

## Byrjaði kornung í tölvuleikjum

Eva Margrét Guðnadóttir er nýr formaður Rafíþróttasamtaka Íslands. > 34



## Jarðbundna járnfrúin á Íslandi

Fyrrverandi forseti Litáen, Dalia Grybauskaite, ræðir heimsmálin. > 42



Nú er ráð að tryggja það sem þú keyptir óvænt í gær

# FRÉTTABLAÐIÐ

249. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 12. NÓVEMBER 2022

## Maður margra heima

Ólafur Jóhann Ólafsson segist ekki þurfa að skrifa um geimverur og fantasiur þar sem nóg sé af þeim í mönnunum. „Við erum nógu skrýtin.“ > 24

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sportlegur og alrafmagnaður 🏆  
**Škoda Enyaq Coupé RS iV.**

Hekla Laugavegi 174, 105 Rvk. [www.hekla.is/skodasalur](http://www.hekla.is/skodasalur)



ŠKODA





Albert Jónsson er sérfræðingur í utanríkis- og varnarmálum.

## Enn eitt áfallið fyrir her Rússa

kristinnpall@frettabladid.is

**ÚKRAÍNA** Tímamót urðu í stríðinu í Úkraínu í gær þegar heimamenn náðu borginni Kherson á sitt vald á ný frá Rússum. Albert Jónsson, fyrrverandi sendiherra og prófessor í alþjóðastjórnmálum, segir þetta til marks um slæma stöðu herflota Rússa.

„Þó að staðan sé enn flókin er þetta enn eitt áfallið fyrir Rússa í innrásinni. Þetta endurspeglar alla þá veikleika innan rússneska hersins sem hafa komið í ljós frá því að innrásin hófst. Það virðist allt vera í lamasessi hjá þeim.“ segir Albert, spurður hvaða þýðingu þessi áfangi hafi.

„Við skulum ekki gera lítið úr því að þetta er gríðarlegt áfall fyrir Rússa og framhald á fyrri hrakför.“ segir Albert. **SJÁ SÍÐU 14**

## Fjörutíu ára fögnuður



Prúðbúnir gestir flyktust í gærkvöldi á Gala tónleika í Hörpu þar sem fagnað var fjörutíu ára afmæli Íslensku Óperunnar. Þar steig landslið söngvara á svið, meðal annars Sigrún Hjálmtýsdóttir og Kristján Jóhannsson, og fluttu þekktar perlu ásamt hljómsveit Óperunnar. „Það eru allir fullir eftirvæntingar. Þetta verður yndislegt kvöld.“ sagði Niels Thibaud Girerd, kynnir á tónleikunum, stuttu áður en þeir hófust.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Hafa fengið á tólftu milljón í fjárfstyrki

erlamaria@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Daníel E. Arnarson, framkvæmdastjóri Samtakanna '78, áætlað að samtökin hafi fengið á tólftu milljón króna í styrki frá fyrirtækjum og einkaaðilum undanfarna mánuði. Í vikunni styrkti bílaumbodið Brimborg samtökin um þrjár milljónir króna.

„Þetta er náttúrulega bara algjör lífsbjörg. Við erum félagasamtök og núllið er það sem við horfum á. Allt okkar rekstrarfé er bundið í samningum og verkefnum, bæði við sveitarfélög og ríki. En að fá þessa peninga, þá getum við farið í einhver þróunarverkefni, kynningarstarf og sértæk verkefni sem er ekki verið að fjármagna annars staðar frá. Það er algjörlega ómetanlegt.“



Daníel Arnarson. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Umsvif Samtakanna '78 hafa aukist til muna síðustu árin.

„Við erum að velta yfir 100 milljónum á þessu ári, í samanburði við 2016 þegar við veltum 16 milljónum. Þetta er náttúrulega orðið miklu stærra batteri og það er bara aukin þjónusta. Þannig að þessir styrkir halda okkur algjörlega á floti.“ segir Daníel. ■

## Óður tveggja goðsagna í þrjú hundruð eintökum

Rokkgoðsagnirnar Björgvin Gíslason og Sigurður Bjóla hafa sent frá sér vinylplötuna Jarðarbungu. Þetta er fyrsta sameiginlega plata tónlistarmannanna tveggja sem hafa fyrir löngu markað djúp spor í íslenska tónlistarsögu.

odduaevar@frettabladid.is

**TÓNLIST** „Hann sendi mér hljódbút úr einu lagi sem var magnaður og við slógum bara til.“ segir Björgvin Gíslason spurður að því hvernig til kom að hann og Sigurður Bjóla Gardarsson, vinir frá fornu fari, stilltu loksins saman saman strengi sína. Björgvin er einn þekktasti gítarleikari landsins og Bjóla varð landsfrægur með Spilverki þjóðanna og Stuðmönnum.

„Við erum búnir að þekkja stund á áttunda áratugnum en höfðum aldrei gert neitt saman og mér fannst þetta bara vera now or never.“ segir Bjóla.

Á plötunni Jarðarbungu eru tíu lög sem Björgvin og Bjóla sömdu í félagi og eru yrkisefnin margvísleg. Þeir fengu svo landslið tónlistarmanna sér til liðsinnis, meðal annars Mugison og Dísu Jakobs. Vináttan skín í gegn hjá þeim félögum.

„Við settumst niður og fengum okkur kaffibolla hjá Sigga úti á Stokkseyri. Þar horfðum við yfir hafið og það varð eiginlega bara til lag svona.“ segir Björgvin og smellir fingrum. „Þegar svona staður stendur til boða þá getur maður eiginlega ekki verið annars staðar en þarna við þessar aðstæður.“ segir Sigurður Bjóla.

Platan kemur út í 300 merktum eintökum og er hægt að panta hana hjá þeim félögum á samnefndri vefsíðu plötunnar.



Sigurður Bjóla og Björgvin Gíslason hafa ekkert að fela. FRÉTTABLAÐIÐ/GARÐAR



Mér fannst þetta bara vera now or never.

Sigurður Bjóla

„Ég hef aldrei búið til tónlist í neinum öðrum tilgangi en að reyna að búa til eitthvað fallett og koma einhverju jákvæðu til skila. Það er mótorinn en ekki solumennskan eða tiskustraumar eða að verða frægur.“ segir Sigurður.

Björgvin tekur undir: „Við erum náttúrulega ekkert að elta eitt eða neitt.“ Sigurður segir nafn plötunnar og titillagði vísa til kjarnans. „Það er boginn, hann tekur stefnu, minnir kannski á kvenlíkamann. Konuna, móðurina, moldina, þetta er kjarninn.“

„Þetta er bara eins og málverk og

þú sérð eitthvað út úr því.“ skýtur Björgvin inn í. Þeir félagar hafa þegar hafist handa við gerð næstu plötu enda á sömu bylgjulengd.

„Við erum báðir jafn skrítnir.“ segir Björgvin hlæjandi.

„Maður stillir sig alltaf inn saman.“ bætir Bjóla við. „Auðvitað skeður það að svo kemur bara í ljós að þessi mynd sem maður hefur gert sér affólki er bara ekki rétt. Þú hefur ábyggilega komist að því með mig. Þú hefur haldið að það væri eitthvað spunníð í mig en svo bara hefur eitthvað annað komið í ljós.“ segir hann hlæjandi við Björgvin.

„Ég upplifði þig bara alveg eins og ég myndaði mér.“ svarar Björgvin. „Þegar ég sendi þennan lagstúf þá hugsaði ég nú: Nei, æi, hann nennir nú aldrei að gera neitt með manni.“ svarar Bjóla Björgvini sem svarar sjálfur til baka: „Það er þessi filingur, hann getur troðið þessum tjakk upp í rassgatið á sér.“ og hlæja þeir félagar báðir dátt. ■

Er hilluplássið á protum?

Reiknaðu með meira plássi á rymi.is.

**RMI**





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  
Í DAG KL. 12-16.



Verð frá 6.590.000 kr. KINTO ONE langtímaleiga  
Fáanlegur með aldrifi AWD-i Verð frá: 137.000 kr. á mán.

\*Toyota Corolla var mest seldi bíll í heimi árið 2021

TOYOTA – MEST SELDA  
BÍLFREIÐATEGUNDIN  
Á ÍSLANDI  
**32**  
ÁR Í RÖÐ

TOYOTA TRYGGINGAR  
váttryggt af TM



Toyota Kaupúni  
Kaupúni 6  
570 5070

Toyota Akureyri  
Baldursnesi 1  
460 4300

Toyota Reykjanesbæ  
Njarðarbraut 19  
420 6600

Toyota Selfossi  
Fossnesi 14  
480 8000



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.



## Tölur vikunnar



11.372

Íslendingar hafa látist úr krabbameini á undanförunum 20 árum.



80

prósenta fækkun var á hreindýrum við talningu á helsta veiðisvæði Austurlands.



72

Þúsund Íslendingar fóru frá landi í október.



2.541

byggingarhæf lóð var í Reykjavík í október.



75

Þúsund eintök Fréttablaðsins fara nú í dreifingu daglega.

## Þrjú í fréttum



Katrín Jakobsdóttir

forsætisráðherra

stýrði ársfundi Heimsráðs kvenleiðtoga í Hörpu. Þar rifjaði Katrín upp að

þegar ráðið tók til starfa árið 1996 hafi þátttakendur aðeins verið 10 en nú taki 85 kvenleiðtogar þátt í starfi ráðsins. Katrín átti einnig fund með Sima Sami Bahous, framkvæmdastýru UN Women, þar sem þær ræddu erfða stöðu kvenna í Úkraínu og Íran.



Bjarni Benediktsson

fjármálaráðherra

bar sigur úr þytum í kosningum um formann Sjálfstæðisflokksins á

landsfundi flokksins síðustu helgi. Í kosningunum hlaut Bjarni 1.010 atkvæði en mótframbjóðandi hans, Guðlaugur Þór Þórðarson umhverfisráðherra, hlaut 690 atkvæði. Bjarni mun því leiða Sjálfstæðisflokkinn í næstu þingkosningum sem verða að óbreyttu haldnar árið 2025.



Haraldur Þorleifsson

athafnamaður

bauð Jóni Gunnarssyni dómsmálaráðherra flugmiða og gistingu í

Grikklandi svo ráðherrann gæti kynnt sér aðstæður flóttamanna og hælisleitenda sem þar eru. Umræða um flóttafólk hefur farið hátt eftir brottvisanir fimmtán manns til Grikklands. Ummæli Jóns, sem sagði aðgerðir lögreglu í málunum eðlilegar, hafa vakið mikið umtal. ■

## Landbúnaðarkreppan ekki búin þrátt fyrir viðsnúning á síðasta ári

Virði landbúnaðarafurða hefur verið að réttast af eftir erfið ár. Stækkanir garðyrkjustöðva og bætt nautgripa-ræktun með erfðamengisrannsóknum hafa skilað sínu.

kristinnhaukur@frettabladid.is

**LANDBÚNAÐUR** Virði íslenskra landbúnaðarafurða jókst milli ára í fyrsta skipti í fjögur ár og nam hækkunin nærri 7 prósentum. Fór úr 66,4 milljörðum árið 2020 í tæpan 71 milljarð árið 2021.

Virði í nytjaplönturæktun hefur hækkað mun meira en í búfjárrækt. Engu að síður er hækkun í báðum geirum eftir fjögur mögur ár og eiginlegt hrun í sumum greinum, svo sem sauðfjárrækt.

Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna, segist ekki líta svo á að landbúnaðarkreppan sé búin, þrátt fyrir þennan viðsnúning á síðasta ári. Það muni taka lengri tíma. „Í lambakjötinu erum við rétt að ná svipaðri veltu og árið 2017 þegar hrúnið varð,“ segir hann.

Ýmislegt skýrir hina bættu stöðu innan landbúnaðarins. Til að mynda hafa þrjár garðyrkjustöðvar verið stækkaðar umtalsvert og geta þar af leiðandi framleitt meira. Gunnar segir styrkinguna í búfjárræktinni aðallega tilkomna vegna vaxtar í hinum svokallaða „hvíta geira,“ það er kjúklinga- og svínarækt.

„Bændum hefur fækkað á þessu tímabili en þeir sem standa eftir eru að framleiða meira,“ segir Gunnar. Breytingar hafa einnig orðið í nautgripaækt og heilmikil framleiðsluaukning hafi orðið í mjólkurafurðum á hvern grip. Erfðamengisrannsóknir í ræktuninni sjálfri hafi gefið góða raun. „Menn eru að setja á betri gripi en áður var gert,“ segir hann.



Framleiðsla í nautgripaækt hefur eflst í kjölfar erfðamengisrannsókna.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Bændum hefur fækkað á þessu tímabili en þeir sem standa eftir eru að framleiða meira.



Gunnar Þorgeirsson formaður Bændasamtaka Íslands

Þegar lítið er áratug aftur í tím-ann sést að vöxtur var í landbúnaði til ársins 2017. Þá var virðið 77,5 milljarðar. Eftir það lækkaði virðið ár frá ári þar til nú.

Erfiðleikarnir eru mestmegnis bundnir við kjötframleiðslu. „Það er langerfiðast í sauðfjárræktinni. Það er einnig erfitt í framleiðslu nautakjöts,“ segir Gunnar. Segir hann að bændur séu að keppa við innflutt nautakjöt, sem sé heilmikið.

Gunnar segir að staðan í landbúnaði í allri Evrópu sé strembin, aðallega vegna orkukreppunnar. Gunnar er sjálfur garðyrkjubóndi

og hefur heyrt á kollegum sínum ytra að margir hyggist loka stöðvum sínum strax í nóvember vegna kreppunnar. Þeir hafi hvorki efni á að kynda né lýsa, því gas sé notað til hvors tveggja.

Hér á Íslandi séu bændur ekki að glíma við sama vanda tengdan orkunni nema þá óbeint. En allar innfluttar afurðir sem bændur reiða sig á, svo sem áburð, hafi hækkað mikið.

Áhrif hrunsins í landbúnaði hér heima, sem einnig bitnaði á nytjaplönturækt, mun einnig taka sinn tíma að jafna sig. „Þetta mun taka einhverj ár,“ segir Gunnar. ■

**ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI**

**RAM**

**BJÓÐUM UPP Á 37"-40" BREYTINGAPAKKA**

**EIGUM NOKKRA BÍLA TIL AFHENDINGAR Í NÓVEMBER**

BÍLL Á MYND: RAM 3500 LARAMIE CREW CAB MED 37" BREYTINGU, KASTARAGRIND OG LJÓSKÖSTURUM





**Herra**  
*Lagerinn*  
outlet  
*líka fyrir konur*

**Troðfull verslun af merkjavöru  
frá eftirtöldum verslunum**

*Herra*  
**GARÐURINN**  
*-klæðir þig vel*  
KRINGLAN / SMÁRALIND

**BOSS**  
BOSS BÚÐIN KRINGLUNNI

**HANZ**  
KRINGLUNNI

**Mathilda**  
Kringlunni

**COLLECTIONS**  
Geirsgata 4 - 5194490 - við Hafnartorg

**30-60%**

**afsláttur af öllum vörum**



# Krefja bloggara um þrjár milljónir króna fyrir ærumeiðingar

kristinnhaukur@frettabladid.is

**DÓMSMÁL** Þórður Snær Júlíusson ritstjóri og Arnar Þór Ingólfsson blaðamaður Kjarnans krefjast hvor um sig 1,5 milljóna króna frá Páli Vilhjálmssyni kennara, auk málskostnaðar, fyrir ærumeiðandi ummæli á bloggsíðu hins síðastnefnda. Þá er þess krafist að tvö ummæli verði dæmd dauð og ómerk að sögn Vilhjálmss H. Vilhjálmssonar, lögmanns Kjarnamanna.

Ærumeiðingamálið var tekið fyrir í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Hvorki blaðamennirnir né Páll voru viðstaddir þinghaldið.

„Ég held að það sé borin von,“



## Gert er ráð fyrir að Þórður, Arnar og Páll gefi skýrslur fyrir dómi

sagði Sigurður G. Guðjónsson, lögmaður Páls, þegar dómari spurði hvort möguleiki væri á sáttum milli deiluaðila. Vilhjálmur tók undir það fyrir hönd sinna manna.

Ummælin sem birt voru á bloggsíðu Páls lutu að því að Þórður og Arnar hefðu komið að því að byrja



Sigurður G. Guðjónsson og Vilhjálmur H. Vilhjálmsson. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Páli Steingrímssyni, skipstjóra Samherja, sem Stundin tengdi við svokallaða skæruliðadeild Samherja, ólyfjan. Þórður og Arnar hafa bent á að með ummælunum séu þeir vændir um hegningarlagabrot og það geti þeir ekki sætt sig við.

Mál Páls Steingrímssonar er til rannsóknar hjá lögreglunni á Norðurlandi eystra. Voru Vilhjálmur og Sigurður sammála um það að vendingar í því máli, til dæmis niðurfelling, gæti haft áhrif á þetta mál.

Að öðru leyti væri gagnaöflun lokið og málsaðilar tilbúnir í aðalmeðferð í lok febrúar. Aðeins er gert ráð fyrir að Þórður, Arnar og Páll gefi skýrslur fyrir dómi. ■

**Næring+**  
Millimál í fernu

Orka + Protein + Vitamin + AN GLÜTENS + AN LAKTOSA



Demantaiðnaðurinn hefur oft verið bendlaður við barnaþrælkun og umhverfisspjöll.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Ísland sker sig úr varðandi útilokun á blóðdemöntum

Samkomulag að undirlagi Sameinuðu þjóðanna um að stöðva flæði svonefndra blóðdemanta, var gert 2013. Ísland er eina vestræna ríkið sem enn á ekki aðild að því.

helgisteinar@frettabladid.is

**VIÐSKIPTI** Blóðdemantar eru skilgreindir sem hrádemantar sem eiga sér uppruna á áttaksvæðum. Ágóði af þeim er notaður til að fjármagna ofbeldisverk af hálfu skæruliðahreyfinga eða hryðjuverkasamtaka sem ráðast gegn lögum ríkisstjórnnum.

Í kjölfar margra áratuga borgarastyrjaldar í Afríku ákváðu Sameinuðu þjóðirnar að undirrita hið svokallaða Kimberley-ferli árið 2013. Hugmyndin var að innleiða vegabréfakerfi fyrir hvern og einn demant til að geta rakið uppruna.

Þjóðirnar sem taka þátt í ferlinu gæta þess að þeir demantar sem eru keyptir eða seldir, fjármagni ekki skæruliðahreyfingar. Lögum skirteini verður síðan að fylgja öllum demöntum sem fluttir eru úr landi.

Ad Kimberley-ferlinu standa 56 þjóðir og er Evrópusambandið talið sem einn aðili. Ísland er eina vestræna þjóðin sem er ekki með.

Elke Ceulemans, talsmaður Kimberley-stjórnarinnar, sagði í fyrirspurn um mögulega þátttöku Íslands, að allar þjóðir sem taka þátt í ferlinu verði fyrst að uppfylla kröfur vottunarkerfisins og geta síðan sent inn umsókn um þátttöku sem er skoðuð af sérstakri nefnd áður en þjóðin er samþykkt sem meðlimur. „Eftir minni bestu vitund þá hefur Ísland ekki sýnt neinn áhuga á að gerast þátttakandi að ferlinu,“ segir Elke.

90%

af öllum demöntum í heiminum eru slípuð í borginni Surat á Indlandi.

Samtökin Global Witness hafa bent á að vandamálið sé mun viðtækara en bara skæruliðahernaður. Stríðsglæpir tengdir demöntum geta einnig átt sér stað undir forsjá ríkisstjórna og hefur iðnaðurinn oft verið bendlaður við barnaþrælkun og umhverfisspjöll.

Anna Lúðvíksdóttir, framkvæmdastjóri hjá Íslandsdeild Amnesty, segir að mannréttindasamtök á Íslandi tækju því fagnandi ef íslensk stjórnvöld myndu stíga fyrstu skrefin í að auka mannréttindi í heiminum.

„Við viljum einnig sjá að fyrirtæki stígi fram og virði mannréttindi, sem er eitthvað sem er ekki endilega valkvætt fyrir þau,“ segir Anna.

Hingað til hefur það verið undir íslenskum gullsmiðum og skartgripaverslunum komið, að tryggja að vörur þeirra séu ekki af áttaksvæðum.

Flestir demantar hér eru keyptir í Antwerpen í gegnum danska tengiliðafyrirtækið Aktiv Guld.

Unnur Eir Björnsdóttir gullsmiður segir að það sé skýr stefna hjá skartgripaverslun sinni að selja allar vörur með góðri samvisku. Allt sé keypt hjá lögum fyrirtækjum.

„Við viljum alls ekki blóðdemanta í okkar verslunum og þess vegna höfum við alltaf verslað við þetta danska fyrirtæki. Við hjá

Saga demanta og verðmæti þeirra:

- Árið 1888 var fyrirtækið DeBeers stofnað í Suður-Afríku.
- Á fjórða áratug seinustu aldar innlimar formaður DeBeers einokunarstefnu og takmarkar flæði demanta til að stjórna bæði framboði og eftirspurn.
- Slagorðið „Demantur er að eilífu“ kom út úr árangursríkri auglýsingaherferð DeBeers sem náði að jafngilda demanta við eilífa ást. DeBeers seldi svo steinana sína á uppsprengdu verði þar sem fyrirtækið hafði búið til nokkurs konar vegatálma fyrir hjónaband.
- Demantar eru ein auðveldasta afurð í heimi til að smygla. Þeir eru agnarsmáir og finnast ekki í málmeitartækjum.
- Mörg ríki í Afríku þar sem demantar finnast, eiga þegar við spillingarvandamál að stríða og jafnvel minnstu steinar geta skilað inn miklum gróða.

Félagi íslenskra gullsmiða viljum efla okkar fag og hafa allt 100 prósent,“ segir Unnur.

Um 90 prósent af öllum demöntum í heiminum eru slípaðir í borginni Surat á Indlandi. Samkvæmt fréttablaðinu Times of India er þriðjungur af öllum demöntunum smyglað þangað öloglega frá Angóla, Filabeinsströndinni, Lýðveldinu Kongó eða Simbabwe. ■

**Minjastofnun Íslands**  
auglýsir eftir umsóknum um styrki úr fornminjasjóði fyrir árið 2023

Minjastofnun Íslands úthlutar styrkjum úr fornminjasjóði. Hlutverk sjóðsins er að stuðla að varðveislu og rannsóknum á fornminjum. Úthlutað er styrkjum til eftirfarandi verkefna:

- Rannsókn á fornminjum (fornleifum og forngrípum)
- Miðlunar upplýsinga um fornminjar
- Varðveislu og viðhalds fornminja

Sjóðnum er jafnframt heimilt að veita styrki til viðhalds annarra menningarminja sem hafa menningarsögulegt, vísindalegt eða listrænt gildi, t.d. minja sem njóta ekki friðunar á grundvelli aldurs en teljast hafa varðveislugildi, svo sem skipa, báta og annarra samgöngutækja.

**Við næstu úthlutun verður sérstaklega horft til umsókna er lúta að minjum í hættu vegna náttúruvárs eða að skilum á frumgögnum úr fornleifauppröftum sem fram fóru fyrir árið 2013.**

Umsóknir eru metnar með tilliti til vísindalegs og menningarsögulegs gildis og þeirrar stefnu sem mörkuð hefur verið í minjavernd, ásamt gildi þeirra fyrir varðveislu þjóðararfleifarinnar.

Umsóknareyðublað og nánari upplýsingar, m.a. úthlutunarreglur, er að finna á heimasíðu Minjastofnunar Íslands, [www.minjastofnun.is](http://www.minjastofnun.is).

**Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2023. Umsóknir sem berast eftir að umsóknarfresti lýkur koma ekki til álita við úthlutun.**

Minjastofnun Íslands hefur eftirlit með að styrkt verkefni séu unnin í samræmi við lög nr. 80/2012 og reglur stofnunarinnar og í samræmi við innsend umsóknargögn.



Suðurgötu 39, 101 Reykjavík  
Sími: 570 1300  
[www.minjastofnun.is](http://www.minjastofnun.is)  
fornminjasjodur@minjastofnun.is





# EINSTAKIR TILBOÐSDAGAR

---

**20% afsláttur**  
af húð-, snyrti- og gjafavöru  
dagana 8.-13. nóvember

í öllum verslunum og á lyfja.is

Fjölbreytt úrval af gjafaöskjum  
sem næra líkama og sál.

**Vellíðan er besta gjöfin**





# Vilja opna fljótandi gufubað í Ísafjarðarhöfn

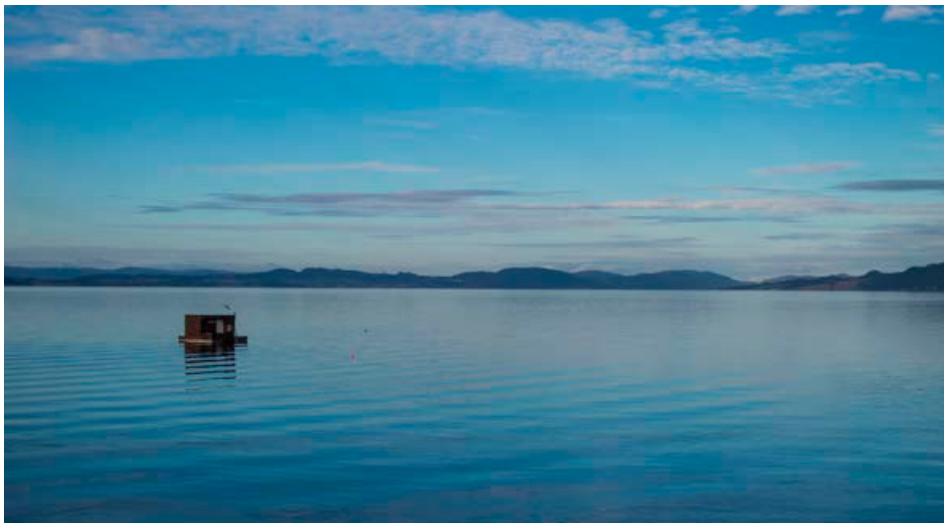
Hafnarstjórn Ísafjarðarbæjar tók vel í tillögu um fljótandi gufubað í Ísafjarðarhöfn. Það yrði fyrsta fljótandi gufubað Íslands en þetta hefur verið að ryðja sér til rúms á Norðurlöndunum og býður upp á sjósund og gufubað í sam- einingu.

kristinnpall@frettabladid.is

**ÍSAFJÖRÐUR** Hafnarstjórn Ísafjarðarbæjar lýsti yfir ánægju með hugmyndina en óskaði eftir frekari upplýsingum þegar stjórnin tók fyrir fyrirspurn um að reisa fljótandi gufubað í Ísafjarðarhöfn í vikunni. Það voru þau Elena Dís Viðisdóttir, Gauti Geirsson, Óli Rafn Kristinsson og Tinna Rún Snorradóttir, sem sendu inn fyrirspurnina en Gauti segir þetta vera vinsæla hugmynd í Skandinavíu.

„Við erum tvö pör sem erum nýflutt aftur heim á Vestfirðina. Annað parið var í Danmörku og hitt í Noregi, og þar hefur þessi hugmynd verið að ryðja sér til rúms. Þetta blandar skemmtilega saman gufubaði og sjósundi. Við sjáum þarna tækifæri til að sameina þetta á skemmtilegan máta fyrir samfélagið,“ segir Gauti í samtali við Fréttablaðið, þegar hann er spurður út í fyrirspurnina og tekur undir að þetta sé dæmi um að slá tvær flugur í einu höggi.

Það er aðeins eitt gufubað á Ísafirði og skiptist eftir dögum hvort að það sé til boða fyrir karlkyns



Óli, Tinna, Elena og Gauti segja slík gufuböð vinsæl í Skandinavíu.

MYND/ADSEND

Gufuböð eins og þau sem fjórmenningarnir vilja reisa í Ísafjarðarhöfn hafa notið vinsælda í Skandinavíu og bjóða upp á möguleikann á að sameina gufubað og sjósund.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

eða kvenkyns gesti sundhallarinnar. Fljótandi gufubað yrði því kærkomin viðbót, hvort sem um ræðir á heitum sumardögum eða á vetrardögum, eftir að hafa rennt sér niður skíðabrekkurnar á Vestfjörðum.

„Það kom tillaga um að staðsetja þetta við skútuhöfnina sem er skemmtilegt svæði. Það myndi koma með nýtt aðdráttarafl í höfnina og auka lífið í miðbænum. Uppleggið er að þetta sé opið allan ársins hring, bæði fyrir heimamenn og ferðamenn,“ segir Gauti sem telur að heildarkostnaðurinn sé undir þrjátíu milljónum.

„Þetta eru líklegast einhverjar 25 milljónir, en við erum að skoða hvaða möguleikar eru til staðar til að fjármagna þetta.“

Gauti tekur undir að þetta sé í takt við það sem nútímaferðamaðurinn vill.

„Það er aukið krydd að hafa möguleikann á sjósundi inni í þessu. Svo yrði þetta mjög gott á grammið (Instagram) sem er ekkert verra. Á tímum samskiptamiðlaferðamennsku skiptir það miklu máli,“ segir hann léttur í lund.

Tillagan hefur vakið athygli á Ísafirði og er ekki að heyra annað en að Gauti sé tiltölulega bjartsýnn á að hún verði samþykkt.

„Hafnarstjórnin var mjög áhugasöm og hugmyndin virðist vera að fá meðbyr. Eftir að þetta kom inn í fundargerðirnar eru margir farnir að spyrjast fyrir um þetta.“ ■



Þetta blandar skemmtilega saman gufubaði og sjósundi. Við sjáum þarna möguleika á að sameina þetta á skemmtilegan máta fyrir samfélagið.

Gauti Geirsson



## Íslenskan er okkar allra

Málþing um íslenska tungu á vegum forsætisráðuneytisins



Forsætisráðherra býður til málþings í tilefni af viku íslenskrar tungu, **mánudaginn 14. nóvember kl. 16-17:30** í Veröld — húsi Vigdísar. Á málþinginu verður fjallað um stöðu íslenskunnar út frá ýmsum hliðum samfélagsins. Öll eru velkomin.

### Dagskrá

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra

#### Opnunarávarp

Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands

#### Hugvekja

Guðmundur Kristjánsson, forstjóri Brims

#### Íslenskan er hafsjór

Þórunn Raket Gylfadóttir rithöfundur

#### Ungráð

Jasmina Vajzovic Crnac, stjórn málafræðingur og leiðtogi Alþjóðateymis Reykjavíkurborgar

#### Íslenska — hvernig skal beygja orðið hestur

Sófaspjall ráðherra. Þátttakendur eru Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra, Lilja Dögg Alfreðsdóttir, menningar- og viðskiptaráðherra, Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra og Guðmundur Ingi Guðbrandsson, félags- og vinnumarkaðsráðherra.

Lilja Dögg Alfreðsdóttir, menningar- og viðskiptaráðherra

#### Lokaorð

Fundarstjóri er Guðrún Nordal, forstöðumaður Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum.

Stjórnarráð Íslands  
Menningar- og viðskiptaráðuneytið

Stjórnarráð Íslands  
Forsætisráðuneytið



ÍSLENSKUR VETUR  
EKKERT MÁL

**DEFENDER**



ÓPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

**LAND ROVER**

HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK. Sími: 525 6500, [www.landrover.is](http://www.landrover.is)







ÚRVAL ÚTSÝN

# TENERIFE!

## SAMAN Í VETRARSÓL



HÁLFT FÆÐI

8 DAGAR | 23. NÓVEMBER - 01. DESEMBER

### LA SIESTA HOTEL 4\*

STAÐSETT Á PLAYA DE LAS AMERICAS  
TVÍBÝLII MEÐ HÁLFU FÆÐI.

VERÐ FRÁ **179.900 KR.**  
Á MANN M.V. 2 FULLORÐNA

INNIFALIÐ Í VERÐI, FLUG, GISTING, HÁLFT FÆÐI, INNRIÐUR FARANGUR OG HANDFARANGUR. BÓKAÐU ÞITT SÆTI Á UU.IS

ÚRVAL ÚTSÝN    HLÍÐASMÁRI 19, 201 KÓPAVOGUR    SÍMI 585-4000    INFO@UU.IS



Minnkandi kynlöngun og risvandamál eru einatt fylgikvillar meðferðar við blöðruhálskrabbameini en ólíkar leiðir eru til hjálpar í þeim efnum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Feimnin að baki að frumkvæði karlanna sjálfra

Fræðsla er lykilatriði þegar afleiðingar af meðferð við blöðruhálskrabbameini eru annars vegar, en ólíkar leiðir gagnast körlum í þeim efnum.

ser@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Kynlíf og nánd með maka eftir meðferð á krabbameini í blöðruhálsi hefur verið feimnismál um árabíl, en umræðan er öðum að breytast og hefur opnast til muna.

Þetta segir Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, sérfræðingur í kynheilbrigðishjúkrun við Landspítalann, en hún efnir til málþings um kynlíf og nánd eftir blöðruhálskrabbamein á 4. hæð Krabbameinshússins við Skógarhlíð klukkan 13.30 í dag.

Um 220 karlmenn greinast með blöðruhálskrabbamein á ári að jafnaði og um fimmtíu látast af völdum þess á ári. Það er lang algengasta krabbamein sem karlar fá, en aukaverkanir af völdum meðferðar á því tengjast meðal annars minni kynlíflöngun og risvandamálum.

Jóna Ingibjörg segir að það gamla feimnismál hafi nú breyst í opna og hispurslaus umræðu – og það sé frumkvæði karlanna sjálfra að þakka. „Í þessu sem öðru er aukin og óþvinguð umræða af hinu góða,“ segir hún og hrósar karlmönnum fyrir að rífa málaflökkinn upp og koma honum á betra plan.

„Þeir hafa stofnað jafningjahópa



Mikilvægt er að kynna sér hvaða limstinnir hjálpar hverjum og einum mest.



Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, sérfræðingur í kynheilbrigðishjúkrun

þar sem þeir leita upplýsinga hver hjá öðrum og ekkert gagnast betur þeim sem biða meðferðar, en mest um vert er að fá réttar og ítarlegar upplýsingar áður en hún hefst,“ útskýrir Jóna Ingibjörg.

Á málþinginu í dag mun hún fara yfir nokkrar þær leiðir sem gagnast karlmönnum í kynlífi eftir meðferð á meininu, „en það eru nokkrar leiðir fyrir þá til að halda kynlífinu áfram í einhverju formi,“ segir hún og nefnir rislyf í ólíku formi, með töflum, sprautum, risdælum eða ígræði, „en mikilvægt er að kynna sér hvaða limstinnir hjálpar hverjum og einum mest,“ segir Jóna Ingibjörg Jónsdóttir. ■

## Vitundarvakning um karlamein

ser@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Krabbameinsfélagið Framför, félag karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandenda þeirra, stendur fyrir styrktaráttakinu Bláa treflinum um þessar mundir. Átakið er vitundarvakning um þetta algengasta krabbamein karla, sem félagið stendur fyrir á hverju ári.

„Blái trefillinn byggir á þeirri hugmyndafræði að vera tákni um að félagið okkar og maki viðkomandi sameinumst um að vefja treflinum um hálsinn á þeim sem greinast,“ segir Guðmundur G. Hauksson, framkvæmdastjóri félagsins. „Blái trefillinn er því tákni um þann stuðning sem þessir aðilar veita.“

Hann segir trefillinn seldan þessa



Guðmundur G. Hauksson hjá Framför

daga í apótekum og víðar, svo sem á blaitrefillinn.is, en hann megi kallast „tákni félagsins um þann kærleik og ábyrgð sem félagið hefur varðandi stuðning við karla með krabbamein í blöðruhálsi, maka þeirra og aðstandendur.“ Fræðsluþáttur um þetta algenga karlamein verður sýndur á Hringbraut á sunnudagskvöld klukkan 20.00 þar sem hver hispurslaus reynslusagan rekur aðra. ■

## Skipulagsdagurinn 2022

17. nóvember kl. 9–16.30

Grand Hótel, Sigtúni 28

Árleg ráðstefna Skipulagsstofnunar og Sambands íslenskra sveitarfélaga um skipulagsmál

### Ávarp kl. 9.00

- Sigurður Ingi Jóhannsson, innviðaráðgjafi
- Ólafur Arnason, settur forstjóri Skipulagsstofnunar

### Stafræn vegferð

- Liz Pringle, forstöðumaður stafræns skipulags hjá Skipulagsstjóra skosku heimastjórnarinnar
- Ólafur Arnason, settur forstjóri Skipulagsstofnunar

### Pallborðsumræður

- Hermann Jónasson, forstjóri Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar
- Haraldur Sigurðsson, deildarstjóri aðalskipulags hjá Reykjavíkurborg
- Kristinn Pálsson, skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar

### Fæðuöryggi

- Jóhannes Sveinbjörnsson, dósent við Landbúnaðarháskóla Íslands
- Anton Kári Halldórsson, sveitarstjóri Rangárbæjar eystra

### Pallborðsumræður

- Valgerður Rún Benediksdóttir, lögfræðingur hjá Sambandi íslenskra sveitarfélaga
- Guðrún Lára Sveinsdóttir, sviðsstjóri aðalskipulags hjá Skipulagsstofnun
- Vigdís Häsler, framkvæmdastjóri Bændasamtakanna

Hádegisverður kl. 12.00

Nánari upplýsingar um skráningu og dagskrá á skipulag.is



### Ávarp kl. 13.00

- Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga

### Bæjarrýmið

- Magnea Guðmundsdóttir, arkitekt hjá Teiknistofunni Stíku
- Borghildur Sturludóttir, deildarstjóri deiliskipulags hjá Reykjavíkurborg

### Pallborðsumræður

- Pétur Ingi Haraldsson, sviðsstjóri skipulagssviðs hjá Akureyrarbæ
- Jón Kjartan Ágústsson, svæðisskipulagsstjóri höfuðborgarsvæðisins
- Hildur Gunnarsdóttir, skipulagsfulltrúi hjá Hveragerðisbæ

### Orkuskiptin

- Marta Rós Karlsdóttir, sviðsstjóri sjálfbærrar auðlindanýtingar og staðgengill orkumálastjóra
- Jónína Brynjólfssdóttir, forseti sveitarstjórnar Múlaþings

### Pallborðsumræður

- Guðjón Bragason, sviðsstjóri lögfræði- og velferðarsviðs hjá Sambandi íslenskra sveitarfélaga
- Hólmfríður Bjarnadóttir, skrifstofustjóri húsnæðis- og skipulagsmála hjá innviðaráðuneytinu
- Gunnar Dofri Ólafsson, samskipta- og þróunarstjóri Sorpu

Fundarstjóri er Guðmundur Gunnarsson, fjölmiðlamaður

Móttaka, léttar veitingar kl. 16.00

 Skipulagsstofnun

 SAMBAND ÍSLENSKRA SVEITARFÉLAGA



**POTTURINN STEFNIR Í**

**712**

**MILLJÓNIR**

  
þægilegt  
í appinu

  
inná  
lotto.is

  
eða næsta  
sölustað



**LEIKURINN OKKAR**





Á fimmta tug íbúða verða byggðar.

## Grænar íbúðir rísa við Valhöll

ser@frettabladid.is

**HÚSNÆÐISMÁL** Framkvæmdir við þéttingu byggðar við Valhöll, höfuðstöðvar Sjálfstæðisflokksins, eru vel á veg komnar.

Borgarmyndin á þessu svæði breytist til muna við byggingu 47 íbúða í þyrpingu sem nú er tekin að rísa úr jörðu. Auk þess er gert ráð fyrir nýrri fimm hæða skrifstofubyggingu á lóðinni og bílakjallara.

Skrifstofuhúsið ris næst Kringlumýrarbraut, en íbúðahúsið, sem einnig verður á fimm hæðum, stendur á horni Skipholts og Bolholts.

Í skilmálum Reykjavíkurborgar, eiganda lóðarinnar, er kveðið á um að flestar íbúðanna verði eins eða tveggja herbergja og að hartnær fjórðungur skuli vera leiguíbúðir.

Gerð er krafa um þakgarða á fjórðu hæð íbúðarhússins og skulu þeir hafa grænt yfirbragð. „Með því er átt við gras, runna, tré eða annan gróður sem fær að vaxa á þakinu,“ segir í kvöðunum, en jafnframt er opnað á möguleika á sameiginlegan þakgarð fyrir íbúa hússins á fimmtu hæð. ■

# Alkóhólistar ná mestum bata með fullri uppgjöf

Ný rannsókn sýnir að tólf spora kerfið reynist alkóhólistum best í bata, en almennt eiga þeir þó erfitt með að átta sig á hver hinn æðri máttur er sem gagnast þeim helst.

ser@frettabladid.is

**HEILBRIGISMÁL** Flestir alkóhólistar ná mestum og lengstum bata með því að viðurkenna fyrir sjálfum sér að þeir hafi tapað algerlega fyrir sjálfum sér. Sigurinn er falinn í fullri uppgjöf og sterkri trú á tólf spora kerfið sem sannarlega virkar til að ná sér frá vímufíkninni.

Þetta er helsta niðurstaða viðamikillar rannsóknar hjónanna Sigurlínu Davíðsdóttur og Ragnars Inga Aðalsteinssonar sem ræddu mjög ítarlega við fimmtíu alkóhólista sem hafa náð því að lifa allsgáðu lífi. Allir voru þeir spurðir hvað þeir hefðu gert til að ná þessum árangri. Tilgangurinn var að draga fram mynd af því hvað helst og best varðar veginn til langvarandi bata.

Niðurstöðurnar eru mjög afgerandi. „Já, allir sem við töludum við voru á einu máli um það að árangurinn felst í uppgjöfinni,“ segir Sigur-

”

Hann sagðist hafa þurft að byrja á því að reka sjálfan sig sem framkvæmdastjóra eigin lífs.

lína. „Viðmælendur okkar voru ekki bara sammála um að þeirra leiðir hefðu ekki gagnast þeim, heldur væru þær ónýtar með öllu,“ bætir hún við.

Hún tekur dæmi af einum viðmælendanna – og segir svar hans lýsandi fyrir sjálfsskoðun alkóhólista sem ná árangri. „Hann sagðist hafa þurft að byrja á því að reka sjálfan sig sem framkvæmdastjóra eigin lífs.“

Sigurlína og Ragnar hafa sjálf verið vímulaus í áratugi og nota nú efri árin til að kynna leiðum alkóhólista til bata sem geta verið einfaldar en ekki endilega auðveldar. Sigurlína er prófessor emeritus í



Leið alkóhólista til batans getur verið einföld en ekki endilega auðveld,



Hjónin Sigurlína Davíðsdóttir og Ragnar Ingi Aðalsteinsson þráspurðu fimmtíu óvirka alkóhólista um leið þeirra að farsælum og langvarandi bata og rannsóknin er nú komin út á bók, Sigurinn liggur í uppgjöfinni.

MYND/ABSEND







segir í rannsókn hjónanna.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

uppeldis- og menntunarfræðum við Háskóla Íslands, en Ragnar vann lengst af sem kennari í grunnskóla og er jafnframt kunnur af ritstörfum sínum um árabíl. Bæði eru þau meðal stofnanda Krýsuvíkursamtakanna sem sinnt hafa þeim landsmönnum sem hafa þurft að koma aftur og aftur í meðferð, svo reynsla hjónanna af málaflöknum er ærin.

Rannsókn þeirra er nú komin út á bók sem ber heitið Sigurinn liggur í uppgjöfinni, með undirtitlinum Allt hálfkák reyndist okkur gagnslaust. Og það er í báðum þessum titlum sem lykillinn að lífsgæðunum felst, að mati höfundar.

### Ummæli viðmælenda

„Það kom mér á óvart hvað ég hafði verið stjórnlaus á mörgum sviðum og eins hvað ég var illa áttaður á tengslum mínum við áfengi og önnur vímuefni.“

„Æðri máttur er hvar sem er, eins og ég skynja hann.“

„Allt hefur breyst. Ekki bara efnislega, líka það andlega líf sem ég hef fengið í staðinn, öll dýptin.“

„Pólinmæði, dagurinn í dag. Ef dagurinn í dag heppnast, þá eru miklu betri líkur á að morgundagurinn heppnist líka.“

„Það skiptir svo miklu máli að hafa þetta skemmtilegt. Það er alltof lítið talað um að þetta þarf að vera skemmtilegt.“

„Nú er ég ekki að brjóta mottóin mín, það er munurinn. Það er annaðhvort framför eða eftirför, það er ekkert þar á milli.“



**Viðmælendur okkar voru ekki bara sammála um að þeirra leiðir hefðu ekki gagnast þeim, heldur væru þær ónýtar með öllu.**

„Það er sammerkt með viðmælendum okkar að grunnurinn sem þeir hafa byggt á er ónýtur,“ segir Sigurlína. „Það þarf hreinlega að henda honum og byrja upp á nýtt,“ bætir hún við – og heldur áfram: „Og fyrst að grunnurinn var byggður á þeirra eigin leiðum, þá verða þeir að finna aðrar leiðir, allt aðrar leiðir.“

Og þá er næsta skref hiklaust það að treysta öðrum til að hjálpa sér. „Og í þessu felst afdráttarlaust æðruleysi,“ segir Sigurlína. „Og það gerist þegar þú veist fyrir vist að þú hefur tapað algerlega fyrir sjálfum þér.“

Rannsóknin sýnir að tólf spora kerfi AA-samtakanna reynist óvirkum alkóhólistum vel í hvívetna. „Og þar eru viðmælendur okkur sammála um að sækja þarf til æðri máttar, hver svo sem hann er. Og sumir eru þar lengi leitandi. En þeir þurfa að treysta einhverjum sem er utan við þá sjálfa. Það er lykilatriði,“ segir Sigurlína.

„Flestir sjá sinn æðri mátt í AA-samtökunum,“ bætir hún við. „en aðrir finna hann í Guði almáttugum. Enn aðrir sjá æðri máttinn í náttúrulögmálunum – og sumir jafnvel bara í mömmu. En hann þarf að vera til staðar,“ segir Sigurlína Davíðsdóttir. ■



Borgarbílar komust í fréttir fyrir nagladekkjanotkun.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Telja farið á svig við lög

benediktboas@frettabladid.is

**UMHVERFI** Í bókun borgarmeirihlutans um nagladekkjanotkun, sem rædd var á fundi umhverfis- og skipulagsráðs, er spurt hvort lögreglan hafi heimild til að fara á svig við lög.

Nagladekkjanotkun hefur aukist verulega síðustu árin og segir í bókuninni að mikil nagladekkjanotkun í Reykjavík hafi alvarlegar afleiðingar í för með sér fyrir borgarbúa.

„Þess vegna er óheppilegt að lögreglan lýsi því yfir hvað eftir annað að ekki verði sektað fyrir notkun nagladekkja áður en nagladekkjatímabilið hefst. Sú spurning vaknar óhjákvæmilega hvort lögreglan hafi heimild til að fara á svig við lög,“ segir í bókuninni.

Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins sögðu að skýrar vísbendingar væru um að nagladekkjanotkun í Reykja-

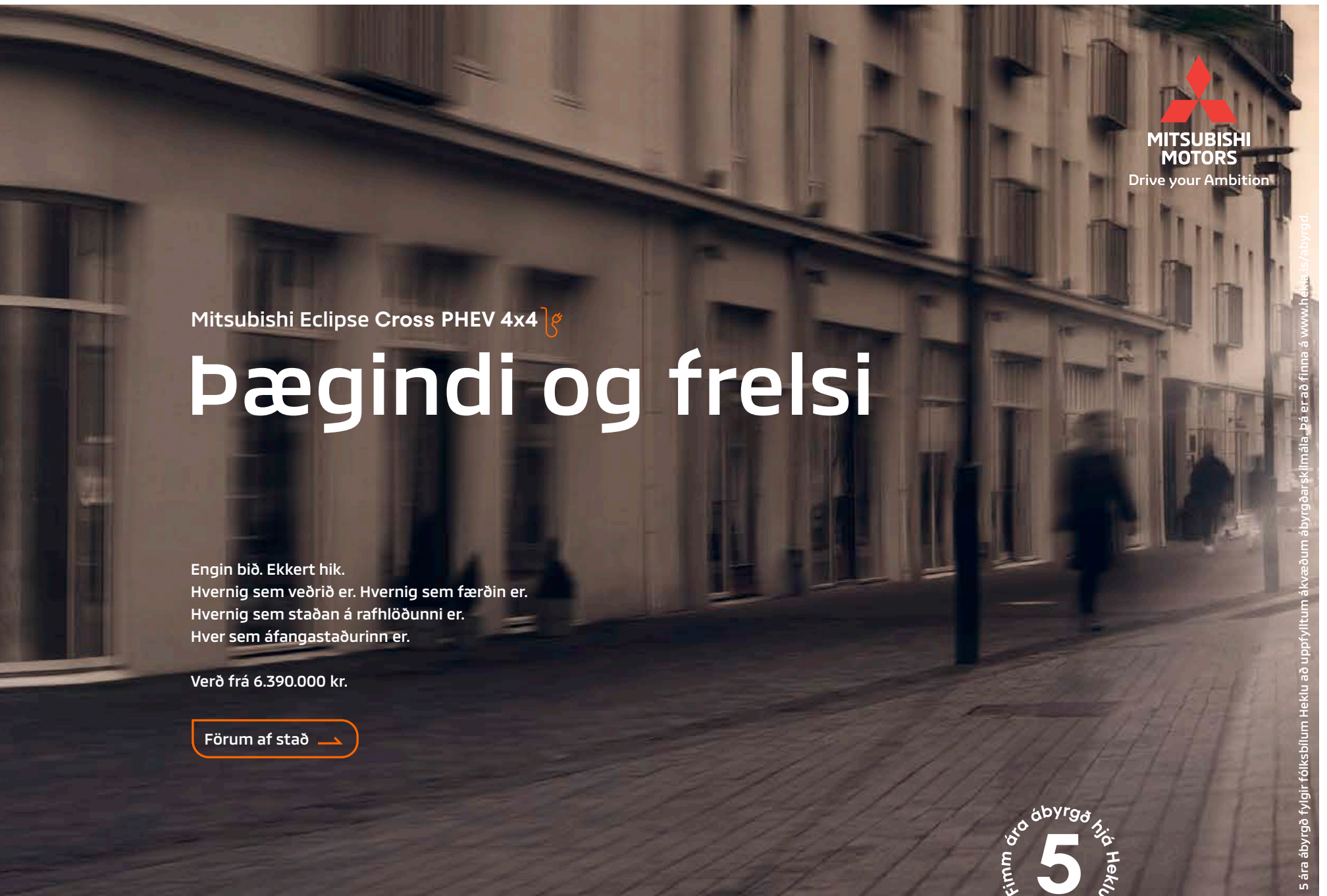


**Í október 2001 voru 3 prósent ökumanna á nögglum. Í október í ár eru það 15 prósent.**

vík sé að aukast og hún verði meiri á komandi vetri en síðasta vetur.

„Þessa þróun má líklega rekja til óánægju með frammistöðu Reykjavíkurborgar við snjóruðning í húsa-götum síðasta vetur, ekki síst í efri byggðum. Þá þjónustu þarf að bæta.“

Bendir flokkurinn á að draga megi verulega úr svifryksmengun með því að bæta fræðslu um skaðsemi nagladekkjanotkunar í því skyni að draga úr henni. ■



Drive your Ambition

Mitsubishi Eclipse Cross PHEV 4x4

# Þægindi og frelsi

Engin bið. Ekkert hik.  
Hvernig sem veðrið er. Hvernig sem færðin er.  
Hvernig sem staðan á rafhlöðunni er.  
Hver sem áfangastaðurinn er.

Verð frá 6.390.000 kr.

Förum af stað →







Benjamin Netanyahu ásamt eigin-konu sinni, Söruh. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Netanyahu fær umboð til að mynda ríkisstjórn

ragnarjon@frettabladid.is

**ÍSRAEL** Benjamin Netanyahu, fyrrverandi forsætisráðherra Ísraels, mun fá umboð frá Isaac Herzog, forseta landsins, til þess að mynda nýja ríkisstjórn á sunnudag. Netanyahu mun hafa 28 daga til þess að mynda stjórn en hægt verður að sækja um 14 daga framlengingu, gerist þess þörf.

Netanyahu og hægri flokkur hans Likud ásamt tveimur öðrum hægri-flokkum fengu 64 sæti í kosningum 1. nóvember. Það var í fimmta skiptið sem gengið var til kosninga í landinu á aðeins fjórum árum.

Netanyahu var áður forsætisráðherra í Ísrael árið 1996 til 1999 og svo aftur frá 2009 til 2021, sem er lengsta seta forsætisráðherra í sögu landsins. ■

# Niðurlægðir Rússar farnir frá Kherson

Ákvörðun Rússa um að yfirgefa hina hernaðarlega mikilvægu borg Kherson, sem var eina héraðshöfuðborgin sem þeir höfðu náð á sitt vald síðan innrásin hófst í febrúar, er mikill sigur fyrir Úkraínumenn og talin niðurlægning fyrir forseta Rússlands, Vládímír Pútín.

benediktarnar@frettabladid.is

**ÚKRAÍNA** Úkraínumenn og bandamenn þeirra í Bandaríkjunum hafa spáð því lengi að Rússar muni hörfa frá Kherson. Hafnarborgin er hernaðarlega mikilvæg enda er hún í nálægð við Krímiskaga, sem Rússar innlimuðu einhliða af Úkraínumönnum árið 2014.

Úkraínumenn og bandamenn þeirra hafa þó hvatt til varúðar varðandi afleiðingar þess að rússneskar hersveitir séu að hörfa frá borginni og stillt væntingum í hóf um skjótar framfarir hersveita Úkraínumanna.

Sérfræðingar hafa rætt mikilvægi þess fyrir her Úkraínu að ná yfirráðum í Kherson. Talið er að Úkraínumenn geti valdið rússneskum hersveitum töluverðum skaða og hamlað getu þeirra til að halda her-teknum svæðum sínum í Úkraínu.

Mark Milley, sem er æðsti hershöfðingi Bandaríkjanna, sagði að þar sem hermenn Rússa hafi verið 20 til 30.000 í Kherson, gæti það tekið nokkrar vikur fyrir þá að hörfa. Úkraínski hershöfðinginn



Úkraínumenn hafa komið höndum yfir talsvert af vopnum sem Rússar skildu eftir á flóttu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Mark Milley, æðsti hershöfðingi Bandaríkjanna.

Valerij Zaluzhnyj gat ekki staðfest hvort Rússar væru að draga sig frá Kherson, en sagði að hersveitir Úkraínumanna hefðu náð töluverðu landsvæði á síðustu 24 tímum



Dmitry Peskov, talsmaður Rússlandsforseta.

og endurheimt 12 byggðir. Á sama tíma hafa úkraínskar hersveitir tekið bæinn Snihúrivka, sem opnar leiðina til Khersonborgar. Á föstudag staðfestu rússnesk hermála-

yfirvöld að Rússar hefðu hörfað frá borginni og komið tugþúsundum hermanna yfir Dnépr-fljótið.

Rússnesk yfirvöld halda því fram að engin hergögn eða vopn hafi verið skilin eftir í Kherson og að hver einasti hermaður sé farinn.

Talsmaður Kremli, Dmitrij Peskov, sagði á föstudag að Rússar væru enn staðráðnir í að ná markmiðum sínum með innrásinni í Úkraínu. Hann sagði einnig að yfirvöld í Kremli litu enn á Kherson sem hluta af Rússlandi. Þá sagði Peskov

Mitsubishi Eclipse Cross PHEV 4x4

## Þægindi og frelsi

Engin bið. Ekkert hik.  
Hvernig sem veðrið er. Hvernig sem færðin er.  
Hvernig sem staðan á rafhlöðunni er.  
Hver sem áfangastaðurinn er.

Verð frá 6.390.000 kr.

Förum af stað →



## Rússar hörfa frá Kherson

Ákvörðun Rússa um að hörfa frá hernaðarlega mikilvægu borginni Kherson – einu héraðshöfuðborginni sem þeir hafa náð á sitt vald frá upphafi innrásarinnar – er stórsigur fyrir Úkraínu, og niðurlægning fyrir Pútín



ad ákvörðunin um að láta rússneska hermenn hörfa frá svæðinu væri ekki niðurlægjandi fyrir Vladímír Pútín, en Kherson var eitt af fjórum landsvæðum Úkraínu sem hann sagði að Rússland myndi innlima.

Rússneska varnarmálaráðuneytið segist hafa sett upp nýjar varnarlinur við austurbakka Dnépr-fljótisins, en Rússar vonast eftir að geta varist gagnsókn Úkraínumanna betur frá því svæði. ■

## Musk segir Twitter á barmi gjaldþrots

ragnarjon@frettabladid.is

**VIÐSKIPTI** Elon Musk, nýr eigandi Twitter, hefur varað við því að samfélagsmiðillinn gæti verið að stefna í gjaldþrot. Þetta kom fram á fyrsta stóra fundi hans með starfsmönnum fyrirtækisins en þar útlokaði hann ekki möguleikann á að komið gæti til gjaldþrots eftir gríðarlega erfiða byrjun hans sem nýs forstjóra fyrirtækisins.

Fjöldamargir auglýsendur hafa tilkynnt brottför sína frá miðlinum síðan Musk tók yfir, þar á meðal Coca-Cola, Nike og Apple. Notenda-



### Að sögn Musk tapar Twitter um 4 milljónum dala á dag.

fjöldi síðunnar hefur einnig fallið gríðarlega en samkvæmt Musk tapar Twitter nú í kringum 4 milljónum Bandaríkjadala á dag, sem nemur um 580 milljónum íslenskra króna. ■

## Netafsláttur breytir verslunarhegðun

olafur@frettabladid.is

**VERSLUN** Dagur einhleypra er vinsælastur afsláttardaga. Samkvæmt greiningu Rannsóknarseturs verslunarinnar á innlendra kortaveltu, nam veltan á þessum degi, 11. nóvember, 11,4 prósentum af heildarveltu nóvembermánaðar í fyrra og var hlutfallið svipað og 2020.

Næstmest var veltan á Svörtum föstudegi og þar á eftir kemur Netmánudagurinn. Í fyrra var netverslun í nóvember meira en tvöfalt meiri en í október.

Netafsláttardagarnir virðast lítil áhrif hafa á verslun í gegnum posa. Í fyrra jókst sú verslun um 1,1 prósent milli október og nóvember.

Sigrún Ösp Sigurjónsdóttir, for-



Sigrún Ösp Sigurjónsdóttir, forstöðumaður Rannsóknarseturs verslunarinnar

stöðumaður Rannsóknarseturs verslunarinnar, segir ekki hafa verið gerð greiningu á því hvort þessir netafsláttardagar í nóvember hafi fært jólasöluna fram í nóvember.

Verslunareigendur segja söluna á degi einhleypra í ár hafa verið mjög góða. Margir segjast hafa tilfinningu fyrir því að netafsláttardagarnir í nóvember breyti verslunarhegðun landans. ■

## Fara í seinni umferð í Georgíu

ragnarjon@frettabladid.is

**BANDARÍKIN** Raphael Warnock, fulltrúi Demókrata og Herschel Walker fulltrúi Repúblikana munu takast á í annarri umferð kosninga til öldungadeildar Bandaríkjaþings þann 6. desember í Georgíufylki.



Raphael Warnock

Of lítill munur reyndist á andstæðingunum í almennum kosningum sem fram fóru fyrr í vikunni. Niðurstöðurnar gætu ráðið úrslitum um hvort Demókratar eða Repúblikanar muni ná yfirráðum í öldungadeild þingsins.



Herschel Walker, fulltrúi repúblikana

Búist var við miklum sigri Repúblikana í nýafstöðnum þingkosningum en niðurstöður benda til að demókratar hafi unnið mikilvægan varnarsigur. ■

**MITSUBISHI MOTORS**  
 Drive your Ambition

5 ára ábyrgð hjá Heklu

5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum Heklu að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á [www.hekla.is/abyrgd](http://www.hekla.is/abyrgd).

Laugavegi 174, 105 Rvk. → Sími 590 5000 → [www.hekla.is](http://www.hekla.is)  
 Höldur Akureyri → Bílasala Selfoss → Bílás Akranes → Bílakjarninn Reykjanesbæ → BVA Egilstöðum



## Myndin af okkur



Sigmundur Ernir  
Rúnarsson  
ser  
@frettabladid.is

Þjóðkunn eru ummæli ónefnds manns frá því á árum áður þegar Kárahnjúkavirkjun var í smíðum, að hann gæti ekki samsinnt þeim ummælum stjórnáráðgjafanna sem sætu að völdum að öræfin væru best komin undir vatni.

Enn frægari er ádrepa annars manns í miðri mótmælaöldunni gagnvart vegalagningu í Gálghrauni á Alftanesi að hann vildi ekki vera partur af þjóð sem handtekur Ómar Ragnarsson.

Og nú hefur stór hluti þjóðarinnar gefið enn eina umsögn sína í þessa veru, en hann vill ekki taka þátt í samfélagi sem fangelsar fatlaðan mann í skjóli nætur og hrifsar hann úr hjólastól sínum áður en honum er troðið inn í lögreglubíl – og situr auk þess um flóttabörn í skólum þeirra.

En þetta er myndin af okkur, sú nýjasta, og sýnir umfram allt hvað valdstjórnin er tilbúin að leggja á lögreglumenn þessa lands svo laganna hljóðan hafi framgang.

Í grunninn snýst þetta mál þó ekki um lög og reglur. Það snýst um framkvæmdina. Og öllu fremur um ómannúðlega framkomu gagnvart fólki sem leitað hefur hér skjóls vegna reglubundinna brota á mannréttindum þess í heimalandinu.

Stórum hluta landsmanna sárnar hvernig hér var haldið á málum. Og það sem meira er, fólk skammast sín fyrir þessa mynd sem situr eftir í kalli þess og mun ekki hverfa þaðan á næstu árum. Hún birtir nefnilega ekki handtöku, heldur lögregluræði og ofbeldi. Fyrir það eru manneskjur þessa lands að fyrirverða sig og bera kinnroða fyrir.

Einna athyglisverðast – og ef til vill er eðlilegra að segja, einna undarlegast – er að þessi ljóta mynd úr núlíðandi Íslandssögu gerist á valdatíma Vinstri grænna, án þess svo mikið sem sá róttæki flokkur, að sögn, taki sig saman í andlitinu og fordæmi aðgerðirnar. En það á bara að skoða þær, velta vöngum yfir þeim, athuga hvort setja þurfi út á verkferla, eins og það heitir á undanhaldinu í þessu alvarlega máli.

Augljóst er að flokknum er meira annst um stjórnáráðgjaf samband sitt við Sjálfstæðisflokkinn en þau gömlu – og, að maður hélt, grónu gildi sín, að mannúðin væri allri pólitík hans hugumprúðari. Fyrir vikið birtist nú hin myndin sem situr eftir í öllu þessu máli. En það er myndin af forsætisráðherra landsins sem er á flótta í einu alvarlegasta úrlausnar-efni sem þjóðir heimsins takast nú á við. ■

”  
En þetta er myndin af okkur, sú nýjasta, og sýnir umfram allt hvað valdstjórnin er tilbúin að leggja á lögreglumenn þessa lands svo laganna hljóðan hafi framgang.

## ■ Gunnar



## ■ Mín skoðun

## Gestrisni og sparistell



Sif  
Sigmarsdóttir

Árið 2017 fannst við fornleifauppgröft í Ísrael greiða. Greiðan er frá bronsöld og er úr filabeini. Í vikunni bárust fréttir af því að áletrun hefði uppgötvast á greiðunni. Ristan er nú elsta þekkt setning veraldar sem rituð er með fyrsta stafrófi mannkyns. Á greiðunni segir: „Megi þessi sköngultönn uppræta lýs í hári og skeggi.“

Árið 2008 fór ég á sýningu í Þjóðminjasafni Bretlands sem situr enn í mér. Sýningin fjallaði um rómverska keisarann Hadríanus. Hadríanus ríkti frá árinu 117 til 138 og hefur löngum verið sagður einn af „góðu keisurinum fimm“. Ekki þóttu þó allir verðugir gæsku keisarans. Í einum sýningarskápanna gat að líta eigur flóttafólks sem flúið hafði vægðarlaus þjóðarmorð Hadríanusar á gyðingum. Í felustað fólksins fundust leðursandali, matardiskur úr víði, spegill og húsykill.

Fornminjar eiga til að fanga kjarna mannkyns, afl sem knýr okkur í dag og knúði forfeður okkar á bronsöld sem og á tímum Rómaveldis. Aflið er von.

Vonin um bættan hag er beinlínis áletruð á gamla lúsakambinn. Hún skín úr slitnum hæl sandalans sem spændist upp er eigandinn gekk um langan veg í leit að nýjum samastað. Hún birtist í lyklinum sem von um að fá einn dag að snúa aftur heim. Og spegillinn. Fátt ber sterkari vott um lífsvon en hegómagirnd frammi fyrir dauðanum.

