

Fæla fólk frá mótmælum

Elí og Jón Þór ræða rétt fólks til mótmæla og takmörk yfirvalda á honum. > 40



Elskar að baka

Sylvía Haukdal bakari gefur lesendum uppskrift að dýrindis hátíðarköku. > 50



20% AFSLÁTTUR
af öllum spilum

FRÉTTABLAÐIÐ

264. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 3. DESEMBER 2022

Morfínmeðferðin breytti öllu

Hörður Hákon segir fordóma mikla í samfélaginu og veikt fólk gert að glæpamönnum. Hann opnar sig í von um skilning. > 34

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

JÓLAGJAFAHANDBÓK ELKO ER KOMIN ÚT

Þú getur nálgast blaðið á elko.is, í næstu verslun ELKO, Krónunnar og á þjónustustöðvum NI.



Topp 20
JÓLAGJAFIRNAR
2022

ELKO



Jón Baldvin fékk tveggja mánaða skilorðsbundinn fangelsisdóm.

Jón Baldvin dæmdur fyrir kynferðisbrot

jonthor@frettabladid.is

DÓMSMÁL Jón Baldvin Hannibalsson, fyrrverandi fjármálaráðherra og utanríkisráðherra, hlaut í gær tveggja mánaða skilorðsbundinn dóm í Landsrétti. Hann var sakfelldur fyrir kynferðislega áreitni gegn Carmen Jóhannsdóttur, sem átti sér stað á Spáni árið 2018.

Dómurinn er viðsnúningur frá dómi Héraðsdóms Reykjavíkur sem hafði sýknað Jón Baldvin. Jón Baldvin var ákærður árið 2019 fyrir að hafa strokið Carmen um rassinn í matarboði.

Carmen segir niðurstöðuna ekki bara vera sigur fyrir sig. „Heldur er þetta sigur fyrir hönd allra hinna, sem hafa orðið fyrir hans ofbeldi.“ ■



Sauðfé getur valdið miklu ónæði og skemmdum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Borgarbyggð mun smala í þetta sinn

kristinnhaukur@frettabladid.is

BORGARBYGGÐ Umhverfis- og landbúnaðarnefnd Borgarbyggðar hefur samþykkt að sveitarfélagið muni íhlutast um að smala fé í ár. Enda sé ljóst að sú vinna sem stendur yfir hjá stjórnvöldum um lausagöngu búfjár og ábyrgð sveitarfélaga klárast ekki í bráð og velferð dýra sé í húfi.

Lausaganga hefur verið mjög til umræðu í sveitarfélaginu undanfarið og líklegt að einhver endi fyrir dómstólum. En jörðum án sauðfjárþúskaþar hefur fjölgað á undanförunum árum.

Nefndin tekur það fram að hún telji það varhugavert að íhlutast um smölun nema við sérstakar aðstæður. Það sé á ábyrgð umráðamanna sauðfjár að hafa daglegt eftirlit og hirða um sauðfé sitt. ■

Partí í Pennanum



Fjöldi manns mætti í verslun Pennans Eymundsson í Austurstræti í gær en 150 ár eru síðan Sigfús Eymundsson opnaði fyrstu verslunina. SJÁ SÍÐU 38

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Listi nefndur eftir útboð bankans

bth@frettabladid.is

ALÞINGI Aldrei var rætt í aðdraganda söluútboðs Íslandsbanka að birta nafnalista kaupenda.

Þetta sagði Lárus Blöndal hjá Bankasýslunni á opnum fundi stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis í gær.



Lárus Blöndal, formaður Bankasýslunnar

Lárus var spurður hvort ráðherrar hefðu lagt áherslu á það fyrir útboðið að kaupendalisti yrði birtur þegar viðskiptin yrðu um garð gengin.

