krafts svo nú er tækifæri að styrkja gott málefni og bragða í leiðinni á einstaklega ljúffengum sýrlenskum mat.

■ Skrítin staðreynd vikunnar

Svitinn er öryggisatriði
Svitnar þú í lófunum og á fótunum þegar þú finnur fyrir stressi? Það getur verið erfitt að koma í veg fyrir þetta en svitinn kemur frá þeim tíma að við sveifluðum okkur á milli greina, örlítill sviti gaf nefnilega betra grip þegar mikið á reyndi. En ekki of mikið!

Pólsk menningarhátíð í Reykjanesbæ

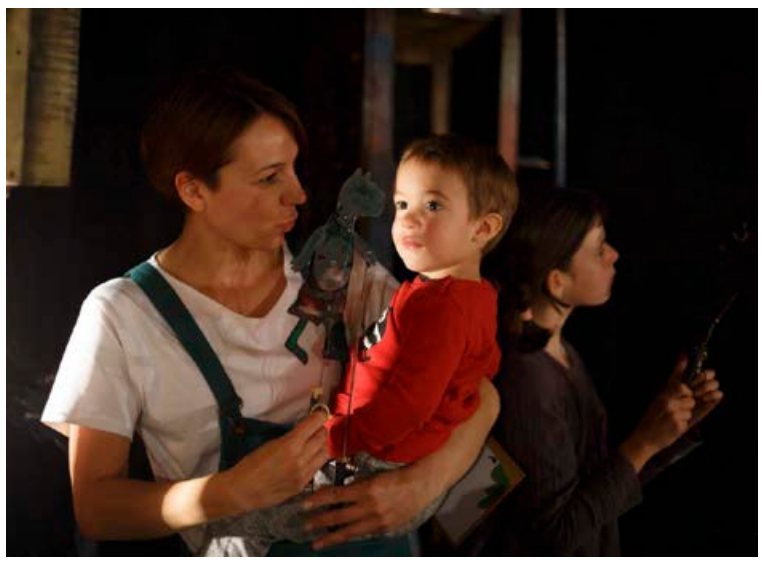
„Świętujmy razem różnorodność i poznajmy polską kulturę," eða „Fögnum fjölbreytileikanum saman og fáum innsýn í pólska menningu með skemmtilegum hætti," en pólsk menningarhátíð fer fram um víðan völl í Reykjanesbæ um helgina.

Pólska leikkonan Sylwia Zajkowska er verkefnastjóri hátíðarinnar í ár. „Aðalhugmyndin í ár er að kynna Íslendinga fyrir okkur Pólverjum, það er útgangspunkturinn. Fyrir mér er því hápunkturinn á morgun, laugardag á markaðnum þar sem Pólverjar kynna vörur sínar, þjónustu, fyrirtæki og handverk." Markaðurinn fer fram í SBK-húsinu.

„Svo eru allskonar vinnustofur og námskeið og við leggjum áherslu á að hátíðin er fyrir alla, ekki bara Pólverja."

Í Fjörheimum verður dagskrá fyrir unglinga: Danstími með Anetu Zumba, línuskautasýning og hljómsveitin Demo spilar.

Á morgun, laugardag, er núvitundarganga í Njarðvíkurskógum, fyrirlestur um skynjunarleiki fyrir börn og barnasnyrtistofa, og hátíðin teygir sig líka yfir í keflvíska djammið en DJ Adam Mucus þeytir skífum á Ránni annað kvöld.



Sylwia Zajkowska segir hátíðina vera menningarstefnumót Pólverja við Íslendinga. MYND/AÐSEND

Á sunnudag er hægt að læra að gera pólska dumplinga sem heita pierogi og sýnd verður barnaleiksýningin Tíst, tíst! eða Ćwir, ćwir! í Duus Safnahúsum. Einnig verður boðið upp á spunasmiðju fyrir fullorðna og blómakórónuvinnustofa fyrir börn. Sylwia lofar gríðarlega fjölbreyttri hátíð þar sem öll finna eitthvað við sitt hæfi.

„Reykjanesbær er fjölmenningarsamfélag og þessi hátíð sýnir það svo ekki verður um villst."

Nánari dagskrá má finna á visitreykjanesbaer.is. ■

SUNDAY
ROAST
FRÁ KL. 17 Á SUNNUDÖGUM

LAMBA ROAST **8.900 kr.** fyrir 2-3
NAUTA ROAST **10.900 kr.** fyrir 2-3

SÆTA SVÍNIÐ Borðapantanir á **saetasvinid.is**

Sumir safna kynlífstækjum eins og Múmínbollum

Íslendingar eru duglegir að nota unaðstæki ástalífsins, en eru þeir að mestu ófeimnir við að gera kaupin við búðarborð unaðsvöruverslana eða vilja þeir frekar sinna kaupunum í skjóli netverslunar?

thordisg@frettabladid.is

„Í fyrstu var fólk feimið við að koma til okkar í búðina til skrafs og ráðagerða um hvað skyldi nú kaupa af unaðstækjum, og vildi helst gera innkaupin í gegnum netið eða heimakynningar, en í dag hefur orðið mikil breyting á og rúmlega 60 prósent viðskiptavina koma til okkar á Dalveginn til að versla. Ég verð þess líka áskynja að fólk vill geta komið í verslunina til að fá þjónustu og ráðgjöf um hvaða tæki gæti hentað því og til að finna kraftinn í tækjunum," segir Gerður Huld Arinbjarnardóttir, eigandi unaðsvöruverslunarinnar Blush.

Þar verður mikið um dýrðir í tilefni Singles' Day.

„Singles' Day er einn af stærstu dögunum okkar í Blush. Í ár ætlum við að fara aðra leið en áður og bjóða upp á Singles' Day-afslátt í fjóra daga, eða dagana 10. til 14. nóvember, bæði í netversluninni og líka í búðinni okkar á Dalvegi. Það er okkar leið til að auka þjónustu við viðskiptavini og koma til móts við þá sem hafa ekki tök á að versla á sjálfan Singles' Day. Fólk getur þá valið um hvort það vilji versla á netinu eða koma á staðinn," segir Gerður sem byrjar að undirbúa stóra daginn Singles' Day í byrjun hvers árs.

„Þá höfum við opin augu fyrir góðum tilboðum hjá okkar birgjum og söfnum upp lager til að geta boðið upp á sem bestu afslættina. Fólk má því búast við frábærum afslætti hjá Blush í ár, enda gera margir reyfarakaup og í stórum stíl á Singles' Day."

Sogtæki vinsælust

Í aðdraganda jóla eru fullorðins jóladagatöl vinsælasta varan í Blush.

„Árið um kring eru sogtæki gríðarlega vinsæl og til gamans má geta að við verðum með nokkrar týpur af sogtækjum á allt að 50 prósenta afslætti í tilefni Singles' Day. Vinsælasta vörumerkið í Blush er hins vegar Reset-vörulínan, en það eru vörur sem við hönnum sjálf. Þær eru mjög vandaðar og kraftmiklar en það virðist vera eitthvað sem viðskiptavinir leita eftir og sumir koma aftur og aftur til að bæta Reset-vörum í safnið sitt. Nýlega bættust við tvær nýjar vörur í Reset, svo þeir sem eru búnir að tryggja sér allar fjórar vörurnar sem komu í sölu í fyrra geta nú bætt við tveimur nýjum tækjum, en það er staðreynd að sumir safna kynlífstækjum eins og aðrir safna Múmínbollum," segir Gerður glettin.

Hún segist passa upp á að hafa fjölbreyttar vörur á Singles' Day-afslætti svo allir finni eitthvað við sitt hæfi, en alls verður veittur 20 til 60 prósenta afsláttur af völdum vörum. „Við búum orðið að ágætri reynslu frá fyrri árum, erum því vel undirbúin og vonumst til að tilboðin muni vekja athygli og áhuga fólks."

Gerður Huld Arinbjarnardóttir er kaupkona í unaðsvöruversluninni Blush. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Íslendingar eru nýjungagjarnir

Spurð hvernig viðskiptavinahópur íslenskrar unaðsverslunar sé samsettur, svarar Gerður:

„Fyrst þegar við byrjuðum hélt ég að markhópurinn yrði konur á aldrinum 18 til 25 ára en í dag veit ég að svo er ekki. Það kemur kannski mörgum á óvart að markhópurinn eru einstaklingar af öllum kynjum og svo pör á aldrinum 25 til 55 ára."

Gerður segir misjafnt hversu fólk er ófeimið og hispurslaust þegar það gerir innkaup við búðarborðið.

„Langflestir eru mjög opnir og finnst það ekkert tiltökumál á meðan sumum þykir það enn svolítið óþægilegt, bæði að ræða um kynlíf almennt en líka að koma og kaupa sér unaðstæki. Langoftast er það bara skrýtið rétt á meðan fólk er að leggja í bílastæði og labba inn í verslunina, en um leið og það kemur inn sér það hvað verslunin er falleg og umhverfið notalegt og þá verður þetta ekkert einasta mál."

> **Fyrst hélt ég að markhópurinn yrði konur á aldrinum 18 til 25 ára, en í dag veit ég að svo er ekki. Það kemur kannski mörgum á óvart að markhópurinn er einstaklingar af öllum kynjum og pör á aldrinum 25 til 55 ára.**
>
> Gerður Huld Arinbjarnardóttir

Hún segir mikla þróun vera í kynlífstækjaiðnaðinum nú.