## Af jörðu ertu kominn

Eins og annar hver Íslendingur sem náð hefur virðulegum aldri á ég í fórum mínum forlata kaffistell. Ég hafði aldrei ráðgert að eignast stell. Ekki frekar en að ég hafði ráðgert að þróa með mér hrukkur. En ekkert fær stöðvað tímans þunga nið.

Stellið er úr hvítu postulíni frá Royal Copenhagen, skreytt bláum blómum, og er að íslenskum síð aðeins tekið fram þegar góða gesti ber að garði. Undantekning varð

þó nýverið þegar uppreisnandi greip mig. Lífið er stutt. Hvers vegna ekki að nýta hlutina. Ég hafði ekki fyrr lagt postulínið á eldhúsbordið við hliðina á Cheerios skálinni en lamandi tilvistarangist greip mig. Sparistell er ein af þessum eigum sem allflestir Íslendingar skilja eftir sig. Hvað yrði um stellið eftir mína daga? Ánafnaði ég það afkomendum? Yrði það urðað einhvers staðar?

Rúm vika er frá því að íslensk stjórnvöld vísuðu af landi brott hópi flóttafólks. Meðal fólksins, sem kom frá löndum á borð við Afganistan, Írak og Palestínu, voru menntaskólastelpur og maður í hjólastól. Hver afdrif fólksins eru vitum við ekki. En þótt þau séu farin skilja þau eftir sig spor. Eigur þeirra urðu nefnilega eftir á Íslandi; símahleðslusnúra; fatnaður; hleðslutæki fyrir hjólastólinn.

„Af jörðu ertu kominn.“ Í framtíð, löngu eftir að við erum aftur að jörðu orðin, munu leifar eigna okkar finnast sem menjar um mannvitt. Eftir Íslands þúsund ár verða hvít postulínsbrot skreytt bláum blómum jafnalngengur fundur við uppgröft fornleifa og rómverskar leirskálar þykja nú. Brotin munu segja sögu af gestrisinni þjóð, þjóð sem bauð fólk velkomnið með svo miklum virktum að til þurfti þar til gert sparistell. En svo, innan um postulínið, finnst hleðslusnúra, fatnaður og hleðslutæki fyrir hjólastól. Við blasir að gestrisni Íslendinga var jafnskilyrt og gæska Hadríanusar; ekki voru allir boðnir velkomnir með stelli.

Daginn eftir brottflutning flóttamanna fimm títán, var landsfundur Sjálfstæðisflokksins settur. Á fundinum var klappað fyrir dómsmálaráðherra Jóni Gunnarssyni og viðbrögðum hans við „krefjandi stöðu í hælisleitendamálum“. Dag þann þraut ekki aðeins von fimm títán einstaklinga um betra líf; dag þann varð íslensk gestrisni öll. ■

Sjálfvirkur  
opnunarþúnaður og  
snertilausir rofar frá  
**GEZE**  
Þýsk gæðavara.

**JARN&GLER**  
Skútuvogi 1h - Sími 585 8900  
www.jarngler.is

”  
Við blasir að gestrisni Íslendinga var jafnskilyrt og gæska Hadríanusar; ekki voru allir boðnir velkomnir með stelli.



# HVATNINGARVERÐLAUN JAFNRÉTTISMÁLA

# 2022

Samtök atvinnulífsins og Háskóli Íslands óska eftir tilnefningum til Hvatningarverðlauna jafnréttismála 2022.

---

Verðlaunin eru nú veitt í tíunda sinn, en árið 2021 hlutu Vörður og Samkaup verðlaunin. Markmiðið er að vekja athygli á fyrirtækjum sem sett hafa jafnrétti á oddinn og að hvetja önnur fyrirtæki til dáða.

Tilnefningar berist á skráningarformi á [sa.is](http://sa.is) til og með **23. NÓVEMBER**.

Verðlaunin verða afhent við hátíðlega athöfn **30. NÓVEMBER Í HÁTÍÐARSAL HÍ**.

Einungis er hægt að tilnefna skráða félagsmenn SA til Hvatningarverðlauna jafnréttismála.

---



Nánar um verðlaunaflokka  
og tilnefningar á [sa.is](http://sa.is)



## Frá toppnum á botninn og aftur upp



Hörður Snævar Jónsson  
hordur  
@frettabladid.is

Arnór Sigurðsson skaust hratt upp á stjórnuhimininn árið 2018, allt virtist ætla að falla með þessum hæfileikaríka íþróttamanni. Í Rússlandi missti hann hins vegar flugið og mátti þola gagnrýni. Hann hefur náð vopnum sínum aftur og hæfileikar hans hafa skinið skært í Svíþjóð og með íslenska landsliðinu undanfarna mánuði.

**FÓTBOLTI** Þrátt fyrir að vera aðeins 23 ára gamall hefur Arnór Sigurðsson upplifað í raun allar hliðar atvinnumenskunnar. Hann varð að stjórn á einni nóttu árið 2018 og var seldur fyrir metfé frá IFK Norrköping í Svíþjóð til CSKA Moskvu í Rússlandi. Þar byrjaði hann frábærlega og skoraði meðal annars gegn Real Madrid í Meistaradeildinni. Með íslenska landsliðinu fann hann ekki taktinn og það fór að halla undan fæti í Rússlandi. Hann var lánaður til Venezia á Ítalíu og upplifði þar erfiða tíma.

Arnór snéri aftur til IFK Norrköping í sumar og hefur síðan þá náð vopnum sínum aftur. Hann hefur spilað frábærlega í Svíþjóð og með íslenska landsliðinu hefur hann sýnt sínar bestu hliðar undanfarna mánuði. „Tímabilið núna og skrefið til Svíþjóðar hefur heppnast vel, mikilvægt var að finna gleðina. Njóta þess að spila fótbolta aftur, ég vissi nákvæmlega hvað ég get gert innan vallar og þegar gleðin kemur þá fylgir hitt,“ segir Arnór, sem heldur á sunnudag til Litáen til móts við íslenska landsliðið.

Endurkoman til Norrköping hefur gengið vonum fram. Arnór hefur spilað ellefu deildarleiki, skorað sex mörk og lagt upp fjögur. „Það var stór ástæða þess að ég valdi að koma til félagsins, ég vissi hvað ég væri að koma inn í og hvaða hlutverk ég fengi. Ég vissi í hvaða aðstæður ég var að koma inn í og gat bara einbeitt mér að fótboltanum.“

### Erfiðir tímar

Arnór segist hafa lært mikið af erfiðum tímum fótoltans. Hann fór til Venezia á Ítalíu á síðasta ári þar sem allt gekk á afturfótunum. „Síðustu mánuðirnir hjá CSKA voru ekki eins og maður vildi hafa það, þá ákvað ég að taka skrefið til Ítalíu í von um betri tíma. Það var erfitt þar utan vallar, að halda sér á tánum og fara á æfingar og leggja sig allan fram. Því mér leið eins og það breytti engu hvort ég væri góður eða ekki, ég fékk

ekkert að spila. Það hefur áhrif á sjálfstraustið og þess háttar.“

„Ég held að fólk átti sig ekki á því sem horfir á þetta utan frá, hvað sjálfstraust og gleði skiptir miklu máli. Að liða vel utan vallar verður til þess að það gengur vel innan vallar.“

Arnór er þakklátur fyrir þær áskoranir sem hann hefur þurft að takast á við. „Ég hef prófað að fara upp og svo kemur mótlætið, ég vissi að það kæmi. Ég fór það hratt upp að ég vissi að þetta kæmi og ég fékk alveg harkalegt mótlæti á Ítalíu. Núna þegar ég horfi til baka á þennan tíma, þá var það mjög lærdómsríkt. Þetta er góð reynsla þó hún hafi verið erfið. Ef þetta kemur aftur þá veit ég hvernig er best að tækla svona mál. Ég tel mig vera með reynslu í alls konar aðstæðum þrátt fyrir ungan aldur.“



Ég held að fólk átti sig ekki á því sem horfir á þetta utan frá, hvað sjálfstraust og gleði skiptir miklu máli. Að liða vel utan vallar verður til þess að það gengur vel innan vallar.



Arnór Sigurðsson er 23 ára gamall og hefur spilað 23 A-landsleiki.

### Er ekki að stressa sig

Arnór er samningsbundinn CSKA Moskvu í Rússlandi til ársins 2024 en er á láni hjá Norrköping fram á næsta sumar. Hann segir óljóst hvað gerist í framtíðinni en fjallað hefur verið um að sænska félagið vilji kaupa Arnór frá Rússlandi.

„Það tók tvo leiki að koma sér inn í þetta og svo komu mörkin og stoðsendingar, við vorum ekki að vinna marga leiki. Ég var í núinu og reyndi að hjálpa liðinu að gera eins vel og hægt var. Það er nánast töluð íslenska í klefanum, hinir þurfa að læra okkar tungumál. Við erum með góðan hóp og Íslendingarnir eru góðir, við náum allir vel saman. Það er góð stemning þó að gengið hafi ekki verið eins gott og allir vildu,“ segir Arnór, en auk hans eru Arnór Ingvi Traustason, Andri Lucas Guðjohnsen, Ari Freyr Skúlason og Jóhannes Kristinn Bjarnason, í herbúðum félagsins.

Hann veit ekki hvað framtíðin ber í skauti sér. „Það verður að koma í ljós, ég er ekki að stressa mig á þessu. Ég er á láni hérna fram á næsta sumar, með góðri frammistöðu þá kemur eitthvað gott. Það er ekkert stress hjá mér.“

### Spennur fyrir landsliðinu

Arnór hefur í íslenska landsliðinu fundið takt sinn undanfarna mánuði, hann vonast til þess að negla sér sæti í byrjunarliðinu en undankeppni Evrópumótsins hefst í mars á næsta ári. Lokaundirbúningur fyrir það verkefni er í næstu viku er liðið keppir um Baltic bikarinn í Litáen.

„Það eru spennandi tímar hjá landsliðinu, þetta eru tveir leikir til að undirbúa undankeppni EM. Ég hef verið að spila vel undanfarið með landsliðinu og fengið tækifæri, ég fer inn í þetta verkefni mjög jákvæður.“

Það er gott að fá Sverri Inga (Ingason) og Jóhann Berg (Guðmundsson) inn aftur, það verður gaman að fara í þetta verkefni. Það er markmiðið að negla sér sæti í byrjunarliðinu, maður vill spila og ég veit hvað Arnar þór vill. Hann horfir í liðsheimildina og hún skiptir miklu máli,“ segir þessi öflugur piltur að lokum. ■



ÞÚ ÞARFT EKKI AÐ NEGLA TÍMA Í DEKKJASKIPTI



## Enski boltinn á leið í langa pásu

hoddi@frettabladid.is

Áhugafólk um enska fótboltann mun gráta í kotta sinn á sunnudagskvöld, þegar renna mun upp fyrir fólk að enginn enskur fótolti verður í rúman mánuð.

Desember hefur hingað til verið hátíð fyrir áhugafólk um enska fótoltann, en vegna Heimsmeistararnámótisins í Katar er frí á þessum tíma. Ekki verður spilað í enska fótoltanum aftur fyrr en á öðrum degi jóla. Stærsti leikur helgarinnar er við

ureign Newcastle og Chelsea sem fram fer síðdegis á morgun. Chelsea hefur verið að hiksta hressilega undir stjórn Grahams Potter en allt er í blóma hjá Newcastle með fjármuni frá Sáði-Arabíu í farteskinu. Newcastle situr í þriðja sæti deildarinnar en Chelsea því sjöunda.

Helgin hefst á leik Manchester City og Brentford sem fram fer á Ethiad-vellinum í Manchester, ætli Englandsmeistararnir að verja titilinn má liðið ekki missa sig, enda er topplið Arsenal áfram á flugi.

Arsenal heimsækir Wolves á laugardagskvöld en leikurinn hefst klukkan 19.45.

Liverpool má ekki við því að tapa stigum, ætli liðið að klífa upp töfluna, en liðið tekur á móti Southampton sem leikur undir stjórn Nathan Jones í fyrsta sinn í deildinni.

Á sunnudag mun Manchester United heimsækja Fulham í London, en liðið tapaði um síðustu helgi og þarf að ná vopnum sínum í baráttu um Meistaradeildarsæti. ■

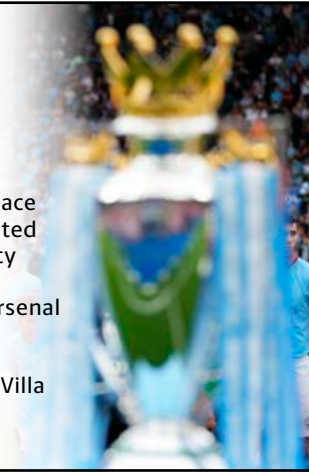
### Leikir helgarinnar

#### Laugardagur

12.30 Manchester City - Brentford  
15.00 AFC Bournemouth - Everton  
15.00 Liverpool - Southampton  
15.00 Nottingham Forest - Crystal Palace  
15.00 Tottenham Hotspur - Leeds United  
15.00 West Ham United - Leicester City  
17.30 Newcastle United - Chelsea  
19.45 Wolverhampton - Wanderers Arsenal

#### Sunnudagur

14.00 Brighton & Hove Albion - Aston Villa  
16.30 Fulham - Manchester United



## Auknar kröfur og aukið álag

hoddi@frettabladid.is

Auknar kröfur frá Knattspyrnusambandi Evrópu hafa aukið álag á starfsmann KSÍ hér á landi. Þetta er eitt af því sem kemur fram í fundargerð KSÍ sem birt var í gær. Fundurinn fór fram 1. nóvember

„Vanda Sigurgeirsdóttir, formaður KSÍ, ræddi um starfsumhverfi á skrifstofu KSÍ, auknar kröfur UEFA, samanburð við önnur knattspyrnusambönd og álag á starfsmenn sambandsins. Stjórn KSÍ samþykkti að skoða málið í tengslum við fjárhagsáætlun 2023,“ segir í fundargerð.



Vanda Sigurgeirsdóttir, formaður stjórnar KSÍ

Starfsmenn KSÍ eru fáir í samanburði við önnur knattspyrnusambönd af svipaðri stærðargráðu eða jafnvel minni.

Fjárhagsáætlun fyrir árið 2023 verður lögð fram á næsta ársþingi sambandsins sem fram fer í febrúar.

Einnig kom fram í fundargerð KSÍ að Leikmannasamtök Íslands óski eftir setu á ársþingi og hafi þar leyfi til að taka til máls. Verður það mál sett í farveg. ■

## Áskorun Einars lýkur í kvöld

aron@frettabladid.is

Fimmtíu klukkustunda áskorun Einars Hansberg lýkur klukkan 18.00 í kvöld í höfuðstöðvum Afreks í Skógarhlíð. Áskorunina þreytir Einar til að vekja athygli á starfsemi Pieta samtakanna.

Upphaflega kveikjan að áskoruninni var hins vegar sú að Einar langaði til þess að heiðra minningu frænda síns sem lést af slysförum í nóvember í fyrra.

Þá átti hann bara eftir að ákveða í nafni hvaða samtaka hann myndi þreyta áskorunina en það ákvað hann eftir að hafa fengið skilaboð frá einstaklingi sem sagði Einar hafa bjargað lífi sínu með fyrri áskorunum sínum.

Einar hefur nefnilega undanfarin ár látið að sér kveða í þessum efnunum. Tekið að sér áskoranir, sem fæstir myndu láta sér detta í hug að þreyta, með það sem tilgang að vekja athygli á ákveðnum málefnum.

Áskorunin sem Einar þreytir nú felur í sér að hann leggi á sig álag sem nemur 56 kaloríum á Concept2 tæki, 10 upphígingum og 11 réttstöðulyftum á korters fresti í 50 klukkutíma. ■

Atvinnuauglýsing



HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG

Ert þú vefstjóri

sem ert alltaf á tánnum?

Við leitum að framúrskarandi einstaklingi í starf vefstjóra til að reka og leiða þróun á vefsíðum og vefverslunum okkar. Fjölbreytt, spennandi og krefjandi starf.

Vefstjóri ber ábyrgð á rekstri og þróun á heimasíðum og vefverslunum Húsasmiðjunnar, Blómavals og Ískrafts.

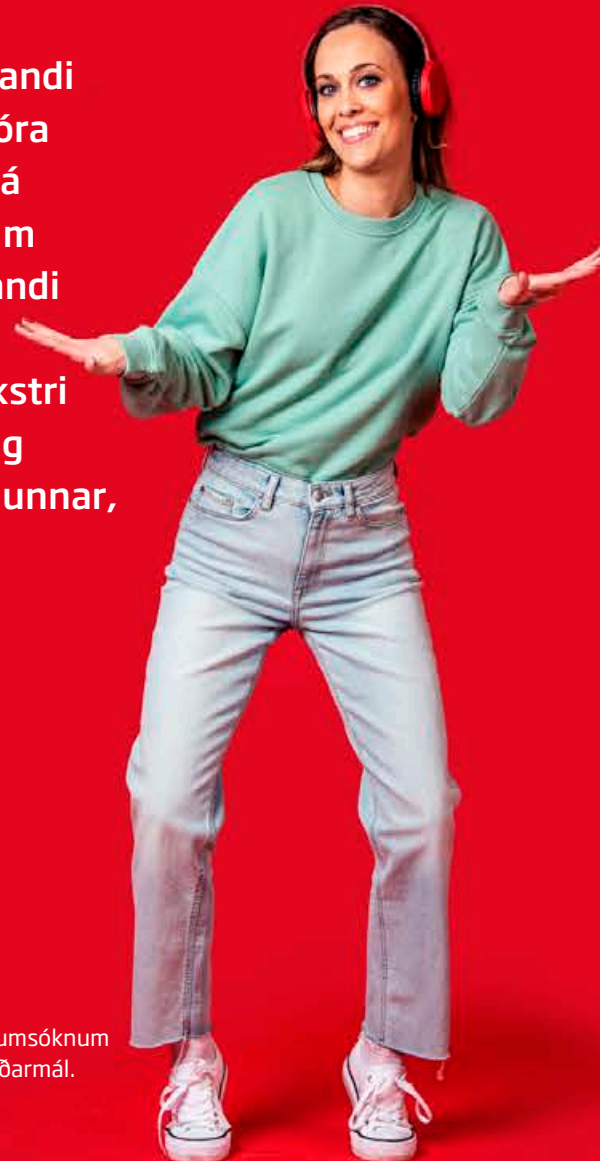


Skannaðu kóðann og sæktu um fyrir 14. nóvember

Við hvetjum öll kyn til að sækja um. Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.



blómaval ÍSKRAFT





# Borðstofudagar

## LÝKUR Á MÁNUÐAG



### ECLIPSE

Borðstofuborð. Grár eða svartur askur.  
110x200x77 cm.

**209.993 kr.** ~~279.990 kr.~~

### ARCH

Borðstofustóll, ýmsir litir.

**47.992 kr.** ~~59.990 kr.~~



15%

### MUUBS SPACE

Borðstofuborð, reykt eik. Ø120 cm.

**254.992 kr.** ~~299.990 kr.~~



25%

### CHRISTO

Borðstofuborð, hvítolíuborin eik.

Ø120 cm. **104.993 kr.** ~~139.990 kr.~~



20%

### BELINA

Borðstofuborð. Stækkanir fylgja.

170/270 x 100 x 74 cm.

**95.992 kr.** ~~119.990 kr.~~



25%

### CONNECT

Borðstofuborð með 2 stækkunum.

Eik. 100 x 200 x 75 cm.

**217.493 kr.** ~~289.990 kr.~~



25%

### RICHMOND

Borðstofuborð, olíuborin eik. Ø120 cm.

**74.993 kr.** ~~99.990 kr.~~



20%

### ROXBY

Eldhúsborð, svart. Ø140 cm.

**71.992 kr.** ~~89.990 kr.~~



20%

### HEAVEN

Borðstofuborð, keramik boðplata. Ø119 cm.

**119.992 kr.** ~~149.990 kr.~~



20%

### AMBLE

Eldhúsborð, svört marmara melamín borðplata.t. Ø110 cm.

**35.992 kr.** ~~44.990 kr.~~

### MUNKETEX

Dúkur, ýmsar gerðir.

Selt í metravís.

**3.992 kr.** ~~4.990 kr.~~

20%

## DÚKAR



20%

## HNÍFAPÖR



20%

## GLÖS

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

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

Ísafjörður  
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is  
558 1100

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



# ALLT AÐ

# 25%

## AFSLÁTTUR AF VÖLDUM

### BORÐSTOFUBORÐUM, STÓLUM OG BORÐBÚNAÐI

## TRYGGÐU ÞÉR EINTAK SENDING Á LEIÐinni



15%

#### MICHIGAN

Borðstofuborð, hvítolíuborin eik. 3 stækkanir fylgja. 205/361 x 101 x 74 cm.

**388.449 kr.** ~~456.999 kr.~~



20%

#### YORK

Borðstofustóll. Grátt áklæði, svart eða brúnt bonded leður.

**21.592 kr.** ~~26.990 kr.~~



20%

#### LAKE

Borðstofustóll, svart PU leður.

**27.992 kr.** ~~34.990 kr.~~



20%

#### NEW WILSON

Borðstofustóll. Birki, svartur.

**21.592 kr.** ~~26.990 kr.~~



25%

#### ALEXA

Borðstofustóll, svart leður.

**26.243 kr.** ~~34.990 kr.~~



25%

#### MICHELLE

Borðstofustóll. Grátt PU áklæði.

**19.493 kr.** ~~25.990 kr.~~



25%

#### ASAMA

Borðstofustóll. Svart PU áklæði.

**11.243 kr.** ~~14.990 kr.~~



20%

MATARSTELL



Höllin mín  
Skannaðu QR-kóðann  
til að lesa blaðið



HÚSGAGNA  
HÖLLIN





BIRNADROFN@FRETTABLAÐIÐ.IS

## Samtvinnuð sorg

**G**uðfinna Eydal og Anna Ingólfssdóttir gáfu nýlega út bókina Makamissir. Í þessu tölublaði ræða þær hversu alvarlegt áfall það er að missa maka og hvernig lífið getur breyst á örskotsstund.

Þær ræða einnig hversu erfitt það er fyrir eftirlifandi foreldri að styðja við börn sem misst hafa foreldri sitt, á sama tíma og sorgin er stingandi sár.

Árlega missa um hundrað börn á Íslandi foreldri. Slíkt áfall getur fylgt einstaklingi ævina á enda og mikilvægt er að börnin sem um ræðir fái þá aðstoð sem þau þurfa og að kerfið gripi þau. Þá er einnig mikilvægt að eftirlifandi foreldri fái þá aðstoð og utanumhald sem það þarf á að halda. Fyrir foreldrið og börnin.

Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir, þingmaður Viðreisnar, lagði fyrir Alþingi nýlega frumvarp um sorgarleyfi vegna makamissis. Með frumvarpinu er lagt til að eftirlifandi foreldri barna sem missi foreldri sitt fái sorgarleyfi.

Ekki fyrir löngu var samþykkt á Alþingi frumvarp um sorgarorlof foreldra sem missa barn, þar á undan var samþykkt frumvarp um aukin réttindi barna sem missa foreldri. Eðlilegt skref í rétta átt væri að samþykkja frumvarp um sorgarleyfi vegna makamissis, af-tabúvæða dauðann og sporna af krafti við því að fólk sem missir ástvin upplifi áfallastreitu eða viðvarandi sorg og auki þannig álag á heilbrigðiskerfið. ■

”

Eðlilegt skref í rétta átt væri að samþykkja frumvarp um sorgarleyfi vegna makamissis.

## Við mælum með

### Leiðarvísir fyrir nornir

Bókin Leiðarvísir nornarinnar að sjálfsrækt – heilandi galdrar og græðandi fjölkynngi fyrir betra líf, hvetur lesendur til að leggja rækt við sig og sína innri norn. Á síðum bókarinnar má finna fleiri en 90 seiði og galdraathafnir sem tengja lesandann við huga og líkama, hjálpa til við að virkja kraft ásetnings og sýna fram á að galdrar leynast víða í daglegu lífi.



### Lóa Restaurant

Lóa er skemmtilegur veitingastaður á jarðhæð Center Hotel á Laugavegi. Staðurinn er sérstaklega skemmtilega hannaður og sérstaklega áberandi eru stórir gluggar sem vísa út á Snorrabraut. Á matseðlinum má finna ýmsa létta rétti svo sem fisk, salöt og kjötrétti og mælum við sérstaklega með löngunni. Hún er borin fram með kartöflumús, steiktu blaðkáli og spergilkáli, vorlauk, pikkludum skalotlauk og villisveppa-púrtvínssósu. ■



## ■ Í vikulokin

# Á fundinn skelli ég mér trallallalla



Ólafur Arnarson

Í strandparadisinni Sharm El Sheikh í Egyptalandi eru nú 44 Íslendingar sem sækja þar loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna.

Málefnið er gott og þarft og full ástæða er fyrir okkur Íslendinga að taka þátt í henni. Við eigum jafn mikið undir því komið og aðrar þjóðir að loftslagsvánni verði afstýrt, eða hið minnsta einhverjum böndum komið á hana.

Er samt ekki vel í lagt að héðan fari 44 einstaklingar á fund í útlöndum sem stendur í níu daga? Við Íslendingar erum í fjölda talið

þúsundasti partur af mannfjöldanum í Bandaríkjunum. Mér er til efs að Bandaríkin sendi 44 þúsund fulltrúa til Egyptalands.

Fulltrúar ríkisins (stjórnkerfið og Alþingi) eru 23 talsins og þar af telur sjálf sendinefndin 17 manns. Nokkrir koma frá frjálsum félagsamtökum og frá atvinnulífinu koma 17 manns.

Vitanlega má spyrja hvort það hjálpi umhverfinu og loftslaginu mikið að stórar sendinefndir alls staðar að úr heiminum fljúgi langan veg til að hittast í nokkra daga.

Einnig má spyrja hvort það flokkist undir ráðdeild í ríkisrekstri að verja skattpeningum með þessum hætti, en talið er að meðaltalskostnaður við hvern íslenskan fulltrúa nemi rösklega einni milljón. Kostnaður við förina getur því verið í kringum 50 milljónir. Gera verður ráð fyrir að atvinnulífið standi sjálft undir kostnaði við för sinna fulltrúa.

Í Covid-faraldrinum komst heimurinn upp á lagið með að nýta sér tæknina, hið opinbera jafnt sem einkageirinn. Í stað þess að setjast upp í flugvél í hvert sinn sem þurfti

”

Er samt ekki vel í lagt að héðan fari 44 einstaklingar á fund í útlöndum?

að funda með kollegum í öðrum löndum var einfaldlega kveikt á tölvu og haldinn Zoom-fundur. Þetta gekk ágætlega.

Vitanlega verða ekki öll alþjóðasamskipti afgreidd með fjarfundum en má ekki reyna að hafa einhverja skynsemi með í spiliinu? Ætla skyldi að fundaðerðum til útlanda mætti fækka verulega og ágætt væri líka að velja því fyrir sér hvort allur þessi skari þarf að fara á einn fund. En vitanlega er svona fundur náttúrulega á við besta sólar- eða skíðafrí. ■



Ása Tryggvadóttir leirlistarkona segist hafa fundið sína hillu í lífinu þegar hún byrjaði að leira. Hún er ein þeirra sem tekur þátt í sýningu Leirlistafélags Íslands á Korpúlfsstöðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Það er aldrei of seint að elta drauma sína

Ása Tryggvadóttir leirlistarkona er ein þeirra sem tekur þátt í sýningu Leirlistafélags Íslands sem verður opnuð á Hlöðuloftinu á Korpúlfsstöðum í dag. Hún segist hafa fundið sína hillu í lífinu þegar hún byrjaði að leira.



Ása sýnir stjakana sína Hvannarstíla á sýningunni en í galleríi hennar má sjá margt fleira sem hún skapar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

birnadrofn@frettabladid.is

**É**g var lengi að finna rétta hillu í lífinu en það er aldrei of seint að elta drauma sína,” segir Ása Tryggvadóttir leirlistarkona. Hún er ein þeirra sem tekur þátt í sýningu Leirlistafélags Íslands sem verður opnuð á Hlöðuloftinu á Korpúlfsstöðum í dag.

Sýningin er yfirlitssýning félaga leirlistarfélagsins og þar má sjá ólíkar leiðir sem notaðar eru í sköpun með leir. Sum verkini eru svo glæný að þau eru sett upp volg úr ofnumum á degi opunarinnar. Önnur eru eldri, frá ákveðnu tímabili í ferli listafólksins eða frá mismunandi tímum.

Ása hefur lengi búið til stjaka úr hvítu postulíni sem hún nefnir hvannarstíla. Á sýningunni sýnir hún hvannarstílkana í stærri mynd og öðrum lit. „Það lýsir kannski ekki miklu hugmyndaflugi að gera alltaf sama hlutinn en núna tek ég þetta lengra eins og kennararnir sögðu mér alltaf að gera. Þau sögðu alltaf:

„Taktu þetta lengra,” segir Ása.

„Það sem ég er að gera núna er að ég er búin að stækka hvannarstílkana og er að handmóta þá úr svörtum leir,” bætir hún við.

„Ég fæ allt of margar hugmyndir en ef ein er góð þá er það kannski bara nóg. Kannski verð ég bara að gera hvannarstíla það sem eftir er, það verður aldrei leiðinlegt,” segir Ása og bætir við að þegar hún ræðir við blaðamann séu stílkarnir í ofninum. „Ég vona bara að þeir verði heilir þegar þeir koma úr ofninum rétt fyrir sýninguna,” bætir hún við og hlær.

Ása segist elska að vinna með leir og að þar hafi hún fundið sína köll-

un. „Lífið er svo stutt og þess vegna á maður að gera það sem er skemmtilegt ef maður getur það,” segir hún. „Ég er svo heppin að hafa heilsu til að vinna og eftir að ég byrjaði í leirnum er ég komin á réttan stað,” segir Ása.

Ása rekur galleríið Stíllar á Vatnsgífi í Reykjavík, spurð að því hvort að mikill áhugi sé á leirlistinni segir hún svo vera.

„Mér finnst áhugi Íslendinga á handgerðum hlutum hafa aukist mikið. Svo eru erlendir ferðamenn alltaf jafn áhugasamir og koma mikið,” segir hún.

Sýningin stendur yfir frá og með deginum í dag til 27. nóvember. ■





# GOTT VERÐ PLÚS GÆÐI

4F er eitt mest vaxandi vörumerki í útivistar- og sportfatnaði í Evrópu. Það eru tvær ástæður fyrir þessum mikla vexti. Í fyrsta lagi eru vörur 4F í háum gæðaflokki og nýjasta tækni nýtt við hönnun og framleiðslu, t.d. hvað varðar öndun, teygjanleika og vörn gegn vatni og vindum. Í öðru lagi er verð mun lægra en áður hefur þekkt fyrir sambærilegar vörur. [Sjáðu vöruúrvalið á 4fstore.is](#)

# 4F

## SMÁRALIND



16.290 KR.

**Primaloft® jakki fyrir konur**  
Vatnsfráhrindandi, ofurléttur, pakkast í innri vasa



22.490 KR.

**Gönguskór úr leðri**  
Vatnsfráhrindandi og með 3M Thinsulate™ einangrun

Úrval af  
bretta- og  
skíðafatnaði



14.290 KR.

**Léttur skeljakki fyrir karla**  
Vatnsheldur, vindheldur og með öndun



11.290 KR.

**Primaloft® útivistarjakki fyrir karla**  
Vatnsfráhrindandi, ofurléttur, pakkast í innri vasa

**TILBOÐ**  
Verð áður 16.490 kr.



8.390 KR.

**Göngu- og útivistarbuxur fyrir konur**  
Mjög léttar, teygjanlegar, vindheldar og sterkar



14.290 KR.

**Léttur skeljakki fyrir konur**  
Vatnsheldur, vindheldur og með öndun

Sýndur  
í öðrum lit  
á mynd efst í  
auglýsingu



16.290 KR.

**Primaloft® jakki fyrir karla**  
Vatnsfráhrindandi, ofurléttur, pakkast í innri vasa



10.390 KR.

**Göngupoki**  
28 l, stillanlegur með mjaðma- og bringuólum



9.990 KR.

**Vetrarúlpá fyrir börn**  
Vatnsheld, hlý, góð öndun, stillanleg ermalengd



9.790 KR.

**Snjóbuxur fyrir börn**  
Vatnsheldar, góð öndun, teygjanlegar, meðalhlýjar



9.790 KR.

**Dúnúlpá fyrir börn**  
Vatnsfráhrindandi, mjög hlý og með góðri öndun



2.090 KR.

**Húfa fyrir börn**  
Fellur vel að höfðinu, fæst í fleiri litum



2.590 KR.

**Húfa fyrir börn**  
Húfa úr ullarblöndu, Fóðruð með flísefni





Ólafur hefur nú sagt skilið við hraðan heim viðskiptanna og einbeitir sér að lífi sínu sem fjölskylduafaðir og rithöfundur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ragnar Jón  
Hrólfsson  
ragnarjon  
@frettabladid.is

## Það sem ég hef áhuga á er mannfólkið

Ólafur Jóhann Ólafsson er maður margra heima. Hann býr erlendis en hefur hugann á Íslandi. Hverfðist í heimi viðskipta en bjó einnig til listrænar veraldir sem heillað hafa lesendur um allan heim. Hann hefur sent frá sér nýja bók og sú síðasta verður brátt að kvikmynd.

Sögur Ólafs eru stórar og epískar frásagnir sem spanna langan tíma, innihalda litríkar og lifandi persónur og lýsingar af mikilfenglegu landslagi sem fléttast við minningar og þrjár. Þetta eru sögur sem takast á við það verkefni að túlka mannlegt eðli.

„Við mannfólkið erum samansafn af öllu sem gerist í núinu en það er litad af því sem gerist áður. Þannig erum við samansafn af því sem hefur komið fyrir okkur,“ segir Ólafur Jóhann, en nýjasta bók hans Játning fjallar um ungt fólk sem býr í Austur-Þýskalandi fyrir hrun múrsins og fjallar um þau áhrif sem sá tími og það þjóðfélag hefur á líf þeirra.

Í bók Ólafs er það fortíðin, eins og svo oft áður, sem sækir á persónur hennar, en í bókinni leggur ljósmyndarinn Elísabet leið sína til Ítalíu til að ljósmynda sofandi smábæi. Sá partur bókarinnar gerist

nær nútíðinni en Elísabetu verður litið til baka til tíma sem geymir erfiða og flókna reynslu á níunda áratugnum. Eitthvað sem hún hefur ekki enn tekist á við.

„Það er þannig að þú verður að hafa söguna með í för,“ segir Ólafur, en stórvíðburðir mannkynssögunnar spila oft hlutverk í bókum hans. „Í síðustu bók minni Snertingu þá var það atómsprengjan í Hiroshima sem hafði áhrif á samband ungs fólks í London seint á sjöunda áratugnum,“ segir hann, en Snerting naut fádæma vinsælda á Íslandi sem og erlendis og verður brátt að kvikmynd í leikstjórn Baltasars Kormáks.

### Skeikular minningar

Stór þáttur í síðustu tveimur bókum Ólafs eru minningar um eldri tíma. En minningar hafa spilað mikilvægt hlutverk í mörgum verkum hans og segist hann sammála því að angurvært endurlit til fortíðar sé gjöfult eldsneyti fyrir skáldsögur.

En þrátt fyrir að líf okkar samanstandi af minningum og veröld okkar einkennist af þeim, segir Ólafur þær langt í frá fullkomnar.

„Já og það er einmitt það sem gerir þær svo skemmtilegar,“ segir hann, en Ólafi þykir áhugaverðast að tefla fram fyrstu persónu frásögunum af persónum sínum. Það form bjóði upp á tilraunir með upplifun, minn-



Tökur standa nú yfir á kvikmynd sem byggir á síðustu bók Ólafs, Snertingu, í leikstjórn Baltasars Kormáks. Handrit myndarinnar er skrifað af þeim báðum.

MYND/LILJAJÓNS

ingu og sjálfsmýnd þeirra persóna sem birtast í bókunum.

„Að hafa sögumann sem segir söguna út frá sjálfum sér. Það sem það gerir er að við verðum að treysta sögumanninum og við fáum óneitanlega betri innsýn inn í það sem fer fram í huga hans en þó alltaf frá sjónarmiði hans,“ segir Ólafur sem telur þetta áhugaverðasta frásagnarformið. „Ein af ástæðunum fyrir því að ég hef gaman af því að nota þessa aðferð er að lesandinn gengur frásagnarhættinum á hönd. Maður byrjar að trúá því sem manni er sagt,“ segir Ólafur, en ekki sé þó alltaf hægt að treysta slíkum sögumanni.

„Ekki það að sögumaður sé af ásettu ráði að blekkja lesanda.

Nema auðvitað hann sé að blekkja sjálfan sig eins og við auðvitað gerum öll. Við reynum yfirleitt að hnika hlutunum til svo þeir komi vel út fyrir okkur,“ segir Ólafur, sem telur það erfiðast að horfast í augu við sjálfan sig og sjá þar brotalamir.

### Fortíð og arfleifð föðurins

Bækur Ólafs stökkva oft fram og aftur í tíma og gefum við okkur nú leyfi til að hverfa aftur til fortíðarinnar, til æsku hans í Reykjavík. Ólafur sjálfur kemur af skáldaheimili, en faðir hans Ólafur Jóhann Sigurðsson var þekktur höfundur sem meðal annars vann til Norrænu bókmenntaverðlaunanna fyrstur Íslendinga. Ólafur hefur verið opin með það að hann hafi aldrei staðið í





**Að hafa sögumann sem segir söguna út frá sjálfum sér. Það sem það gerir er að við verðum að treysta sögumanninum.**

#### Bók verður að kvikmynd

Við förum nú aftur til nútímans þar sem Ólafur stendur á spennandi tímamótum. Síðasta bók hans, Snerting, varð gríðarlega vinsæl hér á landi og var leikstjórinn Baltasar Kormákur fljótur að verða sér úti um réttinn að sögunni. Hann og Baltasar unnu síðar meir handrit upp úr bókinni, sem verður að kvikmynd sem er nú í framleiðslu í þremur löndum.

„Já, við skrifuðum handritið saman við Baltasar Kormákur. En það er alveg ótrúlegt að það sé byrjað að gera kvikmyndina því það eru ekki einu sinni tvö ár síðan >>



Ólafur hefur verið Baltasar innan handar við framleiðslu myndarinnar en tókur fara nú fram í Bretlandi, Japan og á Íslandi.

MYND/LILJAJÓNS

skugga föður síns og að honum hafi aldrei verið ætlaður ferill í bókmenntum af foreldrum sínum.

„Mér var aldrei ýtt út í það að verða rithöfundur. Það var aldrei verið að pressa á mig á hvorn veginn sem var. Ég fann þetta alveg hjá sjálfum mér,“ segir Ólafur sem kynntist því snemma hvað starf rithöfundarins snýst um.

„Ég var búinn að fylgjast með þabba sem var með skrifstofu heima. Þannig að það fór ekkert fram hjá mér að þetta er vinna. Hann var mjög vinnusamur og afskaplega skipulagður rútínumaður. Dagur þar sem hann gat ekki skrifað, hann var bara glataður.“

#### Fyrsta skáldsagan kemur út

Ólafur byrjaði snemma að fá áhuga á bókmenntum og var þá faðir hans til staðar sem aðili sem veitti hvatningu og ráðgjöf.

„Við töluðum mikið um bókmenntir og svo var mikill umgangur á heimilinu. Þetta var á þeim árum þar sem menn fóru á milli og drukku kaffi hver hjá öðrum í stað þess að hafa sjónvarpið í gangi allan daginn og svo var auðvitað enginn messenger og Facebook,“ segir Ólafur, sem naut einnig stuðnings föður síns í sínum fyrstu skrefum sem skáld.

„Svo þegar ég byrjaði að skrifa þá hvatti hann mig og las yfir fyrstu bókina mína, sem ég gaf út þegar ég var tuttugu og þriggja ára. Sú bók heitir Níu lykjar og er smásagnasafn,“ segir Ólafur um sitt fyrsta verk sem kom út árið 1986.

„Hann las hana yfir í handriti og hann meðal annars nefndi bókina. Svo las hann líka yfir fyrstu skáldsöguna mína tveimur árum síðar sem hét Markaðstorg guðanna.“ Faðir Ólafs átti þó ekki eftir lesa yfir fleiri bækur eftir hann þar sem hann lést áður en fyrsta skáldsaga Ólafs kom út. „Hann lést sumarið 1988 og hafði þá lesið bókina um vor.“

#### Stuðningurinn ómetanlegur

„Pabbi studdi mig og hvatti mig áfram þegar ég byrjaði. Hann hafði áhrif eins og fedur hafa áhrif á syni sína almennt, en það var aldrei verið að ýta mér út í þetta. Það var aldrei verið að draga úr mér,“ segir Ólafur, sem segir áhrif föður síns hafa verið mikil en á sama tíma aldrei yfirþyrmandi.

„Þetta hugsar maður svo um sjálfur þegar maður á börn. Ég hugsa oft til þess með mín eigin börn hvernig pabbi gerði þetta. Hvernig hann höndlaði þetta og kom fram við mig. Því það er til eftirbreytni að þvælast ekki fyrir. Það er auðvitað gott ef maður er einhverskonar fyrirmynd en ekki þannig að börnin fari að bera sig saman við mann,“ segir Ólafur, sem sjálfur á þrjú börn, tvo drengi og eina stúlku, með konu sinni Önnu Ólafsdóttur.



## BORGARHÖFÐI

# Hannaðu hjartað í hverfinu

## Hönnunarsamkeppni

Klasi fasteignapróunarfélag efnir til hönnunarsamkeppni vegna fyrirhugaðrar uppbyggingar á Borgarhöfða. Um er að ræða hönnun á nútímalegu skrifstofuhúsnæði, fjölnota samkomuhúsi og Krossamýrartorgi. Reiturinn verður hjartað í nýjum, sjálfbærum og fallegum borgarhluta í Reykjavík.



Taktu þátt og settu mark þitt á framtíð borgarinnar.

Umsóknarfrestur er til 25. nóvember. Nánari upplýsingar á [borgarhofdi.is/honnunarsamkeppni](http://borgarhofdi.is/honnunarsamkeppni)

BORGARHÖFÐI

KLASI



## Fagus ehf. í Þorlákshöfn til sölu

Okkur hefur verið falið að bjóða Fagus ehf. til sölu. Fagus er þekkt og gott innréttinga fyrirtæki með gott orðspor og mikla möguleika.

**Góður vélakostur  
Hagstæð húsaleiga  
Stutt frá borginni**

Gæti hentað aðilum sem vilja byrja í bransanum eða aðilum sem sjá hag í að tengja eða sameina þetta við aðra starfsemi eins og byggingarfélag.

Upplýsingar og fyrirspurnir veitir  
Axel S:8601122 eða axel@hegas.is

**HEGAS ehf.**  
...allt fyrir tréiðnaðinn



Ólafur ásamt Agli Ólafssyni og Baltasar Kormáki, en Egill fer með Lykilhlutverk í myndinni.

MYND/LILJAJÓNS

## Sól fyrir jól KANARÍ 6. DESEMBER Í 13 NÆTUR

13 nætur  
Flug & hótél frá  
**153.250**



Heimsferðir 595 1000 www.heimsferdir.is



» bókin kom út. Ef þetta er ekki einsdæmi þá held ég að það séu alla-vega ekki mörg tilfelli sem ég man eftir í sögunni þar sem þetta gerist svona hratt. Hann á nú allan heiður skilinn fyrir það," segir Ólafur, en hann man sterklega eftir því þegar Baltasar hafði upprunalega samband við hann.

„Hann hafði samband við mig og sagðist vilja gera bíómynd eftir henni. Ég man vel eftir þessu símtali þar sem hann sagði mér að ég hefði haldið vöku fyrir honum þangað til sjó um morguninn. Hann hafði verið að leita að svona sögu nokkuð lengi, en ekki fundið það sem hentaði eða snerti hann. En hann vildi ástarsögu sem Snerting einmitt er í grunninn," segir Ólafur.

Oft getur það reynst erfitt fyrir höfunda að horfa upp á verkin sín taka breytingum fyrir hvíta tjaldid, en Ólafur segir að samstarf hans og Baltasars hafi gengið ótrúlega vel.

„Við unnum mjög vel saman og við höfum sömu sýn á þetta verk. Það er verið að færa söguna yfir á tjald og þá verða menn að hnika til og sníða hlutina upp á nýtt. En þegar verið er að hugsa hvað virkar best og hvað virkar ekki og ekkert egó er fyrir, þá vinnur besta hugmyndin og hægt er að henda á milli sín. Þetta hefur verið afskaplega farsælt samstarf," segir Ólafur, sem enn þá veitir ráðgjöf við ýmis atriði í myndinni og hefur verið kallaður til þess að veita innsýn sína í verkið meðan á tókum stendur.

### Heimur viðskiptanna

Ólafur hefur einnig átt farsælan feril utan ritvallarins en hann fór út í viðskipti stuttu eftir að hann lauk námi í Bandaríkjunum frá Brandeis University í Massachusetts.

„Svo þegar ég er búinn með námið vildi prófessorinn minn að ég heldi áfram og kláraði doktorsnám, en ég hafði nú ekki eins mikið álit á mér sem raunvísindamaður og hann hafði. Þá var mér boðið fyrir tilviljun af forstjóra Sony í Bandaríkjunum að koma í starf," segir Ólafur, en starfið átti eftir að ganga ansi vel þar sem hann tók meðal annars þátt í þróun geisladisksins og notkun hans í tölvum og átti svo stóran þátt í að þróa fyrstu PlayStation-tölvuna.

Viðskiptalífið tók hins vegar mikinn tíma frá ritstörfum hans og tíma með fjölskyldunni

„Ég var alltaf að skrifa með á þessum árum, en sérstaklega á þeim



**Pabbi studdi mig og hvatti mig áfram þegar ég byrjaði. Hann hafði áhrif eins og feður hafa áhrif á syni sína almennt, en það var aldrei verið að ýta mér út í þetta.**

þeim sem geta skrifað lengur en ég er búinn eftir ákveðinn tíma."

### Mannlegt eðli

Ólafur heldur nú ótrauður áfram ferli sínum rithöfundur, eftir að hafa sagt skilið við hraðan heim viðskipta og fjölmiðla. Hann segir þó að viðfangsefni sitt sé og verði áfram manlegt eðli.

„Það sem ég hef áhuga á er mannfólkið, líf okkar og hvernig við erum saman sett. Með öllum okkar kostum og göllum," segir Ólafur, en aðspurður hvort manlegt eðli hafi breyst í aldanna rás eða hvort við séum enn sama fólkið, hefur hann þetta að segja:

„Mannlegt eðli hefur kannski lítið breyst, en hegðun okkar hún breytist með tímanum og þeim gildum sem eru ríkjandi á hverjum tíma. Við sjáum það til dæmis í að það sem er forboðið í dag var ekkert forboðið fyrir kannski öld síðan. En við erum til dæmis þannig að þegar fólk flýgur yfir í annað tímabelti þá fer að segja til sín ferðapreyta og svefnrugl í einhverja daga," segir Ólafur, sem telur mannfólk ekki endilega tilbúið fyrir nútímann með allri sinni tækni og þeim hraða sem honum fylgir.

„Við erum ekkert búin til fyrir þetta. Tæknin er komin langt fram úr okkur. Við eigum í raun enn þá bara að labba. Ef við löbbum til Kaliforníu þá væri ekki neitt ferðarugl og flugpreyta þegar við kæmum þangað."

Ólafur segir að margt af því sem við upplifum í dag sé komið til vegna þess að tæknin hafi í raun tekið fram úr okkur í þróun sinni.

„Það er margt í því sem við erum ekki búin að venjast líffræðilega. Því bæði heilinn í okkur og aðrir líkamshlutar taka engum stökkbreytingum þótt tæknin geri það og líferni okkar. Við erum alltaf að fast við þetta frumstæða í mannlegu eðli og þessa togstreitu sem myndast milli þess og siðmenntunar. Þetta er kokteill sem er mjög skemmtilegur fyrir menn sem hafa áhuga á að skrifa," segir Ólafur sem telur sig ekki þurfa að fara langt til þess að skapa framandi heima í skáldsögum sínum.

„Ég þarf í raun ekki að skrifa um geimverur og fantasíur þar sem það er nóg af þeim bara í okkur mönnum. Við erum nógú skrýtin. Ég þarf ekki að búa til eitthvað sem maður sér ekki á götunum," segir Ólafur að lokum. ■

árum þegar ég var að koma PlayStation í gang, þá var bara allt of lítil tími. Svo eftir að tölvan var komin út þá vorum við búin að eignast strákana okkar, í kringum '93 og '95, en ég var aldrei heima hjá mér," segir Ólafur sem sá fram á að hann kæmi ekki miklu ritstarfi í verk ef þetta héldi svona áfram.

„Ég sá fram á að ég myndi lítið skrifa og sjá lítið af fjölskyldunni. Það gekk auðvitað allt saman mjög vel og það var mikill gangur, en síðan fór ég út úr fyrirtækinu árið 1996. Það voru aðstæður þar sem gerðu mér það auðveldara, þar sem sá sem réð mig var hættur og mér fannst ég búinn að vera þarna nógu lengi, enda búinn að vera þarna í tíu ár á þeim tíma."

### Breyttur taktur

Ólafur hefur nú sagt skilið við viðskiptin en hann starfaði allt til ársins 2018 hjá fyrirtækinu Time Warner, eftir tíma sinn hjá Sony. Hann segir þó að aðferðir hans við skrif hafi lítið breyst frá þeim tíma.

„Ég skrifaði alltaf á morgnana og svo líka um helgar, en núna þarf ég ekkert að vera að flýta mér klukkan tíu á skrifstofuna. En ég skrifa samt ekki lengur en til hádegis. Ég þurreys mig. Ég er langbestur á morgnana og held mínu striki. Ég næ svona þremur til fjórum tímum og þá er það góður dagur. Það borgar sig alls ekki að reyna að mjólka þetta eitthvað meira. Ég ber virðingu fyrir





# For Mahsa Amini and All Others Living Under Oppression

**It has now been 57 days since her passing.**

**This story was written to the 30 shipmates that  
I spent the previous few weeks sailing with.**

**Here, “everyone” is really everyone.**

Hello everyone! I think you are all home, safe and no doubt tethered, with pleasure, to our shared experience over the past few weeks. As I write this, tears appear, and I am glad. I love you all.

In connection with the information, I just shared with you, I would like to tell you a very (not really) brief story.

It is important.

Tiphaine, Anais and I were in the hotel room that we shared for a few days in Reykjavik. Hotel Borg. Our tower windows looked down onto Austurvollur Square in front of our hotel and our view included the Parliament House of Iceland building which is also on the park. One morning, as we were getting ready to go downstairs for breakfast, we noticed a small group gathering in the center of the square, in the center, where two paths intersect from corner to corner and where a statue of Iceland's leader of independence movement, Jon Sigurdsson stands.

Well, we hurried down to the park, forgetting our coats, it was a cold and sunny morning. Arriving to find a group of Iranians in a small crescent, thirty women, men, babies, and a few children. Young and old and ALL standing with great humility, dignity, respect, a touch of fear, and I would add...sadness....and all gently veiled with determination despite their small numbers.

The three of us took a few minutes to orient to what we were seeing and hearing, feeling too. In that time, the group began playing a song from their homeland on a very small and inadequate Bluetooth speaker. To me, it's inadequacy gave it more strength and was aligned with the group that placed it out in front. After a few songs we were handed handwritten lines to a poem or a song, I do

not remember which. I can tell you that the words left our lips together as we three joined the crescent. NO ONE! from the parliament building looked out a window or opened a door.... nothing. I am quite angry still. One cyclist road through the group, unyielding. The crescent gently opened and closed.

Tiphaine and Anais sent me off to NYC this on that day with so many tears.

On the plane I was sitting next to a woman, we will call her Ana Carolina from Brazil. As it happens, Ana Carolina is a human rights lawyer for an exceptionally large law firm that practices mostly human and environmental litigation. We never paused our conversation through the flight. Ana Carolina came from very humble beginnings and through grants and scholarships was able to experience a brilliant education which included years at The London School of Economics. When I “wove her the web” (as we sailors will do) of the seen in the square and the Iranians, I expressed that I was at a loss as to what I could do to help. Her reply was “you are helping at this moment.” And so now again here and please if you can.... spread this word.

I am only just realizing that I have not mentioned the cause behind all of this. It is not necessary, is it?

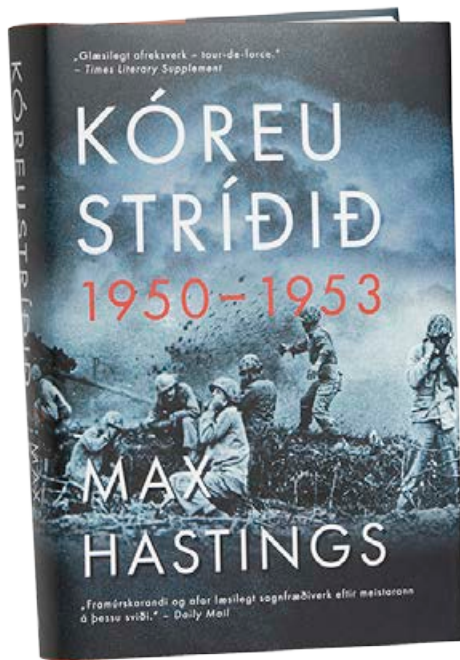
My love to you all, Robert.

souverianwhale@gmail.com

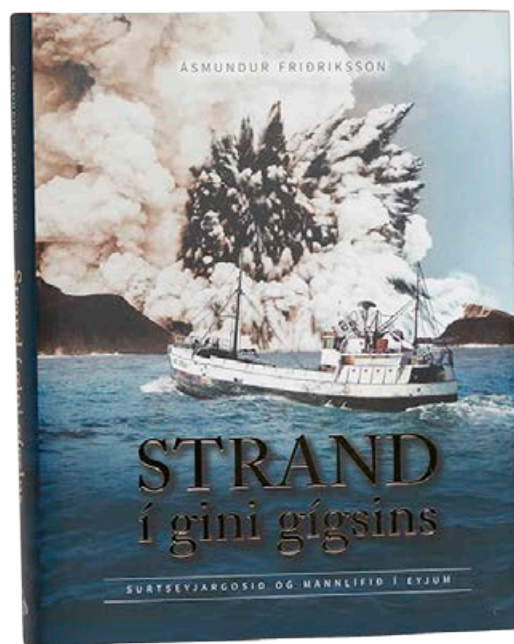


# Sönn sæla að kúra með nýja sögu og sæta mola um jólin

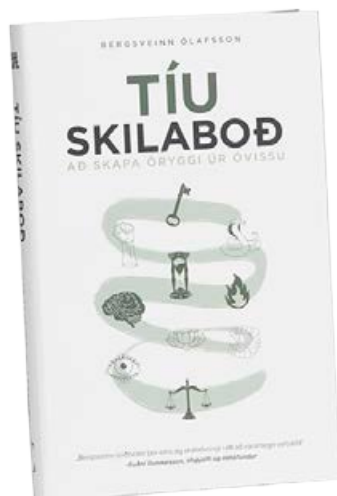
## HAGKAUP



5.799 kr



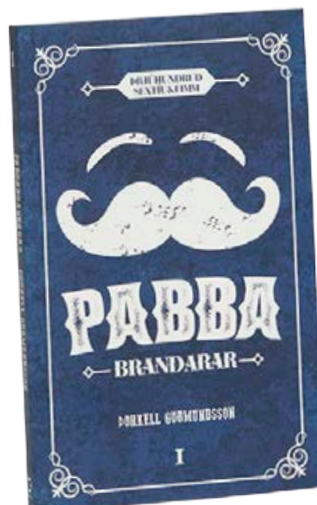
5.799 kr



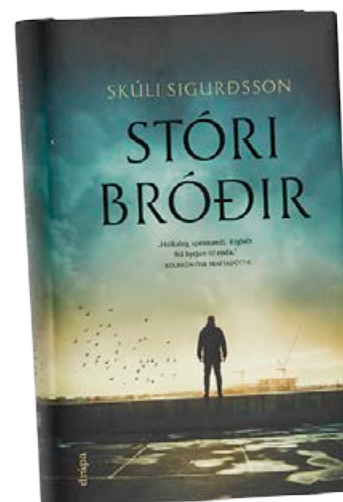
5.399 kr



12.999 kr

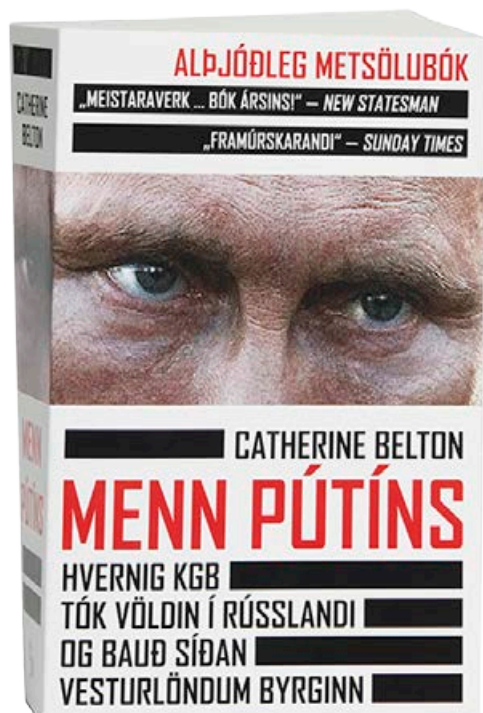


2.999 kr



5.199 kr





4.399 kr

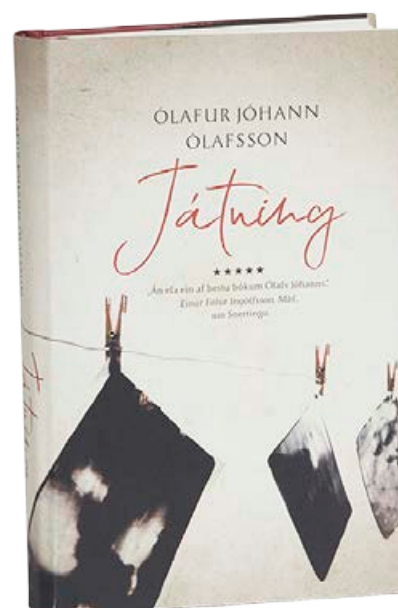


2.799 kr

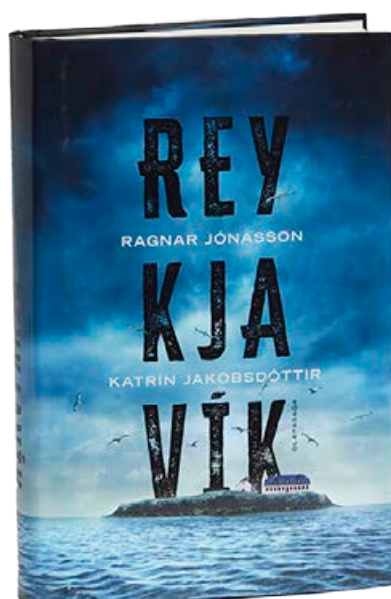
## HAGKAUP



4.199 kr



5.599 kr

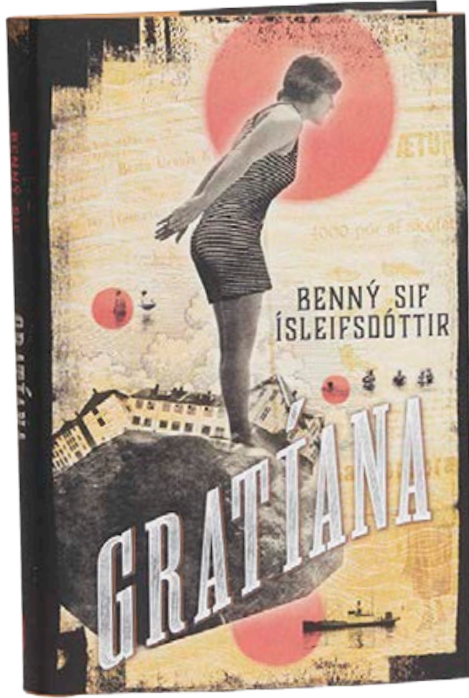


5.599 kr

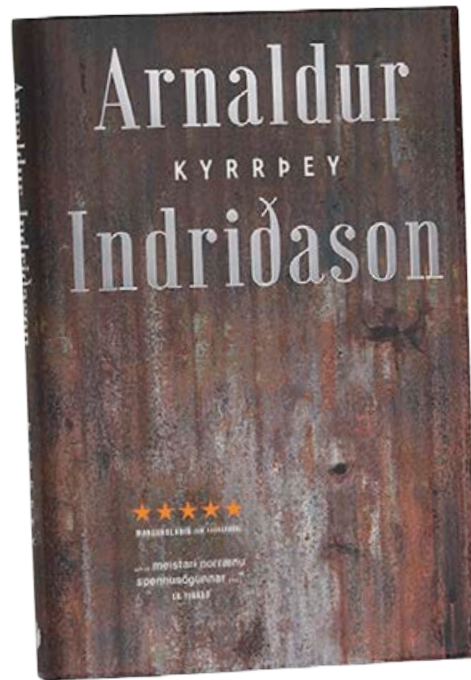


5.599 kr



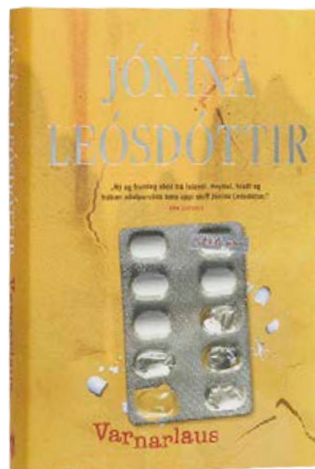


5.499 kr



5.499 kr

## HAGKAUP



5.499 kr



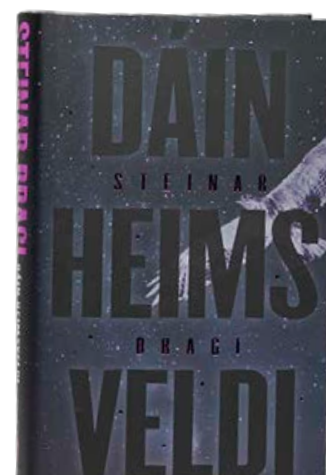
5.199 kr



5.699 kr



5.499 kr



5.499 kr





4.299 kr



5.699 kr

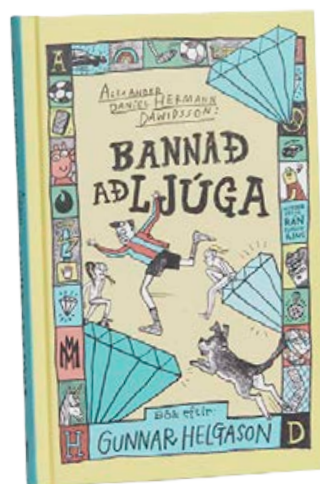


5.499 kr

## HAGKAUP



5.199 kr



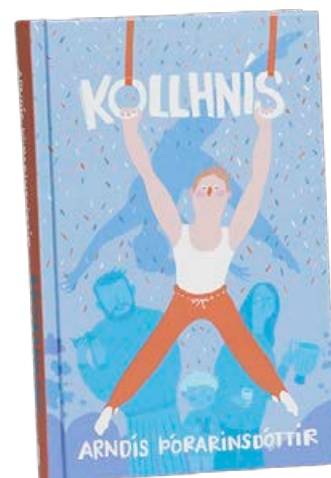
4.099 kr



4.099 kr



3.399 kr



4.099 kr





Guðfinna Eydal og Anna Ingólfssdóttir unnu saman að bókinni Makamissir, en þær eiga það sameiginlegt að hafa misst maka. Þær segja fæsta sem lenda í slíku áfalli leita sér faglegrar aðstoðar, að minnsta kosti ekki til að byrja með. Mikilvægt sé fyrir ákveðna hópa sem missa maka sinn að fá faglegra aðstoð. Sér í lagi þau sem fá áfallastreituröskun eða viðvarandi sorg. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**



Birna Dröfn Jónasdóttir  
birnadrofn  
@frettabladid.is

## Flókið áfall þegar maki deyr

Guðfinna Eydal sálfræðingur og Anna Ingólfssdóttir rithöfundur gáfu nýlega út bókina Makamissir. Bókin er leiðarvísir þar sem veitt er innsýn í það sem gerist þegar einstaklingur missir maka sinn, en bæði Anna og Guðfinna hafa misst maka.

**G**uðfinna Eydal sálfræðingur og Anna Ingólfssdóttir rithöfundur eiga það sameiginlegt að hafa orðið fyrir því áfalli að hafa misst maka sína. Anna missti mann sinn úr krabbameini þegar hún var 35 ára með þrjú ung börn, en eiginmaður Guðfinnu dó skyndidauða 67 ára gamall.