Hann sagðist aldrei hafa heyrt það. Fyrst eftir útboðið hafi komið fram sú krafa að birta lista yfir kaupendur, sem hafi verið forðæmalaus gjörð, að sögn Lárúsar. ■

Gerði íslenskulista til að geta bjargað sér í vinnunni

Naturvaktarstarfsmaður í Nettó bjó til 160 setninga lista til að geta átt samskipti við viðskiptavinina á íslensku. Hún segir sambærilega lista skorta fyrir aðrar atvinnugreinar.

kristinnhaukur@frettabladid.is

SAMFÉLAG Katarzyna Dudek, sem starfar í Nettó í Mjóddinni, ákvað að taka málin í sínar og hendur og búa til 160 setninga lista fyrir erlent starfsfólk matvöruverslana. Hún vonast til þess að fleiri gagnlegir listar geti litið dagsins ljós og að þeir verði aðgengilegir á netinu.

„Mig langaði til að búa til námsgagn fyrir sjálfa mig og aðra starfsmenn. Margir starfsmenn eiga erfitt með íslenskuna,“ segir Katarzyna sem flutti til landsins fyrir fimm árum síðan.

Hún vinnur á naturvöktum í Nettó, aðallega með öðrum innflytjendum. Að tala íslensku við viðskiptavinina er afar krefjandi en verkefni sem hún vill leysa.

Katarzyna, sem kemur frá Póllandi, hefur klárað tvö stig í íslenskunámi fyrir útlendinga. Hún segir að það dugi ekki til þess að hún sé örugg að tala við viðskiptavinina. Ritmál sé allt öðruvísi en talmál og námið sé ekki miðað við ákveðnar atvinnugreinar. „Í íslenskunáminu lærum við setningar eins og „vasinn er blár“ sem gagnast okkur lítið í vinnunni,“ segir hún.

Með Katarzynu vinnur fólk frá Evrópu, Asíu, Afríku og Ameríku. Þau tala ensku sín á milli, sem Katarzyna segir að sé nauðsynlegt að þau fái tækifæri til að gera. Hins vegar hamli það því að þau læri íslenskuna hratt.

Henni finnst mikilvægt að innflytjendur læri íslensku og noti hana í vinnunni. Þá finni þeir fyrir því að þeir séu hluti af samfélaginu og njóti



Katarzyna Dudek ilengdist hér eftir ferðalag fyrir 5 árum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Mig langaði til að búa til námsgagn fyrir sjálfa mig og aðra starfsmenn

Katarzyna Dudek, starfsmaður í Nettó

verunnar betur. Íslendingar kunni líka að meta það að innflytjendur læri málið og viðmótið verður betra.

Katarzyna segir að sumir viðskiptavinirnir séu mjög vinsamlegir og hafi hjálpað henni við þýðingar á orðum. Meðal annars ein kona sem hafi hjálpað henni oft.

„Margt fólk kemur aðeins til að versla og ég vill ekki teyfa það,“ segir Katarzyna. En hún vann listann

sinn með hjálp frá viðskiptavinum og öðrum starfsmönnum verslunarinnar.

„Listinn dugur mér til þess að bjarga mér á vinnustaðnum,“ segir Katarzyna sem vill koma honum víðar og hefur fengið jákvæð viðbrögð frá starfsfólki annarra verslana. Hún vonar að aðrir geti hjálpað sér við að búa til lista fyrir aðra vinnustaði. Svo sem byggingariðnað, þrífayfirtæki og fleiri greinar sem margir innflytjendur vinna við. „Það væri æðislegt að fá vefsíðu sem væri ókeypis og hægt væri að fá allar þessar upplýsingar,“ segir hún.

Katarzyna sem er 32 ára kom til landsins með kærastanum, Pyotr, til að ferðast en þau ilengdust og byrjuðu að vinna. Katarzyna vann til að mynda á tjaldaðum. Eftir eitt ár keyptu þau bíl og eftir þrjú ár keyptu þau íbúð. „Það var stór ákvörðun,“ segir hún. „En okkur langar til að vera hérna í langan tíma.“ ■

STUDIO
STAFN

Ósótt verk

Stúdíó Stafn (eig. Viktor Smári Sæmundsson nú látinn), sem annaðist málverkavíðgerðir og innrömmun ásamt umboðssölu er hætt starfsemi.