„Við höfum vart undan að taka upp ný tæki sem eru að koma á markað. Framleiðendur eru líka mjög duglegir að þróa nýja tækni, eins og til dæmis sogtæki eða öpp sem geta stjórnað tækjunum. Við finnum alveg að margir framleiðendur notuðu tímann vel í Covid til að þróa og hanna nýjar vörur, því það hefur svakalega margt nýtt og spennandi bæst við í vöruúrvalið hjá okkur undanfarna mánuði."

Íslendingar séu líka nýjungagjarnir þegar kemur að unaðstækjum ástarlífsins.

„Í samanburði við nágrannaþjóðirnar erum við aðeins opnari og oftast á undan, en þetta er allt að koma hjá nágrönnum okkar og þeir eru alltaf að opnast meira og meira," segir Gerður sem er sjálf dugleg að nýta sér Singles' Day-tilboð út um hvippinn og hvappinn.

„En það er svolítið svoleiðis að á Singles' Day vinnum við allan sólarhringinn og þá gefst ekki tími til að skoða og versla sjálfur. Því kemur sér vel að sumar verslanir eru farnar að taka upp á því að framlengja Singles' Day-afsláttinn og þá næ ég oft að gera frábær kaup, ekki síst á jólagjöfum." ■

Fallegt, hollt og ofsalega bragðgott

elin@frettabladid.is

Þetta salat er ekki bara bragðgott heldur einnig fallegt á litinn. Gott er að strá smá tortillanasli yfir salatið þegar það er tilbúið. Látið kjúklinginn hvíla stutta stund eftir eldun svo hann verði safaríkur.

Salat með kjúklingi og nasli

- 2 stórar kjúklingabringur
- 50 ml ólífuolía
- 1 msk. ferskt kóríander, smátt skorið
- 2 hvítlauksrif
- 1 msk. chili-duft
- Safi úr einni límónu

Gerið marineringu með því að hræra saman allt sem upp er talið. Geymið 1/3 en hellið hinu yfir kjúklinginn. Snúið kjúklingabringunum þannig að marineringin þeki þær allar. Setjið plast yfir og geymið í ísskáp þar til eldun hefst.

Kjúklingasalat getur verið margskonar en það er alltaf gott.

Salat

- 300 g blandað salat eftir smekk
- 1 græn paprika
- 150 g kirsuberjatómatar, skornir til helminga
- 3-4 vorlaukar, í sneiðum
- Ein lúka steinlausar ólífur, skornar í tvennt
- 1 lárpera, skorin í bita
- Mexíkóostur
- Tortillanasl

Salatdressing

- 4 msk. sýrður rjómi
- 2 msk. majónes
- 1/3 af marineringunni
- ½ límóna, safinn
- Salt

Steikið bringurnar aðeins á pönnu og setjið í ofn við 200°C í 20 mínútur eða þar til fulleldaðar.

Setjið salat, papriku, tómata, lárperu, vorlauk, ost í bitum og ólífur á fat. Dreifið sítrónusafa yfir lárperuna svo hún dökkni ekki. Blandið öllu saman, skerið kjúklinginn í sneiðar og raðið ofan á salatið. Stráið tortillanasli yfir. Berið fram með salatdressingu, límónubitum og góðu brauði. ■

GARÐLIST

LEIGUM • SELJUM • SETJUM UPP • TÖKUM NIÐUR • GEYMUM

LJÓSASERÍUR

Í ÁSKRIFT

GARDLIST.IS

554-1989

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

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

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

Bílar óskast

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

Þjónusta

Málarar

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalari@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

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

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

Húsaviðhald

Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800
Innimálning
Parketlagnir
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Þakskipti
runarmur@gmail.com

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði
Gítarar og hljómborð
í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**

afsláttur 30.000 krónur

11.11 Singles' Day

Hvernig væri að skella sér á einn kaldan?

SIGURLAUG, kaldi potturinn okkar, á sérstöku „Singles' Day" verði*

105.000 kr.

Verð áður 135.000 kr.
*Tilboðið gildir aðeins þennan eina dag, 11. nóvember 2022.

NORMX
Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

SINGLES DAY
11.11.2022

25% afsláttur
af öllum vörum í netverslun

Kóði: **1111**

*ekki afsláttur af ANDA og SKAFBYL

CINTAMANI

Við þekkjum tilfinninguna

Gildir einnig í verslun Austurhrauni 3 og Faxafeni 7

Opið í dag frá 10 til 18.

Merkisatburðir

1918 Fyrri heimsstyrjöldinni lýkur með því að Þjóðverjar leggja niður vopn og er því fagnað víða. Í Reykjavík blakta fánar þó í hálfa stöng vegna spænsku veikinnar.
1920 Matthías Jochumsson er gerður að heiðursborgara Akureyrar og heiðursdoktor í guðfræði við Háskóla Íslands, en hann heldur upp á 85 ára afmæli.
1928 Iðnskólinn í Hafnarfirði er stofnaður.
1943 Leigubílastöðin **Hreyfill** er stofnuð.
1945 Framkvæmdir hefjast við Vestmannaeyjaflugvöll.
1958 Skipaflutningafyrirtækið Hafskip stofnað.
1961 Sparisjóður vélstjóra er stofnaður.
1962 Leikfélag Reykjavíkur frumsýnir leikritið Hart í bak eftir Jökul Jakobsson. Leikritið var sýnt 205 sinnum og alltaf fyrir fullu húsi.
1962 Bandaríska leikkonan Demi Moore fædd.

Ungir sem aldnir geta fengið kennslu í að vefa í vefnaðarramma.

Þráður í Árbæjarsafni

arnartomas@frettabladid.is

Árbæjarsafn býður upp á fjölskyldusmiðjuna Þráð á morgun í tengslum við sýninguna Karólína vefari, sem nú stendur yfir á safninu. Smiðjan fer fram í Kornhúsinu á milli klukkan 13 og 15, þar sem rætt verður um eiginleika og möguleika ullarinnar og hversu mikilvæg ullin hefur reynst íslensku þjóðinni í gegnum árin.

Fræðslan fer fram í formi sýnikennslu og frásagnar auk þess sem þátttakendur fá leiðsögn í að vefa í vefnaðarramma og kynnast möguleikum þess að vefa á þennan máta. Kennari á smiðjunni er Sigríður Ólafsdóttir, listgreinakennari og vöruhönnuður.

Sýningin sem smiðjan byggir á varpar ljósi á líf Karólínu Guðmundsdóttur (1897-1981) sem lærði vefnað í Kaupmannahöfn og rak um áratugaskeið vefstofu við Ásvallagötu í Reykjavík. ■

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ingiríður (Inga) Árnadóttir

Sléttuvegi 17, 103 Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi mánudaginn 7. nóvember.
Jarðsett verður frá Bústaðakirkju, mánudaginn 21. nóvember kl. 13.00.

Guðríður St. Sigurðardóttir
Guðbrandur Sigurðsson **Rannveig Pálsdóttir**
Einar Sigurðsson
Antonius Þ. Svavarsson
Inga Rós, Ása Björk, Bragi Þór, Valdís Guðrún, Anna Katrín, Ragna Kristín, Ingi Hrafn, Sigurður Ingi, Valgeir Daði, Birkir Atli og barnabarnabörn

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

Það verður seint hægt að segja að Magnús hafi þjáðst af minnimáttarkennd. Myndin er eftir Andreas Flint, um 1800 þegar Magnús var skipaður dómstjóri í Landsyfirréttinum. MYND/AÐSEND

Átti inneign fyrir hrokanum

Sjálfsævisaga Magnúsar Stephensen dómstjóra verður tekin fyrir á málþingi í Þjóðarbókhlöðunni um helgina.

arnartomas@frettabladid.is

Félag um átjándu aldar fræði stendur fyrir málþingi í Þjóðarbókhlöðunni á morgun þar sem fjórar íslenskar sjálfsævisögur frá átjándu og nítjándu öld verða teknar fyrir.

Meðal þeirra sem taka til máls verður Anna Agnarsdóttir, prófessor emeritus í sagnfræði við Háskóla Íslands. Erindi hennar nefnist Dirfska og vandræðagangur Magnúsar Stephensen dómstjóra.

Meðvitaður um eigið ágæti

„Þau sem standa að málþinginu báðu mig að tala um sjálfsævisögu Magnúsar, sem er vissulega mjög skemmtileg, en hún nær bara til 1788 þegar hann var enn þá ungur maður," segir Anna. „Ég mun þess vegna styðjast við aðrar persónulegar heimildir til að gefa skýrari mynd af manninum sjálfum."

Magnús fæddist á Leirá í Leirársveit þann 27. desember 1762, sonur Ólafs Stephensen síðar stiftamtmanns og konu hans Sigríðar Magnúsdóttur. Sjálfsævisögu Magnúsar segir Anna merkilega að því leyti að hún er skrifuð í þriðju persónu og að Magnús hafi ekki beint þjáðst af minnimáttarkennd.

„Hann er algjörlega meðvitaður um ágæti sitt, hvað hann er greindur og vel af guði gerður. Hann skrifar eins og enginn myndi skrifa í dag," útskýrir Anna, sem telur Magnús þó hafa átt talsverða inneign fyrir hrokanum. „Hann var óneitanlega merkur Íslendingur sem átti síðar meir eftir að bjarga þjóðinni."