Anna hafði ritað í dagbók um líðan sína, sorg og vangaveltur í veikindum og eftir andlát manns síns. Hún kom að máli við Guðfinnu og sýndi henni dagbókarfærslurnar. Sem sálfræðingur sá Guðfinna að dagbókarfærslurnar lýstu vel áfalli og sorg við makamissi. Þannig hófst samstarf þeirra, en þær gáfu nýlega út bókina Makamissir, þar sem veitt er innsýn í það sem gerist í lífi einstaklings þegar maki hans deyr.

Guðfinna segir að um 70 prósent fólks verði fyrir einu eða fleiri áföllum á lífsleiðinni. „Makamissir er algengasta áfallið og talið vera eitt það alvarlegasta,“ segir hún.

Guðfinna segir alla þá sem missa einhvern sem þeir elska, fara í gegnum sorg og sýna ákveðin viðbrögð. Fyrstu algengu viðbrögð við makamissi séu bæði sálræn og líkamleg.

Dæmi um sálræn viðbrögð eru

dóði, kviði, depurð, reiði og líkamleg viðbrögð geta verið innri óróleiki, svefnleysi, niðurgangur og breytingar á matarlyst svo eitthvað sé nefnt.

„Flestir leita sér ekki faglegrar hjálpar, að minnsta kosti ekki til að byrja með og fást við sorg sína með sínum nánustu, bæði fjölskyldu og vinum,“ segir Guðfinna.

„Ákveðinn hluti fólks á hins vegar erfitt með að sætta sig við orðinn hlut og lifa með missinum. Þau sýna langvarandi vanlíðunarviðbrögð og glíma gjarnan við heilsufarsvanda. Um 10 prósent þjást af því sem kallað er áfallastreituröskun og svipað hlutfall fólks glímur við það sem kallað er viðvarandi sorg. Sérstaklega mikilvægt er fyrir þessa hópa að leita sér faglegrar aðstoðar,“ bætir Guðfinna við.

Hún segir að það sem gerir makamissi sérstakan sem áfall sé að hann gripi inn í líf fólks á afar afgerandi og flókinn hátt. „Fyrir utan að þurfa að takast á við sorgina og söknuðinn breytist svo margt í lífinu við að vera orðinn einn,“ segir Guðfinna.

„Hlutverk og staða breytast. Fjárhagsstaða verður önnur. Besti vinurinn og sá sem þekkti þig best er farinn. Nú þarf að endurskipuleggja og endurmeta lífið á margvíslegan hátt. Þú stendur á krossgötum. Manneskjan þarf að kynna sjálfri sér upp á nýtt og miða allt við sig án þess að geta leitað lengur samræðs við maka sinn,“ útskýrir hún.

„Maður er líka að syrgja framtíðina sem aldrei varð en átti að verða,“ segir Anna.

„Og svo er maður auðvitað oendanlega sorgmæddur yfir sorg



**Mikilvægt er að minna sig á að sorgarviðbrögð eru ávallt einstaklingsbundin og það er ekkert rétt eða rangt við það hvernig fólk bregst við sorg.**

barnanna sinna sem hafa misst foreldri sitt. Það er flókin staða að vera orðin eina foreldrið. Að þurfa að vera stöð og stytta fyrir börnin sín á sama tíma og maður er að syrgja sjálfur. Vert er að geta þess að um 100 börn missa foreldri sitt á hverju ári á Íslandi,“ segir hún.

Nýlega var lagt fyrir fyrir Alþingi frumvarp um sorgarleyfi vegna makamissis. Með frumvarpinu er lagt til að eftirlifandi maki með börn í uppeldi fái sorgarleyfi. Guðfinna og Anna eru sammála um að innihald frumvarpsins sé mikilvægt.

Þá eru þær sammála um að auka þurfi réttindi fólks sem verður fyrir missi, þar sem vitað er að afleiðingar alvarlegra áfalla geta leitt til langvarandi heilsuþrengingar, sem ómeðhöndlaðar getur kostað samfélagið mikla fjármuni. Þó það taki

### 12 boðorð eftir makamissi:

- Hlúa að sér og virða tilfinningar sínar
- Taka út þjáninguna og fara í gegnum sorgina
- Sýna þrautseigju og úthald
- Halda í vonina og efla jákvætt hugarfar
- Finna fyrir þakklæti fyrir að hafa átt makann
- Varðveita dýrmætar minningar
- Taka lífinu ekki sem sjálfsgöðu
- Hugsa um dauðann
- Skynja eigið mikilvægi fyrir sína nánustu
- Afla sér þekkingar um áföll
- Hafa samkennd með sjálfum sér og öðrum
- Finna lífi sínu tilgang

fólk mislangan tíma að læra að lifa með missinum þá taki það yfirleitt lengri tíma en samfélagið geri ráð fyrir. Þetta sé reynsla flestra sem hafa þurft að fara í gegnum sára sorg.

Guðfinna segir að umræða um áföll hafi aukist undanfarin ár. Það þurfi hins vegar, að hennar mati, að gera málefni áfalla, sorgar og sorgarúrvinnslu enn betri skil.

„Tilgangur okkar með að skrifa bókina Makamissir er liður í þessari viðleitni og við erum sannfærðar um það að þessi bók geti verið mikilvæg hjálp fyrir marga, bæði fyrir þá sem hafa nýlega misst og ekki síður fyrir fólk sem hefur misst maka sinn fyrir einhverjum árum síðan,“ segir Guðfinna.

„Bókin getur einnig gagnast fyrir fólk sem hefur ekki reynslu af makamissi en vill setja sig inn í málefnið. Hún er einnig ætluð fyrir þá sem vinna með fólk í tengslum við áföll,“ bætir Guðfinna við. ■



**Fyrir utan að þurfa að takast á við sorgina og söknuðinn breytist svo margt í lífinu við að vera orðinn einn.**

Guðfinna Eydal



# ILVA



HELGARTILBOÐ 20% AF ÖLLUM JÓLAVÖRUM

# BORÐSTOFUDAGAR

ALLT AÐ 50% AF VÖLDUM VÖRUM TIL 17. NÓVEMBER

20%



**GLARE** Glerskápur 180cm  
199.900 kr. Nú **159.920 kr.**

20%



**AMBER** Loftljós  
13.995 kr.  
Nú **11.196 kr.**

20%



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

40%



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

20%



**SENDERO** Loftljós  
16.995 kr.  
Nú **13.596 kr.**

50%



**X-CHAIR** Borðstofustóll  
39.900 kr. Nú **19.898 kr.**

37%



**SEAFORD** Hilla 150x35cm  
29.900 kr. Nú **18.837 kr.**

20%



**SAKURA** Borðstofuborð  
240 x 100cm 399.900 kr. Nú **319.920 kr.**

25%



**ZAMORA** Glerskápur  
99.900 kr. Nú **74.925 kr.**

20%



**ANT** Borðstofuborð  
240 x 100cm 599.900 kr. Nú **479.920 kr.**

21%



**TRUE** Skenkur m/3 hurðum  
189.900 kr. Nú **150.021 kr.**

30%



**CACTUS** Borðstofuborð Ø130cm  
229.900 kr. Nú **159.896 kr.**

20%



**HYPE** Borðstofustóll  
49.900 kr. Nú **39.900 kr.**

32%



**BRAY** Borðstofustóll  
24.900 kr. Nú **16.932 kr.**

17%



**Cleveland** 3ja sæta sófi  
H81 x B86 x L208cm  
119.900 kr. Nú **99.900 kr.**

MÁNAÐARTILBOÐ ALLT AÐ 40% AF VÖLDUM VÖRUM



FAST SENDINGARGJALD

MEÐ PÓSTINUM ÓHÁÐ MAGNI  
OG STAÐSETNINGU

VERÐ FRÁ 1.500 KR - 15.000 KR.

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

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

# ILVA



# Alin upp á PlayStation heimili



Arnar Tómas Valgeirsson  
arnartomas  
@frettabladid.is

Eva Margrét Guðnadóttir hefur spilað tölvuleiki frá því að hún var kornung og beislar nú innri nördinn til þess að taka rafíþróttir á Íslandi yfir á næsta stig.

Rafíþróttasamtök Íslands (RÍSí) voru stofnuð árið 2018 með það að markmiði að vekja athygli á og styðja við, þróun rafíþróttanna á Íslandi. Rétt eins og rafíþróttasænan sjálf hefur starf samtakanna sprungið út og á dögunum var í fyrsta skipti kjörinn nýr formaður, þar sem Eva Margrét Guðnadóttir tók við keflinu af Ólafi Hrafn Steinarsyni, stofnanda samtakanna.

„Framkvæmdastjórinn okkar, Aron Ólafsson, stakk upp á þessu við mig og ég hló eiginlega bara að honum,“ svarar Eva Margrét, um það af hverju hún ákvað að bjóða sig fram. „Eftir að hafa hugsað um þetta í smá tíma ákvað ég að taka þetta skref. Ég hef aldrei verið í neinni stjórnunarstöðu en sé ekki eftir þessu því ég hef verið að skora meira á mig og fara út fyrir þægindarammann og hlakka til að vinna að framgangi rafíþróttanna.“

Starfið hefur hingað til lagst vel í Evu Margréti, sem sinnir á sama tíma meistaranaði í mannaúdstjórnun, þótt hún sé ekki viss um hvort hún vilji leggja það fyrir sig.

„Mig langar alla vega bara að sinna rafíþróttunum núna og njóta þess að vinna hjá Arena Gaming.“

## Ekki bara sveittir gaurar

Óran vöxt rafíþróttanna á Íslandi, rétt eins og erlendis, telur Eva Margrét mega að einhverju leyti rekja til heimsfaraldursins og stofnun RÍSí.

„Í Covid var þetta einn af fáum vettvöngum sem urðu ekki fyrir miklu höggi því það var hægt að halda áfram að stunda rafíþróttir að heiman. Flest mót og keppnir gátu haldið áfram,“ útskýrir hún. „Hér heima fyrir hefur þetta líka stækkað, bæði rafíþróttasænan með tilkomu RÍSí og allra íþróttafélaganna sem bjóða upp á ungmenna- og æskulýðsstarf og áhuginn hefur líka vaxið þegar kemur að streymum og þess háttar.“

Samhliða gróskunni í keppnisænum hefur að mati Evu Margréttar líka orðið vitundarvakning um rafíþróttir í samfélaginu.

„Ég held að fólk sé að átta sig meira og meira á því að þetta séu ekki bara einhverjir sveittir gaurar sem sitja innilokaðir heima hjá sér allan daginn, þetta er alls konar fólk af öllum kynjum, langskólagengið og ómenntað,“ segir hún og bætir við að enginn komist upp með að æfa rafíþróttir þannig að þú sért að spila til fjögur á nóttunni. „Ef þú missir jafnvægi á hlutunum í lífi þínu þá ertu ekki að fara að ná langt í rafíþróttum frekar en öðrum íþróttum.“

## Mamma kláraði borðin

Tölvuleikjaáhugið kviknaði snemma hjá Evu og systur hennar, Ólmu, sem fengu PlayStation-tölvu þegar þær voru í fyrsta bekk.

„Það fyndna var að mamma var alltaf að spila með okkur líka. Þegar ég kom heim úr skólanum þá var mamma oft að klára einhver borð sem voru of erfið fyrir okkur Ólmu,“ segir Eva Margrét og hlær. „Mamma og pabbi hafa alltaf bæði verið mjög mikið í þessu. Síðan þá höfum við átt allar PlayStation-tölvurnar.“

Það hefur væntanlega liðkað fyrir



Eva Margrét segir táningsárin mikilvæg mótunarár til að ná hæfni í rafíþróttum rétt eins og í hefðbundnum íþróttum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

leikjatölvukaupum að eiga foreldra sem höfðu áhuga á þessu líka?

„Klárlega!“

Á unglingsárunum tók Eva Margrét hins vegar langa pásu frá tölvuleikjunum, þar sem henni fannst engar af vinkonum sínum vera að spila.

„Það voru eiginlega bara strákavínir mínir. Mig langaði alltaf að spila „strákaleiki“ eins og skotleiki,“ segir Eva Margrét, sem stalst til að kaupa Grand Theft Auto og Battlefield. „Mér fannst þeir ótrúlega skemmtilegir en svo dettur maður þínu út úr þessu ef maður hefur engan í kringum sig í þessu og félagslegu skilaboðin voru soldið á þá leið að stelpur ættu á unglingsárunum bara að vaxa upp úr því að spila og fara að gera eitthvað stelpulegt. Það er bara mega stelpulegt að henda sér í drop í Call Of Duty!“

## Hvímleiddur prófsteinn

Eva Margrét telur að margar stelpur séu á sama báti.

„Þótt það sé engin rannsókn þarna að baki þá er oft talað um hina svokölluðu „stelpupásu“ þar sem þær hætta að spila þangað til þær fá aftur sjálfsöryggið, kannski um tvitugt eða eitthvað,“ útskýrir hún. „En þá eru þær búnar að missa út þetta mikilvæga tímabil sem strákarnir fá til að ná þessari hæfni. Almennt eru það þessi mótunarár, táningsárin, þar sem þú byggir undirstöðurnar undir afreksíþróttamenskuna. Mér finnst leiðinlegt að ég hafi ekki haft vit á því að gera það sem mér þótti skemmtilegast og spila áfram yfir táningsárin, því ég væri ábyggilega svo miklu betri í dag því ég er svo léleg núna, en hef samt gaman af þessu.“

Rétt eins og í mörgum öðrum áhugamálum þá

Eva Margrét, Kamila Dabrowska, Alma Guðrún og Högn Kristbjörg stýra Babe Patrol á miðvikudögum.

MYND/ÞSEND

segist Eva Margrét finna fyrir því að stelpur þurfi að sanna áhuga sinn mun frekar en strákar.

„Þetta er þínu eins og þegar stelpur eru í hljómsveitarbol og fá á sig milljón spurningar til að sanna að þær séu alvöru addáendur. Það er alltaf verið að prófa mann. Ef ég segi einhverjum að ég spili Call of Duty þá er ég venjulega strax spurð út í hversu góð ég sé, sem strákarnir lenda aldrei í.“

## Fyrsta bylgjan lúmskt geggjuð

Leikjaáhugið kviknaði aftur hjá Evu Margréti í faraldrinum þar sem vinkonurnar ákváðu fyrir tilviljun að byrja að spila Call of Duty: Warzone.

„Það var bara Covid og við ákváðum að hittast í Warzone frekar en í persónu. Eftir það hef ég ekki hætt að spila,“ segir Eva Margrét, sem viðurkennir að hafa fundist fyrsta bylgja faraldursins lúmskt geggjuð. „Ég gat bara verið að spila með stelpunum alltaf í hádeginu, það er líklega aldrei að fara að gerast aftur!“

Vinkonurnar ákváðu í kjölfarið að skella sér í streymi og halda nú úti þættinum Babe Patrol á miðvikudagskvöldum á Stöð2 Esport og twitch-rás Gametivi. Að baki streymisvinnu liggur erfiði sem Eva Margrét segir ekki alla gera sér grein fyrir.

„Þetta er ekki bara að setjast niður og kveikja á tölvunni. Við misstum ekki út einn einasta miðvikudag í hálf ár þar sem við vorum til að byrja með kannski með sjö áhorfendum, þar af mömmu og svo okkur sjálfar,“ segir Eva Margrét og hlær. „Fyrst vildi ég ekkert segja fólk frá þessu því fólk skildi ekkert hvað þetta var og mér fannst hallærislegt að reyna að útskýra af hverju við vinkonurnar værum að spila tölvuleiki saman og hvað þá að við værum að sjónvarpa því til almennings. Til að byrja með stakk ég oft upp á því við stelpurnar að við ættum bara að beila en við höldum áfram – sem betur fer!“

## Lykillinn er góð umgjörð

Þótt nokkrir leikir á borð við Counter-Strike, Rocket League og Overwatch njóti talsverðra vinsælda í keppnisænum hérlandis, þá eiga minni leikir það stundum til að verða út undan þar sem íslenski markhópurinn er frekar litill. Eva Margrét telur þó að það sé hægt að gera eitt og annað til að gera þessum leikjum hátt undir höfði.

„Við erum hægt og rólega að sameina öll leikjasamfélög undir hatti RÍSí og þá skiptir máli að setja þetta vel upp og hafa flotta umgjörð, til dæmis með því að vinna með leiðtogum hvers samfélags að því að innleiða jafnréttisstefnu RÍSí og aðgerðir gegn ofbeldi, ásamt bara leiðsögn,“ segir hún. „Við erum með stúdíó hérna hjá RÍSí í samstarfi við Arena Gaming og bara það að geta opnað dyrnar fyrir alls konar leikjasamfélög að mæta í stúdíóð og sýna frá sínum leikjum á flottan máta. Þegar það er kominn lýsandi og einhver grafik í útsendinguna þá er grundvöllurinn orðinn miklu betri til að sýna fólk að það sé verið að keppa í þessu og það hjálpar þessum samfélögum að vaxa.“

Hvað ert þú svo annars að spila sjálf þessa dagana?

„Ég er langmest í Call of Duty, en ég gróf reyndar upp Wii-tölvuna um daginn,“ segir Eva Margrét við blaðamann, sem áttar sig skelfingu lostinn á því þá að framúrsteftulega Nintendo-vélin hafi komið á markaðinn fyrir heilum sextán árum síðan. „Þar er ég búin að festast í Mario Bros sem er auðvitað bara algjör klassík.“ ■



Þegar ég kom heim úr skólanum þá var mamma oft að klára einhver borð sem voru of erfið fyrir okkur Ólmu.







FORLAGIÐ

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

LAUGARDAGUR 12. nóvember 2022



Skólahljómsveit Austurbæjar heldur uppi miklu fjöri í dag.

## Hressandi hausttónleikar

starri@frettabladid.is

Skólahljómsveit Austurbæjar heldur sína árlegu hausttónleika í Langholtskirkju í dag, laugardaginn 12. nóvember, en þar koma fram A-, B- og C-sveitir skólahljómsveitarinnar. Efnisskrá er fjölbreytt að vanda svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi, segir Snorri Heimisson, stjórnandi sveitarinnar. „Við munum meðal annars bjóða upp á íslenska tónlist, kvikmyndatónlist og klassískt rokk. Og að sjálfsgöðu verður talið í nokkur jólalög líka.“

Skólahljómsveitin hefur spilað fyrir nánast fullri Langholtskirkju síðustu ár og hafa móttökurnar verið mjög góðar, að hans sögn. „Foreldrar og aðstandendur barnanna eru líka góðar klappstýrur sem fagna vel. Það er mikilvægt að börnin fái að njóta sín og vel sé tekið á móti þeim.“

Í hópnum sem tekur þátt í tónleikunum eru nemendur frá 3. bekk og upp í menntskælinga. „Nemendurnir spila á blásturshljóðfæri, slagverkshljóðfæri og rafbassa.“

Næstu tónleikar sveitarinnar verða í Hörpu eftir viku þar sem hún, ásamt fleiri skólahljómsveitum landsins, koma fram á Óskalögum þjóðarinnar.

Tónleikarnir hefjast klukkan 17. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir.

Nánar á Facebook-síðu Skólahljómsveitarinnar (skolaus). ■



POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS

HEILAPÓKA?

AUKIN ORKA  
OG FÓKUS



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



Það er ekki hægt að sjá að Naný hafi glímt við hárlos. Hún hefur tekin inn Nourkrin bætiefni í sex mánuði og segir að allar áhyggjur séu á bak og burt. Ekki séu lengur hárflyksur í niðurfallinu. Naný segir að það sé gott að vera laus við áhyggjurnar sem hún hafði af hárlosinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Þykkara og mýkra hár með Nourkrin

Maria Ananina Acosta, eða Naný, er fædd og uppalin í Dómíniska lýðveldinu en hefur búið á Íslandi frá árinu 2001. Naný fann fyrir miklu hárlosi og segir frá kynnum sínum af Nourkrin, sem hún telur að hafi bjargað sér á aðeins sex mánuðum. **2**



Naný er matráður á leikskólanum Hagaborg, þar sem hún leggur mikla rækt við matargerðina og vinnur allt frá grunni. Hún nýtir þekkingu sína frá heimalandinu og notar mikið grænmeti og ávexti. Naný segist elska starfið sitt og fær sífellt þakklæti frá börnunum, sem gefa henni myndir eða senda henni skilaboð um góða matinn hennar. Það þykir henni vænt um.

„Það er besti maturinn í mínum leikskóla,“ segir hún brosandí og bætir við að það sé svo frábært hversu börnin séu ánægð. „Öll þekkja þau Naný,“ segir hún, en sjálf á hún tvö börn, dóttur og son. Naný var spurð um eftirlætismatinn í leikskólanum og svaraði að grænmetisþasta væri alltaf vinsælt. „Ég nota eingöngu heilhvætipasta, síðan er það dómínískur kjúklingaréttur, karrífiskur og svo bara fiskur í raspi. Ég er óspör á að nota framandi krydd og krökkunum líkar það,“ segir hún.

Sem matráður í eldhúsi er ekki þægilegt að glíma við hárlas. Naný segir að hún hafi verið komin með miklar áhyggjur af því. Hún segist ekki vita ástæðuna en kannski sé það heita vatnið á Íslandi sem hún er óvön og svo veðrabrigðin. „Ég er ekki með neina eina skýringu á þessu,“ segir hún.

### För í prófanahóp

Þegar Naný er spurð hvernig hún hafi kynnst Nourkrin, svarar hún: „Ég sá umfjöllun í Fréttablaðinu um góðan árangur hjá notanda Nourkrin og þar stóð að OJK-ÍSAM væri að bjóða fólki í prófanahóp með Nourkrin vörum. Ég ákvað að slá til og var valin í hóp sem í voru átta manns. Ég var forvitin að vita hvort Nourkrin myndi stöðva hárlasið og hjálpa mér með þetta vandamál,“ segir hún. „Ég tek tvær töflur af Nourkrin á dag, eina á morgnana og aðra á kvöldin. Einnig nota ég sjampó og næringu frá sama merki og ég sé hversu miklu minna hár fer í niðurfallið. Það var eiginlega ótrúlegt hversu fljótt ég fann mikinn mun,“ segir hún. „Hárið er allt annað eftir að ég byrjaði að nota þessar vörur, bæði mýkra, þykkara og fallegra,“ segir Naný og er mjög þakklát fyrir að hafa kynnst Nourkrin. Mælt er með að fólk sem finnur fyrir hárlasi geri eitthvað í því vandamáli sem fyrst því þá næst besti árangurinn.

„Ég er búin að taka Nourkrin í sex mánuði og ætla að halda því eitthvað áfram. Þetta hefur gefið mér svo mikið, erfitt að vera sífellt með áhyggjur,“ segir hún. „Ég mæli með að fólk prófi Nourkrin ef það er að glíma við hárlas og ef hárið er að þynnast. Þetta hjálpar mikið,“ segir hún.

### Á stóra fjölskyldu í Karíbahafi

Naný er alin upp í hitabeltisloftslagi í Karíbahafinu þar sem alltaf er sól og sumar. Hún segist ekki sakna heimahaganna. Miklu betra sé að búa á Íslandi þótt veðurfar sé annað. Naný kom hingað til lands fyrst til að heimsækja vini sem bjuggu hér. Hún heillaðist strax af landinu og fékk löngun til að setjast hér að. Eftir tvo mánuði á Íslandi var hún komin með vinnu og þá var ekki aftur snúið.

Í sumar fór Naný í heimsókn til fjölskyldu sinnar í Dómíníska lýðveldinu en þá hafði hún ekki hitt hana í sautján ár. Hún á foreldra á lífi sem eru 77 og 85 ára svo það voru fagnaðarfundir þegar dóttirin kom loks í heimsókn. Naný á tíu systkini svo fjölskyldan er stór. Þótt það hafi verið gaman að koma í heimsókn, segir Naný að hér vilji hún frekar búa. Ástandið er ekkert sérstaklega gott í heimalandinu, fátækt mikil og allt hafi versnað frá



Naný er vinsæll kokkur í leikskólanum Hagaborg. Krakkarnir elska matinn, sem hún gerir frá grunni.



því sem áður var. „Hér er ég með skemmtilega vinnu og vil hvergi annars staðar vera,“ segir Naný og upplýsir hlæjandi að hún hafi reyndar aldrei getað vanist því að ganga í sokkum.

**Nourkrin virkar vel gegn hárlasi**  
Rannsóknir sýna að Nourkrin bætiefnið vinnur gegn hárlasi og stuðlar að eðlilegum hárvaxtarhring. Hárlas getur haft ýmsar orsakir en Nourkrin nærir hársökkina svo þeir geti viðhaldið eðlilegum hárvaxtarhring.



Svona var hárið á Naný þegar hún fór í prófanahópinn.



Og eftir sex mánaða meðferð er það svona.

Hár er mikilvægur partur af útliti okkar og sjálfstrausti. Þetta kemur enn frekar fram þegar upp koma hárvandamál eða hármisssir og þá gera sérstaklega konur sér enn frekar grein fyrir mikilvægi hársins. Hárvandamál eru algeng en talað er um að allt að 60 prósent kvenna upplifi óeðlilega mikið hárlas einhvern tímann á lífsleiðinni.

Oft er þetta mikið feimnismál og því lítið rætt og reynt að láta sem minnst á því bera. Það er því gaman að geta sagt frá Nourkrin hárbætiefninu, sem hægt er að sýna með klínískum rannsóknum að virki.

### Byltingarkennt bætiefni

Eðlileg hringrás hárvaxtar líkamans kallast hárvaxtarhringur. Í eðlilegum hárvaxtarhring eru 85–90% hárana á vaxtarstigi á meðan 10–15% þeirra eru á hvíldarstigi eftir að hafa náð fullum vexti. Þegar hárlas á sér stað brenglast hinn hefðbundni hárvaxtarhringur vegna þess að hársökkirnir fá ekki réttu næringarefni. Helstu ástæður hárlas eru meðal annars stress, veikindi, sykursýki, lyf, reykingar, meðganga, fæðing, hárméðhöndlun og fleira.

Nourkrin hárbætiefni fyrir konur og karlmenn hefur verið selt á Íslandi síðan 2018, en verið

til á heimsvísu síðan 1986 og er margverðlaunað hárbætiefni, það vinsælasta í Bretlandi. Nourkrin hárbætiefnið er 100% lyfjalaust og eina hárbætiefnið sem byggir á fjölda klínískra rannsókna sem birtar hafa verið í ritrýndum vísindatimaritum.

Nourkrin inniheldur hið byltingarkennda Marilex bætiefni sem er einkaleyfisvarið efni, unnið úr þykkni úr fiskbeinum og inniheldur rétt hlutfall af svokölluðum próteoglykönnum, sem næra hársökkina svo þeir geti viðhaldið eðlilegum hárvaxtarhring. Nourkrin er algjörlega öruggt og allir mega nota það, nema þeir sem hafa ofnæmi fyrir fiski og skelfiski, þar á meðal ófrískar konur og konur með barn á brjósti. Hefðbundin meðferð er tvær töflur daglega í sex mánuði.

Ástædan fyrir lengd meðferðarinnar er sú að það tekur hárvaxtarhringinn sex mánuði að ná jafnvægi. Hársökkirnir geta verið á misjöfnum stað í sínum hring þegar meðferð hefst og því tekur þetta þennan tíma.

### Góður árangur í prófun

OJK-ÍSAM hefur verið með nokkra prófanahópa fyrir Nourkrin frá því að varan kom á markað. Hárvandamál fer ekki í manngreinaralit og í þessum prófanahópum hefur verið fólk á öllum aldri úr mörgum starfs-

stéttum þjóðfélagsins. Ástæður hárlas hjá þátttakendum eru misjafnar en flest höfðu glímt við hárlas í töluverðan tíma og prófað margt til að minnka það.

Niðurstöður hópanna hafa sýnt að allir þátttakendur fundu mun á hárlasi eftir að hafa tekið inn Nourkrin.

Helstu ástæður hárlas í þessum hópum eru:

- Vanvirkur skjaldkirtill
- Sjálfsofnæmi (Alopecia)
- Legslímuflack
- Sykursýki 2
- Hjarta- og lungnasjúkdómar
- Skortur á B-12
- Gigt
- Lyf
- Álag, stress

Einnig hafa nýleg gögn sýnt fram á að Nourkrin virkar mjög vel á fólk sem hefur lent í hárlasi í kjölfar Covid-19.

Á næstunni koma Nourkrin sjampó og Nourkrin hárnæring í sölu í apótekum. Þessar hárvörur gefa hárlasi mikið líf og glans. Frábær viðbót með Nourkrin töflunum og líka hægt að nota einar og sér. ■

Nourkrin fæst í öllum helstu apótekum. Nánari upplýsingar á [isam.is/nourkrin](http://isam.is/nourkrin)



## Opnunarhátíð skíðadeildarinnar 9.-19. nóvember

Stingum af ...

Við opnum skíðadeildina okkar og sláum til veislu!  
... og það verður mikið um að vera.

### Kíktu við á skemmtilega viðburði!

**9. nóv** 10:30 Opnunarhátíðin hefst – Fyrstu 30 viðskiptavinirnir fá gjafapoka!

**10. nóv** 16:30 Við gefum gönguskíðapakka! Sá sem finnur falda álfinn í verslun GG Sport fær gefins gönguskíðapakka! 17:00 Kynning: Val á gönguskíðum fyrir byrjendur.

**Lau. 12.nóv** Langur laugardagur, opið kl. 11-18.

13:00 Bobbi skíðakappi frá Ísafirði sýnir skíðaprepp á gönguskíðum!  
Möndlubásinn verður á svæðinu milli kl. 11-17 og ristar möndlur fyrir áhugasama

**Sun. 13. nóv** Sunnudagsopnun kl. 12-16

**14. nóv** 16:30 Við gefum fjallaskíðapakka! Sá sem finnur falda álfinn í verslun GG Sport fær gefins fjallaskíðapakka! 17:00 Kynning: Val á fjallaskíðum fyrir byrjendur.

**18. nóv** 16:30 Við gefum snjóþreppapakka! Sá sem finnur falda álfinn í verslun GG Sport fær gefins snjóþreppapakka! 17:00 Kynning: Val á snjóþreppum fyrir byrjendur

**19. nóv** Lokadagur opnunarhátíðar.

13:00 Valdimar Flygering mætir á svæðið og heldur uppi giggi!

Við  
lækkum  
verðin!

Tilboð  
á skíða-  
þökkum!

## 30% afsláttur

af skíðavörum og flottir tilboðspakkar á  
skíðum og snjóþreppum!

??  
**Értu góð/ur að giska?**  
??

Komdu í GG Sport og taktu þátt í skemmtilegum leik  
og þú getur unnið skíðapakka!

Opið alla  
helgina!

Glæsilegir  
vinningar

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



Good Routine fæðubótar-efnin hafa slegið í gegn undanfarnin misseri. Þau eru gerð úr náttúrulegum innihaldsefnum og geta stuðlað að bættri heilsu á ólíkan hátt, meðal annars með því að vernda þvafærakerfið, styrkja ónæmiskerfið og bæta meltingu.

Good Routine eru hágæða bætiefni með einstakri virkni og hámarks upptöku á næringarefnum. Þetta nýja vörumerki er fyrir þá sem gera kröfur um hrein bætiefni og fyrir þá sem vilja gefa sér tíma fyrir góðar venjur.

#### Vönduð og spennandi fæðubótarefni með mikla virkni

Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur notað fæðubótarefni frá Good Routine undanfarna mánuði og er mjög ánægð með virkni þeirra. Hún tekur inn Daily-D3 2000 IU®, Synergize-Your-Gut® og C-Your-Immunity®.

„Ég fann mun eftir að hafa tekið bætiefni í 3-4 vikur. Ég hef ágætis þekkingu á fæðubótarefnum því ég hef alltaf hugsað vel um mig og ég fann það strax að þetta er frábær vara,“ segir hún.

„Ég frétti af þessum fæðubótarefnum í gegnum vinarfólk og sá þetta í verslunum og fannst þetta strax mjög spennandi. Ég hef alltaf verið áhugamanskja um bætiefni, eins og ég segi, svo ég var

# Góð þarmaflóra er undirstaðan



Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefni frá Good Routine undanfarna vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra.

MYND/ADSEND

ánægð með að fá að prófa eitthvað nýtt og spennandi,“ segir Unnur. „Mér finnst virkilega hafa verið vandað til verka og þetta er mjög fjölbreytt lína af fæðubótarefnum svo ég á eftir að prófa fleiri efni, en þetta lofar mjög góðu hingað til og mér finnst allt við þetta merki mjög faglegt.“

#### Betri melting og þarmaflóra

„Maður vill alltaf hugsa vel um sig nú er ég orðin amma, svo ég þarf að hugsa vel um ónæmiskerfið og meltinguna. Mér finnst áhrifin af Synergize-Your-Gut® sérstaklega eftirtektarverð og jákvæð,“ segir Unnur.

„Ég hef tekið eftir því að meltingin hefur orðið betri og það er meira jafnvægi á þarma-

flórunni. Það kom mér á óvart hvað ég fann fljótt mun á mér. Þegar farið er í gegnum breytinga-skeiðið er mikilvægt að vera með heilbrigða þarmaflóru. Hún er mjög mikilvæg því þannig nýtum við öll næringarefni betur í líkamanum. Góð þarmaflóra hefur einnig gífurlega góð áhrif á hormónakerfið okkar. Hún hjálpar til við að brjóta niður og melta fæðu ásamt því að framleiða ákveðin vítamín og fitusýrur sem eru okkur nauðsynleg. Góð þarmaflóra er því undirstaða fyrir heilbrigða meltingu, sem skilar sér í bættu jafnvægi hormónakerfins.

Unnur Gunnarsdóttir

Ég myndi virkilega mæla með þessum fæðubótarefnum. Ég hef mikla trú á þessum vörum og góða tilfinningu fyrir þeim,“ segir Unnur. „Ég held líka að þau sem

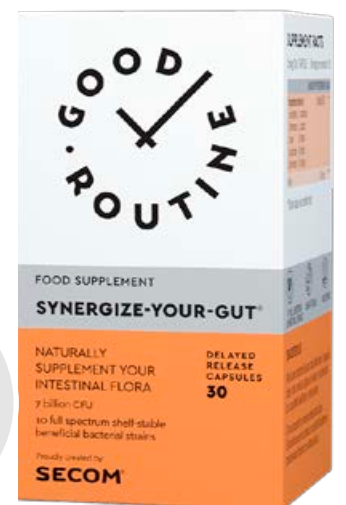
fylgjast með í vítamínheiminum eigi eftir að sjá það fljótt hvað þetta er vönduð og flott vara.“

#### Loksins á Íslandi

Tíu af vörum Good Routine fást á Íslandi. Meðal annars Comfort-U®, sem veitir þvafærakerfinu stöðuga vernd, Daily-D3 2000 IU®, sem er D3-vítamín af náttúrulegum uppruna, Synergize-Your-Gut®, sem er fyrir þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru, Pure Omega-3, sem er kraftmikið ómega-3 í gelhlykjum, og C-Your-Immunity®, sem inniheldur C-vítamín, quercetin, hesperidin og bromelain í einu hylki og hjálpar fölkli sem er viðkvæmt fyrir kulda og hita-breytingum.

Ásamt því að sérhæfa sig í fæðubótarefnum leggur Good Routine mikla áherslu á að stuðla að vitundarvakningu um að góðar venjur séu lykilatriði þess að lifa vel alla daga. Það spannar allt frá hreyfingu og næringu til andlegrar heilsu.■

Good Routine fæst í Hagkaup, Lyfjum & heilsu, Apótekarum Krónunni, Fjarðarkaupum og á [www.goodroutine.is](http://www.goodroutine.is)



Unnur fann fljótt mun á sér þegar hún fór að taka inn Synergize-Your-Gut frá Good Routine



Good routine framleiðir gæða fæðubótarefni með náttúrulegum innihaldsefnum.

## Ég lifi fyrir þessa hreyfingu

Rannveig Pálmadóttir er 86 ára gömul og það er óhætt að segja að hreyfing sé hennar hjartans mál.

gummih@frettabladid.is

Rannveig hefur gengið allt að 8 kílómetrum næstum því á degi hverjum þar sem hún fer út tvisvar á dag og auk þess er hún dugleg að synda alla daga.

„Frá því ég var 23 ára gömul hef ég verið ansi dugleg við að hreyfa mig. Þá þótti það ekki vera í tísku að fara út að ganga eins og nú. Yfirleitt er ég að ganga 6-8 kílómetra en núna er það eitthvað minna,“ segir Rannveig.

Eftir að eiginmaður hennar lést fyrir 16 árum segist hún ekki hafa fengið neinn með sér að ganga og því gengur hún ein fyrir hádegi og tekur svo hundinn með sér eftir hádegi. Áður en maður hennar lést gengu þau mikið saman, hjóluðu, fóru á skiði og á skauta.

„Ég byrja daginn á því að fara út á pallinn fyrir utan heimili mitt tíu mínútur fyrir sjö. Þar geri ég leikfimisæfingar og fagna deginum á meðan hundurinn minn, hún Mjöll, er að vafra úti í garði. Þegar ég kem inn í íbúðina mína eftir æfingarnar sem ég geri, alveg sama hvernig veðrið er, úrhellisrigning, snjökoma eða frost, kemur beinlínis önnur manneskja inn. Mér líður svo vel. Dagurinn byrjar svo vel með þessu. Ég geri alls konar æfingar því ég trúi á hreyfingu,“ segir Rannveig.

Eftir morgunleikfimina segist



Rannveig með Mjöll, sem hún fer út að ganga með á hverjum degi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

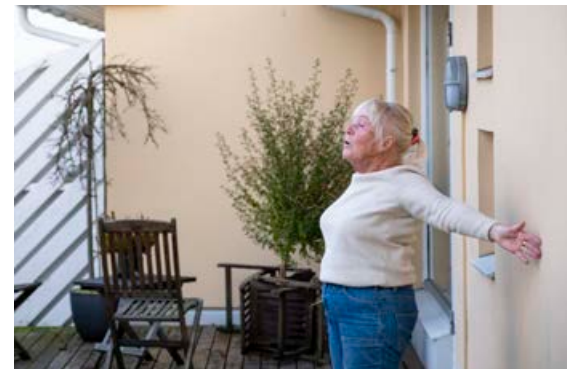
„Fjölskyldan mín er alltaf að reyna að hægja á mér og segir að ég sé að gera of mikið en ég hlusta ekki á það. Sumir reykja, aðrir drekka en ég geng.“

Rannveig Pálmadóttir

Rannveig gefa hundinum að borða og síðan heldur hún út að ganga tíu mínútur fyrir klukkan 8.

„Síðustu mánuðina hef ég aðeins gengið minna en vanalega. Sonur minn lést 56 ára gamall fyrir hálfu ári úr MND-sjúkdómnum og ég er að vinna mig upp úr sorginni sem fylgdi þegar hann lést. Mér þótti afar erfitt að skilja það að maður sem hvorki drakk né reykti og var í íþróttum skyldi deyja svona ungur,“ segir Rannveig.

„Þegar ég hef lokið við að ganga þessa kílómetra fyrir hádegið þá



Rannveig byrjar alla daga á því að taka leikfimisæfingar á pallinum.

fer ég í sund. Ég syndi 2-300 metra núna en synti meira á árum áður. Eftir það fer ég í vatnsleikfimi í 35 mínútur og síðan fer ég í heita og kalda pottinn og er þar með frábæru fölkli á svipuðum aldri og ég þar sem við spjöllum saman. Það er svo gott að vera með þessum hópi. Þegar ég kem heim les ég fyrir hundinn minn á ensku og upp úr klukkan hálf þrjú fer ég aftur út og geng þá með hundinn minn rúma tvo kílómetra.“

#### Alltaf að reyna að hægja á mér

„Fjölskyldan mín er alltaf að reyna að hægja á mér og segir að ég sé að gera of mikið en ég hlusta ekki á það. Ég lifi fyrir þessa hreyfingu. Sumir reykja, aðrir drekka en ég geng,“ segir Rannveig, sem segist ekki nota nein lyf og hefur verið heilsuhaust hingað til.

Rannveig er húsmæðrakennari að mennt og kenndi í fjölda ára en hætti í kennslunni fyrir fimmtán árum síðan.

„Ég var sjötug þegar ég hætti í

kennslunni. Ég kenndi í 50 ár og missti aldrei úr dag í kennslunni vegna veikinda. Fyrst var ég kennari í Húsmæðraskóla Reykjavíkur í þrjú ár. Síðan fór ég út til Danmerkur og var þar í eitt og hálf töl þar sem ég vann í sendiráðinu við matargerð. Ég var svo í hálf töl í Svíþjóð áður en ég fór til Bandaríkjanna. Þar var ég í sex ár og lærði þar að búa til mat frá öllum heimsálfum.

Þegar ég kom svo aftur heim stofnaði ég Kvöldskóla Rannveigar á heimili mínu og kenndi þar á neðri hæðinni í 27 ár. Ég kenndi það sem ég lærði í Bandaríkjunum. Eftir það kenndi ég í 18 ár grunnskólanemendum í Langholtsskólanum. Það var yndislegur tími og það var stórkostlegt að vinna með ungu krökkunum. Þegar ég var sjötug byrjaði ég að leika mér meira heldur en ég gerði,“ segir Rannveig, sem svo sannarlega er frábær fyrirmynd og er eldspræk þrátt fyrir háan aldur. ■





Rauði krossinn

# Hjálpin

Fréttablað Rauða krossins

LAUGARDAGUR 12. nóvember 2022



Þórir Hall Stefánsson er umsjónarmaður fjöldahjálparstöðvar Rauða krossins í Borgartúni. Hann segir öllum til heilla að vel sé staðið að móttöku flóttafólks til Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Rauði þráðurinn er sálrænn stuðningur

Rauði krossinn á Íslandi opnaði í október fjöldahjálparstöð fyrir umsækjendur um alþjóðlega vernd, í skrifstofuhúsnæði í Borgartúni að beiðni stjórnvalda. Þórir Hall Stefánsson, umsjónarmaður fjöldahjálparstöðvarinnar, segir samfélagið allt geta sameinast um að taka á móti flóttafólki opnum örmum, með vingjarnlegu viðmóti, brosi og hlýju. **2**





Í fjöldahjálparstöðinni er sólarhringsvakt starfsmanna Rauða krossins.

„Rauði þráðurinn í allri þjónustu sem við veitum í fjöldahjálparstöðinni er sálrænn stuðningur, því það er það sem fólk í þessari stöðu hefur mesta þörf fyrir. Það er félagslega einangrað og hefur ekki sömu bjargir eða félagslegt net og við hin sem hér búum. Því felst mikill og dýrmætur sálrænn og sálfélagslegur stuðningur í því að tekið sé vel á móti þessu fólk, og það er eitthvað sem við öll í samfélaginu getum sameinast um: Að bjóða fólk velkomið og sýna því vinkjarnlegt viðmót, kurteisi og alúð.“

Þetta segir Þórir Hall Stefánsson, umsjónarmaður fjöldahjálparstöðvar Rauða krossins.

„Fjöldahjálparstöðin er fyrsti dvalarstaður flóttafólks sem hér sækir um alþjóðlega vernd. Það gefur þjónustuaðilum sem eru ábyrgir fyrir því að útvega húsnæði aukinn tíma og svigrúm og flóttafólkinu stað til að hvílast á meðan það bíður næsta skrefs, sem er þá ögn varanlegri búseta á meðan það bíður niðurstöðu umsóknar sinnar um alþjóðlega vernd,“ upplýsir Þórir.

Hann segir flesta sem koma í fjöldahjálparstöðina eiga langt ferðalag að baki, ekki bara til Íslands, heldur hafi þau verið á ferðalagi eða flótta í lengri tíma.

„Taugarnar hjá mörgum eru því vel þandar en hjá okkur fá þau tækifæri til að slaka á taugunum. Við bjóðum upp á næringu, skjól og frið, og er markmiðið að láta fólk líða sem best á meðan það dvelur hjá okkur. Við leggjum því mikla áherslu á að taka sem best á móti fólk og láta því finnast það velkomið, sem er tilfinning sem það finnur ekki endilega alls staðar úti í samfélaginu,“ segir Þórir.

#### Mikið traust á heimsvísu

Í fjöldahjálparstöð Rauða krossins starfa tíu starfsmenn auk sjálfboðaliða.

„Öll erum við vel merkt Rauða krossinum. Það skiptir máli því

„Rauði krossinn hefur mjög mikið traust á heimsvísu og við viljum að fólk finni til öryggis og viti að það geti treyst okkur. Traust er undirstaða okkar starfs.“

Þórir Hall Stefánsson

Rauði krossinn hefur mjög mikið traust á heimsvísu og við viljum að fólk finni til öryggis og viti að það geti treyst okkur. Þessi hópur fólks heldur áfram að vinna með okkur þegar það fer í frekari þjónustu og þá viljum við að það geti treyst okkur áfram, því traust er undirstaða okkar starfs,“ segir Þórir.

Boðið er upp á morgunmat og samlokur í hádeginu fyrir þá sem vilja, og þeir sem gista fá kvöldmat. Þar er einnig baðaðstaða.

„Það er mikilvægt að taka á móti fólkinnu með hlýju og brosi á vör og að það finni að það geti hvílt sig um stundarsakir í friði og ró. Svo tekur við næsta skref sem felur líka í sér ákveðna óvissu, þegar það heldur áfram í umsóknarferlinu og veit ekki hver niðurstaðan verður. En bara það að fá þennan stutta tíma til að hvílast og slaka á er dýrmætt, því margir koma með áfallastreitu og áfallasögu á bakinu,“ greinir Þórir frá.

#### Öruggur staður

Í fjöldahjálparstöð Rauða krossins er sólarhringsvakt.



Þórir segir skipta sköpum að fólk upplifi sig öruggt í fjöldahjálparstöð Rauða krossins en þar eru konur og fjölskyldur á sérgangi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Það skiptir sköpum að fólk upplifi sig öruggt hjá okkur. Þetta á að vera öruggur staður og við erum með öryggisgæslu og starfsfólk á vakt allan sólarhringinn. Við vinnum út frá grunngildum Rauða krossins og allt sem við gerum byggir á þeim. Við vinnum líka með ýmsar nálganir sem snúa að kynjaskiptingu, eins og sérgang fyrir karla sem ferðast einir, annan fyrir konur og fjölskyldur og svo barnasvæði þar sem fólk getur verið með börnum sínum. Það er hluti af því örugga rými sem við viljum skapa.“

Þetta er hins vegar ekki hótél og við setjum fólk ekki í bómull; það er frjálst ferða sinna og fær strax við komuna útgjaldakort frá Vinnumálastofnun til að kaupa sér mat og nauðsynjar. Við veitum húskjól, mat og sálrænn stuðning sem á þessum tímum felst í því að hafa samastað og að tekið sé á móti fólk opnum örmum og á vinsamlegan hátt,“ segir Þórir.

Reglulega eru gerðar ánægjukannanir í fjöldahjálparstöðinni og segir Þórir þær koma vel út.

„Fólk er ánægt með þjónustuna sem það fær og því líður vel hjá okkur. Við notum svo niðurstöðurnar til að gera enn betur.“

#### Flestir frá Úkraínu og Venesúela

Frá opnun til dagsins í dag hafa 370 manns komið í fjöldahjálparstöð Rauða krossins, þar af 198 karlar og 172 konur.

„Langflestir koma frá Úkraínu og Venesúela, eða um þrjú fjórðu. Einnig kemur fólk frá Palestínu, Sómalíu, Nígeríu og Sírylandi, eða alls frá fjórtán löndum. Ekki skal dvelja lengur en þrjár nætur í fjöldahjálparstöðinni og hingað til hefur enginn verið lengur, en fólk sem sækir um alþjóðlega vernd heldur áfram frá okkur inn í verndarkerfið,“ upplýsir Þórir.

Hann segir flóttafólkið njóta þess á marga lund að koma í fjöldahjálparstöðina, það finni

„Upp til hópa er þetta mjög gott fólk; fólk eins og ég og þú. Í húsinu ríkir mikil samhygd og skilningur og fólk er jákvætt í garð hvert annars, sama hvaðan það kemur.“

Þórir Hall Stefánsson

að öðrum sé annst um það, finni stuðning og nái áttum fyrsta kastíð.

„Í húsinu ríkir mikil samhygd og skilningur og fólk er jákvætt í garð hvert annars, sama hvaðan það kemur. Við höfum ekki upplifað neina árekstra með eitt né neitt. Þetta er bara venjulegt fólk. Flestir eru að reyna að komast í öryggi og frið, og það er einmitt það sem við reynum að veita þeim í fjöldahjálparstöðinni,“ segir Þórir.

Hann hefur starfað að málaflökknum innan Rauða krossins í sex ár, en áður en hann varð umsjónarmaður fjöldahjálparstöðvarinnar var hann verkefnastjóri í félagsstarfi fólks sem sækir um alþjóðlega vernd.

„Til Íslands kemur flóttafólk í brýnni þörf fyrir aðstoð. Við Íslendingar erum vel í stakk búinir til að veita hana eftir bestu getu og það er okkar skylda. Í fjöldahjálparstöðinni gerum við eins vel og við getum. Við reynum að gera okkur grein fyrir í hvaða stöðu fólk er, að skilja eftir fremsta megni hvernig því líður og mæta þörfum þess hverju sinni. Við horfum á það sem á undan er gengið og horfum líka til þess sem kemur næst og undirbúum fólk svo það sé sterkara til að takast á við það,“ segir Þórir.

Hann hefur alltaf verið áhugasamur um mannréttindi og mannúðarmál.

„Þar sem þörf er til staðar vil ég leggja mitt af mörkum. Ég hef fundið að það get ég gert í gegnum Rauða krossinn, sem er öflugur málsvari fyrir þennan hóp. Á sama tíma finn ég að þörfin er til staðar og verður æ meiri. Því er stóðhlutverk Rauða krossins mikilvægt við aðstoðurnar sem nú eru; að mæta þeim með sálrænn stuðningi og að vel sé staðið að móttöku flóttafólks, öllum til heilla.“ ■

## Ágæti lesandi



Silja Bára Ómarsdóttir  
formaður Rauða krossins á Íslandi

Takk fyrir að gefa þér tíma til að glugga í þetta blað, sem kynnir helstu verkefni og áherslur Rauða krossins á Íslandi. Rauði krossinn er fjöldahreyfing sem starfar um allan heim, en leggur líka mikla áherslu á að sinna nærsamfélaginu, enda eru deildir RKÍ starfandi um allt land. Síðustu árin hafa verið krefjandi fyrir félagið, eins og samfélagið allt. Á þessu ári hafa átökin í Úkraínu sérstaklega kallað á hröð viðbrögð. Á tímum sem þessum verður sannarlega ljóst að fólk tengist þvert á landamæri – vandamál í einum heimshluta krefjast athygli okkar allra.

Aukinn fjöldi fólks á flótta í heiminum þýðir að fleiri leita til Íslands en áður, þótt landið

sé ekki endilega fyrsti valkostur margra. Fjölgunina má fyrst og fremst rekja til átakanna í Úkraínu. Til að taka vel á móti fólk þurfa stjórnvöld, frjáls félagasamtök og samfélagið allt að leggja á eitt og Rauði krossinn opnaði nýverið fjöldahjálparstöð til að tryggja fólk húskjól þegar það kemur til landsins. Þar hafa um 370 manns dvalið, en ekkert þeirra lengur en þrjú sólarhringa. Þjónustan hefur gengið vel og gestir hafa verið ánægðir með móttökurnar.

Átökin í Úkraínu hafa víðtæk áhrif um allan heim. Þau hafa valdið hækkandi matvælavæði, hægari útflutningi á matvöru og ýkt til muna það fæðuöryggi sem

„Við þökkum kærlega fyrir stuðninginn sem þjóðin heldur áfram að sýna okkur.“

fólk býr við víða, til dæmis í austurhluta Afríku. Þar spila saman margar breytur, gríðarlegir og langvarandi þurrkar og veðurofsi, sem rekja má til loftslagsbreytinga, og hækkun á eldsneytisverði. Allt stefnir í verstu hungursneyð í 40 ár í þessum heimshluta og nauðsynlegt er að veita íbúum svæðisins öflugan stuðning. Því hefur Rauði krossinn hafið neyðarsöfnun vegna ástandansins.

Hér heima fyrir eru verkefni Rauða krossins fjölbreytt. Allt frá því að veita þeim sem finna fyrir kvíða og vanlíðan stuðning í gegnum Hjálparsimann 1717 og 1717.is, til þess að aðstoða almenning og ferðafólk vegna eldgosa, veðurofsa og harmleikja.

Sjálfboðaliðar Rauða krossins eru alltaf á vaktinni.

Rauði krossinn stóð svo nýlega fyrir sínum fyrsta fjáröflunarþætti, „Verum vinir“ á RÚV. Þátturinn fékk mjög góð viðbrögð og við fengum marga nýja mánaðarlega styrktaraðila og ríkulegan stuðning í formi stakra styrkja. Við þökkum kærlega fyrir stuðninginn sem þjóðin heldur áfram að sýna okkur, en án öflugs stuðnings frá félögum, sjálfboðaliðum og Mannvinnum Rauða krossins gætum við ekki sinnt öllu okkar mikilvæga starfi.

Silja Bára Ómarsdóttir,  
formaður Rauða krossins á Íslandi



# Eru tilbúin til að hlusta og dæma ekki

Hjálparsíminn 1717 og netspjall Rauða krossins gegna afar mikilvægu hlutverki. Þangað leitar fólk á öllum aldri eftir aðstoð á erfiðum tímum.

Ekkert vandamál er of lítið eða stórt fyrir Hjálparsímann 1717 og netspjall Rauða krossins, en árlega berast kringum fimmtán þúsund erindi til 1717 sem eru jafn ólík og þau eru mörg, segir Sandra Björk Birgisdóttir, verkefnastjóri hjá Hjálparsíma Rauða krossins 1717. „Hjálparsími Rauða krossins 1717 er alhliða hjálparlína fyrir fólk á öllum aldri. 1717 er opið allan sólarhringinn, alla daga ársins, og fólk getur talað um allt það sem því liggur á hjarta við hlutlausan aðila. Öll samtölin eru í trúnaði og undir nafnleynd.“

Hún segir 1717 snúast um að fólk hafi tækifæri til þess að tala við einhvern, um hvað sem er, þegar það þarf á því að halda. „Það þarf enga tilvísun eða greiningu og 1717 er oft fyrsta skrefið sem fólk tekur í leit að aðstoð.“

Sjálfbóðaliðar 1717 veita sálrænan stuðning sem hún segir að megi líka kalla sálræna fyrstu hjálp. „Oft hefur fólk samband á þeim tímamarki sem því líður mjög illa og stundum er nóg að geta talað við aðra manneskju sem er tilbúin til að hlusta og dæmir ekki. Það getur létt mikið á.“



Sandra Björk Birgisdóttir er verkefnastjóri hjá Hjálparsíma Rauða krossins 1717.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

## Fjölbreyttur bakgrunnur starfsfólks

Starfsfólk og sjálfbóðaliðar 1717 hafa fjölbreyttan bakgrunn, að sögn Söndru. „Þau eru ekki fagadilar en sitja sérstakt námskeið og fá videigandi þjálfun. Til okkar berast mjög fjölbreytt erindi frá mjög fjölbreyttum hópi fólks, allt frá börnum upp í eldri borgara.“

Hún segir þau vilja bjóða upp á fjölbreyttan hóp sjálfbóðaliða hvað varðar aldur, reynslu og bakgrunn, til að reyna að koma til móts við þá ólíku hópa sem til

þeirra leita. „Sjálfbóðaliðarnir eiga það sameiginlegt að gefa vinnu sína og tíma til að vera til staðar fyrir öll þau sem þurfa á því að halda, þegar þau þurfa á því að halda.“

Sjálfbóðaliðarnir eru hryggjarstykkið í 1717 og án þeirra væri ekki hægt að halda úti þjónustunni, segir Sandra. „Við erum svo heppin að hafa frábæran hóp sjálfbóðaliða hjá okkur sem til dæmis eru tilbúin að taka vaktir á aðfangadagskvöld og nýársdag, því það er jú alltaf opið á 1717.“

## Aukning hjá ungu fólki

Eins og fyrr segir er mjög fjölbreyttur hópur fólks sem leitar til 1717. „Það eru öll kyn og allur aldur sem hefur samband við 1717 til að ræða allt milli himins og jarðar og málin sem koma inn eru gríðarlega fjölbreytt. Mörg samtöl snúa að samskiptavanda af einhverju tagi, einmanaleika og sálrænan vanda. Lagt er upp úr að vera til staðar fyrir fólk varðandi allt það sem hvílir á því þá stundina. Hjálparsíminn er, ólíkt mörgum öðrum hjálparlínum erlendis,

opinum öllum. Víða erlendis eru hjálparlínum sem eru til dæmis eingöngu fyrir börn eða sérstaka málaflökka, en það er engin slík flokkun hjá okkur.“

Hún segist þó hafa tekið eftir mikilli aukningu frá ungu fólki en það virðist henta þeim hópi vel að geta talað í gegnum nafnlaust netspjall. „Þau geta talað við 1717 um viðkvæm mál sem þau jafnvel treysta sér ekki til að ræða við foreldra eða aðra í kringum sig. Við höfum tekið eftir mikilli vanlíðan hjá ungu fólki og svo virðist sem langir biðlistar og flókið kerfi geti aftrað því að það fái þá aðstoð sem það þarf á að halda. Við upplifum það oft í okkar starfi að biðin eftir aðstoð getur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér.“

## Njóta trausts

Öll samtöl sem berast 1717 eru skráð til að halda utan um tölfraði en Rauði krossinn býr ekki yfir neinum persónugreinanlegum upplýsingum vegna nafnleyndar og trúnaðar. „Árangur 1717 felst fyrst og fremst í því að fólk virðist treysta okkur og hefur samband við okkur jafnvel oftast einu sinni. Fólk er oftast mjög þakklátt fyrir að geta haft samband. Í spjallkerfinu er innbyggð ánægjukönnun, niðurstöðurnar notum við sem gæðaeftirlit og vísbendingar um hvað vel er gert og hvað betur mætti fara.“ ■

# Vantar helst yfirhafnir, skó og hlý föt

Síðan í apríl hefur verið starfrækt fataúthlutun til flóttafólks á Laugavegi 176 á vegum Rauða krossins. Gerður Björk Guðjónsdóttir veitir verkefninu forstöðu.

„Áður var fólk með úttektarmiða í eina af búðum Rauða krossins, en frá því í apríl hefur fólk verið beint hingað þar sem hægt er að veita meiri og betri þjónustu. Hér er opið alla virka daga milli tólf og þrjú og við tökum á móti á milli 50 til 200 manns á dag þegar mest er,“ segir Gerður Björk, sem hefur haft yfirumsjón með úthlutuninni síðan í apríl.

„Ég var í atvinnuleit þegar stríðið braust út í Úkraínu og vildi láta gott af mér leiða svo ég gaf kost á mér sem sjálfbóðaliða hjá Rauða krossinum og var komin með þetta verkefni í hendurnar tveimur vikum síðar,“ segir hún og bætir við að starfið sé mjög gefandi og oft skemmtilegt.

„Mikið af flóttafólki og hælisleitendum sem hingað leitar er fjölskyldufólk, mæður koma nokkrar saman með börnin sín svo oft eru margir barnavagnar inni í búðinni og það er mikið líf og fjör hjá okkur.“

Það er hægt að gefa föt til flóttafólks í sérstakan söfnunargám sem er staðsettur við fataflokkunarstöð Rauða krossins í Skútuvogi.



Gerður Björk Guðjónsdóttir stýrir fataúthlutun Rauða krossins til flóttamanna á Laugavegi 176.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

En við fáum líka föt úr öllum söfnunargámum okkar. Þegar við flokkum fötin leitum við sérstaklega eftir fötum fyrir flóttafólk sem kemur hingað oft allslaust,“

segir Gerður. „Ég fylgist vel með hvað það er sem fólk leitar að og vantar og reyni að miðla þeim upplýsingum áfram. Það stefnir í ófremdarástand núna þegar fer að

kólna, mikil þörf er á yfirhöfum, vetrarskóm og hlýjum fötum á fullorðna, það kemur meira inn af hlýjum fötum á börnin. Flóttafólk frá hlýrri svæðum eins og Mið-austurlöndum og Venesúela er ekki vant kuldanum og auk þess þá kemur fólk yfirleitt ekki með mikið af fötum meðferðis, sum koma bara eins og þau standa og ekki með mikið með sér. Fólk sem kemur til okkar er ekki að leita eftir merkjavöru heldur hlýjum hversdagsfatnaði fyrir sig og fjölskyldu sína.“

Ekki er neitt keypt inn í fataúthlutunina og Gerður bendir á að það skapi ákveðin vandræði varðandi fatnað sem fólk vill almennt ekki nota af öðrum, eins og sokka og nærföt. „Það er einstaka sinnum sem verslanir hreinsa út gamla lagera og þá fáum við inn eitthvað af þessum nauðsynjum. Svo við náum ekki að skaffa nærföt og sokka í því magni sem við vildum. Stundum kemur fólk hingað með nærföt og sokka sem það hefur keypt og gefur og það fer strax.“

Ásamt Gerði starfa um ellefu sjálfbóðaliðar í fataúthlutuninni, flest úr hópi flóttamanna og fólks í leit að alþjóðlegri vernd. „Sem er alveg frábært því margt af því fólki sem hingað kemur talar ekki ensku og hér starfa með mér frábærir einstaklingar sem tala spænsku, úkraínsku, rússnesku og arabísku

Það stefnir í ófremdarástand núna þegar fer að kólna, mikil þörf er á yfirhöfum, vetrarskóm og hlýjum fötum á fullorðna.

og geta þá túlkað fyrir fólk og komið óskum á framfæri.“

Hún segir flest fólk komi frá Úkraínu og Venesúela. „Fólk frá Úkraínu var ekki margt í fyrstu en því hefur fjölgað núna og svo er mikið af arabískumælandi fólki. Þeim finnst mjög kalt hér, en á móti kemur að það er ekki þessi brjálæðislegi hiti sem þau eru vön og segja að íslenska loftslagið sé jafnvel skárri, hér sé hægt að vera utandyra allan ársins hring. En þá þarf auðvitað að eiga föt við hæfi,“ segir Gerður.

„Og svo mætti alveg koma hingað meira af leikföngum, góðum barnavögnum og kerrum og kerrupokum. Við fáum allt sem kemur í gámana af slíku og það er mjög fljótt að fara. Í sumar var svo eftirspurn eftir hjólahjálum svo það er árstíðabundið hvað fólk sem er hér í leit að vernd þarf, alveg eins og allir aðrir.“ ■

Það er nóg  
að byrja á

hæ

Ekkert vandamál  
er of stórt eða of lítið  
fyrir netspjall 1717

HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL  
RAUÐA KROSSINS  
1717.is



# Mikilvægt að notendur upplifi virðingu

Ylja er neyslurými þar sem einstaklingar geta notað sín eigin vímuefni undir eftirliti starfsfólks. Rýmið er skaðaminnkunarúrræði með það að markmiði að fyrirbyggja skaða af vímuefnanotkun.

Skilgreiningin á neyslurými er: Lagalega verndað rými þar sem einstaklingar yfir 18 ára geta komið og notað sín eigin vímuefni undir eftirliti starfsfólks og þar sem sýkingavarna og öryggis notenda er gætt. Ylja neyslurými var opnað 10. mars á þessu ári, en það er færanlegt neyslurými í sér útbúnum sendiferðabil sem staðsettur er miðsvæðis í Reykjavík.

„Ylja er fyrsta neyslurýmið sem er opnað á Íslandi. Þetta er tilraunaverkefni til eins árs en markmið okkar er að kortleggja þörf fyrir neyslurými á Íslandi, til framtíðar,“ segir Margrét Dís Yeoman, hjúkrunarfræðingur hjá Ylju.

„Ylja er skaðaminnkunarúrræði en það felur í sér að reyna að fyrirbyggja skaða sem getur fylgt vímuefnanotkun frekar en að reyna að fyrirbyggja sjálfa notkunina.“

Margrét Dís útskýrir að hugsunin bak við skaðaminnkun sé sú að ekki er alltaf hægt að fyrirbyggja notkun vímuefna. Það er vítað að hópur fólks notar vímuefni og þeim hópi þurfi að mæta á þeim stað.

„Ávinningurinn af Ylju er að koma í veg fyrir skaða eins og sýkingar og ofskammtanir og bregðast við ef þess þarf. Með Ylju erum við líka að draga úr vímuefnanotkun í almenningsrýmum og um leið að minnka líkurnar á að notaður búnaður verði eftir þar,“ útskýrir hún.

Frá opnun hefur starfsfólk Ylju fargað 125 lítrum af notuðum sprautubúnaði frá einstaklingum sem hafa notað efnin sín í neyslurými.