Peir viðskiptavinir sem eiga ósótt verk til Stúdíó Stafns eru beðnir um að hafa samband í síma 787 8288 (Listheimar ehf) eða 848 2883 (Ingibjörg) eða með tölvupósti til viktor@listheimar.is

Verkin verða afhent eftir samkomulagi og gegn framvísun móttökuvittunar. Verk sem ekki hafa verið sótt innan þriggja mánaða frá birtingu þessarar auglýsingar, verða seld og andvirðið látið renna til góðgerðarmála.



FULLKOMINN HLIÐARSVIPUR

TOYOTA YARIS HYBRID

ÍSBUÐIN
LAUGALÆK



Yaris verð frá: 3.540.000 kr.
Yaris Hybrid verð frá: 3.850.000 kr.

KINTO ONE langtímaleiga
Yaris Hybrid verð frá: 92.000 kr. á mán.

TOYOTA – MEST SELDA
BIFREIÐATEGUNDIN
Á ÍSLANDI
32
ÁR Í RÖÐ

Nýr Hybrid = 100% afsláttur
af lántökugjöldum.
Sjá nánar á toyota.is



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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

Tölur vikunnar



9,8

prósent er ársverðbólgan samkvæmt spá Veritabus.



10

gráðu hita var spáð í Reykjavík í lok nóvember sem er fáheyrft.



2.435

krónur kostar hvert leikskólubarn sveitarfélögin á dag.



37

prósent manndrápsmála undanfarin 20 ár eru heimilisofbeldismál.



5

prósentum meira þurfa flugfélög að borga til að fljúga yfir Ísland eftir áramót.

Þrjú í fréttum



Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir

utanríkisráðherra

fór til Kænugarðs til að hitta Volodímír Zelenskíj

Úkraínuforseta. „Ég er að koma til Kænugarðs í fyrsta skipti og það er jólalegt hérna. Það er snjór og það er kalt,“ sagði Þórdís, en að tilfinningarnar væru blendnar. Ítrekaði hún þá afstöðu Íslands að staðið yrði með Úkraínu í stríðinu gegn Rússum eins lengi og þurfa þykir.



Katrín Jakobsdóttir

forsætisráðherra

hefur gegnt embætti forsætisráðherra í fimm ár. Hún segist enn þá

vera með ástríðu fyrir stjórn-málum en býst ekki við því að þau verði ævistarf. Skýrendur telja það pólitískt afrek að halda saman svo ólíkum stjórnarflokkum jafnlengi og Katrín hefur gert, en vinsældir Katrínar séu byrjaðar að dala.



Tíkin Ollie

afrekshundur

var valin afrekshundur ársins á nóvember-sýningu Hundaræktunarfélags Íslands. Ollie,

sem er af tegundinni Coton de Tulear, vinnur á athvarfinu Læk í Staðarbergi í Hafnarfirði. „Hún er svo mikill gleðigjafi, hún er næm á fólk, ofboðslega góð og yndisleg,“ sagði Sunna Björg Skarphéðinsdóttir eigandi Ollie sem elskar að knúsa og kjassa fólk. ■

Óheft jarðakaup ógn við bændastétt

Á sama tíma og meðalaldur íslenskra bænda fer hækkandi eru æ fleiri jarðir seldar til eignamanna án búsetuskyldu, en ungt fólk sem vill byrja búskap getur ekki keppt við fjármagn þeirra.

ser@frettabladid.is

LANDBÚNAÐUR Óheft jarðakaup innlendra og ekki síður erlendra efnamanna hér á landi eru farin að ógna endurnýjun í mörgum greinum íslensks landbúnaðar.

Fjársterkir aðilar keppast þar að auki við að kaupa jarðir til að framleiða kolefniseiningar sem er að verða langtum vænlegri söluvara en hefðbundnar landbúnaðarafurðir.