Sendiferðir fyrir konunginn

Magnús var vel menntaður frá föðurhúsum og sendur til háskólans í Kaupmannahöfn þar sem hann stundaði nám, ekki einungis guðfræði og lögfræði heldur líka náttúrufræði, sem var sjaldgæft á þeim tíma.

„Hann stendur sig frábærlega vel og rúmlega tvítugur er hann valinn af konungi til að fara í tvo leiðangra til Íslands," segir Anna. „Fyrst með verðandi stiftamtmanni Íslands til að kanna afleiðingar Skaftárelda og síðan til að annast sölu Skálholtsjarða, þegar konungur ákvað að best væri að íslenskir leiguliðar eignuðust ábýlisjarðir sínar."

Fyrsta matreiðslubókin á íslensku

Einfalt matreiðsluvasakver fyrir heldri manna húsfreyjur, var fyrsta matreiðslubók sem kom út á íslensku, gefin út í Leirárgörðum árið 1800. Þrátt fyrir að bókin hafi verið gefin út undir nafni Mörtu Maríu Stephensen, er almennt viðurkennt að Magnús Stephensen hafi verið höfundur hennar eins og hann segir frá í ævisögu sinni.

Uppskriftirnar í bókinni eru nær allar erlendar að uppruna og gefa þannig ekki góða mynd af íslenskri matargerð á þeim tíma og höfðu ekki mikil áhrif á íslenska matarmenningu. Bókasafn Fjallabyggðar á upphaflegu bókina sem gefin var út árið 1800 en þar bíður eiginmaður Mörtu Maríu, Stefán Stephensen, lesendur afsökunar á orðfæri og stíl kversins. Bókin var endurútgefin árið 1998 af Söguspekingastifti.

> Magnús var meðvitaður um eigið ágæti en var líka mikill föðurlandsvinur og vildi bjarga Íslendingum.

Anna Agnarsdóttir

Sídansandi og matelskur

Að sögn Önnu var það ekki bara hefðbundið nám Magnúsar sem gerði hann einstakan á sínum tíma.

„Hann spilar á hljóðfæri, bæði á flautu og orgel, sem hann flutti til Íslands síðar meir. Magnús lýsti því sjálfur sem ungur maður að hann væri sólginn í dans og var sídansandi," segir Anna.

Sjálfsævisaga Magnúsar er einnig góð heimild um hversu erfitt það var oft að sigla milli Danmerkur og Íslands. „Vegna veðurs þurfti hann að dvelja einn vetur í Noregi hjá Þorkeli Fjeldsted lögmanni, sem átti sæti í Landsnefndinni fyrri, en konan hans var alveg frábær kokkur. Magnúsi fannst maturinn hennar einkar gómsætur og skrifaði niður uppskriftirnar."

Þegar Magnús kom aftur til Íslands vildi hann gefa uppskriftirnar út, en sem karlmaður var ekki við hæfi að gefa frá sér matreiðslubók.

„Hann gefur bókina þess vegna út í nafni mágkonu sinnar Mörtu Maríu Stephensen, en í rauninni er þetta matreiðslubók eiginkonu Þorkels Fjeldsted."

Íslandsvinurinn Banks

Þar sem ævisagan endar svo snemma mun Anna teygja söguna lengra og fara yfir það hvernig hann nýtti kynni sín sem drengur af breska náttúrufræðingnum Joseph Banks, til að koma Íslandi til bjargar þegar Napóleonsstyrjaldirnar hófust 1807. Eins og Fréttablaðið greindi frá var opnuð sýning um Banks í Þjóðarbókhlöðunni, sem stendur yfir til 20. nóvember.

„Magnús var meðvitaður um eigið ágæti en var líka mikill föðurlandsvinur og vildi bjarga Íslendingum," segir Anna. „Hann skildi vel hversu máttlitlir Danir voru eftir að Bretar sigldu brott með flotann í september 1807. Íslensku kaupskipin voru mörg hertekin og hungursneyð vofði yfir."

Það var ekkert annað að gera í stöðinni en að leita til óvinanna sjálfra, sem réðu öllu á Atlantshafinu, til að leyfa aðflutning nauðsynja til Íslands.

„Þetta var því djörf ákvörðun hjá Magnúsi, sem var þá dómstjóri í Landsyfirréttinum og konunglegur embættismaður."

Afskipti Magnúsar höfðu farsæl áhrif og árið 1810 lýsti Georg III. því yfir í tilskipun í trúnaðarráði sínu, að Íslendingar væru ekki óvinir Breta eins og Danir, heldur hlutlausir í ófriðinum þrátt fyrir að vera danskir þegnar. Magnús reyndist því bjargvættur landa sinna.

Málþingið á morgun stendur yfir á milli 13.30 og 16.15. Þar verða alls fjögur erindi, þar sem einnig verður rýnt í sjálfsævisögur og endurminningar Þorsteins Pétursonar á Staðarbakka, sýslumannsfrúarinnar Gythe Thorlacius og séra Friðriks Eggertz. ■

11.11. tilboð

Fleiri tilboð á penninn.is

25% afsláttur

Gættu þinnna handa
Tilboð frá 5.899 kr.
Verð áður frá: 7.999 kr.

25% afsláttur

Kyrrþey
Tilboð frá 5.999 kr.
Verð áður frá: 7.999 kr.

25% afsláttur

Erlendar bækur
25% afsláttur
af völdum titlum.

20% afsláttur

Lampar Skittle frá Lund
Tilboð 11.599 kr.
Verð áður: 14.499 kr.

LUND london

60% afsláttur

Spil Escape
TILBOÐ : 1.296 kr
Verð áður: 3.239 kr

40% afsláttur

Púslmotta 500 - 1500 bita
TILBOÐ : 3.449 kr
Verð áður: 4.599.-

LUND london

20% afsláttur

Brúsi Skittle 240ml
Tilboð 4.719 kr.
Verð áður: 5.899 kr.

HAY

25% afsláttur

Allir Kaleido bakkar frá HAY
Tilboð frá 2.399 kr.
Verð áður frá : 3.199 kr.

WINSOR & NEWTON

30% afsláttur

Allar myndlistavörur
30% afsláttur

it luggage

25% afsláttur

Ferðataska LW blá
Tilboð frá 11.999 kr.
Verð áður frá: 15.999 kr.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er í dag 11. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is
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

Dagskrá

Hringbraut

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

RÚV Sjónvarp

13.00 Heimaleikfimi
13.10 Kastljós
13.35 Útsvar 2015-2016 Skagafjörður - Fljótsdalshérað.
14.40 Manstu gamla daga? Enn galar Gaukur.
15.30 92 á stöðinni
15.55 Tareq Taylor og miðausturlensk matarhefð Sænskir ferða- og matreiðsluþættir þar sem kokkurinn Tareq Taylor ferðast á heimaslóðir föður síns í Jerúsalem og kynnir sér miðausturlenska matarhefð
16.25 Andraland
16.55 Örlæti Smjörbrekka - Ingólfsfjall.
17.15 Ferðastiklur Húnavatnssýslur.
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Holly Hobbie
18.25 Lúkas í mörgum myndum
18.32 KrakkaRÚV
18.35 Húllumhæ
18.50 Lag dagsins Árni Beinteinn - Í fjarlægð.
19.00 Fréttir og veður
19.25 Undankeppni HM karla í körfubolta Ísland - Georgía
21.30 Vikan með Gísla Marteini
22.25 Barnaby ræður gátuna Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við morðgátur í ensku þorpi. Nýr félagi bætist í samtök endurhæfðra hjartasjúklinga í Midsomer. Í kjölfarið fara aðrir liðsmenn að týna tölunni einn af öðrum.
23.55 Hér og nú Kvikmynd frá 2018 um söngkonu í New York sem sér líf sitt og starfsframa í nýju ljósi þegar hún greinist með ólæknandi sjúkdóm.
01.25 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

12.00 Dr. Phil
12.40 The Late Late Show
13.25 Love Island Australia
14.25 Bachelor in Paradise
15.45 The Block
17.00 90210
17.40 Dr. Phil
18.25 The Late Late Show
19.10 The Neighborhood Fjölskyldufaðir í rótgrónu hverfi blökkumanna í Los Angeles bregður í brún þegar hann kynnist nýju nágrönnunum.
19.40 Black-ish Nýrík fjölskylda tekst á við þær breytingar að efnast hratt og koma sér sífellt í aðstæður sem þau eiga erfitt með að vinna úr.
20.10 Bachelor in Paradise
21.40 Meet the Parents
23.25 Bridget Jones's Diary
01.00 Hunter Killer
03.00 Jeff, Who Lives at Home
04.25 Tónlist

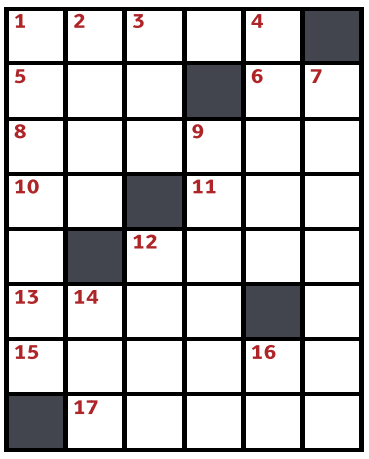
Stöð 2

07.55 Heimsókn
08.25 The Mentalist
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Cold Case
10.10 Girls5eva
10.40 B Positive
11.00 30 Rock
11.20 Bara grín
11.45 Ljósvakavíkingar - Stöð 2 Heimildamynd frá 2011 í 5 hlutum þar sem rakinn er aðdragandi, stofnun og saga Stöðvar 2 í máli og myndum.
12.15 Nágrannar
12.40 All Rise
13.20 First Dates Hotel
14.10 Saved by the Bell
14.35 30 Rock
14.55 McDonald and Dodds
16.25 Real Time With Bill Maher
17.20 Bold and the Beautiful
17.45 Nágrannar
18.27 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.00 Stóra sviðið Frábær fjölskylduþáttur þar sem skemmtun og afþreying eru í aðalhlutverki.
19.50 The Masked Dancer
21.00 Easy A
22.30 Umma
23.55 Let Him Go Spennumynd frá 2020 með Diane Lane og Kevin Costner í aðalhlutverkum.
01.45 Anna Hröð og kraftmikil spennumynd frá 2019 með Söshu Luss, Helen Mirren og Luke Evans í aðalhlutverkum.