„Þetta er búnaður sem hefði annars geta orðið eftir í almenn-



Margrét Dís Yeoman hjúkrunarfræðingur hjá Ylju neyslurými.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

**Í allri þjónustu sem við veitum skiptir okkur miklu máli að notendur upplifi virðingu og hlýju í sinn garð.**

ingsrýmum eins og almennings-salernum, bílajakjöllurum, húsa-sundum eða stigagöngum. Eða verið hent með almennu rusli, en það er ekki örugg leið til að farga notuðum sprautubúnaði,“ upplýsir Margrét.

„Við viljum skapa öruggan og hlýjan stað fyrir notendur Ylju. Við viljum vera staður þar sem þau geta komið og tjáð sig opin-skátt um vanda sinn án þess að verða fyrir fordómum og geta komið málunum í farveg. Við erum alltaf með heitt á könnunni, veitum sálrænan stuðning og sinnum

lágmarksheilbrigðisþjónustu en í Ylju er alltaf hjúkrunarfræðingur á vakt.“

**Eftirspurnin eykst**

Ylja er opin frá 10–16 alla virka daga en Margrét segir að opunar-tíminn hafi verið ákveðinn út frá opunartíma neyðarskýlanna, en þau eru lokuð frá 10–17 á daginn.

„Það er hópur fólks sem hefur ekki í nein hús að venda á þeim tíma, en það þarf samt á skömmtunum sínum að halda. Staðan er sú að þá er fólk oft að nota þau í almenningsrýmum,“ segir Margrét og bætir við að Ylja hafi verið notuð strax frá fyrsta degi og eftirspurnin hafi aukist.

„Frá opnun höfum við sinnt um 100 notendum í 900 heimsöknum. Aðstæður Ylju leyfa að hámarki tvo notendur í einu, svo það segir sig sjálft að við náum ekki að þjónusta öll sem vilja. Þetta plássleysi,

takmarkað aðgengi og þjónusta, er ókostur við færanleg neyslurými. Það er samt kostur að við getum staðsett okkur í nærumhverfi notendanna. Aðstæðurnar í rýminu stuðla að góðri tengslamyndun á milli starfsfólks og notenda og gefa gott tækifæri til að veita skaðaminnkandi fræðslu og sálrænan stuðning. Hver heimsókn verður persónuleg og dýrmæt,“ segir hún.

Frá því úrræðið var opnað hafa myndast 150 biðraðir eftir að komast í rýmið og meðalbiðtími hefur verið um 30 mínútur að sögn Margréta.

„Þetta eru bara þær biðraðir sem við náum að skrá. Við vitum að ekki allir notendur banka þegar þeir sjá að rýmið er upptekið. Í 78 skipti hafa notendur ekki þolað biðina og við vitum að þá nota þau efnin sín í almenningsrými. Við finnum líka að þegar þau koma ítrekað að lokuðum dyrum hefur

það áhrif á aðsóknina. Fólk er oft að koma fótgangandi til okkar og þarf að bíða úti í íslenskri veðráttu. Það hefur áhrif,“ segir Margrét og bætir við að helst myndi starfsfólk Ylju vilja fá húsnæði fyrir starfseminna.

„Það er mikilvægt að úrræðið sé áreiðanlegt og notendur hafi greitt aðgengi að því. Að notendur geti notað vímuefni sín í öruggu rými og líka að þeir hafi rými á daginn til að sinna sínum grunnþörfum, að nærast og hvílast og þvo sér. Það væri líka tilvalið að lækka á sama tíma þröskulda til að sækja sér nauðsynlega þjónustu og hafa fjölbreytta þjónustu í þeirra nærumhverfi í sama úrræði.“

**Komu í veg fyrir andlát**

Margrét segir að ofskömmtun sé að aukast með árunum og að helsta orsök þess að fólk deyr úr ofskömmtun sé að það notar efnin eitt og enginn geti gripið inn í ef eitthvað kemur upp á.

„Með því að nota neyslurými getur starfsfólk brugðist við. Starfsfólk Ylju hefur nú þegar brugðist við einni ofskömmtun og komið í veg fyrir enn eitt andlát. Við erum ótrúlega þakklát fyrir að sá einstaklingur hafi komið til okkar að taka skammtinn sem hann hefði annars tekið annars staðar,“ segir hún.

„Í allri þjónustu sem við veitum skiptir okkur miklu máli að notendur upplifi virðingu og hlýju í sinn garð, þrátt fyrir að þau séu að berskjalda sig með athöfnum sem samfélagið samþykkir ekki og hefur ýtt þeim út á jadarinn áratugum saman. Notendurnir okkar eru alls konar einstaklingar með mismunandi bakgrunn, reynslu, áhugamál og drauma en þau eiga það öll sameiginlegt að vera manneskjur eins og ég og þú. Þau koma okkur starfsfólkinu til að brosa á hverjum degi en á sama tíma geta aðstæður þeirra í samfélaginu verið ómannúðlegar.“ ■

# Auðmýkjandi að heyra sögu fjölskyldunnar

Hjónin Hanna og Alex eru leiðsöguvinir hjá Rauða krossinum, sem þýðir að þau hitta flóttafjölskyldu mánaðarlega. Börnin þeirra leika sér saman og þau veita fjölskyldunni félagslegan stuðning í nýju landi.

Hanna Sírý Ragnarsdóttir segir að þau hafi farið saman í þetta verkefni sem fjölskylda. Þess vegna komi börnin þeirra Alexanders alltaf með þegar þau hitta fjölskylduna sem Rauði krossinn úthlutaði þeim.

„Við hittumst með börnin okkar tvö en fjölskyldan er með þrjú börn. Við hittumst einu sinni í mánuði og gerum alls konar hluti með þeim. Við höfum til dæmis farið í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn og á leikvöll. Við höfum oftast hist einhvers staðar úti og reynt að finna eitthvað sem er skemmtilegt fyrir börnin. Svo spjöllum við við fjölskylduna og spyrjum hvernig gengur og reynum að svara ef þau hafa einhverjar spurningar. Ef við getum ekki svarað þeim, þá vísum við þeim áfram til Rauða krossins,“ segir Hanna, spurð að því hvernig fjölskyldurnar verja tíma saman.

Spurð hvort tungumálaörðugleikar séu hindrun í samskiptum fjölskyldunnar, segir Hanna að hún noti mikið Google translate þegar hún talar við konuna í fjölskyldunni.

„Svo nær brosið líka langt, nær-

veran og að sjá krakkana okkar leika saman,“ bætir hún við.

„En fjölskyldufaðirinn talar góða ensku og hann og maðurinn minn ná vel saman og geta talað mikið saman.“

**Vildu láta gott af sér leiða**

Hanna og Alexander hafa hitt fjölskylduna mánaðarlega frá því í sumar, en verkefnið er hugsað til sex mánaða. Hanna segir að ástæða þess að þau skræðu sig til þátttöku hafi verið að þau langaði að gera eitthvað gott saman sem fjölskylda.

„Maðurinn minn byrjaði að skoða hvað væri hægt að gera á Íslandi til að hjálpa flóttamönnum. Hann skoðaði fyrst hvað hann gæti gert sem einstaklingur en sá þá að þetta var í boði og spurði mig hvort við gætum ekki gert þetta saman, öll fjölskyldan,“ segir Hanna.

Hún ákvað að slá til og þau báru þetta undir dætur sínar sem voru alveg til í að hitta börn frá öðru landi og leika sér við þau.

„Ég held það sé alltaf hollt og gott að koma sér í aðstæður þar sem við getum ekki leyst allt með tungumálinu og þurfa að finna aðrar leiðir til að tjá sig. Líka fyrir stelpurnar okkar að læra að við erum ekki öll eins, en þær þurfa líka að tjá sig við börnin þeirra með öðrum leiðum en tungumálinu. Það er auðmýkjandi að vera í kringum fjölskylduna og að heyra sögu hennar,“ segir Hanna.



**Svo nær brosið líka langt, nærveran og að sjá krakkana okkar leika saman.**

Hanna Sírý Ragnarsdóttir

Til að taka þátt í verkefninu sóttu hjónin um hjá Rauða krossinum og fóru svo á tvö námskeið þar.

„Fyrsta námskeiðið var almennt um flóttamenn og hvað fólk hefur gengið í gegnum og upplifað. Svo fórum við meira út í hvað eru viðeigandi spurningar og hvernig fundunum okkar á að vera háttað. Það var svo tengiliður okkar hjá Rauða krossinum sem hafði samband og sagði að við værum komin með fjölskyldu. Við hittumst í fyrsta skipti í húsnæði

Rauða krossins með tengiliðnum, en eftir það hefur það verið undir okkur komið að tala saman og plana næsta hitting,“ segir Hanna.

„Ég veit ekki hvort Íslendingar átti sig á því að þetta er eitthvað sem hægt er að gera. Að Rauði krossinn bjóði upp á þetta. En ég held að það sé mjög mikilvægt að Íslendingar hjálpi öðrum að aðlaga sig.“

Við vitum að það er erfitt að flytja milli landa yfirhöfuð, og sérstaklega undir þessum formerkjum, sem flóttamenn.“ ■

Alex, Hanna og dætur þeirra tvær eru leiðsöguvinir flóttafjölskyldu á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI



# Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands\*

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

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

job



## Orkuveita Reykjavíkur leitar að stórhuga forstýru eða forstjóra

Orkuveita Reykjavíkur er 100 ára gamalt frumkvöðlafyrirtæki sem leggur grunn að lífsgæðum á Íslandi. Leitað er eftir þaulreyndri, úrræðagóðri og framsýnni manneskju til að leiða kraftmikinn hóp fagfólks svo fyrirtæki samstæðunnar dafni sem best. Sjálfbærni og samfélagsábyrgð vega þungt í allri starfsemi samstæðunnar.

Orkuveita Reykjavíkur samanstendur af fimm fyrirtækjum: Orkuveitu Reykjavíkur, Veitum, Orku náttúrunnar, Ljósleiðaranum og Carbfix. Forstýra eða forstjóri ber ábyrgð á Orkuveitusamstæðunni í heild sinni.

Heildareignir OR nema 420 milljörðum króna, velta er um 60 milljarðar og eigið fé er 220 milljarðar. Viðskiptavinir samstæðunnar eru um tveir þriðju landsmanna.

Hægt er að sækja um á [www.or.is](http://www.or.is) og þar má einnig finna nánari upplýsingar um OR samstæðuna og starfið. **Umsóknarfrestur er til og með 27. nóvember 2022.** Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar um starfið veita:

Hilmar G. Hjaltason: [hilmar@vinnvinn.is](mailto:hilmar@vinnvinn.is) og Auður Bjarnadóttir: [audur@vinnvinn.is](mailto:audur@vinnvinn.is)

Ellen Ýr Aðalsteinsdóttir, framkvæmdastýra mannauðs og menningar OR: [ellenyr@or.is](mailto:ellenyr@or.is)



# DEILDARSTJÓRI UMHVERFIS OG FRAMKVÆMDA ÓSKAST Á UMHVERFISSVIÐ GARÐABÆJAR

Garðabær leitar að öflugum aðila í starf deildarstjóra umhverfis og framkvæmda. Viðkomandi hefur umsjón með nýframkvæmdum, umhverfismálum ásamt rekstri þjónustumiðstöðvar Garðabæjar.

## Helstu verkefni og ábyrgð:

- Yfirumsjón með þjónustumiðstöð
- Umsjón með umhverfismálum sveitarfélagsins
- Umsjón með undirbúningi, hönnun og útboði framkvæmda
- Umsjón með eftirliti framkvæmda
- Umsjón með kostnaðarstýringu hönnunar og framkvæmda
- Sér um útboðslýsingar vegna verkframkvæmda
- Gerð samninga vegna verkframkvæmda og hefur umsjón með samningum við hönnuði og verktaka
- Þátttaka í mótun og uppfærslu á verkferlum innan sviðsins
- Umsjón með úttektum framkvæmda sem undir hann heyra og ákveður hvenær verk-samningar eru uppfylltir og verki lokið

## Menntunar- og hæfniskröfur:

- MSc próf í verk- eða tæknifræði
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun, verklegum framkvæmdum, áætlanagerð, stjórnun og þverfaglegri teymisvinnu
- Góð þekking og reynsla í umhverfismálum og umferðarmálum
- Góð verkunnáttá og víðtæk reynsla í að stjórna stærri framkvæmdum
- Góð leiðtogaþæfni
- Góð tölvukunnáttá
- Þekking á opinberi stjórnsýslu
- Sjálfstæði, frumkvæði og skipulögð vinnubrögð
- Þekking á lögum og reglum sem starfinu tilheyra
- Góð mannleg samskipti og samstarfshæfni
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku

## Umsóknarfrestur er til og með 28. nóvember 2022.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi stéttafélags.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðbjörg Brá Gísladóttir, sviðsstjóri umhverfissviðs, í síma 5258500 eða á [guðbjorgbra@gardabaer.is](mailto:guðbjorgbra@gardabaer.is)

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

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



# STÖRF HJÁ GARÐABÆ

## Álftanesskóli

- Umsjónarkennari á miðstig
- Starfsmaður á frístundarheimili
- Stuðningsfulltrúi

## Urriðaholtsskóli

- Atferlisþjálfari
- Grunnskólakennari
- Starfsfólk í Frístund
- Proskapþjálfari

## Leikskólinn Holtakot

- Leikskólakennari
- Sérkennslustjóri

## Leikskólinn Mánahvoll

- Háskólamenntaðir starfsmenn
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennarar

## Bókasafn Garðabæjar

- Sérfræðingur til að sjá um viðburði

## Fjölskyldusvið

- Starf á heimili ungrar konu

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

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



intellecta.is

# RÁÐNINGAR



intellecta

## Viltu ganga til liðs við okkur hjá Vinnueftirlitinu og taka þátt í að auka vellíðan starfsfólks á vinnumarkaði?

Við leitum að metnaðarfullum og drífandi sérfræðingi með þekkingu á sálfélaglegum þáttum, þar með talið stjórnun, skipulagi og samskiptum, til að stuðla að bættri vellíðan og heilsu starfsfólks á innlendum vinnumarkaði.

Viðkomandi sinnir vettvangsathugunum og stafrænum samskiptum ásamt því að veita leiðbeiningar á sviði vinnuverndar og vinna að fjölbreyttum sérverkefnum. Mögulegt er að sinna starfinu frá starfsstöðvum Vinnueftirlitsins á Akranesi, Reykjavík, Reykjanesbæ og Selfossi.

Umsóknarfrestur er til og með 28. nóvember næstkomandi. Sótt er um starfið á [www.alfred.is](http://www.alfred.is)

Nánari upplýsingar um helstu verkefni og hæfniskröfur er að finna á [www.vinnueftirlid.is](http://www.vinnueftirlid.is)

 Vinnueftirlitið







Ríkisútvarpið ohf. er fjölmiðill í almannabágu. Hlutverk RÚV er að upplýsa og fræða, skerpa skilning og þátttöku í samfélaginu, auka ánægju og hreyfa við fólki á uppbyggilegan hátt. Stefna RÚV lýsir hlutverki, gildum, stefnuáherslum, og framtíðarsýn til ársins 2026.

**Umsóknarfrestur er til og með 28. nóvember.**

Sótt er um störf in á [www.vinnvinn.is](http://www.vinnvinn.is)

Umsjón með störfunum hafa Hilmar G. Hjaltason ([hilmar@vinnvinn.is](mailto:hilmar@vinnvinn.is)) og Margrét Stefánsdóttir ([margret@vinnvinn.is](mailto:margret@vinnvinn.is))

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

Við hvetjum áhugasöm til að sækja um starfið, óháð kyni, uppruna, fötlun eða starfsgetu.

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



## Öryggisstjóri

RÚV leitar að ábyrgum og drífandi einstaklingi í starf öryggisstjóra. Hlutverk öryggisstjóra er að móta og fylgja eftir stefnu um öryggismál RÚV, þar á meðal upplýsingaöryggi.

### HELSTU VERKEFNI

- Ábyrgð á mótun stefnu í öryggismálum, eftirfylgni og eftirlit með framkvæmd hennar.
- Ábyrgð á eftirliti með net- og upplýsingaöryggi, tækjabúnaði, aðgangsmálum og húsnæði.
- Innleiðing, þróun og eftirfylgni með öryggismálum.
- Umsjón með innleiðingu viðeigandi staðla og viðhaldi á vottuðu kerfi upplýsingaöryggis.
- Ábyrgð á skrásetningu og tilkynningum öryggisfrávika og frumkvæði að lagfæringu öryggisþátta.
- Umsjón með þjálfun og ferlavinnu á sviði öryggismála.
- Upplýsingagjöf og ráðgjöf til stjórnenda og starfsfólks.

### HÆFNISKRÖFUR

- Menntun sem nýtist í starfi.
- Marktæk reynsla eða þekking af rekstri og stjórnun upplýsingatæknikerfa.
- Reynsla af innleiðingu og þróun upplýsingatæknikerfa.
- Þekking á löggjöf og stöðlum fyrir öryggi net- og upplýsingatæknikerfa.
- Mjög góð skipulags-, samskipta- og samvinnufærni.
- Góð öryggisvitund og ögun í vinnubrögðum.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti.
- Þekking á gæðamálum er kostur.

## Samskipta- og kynningarstjóri

RÚV leitar að framsýnum og skapandi einstaklingi til að stýra samskipta- og kynningardeild og bera ábyrgð á þróun og framkvæmd samskipta- og kynningarmála.

### HELSTU VERKEFNI

- Yfirumsjón með samskipta- og kynningarmálum RÚV.
- Mótun og ábyrgð á stefnu og markmiðasetningu samskipta- og kynningardeildar.
- Daglegur rekstur og stjórnun deildarinnar.
- Samskipti við dagskrárgerðarfólk og dagskrárstjóra í tengslum við kynningu á dagskrárefni.
- Samskipti við innlenda og erlenda fjölmiðla.
- Ábyrgð á samskiptum og samningum við samstarfsaðila.
- Yfirumsjón í myndarmála og herferða í samvinnu við útvarpsstjóra og dagskrárstjóra.
- Utanumhald um útlit og ásýnd kynningarefnis í samráði við hönnunarstjóra.
- Ábyrgð á skrifum, framleiðslu og bókun dagskrárkynninga fyrir sjónvarp og útvarp.

### HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Árangursrík reynsla af samskipta- og kynningarmálum.
- Góð þekking á rekstri og stjórnun.
- Leiðtogahæfni og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð skipulagshæfni, metnaður og ögun í vinnubrögðum.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti.
- Reynsla af stefnumótun og markmiðasetningu er kostur.





# VEGNA AUKINNA UMSVIFA LEITUM VIÐ EFTIR ÖFLUGUM EINSTAKLINGUM

Vegna aukinna umsvifa í alþjóðlegum samstarfsverkefnum m.a. UNIGreen – European University Initiative, auglýsir Landbúnaðarháskóli Íslands eftir öflugum einstaklingum á sviði verkefna- og gæðastjórnunar, nemendaskipta og miðlunar á rannsókn- og alþjóðskrifstofu háskólans.

## HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- + Verkefna- og gæðastjórnun m.a. tengt UNIGreen – European University Initiative
- + Uppbygging alþjóðlegs samstarfs
- + Umsjón með starfsmanna- og nemendaskiptum
- + Miðlun upplýsinga í rituðu og töluðu máli
- + Skipulagning og umsjón viðburða
- + Þátttaka í faglegu þróunarstarfi og uppbyggingu innan háskólans

## HÆFNISKRÖFUR

- + Meistarapróf sem nýttist í starfi
- + Reynsla af verkefna- og gæðastjórnun
- + Færni í miðlun upplýsinga
- + Góð enskukunnátta
- + Nákvæmni og færni í að vinna með töluleg gögn
- + Framúrskarandi samstarfshæfni
- + Reynsla af störfum við háskóla

## UMSÓKNARFRESTUR er til og með 5.12. 2022

Starfstöðvar Landbúnaðarháskóla Íslands eru á Hvanneyri og Keldnaholti í Reykjavík. Umsækjendur eru beðnir um að láta fylgja með umsókn sinni yfirlit um námseril auk yfirlits yfir fyrri störf auk kynningarbréfs.



Hlutverk Landbúnaðarháskóla Íslands er að skapa og miðla þekkingu á sviði sjálfbærrar nýtingar auðlinda, umhverfis, skipulags og matvælaframleiðslu á Norðurlóðum.

## NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA

**Christian Schultz**, rannsókn- og alþjóðafulltrúi [christian@lbhi.is](mailto:christian@lbhi.is) - 433 5000  
**Guðmunda Smáradóttir**, mannauðs- og gæðastjóri [guðmunda@lbhi.is](mailto:guðmunda@lbhi.is) - 433 5000  
 Launakjör eru skv. kjarasamningum opinberra starfsmanna.



**WWW.LBHI.IS · HVANNEYRI · 433 5000**



# Sérfræðingur í launavinnslu

Við leitum að öflugum einstaklingi í hlutastarf (70-80%) sem sérfræðingur í launavinnslu með mögulegri samhliða aðkomu að bókhaldsverkefnum fyrir viðskiptavinum KPMG.



Nánari upplýsingar má finna á [kpmg.is](http://kpmg.is)

Umsóknarfrestur er til og með 27. nóvember.

KPMG er alþjóðlegt fyrirtæki sem býður upp á tækifæri til starfsþróunar og fræðslu í sveigjanlegu vinnuumhverfi. Hjá KPMG starfa um 300 einstaklingar á 16 skrifstofum um land allt með fjölbreytta menntun og reynslu sem þjónusta viðskiptavinum í einka- og opinbera geiranum.

## STARF

# Býr vélaorka í þér?

Við hjá Landsvirkjun vinnum að því að gera heiminn grænan með því að vinna orku úr endurnýjanlegum orkugjöfum. Til þess að standa okkur í því þurfum við áreiðanlegan og góðan vélbúnað í aflstöðvarnar okkar.

Við leitum að öflugum og reynslumiklum sérfræðingi til að hafa yfirsýn yfir og þekkingu á vélbúnaði í vatnsaflsstöðvum fyrirtækisins. Starfið er á sviði vatnsafls og heyrir undir deildina rekstur vatnsafls. Starfsstöð er í Reykjavík.

### Helstu verkefni eru að:

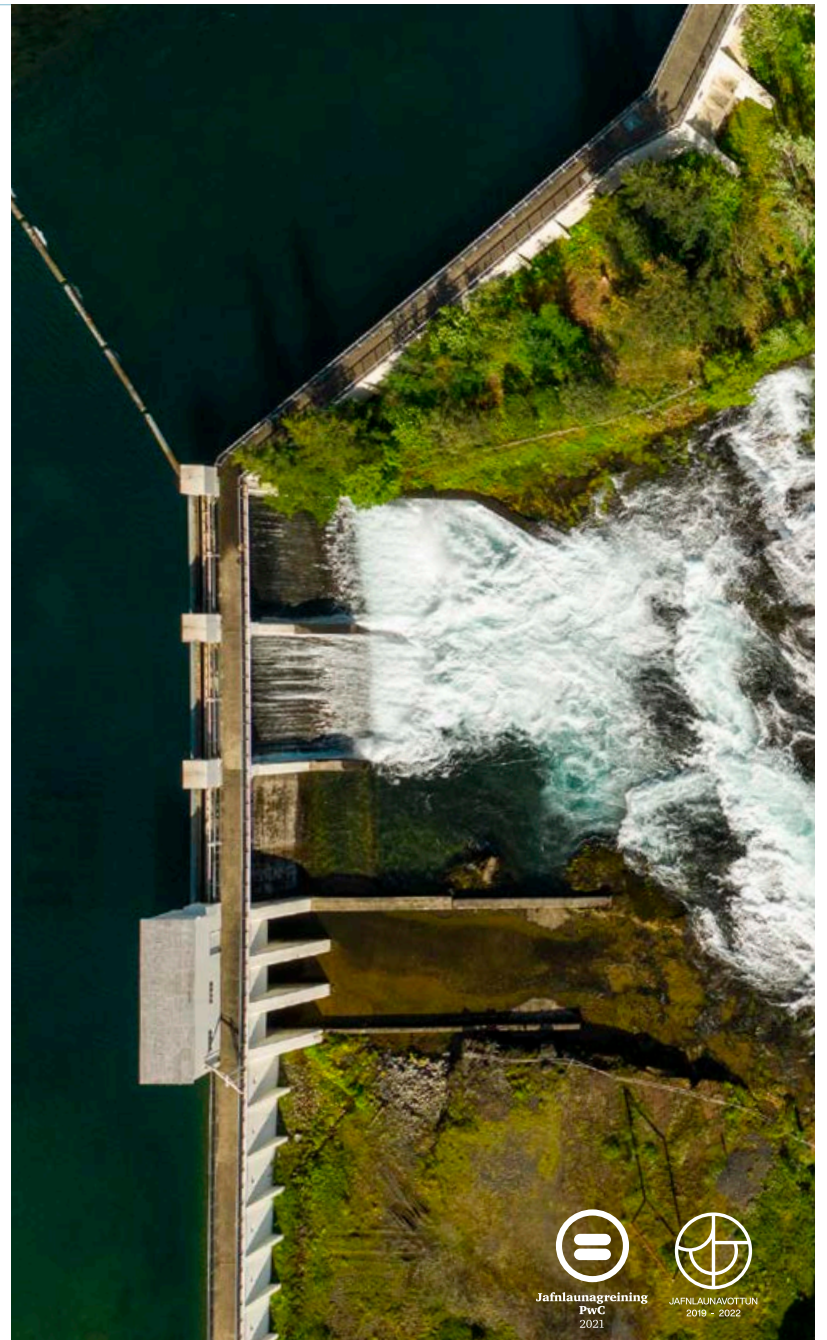
- afla þekkingar á vélbúnaði orkuvirkja, þ.m.t. aflstöðva og lokuvirkja
- aðstoða við bilanagreiningu, viðgerðir og viðhald
- aðstoða við val á búnaði og endurnýjun
- tryggja að búnaðurinn uppfylli opinberar kröfur
- þróa þekkingu og hæfni á vélbúnaði hjá starfsfólki

### Hæfni:

- háskólamenntun sem nýttist í starfi, vélaverkfræði er æskileg
- umtalsverð reynsla af tengdum störfum er æskileg
- mikil samskiptafærni og jákvætt hugarfar
- sjálfstæði, skipulagsfærni og lausnamiðuð hugsun

### Umsóknarfrestur er til og með 22. nóvember

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar [landsvirkjun.is/laus-storf](http://landsvirkjun.is/laus-storf)





## Ábyrgur og öflugur skjalastjóri

Skjalastjóri tekur þátt í starfsvettvangi sem er að eflast og breytast og bjóðast góð tækifæri til frekari þróunar í starfi í sveigjanlegu og kviku vinnuumhverfi. Lögð er áhersla á fjölskylduvænan vinnustað til að viðhalda jafnvægi milli vinnu og einkalífs.

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Leiðir þróun skjalastjórnunar stofnunarinnar bæði í GoPro og öðrum kerfum, t.d. Sharepoint og Teams
- Ber ábyrgð á eftirfylgni og þróun skjalastefnu og verklagi við skjalastjórnun
- Móttaka innsendra erinda og skráning í skjalavistunarkerfi
- Umsjón með rétttri skráningu útsendra bréfa í skjalavistunarkerfi
- Frágangur og skil rafrænna gagna og pappírs til Þjóðskjalasafns Íslands
- Ber ábyrgð á og hefur umsjón með að skjalamál séu í samræmi við reglugerðir og lög
- Þróar áfram notendahandbók og sinnir ráðgjöf, stuðningi og fræðslu til starfsmanna um skjalamál
- Tekur þátt í stafrænum þróunarverkefnum og öðrum samstarfsverkefnum
- Tekur þátt í öðrum verkefnum sem tilheyra Rekstrarsviði eftir atvikum

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í upplýsingafræði með áherslu á skjalastjórn eða annað sambærilegt háskólapróf sem nýtist í starfi er skilyrði
- Þekking og reynsla af skjalastjórn og notkun rafrænna skjalakerfa s.s. GoPro er kostur
- Hæfni til að vinna með stafrænar lausnir
- Frumkvæði, metnaður, nákvæmni og lausnamiðuð hugsun í starfi
- Góð tölvukunnátta
- Þekking á TEAMS og Microsoft skýjalausnum er kostur
- Þekking og reynsla af verkefnastýringu er kostur
- Góð samstarfshæfni, jákvætt viðhorf og sveigjanleiki í samskiptum eru nauðsynlegir eiginleikar

### Frekari upplýsingar um starfið:

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Krafist er sakavottorðs. Umsækjandi sem ráðinn er þarf að gangast undir og standast bakgrunnsskoðun og öryggisvottun Ríkislögreglustjóra.

**Umsóknarfrestur er til og með 28. nóvember nk.** Umsóknir óskast fylltar út á Starfatorgi.

Fjarskiptastofa hvetur einstaklinga af öllum kynjum til að sækja um starfið. Litið er svo á að umsókn gildi í 6 mánuði frá dagsetningu hennar, nema umsækjandi ákveði umsókninni skemmri gildistíma.

Nánari upplýsingar veitir Hrefna Ingólfssdóttir – hrefna@fjarskiptastofa.is



LISTASAFN  
EINARS  
JÓNSSONAR

## Sérfræðingur á Listasafni Einars Jónssonar

Listasafn Einars Jónssonar (LEJ) leitar að sveigjanlegum og drífandi einstaklingi til að sinna fjölbreyttu starfi sérfræðings á safninu. Um framtíðarstarf er að ræða.

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Fagleg ábyrgð á mótun og framkvæmd fjölbreyttra verkefna safnsins
- Safnfræðsla, markaðs- og kynningarmál, viðburðir og sýningagerð
- Umsjón með samstarfsverkefnum safnsins við innlenda og erlenda aðila
- Dagleg umsýsla á skrifstofu, safni og í höggmyndagarði
- Skipulag vakta, samskipti við samstarfsfólk og svörun fyrirspurna
- Skráning safnmuna og aðstoð við umsýslu safngripa
- Þátttaka í rannsóknarvinnu og heimildaöflun fyrir safnið
- Þátttaka í stefnumótun, þróunarstarfi auk áætlanagerðar og uppgjörs
- Önnur verkefni sem safnstjóri felur starfsmanni

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af sambærilegum verkefnum sem nýtist í starfi
- Frumkvæði, sveigjanleiki og umbótasinnað hugarfar
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð, nákvæmni og metnaður
- Framúrskarandi samskipta- og samstarfshæfni auk þjónustulundar
- Hæfni til að miðla efni með skipulögðum hætti og tjá sig fyrir framan aðra
- Góð almenn tölvukunnátta og gott vald á upplýsingatækni og miðlun
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti, önnur tungumálaþekking er kostur

Umsóknarfrestur er til og með **28. nóvember 2022**. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og þarf henni að fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi sem nýtist í starfið. Umsóknir gilda í 6 mánuði frá dagsetningu auglýsingar. Launakjör eru samkvæmt stofnanasamningi Listasafns Íslands (LÍ) við Fræðagarð. Ítarlegri upplýsingar um Listasafn Einars Jónssonar má finna á [www.lej.is](http://www.lej.is).

Nánari upplýsingar veita Helga Birna Jónsdóttir ([helga@intellecta.is](mailto:helga@intellecta.is)) og Hafdís Ósk Pétursdóttir ([hafdis@intellecta.is](mailto:hafdis@intellecta.is)) í síma 511 1225.

**intellecta**  
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir





SKAFTÁRHREPPUR

# FJÖLBREYTT ATVINNA Í SKAFTÁRHREPPI

Við Kirkjubæjarskóla á Síðu eru nokkur laus störf  
frá og með 1. desemberr nk.

**Skólaliðar.** Starfshlutfall er samkomulagsatriði.

**Stuðningsfulltrúar.** Starfshlutfall er samkomulagsatriði.

**Starfsfólk í eldhús.** Starfshlutfall er samkomulagsatriði.



**Umsóknarfrestur  
er til 20. nóvember nk.**

Umsóknir sendast á netfangið:  
[sveitarstjori@klaustur.is](mailto:sveitarstjori@klaustur.is)

**Nánari upplýsingar:**

Einar Kristján Jónsson, sveitarstjóri,  
sími 487 4840  
[sveitarstjori@klaustur.is](mailto:sveitarstjori@klaustur.is)

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

## Við leiðum fólk saman



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

HAGVANGUR



## Við leitum að framúrskarandi fólki

### Framkvæmdastjóri tækniþróunar

Síminn leitar að metnaðarfullum einstaklingi til að leiða tækniþróun félagsins. Síminn stendur á spennandi tímamótum og nýr framkvæmdastjóri mun stýra stafrænni umbreytingu Símans í lipurt þjónustufyrirtæki þar sem aukin áhersla er lögð á sjálfsafgreiðslu, stöðugar umbætur og tækniþróun. Framkvæmdastjóri vinnur náið með forstjóra og tilheyrir framkvæmdastjórn Símans.

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Umfangsmikil reynsla af stjórnun
- Brennandi áhugi á tækniþróun
- Reynsla af rekstri tækni- og upplýsingakerfa er kostur

Sótt er um starfið á vef Hagvangs.

Umsóknarfrestur er til og með **23. nóvember 2022**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Katrín S. Ólafsdóttir, [katrin@hagvangur.is](mailto:katrin@hagvangur.is)  
eða Jóhannes Þorkelsson, [johannes@hagvangur.is](mailto:johannes@hagvangur.is)

### Leiðtogi fyrirtækjalausna

Leiðtogi fyrirtækjalausna leiðir hóp viðskiptastjóra á sölu- og þjónustusviði Símans. Hlutverk viðskiptastjóra er að veita trausta ráðgjöf ásamt því að rækta og viðhalda langtíma viðskiptasamböndum á fyrirtækjamarkaði. Við leitum að metnaðarfullum og árangursdrifnum leiðtoga með umtalsverða reynslu af sölu og stjórnun. Leiðtogi fyrirtækjalausna heyrir beint undir framkvæmdastjóra sölu- og þjónustusviðs og vinnur náið með stjórnendateymi Símans.

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Umtalsverð reynsla af sölu á fyrirtækjamarkaði
- Góð þekking á íslensku atvinnulífi

Sótt er um starfið á vef Símans.

Umsóknarfrestur er til og með **23. nóvember 2022**.

Nánari upplýsingar um starfið veita sérfræðingar hjá sjálfbærni og menningu hjá Símanum, [mannaudur@siminn.is](mailto:mannaudur@siminn.is)



## Heilsuleikskólinn Suðurvellir í Vogum óskar eftir að ráða leikskóla- kennara/starfsmann í fullt starf frá og með 2. janúar 2023

Suðurvellir er þriggja deilda leikskóli sem vinnur eftir viðmiðum Heilsustefnunnar. Virðing og umhyggja eru leiðandi hugtök í leikskólanum og áhersla er lögð á gæði í samskiptum. Yfirmarkmið leikskólans er að auka gleði og vellíðan barna með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik og starfi.

Allar nánari upplýsingar veita María Hermannsdóttir leikskólalastjóri og Ragnhildur Hanna Finnbogadóttir aðstoðar-leikskólalastjóri í síma 4406240.

Umsóknarfrestur er til 27. nóvember n.k. og sótt er um starfið á heimasíðu leikskólans <https://sudurvellir.leikskolinn.is>

Vakin er athygli á að starfið hentar einstaklingum óháð kyni.



## Sálfræðingur / félagsráðgjafi

Gefandi starf í skemmtilegu umhverfi.

Menntaskólinn í Kópavogi auglýstir eftir sálfræðingi eða félagsráðgjafa í 50% til 100% stöðu frá áramótum.

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- stuðningur við nemendur með félagskvíða, ofsakvíða, áfallastreitu, þepurð, þunglyndi og almennar raskanir sem hafa áhrif á líðan
- ráðgjöf í samstarfi við náms- og starfsráðgjafa skólans
- stuðningur og ráðgjöf við forráðafólk ólöggráða nemenda
- aðkoma að könnunum og rannsóknum á líðan og lífsstíl nemenda
- leiðbeiningar til kennara og annars starfsfólks ef upp koma viðkvæm erfið mál
- fagleg forysta í erfiðum málum, ef upp koma, er varða ofbeldi, áreitni, fíknivanda o.fl

### Mikilvægt er að viðkomandi:

- hafi full réttindi í viðkomandi grein
- eigi auðvelt með að vinna með ungu fólki í líflægu umhverfi framhaldsskólans
- hafi framúrskarandi samskiptahæfni
- sýni sjálfstæði í vinnubrögðum og hafi góða skipulagshæfni
- hafi góða íslenskukunnáttu í ræðu og í riti

Hafa ber í huga að það er ekki verið að leita að meðferðar- aðila, heldur stuðningsaðila sem getur leiðbeint og komið málum í viðeigandi farveg hjá fagaðilum.

Í skólanum er framúrskarandi aðstaða fyrir nemendur og starfsfólk, mötuneyti er frábært og starfsandi góður. Vinnutími getur verið sveigjanlegur skv. samkomulagi.

Laun fara skv. kjarasamningi Fræðagarðs.

Umsóknum skal skilað í gegnum Starfatorg, [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is), og skal náms- og starfsferilsskrá fylgja með innsendri umsókn ásamt sakavottorði og þeim gögnum í viðhengi sem umsækjendur telja skipta máli í ráðningarferlinu, skulu innsend gögn vera á íslensku.

Einungis innsend gögn verða lögð til grundvallar ráðningu og ráða vali þeirra sem verða kallaðir í starfsviðtal. Í samræmi við jafnréttisáætlun skólans er fólk af öllum kynjum hvatt til að sækja um starfið.

Umsóknarfrestur er til miðnættis 25. nóvember 2022.



## Vélfræðingur til þjónustu

GEA óskar eftir að ráða sjálfstæðan og kraftmikinn einstakling til starfa hjá alþjóðlegu fyrirtæki. Starfið felst fyrst og fremst í að þjónusta viðskiptavinum með viðhald og viðgerðir á vélbúnaði og fylgja ferðalög starfinu.

### Starfssvið

- Þjónusta og viðgerðir á skilvindum af öllum stærðum og gerðum
- Framkvæmd á reglulegu viðhaldi og fyrirbyggjandi ráðstöfunum
- Viðbrögð við útköllum
- Kennsla og þjálfun starfsfólks og viðskiptavina
- Skráning gæðastaðla
- Önnur tilfallandi verkefni

### Hæfniskröfur

- Vélstjóramenntun eða önnur sambærileg menntun
- Reyndsla af flóknu umhverfi vélbúnaðar
- Þekking á rafmagnsfræði og iðntölvum
- Þekking og reyndsla af keyrslu skilvinda er kostur
- Reyndsla til sjós er kostur
- Hæfni til að starfa sjálfstætt
- Eldmóður og þjónustulund
- Enskukunnátta í ræðu og riti er skilyrði
- Kunnátta í einu norðurlandamáli er kostur

**GEA** Engineering  
for a better  
world.

GEA Iceland ehf. var stofnað árið 1998, þá sem Westfalia Separator, en móðurfélagið var stofnað 1893 í Þýskalandi. Starfsemin fer fram í flestum löndum heims og er starfsfólk Westfalia Separator hlutans 4.000 talsins, starfsfólk GEA er um 20.000. GEA á Íslandi þjónustar fyrirtæki vítt og breitt um Ísland, aðallega í sjávarútvegi. Þá þjónustar GEA á Íslandi jafnframt viðskiptavinum í Færeyjum og er kollegum á norður-löndunum til aðstoðar.



Sótt er um starfið  
á [hagvangur.is](http://hagvangur.is)

Í boði eru samkeppnishæf laun og gott starfsumhverfi.

Umsóknarfrestur er til og með 1. desember nk.

Nánari upplýsingar veitir Inga Steinunn Arnardóttir, [inga@hagvangur.is](mailto:inga@hagvangur.is).





## SKRIFSTOFA ALÞINGIS AUGLÝSIR EFTIR BÓKARA

Við leitum að jákvæðum einstaklingi í öflugt teymi sérfræðinga á fjármálaskrifstofu. Skrifstofa Alþingis er lifandi og skemmtilegur vinnustaður sem leggur áherslu á fjölskylduvænt og öruggt vinnuumhverfi. Hlutverk fjármálaskrifstofu er umsjón með fjárhagsbókhaldi og fjárreiðum Alþingis og minni stofnana á vegum þingsins, launabókhaldi þingmanna og öðrum kostnaði, ferðabókunum, uppgjöri á ferðakostnaði innan lands og utan, ásamt umsjón með eignaskrá. Þá veitir skrifstofan þingmönnum upplýsingar um starfskjör og önnur réttindi.

### HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Færsla bókhalds og afstemmingar
- Samskipti við lánardrottna og samþykktaraðila
- Umsjón með eignaskráningu
- Umsjón með grænu bókhaldi
- Þátttaka í þróun bókhaldskerfa stofnunarinnar
- Önnur bókhaldstengd verkefni

### FREKARI UPPLÝSINGAR UM STARFIÐ

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem forseti Alþingis og Félag starfsmanna Alþingis hafa gert. Starfið hentar öllum kynjum og áhugasöm eru hvött til að sækja um. Umsókn skal fylgja ferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem umsækjandi rökstyður hæfni sína til starfsins. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Umsóknir um starfið gilda í sex mánuði frá auglýsingu þessari.

### HÆFNISKRÖFUR

- Starfsréttindi sem viðurkenndur bókarari eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Marktæk starfsreynsla á sviði bókhalds
- Reynsla af bókhaldskerfinu Navision er æskileg
- Þekking á opinberri stjórnsýslu er kostur
- Góð íslenskukunnátta
- Góð tölvukunnátta, þ.m.t. í Excel
- Skipulagshæfni, sjálfstæði og nákvæmni
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum

Starfshlutfall er 100%.

Umsóknarfrestur er til og með 14. nóvember 2022.

### Nánari upplýsingar veitir

Guðlaug Íris Þráinsdóttir, deildarstjóri fjármálaskrifstofu –  
gudlaugh@althingi.is – 563-0500

GILDI SKRIFSTOFU ALÞINGIS ERU FAGMENNSKA, VIRÐING OG FRAMSÆKNI.



Erum við  
að leita  
að þér?



## Vel búið að fram tíðinni

## ÖRYGGISFULLTRÚI ÖRUGGRA FRAMKVÆMDA

Vilt þú bætast í hópinn hjá einu skemmtilegasta fyrirtæki landsins í fjölbreytt og krefjandi starf við öryggismál? Við leitum að öryggisfulltrúa með þekkingu og áhuga á öryggis- og umhverfismálum. Stöðugildið er nýtt og mun þróast með þeim einstaklingi sem við verðum svo heppin að fá. Vilt þú starfa hjá öflugum fyrirtæki sem býr vel að starfsfólki, umhverfinu og framtíðinni?

### Helstu verkefni:

- Þróun og eftirfylgni á öryggis-, heilbrigðis- og vinnuumhverfismálum
- Framkvæmd öryggisúttekta
- Aðstoð og eftirfylgni við gerð áhættumats
- Ráðgjöf og fræðsla varðandi öryggis- og heilbrigðismál
- Efla öryggismenningu félagsins
- Fjölbreytt verkefni í gæða-, öryggis- og umhverfismálum

### Hæfniskröfur:

- Menntun og reynsla sem nýtist í starfi
- Sjálfstæði og skipulag í vinnubrögðum
- Frumkvæði, áráðni og metnaður til að ná árangri í starfi
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð tök á rituðu máli

Við leggjum áherslu á að ráða kraftmikla og metnaðarfulla einstaklinga sem búa yfir frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum. Við bjóðum upp á frábæran starfsanda og gott starfsumhverfi þar sem möguleikarnir til að vaxa í starfi eru miklir. Við hvetjum hæfileikaríkt fólk af öllum kynjum til að sækja um, því meiri fjölbreytileiki starfslíðsins er eitt af markmiðum fyrirtækisins.

Nánari upplýsingar gefur Sigrún Melax, gæða-, öryggis- og umhverfisstjóri: [sigrun@javerk.is](mailto:sigrun@javerk.is).

Umsóknir ásamt ferilskrá og kynningarbréfi sendist á sama stað. Farið verður með öll erindi sem trúnaðarmál.



### Vel búið að starfsfólki og rekstri

JÁVERK er fjölskylduvænn vinnustaður sem gerir ráð fyrir að aðbúnaður og starfsumhverfi sé með því besta sem þekkist. Starfsandinn er frábær og starfsmannafélagið er mjög virkt og stendur fyrir margskonar skemmtunum og ferðalögum. Starfsmannavelta er mjög lítil.

JÁVERK er 30 ára öflugt og metnaðarfullt verktakafyrirtæki. Starfsmenn eru um 100 og verkefnastaða fyrirtækisins er mjög traust næstu árin. JÁVERK leggur áherslu á umhverfis-, öryggis- og gæðamál og ætlum við okkur að vera leiðandi í þeim efnum í mannvirkjagerð á Íslandi.







## Er framtíð þín í líftækni?

### Starfsþjálfun fyrir framtíðarstarf í gæðarannsóknardeild

Líftæknilyfjafyrirtækið Alvotech hefur í samstarfi við Háskóla Íslands sett á laggirnar starfsþjálfunarverkefni fyrir nýútskrifaða nemendur úr greinum eins og líffræði, efnafræði, lífefnafræði, lífeindafræði, líftækni og lyfjafræði. Markmiðið er að þjálfa einstaklinga fyrir framtíðarstörf innan líftæknilyfjageirans.

Um er að ræða sex mánaða launaða starfsþjálfun. Fimm einstaklingar eru teknir inn hverju sinni og að starfsþjálfun lokinni mun þeim sem uppfylla kröfur þjálfunar þjóðast framtíðarstarf í gæðarannsóknardeild Alvotech (Quality Control).

Í þjálfuninni felst:

- Kynning á efnagreiningaraðferðum.
- Hagnýt þjálfun við notkun ýmissa tækja sem notuð eru við greiningar auk þjálfunar við notkun greiningaraðferða.
- Ýmis verkefni, t.d. við að þróa umbætur á aðferðum, mæla sýni fyrir R&D auk þess sem kenndar verða gildingar (validations) aðferðir.
- Gæða- og gæðaeftirlitsþjálfun.
- Kynning á góðum framleiðsluháttum í lyfjaframleiðslu (GMP).
- Þjálfun í skráningu og meðferð gagna

Starfsþjálfunin hefst í febrúar 2023 og fer fram í hóp á dagvinnutíma. Um er að ræða jafngildi 100% starfs. Það getur því ekki farið fram samhliða dagnámi. Þegar starfsnemar útskrifast úr starfsnáminu færast þeir yfir í vaktavinnu hjá gæðarannsóknardeild.

Úmsóknarrestur er til og með 21. nóvember 2022. Áhugasöm eru hvött til að sækja um á [www.alvotech.com](http://www.alvotech.com).

#### Um fyrirtækið:

Við höfum byggt upp öflugt og fjölbjóðlegt líftæknifyrirtæki með höfuðstöðvar í hjarta Reykjavíkur. Hjá Alvotech á Íslandi starfa 900 manns frá yfir 60 þjóðlöndum. Við leggjum áherslu á jafnrétti og fjölbreytileika. Við fögnum sérstöðu og leggjum metnað okkar í að stuðla að jafnrétti og jöfnum tækifærum. Við erum stöðugt að bæta við nýjum störfum og hvetjum áhugasöm til að fylgjast vel með á vef Alvotech.

## Is your future in Biotech?

### Training program for permanent job opportunities in quality department

Alvotech, in collaboration with the University of Iceland, has designed a training program for those who have recently graduated from fields such as biology, chemistry, biochemistry and pharmacology. The program is designed to train individuals to work in the biotech industry.

This is a six-month paid training program. Five individuals will be admitted at a time and those who meet the training requirements will be offered a permanent position in Alvotech's quality department (Quality Control).

The training involves:

- Theoretical introduction to analytical and pharmaceutical sciences.
- Practical introduction to instrumentation and analytical methods.
- Various projects e.g., develop or improve methods, perform R&D sample testing, and learn to validate/qualify the improved method.
- Quality and quality control training.
- Good manufacturing training (GMP).
- Good documentation practices, Compliance and Data Integrity.

The training program starts in February 2023 and will be conducted in groups during regular office hours. These are full-time training positions and therefore cannot be alongside your studies unless the studies take place outside of regular office hours. The QC department works on shifts and all QC training students will transition to shift work after the training period.

Interested candidates are encouraged to apply on [www.alvotech.com](http://www.alvotech.com) latest by November 21st, 2022.

#### Why Alvotech

At Alvotech, we are passionate about improving lives by increasing access to affordable biologics. We're purpose-driven and committed to fostering an inclusive and diverse working environment that encourages curiosity, ingenuity and simplicity. We want our employees to feel inspired in their careers, challenged by interesting and meaningful work and empowered to succeed in an agile environment.



JAFNLAUNAVOTTUN  
2021-2024

 **alvotech**  
BETTER ACCESS. BETTER LIVES.



EQUAL PAY CERTIFICATE  
2021-2024



# INNKAUP OG BIRGÐASTÝRING

Hefur þú brennandi áhuga á vörustýringu og langar að vinna hjá fyrirtæki sem hefur það að markmiði að lengja líf og auka lífsgæði Íslendinga?

Við leitum að kraftmiklum liðsfélaga í innkaup og birgðastýringu á vörusviði Lyfju-samstæðunnar.

## HELSTU VERKEFNI

- Vörupantanir, birgðastýring og hagkvæmur innflutningur
- Tölulegar greiningar og eftirlit
- Upplýsingagjöf til sölustjóra, vörustjóra og annarra aðila
- Samskipti við birgja og flutningsaðila, innanlands og erlendis
- Tollskýrslugerð

## HÆFNISKRÖFUR

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi og/eða haldbær reynsla í vörustýringu
- Góð færni í Excel og greiningarhæfni
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar og þjónustulund
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Reynsla af Navision kostur

**Umsóknarfrestur er til og með 25. nóvember 2022**

Með umsókn þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni til að gegna starfinu.

Nánari upplýsingar veitir Karen Rúnarsdóttir, sviðsstjóri vörusviðs, karenrunars@lyfja.is.

Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.



# VANTAR ÞIG STARFSMANN

**Atvinnuauglýsing hjá HH Ráðgjöf kostar aðeins 24.500 kr.\***

**Og þú getur notað ráðningarkerfið okkar til að vinna úr umsóknum**

Fjöldi umsækjenda á skrá

**ÓDÝRT, EINFALT OG SKILVIRKT**

\*Verð er án vsk.

HH RÁÐGJÖF [www.hhr.is](http://www.hhr.is)  
Sími: 561 5900 - [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)



## Sérfræðingur á skrifstofu sjúkrahúsa og sérþjónustu

Heilbrigðisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar starfs sérfræðings á skrifstofu sjúkrahúsa og sérþjónustu. Verksvið skrifstofu sjúkrahúsa og sérþjónustu er annars og þriðja stigs heilbrigðisþjónusta auk eftirmeðferðar og endurhæfingar, sjúkraflutninga, þjónustu hjúkrunarheimila og dagdvalar aldraðra. Skipulag skrifstofunnar byggir á þjónustuflokkum og snýr auglýst starf fyrst og fremst að endurhæfingarþjónustu innan sem utan stofnana.

### Helstu verkefni:

- Þátttaka í stefnumótun og áætlanagerð á sviði heilbrigðisþjónustu.
- Eftirfylgni aðgerðaáætlana á sviði heilbrigðisþjónustu.
- Samskipti við stofnanir heilbrigðisráðuneytis og þjónustuveitendur.
- Svörun stjórnsýsluerinda.

### Hæfni og menntunarkröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Þekking á sviði opinberrar stjórnsýslu og stefnumótunar er æskileg.
- Þekking og reynsla af starfssviði endurhæfingar.
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð tölvukunnátta.
- Metnaður og vilji til að ná árangri.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum ásamt hæfni í verkefnastjórnun.
- Gott vald á íslensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð kunnátta í ensku er nauðsynleg og kunnátta í a.m.k. einu Norðurlandamáli æskileg.

Um er að ræða áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði. Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráherra og Félag háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðsins hafa gert. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst. Áhugasamir einstaklingar eru hvattir til að sækja um starfið óháð kyni. Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá, afrit af prófskírteinum og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðum umsóknar og hvernig umsækjandi uppfyllir hæfniskröfur.

Umsóknarfrestur er til og með **28. nóvember 2022** og **umsókn óskast fyllt út á [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)**. Starfshlutfall er 100%

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, sbr. reglur nr. 464/1996 um auglýsingar á lausum störfum með síðari breytingum.

Upplýsingar um starfið veitir Guðlaug Einarsdóttir, skrifstofustjóri [guðlaug.einarsdottir@hrn.is](mailto:guðlaug.einarsdottir@hrn.is) og Kristín Helgadóttir, mannauðsstjóri, [kristin@hrn.is](mailto:kristin@hrn.is).

**Stjórnarráð Íslands**  
Heilbrigðisráðuneytið





# Rekstrarstjóri í álframleiðslu

Alcoa Fjarðaál leitar að jákvæðum og drífandi einstaklingi til að hafa umsjón með daglegum rekstri kerskála og kersmiðju. Fimm framleiðsluteymi sinna álframleiðslu í kerskalanum allan sólarhringinn, alla daga ársins. Rekstrarstjóri fylgir framleiðsluáætlunum eftir, hefur eftirlit með gæðum, styður framleiðsluteymin og stuðlar að umbótum. Markmiðið er að hámarka framleiðni á öruggan, heilsusamlegan og umhverfisvænan hátt.

## Ábyrgð og verkefni

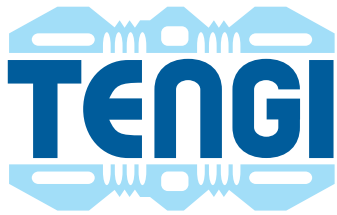
- Umsjón með rekstri kerskála og kersmiðju
- Skipulagning, áætlanagerð og stefnumótun
- Tryggja að framleiðslan uppfylli gæðastaðla
- Styðja og samræma vinnu teymisleiðtoga
- Vinna að eflingu og þróun framleiðsluteyma
- Stuðla að umbótum í framleiðsluferlum
- Mannaforráð og verkefnastjórnun

## Menntun, hæfni og reynsla

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og framleiðslu
- Skipulagshæfni og vönduð vinnubrögð
- Sterk öryggis- og umhverfisvitund
- Frumkvæði, lausnamiðað hugarfar og umbótavilji
- Hæfni í samskiptum og teymisvinnu
- Gott vald á íslensku og ensku

Frekari upplýsingar um starfið veitir Ingólfur Tómas Helgason, framkvæmdastjóri álframleiðslu, í tölvupósti á netfangið [ingolfur.helgason@alcoa.com](mailto:ingolfur.helgason@alcoa.com) eða í síma 843 7536. Í samræmi við jafnréttisstefnu Alcoa Fjarðaáls og lög nr. 150/2020 eru einstaklingar af öllum kynjum hvattir til að sækja um. Hægt er að sækja um starfið á [www.alcoa.is](http://www.alcoa.is). Umsóknarfrestur er til og með mánudeginum **10. október**.





## SÖLUMADUR Í VERSLUN TENGI KÓPAVOGI

Tengi óskar eftir að ráða árangursdrifinn og metnaðarfullan einstakling í fjölbreytt og spennandi starf í verslun fyrirtækisins í Kópavogi. Um er að ræða sölumannsstöðu hjá leiðandi fyrirtæki á sviði hreinlætistækja.

### Starfssvið

- Sala og þjónusta til viðskiptavina
- Tilboðsgerð og eftirfylgni
- Veitir framúrskarandi þjónustu í takt við gildi og framtíðarstefnu fyrirtækisins

### Hæfniskröfur

- Reynsla af sölumennsku æskileg
- Góð þekking á hreinlætistækjum kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulipurð
- Sjálfstæð vinnubrögð, skipulagshæfni og reglusemi
- Góð tölvukunnátta

Umsóknarfrestur er til **30. nóvember** n.k. - um er að ræða framtíðarstarf.

Áhugasamir eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu HH Ráðgjafar [www.hhr.is](http://www.hhr.is). Hanna Birna Jóhannesdóttir ráðgjafi hjá HH Ráðgjöf hefur umsjón með ráðningu í starfið og veitir frekari upplýsingar í síma **561 5900** eða í tölvupósti [hannabirna@hhr.is](mailto:hannabirna@hhr.is).

Tengi er stofnað árið 1981 og sérhæfir sig í ráðgjöf og sölu á hreinlætistækjum og pípu-lagningaefni. Höfuðstöðvar fyrirtækisins eru í Kópavogi en fyrirtækið er einnig með starfsstöðvar á Akureyri og Selfossi.

Hlutverk Tengis er að auðvelda viðskiptavinum val á gæðavörum á sviði hreinlætistækja og lagnaefnis sem studdar eru af framúrskarandi þjónustu. Tengi er metnaðarfullur vinnustaður þar sem rík áhersla er lögð á jákvæðan starfsanda og sterka liðsheild. Tengi er Fyrirtæki ársins hjá VR fyrir árið 2022 og Framúrskarandi fyrirtæki Creditinfo 2022.

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

Kópavogi ☎ 414 1000  
Akureyri ☎ 414 1050  
Selfossi ☎ 414 1040



## STÖRF HJÁ GARÐABÆ

### Álftanesskóli

- Umsjónarkennari á miðstigi
- Starfsmaður á frístundarheimili
- Stuðningsfulltrúi

### Urriðaholtsskóli

- Atferlisþjálfari
- Grunnskólakennari
- Starfsfólk í Frístund
- Proskapjálfi

### Leikskólinn Holtakot

- Leikskólakennari
- Sérkennslustjóri

### Leikskólinn Mánahvoll

- Háskólamentaðir starfsmenn
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennarar

### Bókasafn Garðabæjar

- Sérfræðingur til að sjá um viðburði

### Fjölskyldusvið

- Starf á heimili ungrar konu

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

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



## Rannís óskar eftir sérfræðingum

### Sérfræðingur í alþjóðateymi

Starfið felur í sér stuðning við Horizon Europe áætlunina, einkum framúrskarandi vísindi og nýsköpun í Evrópu, og aðrar alþjóðlegar samstarfsáætlanir.

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistaragráða sem nýtist í starfi
- Þekking og áhugi á alþjóðlegum samstarfsáætlunum um rannsóknir og vísindi
- Reynsla af alþjóðlegu samstarfi á háskólavettvangi er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku, bæði tal- og ritmáli
- Mjög góð hæfni í greiningu og lausn vandamála
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð ásamt góðri samskiptafærni
- Færni í helstu Office forritum eða sambærilegu
- Metnaður til að ná árangri í starfi með því að sýna vönduð vinnubrögð, frumkvæði og veita góða þjónustu

Upplýsingar um störfin veitir Sigurður Óli Sigurðsson, sviðsstjóri rannsókna- og nýsköpunarsviðs, í síma 515 5802 eða netfanginu [sigurdur.o.sigurdsson@rannis.is](mailto:sigurdur.o.sigurdsson@rannis.is).

### Umsóknarfrestur er til og með 24. nóvember 2022.

Sækja skal um á heimasíðu Rannís, [www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/](http://www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/). Umsókn skal fylgja ferilskrá, kynningarbréf og prófskrírteini.

Rannís er líflegur vinnustaður með rúmlega 60 sérfræðingum sem starfa eftir gildum stofnunarinnar: Áhrif, fagmennska og samstarf. Hlutverk Rannís er að treysta stöðir íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu og styðja þekkingarsamfélagið með rekstri samkeppnissjóða, aðstoð og kynningu á alþjóðlegum sóknarfærum og samstarfsmöguleikum. Rannís greinir og kynnir áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag og þjónustar undirbúning vísinda- og tæknistefnu.

### Sérfræðingur í nýsköpunarteymi

Starfið felur í sér umsjú Tækniþróunarsjóðs, skattfrádráttar rannsókna- og þróunar og annarra minni sjóða.

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

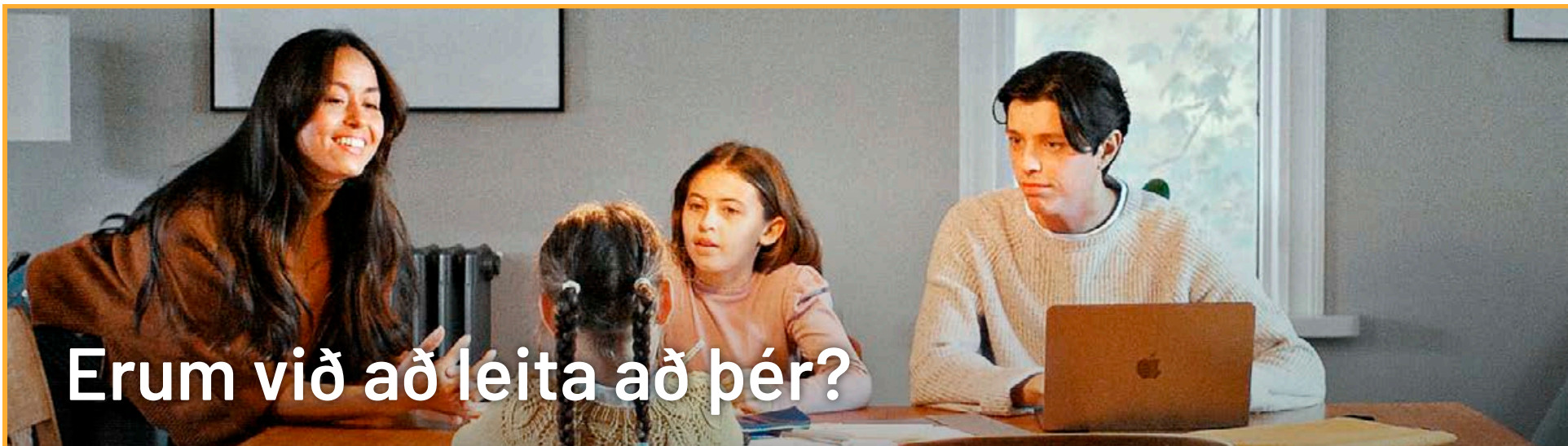
- Háskólapróf sem nýtist í starfi, meistarapróf á sviði raunvísinda eða verkfræði er kostur
- Þekking á íslensku rannsókna- og nýsköpunarumhverfi
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku, bæði tal- og ritmáli
- Sjálfstæð, öguð og nákvæm vinnubrögð ásamt góðri samskiptafærni
- Mjög góð færni í töflureikni ásamt færni í helstu Office forritum eða sambærilegu
- Metnaður til að ná árangri í starfi með því að sýna vönduð vinnubrögð, frumkvæði og veita góða þjónustu



**rannís**

Borgartúni 30, 105 Reykjavík,  
sími 515 5800, [rannis@rannis.is](mailto:rannis@rannis.is)  
[www.rannis.is](http://www.rannis.is)





# Er um við að leita að þér?

## Tjónamatsfulltrúi fasteignatjóna

Brennur þú fyrir þjónustuveitingu, ráðgjöf og samskiptum? Átt þú gott með að vinna í teymi starfsfólks sem sinna fjölbreyttum og ólíkum verkefnum frá degi til dags? Vörður leitar að öflugum liðsaka í teymi þeirra sem vinna að tjónamati innan fasteignatjóna. Helstu verkefni snúa að þjónustu við viðskiptavini félagsins sem lenda í fasteignatjónum.

Við hvetjum alla áhugasama einstaklinga til að sækja um en æskilegt er að umsækjandi hafi viðeigandi menntun á sviði iðngreina, byggingatæknifræði, eða sambærilegrar menntunar sem nýtist í starfi.

### Helstu verkefni

- Þjónusta við viðskiptavini félagsins í tengslum við eignatjón
- Mat á tjónum og bótaskyldu, kostnaðarmat og uppgjör eignatjóna
- Verkumsjón/eftirlit og samskipti við hagaðila og birgja
- Vettvangsskoðanir í tengslum við tjón
- Áhættumat fasteigna

### Hæfniskröfur

- Meistaragráða í iðngrein, byggingatæknifræðimenntun eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Frumkvæði, þjónustulipurð og fagmennska
- Skipulögð vinnubrögð, vandvirkni og nákvæmni
- Sjálfstæði og metnaður í vinnubrögðum
- Góð samningatækni og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum

Tekið er á móti umsóknum á [vordur.is](http://vordur.is). Nánari upplýsingar um starfið veitir Kristinn Þór Guðmundsson teymisstjóri, [kristinn@vordur.is](mailto:kristinn@vordur.is) eða Hrefna Kristín Jónsdóttir framkvæmdastjóri tjónaþjónustu, [hrefna@vordur.is](mailto:hrefna@vordur.is).

Umsóknarfrestur er til og með 20. nóvember nk.

Vörður er ört stækkandi tryggingafélag með 65 þúsund viðskiptavini um land allt, bæði einstaklinga og fyrirtæki. Félagið býður upp á nútímalegt vinnuumhverfi og byggir á umbótameningu þar sem áhersla er lögð á framsækna hugsun, sveigjanleika, árangur, sjálfbærni, vellíðan og starfsánægju.