Fyrir vikið á ungt fólk varla eða ekki möguleika á að kaupa jarðir og viðeigandi húsa- og vélakost til að halda þar áfram akuryrkju og búskap.

„Þetta er staðan í dag – og er afleiðing þess að á Íslandi er engin framtíðarsýn,“ segir Trausti Hjálmarsson, bóndi í Austurhlíð í Biskups-tungum og formaður Félags sauðfjárbænda.

„Matvælaöryggi er undarlega aftarlega í íslenskri hugsun,“ bætir hann við og hefur áhyggjur af þróun mála á næstu árum. „Meðalaldur íslenskra sauðfjárbænda losar núna sextíu árin og mun ekki gera annað en hækka á næstu árum,“ segir Trausti.

Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna, tekur undir orð Trausta. „Almennt er meðalaldur bænda að hækka á Íslandi. Við endurskodun búvörulaga 2019 kom í ljós að við garðyrkjubændur vorum orðnir elstir í greininni – og mér var nokkuð brugðið,“ segir Gunnar, sem rekur garðyrkjustöðina Ártanga í Grímsnesi.

Þeir eru sammála um að þróunin sé ískyggileg. Æ fleiri hlunnindajarðir komist í eigu auðjöfra, svo sem býli sem eiga land að laxveiðiám, aðrar jarðareignir séu



Fjársterkir sjá sér nú leik á borði og kaupa bújarðir fyrir skógrækt svo þeir geti selt kolefniseiningar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**Matvælaöryggi er undarlega aftarlega í íslenskri hugsun.**

Trausti Hjálmarsson, formaður Félags sauðfjárbænda

seldar undir sumarbústaðalönd, og loks sjái fjöldi fjársterkra manna sér nú leik á borði og kaupi lönd fyrir skógrækt svo þeir geti selt öðrum kolefniseiningar.

„Hefðbundinn landbúnaður keppir ekki lengur við það gríðarlega fjármagn sem fer í þessi landakaup,“ segir Trausti og Gunnar bendir á grundvallaratriði þessa máls. „Jarðakaup eru óheft hér á landi,“ segir hann. „Og það þýðir að hver sem er getur keypt hvað sem er, hvar sem er, fyrir hvað sem er,“ bætir hann við.

Hann segir Skota glíma við sama óskunda. „Hér var skoskur fulltrúi á Matvælaþingi í síðustu viku og sagði sína heimamenn vera að berjast við það sama. Eignamenn séu að kaupa upp stóran hluta Skotlands. Það er að komast í eigu um 400 eignamanna, sagði sá maður,“ bendir Gunnar á.



Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna

Svona þurfi þetta ekki að vera. Í Danmörku, svo dæmi sé tekið, er búsetuskylda á jarðnæði, hvort heldur sem eigendur leigi jörðina eða búi þar sjálfir.

Trausti kallar á umræðu um heildarmyndina. „Jarðir seljast á hinminháum verðum sem enginn venjulegur maður ræður við,“ Og hann kveður sterkt að orði. „Íslenskur landbúnaður er kominn á þann stað að hann ræður ekki við fjárfestinguna sem fylgir honum,“ segir Trausti Hjálmarsson. ■

KEMUR ÞÚ AF FJÖLLUM?

Íslensku fjöllin hafa mætt jafningja sínum. Gerðu ferðalagið algjörlega rafmagnað með Jeep® Wrangler Rubicon Plug-In Hybrid.

5 ÁRA ÁBYRGÐ 8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAFHÖLUNNI PLUG-IN HYBRID

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

ISBAND ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300

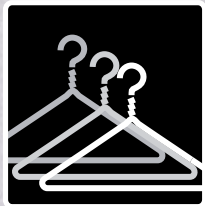
ÓPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep

4xe PLUG-IN HYBRID

JEEP.IS • ISBAND.IS





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

Átta í námsleyfi frá Kópavogsbæ

benediktboas@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Bæjarráð Kópavogsbæjar hefur samþykkt að átta starfsmenn bæjarins fái launað námsleyfi. Lengsta leyfið nemur fimm mánuðum en eitt telur rétt rúma 40 daga. Herdis Snorradóttir fer í þrjá mánuði, Ingunn Birgisdóttir sömuleiðis, sem og Rakel Björnsdóttir. Sunna Ólafsdóttir fær 40 daga og Sigríður Björg Tómasdóttir fær leyfi á launum til að skrifa meistararitgerð í tvo mánuði. Hrönn Steinsdóttir fær launað námsleyfi í fimm mánuði, Bergdís Geirsdóttir í fjóra mánuði en Soffía Karlsdóttir, sem var búin að fá samþykkt námsleyfi í haust, færði námið til vors.



Leyfið er bundið því skilyrði að viðkomandi starfi áfram hjá bænum.

Launað námsleyfi er bundið því skilyrði að unnið sé áfram hjá Kópavogsbæ að námi loknu sem nemur þreföldu námsleyfinu. ■



Grevio-nefnd Evrópuráðsins hefur áhyggjur af fáum úrskurðum um nálgunarbann.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þolendur eru öryggislausir þrátt fyrir nálgunarbann

Framkvæmdastýra Kvænnaathvarfsins vill að viðurlög við því að brjóta á nálgunarbanni séu meiri. Segir þeirra konur ekki upplifa öryggi í því og sækja því ekki um það.

lovisa@frettabladid.is

JAFNRÉTTI Alls hefur verið gefið út 91 nálgunarbann á þessu ári, en lögreglan hefur á þessu ári, um land allt, fengið 1.787 tilkynningar um heimilisofbeldi.

Í nýrri skýrslu frá Grevio-nefnd Evrópuráðsins er lýst yfir áhyggjum af þessu og í samantekt ríkislögreglustjóra í vikunni er þetta tekið saman. Linda Dröfn Gunnarsdóttir, framkvæmdastýra Kvænnaathvarfsins, segir athvarfið mjög meðvitað um þetta og að þær hafi áhyggjur af þessu.

„Við höfum mjög miklar áhyggjur af þessu. Við erum svo sem ekki inni í lagaumhverfinu en við vitum frá okkar konum að það er í algerum undantekningartilfellum sem konur eru að sækja um nálgunarbann. Ég veit að þessar tölur hafa komið á óvart en það virðist vera tilfinning okkar kvenna að þær uppfylli ekki skilyrði nálgunarbanns og að það sé langsótt að sækjast eftir því,“ segir Linda og harmar þessa upplifun kvenna af nálgunarbanninu.

Tala þær um það hvar hindrunin er helst?

„Þær tala um að það sé erfitt að ná þessu í gegn og að þessu sé ekki fylgt eftir ef þær fá þetta í gegn. Þær upplifa sig ekki öruggar. Hjá okkur eru konur sem eru að koma úr hættulegustu aðstæðunum,“ segir Linda.

Hún segist vita af einu nýlegu dæmi þar sem þolandi fékk slíkt bann í gegn, en þá hafði gerandi hennar einnig ráðist að konu í opinberu rými þar sem voru mörg vitni. „Þá gat hún fengið þetta í gegn, en almennt er upplifun kvenna að þeim sé ekki trúað og ofbeldið ekki metið nægilega alvarlegt. Þetta er bara það sem kemur fram í okkar skýrslum og hér er aðeins hluti þeirra kvenna sem verða fyrir ofbeldi, en þetta er alls ekki úrræði sem við þekkjum. Okkur þykir það sorglegt.“

Okkar konur óttast sína ofbeldismenn mjög mikið og þora ekki að sækja um nálgunarbann af ótta við afleiðingarnar sem fylgja þegar þeir frétta af því og því að afleiðingarnar af því að brjóta á nálgunarbanninu eru ekki svo miklar,“ segir Linda og að konurnar sjái þannig ekki vörn í nálgunarbanninu.

Hún segir að upplifun kvenanna sé sú að það stoppi ekkert ofbeldismennina í að koma aftur inn á heimilið og að það taki því hreinlega ekki að sækja um nálgunarbannið.