Fótbolti, KSÍ, Valgeir Lunddal og upphitun fyrir HM

Tómas Þór Þórðarson, ritstjóri enska boltans, sest í íþróttavikuna með Benna Bó í kvöld ásamt Herði Snævari Jónssyni, íþróttastjóra Torgs. Þeir fara yfir fréttir vikunnar og enska boltann en síðasta helgin fyrir HM-fríið er fram undan. Valgeir Lunddal verður á Zoom-línunni frá Svíþjóð en hann varð sænskur meistari. Þá verður hitað upp fyrir komandi HM.

Krossgáta



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

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

LÁRÉTT: **1** gleðfs, 5 rör, 6 óm, 8 angóla, 10 fg, 11 más, 12 verk, 13 slag, 15 tallinn, 17 kanna.
LÓÐRÉTT: **1** grafarst, 2 lóng, 3 erg, 4 sólar, 7 maskína, 9 ómegin, 12 vala, 14 lak, 16 nn.

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Bernstein átti leik gegn Kan í París árið 1926.

1...Hxf2! 2. Hxe6? (2. h3 og hvítur er lifandi.). 2...De2! 0-1. Adam Ómarsson og Dagur Kjartansson eru efstir og jafnir á U2000-móti TR með 4½ vinning eftir 5 umferðir. Alexander Domalchuk-Jonasson hefur 3 vinninga eftir 4 umferðir í sínum flokki á EM ungmenna. Birkir Hallmundarson og systkinin Benedikt og Guðrún Fanney Briem hafa 2½ vinning.

www.skak.is: EM ungmenna.

Sudoku

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli

Listin sigraði að lokum

Ólafur Jóhann Ólafsson stendur nú á hátindi ferils sín sem rithöfundur eftir að hafa sagt skilið við viðskiptalífið og hefur nú gefið út fimmtándu skáldsögu sína Játningu. Á sama tíma er síðasta bók hans, Snerting, í framleiðsluferli sem kvikmynd en henni er leikstýrt af Baltasar Kormáki. Hann ræðir lífið, listina og feril sinn í ítarlegu viðtali.

Þegar maki deyr

Guðfinna Eydal sálfræðingur og Anna Ingólfsdóttir rithöfundur eiga það sameiginlegt að hafa misst maka. Þær gáfu nýlega út bókina Makamissi sem veitir innsýn í það sem gerist í lífi fólks þegar það missir maka sinn.

Jarðbundin járnfrú

Dalia Grybauskaite hefur verið orðuð við framkvæmdastjórastarfið hjá NATO. Dalia var fyrsta konan til að gegna embætti forseta Litáen og fyrst til að gegna því í tvö samliggjandi kjörtímabil.

CINTAMANI
Kóði: 1111
25%
af öllum vörum
*ekki afsláttur af ANDA og SKAFBYL
SINGLES DAY
11.11 - á miðnætti
25%
af öllum hjólum
GAP
gap.is & Faxafen 7
adidas
25% afsláttur
af öllum vörum í netverslun
adidas.is

Bónus og Robin saman í liði!

969
kr./pk.

2,3
kg

BÓNUS

Verð gildir til og með 13. nóvember eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

219 kr./pk.

Bónus pylsubrauð
5 stk. í pk.

329 kr./pk.

Bónus kornbrauð
1 kg

298 kr./pk.

Bónus piparkökur
400 g

598 kr./pk.

Laktósalaus

Bónus grjónagrautur
1 kg - verð áður 698 kr.

998 kr./pk.

5 stk.

Glassúr
5 stk. í pk.

498 kr./pk.

Dole mangó
2 stk. í pk.

398 kr./pk.

Dole lárperur
2 stk. í pk.

898 kr./pk.

500 g

Fersk bláber
Perú

239 kr./pk.

Nesquik kakóduft
400 g

359 kr./pk.

Nesquik kakókúlur
625 g

225 kr./pk.

MS D-vítamínbætt mjólk
1 ltr

Þráin og andúðin

BÆKUR

Saknaðarilmur
Höfundur: Elísabet Jökulsdóttir
Fjöldi síðna: 138
Útgefandi: JPV

Kristján Jóhann Jónsson

Saknaðarilmur eftir Elísabetu Jökulsdóttur er sjálfssaga. Nöfnum persóna er ekki breytt og lesandi hlýtur að álykta sem svo að hér sé Elísabet Jökulsdóttir að skrifa um samskipti sín og móður sinnar. Höfundur er þó greinilega meðvitaður um að hann er að túlka og skálda en það er einmitt einkenni hinnar svokölluðu skáldævisögu eða sjálfssögu.

Samskipti þeirra mæðgna einkennast af stöðugum átökum um tilfinningar. Báðar sýna með jöfnu millibili ofstopa sem í frásögn Elísabetar virðist hvorki röklegur né réttlætanlegur. Ekki kemur skýrt fram að hve miklu leyti neysla áfengis eða lyfja hefur áhrif á framkomuna. Elísabet gerir það alveg ljóst að hún bæði óttast móður sína og óttast um hana, elskar hana og hatar. Úr bernskunni birtast minningar um tilfinningakulda móðurinnar, grimmd og lítt skiljanlegan fautaskap en einnig dregur Elísabet fram nokkuð augljós dæmi um ást móðurinnar á dóttur sinni og skilningsleysi sitt á ást móðurinnar. Í því nýtir hún sér frásagnarfjarlægð þegar sú Elísabet sem talar í bókinni rifjar upp atburði frá fyrri tímum í sögu sinni og móðurinnar.

Dauði föður og móður

Þessi skáldsaga er ekki skrifuð í samfellu eins og síðasta bók Elísabetar. Þó er nærtækt að hafa þær báðar í huga. Aprílsólarkuldi fjallar um dauða föðurins en Saknaðarilmur um dauða móðurinnar. Báðar fjalla þær svo einnig um sérðar tilfinningar, áföll og geðveiki. Bókin Saknaðarilmur er brotin upp í margar stuttar sögur sem að langmestu leyti snúast um Elísabetu og móður hennar, kaflarnir fá sjálfstæðar fyrirsagnir en standa samt sem brot, nokkurs konar prósaljóð. Stíll þessara stuttu sagna er sterkur eins og jafnan í bókum Elísabetar, ögrandi og líklegur til þess að ýta við túlkandi lestri lesenda. Það er sennilega ekki síst vegna þess hversu samtaka mæðgurnar í sögunni eru í því að skilja og skilja ekki hvor aðra á víxl, allt eftir því hvernig vindurinn blæs.

Átök þeirra hljóta stundum að verða spaugileg í augum okkar hversdagslegra manna. Einhvern tímann kallar mamma hennar hana lufsu fyrir að sofa hjá strák sem hún þekkti ekki og Elísabet reiðist svo að hún fer út í garð og klifrar upp í tré, mamma hennar eltir hana út í garðinn, en ekki upp í tréð að vísu, til þess að endurtaka þetta með lufsuna. Í annað skipti býður móðirin henni með til Sýrlands. Dóttirin hefur þá af því þungar áhyggjur að þegar þangað komi muni móðirin grafa hana lifandi í eyðimörkinni.

Þráin eftir ást

Fleiri dæmi af þessu tagi mætti nefna en kjarni málsins er líklega sá eins og Elísabet segir að hún getur ekki treyst geðheilbrigði sínu og þess vegna vitum við lesendur ekki alltaf hvort Elísabet sjálf er að tala eða einhver önnur persóna sem býr innra með henni. Þetta setur tilfinningalegt uppgjör sögunnar í nokkurt uppnám. Venjulegt fólk treystir vitund sinni og dregur línur milli röklegra og tilfinningalegra viðhorfa. Sé það nú ekki hægt vandast málið og við dauðlegir vitum ekki lengur hvort við erum að koma eða fara. Þar í liggur líka styrkur þessarar sögu. Þegar valdajafnvægið milli tilfinninga og rökhyggju raskast fylgir því mikill ótti og harmur. Sú Elísabet sem lýst er í sögunni Saknaðarilmur þráir ást móður sinnar en með dauða hennar verður þeirri þrá aldrei fullnægt. Eftir standa sorg og reiði. Í frásögninni gerir hún móðurina líka sér en við vitum ekki hvort það er hluti af þránni eftir ást móðurinnar. ■

NIÐURSTAÐA: Áhugaverð og sterk saga um margbrotið sálarlíf.