Vörður hlaut hvatningarverðlaun jafnréttismála 2021 með áherslu á kynjajafnrétti og hvatningarverðlaun fyrir framúrskarandi samfélagsábyrgð 2020 frá Creditinfo og Festu. Vörður er jafnlaunavottað fyrirtæki frá árinu 2014.



# Er um við að leita að þér?





# Viðskiptastjóri fyrir sjávarútveg



**Skeljungur** leitar að jákvæðum, öflugum og metnaðarfullum aðila í starf viðskiptastjóra. Hlutverk viðskiptastjóra er að selja eldsneyti, smurolíur og ýmsar rekstarvörur til sjávarútvegsins um land allt.

## Um Skeljungur

Hjá Skeljungu starfar fjölbreytt flóra fólks á öllum aldri. Mannauðurinn er mikilvægasta auðlind Skeljungu. Við berum hag starfsmanna fyrir brjósti og viljum vera í fremstu röð hvað varðar réttindi þeirra, öryggi og starfsumhverfi. Í okkar daglega starfi vinnum við eftir kjarnagildum okkar, við erum jákvæð, við erum tilbúin í breytingar og við erum metnaðarfull.

Hlutverk Skeljungu er að þjóna orkuþörf fyrirtækja á hagkvæman og öruggan máta í sátt við samfélagið og umhverfi sitt. Starfsemi Skeljungu er á sviði sölu og þjónustu við fyrirtæki tengt fjölkorku. Fyrirtækið sér um dreifingu, innkaup og heildsölu á eldsneyti, smurolíum, hreinsi- og efnavörum, áburði sem og öðrum vörum og þjónustubáttum til fyrirtækja og bænda. Þjónusta og sala til stórnotenda, til útgerða, í flug og verktöku er einnig hluti af starfsemiinni. Skeljungur er enn fremur umboðsaðili Shell á Íslandi auk þess að fara með eignarhald í Barki, EAK og Fjölveri.

## Viðskiptastjóri fyrir sjávarútveg

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Viðhald núverandi viðskiptasambanda ásamt öflun nýrra
- Ráðgjöf varðandi notkun smurefna
- Fylgja eftir settum markmiðum
- Fleiri verkefni í samráði við næsta yfirmann

### Menntunar og hæfniskröfur

- Vélstjórnarmenntun eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af sölustörfum og viðskiptastýringu
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Eiginleiki til að vinna sjálfstætt og sýna frumkvæði.
- Auðvelt með að koma frá sér upplýsingum í ræðu og riti.
- Góð tölvukunnátta

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ingi Fannar Eiríksson, sviðsstjóri sölu- og rekstrarsvið, [ingifannar@skeljungur.is](mailto:ingifannar@skeljungur.is), sími: 444-3000.

**Sótt er um starfið á vef Skeljungu, [skeljungur.is/laus-storf](http://skeljungur.is/laus-storf). Umsóknarfrestur rennur út 20. nóvember**

Skeljungur er jafnlaunavottað fyrirtæki og hvetjum við alla sækja um viðkomandi starf.

vinnvinn





# Viltu starfa hjá stærsta bílaumboði landsins?

## Sótt er um starfið á Alfrið

Umsóknarfrestur er til og með  
**20. nóvember 2022**

Nánari upplýsingar veitir  
Anna Lára Guðfinnsdóttir  
Mannauðsstjóri BL  
[anna@bl.is](mailto:anna@bl.is)



## Verkefnastjóri vinnustaðanáms

Ert þú fær í mannlegum samskiptum og kannst að kenna? Við leitum að þolinmóðum reynslubolta í faginu sem veit ekkert skemmtilegra en að breyta ómótuðum og áhugasömum nemum í útskrifaða bifvélavirkja í fremstu röð.

### Ábyrgðasvið verkefnastjóra vinnustaðanáms:

- › Yfirumsjón með vinnustaðanami BL
- › Þjálfun nema
- › Rafræn ferilbók
- › Undirbúningur nema fyrir sveinspróf
- › Ráðningar nema, inntökupróf
- › Viðhald námskráar BL
- › Tilfallandi endurmenntun fyrir bifvélavirkja

### Hæfniskröfur:

- › Meistarapróf í bifvélavirkjun skilyrði
- › Kennsluréttindi kostur
- › Skipulagshæfni
- › Brennandi áhugi á kennslu
- › Íslenska, talað og ritað mál

BL leitast eftir að ráða starfsmenn sem hafa metnað til þess að skara fram úr og veita framúrskarandi og faglega þjónustu í samvinnu við samheldinn og sterkan starfsmannahóp. Hjá BL er mjög virkt starfsmannafélag og einstök fyrirtækjamenning sem við erum afar stolt af.



**BL ehf**  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



ENNEM / SÍA / NMO134 69

## Hagfræðingur hjá ASÍ



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

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

### Menntunar- og hæfniskröfur

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

### Starfs- og ábyrgðarsvið

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

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





**VERSLUNARTÆKNI**  
www.verslun.is

**geiri**  
www.geirihf.is



**Óskum eftir að ráða starfsmann til starfa í Þjónustudeild**

**Starfssvið:**  
Viðgerðir á kælitækjum og öðrum raftækjum

- Það er ekki verra að viðkomandi sé vanur sambærilegu. Vinnutími virka daga frá kl 08:00 - 17:00.

Upplýsingar um umsækjanda, aldur og starfsferil óskast sendar á netfangið sht@verslun.is

**VERSLUNARTÆKNI**  
www.verslun.is

**geiri**  
www.geirihf.is

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

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



## FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

**Beinn sími: 550 5625**

**Sölufulltrúar:**

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



## Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningaráþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

**Stjórnendaleit**

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga. Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

**Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga**

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

**Almennar ráðningar á markaði**

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

**Sveigjanleg nálgun**

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefni. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

**Matstæki**

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

**Ráðgjöf við starfslok**

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

**ráðum**  
ráðningarstofa

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



**SKAFTÁRHREPPUR**

# ÍPRÓTTA KENNARI ÓSKAST

**Við Kirkjubæjarskóla á Síðu er laus 60% staða íþróttakennara frá og með 1. janúar 2023.**

**Helstu hæfniskröfur**

- Viðkomandi þarf að hafa kennsluréttindi og geta sýnt fram á að hafa lokið tilskyldu hæfnisprófi vegna sundkennslu.
- Hafi reynslu af íþróttakennslu og/eða íþróttastarfi með börnum
- Sýni frumkvæði og áhuga á að efla sig í starfi
- Hafi flekklausan starfsferil
- Taki þátt í uppbyggingarstarfi innan skólans og geti unnið vel í teymi
- Hærra starfshlutfall er möguleiki ef um semst.

Fáist ekki kennari með réttindi kemur til greina að ráða leiðbeinanda til starfa. Ráðningarkjör eru skv. kjarasamningi KÍ og Sambands Ísl. Sveitarfélaga.

**Umsóknarfrestur er til 25. nóvember nk.**  
Umsóknir sendast á skolastjori@klaustur.is ásamt ferilskrá, sakavottorði sem og upplýsingum um meðmælendur.

**Nánari upplýsingar:**  
Hjá skolastjori@klaustur.is  
eða í síma: 487 4633

**klaustur.is**



## FRAMKVÆMDASTJÓRI

Samband Íslenskra Sparisjóða óskar eftir að ráða öflugan aðila í starf framkvæmdastjóra með aðsetur á Akureyri.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á daglegum rekstri sambandsins.
- Rekstur upplýsingatækniverkefna, innleiðing, þróun og öryggi.
- Umsjón sameiginlegra verkefna sparisjóðanna s.s. skipulagning á þjónustubáttum, fræðslu og markaðsstarfi.
- Greining á ytra og innra umhverfi, áætlanagerð, kostnaðarmat og samningagerð.
- Önnur verkefni í samráði við stjórn og samstarfsaðila.

### Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Haldbær þekking og reynsla af verkefnastjórnun er æskileg.
- Þekking og reynsla af upplýsingatækni og hagnýtingu hennar.
- Þekking á bókhaldi og reikningshaldi er kostur.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt og takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni.
- Leiðtogaþæfni, frumkvæði og frjótt ímyndunarafli.
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum.

Að Sambandi Íslenskra Sparisjóða koma starfandi sparisjóðir og sér sambandið um hagsmunagæslu þeirra og sameiginleg mál.

Hlutverk sparisjóðanna er að standa vörð um hagsmuni landsmanna, treysta innviði samfélagsins og styðja við félags- og atvinnulíf í heimabyggð.

Fjórir sparisjóðir starfa undir vörumerkinu Sparisjóðurinn og eru Sparisjóður Austurlands, S-Þingeyinga, Strandamanna og Höfðhverfinga.

Umsóknarfrestur er til og með 22. nóvember 2022

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna.

Sótt er um starfið á [www.mognum.is](http://www.mognum.is).

Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda.

Nánari upplýsingar veita Sigríður Ólafsdóttir; [sigga@mognum.is](mailto:sigga@mognum.is) og Telma Eiðsdóttir; [telma@mognum.is](mailto:telma@mognum.is).



Við  
leiðum  
fólk  
saman



HAGVANGUR

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

Þátttakandi í íslensku  
atvinnulífi í meira  
en 50 ár



HAGVANGUR



# Greinandi ráðgjöf og skýr samskipti

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

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

## Helstu verkefni:

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

## Hæfniskröfur:

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



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

Umsóknarfrestur er til og með 15. nóvember.

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

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

**Sótt er um starfið á [alfred.is](http://alfred.is).**

**HH**  
RÁÐGJÖF

## LEITAR ÞÚ AÐ STARFSMANNI?

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

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

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

### » Ódýrt

- Sanngjarnt lágt verð
- Einföld verðskrá

### » Skilvirkt

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

### » Auðvelt í notkun

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

Atvinnuauglýsingin þín birtist í Atvinnuappinu og á Atvinnuvef HH Ráðgjafar og dv.is

\*Verð er án vsk.

HH RÁÐGJÖF [www.hhr.is](http://www.hhr.is) - sími: 561 5900 - [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)





Vigdísarholt

# Gefandi starf í góðum félagsskap

## Staða deildarstjóra í Sunnuhlíð

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

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

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

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

### Í starfinu felst meðal annars:

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

### Menntunar- og hæfniskröfur:

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

Nánari upplýsingar veitir **Svanlaug Guðnadóttur**, framkvæmdastjóra hjúkrunar, [svana@sunnuhlid.is](mailto:svana@sunnuhlid.is) eða í síma **864 4184**

Sótt er um starfið á heimasíðu Vigdísarholts: [vigdisarholt.is](http://vigdisarholt.is) eða á [alfred.is](http://alfred.is)

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

### Sunnuhlíð

KÓPAVOGI

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



# vinnvinn





ÍSAFJARÐARBÆR

## Auglýsing um deiliskipulagstillögu í Ísafjarðarbæ. Hlíðargata, íbúðarsvæði á Þingeyri

Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar samþykkti 5. nóvember 2020 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi við Hlíðargötu á Þingeyri, skv. 41 gr. skipulagslaga 123/2010.

Deiliskipulagssvæðið afmarkast af Hrafseyrarvegi, Brekkugötu, Hrunastíg og opnu svæði. Á svæðinu eru nú þegar sjö lóðir með einbýlishúsum og ein parhúsalóð með fjórum íbúðum. Í aðalskipulagi er svæðið ætlað fyrir íbúðarbyggð. Deiliskipulagssvæðið er að hluta til í jaðri ofanflóða-hættusvæðis.

Markmið er að fjölga lóðum fyrir íbúðarhús og auka möguleika á fjölbreyttri stærð húsa, móta aðlaðandi umhverfi með tengsl við náttúru svæðisins og setja fram ákvæði um uppbyggingu á svæðinu og gæði hins byggða umhverfis

Tillagan er aðgengileg á bæjarskrifstofum og á síðu Ísafjarðarbæjar: [www.isafjordur.is](http://www.isafjordur.is)

Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 30. desember 2022, að Hafnarstræti 1, 400 Ísafirði eða á skipulag@isafjordur.is

f.h. skipulagsfulltrúa

Helga Puriður Magnúsdóttir  
verkefnastjóri á umhverfis- og eignasviði



## Skipulagsauglýsingar

Samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar breytingar á eftirfarandi deiliskipulagstillögum:

### Breyting á deiliskipulagi Tálknafjarðarhafnar

Breytingin er í nokkrum liðum og fjallar m.a. um breytta aðkomu að hafnarsvæðinu, skilgreindar eru nýjar lóðir og breytingar á lóðamörkum.

### Breyting á deiliskipulagi fyrir athafnasvæði seiðaldis í landi Gileyra og Eysteinsyrar Tálknafirði

Breytingin fjallar um breytta aðkomu að athafnasvæði Tungusilungs, breytt skipulagsmörk og skilgreining á nýrri vatnslögn.

Tillögurnar verða til sýnis á skrifstofu Tálknafjarðarhrepps að Strandgötu 38 frá og með mánudeginum frá 14. nóvember 2022 til 2. janúar 2023. Þær verða einnig til sýnis á heimasíðu Tálknafjarðarhrepps, [www.talknafjordur.is](http://www.talknafjordur.is).

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við til 2. janúar 2023. Skila skal athugasemdir á skrifstofu Tálknafjarðarhrepps, Strandgötu 38, 460 Tálknafirði.

Skipulagsfulltrúi Tálknafjarðarhrepps  
Óskar Örn Gunnarsson

## Barðstrendingafélagið

boðar til félagsfundar í kjölfar aðalfundar  
mánudaginn 21. nóvember kl. 17  
í Konnakoti, Hverfisgötu 105.

Dagskrá: 1. Breytingar á starfsemi og eignastöðu félagsins  
2. Önnur mál

Stjórnin



## ÚTBOÐ

### Skútahraun 6

### Breytingar á búningasæstöðu

Slökkvilið höfuðborgarsvæðis bs. óskar eftir tilboðum verktaka í að gera breytingar á innra skipulagi hluta starfstöðvar að Skútahrauni 6 í Hafnarfirði.

Helstu verkþættir eru:

1. Gera nýjan gang inn í bílasalinn.  
Loka núverandi gangi, bílasalsmegin
2. Ný rými. Búningsherbergi kvenna, þvottur og gallageymsla.
3. Búningsherbergi karla.

Útboðsgögn verða aðgengileg í rafrænu útboðskerfi á slóðinni [vsb.ajoursystem.net/tender](http://vsb.ajoursystem.net/tender) frá og með mánudeginum 14. nóvember.

Tilboðum og öllum fylgigögnum skal skilað rafrænt í sama kerfi eigi síðar en mánudaginn 28. nóvember 2022 kl. 11:00.

Verklök eru 31. maí 2023.

## Auglýsing um afgreiðslu bæjarstjórnar Kópavogsbæjar og borgarstjórnar Reykjavíkurborgar á auglýstri tillögu að deiliskipulagi

### Arnarnesvegur, 3. áfangi. Deiliskipulag.

Í samræmi við skipulagslög nr. 123/2010 samþykkti bæjarstjórn Kópavogsbæjar þann 14. júní 2022 og borgarstjórn Reykjavíkurborgar þann 7. júlí 2022 nýtt deiliskipulag fyrir Arnarnesveg 3. áfanga.

Deiliskipulagstillagan nær til hluta Arnarnesvegar, nýs 2+2 vegar ásamt tveimur nýjum hringtorgum, frá gatnamótum Arnarnesvegar og Rjúpnavegar að fyrirhuguðum gatnamótum Breiðholtsbrautar og Arnarnesvegar og veghelgunarsvæða hans sem ná að jafnaði 30 metra út frá miðlinu vegarins. Hluti veghelgunarsvæðis Arnarnesvegar er innan sveitarfélagsmarka Reykjavíkurborgar, en stærsti hluti vegarins liggur innan sveitarfélagsmarka Kópavogsbæjar. Samhliða er gert ráð fyrir stofnstíg, aðskildum hjóla- og göngustíg, frá Rjúpnavegi í Kópavogi og að Elliðaárdal ásamt tengistígum sem og meðfram Breiðholtsbrautinni og undir fyrirhugaða brú yfir Breiðholtsbraut. Jafnframt er gert ráð fyrir göngubrú/vistloki yfir veginn. Arnarnesvegur sem liggur innan marka skipulagssvæðisins er um 1,9 km að lengd og liggur frá suðaustur hluta Leirdals að grænu opnu svæði norðan Breiðholtsbrautar.

Skipulagsstofnun hefur í samræmi við 1. mgr. 42. gr. skipulagslaga yfirfarið málgögnin sbr. erindi dags. 25. ágúst 2022 þar sem ekki er gerð athugasemd við að birt sé auglýsing um samþykkt deiliskipulagsbreytingarinnar í B-deild Stjórnartíðinda. Málsmeðferð var samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Uppdrættir hafa hlotið þá meðferð sem ofangreind lög mæla fyrir um.

Vakin er athygli á málskotsrétti samanber 10. kafla skipulagslaga nr. 123/2010 og lög um úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála nr. 130/2011 en þar kemur fram að stjórnvaldsákvæðanir má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um samþykkt deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda þ.e. frá og með 28. október 2022.

Ofangreint deiliskipulag er aðgengilegt á vefsíðu Kópavogsbæjar [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is) og vefsíðu Reykjavíkurborgar [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is). Ef óskað er eftir nánari upplýsingum um deiliskipulagið er hægt að senda fyrirspurn á skipulagsfulltrúa Kópavogsbæjar á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is) eða skipulagsfulltrúa Reykjavíkurborgar á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is).



Kópavogsbær



Reykjavíkurborg



Erum við  
að leita  
að þér?

RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGAR  
RANNSÓKNIR



intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • [intellecta.is](http://intellecta.is)





Fasteignaleitin

# Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)



SKANNADU KÓÐANN

# Fasteignablaðið

Fasteignablað Fréttablaðsins kemur út alla þriðjudaga





## EIGNAMÍÐLUN



### Brekkuás 1 210 Garðabær

Einbýlishús 325,1 fm 6 herb.

184.800.000



**Bjarni T. Jónsson**  
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali  
bjarni@eignamidlun.is  
895 9120

Grensásveggi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

## EIGNAMÍÐLUN

**ÓPIÐ HÚS**  
13. nóv. 16:00-16:30



### Birkigrund 46 200 Kópavogur

Raðhús – aukaíbúð og bílskúr 221 fm 6 herb.

148.900.000



**Þóra Birgisdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
thora@eignamidlun.is  
777 2882

Grensásveggi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

## EIGNAMÍÐLUN



### Dalsel 12 109 Reykjavík

Fjölbýli með bílgeymslu 95 fm 3 herb.

58.500.000



**Þóra Birgisdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
thora@eignamidlun.is  
777 2882

Grensásveggi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

## EIGNAMÍÐLUN

Grensásveggi 11 108 Reykjavík | Sími 588 9090 | eignamidlun.is

TIL SÖLU



## Stapahraun 4 - Hafnarfirði

Til sölu heildareign við Stapahraun 4, Hafnarfirði. Heildarstærð eignar er 630,5 fm. Um er að ræða atvinnuhúsnæði á góðum stað í Hafnarfirði sem stendur á 1.110 fm lóð.

Eignin er ein heild í dag og skiptist upp í skrifstofur á efri hæð í framhúsi og á neðri hæðinni eru móttaka, eldhús, fundarsalir og skrifstofur. Á neðri hæðinni eru einnig lager og vinnslueldhús. Innkeyrsluhurð er á suðurhlíð hússins.

Eignin býður upp á mikla möguleika.

**Afhending samkvæmt samkomlagi.**

**Óskað er eftir tilboðum.**



**Guðlaugur Ingi Guðlaugsson**  
Löggiltur fasteignasali  
864 5464



**Rögnvaldur Örn Jónsson**  
Löggiltur fasteignasali  
660 3452

# vinnvinn

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

RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF





Kristján  
s: 867-3040



Guðbjörg G.  
s: 899-5949



Garðar B.  
s: 898-0255



Sólveig  
s: 869-4879



Hallgrímur  
s: 896-6020



Elísabet  
s: 781-2100



Viktoría Larsen  
s: 618-5741



Einar Óm  
s: 823-4969



Sonata  
s: 764-6334



**TRAUSTI**  
fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050  
trausti.is | trausti@trausti.is



Kristín María  
s: 837-1177



Ragnheiður  
s: 788-3069



Halldór  
s: 660-5312



Bára  
s: 693-1837



Aðalsteinn Jón  
s: 767-0777



Telma  
s: 773-7223



Inga Reynis  
s: 820-1903



Ragnar  
s: 699-8282



Kristján Björn  
s: 844-1450



Nína Björk  
s: 820-0831



**Framúrskarandi fyrirtæki**



**OPIÐ HÚS**

## HNOTUBERG 23 221 HAFNARFJÖRÐUR



Aðalsteinn  
S: 767-0777

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 14. NÓV. KL. 17:15-17:45**

Bjart og falllegt 191,1 fm. einbýlishús á einni hæð á frábærum stað í Setberginu í Hafnarfirði. Gróinn og fallgur stór garður. Stór tvískiptur pallur að aftanverðu með bæði heitum potti og köldu baði. Góð lofthæð í flest öllum rýmum í eigninni. Stórt bílastæði við bílskúr. Hiti í stétt við aðalinnangang og bílastæði að stærstum hluta. Nýbúið er að ástandsskoða eignina. **Nánari uppl. veitir Aðalsteinn lgf. s. 767-0777.**

Verð: 119,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

## ÞORLÁKSGEISLI 118 113 REYKJAVÍK



Aðalsteinn  
S: 767-0777

**OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 15. NÓV. KL. 17:15-17:45**

Glæsilegt 254 fm. einbýlishús á tveimur hæðum ásamt bílskúr á frábærum stað í Grafarholtinu. Á neðri hæð er fullbúin 2ja herbergja aukaíbúð með sérinnangi og hellulögðum palli til suðurs. Bæði ofnakerfi og gólfhiti er í húsinu. Stór garður. Eign sem gefur kaupanda tækifæri til að setja svip sinn á innanhúshönnun og garðinn. **Nánari uppl. veitir Aðalsteinn lgf. s. 767-0777.**

Verð: 134,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

## REYKJAVÍKURV. 42 102 REYKJAVÍK



Guðbjörg G.  
S: 899-5949



Kristján  
S: 867-3040

**OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 15. NÓV. KL. 17:30-18:00**

Rúmgóð, björt og vel skipulögð 3ja til 4ra herb. 101,4 fm. endaíbúð á jörðhæð með sérinnangi, sérafnotareit og bílskúr á góðum stað í litla Skerjafirði í Reykjavík. Eldhús nýlega endurnýjað. Nýlegt parket. Rúmgóð svefnherbergi. Sérþvottahús er innan eignarinnar og hefur því víða verið breytt í herbergi í sambærilegum eignum. Bílskúr upphitaður, rafmagn og heitt og kalt vatn. **Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949 og Kristján lgf. s. 867-3040.**

Verð: 69,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

## ÁLALIND 8 201 KÓPAVOGUR



Guðbjörg G.  
S: 899-5949

**OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 16. NÓV. KL. 17:30-18:00**

Glæsileg og björt 3ja herbergja 104,2 fm. íbúð á 3. hæð með aukinni lofthæð í nýlegu lyftuhúsi byggt árið 2019 með bílastæði í lokuðum bílakjallara við Álalind í Kópavogi. Þvottahús er innan íbúðar. Rúmgóðar suðursvalir. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949.**

Verð: 74,9 millj.



**BÓKIÐ SKOÐUN**

## BAUGANES 26 102 REYKJAVÍK



Guðbjörg G.  
S: 899-5949

**BÓKIÐ SKOÐUN**

Mjög falllegt og vel skipulagð 316,3 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með 2ja herb. aukaíbúð með sérinnangi á eftirsóttum og rólegum stað í Skerjafirði. Rúmgóður 36,3 fm. innangangur bílskúr með geymslurými. Húsið stendur á 639 fm. eignarlóð. Mjög mikil lofthæð er í hluta hússins. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949.**

Verð: Tilboð



**BÓKIÐ SKOÐUN**

## MÖRK 10 805 SELFOSS



Ragnar  
s: 699-8282



Kristján  
S: 867-3040

**BÓKIÐ SKOÐUN**

Vorum að fá í sölu glæsilega 144 fm. sumarhústaði í Grímsnesinu, sem afhendast fullfrágengni ásamt verönd og heitum potti. **Nánari uppl. veita Ragnar s. 699-8282 og Kristján lgf. s. 867-3040.**

Verð 79,9 millj.



**BÓKIÐ SKOÐUN**

## ÁLHELLA 221 HAFNARFJ.



Ragnar  
s: 699-8282



Kristján  
S: 867-3040

**BÓKIÐ SKOÐUN**

Nýtt á sölu, 30 fm. geymsluhúsnæði við Álhelli í Hafnarfirði. Vaskur með heitu og köldu vatni, lýsing í lofti, ofn til upphitarar, rafmagnstafla með 3ja fasa rafmagn, einn 3ja fasa rafmagnstengill við rafmagnstöflu, rafmagnstengill í lofti fyrir hurðaoþnara, ljósarofi og rafmagnstengill nálægt hurð.

**Nánari uppl. veita Ragnar s. 699-8282 og Kristján lgf. s. 867-3040.**

Verð: 10,9 millj.



**BÓKIÐ SKOÐUN**

## LÆKJARBREKKA 3 805 SELFOSS



Elísabet  
s: 781-2100

**BÓKIÐ SKOÐUN**

Falleg sumarhúslóð í hlíðum Búrfells til sölu þar sem stutt er ýmiskonar afþreyingu og þjónustu. Góðir afþreyingarmöguleikar eru á svæðinu þar má nefna sundlaug, golfvöll, Sogið, veiði og góðar gönguleiðir. Einnig er stutt á Borg og Selfoss. Allir vegir í hverfinu eru frágengni. **Nánari uppl. veitir Elísabet lgf. s. 781-2100.**

Verð: 7 millj.



## MÖRK 12 805 SELFOSS



Ragnar  
s: 699-8282



Kristján  
S: 867-3040

Glæsilegur 85 fm. sumarhústaður í Grímsnesinu, sem afhendist fullfrágengni ásamt verönd og heitum potti.

**Nánari uppl. veita Ragnar s. 699-8282 og Kristján lgf. s. 867-3040.**

VERÐ: 49,9 millj.





SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

# EIGNAMIDLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is



## Bollagarðar 101

170 Seltjarnarnes

🏠 Einbýli ↔ 217,1 fm 🛏 7 herb.



**Magnea Sverrisdóttir**  
MBA og löggiltur fasteignasali  
magnea@eignamidlun.is  
861 8511

### 150.000.000



**OPIÐ HÚS**  
15. nóv. 17:15-17:45

## Baughús 48

112 Reykjavík

🏠 Einbýlishús ↔ 257,6 fm 🛏 7 herb.



**Bjarni T. Jónsson**  
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali  
bjarni@eignamidlun.is  
895 9120

### 149.800.000



## Valhúsabraut 2

170 Seltjarnarnesi

🏠 Einbýli ↔ 223,7 fm 🛏 6 herb.



**Sverrir Kristinsson**  
Löggiltur fasteignasali  
861 8511

### 185.000.000



**OPIÐ HÚS**  
14. nóv. 17:00-17:30

## Skógarvegur 12a

108 Reykjavík

🏠 Fjölbýlishús ↔ 111,7 fm 🛏 3 herb.



**Unnar Kjartansson**  
Löggiltur fasteignasali  
unnar@eignamidlun.is  
867 0968

### 91.900.000



## Heiðarhjalli 5

200 Kópavogur

🏠 Parhús ↔ 268,5 fm 🛏 8 herb.



**Sverrir Kristinsson**  
Löggiltur fasteignasali  
861 8511

### 147.000.000



**OPIÐ HÚS**  
13. nóv. 15:00-15:30

## Valshlíð 8

102 Reykjavík

🏠 Íbúð ↔ 137,2 fm 🛏 4 herb.



**Unnar Kjartansson**  
Löggiltur fasteignasali  
unnar@eignamidlun.is  
867 0968

### 125.900.000



## Sörlaskjól 70

107 Reykjavík

🏠 Fjölbýli ↔ 70,1 fm 🛏 2ja herb.



**Magnea Sverrisdóttir**  
MBA og löggiltur fasteignasali  
magnea@eignamidlun.is  
861 8511

### 49.900.000



**OPIÐ HÚS**  
13. nóv. 15:00-16:00



## Öldugata 14

101 Reykjavík

Einbýlishús - Auka íbúð 438,7 fm 11 herb.

**241.000.000**

**Hilmar Þór Hafsteinsson**  
Löggiltur leigumíðlari, löggiltur fasteignasali  
hilmar@eignamidlun.is  
824 9098



**OPIÐ HÚS**  
14. nóv. 16:30-17:00



## Árskógar 6

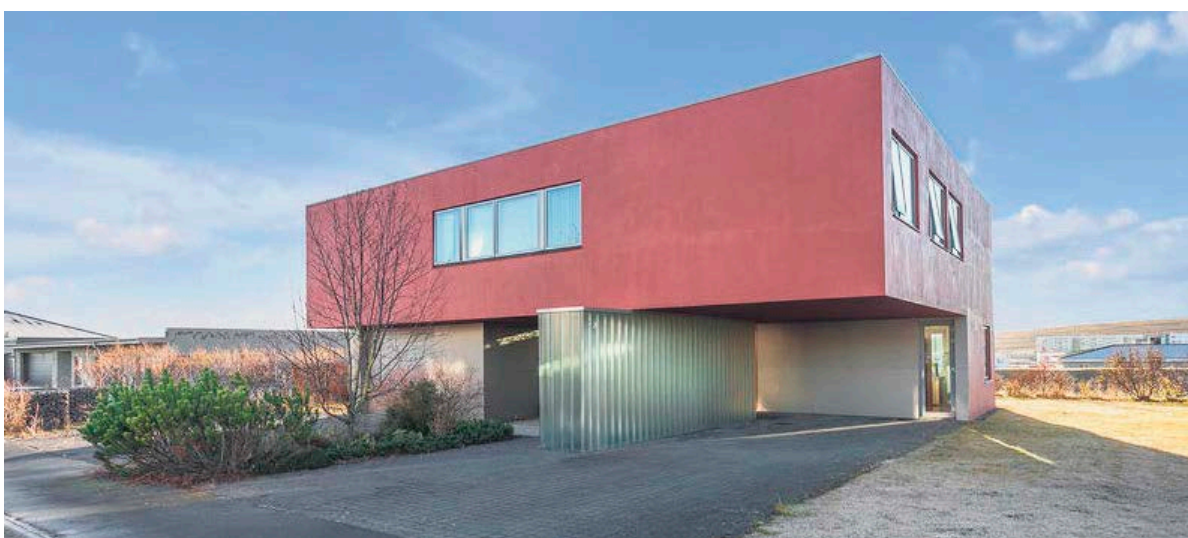
109 Reykjavík

Fjölbýli 60+ 93,6 fm 3 herb.

**69.900.000**



**Brynjar Þór Sumarliðason**  
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali  
brynjar@eignamidlun.is  
896 1168



## Perlukór 8

203 Kópavogur

Einbýli 291 fm 6 herb.

**215.000.000**

**Guðlaugur Ingi Guðlaugsson**  
Löggiltur fasteignasali  
gudlaugur@eignamidlun.is  
864 5464



**Lárus Ómarsson**  
Löggiltur fasteignasali  
larus@eignamidlun.is  
824 3934



## Efstaleiti 12 - Breiðablik

103 Reykjavík

Fjölbýli 138,6 fm 4ra herb.

**99.000.000**



**Sverrir Kristinnsson**  
Löggiltur fasteignasali  
861 8511



## Vífilsgrata 5

105 Reykjavík

Fjölbýli/hæð 56,9 fm 3ja herb.

**49.900.000**



**Rögnvaldur Örn Jónsson**  
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri  
rognvaldur@eignamidlun.is  
660 3452



**OPIÐ HÚS**  
12. nóv. 14:00-14:30

## Eskiás 1c

210 Garðabær

Fjölbýli 102,6 fm 5 herb.

**85.900.000**



**Unnar Kjartansson**  
Löggiltur fasteignasali  
unnar@eignamidlun.is  
867 0968



**OPIÐ HÚS**  
14. nóv. 17:30-18:00

## Pangbakki 8

109 Reykjavík

Fjölbýli 69,2 fm 2 herb.

**47.900.000**



**Brynjar Þór Sumarliðason**  
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali  
brynjar@eignamidlun.is  
896 1168



**Kjartan Hallgeirsson**  
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri  
824 9093



**Guðlaugur I. Guðlaugsson**  
Löggiltur fasteignasali  
864 5464



**Sverrir Kristinnsson**  
Löggiltur fasteignasali  
588 9090



**Þóra Birgisdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
777 2882



**Hilmar Þór Hafsteinsson**  
Löggiltur leigumíðlari og löggiltur fasteignasali  
824 9098



**Brynjar Þór Sumarliðason**  
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali  
896 1168



**Daði Halfrósson**  
Löggiltur fasteignasali  
824 9096



**Magna Sverrisdóttir**  
MBA og löggiltur fasteignasali  
861 8511



**Herdis Valb. Hölludóttir**  
Lögræðingur og löggiltur fasteignasali  
694 6166



**Bjarni T. Jónsson**  
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali  
895 9120



**Ólafur H. Guðgeirsson**  
MBA rekruteringarfræðingur og löggiltur fasteignasali  
663 2508



**Rögnvaldur Örn Jónsson**  
Löggiltur fasteignasali  
660 3452



**Gunnar Helgi Einarsson**  
Löggiltur fasteignasali  
615 6181



**Kári Sighvatsson**  
Löggiltur fasteignasali og lögræðingur  
899 8815



**Unnar Kjartansson**  
Löggiltur fasteignasali  
867 0968



**Lárus Ómarsson**  
Löggiltur fasteignasali  
824 3934



**Ragnhildur A. Gunnarsdóttir**  
Lögræðingur og löggiltur fasteignasali  
861 1197



**Úlfar Freyr Jóhannsson**  
Lögmaður og löggiltur fasteignasali  
588 9090



**Lijja Guðmundsdóttir**  
Viðskiptafræðingur og nemi til löggildingar fasteignasala  
649 3868



**Anna Þrúður Guðbjörnsdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
849 0575



**Birgir Valur Birgisson**  
BA í lögræði og nemi til löggildingar fasteignasala  
694 8474



**Jenny Sandra Gunnarsdóttir**  
Skrifstofustjóri og nemi til löggildingar fasteignasala  
588 9090



**María Guðrún Waltersdóttir**  
Móttaka  
588 9090



**Daniela R. Reynisdóttir**  
Móttaka  
588 9090



## Sunnusmári 1-5

201 Kópavogur

Sunnusmári 1-5 er nýtt 62 íbúða hús. Íbúðirnar verða af mörgum stærðum og gerðum, allt frá 52 fm 2ja herbergja íbúðum upp í 159 fm 5 herbergja íbúðir.

- Sunnusmári er miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu.
- Stutt er í alla þjónustu, verslanir, skóla, leikskóla og íþróttir
- Nýtt hverfi sem hefur notið gróðarlegra vinsælda
- Nokkrar íbúðir með þaksvölum
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum

Verð frá 50,9 millj.

Hafðu samband við sölumenn okkar og fáðu allar nánari upplýsingar

**Þórhallur**  
Bíering  
lögg. fasteignasali  
Sími: 896 8232  
thorhallur@miklaborg.is

**Óskar**  
H. Bjarnason  
lögg. fasteignasali  
sími: 6911931  
ohb@miklaborg.is

**Kjartan**  
Í. Guðmundson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 663 4392  
kjartan@miklaborg.is

**Árni**  
Davíð Bergs  
lögg. nemi  
Sími: 625 2500  
arni@miklaborg.is



## Glæsilegar nýjar íbúðir

Hvetjum  
alla til að  
mæta og skoða!

### OPIÐ HÚS

í dag laugardag 12. nóv.  
og sunnudag 13. nóv  
kl. 13 - 15

Frábær  
staðsetning  
í Smáranum



TRAUSTUR  
BYGGINGARADILI  
SÍÐAN 1998  
PG-VERKÍ

## Silfursmári 4-6

201 Kópavogur

47 nýjar 2ja - 4ra herbergja íbúðir í þessum áfanga

- Frábærlega vel skipulagðar og glæsilegar nýjar íbúðir
- Stærðir frá 53,4 fm upp í 140,1 fm
- Nútímalegt borgarhverfi sem slegið hefur í gegn
- Allar íbúðir búnar snjalllausnum
- Stutt í alla þjónustu, verslanir og íþróttaaðstöðu
- Grunnur fyrir rafhleðslustöðum komin
- Flestum íbúðum fylgir bílastæði í bílakjallara
- Afhending apríl/júlí 2023

Verð frá 51,9 millj.

Hafðu samband við sölumenn okkar og fáðu nánari upplýsingar

**Jason**  
K. Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is

**Elín**  
Alfreðsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 3090  
elin@miklaborg.is

**Árni**  
Davíð Bergs  
aðst. fasteignasala  
Sími: 625 2500  
arni@miklaborg.is

**Svan**  
G. Guðlaugsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300  
svan@miklaborg.is

**Óskar**  
S. Axelsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 691 2312  
osa@miklaborg.is

**Þórhallur**  
Bíering  
lögg. fasteignasali  
Sími: 896 8232  
thorhallur@miklaborg.is



## Glæsilegar nýjar íbúðir



Silfursmári 2

Silfursmári 6

Silfursmári 4

„TURNINN“  
krúndjásn hverfisins  
væntanlegur í sölu.  
Forskráning í gangi  
hafið samband við  
sölumenn Mikuborgar.

Hvetjum  
alla til að  
mæta og skoða!

### OPIÐ HÚS

í dag laugardag 12. nóv.  
og sunnudag 13. nóv.  
kl. 13 - 15

Komið  
og skoðið  
glæsilegar  
nýjar íbúðir



**NÝTT Í SÖLU**

**PANTIÐ SKOÐUN**  
hjá Jasoni í síma 775 1515

**Kolagata 1**  
101 Reykjavík

Glæsileg 4 herbergja 124,9 fm íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi á besta stað í miðbænum

- Aukin lofthæð, suður svalir,
- Íbúð með stórum og björtum gluggum og rúmgóðu svefnherbergi með baðherbergi inn af.
- Eignin getur fengist með góðum leigusamningi.

Nánari upplýsingar veitir:  
**Jason Kr. Ólafsson**  
lögg. fasteignasali  
sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is

Verð: 124,9 millj.

**NÝTT Í SÖLU**

**PANTIÐ SKOÐUN**  
hjá Þórunni í síma 773 6000

**Arnarhlíð 2**  
102 Reykjavík - íb. 329

Glæsileg 3ja herbergja 102,5 fm íbúð með stæði í bílageymslu á besta stað við Hlíðarenda

- Íbúð með fágúðu yfirbragði
- Aukin lofthæð 2,80 m
- Gólfíðir gluggar
- Stofu/borðstofu/eldhús alr.
- 2 Svefnherbergi, 1 baðherb.
- Lofthæð í geymslu 5,30 m

Nánari upplýsingar veitir:  
**Þórunn Pálsdóttir**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000  
thorunn@miklaborg.is

Verð: 89,9 millj.

**NÝTT Í SÖLU**

**PANTIÐ SKOÐUN**  
hjá Þórunni í síma 845 8958

**Seljavegur 10**  
101 Reykjavík

Einstaklega fallegt og sjarmerandi hús sem hefur verið endurbyggt á síðastliðnum 25 árum

- 168,2 fm kjallari, hæð og ris
- Stórt eldhús með borðstofu, þrjár glæsilegar stofur
- Fjögur svefnherbergi og baðherbergi með glugga

Nánari upplýsingar:  
**Þórunn Skúladóttir**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958  
jorunn@miklaborg.is

Verð: 133,5 millj.



NÝTT Í SÖLU



Óskar S. Axelsson  
lögg. fasteignasali  
S: 691 2312  
osa@miklaborg.is

OPÍÐ HÚS

sunnudaginn  
13. nóvember  
kl. 14.00 - 15.00

**Erlutjörn 5**

260 Njarðvík - Reykjanesbæ

Gott 204 fm einbýlishús með bílskúr í Njarðvík

- 3 svefnherbergi, baðherb., forstofuherbergi, vinnurými, sjónvarpshol, eldhús, stofa og borðstofa
- Bílskúr, ca.12 fm geymsluskúr og heillulagt bílapan
- Heiturpottur á stórum sólpalli

Verð: 89,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



Atli S. Sigvarðsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 1178  
atli@miklaborg.is

OPÍÐ HÚS

mánudaginn  
14. nóvember  
kl. 17.00 - 17.30

**Borgarhraun 20**

810 Hveragerði

Mikið endurnýjað og vel skipulagt 198,5 fm einbýlishús á einni hæð ásamt stórum bílskúr

- Stórt alrými, eldhús, stofa, borðstofa og arinstofa
- 3-4 svefnherbergi, tvö baðh.
- Afgirt lóð m. 120 fm verönd, potti og geymsluskúr
- Auka íbúð í bílskúr

Verð: 88,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



Jason Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is

OPÍÐ HÚS

sunnudaginn  
13. nóvember  
kl. 16.00 - 16.30

**Hjallabraut 5**

220 Hafnarfjörður

Rúmgóða 102 m þriggja herbergja íbúð á þriðju og efstu hæð

- Tvö svefnherbergi
- Rúmgóðar stofur, eldhús, þvottahús, baðherbergi
- Sér geymsla í sameign 4,5 fm

Verð: 54,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



Jason Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is

OPÍÐ HÚS

Þriðjudaginn  
14. nóvember  
kl. 17.00 - 17.30

**Kópavogstún 12**

203 Kópavogur - íb. 102

Falleg 109,2 fm íbúð með yfirbyggðum söllum

- Tvö svefnherbergi
- Stofa, borðstofa og eldhús
- Sérgeymsla. Merkt bílastæði
- Stórar yfirbyggðar svalir sem snúa til suðurvesturs
- Sérgeymsla

Verð: 85,9 millj.



Óskar S. Axelsson  
lögg. fasteignasali  
S: 691 2312  
osa@miklaborg.is

OPÍÐ HÚS

sunnudaginn  
13. nóvember  
kl. 12.00 - 12.30

**Ástún 4**

200 Kópavogur

Góð 3-4 herb. 95 fm íbúð á 3. hæð m. suðursvölum á góðum stað í Kópavogi

- Tvö svefnherbergi á svefngangi mögulega þrjú skv. teikn.
- Rúmgóð stofa
- Suðursvalir
- Sérgeymsla í kjallara
- Laus við kaupsamning

Verð: 61,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



Jón Rafn Valdimars  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 5520  
jon@miklaborg.is

OPÍÐ HÚS

sunnudaginn  
13. nóvember  
kl. 16.00 - 16.30

**Vesturvör 13 A**

200 Kópavogur

Gott 174 fm fjölskylduhús í vesturbæ Kópavogs, byggt 2013

- Húsið er á tveimur hæðum
- Opíð alrými og 4 svefnherbergi
- Flísalagður bílskúr og geymsla inn af.
- Svalir í suður og norður.
- Stórt plan, næg stæði

Verð: 115 millj.

NÝTT Í SÖLU



Jórunn Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958  
jorunn@miklaborg.is

**PANTIÐ SKOÐUN**  
hjá Jórunni í síma 845 8958

**Bæjargata 4**

210 Garðabær

Glæsilegt nýlegt 200 fm parhús í Urriðaholti

- Glæsilegt alrými með mikilli lofthæð í stofu og gólfslíðir gluggar
- Útgengt út á suður svalir úr stofu
- Glæsilegt opið eldhús
- Þrjú stór svefnherbergi
- Stór afgirt suðurveð með heitum potti
- Laust við kaupsamning

Verð: 170 millj.

NÝTT Í SÖLU



Árni Davíð Bergs  
aðst. fasteignasali  
Sími: 625 2500  
arni@miklaborg.is

Elin Alfreðsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 3090  
elin@miklaborg.is

**PANTIÐ SKOÐUN**  
hjá Árna í síma 625 2500

**Rjúpnasalir 2**

203 Kópavogur

Falleg 2ja-3ja herbergja 71,7 fm íbúð á 2. hæð í litlu þriggja hæða fjölbýli

- Suðursvalir, með útsýni yfir golfvöll GKG
- Stofa/borðstofa og eldhús. Hjónaherbergi, rúmgott. Baðherbergi með aðstöðu fyrir þvottavél
- Þvottahús með glugga, (mögulega svefnherb.)

Verð: 54,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

**BÓKIÐ SKOÐUN**  
Í SÍMA: 775 1515

**Óðinsstígur 6**

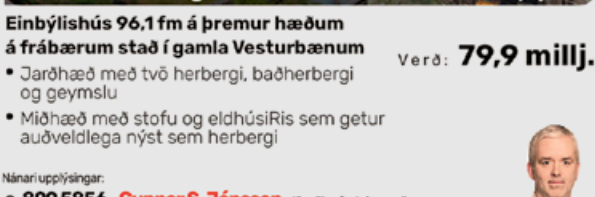
805 Selfoss

Rúmlega fokhelt 106,7 fm heilsárshús í nágrenni við Búrfell og Grímsborgir

- Stutt á Selfoss og til Reykjavíkur
- Steyptur grunnur með gólfhita. Sænskt einingahús
- Um er að ræða eignarland með rafmagni, neysluvatni ásamt hitaveitu á lóðarmörkum.

Verð: 49,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



Nánari upplýsingar:  
s. 899 5856 Gunnar S. Jónsson löggiltur fasteignasali

**BÓKIÐ SKOÐUN**  
Í SÍMA: 899 5856

**Framnesvegur 58B**

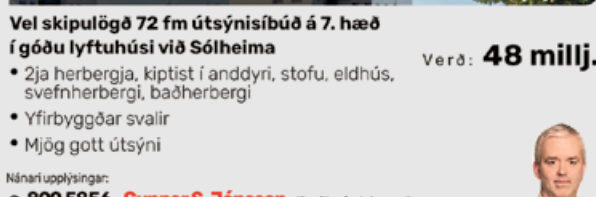
101 Reykjavík

Einbýlishús 96,1 fm á þremur hæðum á frábærum stað í gamla Vesturbænum

- Jarðhæð með tvö herbergi, baðherbergi og geymslu
- Miðhæð með stofu og eldhúsiRis sem getur auðveldlega nýst sem herbergi

Verð: 79,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



Nánari upplýsingar:  
s. 899 5856 Gunnar S. Jónsson löggiltur fasteignasali

OPÍÐ HÚS

Þriðjudaginn  
15. nóvember  
kl. 16.00 - 16.30

**Sólheimar 23**

104 Reykjavík

Vel skipulögð 72 fm útsýnisíbúð á 7. hæð í góðu lyftuhúsi við Sólheima

- 2ja herbergja, kiptist í anddyri, stofu, eldhús, svefnherbergi, baðherbergi
- Yfirbyggðar svalir
- Mjög gott útsýni

Verð: 48 millj.

Vegna mikillar sölu **vantar allar gerðir fasteigna til sölu, hafið samband við sölumenn okkar** bókið skoðun og **fáið frítt verðmat.**

**569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is**  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



## Suðurlandsbraut

108 Reykjavík



**HAFIÐ SAMBAND**  
við þróst í síma **897 0634**

- **Tvær 300 fm hæðir til leigu** í fallegu skrifstofuhúsi á fjölförnu horni miðsvæðis í Reykjavík.
- **Nóg af bílastæðum** með lokuðu hliði.

Nánari upplýsingar veitir:

**Þróstur Þórhallsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: **897 0634**  
throstur@miklaborg.is



**MIKLABORG**

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is  
Guður R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggj. fasteignasalar



**PANTID SKOÐUN**  
hjá Jörunni í síma **845 8958**

### Bæjargata 4

210 Garðabær

**Glæsilegt nýlegt 200 fm parhús í Urriðaholti**

- Glæsilegt alrými með mikilli lofthæð í stofu og gólfisíðir gluggar
- Útgengt út á suður svalir úr stofu
- Glæsilegt opið eldhús
- Þrjú stór svefnherbergi
- Stór afgirt suðurverönd með heitum potti
- Afhending við kaupsamning

Verð: **170 millj.**



**Jörunn Skúladóttir**  
lögg. fasteignasali  
Sími: **845 8958**  
jorunn@miklaborg.is

**MIKLABORG**

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is  
Guður R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggj. fasteignasalar

Glæsileg ný íbúð við Voginn



Frábær staðsetning við Voginn

**PANTID SKOÐUN**  
í síma **616 1313** eða **822 2307**

### Súðarvogur 11

104 Reykjavík - íbúð 205

**Vel skipulögð og björt 106 fm 4ra herbergja íbúð á 2.hæð**

- Gólfhiti og loftháir bjartir gluggar til suðurs og vesturs og fallegu útsýni upp Elliðarárdalinn
- Vandaðar innréttingar
- Stutt í náttúruna og gönguleiðir
- Staði í bílajakallara

Verð: **89,9 millj.**



**Friðrik Þ. Stefánsson**  
hdl. og aðst. fasteignas.  
Sími: **616 1313**  
fridrik@miklaborg.is



**Ólafur Finnbogason**  
lögg. fasteignasali  
Sími: **822 2307**  
olafur@miklaborg.is

**MIKLABORG**

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is  
Guður R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggj. fasteignasalar



BÚUM VEL

**SÉRHÆFD LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA MEÐ ÁHERSLU Á 60+**



Ráðgjöf varðandi húsnæðisskipti, erfðaskrá, kaupmála eða dánarbúskipti. Lögmáður þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu.

BÚUM VEL veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.

Elin Sigrún Jónsdóttir, lögmáður | Tryggvegötu 11, 2. hæð  
Sími 783 8600 | elin@buumvel.is | www.buumvel.is

**FASTEIGNASALAN**  
**TORG**

Garðatorgi 5, 210 Gb - torg@fstorg.is - S. 520-9595

### Langalína 35 - Gbæ

Einstakt sjávarútsýni

OPIÐ HÚS



**OPIÐ HÚS 15. NÓVEMBER kl. 17:30-18:00**

Stór glæsileg 4ra herb. endaíbúð á 1 hæð með óhindruðu sjávarútsýni. Íbúðin er með 3 svefnherbergi, útgengi á yfirbyggðar verönd og yfirbyggðar svalir. Stærð 151,4 fm

Verð kr. **148.900.000**



Allar nánari uppl. veitir  
**Unnur Svava fasteignasali**  
GSM.: **623-8889**

**FASTEIGNASALAN**  
**TORG**

Garðatorgi 5, 210 Gb - torg@fstorg.is - S. 520-9595

### Strikið 8 - Gbæ

OPIÐ HÚS



**OPIÐ HÚS 15. NÓVEMBER kl. 17:00-17:30**

Góð 2ja herb. endaíbúð á 5. hæð í fjölbýlishúsi fyrir eldri borgara, (60 ára og eldri). Gott aðalrými, yfirbyggðar svalir. Stærð 93,8 fm. Verð kr. **74.900.000**

Allar nánari uppl. veitir  
**Jóhanna fasteignasali**  
GSM: **837-8889**



**Íbúðaeignir**

Síðumúli 13 - 108 Reykjavík - s: 577 5500 - www.ibudaeignir.is

**Til leigu nýlegt 400 fm einbýlishús með aukaíbúð í Garðabæ**

Laust frá 1. desember 2022 - langtímaleiga í boði.

Nánari upplýsingar veitir:

Halldór Már Sverrisson, lögg. fasteignasali og leigumiðlari:  
halldor@ibudaeignir.is

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



RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGN TIL SÖLU:

**STAÐARFELL, 371 BÚÐARDAL - SKÓLI/GISTIHEIMILI**



**Eignin verður sýnd sunnud. 20. nóv. á milli kl. 13:00 - 13:30**

Um er að ræða fimm byggingar sem hýst hafa starfsemi SÁÁ frá árinu 1980. Öllum byggingunum hefur verið ágætlega við haldið. Náttúrufegurð er mikil og staðsetning er á rólegum og fallegum útsýnisstað til suðurs yfir Hvammsfjörð og Skógarströnd. Staðarfell er í um 30 mínútna aksturfjarlægð frá Búðardal og um 2,5 klst. frá Reykjavík. Einstök eign á sögufrægum stað.

Verð: **60 mkr.**

Frekari upplýsingar um eignirnar má finna á heimasíðu Ríkiskaupa, [www.rikiskaup.is](http://www.rikiskaup.is)

Borgartúni 26, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
[www.rikiskaup.is](http://www.rikiskaup.is)

RÍKISKAUP



RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGN TIL SÖLU:

**LAUGARBRAUT 7B, LAUGARVATNI**



**Eignin verður sýnd mánud. 21. nóv. á milli kl. 11:30 - 12:00**

Parhús við Laugarbraut á Laugarvatni. Um er að ræða báða hluta af sambyggðu steinsteyptu parhúsi með fallega staðsetningu og sér innkeyrslu. Parhúsið er á einu fastanúmeri. Lóðin er 1.735 m<sup>2</sup> leigulóð, gróin með malarborinni innkeyrslu og bílplani. Fallegt útsýni út á Laugarvatni.

Góð staðsetning. Stutt í verslun, sund í Fontana, golf í t.d. Miðdal, gullni hringurinn, náttúra og saga allt um kring. Eignin verður aðeins seld sem heild.

Verð: **55 mkr.**

Frekari upplýsingar um eignirnar má finna á heimasíðu Ríkiskaupa, [www.rikiskaup.is](http://www.rikiskaup.is)

Borgartúni 26, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
[www.rikiskaup.is](http://www.rikiskaup.is)

RÍKISKAUP



## Þarftu að ráða starfsmann?

—

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

**ráðum**  
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • [www.radum.is](http://www.radum.is) • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)



# Sporna gegn félagslegri einangrun

Vinaverkefni Rauða krossins snúast um að styrkja og efla félagslega þátttöku þeirra sem taka þátt.

Karen Björg Jóhannsdóttir er verkefnastjóri hunda- og símvina hjá Rauða krossinum og spurð um þessi verkefni segir hún:

„Vinaverkefni eru félagsleg verkefni Rauða krossins. Þau hafa það markmið að sporna gegn félagslegri einangrun og efla samfélagslega þátttöku þeirra sem óska eftir því. Hér er samvera nokkurs konar undirstaða þess að hjálpa einstaklingum að skapa góð tengsl. Hlutverk sjálfboda-liða er því fyrst og fremst að veita félagskap, nærveru og hlýju, þar sem unnið er út frá þörfum þeirra sem óska eftir aðstoðinni hverju sinni,“ segir Karen.

**Hvernig ganga þessi verkefni fyrir sig?**

„Útfærslur vinaverkefnanna eru afar fjölbreyttar og þau eru mörg enda eru þarfir þeirra sem óska eftir aðstoðinni misjafnar. Ferlið sjálft byrjar með rafrænni umsókn á vef Rauða krossins. Í beinu framhaldi af því hefur verkefnastjóri samband og kemur umsókn í ferli. Vinaverkefni eru unnið undir formerkjunum gönguvinir, heim-sóknarvinir, hundavinir, síma-vinir, auk vinnuhópa. Í gönguvinum er til dæmis farið í göngutúr, með áherslu á óskir og getu þeirra sem ganga saman. Í heim-sóknarvinum koma vinir í heim-sókn vikulega þar sem ýmislegt gæti verið gert, sumir vilja fara á kaffihús á meðan aðrir vilja bara fá innlit á sitt heimili og enn aðrir kjósa að kíkja í bíltúr. Síma-vinir eru, líkt og nafnið gefur til kynna, vinir sem heyrast 1–2 sinnum í viku að



Karen Björg ásamt hundinum Spora, sem er blendingur úr Nova Scotia Retriever, Border Collie og íslenskum fjárhundi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

meðaltali 20–45 mínútur í senn. Að síðustu má ekki gleyma hundavinum, en það eru heim-sóknarvinir með hund sem kíkja annað hvort í heim-sókn eða í göngutúr með sínum vinum,“ segir Karen.

## Sjálfboda-liðastörf Rauða krossins eru mjög gefandi

Karen segir að vinaverkefni séu fyrir einstaklinga í samfélaginu sem upplifa sig einmana og/eða upplifa einangrun.

**Hverjir geta tekið þátt í sjálfboda-liðastarfi?**

„Þeir sjálfboda-liðar sem ganga til liðs við vinaverkefni hafa helst

minnst á það hversu mikið það gefur þeim sjálfum að geta gefið af sér til þeirra sem óska eftir slíki félagslegri aðstoð.

Gott er að taka hér fram að kostir þess að taka að sér sjálfboda-liðastarf eru óumdeilanlegir. Það er nokkuð sama hvernig rann-sóknir eru skoðaðar því sjálfboda-liðastarf er með afar jákvæða tengingu milli lífsánægju og heilsu meðal fullorðinna einstaklinga sem því sinna.

Við hjá vinaverkefnum Rauða krossins viljum endilega hvetja áhugasama til þess að sækja um að gerast sjálfboda-liðar. Ávin-

ingurinn er mikill og ómetanlegur fyrir þá sem þiggja aðstoð ykkar og er alltaf þörf á dugmiklum og öflugum sjálfboda-liðum. Verið hjartanlega velkomin.“

**Hvaða gagn gerir þetta fyrir þá sem óska eftir aðstoðinni?**

„Fyrir þá sem óska eftir þessari aðstoð, þá gefur þetta ómetanlega hlýju og nærveru. Ekkert okkar vill upplifa sig einmana eða einangrad en stundum eru slíkar aðstæður óumflýjanlegar og þegar svo ber við þá getur það gefið einstaklingum mikið að vita til þess að þau sem geta, séu tilbúin til þess að veita félagslega aðstoð sína í

**Hlutverk sjálfboda-liða í vinaverkefnum er fyrst og fremst að veita félagskap, nærveru og hlýju þó svo að útfærslurnar kunni að vera af ýmsu tagi.**

Karen Björg Jóhannsdóttir

sjálfboda-liðastarfi þar sem óskað er eftir því,“ segir Karen.

## Einmanaleiki er heilsuspillandi

„Skilgreiningin á félagslegri einangrun er að einstaklingur hefur mjög lítil tengsl við fjölskyldu, ættingja, vini og nánasta umhverfi. Þetta er afleiðing landfræðilegra, líkamlegra og fjárhagslegra hindrana. Félagsleg einangrun leiðir yfirleitt til einmanaleika.

Rannsóknir hafa sýnt fram á það að það er mikil fylgni á milli einmanaleika og truflunar í ónæmiskerfi. Sem þýðir að fólk verður miklu opnara fyrir sjúkdómum, til dæmis veirusýkingum, krabbameini og jafnvel Alzheimer. Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að fólk sem upplifir félagslega einangrun og/eða einmanaleika sé líklegra til að þjást af þunglyndi og lakara heilsufari. Með bættri félagslegri líðan minnka líkur á líkamlegum vandamálum og sjúkdómum, sem þar af leiðandi léttir á heilbrigðiskerfinu,“ segir Karen. ■

# Fjármunir fara aftur til samfélagsins

Rauði krossinn á Íslandi á 68,75% eignarhlut í Íslandsspilum og er sá hlutur einn mikilvægasti tekjustofn félagsins.

Tekjurnar frá Íslandsspilum gera Rauða krossinum kleift að halda uppi neyðarvörnum vegna áfalla og hamfara og vinna að hjálpar- og mannúðarstarfi á Íslandi sem og erlendis.

Ívar Kristinsson er stjórnarmaður í stjórn Rauða krossins. Spurður að því af hverju Rauði krossinn sé að stunda fjáröflun í gegnum rekstur spilakassa segir hann:

„Sögu tikkallakassa Rauða krossins má rekja aftur til ársins 1972 þegar fjárþörf til hjálparstarfs jókst óvænt gríðarlega í kjölfar Vestmannaeyjagossins. Kössunum fjölgaði svo í takti við aukna tekjuþörf og var tekjunum varið meðal annars til byggingar sjúkrahótels, kaupa á sjúkrafreidum og rekstrar þeirra, til neyðarvarna, félagslegs hjálparstarfs og heilbrigðisfræðslu um land allt,“ segir Ívar.

Hann segir að í dag sé Íslandsspil sameignarfélag í eigu Rauða krossins á Íslandi og Slysavarnafélagsins Landsbjargar og séu spilakassar reknir enn í dag til fjáröflunar. „Fjármunir fara til þessara eigenda, sem nýta þá til samfélagslegra verkefna,“ segir Ívar.

**Hvernig eru peningarnir notaðir?**

„Rauði krossinn nýtir tekjurnar með margvíslegum hætti. Langstærsti hluti tekna fer til hjálparstarfs innanlands svo sem Rauða-krossdeilda um allt land, styðja við grunnuppbyggingu félagsins



í gegnum landsskrifstofu, skaðaminnkunarverkefnisins Frú Ragnheiðar, Hjálparsímans 1717, verkefna til aðstoðar fongum og fólks af erlendum uppruna, verkefna á sviði neyðarvarna innanlands, og til sjúkrabilasjóds.“

**Samfélagsábyrgð mikilvæg**  
**Hvernig reynið þið að takmarka skaðann sem spilakassar geta valdið?**

„Upphaflega var eingöngu horft á reksturinn sem fjáröflun en síðustu ár hefur áhersla eigenda á skaðaminnkun orðið mikilvægari. Samfélagsábyrgð er eigendum Íslandsspila mikilvæg. Þannig styrkja Íslandsspil rannsóknir á spilavanda, SÁÁ er styrkt til þróunar á úrræðum og meðferð sem og

þátttöku í norrænu samstarfi á sviði ábyrgtrar spilunar. Auk þess er lögð áhersla á fræðslu og lágmarksaldur og verkefnið Ábyrg spilun hefur verið unnið í góðu samstarfi við Hapdrætti Háskóla Íslands til fjölda ára,“ segir Ívar.

**Afhverju er betra að góðgerðarsamtök geri þetta frekar en fyrirtæki sem eru rekin í hagnaðarskyni?**

„Á Norðurlöndum og í þeim löndum sem við berum okkur almennt saman við, er rekstur happdrætta, svo sem spilakassa, lottós og getrauna, leyfisskyldur markaður og tekjur renna til samfélagsins. Félagasamtök eru betur til þess fallin að reka spilakassa en einkaaðilar, vegna þess að fjármunirnir fara aftur til samfélagsins og vegna þess að

**Upphaflega var eingöngu horft á reksturinn sem fjáröflun en síðustu ár hefur áhersla eigenda á skaðaminnkun orðið mikilvægari.**

eðli góðgerðarsamtaka tryggir að skaðaminnkun verði alltaf mikilvægur þáttur af starfsemi.

Íslandsspil hafa horft til Norðurlandanna varðandi úrræði til skaðaminnkunar. Þar hafa spilakort verið innleidd þvert yfir öll peningaspil og þar hefur í reynd allur markaðurinn: spilakassar, lottó, getraunir og fleira, verið sameinað í eitt fyrirtæki þar sem

Ívar segir að Rauði krossinn nýti tekjurnar af spilakössunum með margvíslegum hætti.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
EYÞÓR

skaðaminnkun er hornsteinn starfseminnar.

## Má stórbæta umhverfi happdrætta hér á landi

Norðurlöndin styðjast því við svokallað „monopoly“ sem byggir á því að þetta sé ekki markaður þar sem samkeppni er æskileg. Upptaka spilakorta, hvernig sem það er útfært (til dæmis með appi), hefur reynst vel. Með spilakorti þarf spilara að skrá sig inn og setja sér „mörk“ áður en hægt er að spila. Þannig er hægt að fylgjast með spilun sinni, setja sér hámark sem varið er til spilunar. Einnig getur viðkomandi lokað á sig frá allri spilun, sem hefur reynst einstaklingum sem glíma við spilavanda vel. Þá opnast sá möguleiki að hægt sé að grípa inn í óæskileg spilamynstur og bjóða ráðgjöf vegna spilavanda.“

Spurður hvernig Rauði krossinn vilji sjá reglur varðandi fjárhættuspil þróast segir Ívar:

„Því hefur verið haldið fram að best væri að loka spilakössum og við það verði spilavanda útrýmt. Hins vegar er reynslan sú að „bann“ myndi ekki koma í veg fyrir spilavanda heldur færast hann til ólöglegar starfsemi.

Hins vegar má stórbæta umhverfi happdrætta á Íslandi og hafa eigendur Íslandsspila einna helst horft til hinna Norðurlandanna í því skyni. Best væri að hér á landi væri starfrækt eitt fyrirtæki, eins og þar tíðkast, þar sem hornsteinn rekstursins væri skaðaminnkun. Við teljum slíkt fyrirkomulag bestu leiðina til að stuðla að skaðaminnkun,“ segir Ívar. ■



# Mannvinir eru mikilvæg fjáröflun

Björg Kjartansdóttir er sviðs- stjóri fjáröflunar- og kynningarsviðs Rauða krossins. Hún segir að Mannvinir séu mikilvægasta fjáröflun félagsins, en þeir eru orðnir yfir 14 þúsund á öllum aldri.