„Þau skilaboð sem þær fá er að ferlið sé flókið og að þetta sé kannski ekki þess virði, vegna ótta



Okkar konur óttast sína ofbeldismenn mjög mikið og þora ekki að sækja um nálgunarbann.



Linda Dröfn Gunnarsdóttir, framkvæmdastýra Kvænnaathvarfsins

við geranda og vegna þess hve það er langsótt að fá þetta.“

Linda segir að Kvænnaathvarfið hafi verið að horfa til annarra landa þar sem bæði nálgunarbann og brottvísun af heimili eru úrræði sem eru notuð mun oft.

„Sums staðar er meira að segja notast við ökklabönd til að fylgjast með gerendum, en hér heima virðist þetta enn vera nokkuð máttlaust,“ segir Linda, sem vill að það sé kannað hvort verkferlar séu nógu skýrir er kemur að upplýsingagjöf til þolenda og að það verði að tryggja að viðurlögin við því að brjóta á nálgunarbanni séu veruleg. ■

Framsóknarmenn eru langsaldnast í viðtölum hjá RÚV

kristinnhaukur@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Þingmenn Framsóknarflokksins hafa verið í áberandi fæstum viðtölum í ljósvakamiðlum Ríkisútvarpsins það sem af er þessu kjörtímabili. Þetta kemur fram í samantekt menningar- og viðskiptaráðuneytisins við fyrirspurn Ingu Sæland, formanns Flokks fólksins, um viðmælendur Ríkisútvarpsins.

Algengt er að þingmenn hafi verið á bilinu 10 til 20 sinnum í viðtölum á kjörtímabilinu. Sá þingmaður sem sjaldnast hefur verið í viðtölum er Halla Signý Kristjánsdóttir, eða tvisvar. Einu sinni í sjónvarpi og einu sinni í útvarpi. Yngsti þingmaðurinn, Lilja Rannveig Sigurgeirsdóttir, hefur verið fjórum sinnum í viðtölum sem og Þórarinn Ingi Pétursson. Hafdis

Hrönn Hafsteinsdóttir hefur verið fimm sinnum, Jóhann Friðrik Friðriksson átta sinnum, sem og Ágúst Bjarni Garðarsson.

Einu þingmennirnir úr öðrum flokkum sem hafa verið í jafnfáum viðtölum eru Eyjólfur Ármannsson, Flokki fólksins, sex sinnum, og Njáll Trausti Friðbertsson, Sjálfstæðisflokki, átta sinnum.

Eðli málsins samkvæmt eru ráðherrarnir í flestum viðtölum. Katrín Jakobsdóttir er langefst með 361, það er næstum viðtal á dag frá alþingiskosningum. Bjarni Benediktsson er með 226 viðtöl, Willum Þór Þórsson 150, Sigurður Ingi Jóhannsson 149, Jón Gunnarsson 142, Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir 114, Lilja D. Alfreðsdóttir 98, Guðmundur Ingi Guðbrandsson og Svandís Svavarsdóttir 90, Guðlaugur



Katrín Jakobsdóttir hefur verið í 361 viðtali á rúmu ári.

Þór Þórðarson 84, Ásmundur Einar Daðason 65 og Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir 56 viðtölum.

Birgir Ármannsson þingforseti er með 88 viðtöl. Krístrún Frostadóttir, formaður Samfylkingar, er með 65 viðtöl, Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir Viðreisn 61, Inga Sæland Flokki fólksins 49, Björn Leví Gunnarsson Pírötum 46 og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson Miðflokki 21. ■

60+ Á KANARÍ
með Önnu Leu Et Bróu
10. JANÚAR Í 21 NÓTT
HÁLFT FÆÐI INNIFALIÐ
21 nótt
Flug & hótél frá
319.900

Farastjórar:
Anna Lea og Brói

SKANNAÐU

Heimsferðir 595 1000 www.heimsferdir.is

Fransóknarmál fyrirtæki

PFAFF

Jólatilboð í dag!