Guðrún Eva Mínervudóttir segist finna hjá sér þörf til að stugga aðeins við skáldsagnaforminu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þakklætið flæddi yfir barma sína

Útsýni er ellfta og nýjasta skáldsaga Guðrúnar Evu Mínervudóttur. Bókin segir frá Sigurlilju, ungri konu með dularfullan hæfileika, og var skrifuð á miklum umbrotatímum í lífi höfundarins.

tsh@frettabladid.is

Guðrún Eva Mínervudóttir sendi nýlega frá sér sína elleftu skáldsögu sem ber heitið Útsýni. Bókin segir frá Sigurlilju, ungri konu sem þarf að ferðast norður á Bakkafjörð eftir að frænka hennar deyr til að ganga frá dánarbúinu.

„Bókin er bæði hefðbundin í forminu og ekki. Ég finn alveg hjá mér þörf fyrir að stugga aðeins við skáldsagnaforminu. Ekki með þeim hætti að ég týni athygli lesandans," segir Guðrún Eva.

Aðalpersóna bókarinnar, Sigurlilja, er með dularfullan og óvenjulegan hæfileika sem einfaldar ekki líf hennar, sem er að geta séð út um augu annarra.

„Hún fer inn í annað fólk og er það í smástund, oft á einhverjum ögurstundum lífs þess. Það sem var kannski mesta áskorunin við að skrifa sögu með svona aðalpersónu er að hún vill ekkert og það er dálítið lögmál skáldskaparins að persónurnar verða að vilja eitthvað, það er það sem knýr söguna. Af því hún getur séð út um augu annarra þá er hún fráhverf mannlegri reynslu fyrir sjálfa sig og hefur engan metnað því hún er bara með of mikið útsýni," segir Guðrún Eva.

Kom til hennar í draumi

Síðustu tvær bækur Guðrúnar Evu, Aðferðir til að lifa af og Ástin Texas, voru kjarnaðar í hversdagsleika, Útsýni er það líka að vissu leyti en kannar þó einnig yfirnáttúrulegar slóðir.

„Ég held að þetta hljóti að flokkast undir að vera einhvers konar fantasía. Ég bara hef svo mikinn smekk fyrir hvoru tveggja, bæði sem lesandi og höfundur, og mér finnst best að blanda því dálítið saman," segir Guðrún Eva.

Skáldsögur þínar eru gjarnan drifnar áfram af sterkum karakterum, hvernig ferðu að því að skapa karakter eins og Sigurlilju?

„Ég vona að þetta hljómi ekki ósvífið en mér finnst alltaf bara að þeir komi til mín. Sigurlilja gerði það sannarlega, kom til mín mjög sterkt í tveimur ólíkum draumum og það snerti mig svo djúpt að ég varð að gera eitthvað við það. Mér fannst eins og það ætti erindi."

Öll með dass af þessum hæfileika

Hvaðan kemur hugmyndin að sjá í gegnum augu annarra, er þetta eitthvað sem þú hefur upplifað sjálf?

„Ekki beinlínis, en við höfum náttúrlega öll dass af þessum hæfileika, kannski í mismiklum mæli og þá er það bara spurning um að nota ímyndunaraflið. Ég man ekki lengur hvernig sú hugmynd kom til mín en hins vegar þá finnst mér alltaf þetta eina sjónarhorn sem við höfum mjög takmarkað og takmarkandi. Það myndi bæði vera gaman og gera okkur gott ef við gætum skroppið í annarra manna ham. Við gerum það náttúrlega að einhverju leyti með því að segja sögur, lesa sögur og horfa á bíómyndir. Svo náttúrlega bara með því að ímynda okkur að við séum í sporum annarra."

Að sögn Guðrúnar Evu getur þessi hæfileika Sigurlilju einnig verið svolítið ógnvekjandi enda verður hún oft vitni að mjög erfiðum aðstæðum fólks. „Hún fer inn í rosalega sársaukafullar og ógnvekjandi aðstæður, skýringin á því kemur kannski undir lokin. Við fáum allavega í gegnum hana að upplifa hluti sem enginn vill upplifa á eigin skinni. En það er samt eitthvað sem við viljum kynnast. Hún fær að kynnast svo ótrúlega mörgu án þess beinlínis að þurfa að taka afleiðingunum. Það fáum við lesendur líka í leiðinni í gegnum hennar augu," segir hún.

Skrifuð á umbrotatímum

Í lok bókarinnar er þakkarlisti þar sem höfundur þakkar öllum þeim sem hafa „stutt, borið og leitt mig í gegnum þessa umbrotatíma lífs míns til að þessi bók mætti fæðast".

Var erfitt að skrifa þessa bók?

„Ekki beint að skrifa bókina, það hafa bara verið miklir umbrotatímar í mínu persónulega lífi allt síðasta ár og rúmlega það. Mig hefur alltaf langað til að skrifa svona þakkarlista og ég hef aldrei þorað því fyrr en nú af því ég hef verið svo hrædd við að gleyma einhverjum og fundist það svo hræðilegt. En nú tók ég bara sénsinn og ég varð að gera það, vegna þess að þakklætið flæddi einhvern veginn yfir barma sína. Það voru bara svo margir sem studdu við þessa bók og hjálpuðu mér að láta hana verða til."

Guðrún Eva segist hafa lagst í nokkra rannsóknarvinnu við skrif bókarinnar enda hafi hún að mörgu leyti verið að hætta sér út fyrir sitt svið. Á meðal þess sem hún gerði var að fara í niðursoðið flugnám og læra að sigla smábát.

„Ég kann ekki að sigla trillu og ég kann ekki að fljúga lítilli flugvél, ég hef aldrei búið á norðausturhorni landsins þó að ég hafi dvalið þar talsvert. Ég þurfti bara á því að halda að fólk segði mér til. En ég er líka bara búin að þurfa mikinn stuðning síðustu mánuði og yfirleitt virðist það vera þannig að ef maður treystir lífinu, treystir heiminum og samfélaginu í kring og lætur sig gossa, þá er maður gripinn." ■

> Yfirleitt virðist það vera þannig að ef maður treystir lífinu, treystir heiminum og samfélaginu í kring og lætur sig gossa, þá er maður gripinn.

ENGEY
Húfa með mynstur beggja vegna
Kr. 2.790.-

SVARTANES rúllukragabolur
Kr. 10.990.-

FUNI dúnúlpa
Kr. 33.990.-

MÓAR jogging buxur
Kr. 7.990.-

SKARÐSFJÖRÐUR hettupeysa
Kr. 12.990.-

FÖNN ullarúlpa
Kr. 44.990.-

VIÐEY
barnavettlingar
Kr. 2.790.-

ICEWEAR inniskór
Kr. 3.990.-

VOR hlý húfa
Kr. 3.590.-

REYKJAVÍK ullarúlpa
Kr. 47.990.-

RUMUR flannel skyrta
Kr. 9.990.-

HVÍTANES
Merínó húfa
Kr. 3.990.-

STEINAR Coolmax göngusokkar
Kr. 1.490.-

HVÍTANES Merínó hálsklútur
Kr. 4.990.-

ESJUFJÖLL flíspeysa
Kr. 9.990.-

FÍFA síð Ecodown® úlpa
Kr. 29.990.-

Einhleypu Tilboð

25% af öllu í vefverslun

icewear.is

GRÍMSEY hanskar
Kr. 2.990.-

ASOLO Falcon
Kr. 29.990.-

SANDHÓLL jogging buxur
Kr. 7.990.-

HILDA dúnúlpa
Kr. 67.990.-

Helly Hansen Fremont
Kr. 26.990.-

RAGNAR
Ecodown® úlpa
Kr. 27.990.-

GEYSIR ullarjakki
Kr. 28.990.-

REYKJANES ullarúlpa
Kr. 33.990.-

SVARTANES Merinó ullarbuxur
Kr. 9.990.-

Debicki túlkar Díönu prinsessu inni á setti sem og utan þess

Hin þrjátíu og tveggja ára gamla leikkona Elizabeth Debicki túlkar Díönu prinsessu í nýjustu The Crown þáttunum á Netflix, en um er að ræða fimmtu þátta röð sjónvarpsþátt-anna vinsælu sem byggja á ævi og sögu bresku konungsfjölskyldunnar.

ninarichter@frettabladid.is

Debicki vakti athygli fyrir svartan Dior-kjól sem hún klæddist á rauða dreglinum á frumsýningu þáttanna í London í vikunni. Haft er eftir fjölmiðlum vestra að kjóllinn þyki nauðalíkur ljósbláum Catherine Walker-kjól sem Díana prinsessa klæddist á kvikmyndahátíðinni í Cannes árið 1987.

Hin ástralska Debicki er fædd 24. ágúst 1990. Hún nam í leiklist við listaháskólann í Melbourne, Victorian College of the Arts. Eftir útskrift landaði hún hlutverki í áströlsku gamanmyndinni A Few Best Men frá árinu 2011. Debicki landaði AACTA-verðlaununum fyrir besta leik í aðalhlutverki í kvikmyndinni The Great Gatsby frá árinu 2013 í leikstjórn samlanda síns Baz Luhrmann, þar sem hún lék á móti Leonardo DiCaprio, Tobey Maguire og Carey Mulligan. ■

Leikhópur fimmtu þáttaraðar The Crown á Netflix kom saman í London í vikunni. Þáttaröðin er nú aðgengileg á streymisveitunni. Ýmsar persónur úr stjórnmálasögunni koma við sögu, þar á meðal Tony Blair, fyrrum forsætisráðherra.