„Mannvinir Rauða krossins, sem styrkja okkur með mánaðarlegum framlögum, er langmikilvægasta fjáröflun félagsins en vissulega styrkja bæði einstaklingar og fyrirtæki starf okkar með stökum styrkjum og í neyðarsöfnunum okkar,“ segir Björg. „Mannvinir okkar eru búsettir um allt land og fá reglulega fréttabréf um það helsta sem er á döfinni og tíðindi af þeim verkefnum sem þeir styrkja. Mannvinir njóta líka skattafrádráttar með stuðningi sínum,“ bendir hún á.

Þegar Björg er spurð hvernig Rauði krossinn nýti peningana sem fást í gegnum fjárframlög frá almenningi, svarar hún:

„Það eru mjög skýrar reglur um hvernig við nýtum styrki frá Mannvinum. Til að mynda kveða fjáröflunarreglur okkar á um að heildarkostnaður við fjáröflun þurfi alltaf að vera innan við 20% af því fé sem við söfnum frá Mannvinum.“

Rauði krossinn er viðbragðsfélag og því ber okkur að tryggja að á hverjum tíma sé fjármagnið nýtt til verkefna þar sem þörfin er mest, hvort sem er innanlands eða erlendis. Það er einmitt mjög mikilvægt að njóta stuðnings frá Mannvinum til að geta brugðist hratt við. Verkefni okkar geta breyst á skömmum tíma, til dæmis voru þau önnur á tímum heimsfaraldurs en í dag,“ segir Björg og bætir við að Mannvinir styðji við verkefni innanlands og alþjóðleg verkefni til jafns. „Verkefni innanlands eru meðal annars skaðaminnkun, neyðarvarnir og Hjálparsíminn 1717. Alþjóðleg



Björg Kjartansdóttir er sviðsstjóri fjáröflunar- og kynningarsviðs Rauða krossins.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

verkefni sem Mannvinir styrkja eru meðal annars sendifulltrúar, stuðningur við flóttafólk, konur og börn í Sómalíu og Malaví, auk kvenna og barna í neyð á hamfara- og átakasvæðum.“

## 300 milljónir vegna Úkraínu

Björg var spurð hvernig gengi að safna fé í hin ýmsu verkefni. „Við hófum neyðarsöfnun fyrir þólandur átakanna í Úkraínu þann 24. febrúar síðastliðinn. Strax varð ljóst að almenningur og fyrirtæki vildu leggja sitt af mörkum, einnig styrktu íslensk stjórnvöld neyðarsöfnun okkar. Alls söfnuðust yfir 300 milljónir króna fyrir þólandur

” Rauði krossinn er viðbragðsfélag og því ber okkur að tryggja að á hverjum tíma sé fjármagnið nýtt til verkefna þar sem þörfin er mest, hvort sem er innanlands eða erlendis.

þessara átaka og fjölmargir Mannvinir bættust í hópinn, sem er ánægjulegt,“ segir hún.

„Nýlega hófum við neyðarsöfnun til að styðja við viðbrögð vegna viðvarandi hungursneyðar í Afríku, sem ógnar 146 milljónum íbúa um alla álfuna. Ástandið er mjög alvarlegt í þessum heimshluta og án fullnægjandi viðbragða mun mikill fjöldi fólks látast úr hungri og sjúkdómum. Við óttumst að afleiðingarnar muni vara í ár og jafnvel áratugi. Það má segja að slíkar neyðarsafnanir skipti gríðarlega miklu máli til að við getum brugðist hratt við brýnni neyð.“

## Einfalt að gerast Mannvinur

Nýlega var söfnunarpáttur á vegum Rauða krossins sýndur á RÚV. Björg segir það hafa verið ómetanlegt tækifæri til að kynna verkefni félagsins. „Söfnunin gekk vonum framam en alls bættust um 1.800 Mannvinir í hópinn og tæplega 400 einstaklingar og fyrirtæki gáfu til söfnunarinnar. Við þökkum almenningi og fyrirtækjum kærlega fyrir þessu jákvæðu viðbrögð og hlýhug í garð Rauða krossins. Það er mjög einfalt að gerast Mannvinur á heimasíðu Rauða krossins, raudikrossinn.is/ styrkja/mannvinir. Síðan má líka hringja í okkur í síma 570 4000 og gerast Mannvinur.“

## Gjafir til góðra verka

Rauði krossinn býður einnig upp á gjafakort sem eru sniðug jólagjöf. Þetta eru gjafir til góðra verka en einnig er hægt að fá gjafakort í fatabúðir Rauða krossins. „Gjafir til góðra verka eru í raun raf-rænar gjafir sem fólk fær sendar í tölvupósti. Andvirði gjafabréfsins rennur beint til þeirra verka sem valin eru. Dæmi um gjöf til góðra verka er samtal við 1717. Fólk greiðir þá 2.000 kr. og mun þar með veita einstaklingi í vanda virka hlustun, sálrænan stuðning og upplýsingar um úrræði í boði í gegnum Hjálparsímann okkar 1717.“ ■

Hægt er að kaupa gjafir til góðra verka og gjafakort í fatabúðir Rauða krossins hér: [versla.raudikrossinn.is](https://www.raudikrossinn.is)



## Við þökkum fyrir stuðninginn



Úti Og Inni Arkitektar,  
Þingholtsstræti 27, 101, Reykjavík  
Hótel Leifur Eiríksson Ehf.,  
Skólavörðustíg 45, 101, Reykjavík  
Manna ehf.,  
Kringlan 4-12, 103, Reykjavík  
Endurvinnslan hf.,  
Knarrarvogi 4, 104, Reykjavík  
Kom Almannatengsl,  
Katrínartúni 2, 105, Reykjavík  
Landssamband lögreglumanna,  
Grettisgötu 89, 105, Reykjavík  
Tannréttingar Sf.,  
Snorrabraut 29, 105, Reykjavík  
SÍBS,  
Borgartúni 28a, 105, Reykjavík  
T.ark Arkitektar ehf.,  
Hátúni 2b, 105, Reykjavík  
Sameyki stéttarfélag í almannapjónustu,  
Grettisgötu 89, 105, Reykjavík  
Skólavefurinn ehf.,  
Laugavegi 163, 105, Reykjavík  
BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og  
bæja, Grettisgötu 89, 105, Reykjavík  
Arkitektastofan Og Ehf.,  
Hátúni 6, 105, Reykjavík  
Ennemm Ehf.,  
Skeifunni 10, 108, Reykjavík  
Múlaradíó ehf.,  
Fellsmúla 28, 108, Reykjavík

Óskirnar þrjár ehf ( Skýrslur og skil ),  
Suðurlandsbraut 46, 108, Reykjavík  
Reykjaprent ehf.,  
Síðumúla 14,  
108, Reykjavík  
Trausti fasteignasala ehf.,  
Vegmúla 4, 108, Reykjavík  
Malbikunarstöðin Höfði Hf.,  
Sævarhöfða 6-10, 110, Reykjavík  
Samiðn sambandi iðnfélaga,  
Stórhöfða 31, 110, Reykjavík  
Wurth Á Íslandi Ehf.,  
Norðlingabraut 8, 110, Reykjavík  
Gísli Geir ehf.,  
Búðavaði 14, 110, Reykjavík  
Verslunartækni Ehf.,  
Draghálsi 4, 110, Reykjavík  
Rafsvið Sf,  
Viðarhöfða 6, 110, Reykjavík  
Bílasmiðurinn Hf,  
Bíldshöfða 16, 110, Reykjavík  
Eðalbílar ehf.,  
Fosshálsi 9, 110, Reykjavík  
Landsnet hf.,  
Gylfaflöt 9, 112, Reykjavík  
Ásborg ehf.,  
Smiðjuvegi 11, 200, Kópavogi  
Norm X Ehf.,  
Auðbrekku 6, 200, Kópavogi  
GR Verk ehf,

Hliðarsmára 3, 200, Kópavogi  
Loftorka Reykjavík Ehf.,  
Miðhrauni 10, 210, Garðabæ  
Járnsmiðja Óðins,  
Smiðsbúð 6, 210, Garðabæ  
Garðabær, Garðatorgi 7,  
210, Garðabær  
Burger-Inn Ehf.,  
Flatahrauni 5A, 220, Hafnarfirði  
Verkalýðsfélagið Hlíf,  
Reykjavíkurvegi 64, 220, Hafnarfirði  
Netorka hf,  
Dalshraun 1a, 220, Hafnarfirði  
Hafnarfjarðarhöfn,  
Óseyrarbraut 4, 220, Hafnarfirði  
Gasfélagið ehf.,  
Straumsvík, 220, Hafnarfirði  
Bókráð, Bókhald Og Ráðgjöf Ehf,  
Melabraut 23, 220, Hafnarfirði  
Hársnyrtistofan Nína ehf,  
Fjarðargötu 19, 220, Hafnarfirði  
Krossborg ehf,  
Stekkjarhvammi 12, 220, Hafnarfirði  
Endurskoðun Helga Númasonar ehf,  
Melabraut 23, 220, Hafnarfirði  
SE ehf.,  
Glitvöllum 35,221, Hafnarfirði  
Verktækni Ehf,  
Lyngbergi 41, 221, Hafnarfirði  
Dmm Lausnir Ehf,

Hafnargata 91, 230, Reykjaneshæ  
Skólar Ehf,  
Flugvallarbraut 752, 262, Reykjaneshæ  
Nonni Litli Ehf,  
Þverholti 8, 270, Mosfellsbæ  
Samtök sveitarfélaga á Vesturla,  
Bjarnarbraut 8, 310, Borgarnesi  
Blómasetrið Ehf.,  
Skúlagötu 13, 310, Borgarnesi  
Sprautu- Og Bifreiðaverkstæði  
Borgarness, Sólbakka 5, 310, Borgarnesi  
Þjónustustofan ehf.,  
Grundargötu 30, 350, Grundarfirði  
Tannlæknastofa A.B. slf.,  
Túnbrekku 11, 355, Ólafsvík  
Orkubú Vestfjarða Ohf.,  
Stakkanesi 1, 400, Ísafirði  
Ráðhús ehf,  
Engjavegi 29, 400, Ísafirði  
Bolungarvíkurkaupstaður,  
Aðalstræti 12, 415, Bolungarvík  
Sigurgeir G. Jóhannsson Ehf,  
Hafnargötu 19-21, 415, Bolungarvík  
Þórsberg Ehf.,  
Pósthólf 90, 460, Tálknafirði  
Stéttarfélagið Samstaða,  
Þverbraut 1, 540, Blönduósi  
Verkval ehf,  
Miðhúsavegi 4, 600, Akureyri  
Akureyriarbær,

Geislagötu 9, 600, Akureyri  
Gróðrarstöðin Réttarhóll Ehf.,  
Smáratún 16b, 606, Akureyri  
Norlandia ehf.,  
Múlavegi 3a, 625, Ólafsvík  
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf,  
Hrisateigi 5, 641, Húsavík  
Geir ehf útgerð,  
Sunnuvegi 3, 680, Þórshöfn  
Sildarvinnslan hf,  
Hafnarbraut 6, 740, Neskaupstað  
Dýralæknirinn Á Breiðdalsvík,  
Ásvegur 31, 760, Breiðdalsvík  
Gistihúsið Seljavellir ehf.,  
Seljavöllum, 781, Höfn í Hornafirði  
Rósaberg ehf,  
Háhóli, 781, Höfn í Hornafirði  
Nesey ehf,  
Suðurbraut 7, 804, Selfossi  
Hveragerðissókn,  
Pósthólf 81, 810, Hveragerði  
Sveitarfélagið Ölfus,  
Hafnarbergi 1, 815, Þorlákshöfn  
B.R. Sverrisson Ehf,  
Norðurhófi 6, 845, Flúðum  
Héraðsbókasafn Rangæinga,  
Vallarbraut 16, 860, Hvolsvelli  
Skaftárhreppur,  
Klausturvegi 4, 880, Kirkjubæjarklaustri



# Versta hungursneyð í fjóra áratugi blasir við

Hungursneyð blasir við íbúum Sómalíu verði ekki gripið til róttækra aðgerða fljótlega. Rauði krossinn á Íslandi sendur nú fyrir neyðarsöfnunarátaki til stuðnings krisunni í Sómalíu. Hægt er að leggja átakinu lið á raudikrossinn.is.

Aðstæður í Sómalíu eru mjög alvarlegar um þessar mundir og verði ekki gripið til róttækra aðgerða fljótlega stefnir í verstu hungursneyð þar í landi í um fjóra áratugi, að sögn Natalíu Herrera Eslava, verkefnastjóra alþjóðaverkefna hjá Rauða krossinum á Íslandi, sem heimsótti landið í september. „Það er mikill matarskortur í landinu sem mun leiða til hungursneyðar verði ekkert gert í nánustu framtíð.“

Fæðuöryggi hefur lengi verið viðloðandi í stórum hluta Afríku, en síðan 2021 hefur sambland ýmissa þátta gert það að verkum að nú stefnir í versta ástand þar í álfu í áratugi. „Miklir þurrkar vegna loftslagsbreytinga og hækkandi verð á matvælum og orku vegna átakanna í Úkraínu, hafa haft mikil áhrif á daglegt líf íbúa sem þegar voru að glíma við landlæga fátækt, sérstaklega íbúa afskekktari samfélaga þar sem aðgangur að mat og hreinu vatni hefur lengi verið vandamál. Það eru helst þessir afskekktu hópar sem eru í hættu núna og þurfa á aðstoð okkar að halda til að koma í veg fyrir frekara manntjón.“

## Grafalvarlegar aðstæður

Að sögn Natalíu eru mannúðarsamtök víða um heim að reyna að vekja athygli á þeirri staðreynd að síðan um mitt ár 2021 hafa meira en 22 milljónir manna búið við mikið mataröryggi í þessum hluta Afríku og á hún þá helst við Sómalíu, Eþíópíu og Kenýa. „En vegna fjölda þátta eru fleiri lönd á þessum slóðum í hættu, þannig að það gæti stefnt í að um 146 milljónir manna muni bráðlega búa við alvarlegt fæðuöryggi. Enda hefur Alþjóðasamband Rauða krossins (IFRC) sent frá sér yfirlýsingu þar sem kemur meðal annars fram að það er búist við að ástandið á þessum slóðum haldi áfram að versna fram á næsta ár.“

Natalía fæddist í Kólumbíu og settist að á Íslandi árið 2016, en hún kynntist íslenskum maka sínum þar sem þau störfuðu saman í Darfur í Súdan. Hún hefur meðal annars starfað fyrir alþjóðasamtök og félagasamtök í Súdan, Suður-Súdan, Kólumbíu og Mexíkó en hún hóf störf hjá Rauða krossinum á Íslandi árið 2018.

## Þurrkar hafa slæm áhrif

Natalía var í sendinefnd frá Rauða krossinum á Íslandi sem heimsótti Hargeisa í Sómalíu í byrjun september. Tilgangur heimsóknarinnar var meðal annars að fylgjast með og skrá á ástandið á vettvangi í formi myndbanda og ljósmynda, ásamt því að fylgjast með ólíkum verkefnum sem Rauði krossinn hér á landi hefur stutt í samstarfi við samstarfsaðila eins og IFRC og sómalíska Rauða hálfmánann.

„Samstarfsfólk okkar frá sómalíska Rauða hálfmánanum skipulagði heimsóknir á nokkra ólíka staði þar sem kom berlega í ljós hvað þurrkarnir höfðu haft slæm áhrif á samfélagin. Þorpsbúar sögðu okkur til dæmis frá því hvernig þurrkarnir höfðu gert þeim mjög erfitt fyrir við að halda búfænaði sínum, sem er sérstaklega mikilvægur á þessum slóðum. Stundum þurftu þorpsbúar að velja á milli þess að fæða dýrin sín eða fjölskyldur.“



Natalia Herrera Eslava er verkefnastjóri alþjóðaverkefna hjá Rauða krossinum á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Natalía heim-sótti Sómalíu í haust.

MYND/ADSEND

## Margir sleppa máltíðum

Hópurinn heimsótti einnig færanlega heilsugæslu á hjólum í Hargeisa sem Rauði krossinn á Íslandi hefur stutt í nokkurn tíma. „Þar upplýstu hjúkrunarfræðingar okkur um að sá hluti íbúa sem sleppir máltíðum eða borðar bara eina máltíð á dag hafi stækkað jafnt og þétt, með þeim afleiðingum að ýmis heilsufarsvandamál, á borð við bráða magabólgu, hafi aukist.“

Þeir hópar sem verða verst úti í hungursneyðum og þar sem matarskortur ríkir, eru konur og börn, segir Natalía.

„Í flestum samfélögum bera konur þá ábyrgð að útvega mat og getur það oft reynst hættulegt. Auk þess fæða konur fjölskyldumeðlimi venjulega á undan sjálfum sér og þær reka því ídulega lestina við matarborðið. Það þýðir líka að ef konan er ólétt er meiri hætta á því að barnið fæðist andvana eða deyi í fæðingu. Um leið eiga þessar konur í vandræðum með að framleiða mjólk fyrir nýfædd börn sem eru á brjósti.“

Í Sómalíu tíðkast að fjölskylda fái heimanmund þegar stúlka giftist. Í þeirri kreppu sem hefur ríkt undanfarið fjölga þeim stúlkum sem neyðast til að ganga



sneyma í hjónaband til að tryggja fjölskyldunni einhverjar tekjur.“

## Farsælt samstarf

Rauði krossinn á Íslandi hefur verið samstarfsaðili sómalíska Rauða hálfmánans í rúman áratug, að sögn Natalíu. „Við höfum tekið þátt í að styðja við mismunandi verkefni gegnum tíðina en þó lengst við Hargeisa Mobile Clinic, sem er færanlegt heilsugæsluteymi sem samanstendur af hjúkrunarfræðingum og ljósmæðrum, sem ferðast um fimm mismunandi svæði. Þar bjóða þau upp á grunnheilbrigðisþjónustu eins og ráðgjöf, stuðning við barnshafandi konur og mjólkandi mæður, bólusetningar, ungbarnaeftirlit og dreifingu tíðavara.“

Á þessu tímabili hefur Rauði krossinn á Íslandi einnig stutt mismunandi neyðaraðgerðir í tengslum við þurrka og síðan 2020 stutt sómalíska Rauða hálfmánann við að vinna að forvörnum gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi í Sómalíu.

„Árið 2021 svöruðum við kalli frá félögum okkar í hreyfingunni um að bregðast við ástandinu í Sómalíu. Nú styðjum við það fólk

sem verst hefur orðið úti með til dæmis reiðufé, dreifingu fæðubótarefna fyrir börn, bættu aðgengi að grunnheilbrigðisþjónustu.“

## Almenningur getur hjálpað

Natalía segir ýmislegt sem almenningur hér á landi getur gert til að aðstoða fólk í Sómalíu. „Til að byrja með geta Íslendingar kynnt sér hvað er að gerast í Sómalíu, gert neyðina sýnilegri og sýnt samstöðu með fólkinu. Það er nóg af matvælum framleitt í heiminum en aðgengi að þeim mat er aftur á móti mjög misjafnt. Þurrkarnir og fæðuöryggið í Afríku hafa farið versnandi í marga mánuði en athygli almennings hefur verið lítil sem engin hingað til.“

Miðvikudaginn 9. nóvember 2022 hleypti Rauði krossinn á Íslandi af stað neyðarsöfnunarátaki til stuðnings krisunni í Sómalíu. „Það er frábært tækifæri fyrir landsmenn til að sýna samstöðu og hjálpa til við að lina þjáningar fólksins í Sómalíu.“ ■

Hægt er að leggja átakinu lið á raudikrossinn.is

Rauði krossinn á Íslandi hefur verið samstarfsaðili sómalíska Rauða hálfmánans í rúman áratug.

MYND/ADSEND

”Eins og staðan er í dag getum við ekki lýst yfir hungursneyð en við erum afar nálægt því.“

Natalía Herrera Eslava





**+ HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL  
RAUÐA KROSSINS**



# 1717

Ókeypis + Trúnaður + Alltaf opinn

**ERT ÞÚ  MANNVINUR?**

Mannvinir styðja Hjálparsímann 1717,  
netspjallið 1717.is og tryggja að þar sé alltaf opið

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





# Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Hagkaup, Krónunni, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum og Nettó

Ókeypis heimsending á [eylif.is](http://eylif.is) ef keypt er fyrir 7000 kr eða meira



Einar Bárðarson

## Active JOINTS frá Eylíf hefur gjörbreytt leiknum fyrir mig

„Ég, eins og aðrir sem komnir eru á minn aldur og stunda hreyfingu, var farinn að finna fyrir stirðleika í liðamótum og sting í hnjúnum sem reynir oft mest á þegar klumpar eins og ég eru að reyna að skoppa. Svo varð mér til happs að ég sá auglýsingu þar sem mér eldri maður, en ágætis kunningi minn, hann Hartmann hjólari, talaði um hversu ánægður hann væri með bætiefnið Active JOINTS frá Eylíf. Í kjölfarið fór ég og keypti mér glas af Active JOINTS og hef eiginlega ekki sleppt úr degi, rúmlega hálfu ári síðar.“ Þetta segir Einar Bárðarson, framkvæmdastjóri Votlendissjóðsins og tónlistarmaður. „Ég fann eiginlega strax mun daginn eftir og keypti mér líka Happier GUTS frá Eylíf en bæði efnin hafa reynst mér mjög vel. Ég hef nú prófað eitt og annað í gegnum tíðina og konan mín myndi örugglega segja að henni fyndist fullmikið af nýopnuðum dósnum af allskonar heima, því ég er alltaf að leita að einhverju sniðugu, sem svo virkar sumt en flest ekki, en þetta virkar svo sannarlega vel og ég gæti ekki verið ánægðari með vöruna,“ segir Einar. Hann er mikið á faraldsfæti í lífi sínu og starfi. „Ég hjóla mikið og labba, passa að ganga upp og niður stiga í stað þess að taka lyftuna og finnst Active JOINTS hafa gjörbreytt leiknum fyrir mig. Fyrir mann eins og mig, sem er í yfirvigt, og þótt ég hafi oft verið í meiri yfirvigt en ég er í dag, þá fylgir mikilli hreyfingu áreynsla á hnén. Ég fann alltaf fyrir seiðingi og sting í hnénu en það er bara alveg farið. Því duga engar afsakanir lengur; bara gjöra svo vel að fara út að hreyfa sig og núna er það bara gaman.“

## Einar fer fyrir Votlendissjóði og því fylgir bæði ferðalög og flakk

„Í vinnunni geng ég mikið úti í náttúrunni til að skoða mýrlendi og þá þyngist oft labbið í þýfnum og blautum jarðvegi og mikið um skröngl og brölt, en nú finn ég ekkert fyrir því. Áhugamálið felst svo í því að ég og smá hópur í kringum mig höldum íþrótt- og afþreyingamót fyrir fólk á miðjum aldri, svo sem hjólamót, utanvegahlaup og hitt og þetta, og því fylgir líka undirbúningur við að skoða leiðir og

þvælast á vettvangi, því á einni slíkri keppnishelgi þarf að djöflast um og labba fleiri tugi kílómetra, og þá er ekki verra að vera með liðina vel smurða,“ segir Einar ánægður með árangurinn. „Þegar maður hefur glímt við óþægindi og er í yfirvigt er ríkt í manni að reyna að komast hjá því að hreyfa sig af því maður veit að því fylgir áreynsla og vont nudd á hnjúm, en þegar hverfur, eins og hefur gerst hjá mér með Active JOINTS, þá tekur smá tíma að sannfæra hausinn um að kvíða því ekki lengur að hlaupa upp í móti eða skjótast það sem þarf. Hausinn þarf að venjast því að hafa ekki lengur áhyggjur af óþægindum en svo kemur að því að hann segir: „Þetta verður allt í lagi; óþægindin eru farinn. Gott! Hlaupum bara af stað!“ og þá gerir maður einmitt það,“ segir Einar kátur.

## Mælir hiklaust með Active JOINTS og Happier GUTS

Einar segir mikinn lífsstílslétti að finna ekki lengur seiðing né sting í hnjúnum og hann er ekki frá því að Active JOINTS hafi góð áhrif á fleiri liði líkamans. „Svei mér ef ég er ekki líka orðinn fimari í fingrunum því ég er farinn að setjast oftar niður með gítarinn og kannski það sé Active JOINTS af þakka. Hver veit nema maður semji jólalag,“ segir hann glettinn og hlær. „Undanfarið hef ég verið heldur rólegri í tónlistinni en ég vildi, en nú er ég aðeins farinn að spá og spekulera meira og í febrúar ætla ég að halda kassagítarstónleika hér og þar á landinu með þeim sem hafa gert flest lögin mín þekkt. Þar tókum við lagið ég og Gunni Óla, Magni, Skímó og kannski Klara í Nælon; fyrst og fremst okkur til skemmtunar og þeim sem hafa gaman af því að hlusta á okkur,“ segir Einar, fullur tilhlökkunar og létt að laus við óþægindin.

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

## Vörulínan frá Eylíf

Vörulínan Eylíf býður upp á fimm vörur, Active JOINTS, Stronger BONES, Smoother SKIN & HAIR, Happier GUTS og nýjasta varan er Stronger LIVER, allt vörur sem hafa reynst fólk vel.

Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, engum aukaefnum er bætt við og framleiðslan er á Grenivík.

Íslensku hráefnin sem notuð eru í allar Eylíf vörurnar eru:

- Kalkþörungur frá Bildudal
- Smápörungur (Astaxanthin) frá Reykjanesbæ
- GeoSilica frá Hellsisheiði
- Kollagen frá Sauðárkróki
- Kítósan frá Siglufirði
- Íslenskar jurtir handtíndar frá fjölskyldufyrirtæki í Hafnarfirði



Margrét Ágústsdóttir

## 65 ára og stundar þríþraut að kappi

Margrét Ágústsdóttir er ótrúleg ofurkona þegar kemur að hreyfingu. Hún stundar þríþraut af kappi og lætur það ekki á sig fá að hún verður 65 ára í haust. Til að verja liði tekur hún Active JOINTS frá Eylíf.

Margrét segist vera búin að stunda þríþraut í ellefu ár en því fylgir mikið álag á líkamann. „Á þessum aldri og eftir miklar líkamlegar æfingar í gegnum árin þurfti ég að finna eitthvað sem héldi liðamótunum góðum. Ég var búin að prófa ýmislegt þegar ég rambaði á Active JOINTS frá Eylíf fyrir svona tveimur árum. Síðan hef ég ekki fundið fyrir neinu í liðunum. Active JOINTS virkar svona vel fyrir mig. Þess vegna finnst mér í góðu lagi að mæla með því fyrir aðra.“

## Ég vil að fólk viti af þessu fæðubótarefni

„Ég var farin að finna fyrir eymslum í liðunum eftir strangar æfingar, sérstaklega á morgnana þegar ég fór fram úr. Ég finn ekki fyrir því lengur. Að keppa og æfa mikið fylgir meiðslahætta. Ef það gerist þarf að slaka aðeins á, ég fer til sjúkrahúsfara og passa upp á mig,“ heldur Margrét áfram. „Fyrir tveimur árum náði ég mér í beinmar í hné og þarf stundum að nota spelku frá Össuri ef ég finn mikið fyrir því. Liðirnir eru finir og það þakka ég Active JOINTS.“

Margrét tekur þrjú hylki af Active JOINTS frá Eylíf á morgnana eins og mælt er með. „Ég fann mjög fljótlega eftir að ég byrjaði að taka Active JOINTS að liðleikinn var allt annar. Ég er því ákveðinn í að halda áfram að taka Active JOINTS. Mér finnst mikill plús að Active JOINTS er íslenskt fæðubótarefni með hreinum efnunum úr okkar náttúruauðlindum.“

## Hrein íslensk óerfðabreytt hráefni

### Íslensk framleiðsla

### Heilsan er dýrmætust

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





# Peningar stjórna draumnum um að eignast barn

Vitundarvakning Tilveru, félags þeirra sem glíma við ófrjósemi, stendur nú yfir, en félagið vinnur mikið, þarft og þakklátt starf.

thordisg@frettabladid.is

„Við hjónin eigum að baki fimm meðferðir og fimm uppsetningar hér heima; þar af varð einn fósturmissir á niundu viku. Nú vorum við að klára þrjár meðferðir úti sem gengu ekki eins og við óskuðum. Ég er bara með einn eggjastokk og fæ því alltaf mun færri egg en flestir, en samanlagt höfum við varið tæpum sex milljónum í tæknifrjóvgunarmedferðir. Sem betur fer höfum við fengið fjárhagslega aðstoð frá fjölskyldu og vinum; annars hefðum við aldrei komist út og erum innilega þakklát. Okkur langar í eina meðferð enn, en því miður erum við í þeirri ómurlegu aðstöðu að vita ekki hvort við höfum ráð á því, sem er auðvitað glatað. En þetta er svo kostnaðarsamt og því er framhaldið óráðið í augnablikinu.“

Þetta segir Erla Rut Haraldsdóttir, danskennari og stjórnarmaður í Tilveru, samtökum um ófrjósemi. Með henni í viðtalinu er Sigríður Auðunsdóttir, einnig stjórnarmæðlimur í Tilveru. Sigríður er leikskólakennari og hefur á sjö ára tímabili lagt út mikinn kostnað vegna tæknifrjóvgunarmedferða sem ekki hafa borið árangur.

„Ég heyrði fyrst af Tilveru í

Facebook-hópi fólks sem glímir við ófrjósemi. Það að hafa kaffihúsa-spjall og Facebook-hópin hafði mjög góð áhrif á mig, ekki síst í kringum meðferðir, að geta rætt við fólk sem hafði sömu reynslu og var í sömu sporum og ég,“ segir Sigríður.

Erla tekur í sama streng.

„Eftir að hafa gengið í gegnum margt vildi ég hjálpa öðrum og gefa af mér. Því gekk ég í stjórn félagsins því ég vildi bæði deila reynslu minni og læra af reynslu annarra, og leggja mitt af mörkum í baráttunni. Það er einfaldlega ómetanlegt að geta rætt við aðra í sömu sporum.“

## Ófrjósemi að aukast í heiminum

Talið er að eitt af hverjum sex pörum á Íslandi glími við ófrjósemi.

„Samkvæmt nýjustu tölum frá glasafrjóvgunarforskiptunni Livio Reykjavík eru um 15 til 20 eggheimtur á viku, 10 til 15 uppsetningar á ferskum fósturvísium og 10 til 15 uppsetningar á frosnum fósturvísium. Þá eru ótalin þau sem leita erlendis, en fjöldi þeirra sem fara utan í meðferðir er mikill,“ upplýsir Sigríður.

Í þessari viku er líka vitundarvakning hjá Fertility Europe sem Tilvera er hluti af.

„Í Evrópu er talað um að 25 milljónir einstaklinga og para glími við ófrjósemi. Astæðurnar eru margþættar, til dæmis PCOS og endómetríósa, gæði eggja og sæðis.



Sigríður Auðunsdóttir og Erla Rut Haraldsdóttir sitja í stjórn Tilveru.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Óútskýrd ófrjósemi er jafnframt stór hluti af þessum tölum og aðrir sjúkdómar geta valdið ófrjósemi. Að sögn CDC (Centers for Disease Control and Prevention) er ófrjósemi því miður að aukast í heiminum. Bæði eru konur að hefja barneignir síðar á lífsleiðinni og eignast færri börn, en vestrænn lífsstíll og umhverfispættir hafa þar líka mikil áhrif,“ segir Sigríður.

## Bera harm sinn í hljóði

Að sögn Erlu og Sigríðar ríkir enn almenn feimni um ófrjósemi.

„Með árunum hefur umræðan þó aðeins opnast en því miður berjast enn margir við ófrjósemi á bak við luktur dyr. Við hjá Tilveru leggjum áherslu á að þetta sé ekki feimnismál og að fólk standi ekki eitt í þessu og þurfi að bera harm sinn í hljóði. Við viljum meiri og opnari umræðu um þetta stóra vandamál svo hægt sé að berjast fyrir betri heimi og meiri aðstöð fyrir alla,“ segir Erla.

Staða einstaklinga og para hafi þó batnað með árunum þótt enn sé langt í land.

„Á Íslandi er langur biðlisti enda bara ein IVF-stofa. Aðgangur að erlendum IVF-stofum hefur opnast mikið og hópurinn sem leitar utan stækkar ört. Tækninni hefur líka fleygt fram og möguleikarnir aukist til muna. Meðferðirnar hafa líka batnað,“ upplýsir Erla.

Til að teljast glíma við ófrjósemi og þurfa aðstoð þarf einstaklingur eða par að hafa reynt að eignast barn í eitt ár án árangurs, nema aldur spili þar inn í; þá er mælt með að koma sem fyrst.

„Á Íslandi er Livio eina stofan sem sér um tæknifrjóvgunarmedferðir. Í fyrsta viðtali er farið yfir hvaða meðferðum er mælt með. Stundum er byrjað á tæknifrjóvgun eða farið beint í glasa meðferð. Sumir þurfa litla aðstöð til að koma þessu í rétt ferli og heppnast jafnvel í fyrstu tilraun á meðan aðrir þurfa meiri aðstöð og miklu fleiri meðferðir. Því leita margir út sem þurfa meiri aðstöð þar sem alls kyns rannsóknir og jafnvel aðgerðir eru framkvæmdar til að hjálpa til með ferlið og það getur haft mikinn aukakostnað í för með sér,“ greinir Erla frá.

## Meiri niðurgreiðslu, takk

Tæknifrjóvgunarmedferðir eru dýrar og baráttan iðulega löng með endurteknum og erfiðum meðferðum.

„Ein glasa meðferð kostar 590 þúsund krónur. Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) niðurgreiða fyrstu

Það er ómurlegt að vera í þeirri aðstöðu að glíma við ófrjósemi og að peningar stjórni því hvort draumurinn um að eignast barn verði að veruleika.

Erla Rut Haraldsdóttir

fjórar meðferðirnar að hluta. Hluti sjúklings fyrir fyrstu meðferð er 566.000 krónur og fyrir meðferðir tvö til fjögur 278.000 krónur, en innifalín er aðeins ein uppsetning. Oft fær fólk fleiri en einn fósturvísu en SÍ taka ekki þátt í uppsetningu á frosnum fósturvísium og er kostnaður við hverja uppsetningu 250.000, en verðskráin hefur hækkað talsvert undanfarin ár,“ upplýsir Sigríður.

Ekki megi gleyma földum kostnaði eins og vinnutapi, lyfjakostnaði, sálfræðimeðferð, auka aðgerðum og fleiru.

„Ef fólk þarf að leita út fyrir landsteinana eykst kostnaðurinn enn, því það kostar flug, uppihald og meira vinnutap. Það sama á við um landsbyggðarfólk sem þarf að koma til Reykjavíkur með tilheyrandi kostnaði. Af þessu öllu hlýst að ekki er á allra færi að standa í þessu og því miður þurfa mörg að gefa upp draum sinn um að eignast barn því þau eiga hreinlega ekki fyrir því. Aðgengið er einfaldlega ekki jafnt fyrir alla,“ segir Sigríður.

Þær Erla og Sigríður kalla eftir meiri niðurgreiðslu hins opinbera.

„Í nágrannalöndunum eru niðurgreiðslur mun hærri og þar eru sömuleiðis ríkisreknar stofur sem fólk getur leitað til. Hér er einungis ein einkarekin stofa. Við viljum sjá meiri niðurgreiðslu frá ríkinu, betra utanumhald og meiri samkeppni.“

## Erfitt fyrir líkama og sál

Bið eftir barni og baráttu við ófrjósemi tekur á alla hlutadeigandi.

„Það er mikið álag á sambönd að takast á við þetta risaverkefni og mörg endast því miður ekki. Hormónarússíbaninn hefur nefnilega ekki bara áhrif á líkamann heldur tekur ferlið mikið á andlegu hliðina. Biðin eftir því að taka þungunarpróf, stanslaus nei og missir, er fólk þungbært. Kostn-

aðarhliðin tekur líka sinn toll en margir hafa þurft að taka pásur eða hreinlega gefast upp vegna peninga- eða andlegu hliðarinnar. Flest þyrftu á faglegum stuðningi að halda í gegnum svona ferðalag en því miður er sálfræðipjónusta ekki allra vegna kostnaðar og svo er biðin löng. Því hefur verið gott að geta boðið félagsmönnum Tilveru ókeypis sálfræðipjónustu og hún er líka vel nýtt,“ segir Erla.

Misjafnt er á milli stéttarféлага og vinnuveitenda hvort fólk fái leyfi fyrir meðferðir sem taka yfirleitt fimmtán daga, eða fái að taka það sem veikindaleyfi.

„Mjög algengt er að fólk fái ekki að taka þetta af veikindarétti sínum og dragi þetta af orlofsrétti sínum eða noti sumarleyfin sín í meðferðirnar. Fólk sem fer utan í meðferð þarf að dvelja þar í minnst tíu daga fyrir örvun, eggheimtu og uppsetningu, og það er fljótt að telja fyrir fólk sem þarf að fara oft en einu sinni,“ segir Erla.

Því miður vanti mikið upp á stuðning stjórnvalda.

„Þetta er svo miklu stærra og útbreiddara vandamál en þau gera sér grein fyrir. Hér þarf að bæta verulega í og sömuleiðis bæta aðstöðu þeirra sem hafa það verst í þessum aðstöðum, þá sem eru í fjárhagsvanda eða hafa þurft í margar meðferðir. Því það er ómurlegt að vera í þeirri aðstöðu að glíma við ófrjósemi og að peningar stjórni því hvort draumurinn um að eignast barn verði að veruleika,“ segir Erla.

## Því fleiri, því sterkari

Nú um helgina ætlar Tilvera að kynna félagið í Kringlunni.

„Vitundarvakningin er til að kynna og efla félagið, og vekja athygli á stöðu fólks sem glímir við ófrjósemi. Yfirskrift vitundarvakningarinnar er „(Ó)frjósemisvegferðin mín“ og munum við selja lykklappur eftir Hlín Reykdal og jólahappadrættismíða, sem er okkar helsta fjárfloflun en ágóðann notum við til að styðja við félagsmenn. Það er alltaf pláss í Tilveru fyrir gott fólk og því fleiri sem við verðum, því sterkari verðum við,“ segir Sigríður.

Á vefsíðu Tilveru má sjá að til verða kraftaverkabörn.

„Þau hafa orðið til eftir glasafrjóvgunarmedferðir eða komið undir óvænt, en flest hafa þau fæðst eftir mikla þrautseigju og baráttu foreldranna sem lögðu allt undir til að eignast kraftaverkabörn sín.“

Nánari upplýsingar á tilvera.is. ■

## 20% afsláttur\*

### af Rauða dregils húðmeðferð

Meðferðin eykur raka í húð og kallar fram góðan ljóma ásamt því að minnka finar andlitslínur.



Einnig er hægt að bóka tíma í persónulega ráðgjöf. Hjartanlega velkomin.



\*gildir til 30. nóvember 2022



Hátún 6b, 105 Reykjavík / Sími 519 3223 / www.hudin.is



## Bílar & Farartæki



Mercedes Benz GLE 500e. Plugín Hybrid. 3/2017. Ekinn aðeins 58 þús. Km. Hlaðinn búnaði eins og leður, minni í framsætum, stígbrettum, dráttarkúlu, Harman Kardon hljómgræjum ofl. Gerist vart glæsilegra. Verð: 7.490.000,-

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

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

## Þjónusta

### Málara

#### MÁLARAR.

Faglærðir Málara. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalarar@gmail.com

### REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum. Löggitur málarameistari. Löggitur málara. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

### Búslóðaflutningar

#### HYGGJA INNBÚSÞJÓNUSTA

Við sjáum um allt tengt dánarbúum: Sorterum og pökkum, tæmum og þrifum heimilið og aðstoðum við endursölu söluvænlegra heimilismuna.

Hyggja.is -sími 8200208

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

## Húsviðhald

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.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

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

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt & Selt

## Til sölu



Til sölu 12 volta leiðskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-17



Er um við að leita að þér?

# ÞESSI VIFTA SKYNNJAR SKÍTALYKT



TILBOÐ  
31.634  
VAR 38.119

SKYNNJAR LYKT - SKYNNJAR RAKA - MJÖG HLJÓÐLÁT - APP EÐA TAKKAR

VIFTUR.IS



# Íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur





Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

## Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
[www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is)



**Kassagítarar á tilboði**

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

## Til bygginga

Notað mótatímur til sölu hentar vel f. sökkla, einnig til sölu 6m gámur. Uppl. í s. 896 1606.

## Heilsa

## Heilsuvörur



## Skólar & Námskeið

### Námskeið



**ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA**

Only 1-4 students per course!  
! Also Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kinverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 31/10, 14/11, 28/11, 12/12, 2/1, 16/1, 30/1, 13/2, 27/2.13/3. \* 4 weeks x 5 workdays or/eða \* 10 weeks/vikur x Sat&Sun-lau&sun. AM & PM/f.h&e.h. Price/verð: 49.500.- Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. [www.iceschool.is](http://www.iceschool.is) - [ff@icetrans.is](mailto:ff@icetrans.is) - [facebook.com/icetrans](https://www.facebook.com/icetrans). IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
**SÍMI 555-3464**

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.veyslur.is](http://www.veyslur.is)



Gamli glugginn úr,  
nýi glugginn í  
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**Beinn sími: 550 5625**

**Sölufulltrúar:**

Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is)  
Arna Rut Kristinsdóttir, [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)



**VERSLUNARTÆKNI**  
[www.veyslun.is](http://www.veyslun.is)



**geiri**  
[www.geirihf.is](http://www.geirihf.is)

**VESTFROST SOLUTIONS**

## Vínkælar



**WFG 185** - St. (hxbxd)  
1850x595 x596 mm (+2 - +10°C)



**WFG 155** - St. (hxbxd)  
1550 x 595 x610 (+5 - +22°C)



**WFG 45** - Stærð (hxbxd) 820 x595 x573  
(+5 - +10/+10 - +18°C)



**VERSLUNARTÆKNI**  
[www.veyslun.is](http://www.veyslun.is)



**geiri**  
[www.geirihf.is](http://www.geirihf.is)

**STÓRELDHÚS**  
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

**Straumur**  
...hillukerfi

Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - [veyslun@veyslun.is](mailto:veyslun@veyslun.is) Netveyslun á [www.veyslun.is](http://www.veyslun.is)

Tak: 56924

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR



EFTIR

Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á [www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)

**Formbólstrun**

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 [www.hs@bolstrun.is](http://www.hs@bolstrun.is)

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

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

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)



## LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og [rafeindir.is](http://rafeindir.is)

## Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)





MARVEL STUDIOS

BLACK PANTHER

WAKANDA FOREVER

MARVEL STUDIOS PRESENTS "BLACK PANTHER: WAKANDA FOREVER" LEONNA WRIGHT LUPTA NYONG'O DANAI GURIRA WINSTON DUKE DOMINIQUE THURME FLORENCE KASUMBA MICHAELA COLE WITH MUSIC BY LENOCH HUERTA COSTUME DESIGNER MARTIN FREEMAN HAIR AND MAKEUP DESIGNER ANGELA BASSETT EDITOR SARAH HALLLEY FINN CSA EXECUTIVE PRODUCERS LAURENCE COHEN PRODUCED BY BOB WEINSTEIN PRODUCED BY CHEFFREY BALDWIN PRODUCED BY INDUSTRIAL LIGHT & MAGIC WRITTEN BY RUTH CARTER DIRECTED BY MICHAEL P. SHAWWEE CASTING BY KELLEY LUKON AND JENNIFER LANE COSTUME DESIGNER BONNIE BEACHLER EXECUTIVE PRODUCERS AUTUMN ERICAPALD PARKAPPA, AKA PRODUCED BY DAVID J. CRANT EXECUTIVE PRODUCERS VICTORIA ALONSO LARRY WALLMAN EXECUTIVE PRODUCERS LORIS L'ESPESOU EXECUTIVE PRODUCERS KALVIN FEIGE AND NAEL MOUZE PRODUCED BY STEVAN GEORGIJEVIC EXECUTIVE PRODUCERS RYAN COUGLER AND JOE ROUCHI COLL EXECUTIVE PRODUCERS BRYAN GOODALEN

KOMIN I BIÓ





Práinn Árni Baldvinsson plokkar gítarinn.



Freyr Alexandersson, þjálfari Lyngby, horfir á leikinn á meðan Hákon Arnar gerir sig tilbúinn að koma inn á.

MYNDIR/MATTHÍAS FINNS

# Íslendingar í kóngsins Köben

Benedikt Bóas Hinriksson  
benediktboas@frettabladid.is

Þann 6. nóvember fór fram sannkallaður Íslendingaslagur í dönsku úrvalsdeildinni þegar FCK mætti lærisveinum Freys Alexanderssonar í Lyngby. Um kvöldið var svo slegið í rokkklárinn þegar Skálmöld spilaði á Gimle. Matthías Finns tók upp linsuna og smellti af.

Það var rífaði stemning í Kaupmannahöfn um síðustu helgi þar sem Íslendingar voru í aðalhlutverki víða um borgina. Fyrst var Kaupmannahafnarlagur FCK og Lyngby þar sem fjórir Íslendingar komu við sögu og sá fimmti, Alfred Finnbogason, sat meiddur uppi í stúku. Leiknum lauk með sigri FCK 3–0 og skoraði Skagamaðurinn Hákon Arnar Haraldsson eitt mark FCK. Góðvinur hans af Skaganum, Ísak Bergmann, kom inn á sem varamaður þegar átta mínútur voru eftir. Í liði Lyngby lék Sævar Atli Magnússon allan leikinn fyrir Lyngby en Freyr Alexandersson stýrir liðinu af hliðarlínunni.

Óheppnin hefur elt Lyngby alla leiktíðina en liðið hefur verið lamið niður á lokasekundunum nánast allt mótið. Þeir hafa ekki enn unnið leik og fengið á sig mörk seint í leikjunum. Freyr, Sævar og Alfred Finnbogason sitja í neðsta sæti með fimm stig.

FCK, sem er núverandi meistari, er komið upp í þriðja sætið og spá flestir að liðið muni endurtaka leikinn og lyfta bikarnum. Með liðinu leika þeir uppeldisbræður af Skaganum Hákon Arnar og Ísak Bergmann og þá hefur hinn ungi Orri Steinn Óskarsson fengið nokkrar mínútur. Þeir voru töluvert betri í leiknum gegn Lyngby en þeir Hákon og Ísak byrjuðu báðir á bekknum. Þeir komu inn á og skoraði Hákon annað mark FCK í 3–0 sigri liðsins.

Þegar lokaflokkurinn var komið að því að keyra í veislu fyrir eyrun því Skálmöld spilaði á Gimle klúbbnum. Þar var kveðið og rímað að íslenskum síð undir myljandi gítariffi og bassatrommum. Fjöl margir Íslendingar fóru á báðar sýningarnar. Fyrst á fótboltaleikinn og svo að sjá okkar bestu rokkhunda

## Skálmöld á ferð og flugi Dagskráin næstu viku

**Dagur:** 12. nóvember  
**Borg:** Orbe  
**Land:** Sviss  
**Staður:** Le Puisoir

**Dagur:** 13. nóvember  
**Borg:** Worgl  
**Land:** Austurríki  
**Staður:** Komma

**Dagur:** 14. nóvember  
**Borg:** Stuttgart  
**Land:** Þýskaland  
**Staður:** Im Wizemann

**Dagur:** 15. nóvember  
**Borg:** Prag  
**Land:** Tékkland  
**Staður:** Futurum Music Bar

**Dagur:** 16. nóvember  
**Borg:** Berlín  
**Land:** Þýskaland  
**Staður:** Hole 44

**Dagur:** 17. nóvember  
**Borg:** Varsjá  
**Land:** Pólland  
**Staður:** Proxima

**Dagur:** 18. nóvember  
**Borg:** Kraká  
**Land:** Pólland  
**Staður:** Kwadrat

**Dagur:** 19. nóvember  
**Borg:** Graz  
**Land:** Austurríki  
**Staður:** JUZ Explosiv



Björgvin Sigurðsson söngvari mun rymja sem óður maður næstu daga enda segja þeir Skálmaldarmenn að frí eyðileggi góða rútinu.

sem eru að ferðast um Evrópu til 11. desember. Þeir byrjuðu í Stokkhólmi þann 3. nóvember og spila alla daga til 11. desember þegar þeir ljúka túrnunum í Hollandi.

### Friðagar eyðileggja rútinu

„Þetta eru 39 tónleikar á 39 dögum. Enginn friðdagur. Friðagar eyðileggja rútinu þannig að við viljum ekkert slíkt,“ segir Práinn Árni Baldvinsson gítarleikari Skálmaldar.

Hljómsveitin var nýkomin til Hannover í Þýskalandi en finnska þungarokkshljómsveitin Finntroll spilar með þeim.

„Þetta er helvíti gaman,“ segir Práinn, en venjulegur dagur rokkstjörnu



Við erum ánægðir með að við erum ekki gleymdir og gríðarlega ánægðir með móttökurnar.

Práinn Árni Baldvinsson, gítarleikari Skálmaldar



## Staðan í dönsku deildinni

	Leikir	Stig
1. Nordsjælland	16	32
2. Viborg	16	29
3. FC Copenhagen	16	24
4. Silkeborg	16	24
5. OB	16	23
6. Randers	16	23
7. AGF	16	22
8. Midtjylland	16	22
9. Horsens	16	21
10. Brøndby	16	21
11. AaB	16	14
12. Lyngby	16	5

Sævar Atli Magnússon, leikmaður Lyngby, gerir sig tilbúinn fyrir leikinn með örlitlum vatnsopna. Sævar hefur skorað tvö mörk í dönsku deildinni það sem af er vetri.

á ferð og flugi er kannski ekki alveg eins og venjulegur dagur.

„Það sem við erum að reyna búa okkur til í bandinu, ekki allir samt, er að skríða fram úr þegar bíllinn leggur í nýrri borg. Labba og finna okkur gott kaffi á kaffihúsi. Erum rólegir þar til við komumst inn þar sem við fáum mat. Svo þarf að setja upp hljóðfæri, trommuset og þvítíkt magn af djöfulsins drasli á sviðið.“

Svo þarf að prófa og gera sátttækk áður en beðið er eftir gígginu sjálfu. Þá er kvöldmatur og gígg áður en við förum fram og hittum fólk. Förum í sturtu og svokallaðan aftershow-mat áður en farið er upp í rútu og farið á nýjan stað. Þetta er svo endurtekið.“

Hann viðurkennir að þetta sé hálf furðuleg rútin en sé alveg fáránlega skemmtilegt. „Það voru margir Íslendingar í Skandinavíu en það hefur komið okkur svolítið á óvart hvað okkur er vel tekið hér í Þýskalandi. Það er fólk í Skálmaldarbolum úti um allt. Við erum ánægðir með að við erum ekki gleymdir og gríðarlega ánægðir með móttökurnar.“

Hann segir að rútan sem þeir ferðist í sé ágæt. Ekkert mikið meira. „Það er verið að laga hana aðeins núna. Það er ekki vika búin og hún er komin í yfirhalningu,“ segir hann og hlær.

Práinn segir að mórallinn sé góður og það sé mikil stemning í hópnum. „Við erum orðnir svolítið eldri en fyrir tíu árum og það er bara eitt rauðvínsglas og svo að sofa.“ ■



# Sigraðu innkaupin!

Tilboð gilda 12.–13. nóvember

Hamborgarhryggur

**1.487** kr/kg

1.959-kr/kg

KJÖTSEL

24%

KJÖTSEL



23%

Hálfur lambahryggur

**2.999** kr/kg

3.899-kr/kg



50%

Nauta ribeye-steik, heil, frosin

**2.998** kr/kg

5.995-kr/kg

KJARNAFÆÐI



22%

Lambasúpukjöt, frosið í pokum

**1.089** kr/kg

1.399-kr/kg

KJÖTBORD



50%

Hrossagúllas

**1.199** kr/kg

2.398-kr/kg

KJÖTSEL



50%

Krydduð helgarsteik, bógvöðvi

**1.249** kr/kg

2.498-kr/kg

SUSA

20%

Hamborgarar 4x60 g

**479** kr/pk

599-kr/pk

SUSA

20%

Hamborgarasósa 195 ml

**318** kr/stk

398-kr/stk



Sigraðu innkaupin og fáðu betra verð á matvöru með Samkaupa appinu

nettó

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



Innrás Rússa í Úkraínu hefur haft áhrif á flest mannsbörn jarðar, svo sem með hækkandi orku- og matvælavæðum. Utan átakasvæðanna sjálfra hefur stríðið snert fáa staði jafnmikið og Svalbarða, norðlægustu heilsársbyggð heims.

Á Svalbarða eru tveir bæir, hinn norski Longyearbyen þar sem rúmlega 2 þúsund manns búa og hinn rússneski kolnámubær Barentsburg þar sem rúmlega 450 bjuggu fyrir innrásina. Nú hefur íbúum hins vegar fækkað um 80 og skýringin er sú að margir hafa hrökklast þaðan burt. Tveir þriðju hlutar íbúa Barentsburgar eru nefnilega Úkraínumenn, margir frá Donbass-héraði þar sem bardagarirnir eru hvað harðastir.

„Eitthvað af fólkinu frá Barentsburg er búið að flytja hingað, bæði Úkraínumenn og Rússar,“ segir Kristján Svavarsson arkitekt sem býr í Longyearbyen. Meðal annars hafi einn Rússi hrökklast frá Barentsburg eftir að hafa gagnrýnt stríðsreksturinn á samfélagsmiðlum. Mikið er talað um stríðið, bæði manna á millum og í bærarblaðinu, Svalbarðapóstinum.

Barentsburg er mjög háð Longyearbyen um ýmislegt, til dæmis samgöngur, því að flugvöllurinn er staðsettur við hinn síðarnefnda. Longyearbyen sá um bólusetningar og heilbrigðisþjónustu fyrir Barentsburg í Covid-faraldrinum. Aðeins eru 36 kílómetrar á milli en vegasamgöngur eru engar. Fara þarf á bát eða snjósleða milli bæjanna. Samgangur hefur jafnan verið mikill, til dæmis eru haldin saman íþróttamót og börnin í Barentsburg hafa alltaf heimsótt Longyearbyen á þjóðhátíðardag Norðmanna, 17. maí. Það var ekki gert í ár.

Longyearbyen er þekktastur fyrir að vera háskólabær en þar er einnig öflug ferðaþjónusta. „Í ferðaþjónustunni hérna var algengt að skutlast yfir til Barentsburgar, gista kannski yfir nótt og fara í bað. Því flestar íbúðirnar hérna í Longyearbyen eru aðeins með sturtu. Þetta er hætt,“ segir Kristján. Eftir innrásina hafa mörg ferðaþjónustufyrirtækin ákveðið að sniðganga Barentsburg algerlega. Óttast þau að peningarnir fari beint í stríðsreksturinn því að Barentsburg er rekin af ríkisfyrirtæki sem nefnist Arktikugol.



Það er spennan í loftinu.

Arild Olsen bæjarstjóri í Longyearbyen við fréttastofuna AP

#### Handtekinn fyrir drónaflug

Sambandið milli bæjanna hefur sjaldan verið jafnslæmt og í ár því yfirvöld í Barentsburg stýðja stríðsreksturinn en Norðmenn eru NATO-ríki sem tekur þátt í þvingunaraðgerðum gegn Rússlandi.

Hápunktur illindanna var í apríl þegar Norðmenn stöðvuðu sendingu til Barentsburgar vegna þess að í henni voru vörur á þvingunarlista Vesturlanda gagnvart Rússlandi.

Í sendingunni voru hins vegar einnig matvæli og rússneski ræðismaðurinn, Sergej Gúshsjín, hafði hátt um að Norðmenn væru að stöðva matvælasendingar til Barentsburgar. Þetta var bergmálað í Dúmumni, rússneska þinginu, og Norðmenn sakaðir um að brjóta Svalbarðasáttmálann.

Gúshsjín hefur skapað sér litlar vinsældir meðal flestra á Eyja-



Longyearbyen er háskólabær og þar dvelur fólk af hátt í 50 þjóðernum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

## Spennan í loftinu á Svalbarða



Kristinn Haukur Guðnason  
kristinnhaukur  
@frettabladid.is

klasanum fyrir einarðlega afstöðu með stríðsrekstrinum. Í viðtali við Svalbarðapóstin sagði hann „hina sérstöku hernaðaraðgerð“ snúast um að frelsa Austur-Úkraínu frá nasistum.

Nýlega var svo breskur maður af rússneskum uppruna að nafni Andrej Yakúnín handtekinn fyrir drónaflug á Svalbarða. Norðmenn óttast njósnir Rússa og var Yakúnín fluttur til Tromsø til yfirheyrslu.

#### Alþjóðlegur suðupottur

Þó að Svalbarði sé fámennur er mannlífið þar afar fjölbreytt og þar býr fólk af um 50 þjóðernum. Helsta ástæðan fyrir því er tækniháskólinn UNIS, sem á áttunda hundrad nema sækja, en helmingurinn af þeim eru útlendingar.

„Þetta er suðupottur og heilt yfir eru allir vinir hérna,“ segir Kristján. Áætlað er að Norðmenn telji aðeins um 60 prósent íbúanna.

Staðan á eyjaklasanum sé hins vegar viðkvæm frá alþjóðastjórnmalum séð. Svalbarði er hluti af Noregi en um hann gildir sérstakur sáttmáli, undirritaður í París árið 1920. Þar kemur fram að allar þjóðir sem undirrita sáttmálann megi nýta þær auðlindir sem finnast, aðallega kol, og stunda þar viðskipti. En allt hernaðarbrólt er bannað. Þá þarf enginn að framvísa vegabréfi til að komast til eða frá Svalbarða.

#### Ítök frá Sovéttímanum

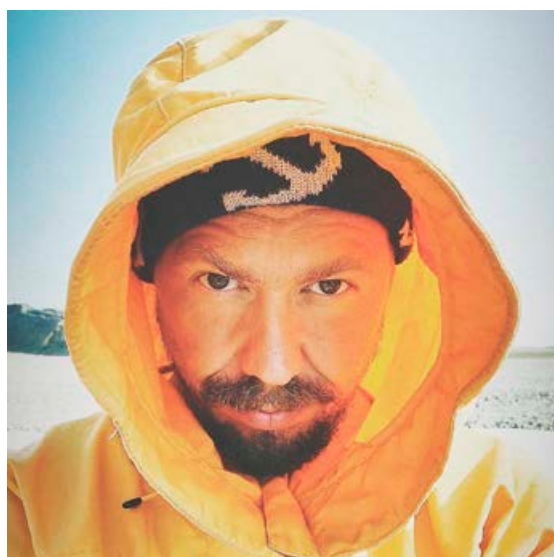
Sovéttmenn gerðust umsvifamiklir á Svalbarða á fyrri hluta seinustu aldar þegar þeir keyptu kolanámubæina Barentsburg og Píramídann af Hollendingum og Svíum. Eftir að Sovétríkin liðuðust í sundur hefur dregið mjög úr þessum áhrifum og fólki fækkað, sérstaklega eftir mannskætt flugslys þar sem námu-menn Píramídans fórust árið 1996 en hann er nú draugabær.

Íbúum Barentsburgar hefur einnig fækkað. Á niunda áratugnum bjuggu þar um 1.500 manns. En þrátt fyrir hnignun vilja Rússar þó ekki missa ítök sín á Svalbarða. Til að tæma ekki námuna við Barentsburg er aðeins takmarkað efni sótt úr henni á hverju ári. Reglulega saka þeir einnig Norðmenn um að brjóta sáttmálann. Meðal annars hefur verið deilt um ratsjárstöð Norð-



Ríkisrekna námufyrirtækið Arktikugol er sakað um að bæla niður umræðu og andstöðu við stríðið.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY



Kristján Svavarsson býr í Longyearbyen.

manna sem veitir NATO svokölluð krossnit fyrir dróna.

Norðmenn eru meðvitaðir um ítök Rússa á Svalbarða og möguleikann á því að þeim gæti allt í einu snarfjölgað, eins og sáttmálann leyfir. Nýlega voru því settar reglur þar sem útlendingar þyrftu að hafa búið í að minnsta kosti í þrjú ár á fastlandi Noregs til að mega kjósa til sveitarstjórnar.

#### Spennan í loftinu

Í viðtali við fréttastofuna AP fyrir árinu sagðist Arild Olsen, bæjarstjóri Longyearbyen, aldrei á sínum 22 árum á Svalbarða hafa upplifað annað eins ósætti og nú. „Það er spennan í loftinu,“ sagði hann.



Eitthvað af fólkinu frá Barentsburg er búið að flytja hingað, bæði Úkraínumenn og Rússar.

Kristján Svavarsson, arkitekt

Þó að samskiptin milli Norðmanna og Rússa séu stíð þá er andrúmsloftið mun meira þrjúgandi milli Rússa og Úkraínumanna í Barentsburg. Arktikugol rekur ekki aðeins námuna heldur verslunina og alla aðra þjónustu á staðnum. Konsúllinn Gúshsjín býr í langstærsta og flottasta húsinu í bænum, sem varíð er með járngrindverki og öryggismyndavélum.

Úkraínumennirnir sem eftir eru, og Rússarnir sem ósáttir eru við stríðsreksturinn, hafa lært að halda sér saman. Jafnvel þó að lagalega séu þeir staddir á norskrum grundu. Lífsviðurværið er undir og jafnvel eitthvað meira.

Fólk sem hrökklast hefur frá Barentsburg sakar Arktikugol um að bæla niður alla umræðu og gagnrýni á stríðsreksturinn. Í þau skipti sem úkraínski fáninn hefur verið hengdur upp í bænum hefur hann verið rifinn niður jafnharðan. ■



NÝ  
LAGERSALA  
NTC  
HOLTAGÖRÐUM

OPIÐ MÁN-FÖS KL. 12-18 • LAUG-SUN KL. 12-17

NÝJAR VÖRUR

- merki fyrir minna -

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

YFIR 100 VINSÆL VÖRUMERKI

MOSS  
REYKJAVÍK

MARC JACOBS

Matinique

THE FINEST QUALITY  
Herschel  
SUPPLY CO. BRAND  
TRADE MARK

SOAKED  
IN LUXURY

InWear

billi bi  
COPENHAGEN

TIGER  
OF SWEDEN

ROTATE  
BUNGALOWS HOSIERY DESIGN

SAMSØE

SAMSØE

NA-KD

2NDDAY

STEVE MADDEN

J.LINDBERG

carhartt

Acne Studios

ENVII

TATUAGGI

PART TWO

EINFALT OG ÞÆGILEGT

2.000.- KR • 3.000.- KR • 4.000.- KR • 5.000.- KR 7.000.- KR • 9.000.- KR • 12.000.- KR • 15.000.- KR • 20.000.- KR

VÖRUR FRÁ EFTIRTÖLDUM VERSLUNUM

Kultur  
menn

gs skór

GK  
REYKJAVÍK

KARAKTER  
KONUR

SMASH  
URBAN

galleri sautján

eva

COMPANYS

Kultur

f lagersalantc

Lagersala NTC

Holtagarðar





## Pikklaðu grænmeti

Haustið er rétti tíminn til að pikkla grænmeti til að eiga fyrir veturinn og er því ekki að ástæðulausu að Bandaríkjamenn halda upp á árlegan pikkl-dag (National Pickle Day) þann 14. nóvember. Grænmetið sem pikklað er í nóvember er svo tilvalið að nota á jólaborðið og því ekki að taka upp þennan bandaríska sið? Pikklaður rauðlaukur fer til dæmis sérstaklega vel með síld og svinakjöti.

Pikklaður rauðlaukur:

4 rauðlaukar  
1 dl edik  
2 dl sykur  
3 dl vatn



Setjið edik, vatn og sykur í pott og látið sjóða þar til sykurinn er bráðnaður. Skerið rauðlaukinn í tvennt og svo í sneiðar og komið honum fyrir í passlega stóru íláti sem hægt er að loka og þolir hita. Hellið svo edikblöndunni yfir laukinn og setjið til hlíðar.

Leyfið lauknum að standa í að minnsta kosti fimmtán mínútur, því lengur sem hann fær að liggja í edikvökvænum því sætari verður hann.

## Hreinsaðu til í fataskápnum

Það er alltaf góð hugmynd að hreinsa til í fataskápnum en hún er sérstaklega góð í nóvember. Sama hvort hreinsunin snúi að því að færa sumarfötin til að gera pláss fyrir vetrarfötin eða hreinlega losa sig við það sem ekki er í notkun er alltaf gott að fara í gegnum það sem er í fataskápnum.

Við mælum að sjálfsögðu með að koma fötunum sem þið eruð hætt að nota í áframhaldandi notkun annars staðar. Viðs vegar er hægt að endurselja fötin, svo sem í Hringekjunni, Verslanahöllinni og Extraloppunni, svo má alltaf koma fötum í söfnunargáma Rauða Krossins.