Leikararnir ungu Teddy Hawley og Senan West túlka syni Díönu, Harry og eldri bróður hans Vilhjálm.

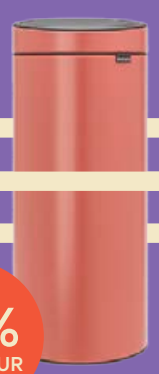
Elizabet Debicki og Dominic West túlka Díönu prinsessu og Karl, þá prins og núverandi konung.

Elizabet Dibicki, Dominic West, Imelda Staunton sem túlkar Elísabetu Bretadrottningu og og Jonathan Pryce sem leikur Fillippus prins.

SINGLES' DAY 11.11

Einstök tilboð.
Aðeins í dag!

brabantia



22% AFSLÁTTUR

SAMSUNG

22% AFSLÁTTUR

Airforce

22% AFSLÁTTUR

AEG

22% AFSLÁTTUR

Klipsch

22% AFSLÁTTUR

Taktu þátt í stefnumótaleik Ormsson

ormsson.is

ORMSSON

Lykilspurningin

Hvað er besta lag sem þú hefur heyrt og hvers vegna?

Svala Björgvinsdóttir
tónlistarkona

„Það er alveg erfitt að koma með eitt lag. Það fyrsta sem mér dettur í hug er Purple Rain með Prince. Í fyrsta lagi þá ólst ég upp við að hlusta á Prince, út af eldri frænda mínum. Þetta lag er ótrúlega mikil æska og nostalgía fyrir mér," segir Svala.

„Svo sá ég hann tvisvar spila í LA á tónleikum. Þetta lag er svona hin fullkomna popp-power ballaða," segir Svala.

„Hann samdi og spilaði og pródúseraði lagið og var algjör snillingur."

Áætlað er að hinn fjölhæfi Prince hafi samið um þúsund lög á ferlinum, bæði fyrir sjálfan sig og aðra. Þar má nefna Nothing Compares to You sem þekktast er í flutningi Sinéad O'Connor, og Manic Monday með The Bangles.

Aðspurð hvort að Svala hafi einhvern tímann sungið lagið sjálf, svarar hún:

„Ég hef aldrei tekið þetta live nefnilega. Mig hefur alltaf langað að gera einhverja kreisí flotta dívu-útgáfu af því. Ég sá Jennifer Hudson taka það í LA, og það var alveg geggjað."

Bandaríski tónlistarmaðurinn Prince gaf út Purple Rain ásamt sveit sinni Revolution árið 1984. Lagið er titillagið af samnefndri plötu frá 1984, sem aftur er safnplata með tónlist úr samnefndri kvikmynd frá sama ári með Prince í aðalhlutverki. Lagið er svokölluð kraftballaða sem sameinar rokk, R&B, gospel og popp. Prince lést árið 2016, 57 ára að aldri. ■

Prince hafði gríðarlega breitt raddsvið.

Bakar kökur fyrir heimilislausa og heldur í Evróputúr

Steinunn Eldflaug Harðardóttir er á leið í tónleikaferðalag um Evrópu, þar sem ágóði tónleikahalds rennur til söfnunar fyrir hjálpargögnum í stríðshrjáðri Úkraínu.

ninarichter@frettabladid.is

dj flugvél og geimskip er sviðsnafn Steinunnar Eldflaugar Harðardóttur, sem leggur í ferðalag í næstu viku í samstarfi við úkraínska tónlistarmenn. Markmiðið er að spila víðs vegar um meginland Evrópu og safna fyrir hjálparsamtökin Safe and sound Ukraine, og Musicians help Ukraine.

Fjöldi hljóðfæra kom í leitirnar

Steinunn varð fyrir því óláni fyrir nokkrum vikum að öllum hljóðfærum hennar var stolið úr hljóðveri. Þetta setti strik í reikninginn fyrir fyrirhugaða tónleikaferð og Steinunn kallaði eftir aðstoð og lofaði meðal annars súkkulaðiköku í verðlaun fyrir þann sem gæti aðstoðað. „Þetta hefur næstum því komið í leitirnar, nokkrum sinnum," segir hún aðspurð um framgang málsins. „Ég frétti að það hefðu fundist alls konar hljóðfæri, svona random. Af því að allir voru að leita. Það komu fleiri hljóðfæri í leitirnar heldur en venjulega. Lögreglan fékk ábendingar um alls konar hljóðfæri sem fundust þá, sem voru ekki endilega mín hljóðfæri," segir hún og því leiddi umfjöllunin af sér að ýmsir tónlistarmenn endurheimtu hljóðfæri, þó að Steinunn hafi ekki verið ein af þeim.

Eignaðist lífsreynslu

„Út af þessu komst ég í samband við nokkra heimilislausa. Þeir höfðu frétt af því að hljóðfærin mín væru týnd og fóru að leita fyrir mig. Mér tókst að baka tvær súkkulaðikökur fyrir heimilislausa sem leituðu dag og nótt og borðuðu súkkulaðikökur," segir Steinunn. „Þannig að þó að hljóðfærin hefðu ekki fundist kynntist ég alls konar fólki. Fólki úr undirheimum og morfínfíklum," segir hún. „Það vildu allir leggja hönd á plóg við að finna hljóðfærin. Þó að ég hafi ekki enn þá fengið hljóðfærin eignaðist ég lífsreynslu. Þetta er fallegur heimur þegar allir reyna að gera sitt besta," segir hún. Steinunn heldur í jákvætt viðhorf. „Þó að hljóðfærin séu ekki komin þá varð mér svo hlýtt við allan stuðninginn frá fólkinu. Ég hugsaði: Þetta eru bara hljóðfæri. Við eigum lífið okkar og ástina," segir hún.

Tónlistarbransinn tók sig saman og lagði hönd á plóg til aðstoðar Steinunni eftir að hún tjáði sig um málið í fjölmiðlum. „Hermigervill er búinn að bjóðast til að lána mér MPC-inn sinn til að taka upp bakköppin, hann var fyrstur til að hafa samband. Svo fékk ég lánaðan MPC-live frá Kára Einarssyni í hljómsveitinni aYia. Ég er búin að vera að vinna úr gömlum lögum, gera þau enn betri og maður lærir alltaf eitthvað af þessu," segir Steinunn glöð í bragði. „Ég fékk líka lánaða söngpedala frá pabba mínum sem hann er vanur að nota með hljómborði, en hann er í Apparat Organ Quartet. Úlfur Eldjárn lánaði mér líka söngpedal sem er upprunalega frá Unni Söru Eldjárn söngkonu."

Evróputúr enn á dagskrá

Steinunn segist því vera komin með fjölda hljóðfæra en þó séu þau helmingi færri en þau sem hún er vön að ferðast með. „Mér tekst að spila á þau og því er mun auðveldara að ferðast um en venjulega."

Evróputúrinn er enn á dagskrá og Steinunn leggur af stað 14. nóvember og spilar með úkraínsku tónlistarfólki víðs vegar um álfuna 15.-22. nóvember.

Þetta er til að safna fyrir hjálmum og alls konar hlutum. Það er ekki verið að safna fyrir vopnum heldur hlutum sem bjarga mannslífum.

„Ég á vini frá Úkraínu sem ég kynntist þegar þau komu til Íslands að spila fyrir nokkrum árum. Við erum á samningi hjá sama fyrirtæki úti í Hollandi og ég var á leiðinni til Úkraínu að spila þegar stríðið skall á. Þau lögðu af stað frá Kænugarði, þar sem þau eiga heima, og héldu fyrstu tónleikana í fyrradag. Þau hafa gefið sér þrjá sólarhringa til að komast til Póllands. Við ætlum að hittast í Berlín og æfa þar lag sem við erum að vinna að saman. Við hittum þrjár úkraínskar hljómsveitir á leiðinni sem við ætlum að vinna með, samhliða því að við hittum úkraínska tónlistarmenn," segir hún.

Ekki verið að fjármagna vopn

„Við förum til Frakklands, Hollands og Sviss. Ég fer með þeim til þessara landa og svo halda þau áfram til Tékklands. Svo held ég að þau fari aftur til Póllands. Eins og staðan er held ég að þau þurfi að fara aftur heim til sín."

Um er að ræða hljómsveitina PreeTone. „Ástæðan fyrir því að þau fá að fara, er að þau fengu sérstök rafræn skjöl frá yfirvöldum."

Að sögn Steinunnar er verið að safna fyrir hjálpargögnum. „Þetta er til að safna fyrir hjálmum og alls konar hlutum. Það er ekki verið að safna fyrir vopnum heldur hlutum sem bjarga mannslífum. Vasaljósum og bílum til að komast á milli staða og útvörpum af því að sums staðar er ekki rafmagn," útskýrir hún.

Hjálmar sem bjarga mannslífum

Úkraínska hljómsveitin Love'n'joy stofnaði hjálparsamtökin. „Þeim tókst á fyrstu mánuðunum að safna yfir sjö milljónum króna. Þau eru búin að vera að fá skilaboð frá vinum sínum, sem eru tónlistarmenn. Hlutir á borð við: Ég var með hjálminn minn í gær og það var sprenging og ég lifði af út af þér og því sem þið eruð að gera," segir Steinunn. „Þau eru búin að fá mörg svona skilaboð. Þetta er svakalegt en líka gott af því að þetta sýnir líka að allir geta gert eitthvað. Maður þarf ekki að láta hugfallast. Allir geta fundið sinn kraft og hjálpað." ■

Steinunn Eldflaug fylgir úkraínskum kollegum sínum á tónleikaferðalagi til Frakklands, Hollands og Sviss.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

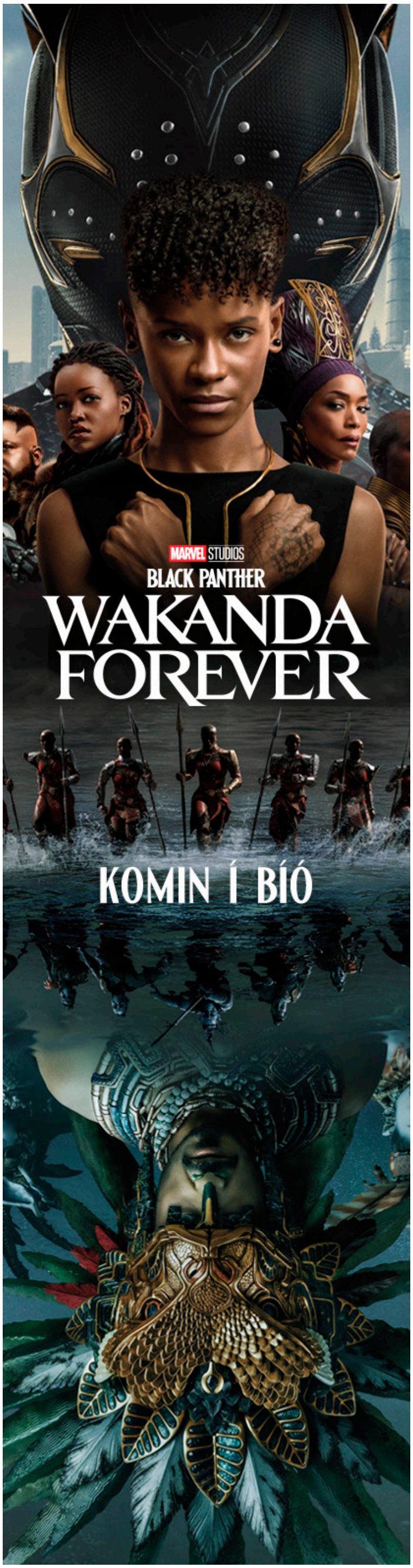
SINGLES DAY

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR!

SPORTÍS

SPORTIS.IS
520-1000

SKEIFAN 11
108 REYKJAVÍK



Kræft Crocs-æði skekur tískuheiminn á Íslandi

Crocs-skór svokallaðir hafa farið sigurför um tískuheiminn á síðustu misserum. Þessir skór þykja ýmist vera brandari eða hátískuvara og svo virðist sem flestir hafi skoðun. Sindri Jensson, eigandi tískuverslunarinnar Húrra, er einn af þeim, og hann selur einnig skóna.

ninarichter@frettabladid.is

„Við byrjuðum með Crocs í sölu í gær. Hátt í fimmtíu pör seldust fyrsta daginn," segir Sindri Jensson, eigandi Húrra Reykjavík á Hverfisgötu. Hann segist hafa unnið að því í nokkurn tíma að taka inn vörumerkið í sölu hjá versluninni.

Aðspurður hvað honum hafi fundist um Crocs-skóna fyrir tíu árum síðan, og hvort hann hefði órað fyrir annarri eins tískubylgju í kringum hina ávölu plastskó, svarar hann neitandi.

„Nei, ég get ekki sagt það. Þetta er ótrúlegur viðsnúningur hjá einu vörumerki sem hefur gerst á undanförnu einu eða tveimur árum. En samt haldið í sömu verð og sama útlit," segir hann.

Sindri segir ástæðuna fyrir velgengni Crocs á heimsmarkaði margvíslega.

„Samstarf við þekkta einstaklinga, áhrifavalda og annað hjá vörumerkinu Crocs. Svo hafa þau verið í vöruþróun og enn stærri vörulína er komin. Töfflur og aðrar vörur til viðbótar við þessa hefðbundnu klossa," segir Sindri. „Svo gerðu þau þetta allt skemmtilegra. Eru með samstarf við Disney, Coca-Cola og hin og þessi vörumerki. Þau eru með svona „charms", sem er hægt að skreyta skóna með. Það kveikti enn þá meira í öllu hjá þeim."

Íslenskir neytendur höfðu forvitnast um skóna í nokkurn tíma.

„Já, að einhverju leyti. Maður heyrði þetta alltaf út undan sér. En þetta er frekar ótrúlegt vörumerki þegar maður spáir í þessu. Það hafa allir skoðun á þessum skóm," segir hann.

„Þannig að mörgum finnst þetta bara hræðilegt og ógeðslega ljótt. En staðreyndin er sú þegar maður fer í þessa skó að það er eins og einhver sé að nudda á þér iljarnar. Fólk verður smá háð þessum skóm."

Skórnir fást í ótal útgáfum og Sindri segir Íslendinga sækja í litríkar útgáfur af skónum frekar en svarta og hvíta. „Við erum að selja mikið af bleiku og appelsínugulu og ljósgrænu. Þessir litríku hafa farið mjög vel af stað."

Hann segir söluna vera þvert á þjóðfélagshópa. „Það sem kom mér á óvart er að þetta er allur aldur. Fyrir lokun í gærkvöldi komu nokkrir kokkar hérna inn, þeir elska að vinna í þessum skóm. Svo var ungt fólk að koma hérna, háskólanemar."

Sindri bætir við að mikið hafi selst af skóm í gær sem hugsaðir voru sem gjafir. „Mikið af gjöfum í gær, þar fór hellingur. Svo komum við í morgun og þá var hellingur af pöntunum á vefsíðunni." ■

Crocs-skórnir hafa prýtt marga fræga fætur á samfélagsmiðlum síðustu árin og hefur það skilað sér í metsölu og vinsældum. MYND/HELGI RÚNAR

> Það hafa allir skoðun á þessum skóm.

Sindri Jensson, eigandi tískuverslunarinnar Húrra Reykjavík

Dæturnar lofaðar í Rolling Stone

ninarichter@frettabladid.is

Tónlistarhátíðin Iceland Airwaves fær fjórar stjörnur af fimm í vefútgáfu Rolling Stone-tónlistartímaritsins.

Blaðamaðurinn Nick Reilly kallar Reykjavíkurborg töfrandi og segir hátíðina skapa eina af sérstæðustu tónlistarhátíðarupplifunum sem fyrirfinnast.

Pönksveitin Sameheads er sögð einstakur upphafspunktur hátíðarinnar, eftir að blaðamaður sótti tónleika þeirra á Gauknum og bætir við að greinilegt sé að stærri hlutir séu á leiðinni hjá þessu bandi á komandi ári.

Reykjavíkurdætur fá óspart lof blaðamanns sem segir tónleikana hreina ósvikna ánægju og lofar þær fyrir vel heppnaðan pólitískan gjörning til heiðurs baráttukonum í Íran.

Þá segir blaðamaður að þó að vangaveltur hafi verið á lofti síðustu ár um framtíð Airwaves hafi sannast í síðustu viku að hátíðin sé við hestaheilsu. „Ómissandi ferð fyrir tónlistarunnendur um alla álfuna," skrifar hann og bætir við að náttúrufegurðin og töfrar höfuðborgarinnar setji punktinn yfir i-ið. Það má síðan skilja á lokaorðum dómsins að Nick Reilly verði aftur í Reykjavík á Airwaves 2023. ■

Reykjavíkurdætur mælast vel fyrir hjá blaðamanni tónlistartímaritsins fræga. MYND/SAGA SIG

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 Ivar 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*