# Nóg að gera í nóvember

Nóvember er af mörgum talinn erfiðasti mánuðurinn. Hér eru hugmyndir til að styttu sér stundir í nóvember.

birna@frettabladid.is

Nóvember er ellefti mánuður ársins og er nefndur eftir latneska töluorðinu „novem“, sem þýðir níu á íslensku. Ástæðu nafnsins má rekja til þess að í latneska dagatalinu var nóvember níundi mánuðurinn í árinu en janúar og febrúar voru þeir elleftu og tólfðu. Samkvæmt latneska dagatalinu hófst árið þann 1. mars.

Nóvember er ekki bara nafn ellefta mánaðar ársins heldur er Nóvember einnig íslenskt karlmanns-

nafn. Engin núlifandi manneskja ber nafnið en sex karlmenn eru með nafnið Nóvember skráð sem millinafn í Íslendingabók, þess má geta að allir eru þeir fæddir í nóvember.

Sumir segja nóvember erfiðasta mánuð ársins. Vissulega er farið að dimma og kólna, haustið að líða hjá og bið eftir vetrinum hafin og það sama má segja um biðina eftir jólnum. Ekki er mikið um dýrðir í mánuðinum og mest spennandi mánuður ársins að marga mati, sjálfur desember, tekur við að nóvember greyinu loknum.

Margt má þó finna sér til dundurs og skemmtunar í nóvember og tók Fréttablaðið saman nokkrar hugmyndir. ■



## Farðu í göngutúr

Miklar sveiflur geta verið í veðri í nóvember. Ef svo heppilega vill til að veðrið er með okkur í liði getur verið yndislegt að fara í göngutúr, jafnvel þó að kalt sé úti, rigning eða snjór, er göngutúrin hressandi bæði fyrir líkama og sál. Lykilatriði er að klæða sig vel og eftir veðri og huga sérstaklega að skóbúnaði.

Göngutúr getur verið allt frá einum hring í kringum húsið til fjallgöngu. Fyrir borgarbúa er alltaf notalegt að labba niður Laugavegin eða ganga hringinn í kringum Tjörnina en einnig er gaman að ganga Esjuna eða um Nesjavelli.



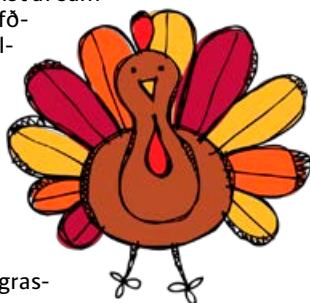
Skannaðu kóðann og sjáðu gönguleiðir um allt land:



## Fagnaðu þakkargjörðardeginum

Íslendingar eru ekki óvanir því að taka upp hinar ýmsu hátíðir sem fagnað er í Bandaríkjunum og er þekktasta dæmið líklega hrekkjavakan. Bandaríkjamenn halda þakkargjörðarhátíðina fjórða fimmtudag í nóvember ár hvert.

Þakkargjörðarhátíðin einkennist af samveru og góðum mat og er hin hefðbundna þakkargjörðarmáltíð kalkúnn með öllu tilheyrandi. Hver fjölskylda hefur sínar hefðir með matinn en hin hefðbundna máltíð samanstendur af kalkúni með fyllingu, trönbjersósu, sætkjöflumús og brúnni sósu. Í eftirrétt er svo klassískt að hafa einhvers konar böku (e. pie). Vinsælur eru bæði graskersbaka og eplabaka.



Kalkúnafylling:

40 g smjör  
200 g sveppir  
2 meðalstórir skalottlaukar  
1 selleristilkur  
1 epli  
100 g beikon  
3 msk. rjómaostur  
Timían  
Steinselja  
Kalkúnakrydd  
4 dödlur  
Salt og pipar

Hitið smjör á pönnu og steikið sveppi, lauk, selleri, epli og beikon í örfaar mínútur. Setjið öll hráefnin í matvinnsluvél og maukið vel saman.



## Nóvember-nestisátak

Eins og það getur verið gott og gaman að fara út að borða í hádeginu er yfirleitt betri hugmynd að taka með sér nesti í skólann eða vinnuna. Það getur verið afar kostnaðarsamt að kaupa sér mat á hverjum degi og því getur verið mikill sparnaður í því að taka með sér nesti. Afgangar síðan kvöldið áður, smurð samloka með eggjum og grænmeti eða núðlur geta verið herramannsmatur í hádeginu.

Þegar fólk tekur með sér nesti getur líka reynst auðveldara að halda sig við ákveðið matarplan, borða hollara, ná fleiri eða færri hitaeiningum, meira prótíni eða hverju því sem hentar. Ef þú ert með nesti sem þú hefur undirbúið daginn áður eða að morgni er ólíklega að þú skellir þér á næsta hamborgara- eða pitsustað.

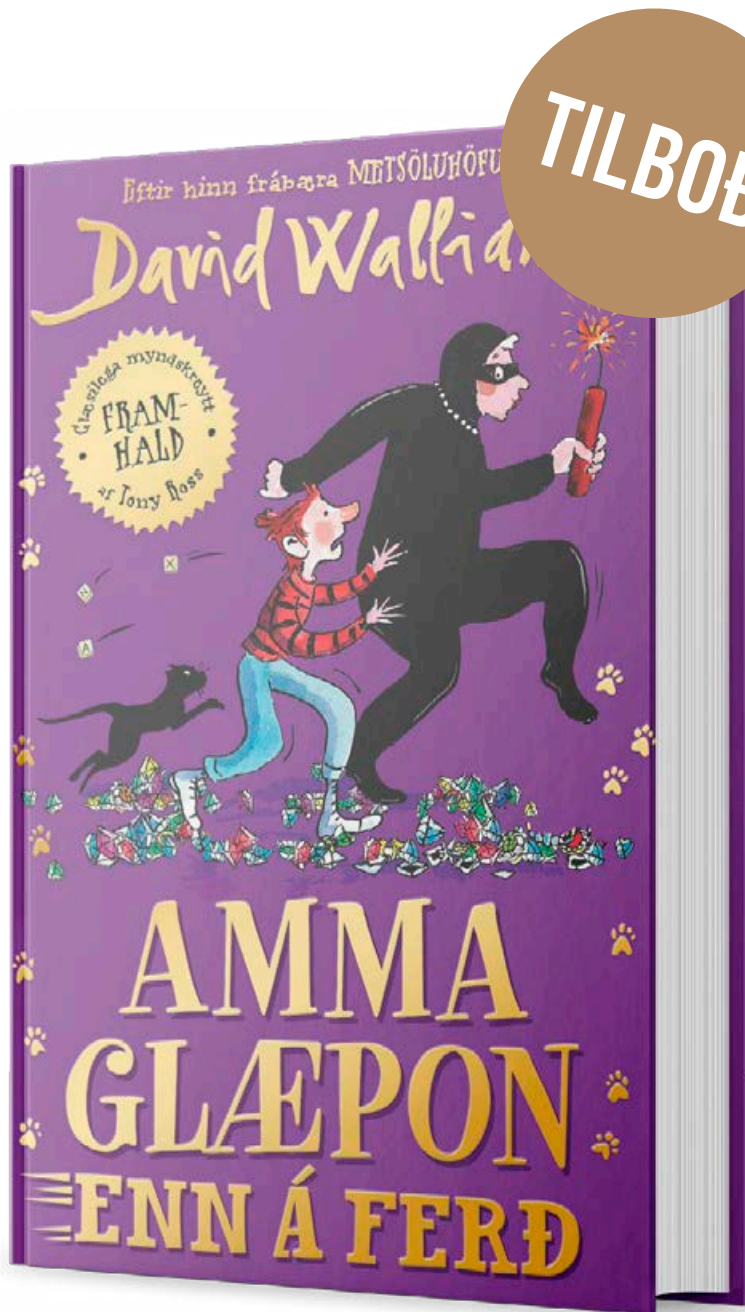
Gangi vel með nestið má svo til dæmis verðlauna sig með pitsu- eða hamborgarastaðarferð einu sinni í viku, kannski á föstudögum.





# David Walliams áritar bækur í Smáralind

Hinn vinsæli barnabókahöfundur áritar bækur fyrir gesti og gangandi í verslun Pennans Eymundsson í Smáralind í dag frá kl. 13:00 – 14:30.



**Amma glæpon enn á ferð**  
**3.999 kr. VERÐ ÁÐUR 4.999 KR.**



David Walliams, annar höfunda hinna vinsælu sjónvarpsþátta Little Britain, hefur á síðustu árum verið einn vinsælasti barnabókahöfundur Breta.

Alls staðar birtast fréttir um fífldjarfan þjóf sem stelar ómetanlegum dýrgripum.

Glæpirnir minna á loppuför alþjóðlega skartgripaþjófsins SVÖRTU KISUNNAR – ömmu hans Benna. En amma er dáið og hver í ósköpunum gæti framið þessa ósvífnu glæpi?

Getur Benni leyst málið?

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 13. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

**penninn.is**  
540-2000

Austurstræti  
Skólavörðustígur  
Laugavegur  
Hallarmúli  
Kringlan

Mjódd  
Smáralind  
Hafnarfjörður  
Reykjanesbær  
Akranes

Ísafjörður  
Akureyri  
Húsavík  
Selfoss  
Vestmannaeyjar

**PENNINN**

**Eymundsson**





Dalia Grybauskaitė, doktor í hagfræði og fyrrverandi forseti Litáen, hefur verið orðuð við framkvæmdastjórnarstarfið hjá NATO. Dalia er fædd árið 1956 og er fyrsta konan til að gegna embætti forseta Litáen, og að auki fyrst til að gegna því tvö samliggjandi kjörtímabil.

## Heimsleiðtoga skortir ábyrgðartilfinningu

**D**alia gegndi embætti forseta Litáen milli 2009 og 2017. Áður var hún fjármálaráðherra Litáen og síðar fjármálastjóri Evrópusambandsins. Hún hefur verið orðuð við framkvæmdastjórnarstarfið hjá NATO og svaraði fyrirspurn um málið á pallborðsumræðum á Heimsþingi kvenleiðtoga í Hörpu í vikunni. „Ég tala af mér og það er erfitt að ráða við mig, sem sennilega leiðir af sér að það sé ekki möguleiki fyrir manneskju eins og mig,“ svaraði Dalia.

Viðtalið fer fram á efstu hæð í Hörpu. Vegna misskilnings hjá bókara er blaðamaður tuttugu mínútum of seinn. Það er ansi vont að vera seinn þegar hitta skal eina áhrifamestu manneskju heimsálfunnar og þótt víðar væri leitað. Dalia Grybauskaitė ber með sér virðulegt yfirbragð, klædd klassískum skyrtojakkka með dökkbláu mynstri. Hún hefur góða nærveru og brosir þegar undirrituð afsakar sig við Madame President. „Þetta er ekkert mál,“ segir hún vingjarnlega.

### Góð samskipti við Íslendinga

„Ég hef komið hingað í að minnsta kosti tvær opinberar heimsóknir,“ segir Dalia og rifjar upp sköndnar minningar af íslenska rokinu. „Þetta er óformleg heimsókn en ég var líka hér 2019. Ég hef átt í mjög góðu sambandi við núverandi forsætisráðherra Íslands, fyrri forseta og núverandi forseta. Ég er hrifin af Íslandi, og það er ekki bara vegna þess að Íslendingar voru fyrstir til að viðurkenna sjálfstæði landsins.“ Íslendingar voru vissulega fyrstir sjálfstæðra þjóða til að viðurkenna að fullu endurreist sjálfstæði Litáa. Viðurkenningin var formleg í febrúar 1991.

Þegar Dalia horfir yfir ferilinn sem þjóðhöfðingi landsins stendur ekki eitthvað eitt einstakt upp úr sem helsta afrekið, en hún veit að



Nina Richter  
ninarichter  
@frettabladid.is

hún skilaði góðu verki. „Ég vil ekki nefna eitthvað eitt. En mér tókst að ná markmiðum mínum á fyrsta kjörtímabilinu, að gera landið sjálfbært í orkumálum og koma okkur í gegnum efnahagskreppuna,“ segir hún.

Í stjórnartíð Daliu byggðu Litáar orkuver og hættu orkuverslun við Rússa. „Það var dýrt en við höfum þá þegar greitt þrjátíu prósentum meira fyrir rússneskt gas en til dæmis Þýskaland. Eftir að við byggðum orkuverinu hrundi verðið um leið,“ segir hún. „Ég studdi tímabundinn niðurskurð stjórnarinnar gagnvart bótum. Þetta var reglulega erfitt og við gátum ekki tekið lán til að rétta af ástandið. Þetta var dýrt og flókið ferli. Við báðum almenning að sýna þolinmæði, skárum niður laun með áætlanir um að hækka þau á ný eftir skamman tíma.“

### Forystan færi fórnir

Dalia skilaði helmingi launa sinna aftur í ríkisskassann meðan á niðurskurði stóð. „Vegna þess að ég trúi því að ef þú biður fólk að sýna þolinmæði og sýna samfélagslega ábyrgð með því að þiggja lægri bætur, þá þarf að sýna fordæmi. Þetta er spurning um trúverðuleika. Niðurstaðan var sú að almenningur fór ekki í óeirðir á götunum, vegna þess að pólitíska forystan sýndi fordæmi með því að færa einnig fórnir.“

Dalia segir að þannig hafi þjóðin komist í gegnum krefjandi tíma. „Það er ekki hægt að tala og lofa endalaust, heldur þarf að sýna fordæmi. Það, fyrir mér, er það sem leiðtogi á að gera.“

„Á seinna kjörtímabilinu, sem ég hafði nú aldrei stefnt að, gerðist það að Rússar réðust á Úkraínu og innlimuðu Krímskagann. Þetta er hættulegt svæði og við þurftum að herða okkur í öryggismálum. Seinna kjörtímabilið snerist fyrst og fremst um öryggismálin,“ segir Dalia. Hún segist glöð að hafa náð

ýmsum samningum í gegn við NATO, um úrbætur. „Þetta var í rauninni hvatinn hjá mér til að sækjast eftir endurkjöri.“

### Twitter-tungumál

Dalia segir margfalt erfiðara að vera stjórnmalamaður í dag en áður, í nýju tækniumhverfi. „Stjórnmalamenn þurfa ekki lengur að vera vel máli farnir í löngu máli heldur þurfa þeir að tala – Twitter tungumál.“ Dalia útskýrir að þannig þurfi efnistöð að vera mun styttri og hnitmiðaðri en áður. „Stjórnmalin eru að breytast og við þurfum öðruvísi stjórnmalamenn í dag en áður, af því að allt þarf að vera mjög knappt og afgerandi. Þetta er bæði gott og slæmt. Ég var þegar fær um að starfa í stjórnálum án alltumlykjandi netmenningar. Ég starfaði líka eftir að þessi menning kom til. Það má sjá að kröfur almennings breytast líka.“

Ég segi stundum að það þurfi að þýða orðfærið þannig að fólk skilji það sem verið er að tala um. Þegar verið er að fjalla um stórar ákvarðanir sem tengjast lögum. Fólk þarf að skilja hvað um ræðir,“ segir hún og bætir við að hér sé á ferðinni nýr veruleiki í stjórnálum. „Éta gefur stjórnmalamönnum líka frelsi undan fjárhagsaðstöð og stórfyrirtækjum. Vegna þess að það þarf ekki aðkomu viðskiptalífsins til að fara á Facebook eða Twitter, í framboðinu,“ segir Dalia.

### Frelsi frá fjármagnseigendum

„Ég sigraði bæði kjörin og eyddi 150 þúsund evrum. Vegna þess að ég bað ekki um peninga, ég setti eingöngu upp vefsíðu með upplýsingum um stefnumálin og lét þar við sitja. Þetta þýðir líka að eftir kosningar ertu ekki í skuld við neinn, og getur gagnrýnt hvern sem er. Sem er auðvitað tvíþent, og getur orðið grimmt. En fólk þarf að læra að nota þetta. Þetta markar nýtt tímabil í stjórnálum.“

### Persónuleiki sé lykilatriði

Dalia segir að þegar hún valdi saman teymið sitt hafi hún hvorki litið til kyns eða finna gráða. „Mér er alveg sama um Oxford eða þessa finu skóla. Ég vildi að fólki mitt væri með hreinan skjöld og bæri hag landsins fyrir brjósti. Þetta snerist ekki um peninga eða grádufjölda, heldur persónuleika, kunnáttu og mannkosti. Vegna þess að leiðtoga-hæfni snýst um ábyrgð. Það er það sem skortir hjá leiðtogum heimsins í dag,“ segir hún.

„Við sjáum þetta í stríðinu í Úkraínu og í okkar afstöðu gegn Rússum í því samhengi. Við sjáum þetta í tengslum við loftslagsmálin. Við sjáum uppgang þjóðernishyggju alls staðar, bæði hér í Evrópu og utan hennar. Þetta er slæmt þegar við stöndum frammi fyrir svona margþættum vanda, núna eftir heimsfaraldurinn. Með orkumál, mat og vatn.“

Hún segir að eina leiðin út úr þjóðernishyggju-tímabilinu sé að fara í gegnum það. „Það þýðir að á endanum munum við skilja að það er betra að finna lausnir á vandanum þegar allir hafa rödd. Eins og við gerðum eftir seinni heimsstyrjöld þegar við settum á laggirnar allar þessar alþjóðlegu stofnanir,“ segir hún.

„Við vitum ekki hvað gerist eftir tvö ár Bandaríkjunum. Þau munu sennilega halda áfram að draga sig út úr alþjóðasamstarfi. Allir í Evrópu munu finna áhrifin af þessu.“

Dalia er ekki bjartsýn á framhaldið og spáir vaxandi tíðni hungursneyða og þurrka á næstu árum.

„Já það verður hungur og það verða þurrkar. Það verður gríðarlegur fjöldi flóttafólks, Evrópa mun ekki standa undir því og þetta mun breyta stjórnarfarinu í álfunni. Lýðræðinu mun standa ógn af þessum áhrifum og við munum sjá breytingar á því hvernig stjórnkerfin okkar eru byggð upp,“ segir hún.

„Það eru rosalega margar ástæður fyrir því að stjórnmalin eru að færast til hægri. Loftslagið bíður ekki eftir neinum. Við þurfum að átta okkur á því hvernig við ætlum að lifa af.“

*Þurfum við að endurhugsa öll kerfin?*

„Við munum þurfa að endurhugsa marga hluti.“ ■

Dalia Grybauskaitė var stödd hér á landi í vikunni í tengslum við Heimsþing kvenleiðtoga.

MYND/ADSEND



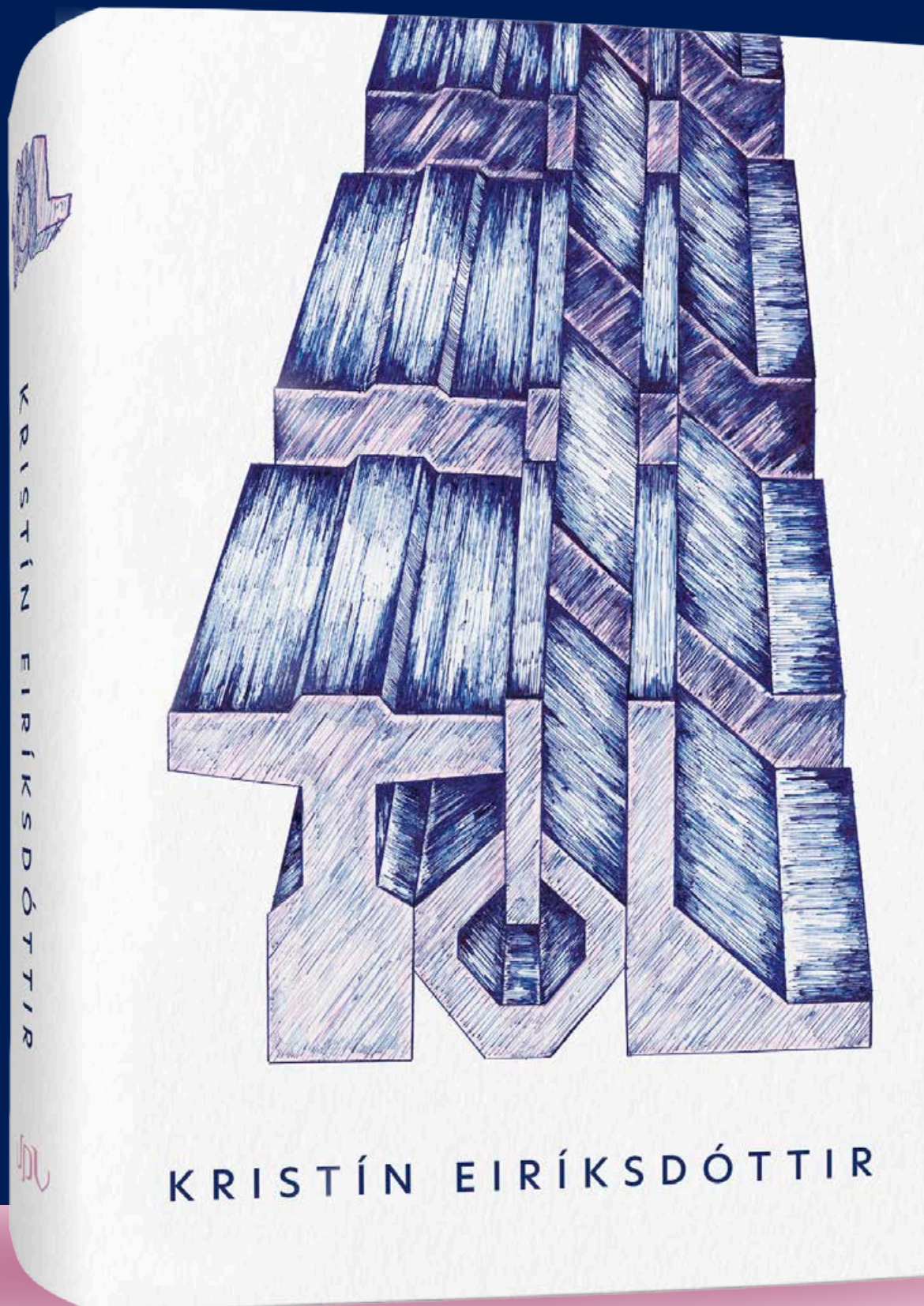
Leiðtoga-hæfni snýst um ábyrgð. Það er það sem skortir hjá leiðtogum heimsins í dag.





„Kristín Eiríksdóttir er einn af okkar stóru höfundum og skilar til okkar dásamlega sönnu og frumlegu verki.“

PÁLL BALDVIN BALDVINSSON / STUNDIN



*Tól* eftir Kristínu Eiríksdóttur er grípandi frásögn, í senn nærgætin og miskunnarlaus, þar sem allt virðist blasa við en ekkert er sem sýnist.

 **LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA**

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17 | Sunnudaga 12–16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)





✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Birna G. Bjarnleifsdóttir**  
leiðsögumaður,

lést 31. október.  
Útför hennar fer fram frá Breiðholtskirkju þriðjudaginn 15. nóvember kl. 13.00.

**Erla S. Árnadóttir**      **Jón Finnbjörnsson**  
**Anna S. Árnadóttir**      **Porkell Jóhannsson**  
barnabörn og barnabarnabörn



✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,  
**Eymundur Þór Runólfsson**  
verkfræðingur,

lést á líknardeild Landakots miðvikudaginn 2. nóvember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Seljakirkju þriðjudaginn 15. nóvember klukkan 13. Athöfninni verður streymt á seljakirkja.is.

**Álfhildur Erlendsdóttir, börn, tengdabörn og barnabörn**

*Mergættvi, hlýja og virðing Við andlát ástvinar*



**ÚTFARARSTOFA**  
**ÚTR**  
**REYKJAVÍKUR**

Álfheimum 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353  
www.usr.is  
isleifur@usr.is

**Ísleifur Jónsson**      **Steinunn Magnúsdóttir**  
Útfararstjóri      Útfararþjónusta  
Farsími 821 5353      Farsími 861 3441      **Þjónusta allan sólarhringinn**

**ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS**

www.utfarin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892  
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



**Sverrir Einarsson**      **Jóhanna Eiríksdóttir**      **Jón G. Bjarnason**  
S: 896 8242      S: 793 4455

**ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR**

www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

*Útfararþjónusta í yfir 70 ár*



**ÚTFARARSTOFA**  
**KIRKJUGARÐANNA**

*Við tökum vel á móti ástvinum í hlýlegu og fallegu umhverfi*

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is  
**VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN**  
Allur arður af þjónustunni rennur til reksturs kirkjugarðanna

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



Heimir segir mynd af safnið endi á að dúsa í gámum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Gamla prentsmiðjan í Brynjuportí lokar

Áhugafólk um prentsögu Íslands kom saman á síðasta opnunardegi Gömlu prentsmiðjunnar í Brynjuportí í gær. Framtíð stórmerkilegra muna sem þar voru hýstir er óljós.

arnartomas@frettabladid.is

Prentsögusetur var stofnað 2015 með það fyrir augum að halda til haga og bjarga þeim gömlu minjum sem tengjast prentsögu Íslands. Prentvélar og aðrir munir hafa á undanförunum árum verið geymdir í Gömlu prentsmiðjunni í Brynjuportí, sem hefur nú, rétt eins og Brynja, lokað dyrum sínum.

Hópur fólks var samankomin á Laugaveginum í gær til að kveðja prentsmiðjuna, en þar tóku á móti gestum Haukur Már Haraldsson, formaður Prentsöguseturs, og Heimir Br. Jóhannsson, eigandi smiðjunnar.

„Það hefur ekkert fag orðið fyrir jafnmiklum breytingum á undanförunum árum og prentsmiðjurekstur,“ segir Haukur Már. „Ég byrjaði að læra 1962 og kenndi síðustu 27 árin í bókagerðardeildinni við Tækniskólann og þar var ég að kenna allt aðra hluti en ég lærði.“

Þótt Gömlu prentsmiðjunni verði lokað er nú unnið að sýningu í Skálholti í samstarfi við Biskupsstofu.

„Þar verður standandi sýning á fróðleik frá því að Jón Arason kom og þeim



Elsta prentvélin í safninu er frá árinu 1903.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNAR

bókum sem þá voru gefnar út,“ segir Haukur Már. „Hún opnar vonandi snemma á næsta ári.“

### Aldagamlar prentvélar

Heimir hafði rekið Prentsmiðju Bókamiðstöðvarinnar að Laugavegi 29b ásamt eigin konu sinni Friðriku Baldvinsdóttur í um 60 ár. Þegar Prentsögusetur var stofnað lét hann fljótlega í ljós að hann hafði hug á að láta prentsmiðjuna renna til félagsins og var Gamla prentsmiðjan opnuð 2020 sem visir að setrinu.

„Þessi gamla prentsmiðja er að töluverðu leyti eins og þegar Jón Arason

”

Mér þykir alveg grátleg hugsun að þurfa að fara með þetta í gáma.

flutti inn,“ segir Heimir, en Haukur dregur þar aðeins úr líkindunum við Hóla. „Við getum orðað það þannig að það hefur þurft að endurnýja vélakostinn frá tímum Jóns Arasonar.“

Heimir segir prentvélar margar hverjar stórmærlegar, enda eru þær sumar meira en aldargamlar. Sú elsta var framleidd í New York árið 1903 og var notuð í Stórholtsprenti á Akranesi sem Heimir tók þátt í að stofna.

„Mér þykir alveg grátleg hugsun að þurfa að fara með þetta í gáma,“ segir Heimir. „Ef munirnir fara þangað hef ég vantrú á því að safnið verði reist upp aftur.“

*Hvað tekur þá við hjá Heimi?*

„Ég er nú orðinn níutíu og þriggja ára svo ég fer líklega aðeins að minnka við mig,“ segir Heimir og hlær.

Áhugasamir geta kynnt sér hafsjó af myndskreyttum fróðleik um prentsögu Íslands á Facebook-síðu Prentsöguseturs. ■



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,  
**Guðrún G. Thoroddsen**  
Sómatúni 6, Akureyri,  
lést 8. nóvember á heimili sínu í faðmi fjölskyldunnar.  
Útförin fer fram í Akureyrarkirkju, föstudaginn 18. nóvember kl. 13. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

**Páll A. Alfreðsson**  
**Hrafnhildur G. Thoroddsen**      **Michael Hansen**  
**Margrét G. Thoroddsen**      **Ólafur Jóns Eggertsson**  
**Karítas G. Thoroddsen**      **Bergur Lindal Guðmundsson**  
**Alfred Pálsson**      **Agnes Kr. Gestsdóttir**  
**Guðmundur Pálsson**      **Jóhanna Jakobsdóttir**  
**Páll A. Pálsson**  
og barnabörn



✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,  
**Örn Sveinbjarnarson**  
múraramestari og matstæknir,  
Háulind 18, Kópavogi,  
lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi þriðjudaginn 8. nóvember. Útförin fer fram frá Háteigskirkju föstudaginn 18. nóvember klukkan 13.

**Guðrún Ólöf Guðmundsdóttir**  
**Björk Arnardóttir**      **Ingimundur Magnússon**  
**Hrönn Arnardóttir**      **Haukur Ísfield Ragnarsson**  
**Magnús Bergmann Jónasson**  
**Birgitta Saga Jónasdóttir**  
**Örn Víkar Jónasson**  
**Harpa Hauksdóttir**  
**Júlia Hauksdóttir**



Nú  
í sölu



# Kuggavogur 26

Við Kuggavog 26 í Reykjavík er Stofnhús að reisa glæsilegt 5 hæða fjölbýlishús auk bílakjallara. Íbúðirnar eru vel skipulagðar tveggja til þriggja herbergja íbúðir og stærð þeirra er frá 75m<sup>2</sup>-106m<sup>2</sup>.

- Allar íbúðir afhentar fullbúnar með gólfefnum.
- Val um nokkrar gerðir af gólfefnum.
- Mikil og góð lofthæð í öllum íbúðum.
- Vandaðar innréttingar frá HTH.
- Hægt að uppfæra útlit innréttinga
- Borðplötur eru úr fallegum kvartsstein.
- Öll eldhústæki fylgja og hægt að uppfæra tæki.
- Frábært útsýni úr mörgum íbúðum.
- Afhending sumar 2023.

## OPIÐ HÚS

Sunnudaginn  
13. nóvember  
milli kl. 14:00-15:00  
Staðsetning: Kuggavogur 26



Þórarinn Thorarensen  
Löggiltur fasteignasali  
770 0309 | th@landmark.is



Heimir Hallgrímsson  
Löggiltur fasteignasali  
849 0672 | heimir@fastlind.is

Fáar íbúðir eftir



## Austurhólar 6 – Selfoss

Við Austurhóla 6 á Selfossi er Stofnhús að reisa glæsilegt fjölbýlishús með 40 vel skipulögðum íbúðum. Íbúðirnar eru tveggja til fjögurra herbergja og stærð þeirra er frá 55 til 110 m<sup>2</sup> með geymslu innan íbúðar. Íbúðirnar skilast fullfrágengnar og verða afhentar sumarið 2023

Nánari upplýsingar á stofnhus.is

 **Stofnhús**  
stofnhus.is



# Stendur vörð um íðorðin

Aldarfjórðungur er liðinn síðan Íðorðabankinn var stofnaður. Hann samanstendur nú af um 70 orðasöfnum.

arnartomas@frettabladid.is

Íðorðabankinn fagnar 25 ára afmæli sínu um þessar mundir en hann var opnaður á vefnum þann 15. nóvember 1997. Í bankanum, sem er hluti af Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum, eru nú um 70 orðasöfn. En hvað eru eiginlega íðorð?

„Íslendingar kölluðu eiginlega áður allt nýyrði, en það eru í rauninni ekki öll nýyrði íðorð og íðorð eru heldur ekki endilega nýyrði,“ segir Ágústa Þorbergsdóttir, ritstjóri Íðorðabankans. „Þegar ég tala um íðorð þá meina ég það sem kallast „term“ á norrænum tungumálum, ensku, þýsku og fleiri málum.“

Það var ekki fyrr en í kringum 1980 að farið var að greina að nýyrði og „term“.

„Þá var kosið að taka upp þetta orð, íðorð, en það hafði verið notað 1928 í íðorðasafni frá orðanefnd Verkfræðingafélagsins, útskýrir Ágústa. „Fólk á oft erfitt með að skilja þetta orð, en „íð“ er í raun sami liður og í „handíð“ eða iðja. Þetta vísar því til heita sem eru starfsbundin, eða fræðiheita.“

Er „íðorð“ þá íðorð?

„Já, það er allavega íðorð innan íðorðasafnanna,“ svarar Ágústa og hlær.

## Vefurinn bylti bankanum

Hugmyndir um bankann komu upp í



Ágústa kallar ekki öll nýyrði íðorð, eða öfugt.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

kringum 1979 og segir Ágústa erfitt að hugsa sér hvernig þær litu út fyrir tíma internetsins.

„Þá var hugsað að þetta yrði í geymt í miðlægum tölvum með aðgengi í gegnum útstöðvar. Strax árið eftir var skipuð sérstök orðabankanefnd sem starfaði með hléum,“ segir hún. „Þótt undirbúningurinn hafi kannski ekki verið stöðugur í átján ár að stofnun bankans þá var hugsunin vakandi.“

Internetið gerði bankann svo að raunhæfum möguleika.

„Grunnhugsunin með þessu var að hægt væri að finna orðin með einföldum hætti þannig að þau yrðu aðgengileg,“ segir Ágústa. „Það er ekki endilega markaður fyrir útgáfu sérhæfðra orðasafna á prenti. Það var bylting að koma slíkum sérfræðiorðum á framfæri sem eru of sérhæfð fyrir almennar orðabækur.“

## Myndun tífstjörnu

Orðasöfnin í Íðorðabankanum eru stundum gríðarstór. Læknisfræðin er stærsta sviðið í íðorðabankanum en þar má finna rúmlega 33 þúsund orð.

„Það kæmi nú heldur betur slagsíða ef það væri allt í prentaðri orðabók yfir almennt mál,“ hlær Ágústa.

Það getur verið erfitt að gera upp á milli barnanna sinna, en blaðamaður biður Ágústu þó um að gera sitt besta og velja sér sitt uppáhaldsíðorð.

„Mér finnst þau mörg svo áhugaverð en það var eitt sem ég heyrði um daginn sem mér fannst mjög fallegt: tífstjarna,“ svarar hún. „Það er tekið úr stjörnufræði og kallast á ensku pulsar. Þetta er fallega myndað orð – stjarna sem sýnir órar og reglubundnar sveiflur í útgeislun.“

Afmælisdagskrá Íðorðabankans má finna á Facebook-síðu Árnastofnunar. ■



Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Ólafur Guðbrandsson**  
áður Hrísmóum 1, Garðabæ,



lést á Hrafnistu Hafnarfirði þann 5. nóvember. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum starfsfólki Báruhrauns fyrir sýnda alúð og umhyggju.

**Svanhildur Lillý Aðalsteinsdóttir**  
**Bjarki Ólafsson**  
**Berglind Ólafsdóttir**  
**Unndís Ólafsdóttir**  
**Heiðrún Ólafsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn  
**Marilynn Michaud**  
**Kim Nielsen**  
**Þorvarður Sigfússon**



Ástkær faðir, tengdafaðir, fyrrum eiginmaður, sonur, bróðir, mágur og frændi okkar,

**Sigurður Árni Árnason**

Torreveja, Spáni,

varð bráðkvaddur þann 10. september síðastliðinn.

Útför hefur farið fram í kyrrþey. Aðstandendur þakka auðsýnda samúð.

**Árni Páll Sigurðsson**

**Alexander Irving Jr.**  
**Irving Alexander GP**  
**Thelma Rut Jónsdóttir**

**Evelin Peralta**  
**Sæbjörg Eiríksdóttir**  
**Guðrún Árnadóttir**

**Aldís Árnadóttir**  
**Iðunn Árnadóttir**  
**Gunnar Gunnarsson**  
**Eiríkur Auðunn Auðunsson**  
**Órlygur Auðunsson**  
**Jón B. Aðalbjörnsson**  
**Páll Guðastfsson**  
**Margrét Karlsdóttir**  
**Dóra Kristín Þórisdóttir**  
**Brynhildur Guðmundsdóttir**  
frændsystkini



Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Jón Kristinn Valdimarsson**  
tæknifræðingur,



lést á líknardeild LSH í Kópavogi mánudaginn 7. nóvember. Útför hans fer fram frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 15. nóvember kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélagið og minningarsjóð líknardeilda og heimahlyfningar LSH.

**Margrét Örnólfsdóttir**

**Valdimar Jónsson**  
**Örnólfur Jónsson**  
**Katrín Jónsdóttir**  
**Ásdís Ásgeirsdóttir**  
**Sigrún Hildur Kristjánsdóttir**  
**Jóhann Friðgeir Haraldsson**  
barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær eiginmaður, faðir og afi,  
**Albert Guðmundsson**  
verkfræðingur,



lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi þann 10. nóvember síðastliðinn. Útför hans verður auglýst síðar.

**Anna Þórunn Sveinsdóttir**  
**Þór Aldan Rain**  
**Barbara Inga Albertsdóttir**  
**Anna Victoria og Elísabet Rúri**



Fallega móðir mín og amma okkar,  
**Ásrún Hauksdóttir**  
hjúkrunarfræðingur og nuddari,  
Bergstaðastræti 21b, Reykjavík,



lést föstudaginn 7. október á heimili okkar Grettisgötu 27. Skálað var fyrir lífi hennar og dansað í Óháða söfnuðinum mánudaginn 31. október sl. að ósk hennar látnu. „Lifið er fagurt“ eins og hún sagði og við þökkum öllum sem elskuðu hana.

**Ásta Sól Kristjánsdóttir**  
**Leon Bjartur Sólar Arngrímsson**  
**Nói Hrafn Sólar Arngrímsson**  
Mía



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Lucie Einarsson**  
Bolungarvík,



lést á Hjúkrunarheimilinu Bergi þriðjudaginn 8. nóvember. Jarðarför verður frá Hólskirkju laugardaginn 19. nóvember kl. 14.

**Ásgeir Sólbergsson**  
**Bjarni Sólbergsson**  
**Elísabet Sólbergsdóttir**  
**Sólvi Rúnar Sólbergsson**  
**Maria Sólbergsdóttir**  
barnabörn og langömmubörn  
**Margrét Gunnarsdóttir**  
**Guðjón Jónsson**  
**Birna Guðbjartsdóttir**



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Brynjar Sævar Antonsson**  
Háagerði 1, Akureyri,



lést á heimili sínu 9. nóvember. Útförin mun fara fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Heimahlyfningu á Akureyri.

**Aðalheiður Adamsdóttir**  
**Anton Örn Brynjarsson**  
**Adda Björk Brynjarsdóttir**  
**Anna Lisa Brynjarsdóttir**  
**Ívan Grímur Brynjarsson**  
**Nanna Lind Svavarsdóttir**  
**Guðni Hermannsson**  
**Alexander Benediktsson**  
**Dagný Elfa Birnisdóttir**  
afa- og langafabörn



Elsku hjartans pabbi okkar, tengdapabbi, afi og langafi,  
**Eggert Eggertsson**  
Vestursíðu 9, Akureyri,



lést á hjúkrunarheimilinu Lögmanshlíð þann 4. nóvember sl. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 14. nóvember kl. 13.

**Aðalheiður Eggertsdóttir**  
**Eggert Eggertsson**  
**Anna Margrét Eggertsdóttir**  
**Baldur Pálsson**  
**Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir**  
**Elvar Knútur Valsson**  
barnabörn og barnabarnabörn



Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sen sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, stjúpföður, tengdaföður, afa og langafa,



**Snorra S. Ólafssonar Vestmann**  
frá Vestmannaeyjum,  
til heimilis á Ási, Hveragerði.

Sérstakar þakkir fær yndislegt starfsfólk Dvalar- og hjúkrunarheimilisins Áss í Hveragerði og starfsfólk Heilbrigðisstofnunar Suðurlands á Selfossi, fyrir hlýja og góða umönnun.

Fyrir hönd aðstandenda,  
**Elinborg Einarisdóttir**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma, og langalangamma,  
**Erla Stefánsdóttir**



lést á Ljosheimum Selfossi mánudaginn 7. nóvember. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju fimmtudaginn 17. nóvember kl. 14.

**Stefán Sveinbjörnsson**  
**Anna D. Sveinbjörnsdóttir**  
**Elinrós Sveinbjörnsdóttir**  
**Ída S. Sveinbjörnsdóttir**  
**Aðalheiður Sveinbjörnsdóttir**  
**Finnur Sveinbjörnsson**  
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn  
**Sigríður S. Jónsdóttir**  
**Hallur Steingrímsson**  
**Viðar Þorsteinsson**  
**Erling Pétursson**  
**Elísabet Stefánsdóttir**



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,  
**Jóhanna Rakel Jónasdóttir**  
saumakona og húsmóðir,  
áður til heimilis að Háaleitisbraut 105,



lést á Hrafnistu þriðjudaginn 8. nóvember. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju, fimmtudaginn 17. nóvember kl. 13.00.

**Ingólfur Helgi Tryggvason**  
**Jónas Tryggvason**  
**Hávarður Tryggvason**  
**Dóra Tryggvadóttir**  
**Ólöf Rún Tryggvadóttir**  
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn  
**Sigríður Birna Gunnarsdóttir**  
**Natalia Ochkal Tryggvason**  
**Þórunn María Jónsdóttir**  
**Christian Jónsson**  
**Jón Garðar Sigurjónsson**





Fjölbreytt úrval

# Skíðaferða

Val di Fassa, Madonna og Pinzolo



## Fjöldi brottfara í janúar og febrúar

Margir Íslendingar þekkja án efa ítölsku skíðasvæðin í Madonna og Selva, enda hafa landsmenn ferðast þangað í meira en 20 ár.

Nú bjóða Heimsferðir upp á skíðaferðir annars vegar til Canazei og Campitello í Val di Fassa dalnum (sem eru á sama svæði og Selva) og hins vegar til Madonna di Campiglio og Pinzola í Val Rendena dalnum.

7 nætur

Flug & hótél frá

**152.200**

á mann



### Pinzolo

Hotel Pinzolo Dolomiti



21. janúar í 7 nætur ★★★★★

Frá kr. 152.200 á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

### Madonna

Alpen Hotel Vidi



28. janúar í 7 nætur ★★★★★

Frá kr. 275.800 á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

### Val di Fassa

Park Hotel & Club Caminetto



11. febrúar í 7 nætur ★★★★★

Frá kr. 216.550 á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

→ AÐRAR DAGSETNINGAR OG GISTIMÖGULEIKA FINNUR ÞÚ Á HEIMSFERDIR.IS

Heimsferðir



595 1000

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

Fáðu meira út úr frúinu



# Fjölskyldu



**LAZY TOWN**  
Skútuvoður  
**Latibær skemmtir**  
kl. 14:00 í dag

Skútuvoður  
**Jólaalandið**  
er á sínum stað í Blómavali

Skútuvoður  
**Jólasveinn mætir á svæðið**  
Kl. 14:40 í dag



FROST ❄️  
**Samtengjanlegar útiseriur**  
Allt að 2000 ljós á eina kló.  
Margar gerðir og litir.

**20%**  
**afsláttur**

Hágæða seriur sem þola vel íslenskt veður og henta fyrir heimili, fyrirtæki og bæjarfélög.



FROST ❄️  
Ljósahringur  
26 cm, 100 Micro  
Led. 14500997  
**5.790** kr



**33%**  
FROST ❄️  
Aðventuljós  
7 ljósa, hvítt, rautt eða svart. 14500401-3  
**1.990** kr  
~~2.990~~ kr



**20%**  
Frostrós  
50 Led, hvítt ljós.  
2703008  
**2.949** kr  
~~3.690~~ kr



**20%**  
FROST ❄️  
Gluggaljós  
Stjarna, 50 ljós, hlýtt hvítt. 14500418  
**1.479** kr  
~~1.849~~ kr



LADY  
WONDERWALL  
LADY málning  
**30%**  
**afsláttur**



BEKA  
Pottar og pönnur  
**25%**  
**afsláttur**



Smáraftæki  
**20%**  
**afsláttur**



Mundu eftir feðradeginum  
**28%**  
Feðradagsvöndur  
Margar útgáfur.  
100001050  
**4.990** kr  
~~6.990~~ kr



# ifjör



HÚSASMIÐJAN

JÓLIN  
FYRIR  
ÞIG



Skútuvogur

Maja Ben

Litaráðgjöf

kl. 12-15 í dag



Jólablaðið  
er komið út

FROST



# Fallegar gæða LED seríur

Henta bæði inni og úti

28%

40 LED

14500340-342

1.990 kr

2.790 kr









HETJUDÁÐIR MÚMÍNPABBA

# Ævintýri ungs Múmínálf

ÚR ÆVINTÝRAHEIMI TOVE JANSSON



KOMIN Í BÍÓ

LAUGARÁS  BÍÓ  
BARA LÚXUS

BÍÓ  PARADÍS





## Laugardagur

## Hringbraut

- 18.30 Bridge fyrir alla (e)** Þættir um Bridge í umsjón Björns Þorlákssonar.
- 19.00 Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
- 19.30 Grænn iðnaður (e)** Um-ræðuþáttur um áskoranir og tækifæri fyrir-tækja í iðnaði samhliða áherslum í umhverfismálum. Umsjón Guðmundur Gunnarsson.
- 20.00 Saga og samfélag** Málefni líðandi stundar rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rann-sóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
- 20.30 Bridge fyrir alla (e)**
- 21.00 Undir yfirborðið (e)**

## Sjónvarp Símans

- 11.05 Dr. Phil (156.161)**
- 11.45 Dr. Phil (157.161)**
- 12.25 The Block**
- 14.30 Tottenham - Leeds** Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 17.00 90210**
- 17.45 Top Chef**
- 18.45 Venjulegt fólk**
- 19.20 Á inniskónum** Skemmtilegur tónlistar- og spjallþáttur þar sem íslenskir tónlistarmenn fara yfir tónlistarferil sinn og flytja nokkur af sínum vinsælustu lögum.
- 20.50 Bachelor in Paradise**
- 22.20 I Feel Pretty** Renee Bennett er ung kona sem er óánægð með eigið útlit. Dag einn þegar hún er í ræktinni dettur hún af hjólinu, rekur höfuðið harkalega í og rotast. Þegar hún rankar við sér hefur sýn hennar á líkama sinn og útlit gjörbreyst.

- 00.10 Secret in Their Eyes**
- 02.05 The Accused**
- 03.55 Tónlist**

## RÚV Sjónvarp

- 07.05 Smástund**
- 07.06 Smástund**
- 07.10 Tikk Takk**
- 07.15 KrakkaRÚV**
- 10.00 Ævar visindamaður**
- 10.25 Hljómskálinn**
- 11.00 Víkan með Gísla Marteini**
- 11.55 Kiljan**
- 12.35 Dauðinn beið okkar - Þegar alnæmi kom til Danmerkur**
- 13.20 Sagan bak við smellinn - Viva la Vida.**
- 13.50 Upp til agna**
- 14.50 Leiðin á HM England og Kosta Ríka.**
- 15.20 Landinn**
- 15.50 Tímablakk**
- 17.00 Hraðfréttir 10 ára**
- 17.30 Börnin okkar** Greiningar.
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Lesið í líkamann**
- 18.29 Frímó**
- 18.43 KrakkaRÚV**
- 18.45 Bækur og staðir** Möðruvellir
- 18.52 Lottó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.35 Veður**
- 19.45 Hraðfréttir 10 ára**
- 20.20 Tsatsiki - Vinir að eilífu** Lífið er ekki dans á rósum hjá Tsatsiki en sem betur fer er afi til staðar þegar allt virðist glatað og sá gamli reynist sannarlega betri en enginn.
- 21.50 Kanarí**
- 22.05 The Kid Útlaginn**
- 23.45 Vera**
- 01.15 Dagskrárlok**

## Stöð 2

- 08.00 Barnaefni**
- 11.40 Blindur bakstur**
- 12.20 Bold and the Beautiful**
- 13.50 Bold and the Beautiful**
- 14.10 Simpson-fjölskyldan**
- 14.30 American Dad**
- 14.55 The Masked Dancer**
- 16.00 Leitinn að upprunum**
- 16.45 Masterchef USA**
- 17.25 Stóra sviðið**
- 18.27 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 Sportpakkinn**
- 19.00 Kviss**
- 19.45 The Glorias**
- 22.10 Black Hawk Down** Stórmynd sem var tilnefnd til fernra Óskarsverðlauna og hreppti tvönn. 3. október árið 1993 sendi bandaríski herinn menn sína inn Mogadishu, höfuðborg Sómalíu, til að ná í tvo háttsetta aðstoðarmenn stríðsherrans Aidid.
- 00.30 Breaking News in Yuba County** Kostuleg mynd frá 2021. Sue Buttens er húsmóðir í úthverfi sem verður fræg í bænum þegar hún fer að leita týnds eiginmanns síns í Yuba-sýslu. Hún kynnist ýmsum skrautlegum persónum á leiðinni, þar á meðal lögreglukonu, blaðakonu og konu sem langar að verða mafíósi.
- 02.05 Judas and the Black Messiah**

## Sunnudagur

## Hringbraut

- 18.30 Mannamál (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Sigmundur Ernir ræðir við þjóðþekkt einstaklinga um líf þeirra og störf.
- 19.00 Suðurnesja-magasin**
- Vikurfrétt (e)** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 19.30 Útkall (e)** Útkall er sjónvarpsútgáfan af sívinsælum og samnefndum bókaflökki Óttars Sveinssonar.
- 20.00 Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl. (e)
- 20.30 Mannamál (e)**
- 21.00 Suðurnesja-magasin**
- Vikurfrétt (e)**

## RÚV Sjónvarp

- 07.15 KrakkaRÚV**
- 10.00 Visindahorn Ævars**
- 10.05 Serengeti - Endurfæðing**
- 11.00 Silfrið**
- 12.10 Menningarvikan**
- 12.40 Græna röðin með Sinfó** Tónelskir töfrar
- 13.45 Dauðinn beið okkar - Þegar alnæmi kom til Danmerkur**
- 14.30 Örkin**
- 15.00 Leiðin á HM Brasília og Íran**
- 15.30 Tónatal** Sigríður Beinteinsdóttir.
- 16.30 Pabbi, mamma og ADHD**
- 17.15 Útúrdúr**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Stundin okkar**
- 18.28 Zorro**
- 18.50 Bækur og staðir**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.35 Veður**
- 19.45 Landinn**
- 20.15 Börnin okkar** Kennsla og kennarar.
- 20.45 Sanditon** Leikin þáttaröð um Charlotte Heywood, byggð á ókláraðri skáldsögu Jane Austen frá 1817.
- 21.35 Evrópskir kvikmyndadagar.** **Kalt stríð** Margverðlaunuð pólsk kvikmynd frá 2018 í leikstjórn Pawels Pawlikowskis um tónskáld og stjórnanda sem verður ástfanginn af söngkonu og reynir að fá hana til að flýja með sér frá Póllandi til Frakklands á tímum kalda stríðsins.
- 23.00 Silfrið**
- 00.00 Dagskrárlok**

## Sjónvarp Símans

- 11.05 Dr. Phil (158.161)**
- 11.45 Dr. Phil (159.161)**
- 12.25 Dr. Phil (160.161)**
- 14.30 Top Chef**
- 15.15 The Block**
- 17.00 90210**
- 18.15 Amazing Hotels. Life Beyond the Lobby** Skemmtileg þáttaröð frá BBC þar sem lúxushótel um víða veröld eru heimsótt.
- 19.15 Kenan**
- 19.45 Elska Noreg**
- 20.20 Venjulegt fólk**
- 20.55 Law and Order. Organized Crime**
- 21.45 Yellowstone**
- 22.40 Halo**
- 23.40 From** Dulmögnuð þáttaröð frá sömu framleiðendum og gerðu Lost. Þættirnir gerast í smábæ, í miðvestur Bandaríkjunum, sem heldur öllum íbúum og þeim sem eiga leið hjá í gislingu. Ekki við hæfi barna.
- 00.40 Law and Order. Special Victims Unit**
- 01.25 Chicago Med**
- 02.10 The Rookie**
- 02.55 Cobra**
- 03.40 The Bay**
- 04.30 Tónlist**

## Stöð 2

- 08.00 Barnaefni**
- 11.10 Náttúruöfl**
- 11.15 Are You Afraid of the Dark?**
- 12.00 B Positive**
- 12.20 Nágrannar**
- 13.50 Nágrannar**
- 14.10 30 Rock**
- 14.50 Home Economics**
- 15.15 Um land allt**
- 15.55 Kviss**
- 16.40 Grey's Anatomy**
- 17.25 60 Minutes**
- 18.20 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.40 Sportpakkinn**
- 19.00 Leitinn að upprunum**
- 19.40 Lego Masters USA**
- 20.25 Magpie Murders**
- 21.10 Silent Witness** Breskir saka-málaþættir af allra bestu gerð frá BBC sem fjalla um liðsmenn réttarrannsóknardeildar lögreglunnar í London sem kölluð er til þegar morð hafa verið framin.
- 22.15 Blinded**
- 22.55 Afbrigði**
- 23.25 Karen Pirie**
- 00.50 The Drowning**
- 01.35 Are You Afraid of the Dark?**
- 02.20 B Positive**
- 02.40 30 Rock**

## Mánudagur

## Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Heima er best** Samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
- 19.30 Bridge fyrir alla** Þættir um Bridge í umsjón Björns Þorlákssonar.
- 20.00 433.is** Sjónvarpsþáttur 433.is.
- 20.30 Fréttavaktin (e)** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 21.00 Heima er best (e)** Samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.



Frá tókum á fjórðu þáttaröð af Venjulegu fólk.

## Gott grín fær að lifa góðu lífi

kristinnpall@frettabladid.is

Fimmta þáttaröðin af Venjulegt fólk er komin í sýningu og fyrir þá óþolinmóðu er hægt að nálgast þáttaröðina á Sjónvarpi Símans Premium. Eins og í síðustu þáttaröðum fylgjumst við með vinkonunum Völu og Júlíönu takast á við áskoranirnar í daglegu lífi og hremmingum sem þær lenda í.

Júlíana Sara Gunnarsdóttir og Vala Kristín Eiríksdóttir eru á bak við þáttaraðirnar ásamt því að leika aðalhlutverkin.

Í samtali við Fréttablaðið fyrr á þessu ári sagði Júlíana að almenn-ingur eigi auðvelt með að tengjast sögupersónunum enda fjalli þáttaraðirnar um venjulegt fólk og uppákomur og vandamál sem það mætir í daglegu lífi. ■

## ■ Við tækið

## Langar að öskra á prestinn



Birna Dröfn Jónasdóttir  
birnadrofn@frettabladid.is

Inside man er svokölluð smásería eða mini series sem nú er aðgengi-leg á Netflix. Íslendingar virðast ánægðir með seríuna en hún er í þriðja sæti yfir vinsælustu sjónvarpsþætti veitunnar hér á landi.

Þættirnir segja tvær sögur sem tvinnast saman. Rannsóknarblaðamaðurinn Beth tengir sögurnar saman. Hún tekur viðtal við fanga á dauðadeild í Bandaríkjunum á sama tíma og stór misskilningur í Bretlandi verður til þess að prestur lendir í óviðráðanlegum aðstæðum.

Inside man er ótrúlega spennandi frá upphafi til enda, svo spennandi að það er eiginlega óþægilegt. Ef þú ert stressuð týpa má telja líklegt að þú sért guðs lifandi feigin að um smáseríu sé að ræða. Þar af leiðandi þurfir þú ekki að vera í aðstæðum



prestsins í meira en fjóra þætti. Undirrituð þurfti að standa upp og sækja sér nammi oftast en eðlilegt þykir, ekki af sykurlöngun, heldur löngun til að komast úr aðstæðunum. Þörf til að kalla á prestinn og leiðbeina honum var krefjandi. Þrátt fyrir óþægindin og stressið má vel mæla með þáttunum. ■



Inside man er ótrúlega spennandi frá upphafi til enda, svo spennandi að það er eiginlega óþægilegt.

**Skammdegjað**  
þarf ekki að vera erfitt

Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum

2000 einingar af d-vítamín og kröftug íslensk burnirót í hverju hylki

ICEHERBS  
NATURAL SUPPLEMENTS

D-vítamín

Orkublanda með kröftugri burnirót & d-vítamín 2000 AE  
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI



# ALÞJÓÐLEGUR DAGUR SYKURSÝKI!

Við höldum upp á alþjóðadaginn.  
Hittumst, njótum veitinga og hlustum á fræðslu.



Nýtt nafn félagsins, nýtt lógó  
og ný heimasíða kynnt.



Fyrirlesari: **Bára Denny Ívarsdóttir**,  
atferlisfræðingur á Göngudeild innkirtla  
og efnaskipta á LSH.



"Vandratað er medalhófið"  
Hvernig get ég breytt matarhegðun  
minni og borðað hollari mat?

Mánudagur 14. nóvember, kl 18-20  
Grand Hótel við Sigtún, salur: Hvammur



**diabetes  
ísland**

félag fólks með sykursýki



## Þú finnur Fréttablaðið

- Í aldreifingu á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri
- Í Nettó á höfuðborgarsvæðinu
- Í öllum verslunum Bónus
- Í Húsasmiðjunni á höfuðborgarsvæðinu
- Í Firðinum
- Í Kringlunni
- Í Fjarðakaup
- Í sundlaugum Reykjavíkurborgar

QR fýtilausn fyrir stafrænar útgáfur



Opnaðu myndavélina í símanum  
og skannaðu QR kóðann





Næsta kynslóð 718-sportbilsins er hér vel falin undir núverandi kynslóð Boxster en sjá má að hjólhafið er lengra en áður. MYND/AUTO EXPRESS

## Fyrstu myndir af rafsportbíl Porsche

njall@frettabladid.is

Porsche hefur þegar látið hafa eftir sér að næstu kynslóðir 718 Boxster og Cayman-sportbilanna verði rafdrifnar. Á dögum náðust fyrstu myndir af prófunarbíl sem virðist vera rafdrifin útgáfa þessara bíla en áætlað er að þeir verði frumsýndir um miðjan áratuginn. Verða þeir byggðir á nýjum rafbílaundirvagni sem fyrst kom fram í Mission R-tilraunabílum. Njósnamyndirnar sýna bíl í miklum felubúningi en sjá má tilvitnanir í útlit Mission R, eins og þynnri aðalljós ásamt hærri stuðara að aftan sem inniheldur ljósarönd milli horna bílsins.

Í Mission R var bíllinn búinn 82

kWst rafhlöðum og tveimur öflugum rafmóturum sem samtals skiluðu 1.073 hestöflum. Það þýddi að þessi bíll var aðeins 2,5 sekúndur í hundradið og með 290 km hámarkshraða. Ekki er talið líklegt að bíllinn verði svo öflugur þegar hann kemur á markað. Hann verður þó með lengra hjólhafi eins og sjá má af myndunum sem einnig sýna meiri skögun fyrir utan hjólin en búast mætti við, en það gæti verið hluti af felubúningi bílsins. Rafhlaðan verður ekki undir bílnum eins og títt er um rafbíla heldur fyrir aftan farþegasætin svo að þyngdin verði sem næst miðju bílsins, líkt og í sportbílum sem búnir eru vélum á sama stað. ■



Með SEA-undirvagninum undir minni EX-bílunum má búast við 66 kWst rafhlöðu og 440 km drægi en eins og sjá má er afturendi hans mjög svipaður hinum stærri EX90. MYNDIR/VOLVO

## Volvo kynnir EX90 og smærri rafjeppling

Volvo frumsýndi í vikunni nýjan EX90 sem beðið hefur verið eftir með talsverðri eftirvæntingu. Einnig notaði Volvo tækifærið og sagði aðeins frá væntanlegum EX30 sem kemur á næsta ári og brá aðeins fyrir í kynningarmyndbandi framleiðandans.

njall@frettabladid.is

Reyndar er ekki vist enn þá hvort bíllinn muni bera nafnið EX30 eða EX40, en bæði þessi nöfn hafa fengið einkaleyfisvernd. Að stærð verður bíllinn mjög svipaður Smart #1 enda verða þeir báðir á sama SEA-undirvagninum. Búast má við þessum undirvagni undir mörgum nýjum bílum á næstu árum en sá fyrsti frá Volvo verður þessi 4,3 metra langi bíll. Sjá má að bíllinn verður mjög svipaður EX90 í útliti með sama afturenda og afturljósum. Bíllinn verður frumsýndur á næsta ári en fer líklega ekki í sölu fyrr en snemma árs 2024.

Eins og komið hefur fram að undanförunu er nýjum EX90 ætlað að leysa XC90 smám saman af hólmi. Þessi sjö sæta bíll mun fara í framleiðslu í lok næsta árs. Um rúmlega fimm metra langan bíl er að ræða og er farangursrymið 310 lítrar í sjö



Volvo EX90 verður búinn meiri radarbúnaði en áður ásamt myndavélum sem gera hann að öruggasta Volvo-bílunum hingað til.



**Performance-útgáfan er aðeins 4,9 sekúndur að ná 100 km hraða enda 510 hestöfl og togíð 910 Nm.**

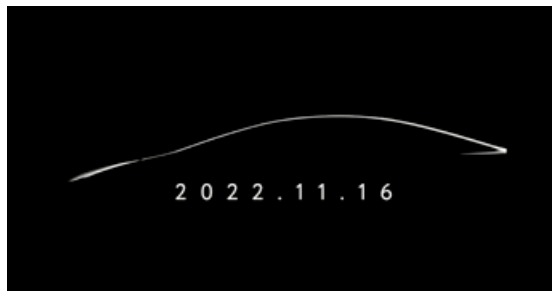
sæta útgáfunni, en stækkar í heila 655 lítra með öftustu sætaröðina niðri. Grunnútgáfan verður með tveimur rafmóturum og skilar 402 hestöflum og 770 Nm tugi. Hann verður engin léttavara eða rúm 2,8 tonn en samt fer hann í hundradið á aðeins 5,9 sekúndum. Performance-útgáfan er aðeins 4,9 sekúndur að ná sama hraða enda 510 hestöfl og togíð 910 Nm. Báðar útgáfur koma með 107 kWst rafhlöðu og er drægið allt að 588 km. Hægt verður að tengja hann við allt að 250 kW hleðslustöð. ■

## Nýr Prius frumsýndur í næstu viku

njall@frettabladid.is

Toyota hefur sent frá sér útlínu-myndir af nýjum Prius sem verður frumsýndur 16. nóvember næstkomandi. Myndirnar sýna útlínur bílsins, ásamt útliti framljósa sem svipar mjög til bZ-rafbíla.

Fjórða kynslóð Prius var frumsýnd árið 2015 svo kominn var tími á nýtt mótél, til að nota nýja tækni ef marka má orð framleiðandans. Á ljósamyndinni stendur „Hybrid Reborn“ sem bendir til nýjunga í þessum bíl, hverjar sem þær eru. Það er möguleiki á að bíllinn verði einungis tengiltvinnbíl, en einnig getur verið að hann verði aðeins rafdrifinn og noti þá bensínvélina til að hlaða rafhlöðuna eins og í nýjum Nissan Qashqai. Toyota hefur einnig talað um nýjan undirvagn sem er sérhannaður fyrir Evrópumarkað en hvort hann verði tilbúinn í næstu viku á þó eftir að koma í ljós. ■



Útlínurnar sýna straumlínulaga bíl með frekar háum afturenda.

MYNDIR/TOYOTA



**Með tilvísuninni „Hybrid Reborn“ er Toyota að vísa í nýjung í tvinnbílatækni sinni.**



Framljósin verða í ætt við rafbíla Toyota sem bendir til meiri rafbúnaðar en áður.

### SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA

Þjáist af liðverkjum?

Viðkvæmt ónæmiskerfi? - Of hár blóðþrýstingur?



Arctic Star



Arctic Star sæbjúgnahylki eru framleidd úr íslenskum sæbjúgum sem eru með:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Fjölbreytar aminosýrur
- Taurín
- Chondroitín súlfat
- Peptíð
- Vítamín og steinefni.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,

Framleiðandi er Arctic Star ehf.

Allar nánari upplýsingar fast á

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

Arctic Star Sæbjúgnahylki

Varan fæst í flestum apótekum, heilsuþúðum, Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is

info@arcticstar.is - [www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

## 60+ Á TENERIFE

með Gunnari Svanlaugs

5. JANÚAR Í 20 NÆTUR

HÁLFT FÆÐI INNIFALIÐ

20 nætur  
Flug & hótél frá  
**298.900**



SKANNAÐU MIG



Fararstjóri:  
Gunnar Svanlaugsson

Heimsferðir



595 1000

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



# COMPASS ER ÓMISSANDI HLUTI AF FJÖLSKYLDUNNI

# Jeep®



JEEP® COMPASS TRAILHAWK

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

## ALVÖRU JEPPI MEÐ ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

Jeep® 4xe Plug-In Hybrid jepparnir henta fjölskyldum við íslenskar aðstæður um allt land. Farðu hvert sem er á rafmagninu.