ILVA

VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS - ALLTAF OPIN

SINGLES DAY

20% AF ÖLLUM VÖRUM

11 SÉRVALDAR VÖRUR Á ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

*Gildir ekki af sérpöntunum og aðeins þann 11.11

20% AF ÖLLUM JÓLAVÖRUM TIL 14. NÓVEMBER

FRÍ HEIMSENDING

ÞEGAR KEYPTAR ERU SMÁVÖRUR FYRIR 9.900 KR. EÐA MEIRA

50% AF SENDINGARGJALDI MEÐ PÓSTINUM

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

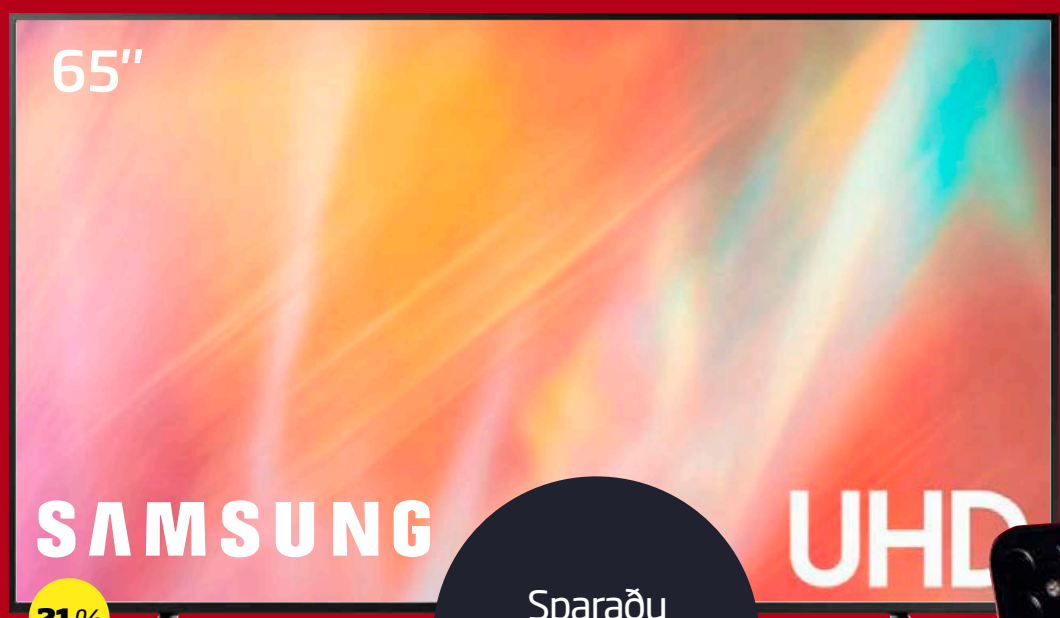
Sendum um land allt

Tilboðin gilda í vefverslun til miðnættis

11.11.2022

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

VEFVERSLU



21%

Snjallsjónvarp
Samsung 65", 4K UHD snjallsjónvarp. **1860816**

109.900kr
~~139.900 kr~~

Sparaðu **30.000kr**

BERK
Þvottavél
8 kg, 1400 sn., 14 mismunandi þvottakerfi. Stærð: 85x47x59,5 cm.
1860471

40%

Sparaðu **32.000kr**

46.990kr
~~78.990 kr~~

30%

eta since 1943

Skaftryksuga
Sonar, Led lýsing, 25.2V rafhlaða. Endingartími 25 mínútur. **1852022**

22.990kr
~~32.990 kr~~

Sparaðu **10.000kr**

PHILIPS hue

Litapera
3 stk., í pakka.
6167002

Kynningarverð
15.890kr
~~20.690 kr~~

PHILIPS hue

Litapera
3 stk., í pakka.
6167008

Kynningarverð
15.890kr
~~19.980 kr~~

blómaval HÚSASMIÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG

Tilboðin gilda til miðnættis á **husa.is**

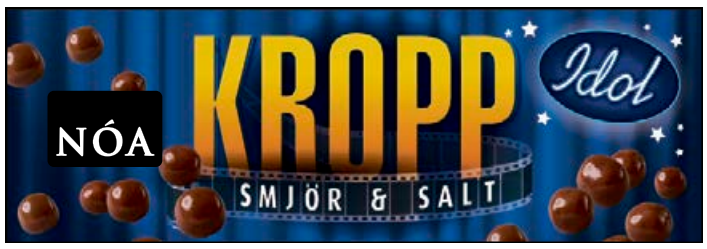
Singles Day / 11.11.2022

NARDAGUR

frettabladid.is

550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

JAFNLAUNAVOTTUN 2022 - 2025



Bakþankar

Jóhönnu Vigdísar Guðmundsdóttur

Orðskrípi

Alla daga, öllum stundum tjáum við okkur með einum eða öðrum hætti. Stundum með hegðun, í afskiptaleysi og áhugasemi felast líka skilaboð, ekki síður en í tungumálinu, því táknkerfi sem er eðlilegasti samskiptamáti mannsins.

Við drekkum málið í okkur með móðurmjólkinni, erum umkringd því og lærum það sem fyrir okkur er haft. Það er svo allur gangur á því hvort lærdómurinn er samkvæmt viðurkenndum málstaðli íslenskrar málnefndar.

En örvæntið eigi, það er unnið ötullega að því að berja ambögur, þágufallssýki, málvillur, stafsetningarvillur, lélegt málfar, slettur og slangur, orðskrípi og hortitti úr ungviði landsins. Við litlar undirtektir og því umhugsunarvert hvort hægt sé að auka ræktarsemi við íslensku með öðrum hætti.

Ef okkur er sagt nógu oft að við séum léleg í einhverju förum við að trúa því. Fólk sem heyrir í sífellu að það tali „rangt mál“ sannfærist fljótt um að það sé lélegt í íslensku. Hvaða skilaboð sendir svona hegðun? Að íslenska sé ekki þeirra mál. Mörg verða sannfærð um að þau séu betri í ensku, enda engin í kringum þau að leiðrétta lélega enskukunnáttu öllum stundum.

Vegurinn til glötunar er oftast varðaður góðum ásetningi. Það á líka við um vegferð (orð hvers notkun flokkast undir ofnotað orðagjálfur) og framtíð tungumálsins okkar. Við eigum það saman og það er stærsta samstarfsverkefni þjóðarinnar að tryggja framtíð þess. Sjálfskipaðir hliðverðir tungumálsins, með hrísvönd hins opinbera málstaðals að vopni, þurfa að velta því fyrir sér hvort þeir séu að berjast fyrir fortíð eða framtíð íslenskunnar, lífi eða dauða. Það hefur aldrei verið töff að vera málfarsfasisti. ■

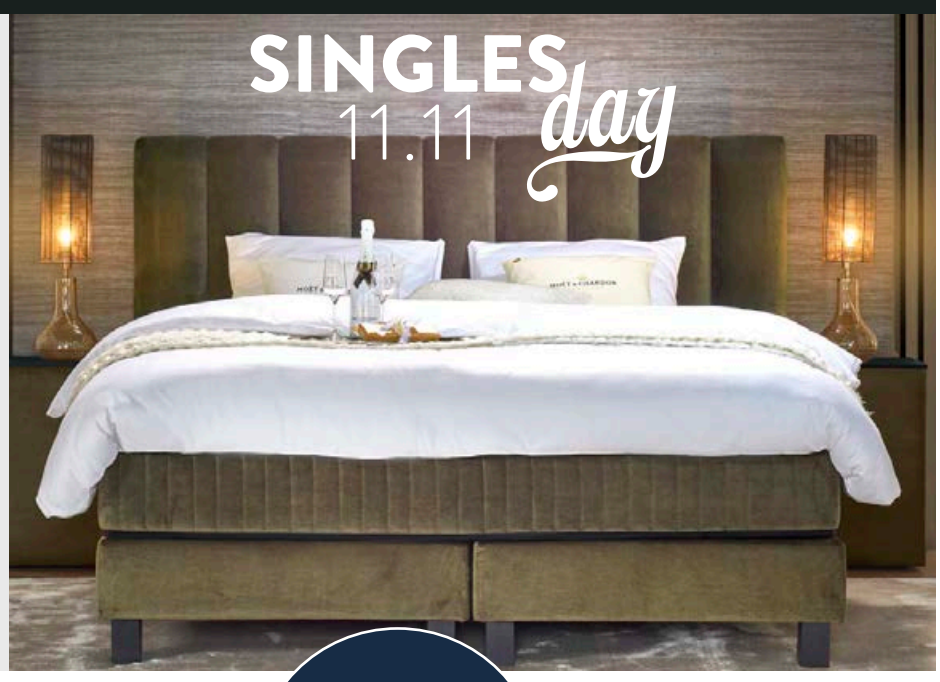
20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM* VÖRUM Í DAG 11.11.

Chandon er ný og glæsileg lína frá Serta þar sem hugsað er fyrir hverju smáatriði.

Chandon heilsurúmið er einnig hægt að fá með stillanlegum botnum og heilli yfirdýnu. Einnig fáanlegt í gráum lit. Einstaklega falleg hönnun þar sem þægindi og stuðningur veita þér þann svefn sem þú átt skilið.

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

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



FROM ICELAND WITH LOVE

kosy WALK HAPPY

STORMUR
Heilsuinniskór. Ýmsir litir.
Verð 10.900 kr.
Nú frá 8.720 kr.

MISTUR
Heilsuinniskór.
Einnig til ljósir
Verð 15.900 kr.
Nú frá 12.720 kr.

FROST
Heilsuinniskór.
Verð 15.900 kr.
Nú frá 12.720 kr.

TIMEOUT
Hægindastóll á snúningsfæti. Hnota og svart leður. Verð frá 329.900 kr.
Nú frá 263.920 kr.

LACOSTE

LACOSTE RENE
Baðsloppur, hvítur eða blár. S, M, L og XL
Verð frá 29.900 kr.
Nú frá 23.920 kr.

SÆNGURFÖT
Ýmsir litir og gerðir.
Verð frá 25.900 kr.
Nú frá 20.720 kr.

BELLA DONNA
Bómullin er blönduð með Aloe Vera geli. Lökin halda sér ár eftir ár. 97% bómull og 3% elastin.
Verð frá 7.900 kr.
Nú frá 6.320 kr.

PREMIUM DÚNKODDI
50x70 cm. 800g. 50% andardúnn og 50% smáfiður. Áklæði 100% lífræn bómull. Verð 16.900 kr.
Nú frá 13.520 kr.

QOD SILKI-/ BAMBUS SÆNG
140x200 cm. 1000g.
Hjálpar þér að halda jöfnum líkamshita.
Verð 34.900 kr.
Nú frá 27.920 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

Betra BAK

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. *Afsláttur gildir af öllum vörum nema af vörum frá Hästens