**4xe**  
PLUG-IN HYBRID

# RAFMAGNAÐUR WRANGLER TIL AFHENDINGAR STRAX!

# Jeep®



JEEP® WRANGLER PLUG-IN HYBRID

35", 37" OG 40" BREYTINGAPAKKAR Í BODI

## RAFMAGNAÐUR OG VATNSHELDUR JEEP®

Farðu yfir ár og vötn af festu og öryggi með Jeep® Wrangler Rubicon Plug-In Hybrid. Rafmagnaður kraftur hvert sem leið þín liggur.

**4xe**  
PLUG-IN HYBRID

**ISBAND**

PVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300 • ISBAND.IS • JEEP.IS  
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16



## Hestur á röngunni

tsh@frettabladid.is

Listahópurinn Wunderland sýnir þátttökuverkið Horse Inside Out í Hafnarhúsinu. Svíðslistakonan Mette Aakjær segir verkið byggt á hinum ýmsu eiginleikum hesta.

Í dag verður þátttökuinnsetningin Horse Inside Out eftir listhópin Wunderland opnuð í Listasafni Reykjavíkur, Hafnarhúsinu. Um er að ræða norrænt list- og rannsóknarverkefni sem hefur verið í þróun í nokkur ár og var áður sett upp í Danmörku og Finnlandi.

„Þetta er skúlptúr og innsetning sem er nógu stór fyrir manneskju til að fara inn í. Það fer einn einstaklingur inn í einu, sem kannar umhverfið upp á eigin spýtur. Í öðru rými er svo flytjandi sem viðkomandi á samskipti við. Þetta er fjölskynjunarskúlptúr sem þú upplifir með öllum skilningarvitunum, lykt, hljóði, sjón og snertingu,“ segir danska svíðslistakonan Mette Aakjær, stofnandi Wunderland.

### Viðkvæmni og kraftur hesta

Skúlptúrinn sem um ræðir er í laginu eins og stórt tjald með lifrænu útliti. Mette segir Wunderland hafa sótt innblástur fyrir verkið til ólíkra eiginleika hesta.

„Innblásturinn er hestur en þetta líkist þó ekki hesti. Við sækjum á vissan hátt í eiginleika hestsins, þessa viðkvæmni en einnig þennan gífurlega kraft sem hestar hafa. Allt frá því að standa kyrrir yfir í að ferðast mjög hratt með miklum krafti. Þannig að það er allt róf hestsins, lyktin, hljóðin, allt saman,“ segir hún.

*Afhverju sóttuð þið innblástur til hesta?*

„Ég held að almennt séð liggja áhugi okkar í að breyta skynjun fólks á raunveruleikanum í gegnum líkamann og skilningarvitin. Við erum algjörir nördar hvað þetta

”

Eitt sinn þegar við vorum að ganga niður götu í Finnlandi öskraði einhver skyndilega á eftir mér: „Horse Inside Out breytti lífi mínu!“

Mette Aakjær

varðar. Það eru margar leiðir til að vera í líkama sínum og í þessu verki vinnum við með upplifun sem er mjög jarðtengjandi. Þetta getur verið mjög villt og mjög ólíkt fyrir hvern og einn einstakling en við erum að sækja í kraft frá jörðinni, kraft sem hesturinn hefur einnig.“

### Ólíkt fyrir hvern og einn

*Er þetta þá einhvers konar ritúal?*

„Maður gæti sagt það en ég er alltaf mjög varkár að setja merkimiða vegna þess að ég vil ekki að fólk sjái þetta bara á einn hátt. Ég kalla þetta bara upplifun af því að það er opið hugtak og er líka eitthvað sem við vinnum mikið með, að hafa hluti opna fyrir túlkun,“ segir Mette og bætir við að upplifunin sé ólík fyrir hvern og einn einstakling.

Eins og áður sagði er Horse Inside Out partur af stærra rannsóknarverkefni sem Wunderland hefur unnið að í samstarfi við Interacting Minds Centre hjá Árósháskóla og ARoS listasafnið í Árósum.

„Í samstarfi við okkur gerðu þau rannsókn þar sem áhorfendum sem komu út af upplifuninni var boðið að skoða sérstaka listsýningu og síðan var tekið viðtal við þá á sér-



Mette Aakjær segir markmið verksins vera að opna skilningarvit áhorfenda fyrir nýjum upplifunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

stakan hátt með heyrnartól á. Spyrjandinn spurði þau að mismunandi hlutum eins og hvort upplifunin hefði áhrif á það hvernig þau upplifðu listaverkin eftir á,“ segir Mette.

Að sögn hennar var það eitt af markmiðunum með Horse Inside Out að vera í sjálfu sér listaverk en einnig að opna skilningarvit áhorfenda fyrir nýjum upplifunum.

„Við komumst að því að upplifunin hafði þau áhrif á fólk að það var næmara fyrir myrkri og hreyfingu eftir á og hreyfði sig á ólíkan hátt inni í sýningarrýminu.“

### Breytti lífi eins áhorfanda

*Hvernig hafa viðbrögð áhorfenda við verkinu verið?*

„Þau hafa verið mjög, mjög góð. Við höfum fengið margar stjörnur hjá gagnrýnendum eins og þegar við sýndum verkið í Finnlandi fengum við til dæmis ýmis hjartnæm ummæli. Eitt sinn þegar við vorum að ganga niður götu í Finnlandi þá öskraði einhver skyndilega á eftir mér: „Horse Inside Out breytti lífi mínu!“ Það er auðvitað svolítið klinkað og kannski ekki eitthvað sem gerist í hvert skipti,

en það var algjört vá-augnablik.“

Wunderland munu svo koma aftur til Íslands í ágúst á næsta ári með nýtt verk í samstarfi við framleiðslufyrirtækið MurMur.

„Við erum að koma með annað verk sem heitir Twisted Forest sem verður sýnt í Heiðmörk. Það er stærra staðbundið verk sem er næstum tveggja klukkutíma löng upplifun,“ segir Mette.

Horse Inside Out er opið í Listasafni Reykjavíkur, Hafnarhúsi, frá 11. til 23. nóvember og frítt er inn á viðburðinn. ■

## Opnunartími í laugunum

Laugarnar í Reykjavík

laugardag og sunnudag vegna árshátíðar starfsmanna ÍTR

	Laugardaginn 12. nóv.	Sunnudaginn 13. nóv.
	Opið til klukkan	Opnar klukkan
Árbæjarlaug	22:00	10:00
Breiðholti-laug	22:00	10:00
Dalslaug	17:00	10:00
Grafarvogslaug	22:00	10:00
Laugardalslaug	18:00	10:00
Sundhöll	22:00	10:00
Vesturbæjarlaug	18:00	10:00



Draumaþjófurinn er byggður á bók Gunnars Helgasonar. MYND/ÞSEND

## Þjóðleikhúsið leitar að krökkum í Draumaþjóf

tsh@frettabladid.is

Um þessar mundir stendur Þjóðleikhúsið fyrir opnum, rafrænum leikprufum fyrir börn á aldrinum 9 til 13 ára til að taka þátt í fjölskyldusöngleiknum Draumaþjófunum. Um er að ræða nýtt íslenskt leikverk byggt á samnefndri bók Gunnars Helgasonar í leikgerð Bjarkar Jakobsdóttur og er leitað að tólf börnum til að leika í verkinu. Stefán Jónsson leikstýrir og aðalhlutverk leika Þuríður Blær Jóhannsdóttir og Kjartan Darri Kristjánsson. Alls taka 17 leikarar þátt í sýningunni auk barnanna sem óskað er eftir og hljómsveit. Þorvaldur Bjarni semur tónlist og dans-

höfundur er hinn kunnni Lee Proud. Prufurnar eru rafrænar og geta allir sem hafa aldur til tekið þátt, en börn sem hafa annað tungumál en íslensku að móðurmáli eru sérstaklega hvött til að sækja um. Upplýsingar og kynningarmyndbönd um prufurnar eru því einnig aðgengi- legar á ensku.

Óskað er eftir þremur prufum, dans-, leik- og söngprufu, sem börnin geta tekið upp á síma og sent inn rafrænt með aðstoð foreldra og aðstandenda í gegnum skráningarvef leikhússins. Síðasti skiladagur er sunnudagurinn 20. nóvember. Nánari upplýsingar má finna á vef þjóðleikhússins. ■



# Yrsa í fantaformi!

Löggluteymið sem Yrsa Sigurðardóttir kynnti til sögunnar í bók sinni Lok, lok og læs snýr hér aftur og rannsakar flókið mál í sögu sem fær hárin til að rísa.



Fimm vinir halda til Vestmannaeyja um miðjan vetur. Tilefnið er sorglegt, jarðarför gamallar vinkonu, en endurfundirnir eru líka ánægjulegir. Fljótlega verður þó ljóst að þau eiga óuppgerð mál úr partíi sem þau héldu sjö árum fyrr á stúdentagarði og hlaut örlagaríkan endi. Og ekki er víst að allir eigi afturkvæmt úr þessari ferð.

„Yrsa trónir á toppnum í hópi norrænna glæpasagnahöfunda.“

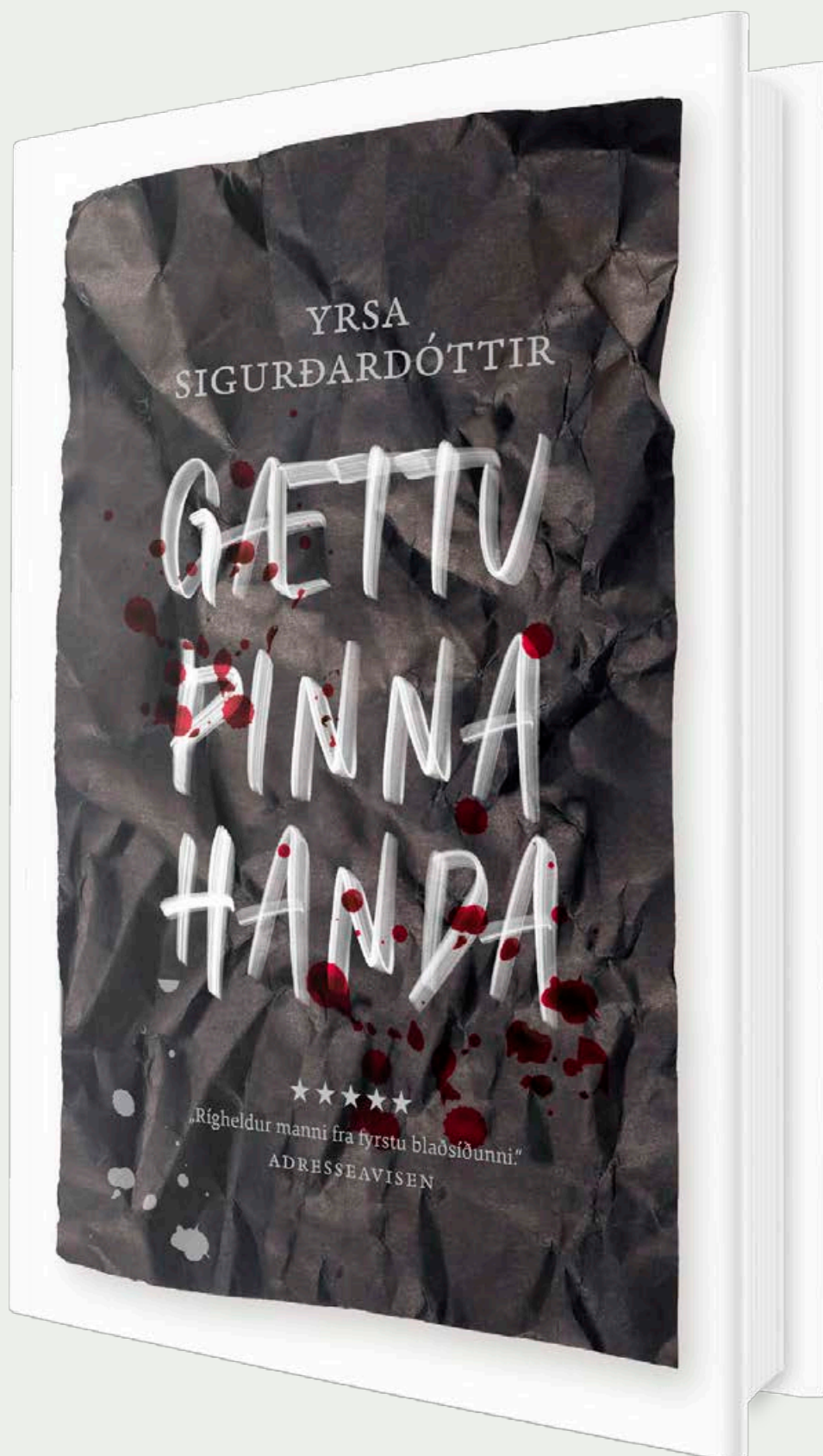
Sunday Times



„Yrsa skrifar alltaf frábærar bækur.“

Politiken

**Tilboðsverð 5.899 kr.**  
verð áður 7.999 kr.



Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 14. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

www.penninn.is  
s: 540-2000



**Frí heimsending\***

ef pantað er fyrir 10.000 kr.  
eða meira á vefnum okkar

\*á ekki við um húsgögn og fyrirtækjajónustu

**PENNINN**

Eymundsson



# Tvívídd, þrívídd og æðri víddir

## MYNDLIST

### Geómetría

#### Gerðarsafn

**Listamenn:** Ásgerður Búadóttir, Ásmundur Sveinsson, Benedikt Gunnarsson, Eiríkur Smith, Eyborg Guðmundsdóttir, Gerður Helgadóttir, Guðmunda Andrésdóttir, Guðmundur Benediktsson, Hafsteinn Austmann, Hjörleifur Sigurðsson, Hörður Ágústsson, Karl Kvaran, Kjartan Guðjónsson, Kristín Jónsdóttir frá Munkaþverá, Málfríður Konráðsdóttir, Nina Tryggvadóttir, Skarphéðinn Haraldsson, Svavar Guðnason, Sverrir Haraldsson, Vala Enard Hafstað, Valtýr Pétursson og Þorvaldur Skúlason

**Sýningarstjórar:** Brynja Sveinsdóttir og Cecilie Gaihe

Aðalsteinn Ingólfsson

Tímabil strangflatalistar var merki- legt millibilsástand í íslenskrum myndlist á 20. öld. Í fyrsta sinn í sögunni lögðu íslenskir myndlistarmenn til hliðar menningarpólítíska flokkadrætti og sameinuðust undir merkjum sömu myndlistarstefnu. Í framhaldinu vakti hópur listamanna í fyrsta sinn athygli á íslenskrum myndlist utanlands og var mæður af erlendum gagnrýn-

endum sem jafnoki skoðanabræðra sinna á Norðurlöndum. Þar með var íslensk listamannastétt fyrsta sinni orðin gjaldgeng á alþjóðlegum myndlistarvettvangi.

Það er rétt að hafa í huga að hvort tveggja, frumútgáfa strangflatalistarinnar, hollenska hreinstefnan (De Stijl) og síðari afbrigði hennar, sem skaut rötum í París á fimmta áratugnum, studdust upprunalega við ákveðna hugmyndafræði. Báðar útgáfur stefnunar voru andsvör við nýliðnum heimsstyrjöldum, uppskriftir að stöðugleika í kjölfar stríðsóreidu og hörmunga og tilraunir til að skapa merkingarþæra myndlist þvert á landamæri, eins konar Esperantó myndlistar. Á árunum milli stríða vék þessi „félagslega“ meðvitaða hreinstefna smám saman fyrir hreinræktaðri formhyggju (formalisma).

#### Endanlega úttektin

Það er með ólíkindum hvað það hefur reynst listfræðingum landsins erfitt að brjóta til mergjar þessa íslensku útgáfu strangflatalistar, umfang hennar og eðli. Það reyndi Ólafur Kvaran einna fyrst með sýningu sinni og sýningarbæklingi um Septemberhópin 1990. Strangflatalistin var aftur til umfjöllunar á sýningunni Draumurinn um hreint form á Listasafni Íslands árið 1998 og í Íslenskrum lista-



Tímabil strangflatalistar var merkilegt millibilsástand í íslenskrum myndlist á 20. öld sem fjallað er um í sýningunni Geómetría í Gerðarsafni og í bókinni Abstrakt – Geómetría á Íslandi 1950–1960.

MYND/VIGFÚS BIRGISSON

sögu sem út kom árið 2011. Þessa dagana er íslensk strangflatalist enn og aftur í sviðsljósinu í Gerðarsafni, þar sem er haldin viðamikil sýning er nefnist Geómetría, og Veröld gefur út álíka viðamikla bók upp á 266 síður.

Bókin er ein sú glæsilegasta sem gefin hefur verið út um þetta myndlistarfyrirbæri: í henni er fjöldi stórra litmynda af helstu verkum listamanna. Að vísu má setja fyrirvara við birtingu nokkurra verka eftir Ninu Tryggvadóttur, Gerði Helgadóttur og Ásgerði Búadóttur í þessu samhengi, þau verk virðast ýmist vera hluti af aðdraganda eða eftirmála strangflatalistar. Nafnaskrá hefði einnig verið til bóta. Það sem veldur manni hins vegar mestum vonbrigðum er að texti bókarinnar bætir nánast engu við það sem áður kom fram í sýningarskránni sem fylgdi Draumnum og Íslenskrum listasögu. Í rauninni er meira að græða á bókinni um Drauminn, til dæmis er þar með fram fjallað um áhrif strangflatalistar á grafíska hönnun og íslenska byggingarlist. Auk þess sést höfundum nýju bókarrinnar yfir upplýsingar um nýupp- götvaða veggmynd Harðar Ágústssonar í strangflatastíl á Siglufirði og fróðlega frásögn af sendinefnd sem fór til Parísar um miðjan sjötta áratuginn til að kaupa verk eftir Herbin og Vasarely, tvö átrúnaðargoð strangflatalistamanna. Frásögn af fyrsta strangflatalistamanni Íslendinga, Ingibjörgu Stein Bjarnason (1901-1977) hefði líka átt erindi inn í þessa bók.

#### Trúskiptingar

Enn er ósvarað ýmsum grundvallarspurningum sem sækja á þann sem gaumgæfir íslenska strangflatalist. Hvernig vikur því við að hópur ungra myndlistarmanna sem aldrei hafði séð annað en landslagsmyndir og húsamyndir, frelsast á nokkrum mánuðum til myndlistar sem var á skjön við allt það sem þeir höfðu lært og upplifað? Og hvers vegna beindist athygli þeirra að frönsku strangflatalistinni fremur en frjálslegru abstraklist – eða þá verkum Dubuffets – sem nóg var af í París á þeim tíma? Skrifuðu þeir heilshugar upp á hugmyndafræðina sem lá að baki strangflataverkunum sem þeir sáu í París? Eða er það kannski rétt sem manni virðist, að þeir Hörður, Þorvaldur, Hjörleifur og kannski Eiríkur Smith, hafi verið þeir einu þessara listamanna sem litu á strangflatalistina sem eins konar gátt að nýjum (andlegum) sannleik, fremur en einskæra formfræði? Svo sakna ég þess að sjá hvergi umfjöllun um veggmyndagerð þessara listamanna, sem er merkur kaflí í þróunarsögu strangflatalista, allt frá því að hreinstefnumenn í Hollandi mæltu fyrir um nauðsyn umhverfismótunar. Vitað er að þar koma m.a. við sögu listamenn á borð við Hörð Ágústsson, Sverri Haraldsson og Valtý Pétursson.

Samt sem áður gefur lesandinn sér að hér sé komin áreiðanlegasta



Á sýningunni Geómetría er lögð sérstök áhersla á konur íslensku strangflatalistarinnar, þar á meðal Guðmundu Andrésdóttur sem var einn fremsti listamaður hreyfingarinnar. MYND/VIGFÚS BIRGISSON



**Að einu leyti eru hvort tveggja bók og sýning ófullnægjandi, þar sem þau segja ekki allan sannleik um umfang strangflatalistarinnar á Íslandi.**

Aðalsteinn Ingólfsson

heimild til þessa um vöxt og viðgang íslensku strangflatalistarinnar, a.m.k. málalistarinnar, sett saman af þeim sem hafa rannsakað hana. Bókin tilgreinir alls 22 listamenn og hafa tveir bæst við Drauminn frá 1998, Valgerður Hafstað og Skarphéðinn Haraldsson. Sennilega er óhætt að líta á fjölda birtra mynda sem vísbendingu um innbyrðis vægi listamannanna í þessari myndlistarsögu, að mati bókarrhöfunda. Niðurstaðan er nokkuð svo fyrirsjáanleg: atkvæðamestir eru þeir Karl Kvaran og Þorvaldur, næst koma Gerður Helgadóttir og Benedikt Gunnarsson, þar næst Hörður Ágústsson, Valtýr Pétursson og Nina Tryggvadóttir.

#### Fyllri mynd og glæsilegri

Sýningin er svo annar handleggur. Í stað þess að fylgja forskrift bókarrhöfunda, sérfræðinganna, draga sýningarstjórar upp mynd af strangflatalistinni sem er nokkuð frábrugðin niðurstöðu bókarinnar. Í fyrsta lagi er heildarmyndinni hnikað með því að bæta inn, án skýringa, listamönnum sem til þessa hafa ekki opinberlega verið

tengdir við strangflatalist, t.d. Kristínu Jónsdóttur frá Munkaþverá, Málfríði Konráðsdóttur og Eyborgu Guðmundsdóttur. Í staðinn er slaufað ágætum verkum Gunnars S. Magnússonar, sem finna má í bókinni. Síðan fá nokkrir listamenn, Hafsteinn Austmann, Sverrir Haraldsson og Kjartan Guðjónsson, minna vægi á sýningunni en í bókinni, aðeins eitt verk á mann. Þá eru fleiri verk eftir Guðmundu Andrésdóttur til sýnis en alla aðra, sem vekur upp margar spurningar, einkum þar sem flest þessara verka eru, satt best að segja, lítilla sæva. Á sama tíma fækkar verkum mättarstólpanna, Karls og Þorvalds. Í ofanálæg líður sýningin fyrir uppsetningargalla, merkingar á verkum eru víða í skötulíki og sú ráðstöfun að koma flestum þrívíddarverkum fyrir á gólfi, en ekki í augnhæð, er vægast sagt truflandi.

Að einu leyti eru hvort tveggja bók og sýning ófullnægjandi, þar sem þau segja ekki allan sannleik um umfang strangflatalistarinnar á Íslandi. Það er deginum ljósara að hennar gæti á tímabili í verkum listamanna sem hingað til hafa ekki verið orðaðir við óhlutbundna list, t.d. Snorra Arinbjarnar, Sigurðar Sigurðssonar og Einars G. Baldvinssonar, og nokkurra jafnaldra hinna „viðurkenndu“ strangflatalistamanna, Bjarna Guðjónssonar, Bjarna Jónssonar, Drífu Viðar, Jóns B. Jónssonar, Svölu Þórðardóttur og Kristínar Þorkelsdóttur. Og fyrst Eyborg Guðmundsdóttir er hér verðskuldað sýnd í þessu samhengi, er engin leið að horfa fram hjá verkum Vilhjalms Bergssonar frá sjötta og sjöunda áratugnum. Sé tekið tillit til allra þessara listamanna, verður saga íslenskrar strangflatalistar bæði fyllri og glæsilegri en áður hefur verið talið. ■

**NIÐURSTAÐA:** Glæsilegt framtak, en ófullnægjandi.

## ÆVAR Í NEXUS

Við fögnum nýrri bók, *Drengnum með ljáinn*, í Nexus á morgun kl. 14.00.

Upplstur, happdrætti, nammi og dúndurafsláttur. Verið öll hjartanlega velkomin.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)



Óratórían

# MESSÍAS

MESSIAH

eftir Georg Friedrich Händel



40 ÁRA AFMÆLISTÓNLEIKAR MÓTETTUKÓRSINS OG LISTVINAFÉLAGSINS Í REYKJAVÍK  
40 YEARS ANNIVERSARY OF THE MOTET CHOIR AND THE REYKJAVIK FRIENDS OF THE ARTS SOCIETY

Eldborg Hörpu sunnudaginn 20. nóvember kl. 17  
Eldborg Harpa – Sunday November 20 at 5 pm



Flytjendur / Performers:

Mótettukórinn / The Motet Choir  
Alþjóðlega barokksveitin í Reykjavík /  
The Reykjavik International Baroque Orchestra  
Berit Norbakken sópran / soprano  
Alex Potter kontratenór / countertenor  
Elmar Gilbertsson tenór / tenor  
Oddur A. Jónsson bassi / bass  
Tuomo Suni konsertmeistari / Concertmaster  
Stjórnandi / Conductor: Hörður Áskelsson

Glæsilegir hátíðartónleikar, þar sem eitt fegursta og vinsælasta hátíðartónverk allra tíma verður flutt með íslenskum og alþjóðlegum flytjendum í fremstu röð til að fagna 40 ára afmæli Mótettukórsins og Listvinafélagsins í Reykjavík.

Festive concert in Harpa main hall where Messiah, one of the worlds most popular and beloved oratorios, will be performed with outstanding Icelandic and international performers to celebrate the 40th season of the Motet Choir and the Reykjavik Friends of the Arts Society.



Stjórnarráð Íslands  
Menningar- og viðskiptaráðuneytið

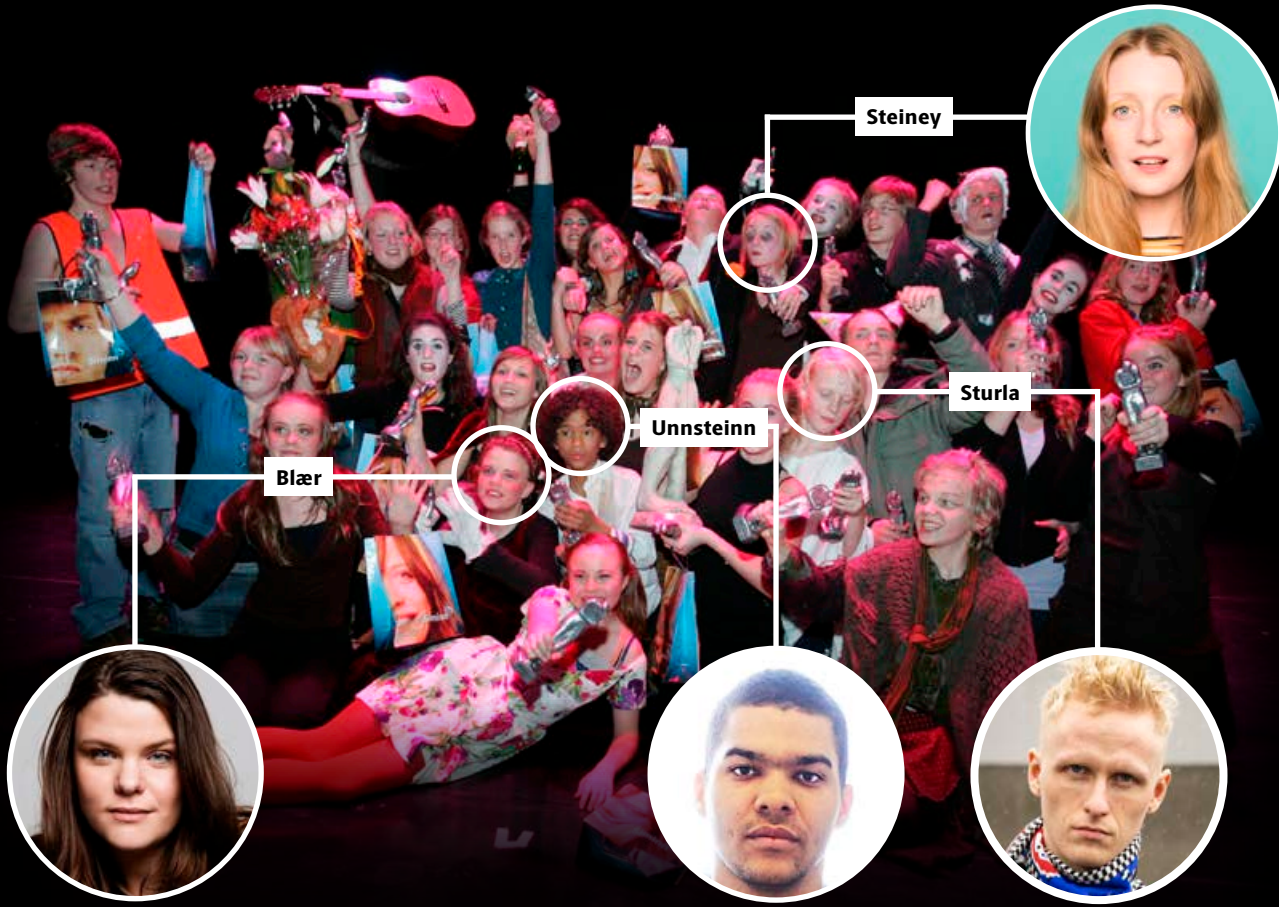


Miðasala í Hörpu / Ticket sale in Harpa concert hall – harpa.is & tix.is  
Styrkt af Styrktarsjóði samtaka um tónlistarhús og Ruthar Hermanns, Tónlistarsjóði, Reykjavíkurborg  
Supported by the City of Reykjavik, the Cultural Ministry of Iceland and SUT and Ruth Hermanns  
listvinafelag.is – motettukor.is



## Austurbæjarskóli

Austurbæjarskóli hefur mjög oft staðið á sviðinu í úrslitunum en skólinn hefur lengi tefit fram góðum atriðum. Atriðið 2005 stendur þó upp úr því í atriðinu voru meðal annars Steiney Skúladóttir leikkona, Unnsteinn Manúel, Sturla Atlas og Þuríður Blær svo nokkur séu nefnd. Þeir Guðmundur Jörundsson og Tyrfingur Tyrfingsson sáu um að búa til atriðið og aðstoða, svo úr varð siguratriði sem enn er talað um.



## Sigurveggar Skrekks

- 2021 Árbæjarskóli
- 2020 Langholtsskóli
- 2019 Hlíðaskóli
- 2018 Árbæjarskóli
- 2017 Árbæjarskóli
- 2016 Hagaskóli
- 2015 Hagaskóli
- 2014 Seljaskóli
- 2013 Langholtsskóli
- 2012 Austurbæjarskóli
- 2011 Háteigsskóli
- 2010 Seljaskóli
- 2009 Laugalækjarskóli
- 2008 Austurbæjarskóli
- 2007 Hlíðaskóli
- 2006 Langholtsskóli
- 2005 Austurbæjarskóli
- 2004 Laugalækjarskóli
- 2003 Laugalækjarskóli
- 2002 Hagaskóli
- 2001 Hagaskóli
- 2000 Hlíðaskóli
- 1999 Hagaskóli
- 1998 Hvassaleitisskóli
- 1997 Hagaskóli
- 1996 Hvassaleitisskóli
- 1995 Hagaskóli
- 1994 Vogaskóli
- 1993 Hagaskóli
- 1992 Breiðholtsskóli
- 1991 Árbæjarskóli
- 1990 Breiðholtsskóli



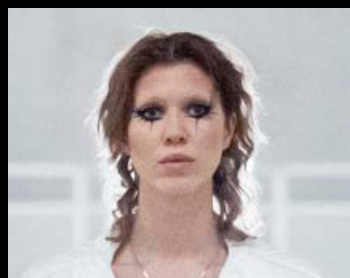
### Sveppi

Það þarf ekki að koma mjög á óvart að Sveppi tók þátt fyrir Breiðholtsskóla og stóð uppi sem sigurvegari 1992.



### Hera Hilmars

Leikkonan geðþekka, sem meðal annars hefur leikið í Hollywood-myndum, vann Skrekki með Hlíðaskóla forðum daga.



### Bríet

Söngkonan tók sín fyrstu spor í átt að frægðarsólinni í Skrekki. Hún söng svo fyrir keppendur árið 2021.

## Frægir Skrekkarar

Úrslitakeppni Skrekks, hæfileikakeppni grunnskólanna, fer fram í Borgarleikhúsinu á mánudaginn þegar átta skólar stíga á svið. Fréttablaðið fór í sögubækurnar og skoðaði hvaða frægir aðilar hafa stigið sín fyrstu spor í keppninni.

benediktboas@frettabladid.is

Um 630 ungmenni hafa stigið á svið fyrir hönd 24 skóla í þremur undankeppnum Skrekks, hæfileikakeppni grunnskólanna, síðustu daga og sýnt glæsileg frumsamin atriði. Úrslitin fara fram á mánudag í Borgarleikhúsinu.

Í Skrekki fá unglingar í grunnskólum Reykjavíkur að vinna með hugmyndir sínar og þróa sviðsverk fyrir stóra svið Borgarleikhússins fyrir hönd síns skóla. Atriðin að þessu sinni fjalla um sjálfsmynd unglunga, áhrif samfélagsmiðla, tónlistar- og danssögu, missi, einelti, andlega erfiðleika, upplifun ungmenna af erlendum uppruna, mikilvægi þess að njóta lífsins og



Fyrsta keppni Skrekks fór fram árið 1990 og vann Breiðholtsskóli. Skólinn vann tvö af fyrstu þremur árum keppinnar en hefur ekki fagnað sigri síðan.

hafa gaman, ádeilu á íslenskt samfélag, heimilisofbeldi og ástar-sögur.

Unglingarnir hafa nýtt allar sviðslistir í atriðin: tónlist, dans, leiklist og gjörninga. Þau sjá um að semja atriðin, það er leik, dans, sögu og tónlist og sum eru jafnvel með frumsamin lög. Krakkararnir sjá líka um tæknihljóða, búninga og förðun. ■

### Katla Njalsdóttir

Leik- og söngkonan sem hefur meðal annars leikið í Hjartasteini steig á svið í Skrekki forðum.



### Álfgrímur Aðalsteins-son

Instagram og TikTok-stjarnan Elfgríme sigraði með Austurbæjarskóla árið 2012.



### Laufey

Hin stórkostlega söngkona Laufey keppti með Háteigsskóla árið 2013. Í atriðinu var tvíburasystir hennar Júnía.

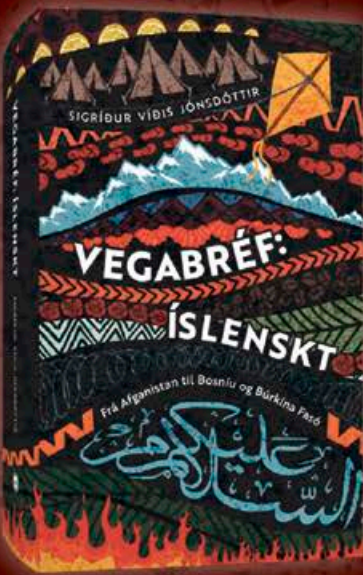


„... leiftrandi fróðleg, skemmtileg og hugvekjandi bók sem á alltaf brýnt erindi – en kannski aldrei sem nú.“

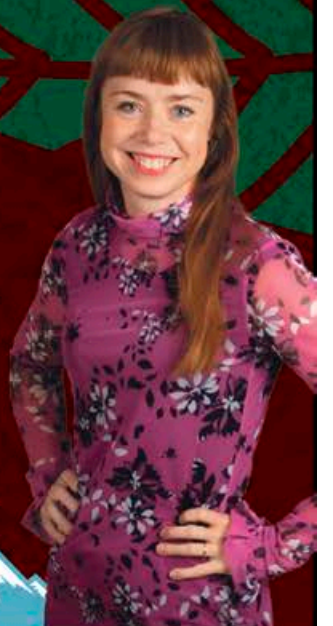
ÁSGEIR H. INGÓLFSSON / STUNDIN

„Afburða vel skrifuð og fræðandi ... það er ekki annað hægt en verða fyrir sterkum tilfinningalegum áhrifum.“

STEINGERÐUR STEINARSDÓTTIR / VIKAN



Í Vegabréf: Íslenskt fer Sigríður Víðis Jónsdóttir með lesandann um heiminn og miðlar heimssögunni af einstakri næmni og virðingu





IS WATCH CO. REYKJAVIK

# Gennilega Heimsins Minnsti Úbra Framleiðandi



HJÁ GILBERT ÚRSMÍÐ  
SÉRHÆFUM VIÐ OKKUR  
Í ÚRSMÍÐI, HÖNNUN  
OG FRAMLEIÐSLU ÚRA.  
ÁRATUGA REYNSLA,  
METNAÐUR OG  
FAGMENNSKA.



*J&S Watch co.*  
REYKJAVIK

ÚRVALIÐ AF ÚRUM HEFUR  
ALDREI VERIÐ MEIRA  
OG ÆTTU FLESTIR AÐ  
GETA FUNDIÐ ÍSLENSKT  
ÚR VIÐ SITT HÆFI EN  
ÚRVALIÐ MÁ SKOÐA Á  
[WWW.GILBERT.IS](http://WWW.GILBERT.IS)



**ARCTIC**  
ICELAND



ARC-TIC ÚR  
MEÐ LEÐURÓL  
29.900.-



ARC-TIC ÚR  
MEÐ STÁLÓL  
34.900.-



**GILBERT**  
ÚRSMÍÐUR

**GILBERT ÚRSMÍÐUR**  
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK  
[WWW.GILBERT.IS](http://WWW.GILBERT.IS)  
SÍMI: 551 4100





Tríóið sendi frá sér lag á dögnum um söknuð eftir vorsins blóma.

## Fjögurra manna tríó með Sóley og jólalag

ninarichter@frettabladid.is

Örn Ýmir Arason, Aron Steinn Ásbjarnarson og Þorkell Helgi Sigfússon skipa Tríóið Fjarka. Fjarkar bera vissulega nafn með rentu enda eru þeir að vinna með fjórða manni, Birki Blæ Ingólfssni tónlistarmanni og rithöfund.

Fjögurra manna tríóið sendir frá sér lag í dag sem heitir Sóley frá síðasta vori.

„Við erum búnir að vera að spila saman í dágóðan tíma síðan í menntaskóla, 20 ár eða eitthvað,“ segir Örn í samtali við Fréttablaðið. „Þetta byrjaði sem skapandi sumarstarf í Kópavogi. Þar vorum við að spila svona fiftís-sixtís tónlist. Svo fórum við að vinna svona þríraddað, spila þrír saman með kontrabassa, gítar og saxófón,“ segir hann.

Að sögn Arnar hafa þeir síðan þróað samhljóð. Hann segir Sóley frá síðasta vori fara í nýja átt. „Við erum að semja meira sjálfir núna og aðeins að hætta að spila gömlu slagarana,“ segir hann og hlær.

Örn segir Sóley frá síðasta vori vera meira vetrarlag en jólalag. „Þetta er um svona nostalgíutilfinningar, að hugsa um sumarið og vera enn þá með blóm í vasanum frá síðasta sumri. Jafnvel er þetta um gamla sumarást sem er farin. Það er svona smá söknuður í þessu,“ segir hann.

Tvö jólalög eru væntanleg frá félögnum í desember. „Það er hefð hjá okkur í desember að gefa út jólaglag og við höfum gert það síðastliðin fimm ár,“ segir hann. Sóley frá síðasta vori og jólalögin má nálgast á streymisveitunni Spotify. ■

Unnsteinn Manúel Stefánsson er listrænn stjórnandi Evrópsku kvikmyndaverðlaunanna sem fara fram þann 10. desember í Hörpu. Þetta er í fyrsta sinn sem Ísland er gestgjafi verðlaunanna.

ninarichter@frettabladid.is

Unnsteinn Manuel Stefánsson, tónlistarmaður og athafnamaður með meiru, er nýfluttur til Íslands frá Berlín. Hann segist hafa fengið beiðni frá Evrópsku kvikmyndaakademíunni um að koma í viðtal í tengslum við Evrópsku kvikmynda-verðlaunin og svo fór að hann landaði starfi listræns stjórnanda.

Verðlaunin eru samstarfsverkefni kvikmyndaakademíunnar, Reykjavíkurborgar, menntamálaráðuneytisins, RÚV og Hörpu. „Ég fékk þetta símtal þegar ég var í sumarfríi úti í Portúgal. Þau voru að leita að Íslendingi sem er með reynslu af sviði og bakgrunn í sjónvarpi, Íslendingi sem gæti tekið að sér þetta hlutverk listræns stjórnanda.“

Hann segir að í samburði við aðrar risavaxnar alþjóðlegar kvikmyndaverðlaunahátíðir skapi Evrópsku kvikmyndaverðlaunin sérstöðu með því að hafa árleg hamskipti hvað umgjörðina varðar. „Evrópsku kvikmyndaverðlaunin eru kannski minna þekkt, en á hverju ári er verið að gera eitthvað glænýtt. Annað hvert ár er þetta haldið í Berlín en hitt árið er þetta haldið í einhverri gestaborg,“ segir Unnsteinn.

Hátíðin átti að fara fram hér á landi fyrir tveimur árum en var frestað vegna heimsfaraldurs. Að sögn Unnsteins hefur þannig verið íslenskur blær á hátíðinni síðustu tvö ár. „Í fyrra þurfti að breyta þessu með viku fyrirvara. Allt í sóttvarnahólf og engir gestir. Mitt hlutverk er að passa upp á að þessi þriggja tíma sjónvarpsþáttur komi sem allra best út. Það er á mína ábyrgð að finna listamenn, tónlistarfólk og myndlistarfólk og kynna.“ Þátturinn er sýndur á tólfstöðvum í einu.

„Það er tónlistarstjóri sem er búinn að vinna að þessu í tvö ár. Svo erum við með grunnteymi, allt fólk sem hefur atvinnu af kvikmyndum, sem er að vinna í öllu sjóinu. Það er tónskáld frá Inni-Music, kvikmynda-tónskáld. Sindri Már eða Sin-Fang og Kjartan Hólm,“ segir Unnsteinn. „Svo eru myndlistar- og kvikmynda-gerðarkonur sem eru með sjónræna samsvarandi parta. Tanja Levi listakona gerir alla grafik og listaverkin sem við sjáum í útsendingunni, ásamt Kolbrúnu Þóru Löve.“ Þá er



## Aldrei stærri hátíð á Íslandi til þessa

GusGus einnig með tónlistartriði. „Mér fannst líka mikilvægt að sýna þessa hlíð á íslenski músík.“

Í kringum þetta er heimikið húllumhæ úti um alla Evrópu,“ segir Unnsteinn og nefnir að í tengslum við það megi sjá hinar tilnefndu myndir í Bío Paradís. „Það er líka verið að veita alls konar verðlaun eins og Young Audience Award og fleira.“

Sem stendur er ekki opinbert hverjir gegna störfum kynna í útsendingunni, en Unnsteinn hvetur fólk til að fylgjast vel með.

Evrópsku kvikmyndaverðlaunin eru veitt í skugga stríðs í Evrópu og hvað þá nálgun varðar svarar Unnsteinn: „Kvikmyndaakademian, þessi samtök, voru stofnuð á sínum tíma í byrjun níunda áratugarins. Þau áttu meðal annars þátt í að hjálpa kvikmynda-gerðarmönnum austantjalds sem urðu fyrir rit-sköðun.“

Hann segir að þarna megi vissulega sjá myndir um stríð og tengda hluti. Aðspurður hvort þungur

taktur sé í tilnefndu myndunum í ár svarar hann: „Það er á vissan hátt þungur taktur í evrópskum myndum en það eru mjög fjölbreyttar myndir tilnefndar,“ segir Unnsteinn.

„Maður finnur vel fyrir því hvað er mikil flóra þarna. Ég var í morgun að fara yfir allar stuttmyndirnar og hver einasta mynd sem ég horfði á kom mér á óvart. Hún var alltaf að endurnýja stuttmyndaformið fyrir mér. En svo eru mismunandi flokkar. Frumraun ársins, grínmynd ársins og fleira.“ Hann segist hafa séð allar myndirnar á þessum tímupunkti og hvetur fólk til að fara í Bío Paradís og kynna sér myndirnar.

Verðlaunin fara að sögn Unnsteins mikið fram á ensku en einnig á tungumálum þeirra ríkja sem koma að hátíðinni. „Þetta er víst fyrsti svona A-lista viðburður, sem er hugtak í bransanum, sem haldinn er á Íslandi. Það er prótokoll og þessi dregill. En ég er bara að hugsa um þáttinn. Þetta er svo viðamikil verkefni.“ ■

Unnsteinn Manuel var í sumarfríi í Portúgal í sumar þegar Evrópska kvikmyndaakademian hafði samband.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR



Þetta er víst fyrsti svona A-lista viðburður, sem er hugtak í bransanum, sem haldinn er á Íslandi.

# Kolefnisspor framkvæmda

- Opinn fundur um áherslur og aðgerðir

Hilton Reykjavík Nordica,  
miðvikudaginn 16. nóvember kl. 9



Skráning á  
landsvirkjun.is

Landsvirkjun

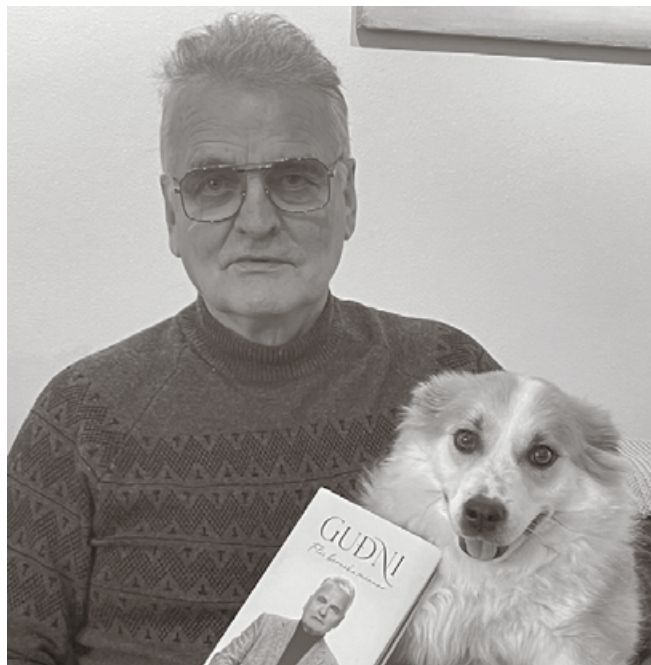
ISAVIA

Vegagerðin



# Beint á toppinn!

Guðni Ágústsson fer á kostum í nýrri bók



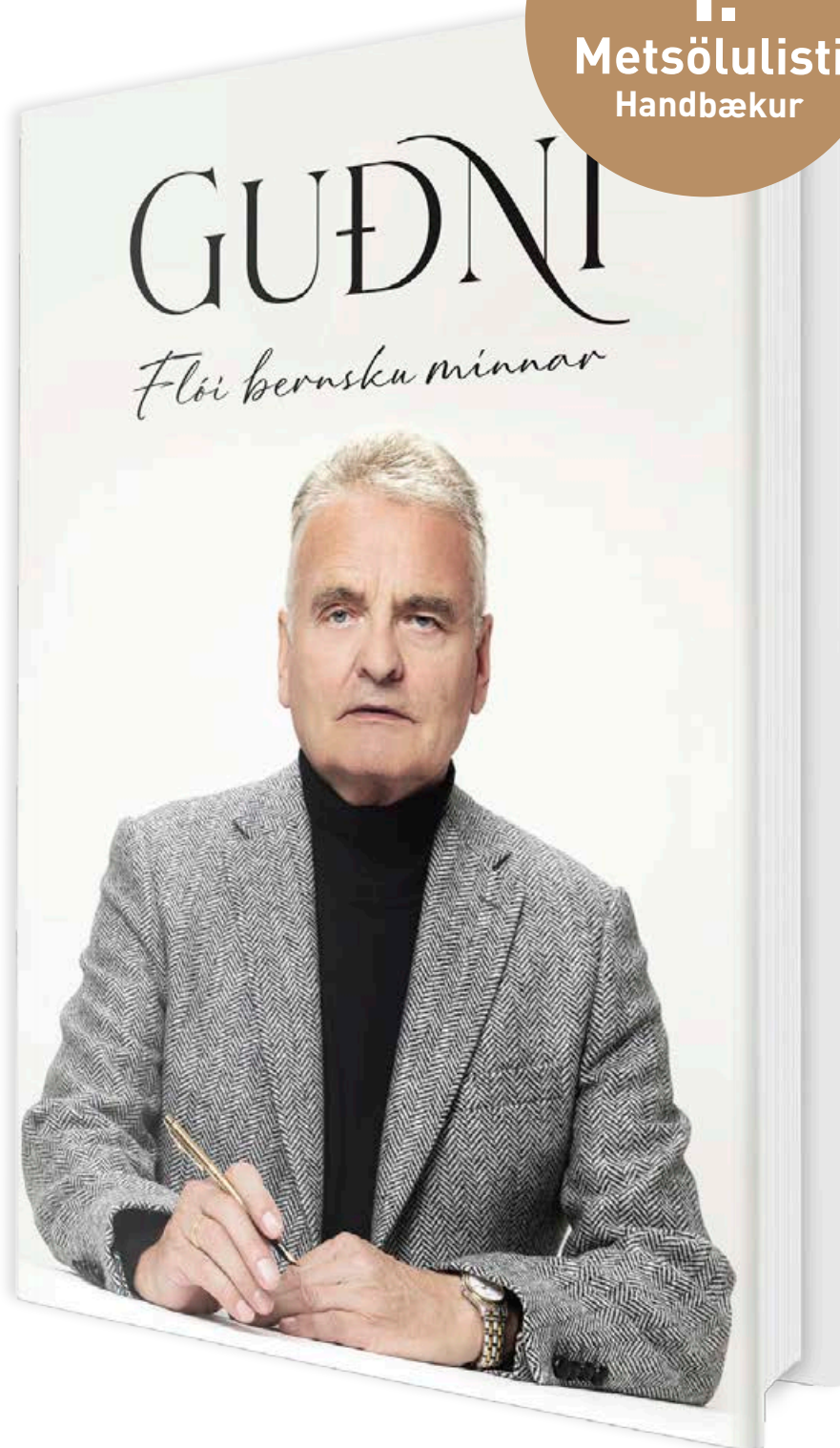
„Frábær bók. Fyrir hugskotssjónum standa ljóslifandi Flóamenn, glampa slær af mannlýsingum og sveitalýsingum frá tilvitnunum og samtölum með leiftursnjallri frásögn Guðna.“

Guðmundur G. Þórarinnsson

Guðni Ágústsson ólst upp í Flóanum upp úr miðri síðustu öld í sextán systkina hópi. Hér sest hann upp í bíl og býður lesandanum í ferð á vit æskustöðvanna í fortíð og nútíð. Guðni segir sögur af fólki, jafnt kynlegum kvistum sem virðulegum stórmönnum.

„Bók Guðna er sérlega skemmtileg aflestrar, full af húmor en angurblíð, einskonar ástarbréf til æskustöðvanna í Flóanum.“

Össur Skarphéðinsson



1.  
Metsölulisti  
Handbækur

Tilboðsverð 6.399 kr.  
verð áður 7.999 kr.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 14. 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 fyrirtækjapjónustu

PENNINN

Eymundsson



# Rassskellingar í Bandaríkjunum

## Frétt vikunnar

Friðjón R. Friðjónsson

„Fyrir mér stendur tvennt upp úr, annars vegar síðastliðinn sunnudagur og Landsfundur Sjálfstæðisflokksins þegar Bjarni Benediktsson vann glæsilegan sigur,“ segir Friðjón, spurður um hápunkta fréttavikunnar. „Síðan kosning-

arnar í Bandaríkjunum og þær niðurstöður sem eru hægt og rólega að mjatlast út. Þar sem mestu öfga-öflin í Reúblikanaflokknum fengu rassskell og Donald Trump fékk rassskell,“ segir hann. „Það virðist vera að hófsamari öfl almennt hafi náð betri kosningu.“

Þessar fregnir komu þvert á spár og því liggur beint við að spyrja Friðjón hvort hann kunni á þessu skýringar. „Ég held að stóran þátt

hafi spilað þátttaka ungs fólks og kvenna í kosningunum út af ákvörðun hæstaréttar í vor í tengslum við þungunarrof,“ segir hann. „Svo voru frambjóðendurnir sem Trump setti fram lélegir. Sumir þeirra öfgamenn og aðrir höfðu enga skírskotun til kjósenda.“

Aðspurður hvort mögulega megi lesa eitthvað út úr þessum niðurstöðum varðandi framhaldið og forsetakjör í Bandaríkjunum eftir

tvö ár, svarar Friðjón: „Ron DeSantis fer í forsetaframbod. En annars er rosalega erfitt að spá fyrir um það varðandi Bandaríkin. Það mun svo margt gerast í millitíðinni.“

Menn efast um að Biden sé nægilega ern til að fara aftur fram. Þá tekur við eitthvert mjög mikið havari hjá Demókrötum,“ segir hann og bætir við: „Og hjá Reúblikönnum líka.“ ■



Friðjón R. Friðjónsson, almannatengill hjá KOM.



## JÓLIN ERU Í DORMA

Frábært úrval og gott verð



Sealy **PORTLAND** heilsurúm með Classic botni sófi

Millistíf dýna með pokagormum. Gefur fullkominn stuðning. 140 x 200 cm.

Fullt verð: 184.900 kr.

Nú 158.920 kr.



**MONTARIO** svefnsófi

Fallegur og einfaldur svefnsófi. Svefnflötur 140x200 cm.

Fullt verð 119.900 kr.

Nú 95.920 kr.

# 20%

AFSLÁTTUR AF ALLRI SMÁVÖRU



Skannaðu QR kóðann og skoðuðu jólatilboðin



Holtagörðum, Reykjavík  
Smáratorgi, Kópavogi  
Dalsbraut 1, Akureyri  
Skeiði 1, Ísafirði

# DORMA

Láttu drauminn ræstast



Unglingarnir í Hartvig Nissen-skólanum í Noregi slógu eftirminnilega í gegn fyrir sjö árum síðan. Nú er hægt að lesa handrit Skam-þáttanna vinsælu í fjórum bókum í íslenskrri þýðingu og sú síðasta kom út á dögunum. MYND/SKJÁSKÖT

## Konan sem þýddi drittsekkinn

Erla Elíasdóttir Völudóttir þýðandi sneri á dögunum síðustu Skam-bókinni úr norsku yfir á íslensku.

ninarichter@frettabladid.is

Eins og sjónvarpsfróðir lesendur muna greip svokallað Skam-æði heimsbyggðina á árunum 2015–2017, þegar Norska ríkissjónvarpið gaf út þætti um ástir og örlög unglínganna í Hartvig Nissen-skólanum í Osló.

Meðan á útsendingu stóð var nýtt myndband, samtal eða færsla á samfélagsmiðlum birt í rauntíma á vefsíðu NRK og þannig nýtti stöðin númerlana með nýstárlegum hætti og átti sú nálgun líklega sinn þátt í því að landa margföldum áhorfsmetum.

Þættirnir slógu óvænt áhorfsmet árið 2015. Fyrsti þáttur fyrstu þáttaraðar er mest sóttur þáttur í sögu Norska ríkissjónvarpsins og um miðja aðra þáttaröð árið 2016 var umræddur þáttur ábyrgur fyrir helmingi umferðar um síðu NRK. Þriðja þáttaröð sló öll streymismet í Noregi og sló einnig met í Danmörku, Finnlandi og Svíþjóð.



Erla Elíasdóttir Völudóttir, þýðandi

Alþjóðlegur aðdáendahópur teygði sig alla leið til Asíu.

Það kann að þykja svolítið sérstakt að gefa út handrit þáttanna á bók heilum fimm árum eftir að síðasti þáttur fór í loftið, en það er nú samt það sem nýjasta verkefni þýðandans Erlu Elíasdóttur Völudóttur gekk út á. Þar er um að ræða fjórðu bók í Skam-röðinni, sem inniheldur handrit fjórðu þáttaraðar.

„Í kjölfarið á vinsældum þáttanna var ákveðið að gefa út handritin á bók. Bækurnar innihalda ekki bara samtölin heldur líka lýsingar á senum og allt í kringum það. Og innskot frá höfundinum Julie Andem. Eitthvað eins og: Ókei, sorry en ég er ekki búin að ákveða hvernig senan á að vera, en það kemur.“ Þá segir Erla bókina einnig inni-

halda samtöl milli höfundar og til dæmis starfsmanna úr búningadeild. „Þannig að þetta er svona smá á bak við tjöldin.“ Auk þess innihalda bækurnar senur sem aldrei fóru í loftið.

Spurð um helstu áskoranir í tengslum við þýðingu á unglíngatexta úr norsku segir Erla:

„Ég þýddi tvær seinni þáttaraðirnar fyrir RÚV. Það voru skjátextar fyrir sjónvarp. Manni finnst eins og RÚV sem stofnun sé með ákveðnar hefðir sem þarf að fylgja,“ segir Erla og bætir við að hugsanlega hafi hún upplifað meira frelsi varðandi talmál og slangur í bókinni.

„En slangur úreldist mjög fljótt,“ útskýrir Erla. „Ef ég hefði farið að kynna mér rosa trendi unglíngaslangur hefði það kannski ekki elst vel. Maður reynir að nota eitthvað sem er kannski hlutlausara. En svo er annarra að dæma um hvernig tókst til við það.“

Erla segist muna sérstaklega eftir einu orði sem hún þurfti að velja fyrir sér. „Það var drittsekk. Slangur sem á tímabili náði inn í slangrið hjá krökkum hérna á Íslandi. Ég þýddi það sem drullusokk eða skithæl,“ segir Erla. ■

## Fyrsti samlestur á Chicago á Akureyri

tsh@frettabladid.is

Fyrsti samlestur á söngleiknum Chicago fór fram í Samkomuhúsinu á Akureyri í vikunni. Leikfélag Akureyrar frumsýnir Chicago í janúar og fer fjöldi þekktra leikara og söngvara með hlutverk í sýningunni.

„Þetta var æðislegt, ótrúlega skemmtilegt og fyndið og það er valinn maður í hverju rúmi,“ segir Marta Nordal, leikhússtjóri Leikfélags Akureyrar og leikstjóri Chicago.

Með aðalhlutverk fara Jóhanna

Guðrún, Þórdís Björk Þorfinnsdóttir, Björgvín Franz Gíslason, Margrét Eir, Bjartmar Þórðarson og Arnþór Þorsteinsson. Með önnur hlutverk fara Ahd Tamimi, Jónína Björt Gunnarsdóttir, Elma Rún Kristinsdóttir, Kata Vignisdóttir, Anita Þorsteinsdóttir og Molly Carol Birna Mitchell. Um danshreyfingar sér Lee Proud, tónlistarstjóri er Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson og leikmyndahönnuður er Eva Signý Berger.

Chicago er einn þekktasti söngleikur leikhúsbókmenntanna og

hefur unnið til fjölda verðlauna frá því hann var frumsýndur á Broadway 1975. Uppsetning verksins frá 1996 er langlífasta Broadway-sýning sögunnar en hún er enn í gangi, 26 árum síðar. Meðal þekkta leikara sem hafa leikið í Chicago eru Liza Minnelli, Pamela Anderson, Brooke Shields, Patrick Swayze og Jerry Springer. Árið 2002 var gerð kvikmynd eftir söngleiknum með Catherine Zeta-Jones, Renée Zellweger og Richard Gere í aðalhlutverkum sem vann til sex Óskarsverðlauna. ■

AUGLÝSINGAÐEILDIR - AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðmundur Örn Jóhannsson guðmundur@torg.is. ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Auður Húnfjörð auður@frettabladid.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrir@frettabladid.is, Reynir Elís Þorvaldsson reynir@frettabladid.is, Örn Geirsson orn@frettabladid.is. FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5078: Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Kolbeinn Kolbeinnsson kolbeinn@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is. FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFTIR: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is. RADAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is. TIMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is





Danskt handverk  
Síðan 1939

Dönsk  
gæði

# LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM, SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

<p>RICCARDO rafstillanlegur tungusófi</p>	<p>BRUNSTAD</p> <p>Öll sæti og bak stillanlegt</p> <p>Brunstad hvíldarstóll</p>	<p>Öll sæti stillanleg</p> <p>ISABELLA hægindasófi. Sjá nánar á lur.is</p>	
<p>Stillanleg rúm</p>	<p>Svefnsófar í miklu úrvali.</p>		<p>SITTING VISION hvíldarstólar</p>
<p>MELBY hornsófi</p>	<p>Stillanlegur höfuðpúði</p> <p>GRACE hægindastóll</p>	<p>RAOUL tungusófi</p> <p>CALIA ITALIA</p>	<p>JACOB stóll frá Calia Italia</p>



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN  
SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK  
Opið alla virka daga 10–18. Laugardaga 11–16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is





# Láttu ljós pitt skína



51881288  
Jólastafur, 120 cm, með  
50 LED ljósum.  
**Verð: 19.995**



**Samtengjanlegar  
seriur**

51880401  
98 ljósa 10 m.  
warm white.  
**Verð: 9.565**

51880402  
49 ljósa 3 x 0,4 m.  
warm white.  
**Verð: 6.995**



**Samtengjanlegar  
seriur**

88167932  
100 ljósa 10 m. warm  
white með straumbreyti.  
**Verð: 7.695**

88167931  
100 ljósa 10 m. warm  
white framhenging.  
**Verð: 6.395**





**-20%**

51880439  
Curly ljósahringur 30cm 80 LED ljós.

**Verð: 5.196**

Almennt verð: 6.495



**-20%**

51881187  
Fizzy ljósahringur gull 45cm 50 LED ljós.

**Verð: 6.716**

Almennt verð: 8.395

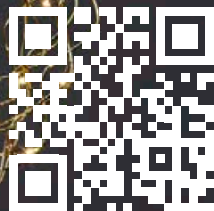


**-20%**

51880439  
Curly ljósahringur 45cm 50 ljós brass.

**Verð: 7.196**

Almennt verð: 8.995



**SKOÐAÐU  
ALLAR JÓLAVÖRUR  
Á AFSLÆTTI**



**-20%**

51880172/6  
Stjarna, classic hvít eða brass.

**Verð: 3.356**

Almennt verð: 4.195



**-20%**

51881012-4  
Aðventuljós 7 ljósa rautt, grátt eða hvítt.

**Verð: 2.796**

Almennt verð: 3.495



**-20%**

51880930  
Lucia kór, 5 LED ljós.

**Verð: 8.796**

Almennt verð: 10.995



VIÐ ERUM  
HANDHAFI  
KUDUNGSINS

SAMAN Í  
60 ÁR

**BYKO**



## Bakþankar

Tobbu  
 Marinós



## Drekinn sem í mér býr

Ég hitti konu um daginn sem hafði nýlega, þá komin yfir ferugt, fengið ADHD greiningu.

Hún rakti raunir sínar fyrir mér, vitandi að ég fékk mína greiningu fyrir rúmu ári.

Svo horfði hún á mig, örlítið skömmustuleg og vongóð í bland og hún spurði mig:

„Finnst þér aldrei erfitt að vera svona? Að vera síðri en aðrir og að það er sífellt verið að biðja þig um að vera og gera minna?“

Án þess að hugsa svaraði ég: „Nei. Við erum betri ef eitthvað er. Aldrei verri.“

Hún horfði hissa á mig. Svo brosti hún til mín svo breitt og innilega að hjartað mitt tók stóran kipp.

Ég sagði henni því frá eldri bróður mínum sem er svo ofvirkur að ég hef aldrei séð annað eins.

Hann lýsti því nýverið fyrir mér hvernig líf hans loks gengi upp eftir að hann fékk greiningu og rétt lyf.

„Nú elska ég að vera svona. Þældu í að vera svona,“ sagði hann og nikkaði í átt að ungum manni sem var að sópa óþægilega hægt.

Svo bætti hann hlæjandi við: „Agalega lengi að gera allt. Ekki við.“

Það er margt jákvætt við að vera með ADHD stýrikerfið. Dóttir mín mun læra það.

Það býr í okkur dreki. Ef við lærum að temja hann með réttri aðstoð þá getum við flogið hærra en margir aðrir og séð og gert meira.

Ef við temjum hann ekki verður lífið erfitt, drekinn reiður og kveikir elda sem við ráðum ekki við. ■

# Jólastemning í IKEA alla helgina

**Hamburgarhryggur og meðlæti**  
 1.395,-

**Hátíðlegir aðalréttir, forréttir og eftirréttir á veitingastaðnum**

**Tiramisú**  
 695,-

**Myndataka með jóla-sveininum frá kl. 13-17**

**Smákökudeig krakkakökur**  
 695,-

**Smákökubakstur og smakk frá kl. 13-17**

**Grænkerá-Wellington og meðlæti**  
 1.195,-

**VINTERSAGA jólaglögg**  
 495,-

**Smakk á sætu jólaglöggi frá kl. 13-17**

Opið allan sólarhringinn alla daga í Mjódd og á Granda



nettó

Verslun opin 11-20 alla daga  
 Skoðuðu alla afgreiðslutíma á [IKEA.is](https://www.ikea.is)