Loftljós
Verð áður 39.900 kr.
Tilboð: 29.500 kr.

Jólastjarna
Verð áður 6.900 kr.
Tilboð: 4.900 kr.
(Perustæði fylgir ekki)

PFAFF • Grensásveg 13 • pfaff.is • OPIÐ fös-mán 10-18 / lau 11-15

Við kynnum nýjan áfangastað!



Varsjá frá

7.999 kr.

flyPLAY.is

PLAY

Uppboðsgjald vegna tollkvóta búvara rýkur upp

Innlendir framleiðendur búvara reyna að hindra innflutning að utan með því að kaupa upp takmarkaða tollkvóta í innflutningi búvara, segir framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda. Leitað hafi verið til framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins.

gar@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Svokallað útboðsgjald sem ríkið tekur vegna innflutnings á kjöti og ostum hefur hækkað svo mikið frá því í desember 2019 að nánast er hægt að tala um stökkbreytingu.

Þetta má lesa úr tölum sem taka til desember 2019 til desember á þessu ári. Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda, bendir á að á þessu tímabili hafi útboðsgjald fyrir kíló af nautakjöti rúmlega tvöfaldast, tæplega þrefaldast fyrir svínakjöt og ríflega tvöfaldast í alifuglakjöti. Útboðsgjald fyrir kíló af elduðum kjötvörum hafi þrefaldast.

Tollkvóti er heimild til að flytja inn takmarkað magn af tiltekinni vöru án tolla. Samið var um gagnkvæma tollkvóta við Evrópusambandið árið 2015. Íslenska ríkið hefur boðið upp kvótana hér.

„Í raun hefur íslenska ríkið samið um að fella niður einn skatt á takmörkuðu magni af vörum, það er innflutningstollinn, en leggur á þær annan skatt, útboðsgjaldið,“ segir Ólafur Stephensen. Fyrirnefndar hækkanir á útboðsgjaldinu síðustu ár þýði verðhækkanir upp á hund-



Uppboðsgjald vegna takmarks innflutningskvóta á svínakjöti frá Evrópusambandslöndum hefur nær þrefaldast á þremur árum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ruð króna á kíló. Það bitnar beint á neytendum.

Ein ástæðan fyrir hækkun útboðsgjaldsins er að sögn Ólafs framganga innlendra framleiðenda búvara, sem bjóði hátt í kvóta.

„Tveimur fyrirtækjum, LL42,

dótturfélagi Stjórnugriss, og Mata, systurfélagi Ali og Matfugls, tekst þannig að ná til sín 92,5 prósentum af öllum svínakjötskvótunum og 60 prósentum af kvóta fyrir alifuglakjöt ræktuðu með hefðbundnum hætti,“ segir Ólafur og bendir á að



Við höfum sent Samkeppniseftirlitinu ábendingu um þessa viðskiptahætti.



Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda

í þessum tveimur kjöttegundum, svína- og alifuglakjöti, sé útboðsgjaldið ásamt fjármagnskostnaði nú í mörgum tilvikum orðið álíka hátt og fullur tollur af viðkomandi vörum.

„Ástæðan fyrir því að innlendir framleiðendur leika þennan leik er að með því að ná til sín stórum hluta kvótans geta þeir hindrað samkeppni við eigin vörur og stjórnað verðinu,“ segir Ólafur.

Þá rifjar Ólafur upp að í ágúst síðastliðnum hafi Félag atvinnurekenda, í bréfi til Svandísar Svavarsdóttur matvælaráðherra, hvatt til breytinga á útboðskerfinu, þannig að horfið yrði frá útboðunum og fundnar aðrar aðferðir til að úthluta tollkvótunum. Jafnframt yrði tekið á ofangreindum vinnubrögðum innlendra framleiðenda.

Breyting á útboðskerfinu sem tók gildi í byrjun árs 2020 og hafi átt að stuðla að lækkun útboðsgjalds, hafi augljóslega ekki virkað.

„Einu viðbrögð ráðuneytisins við þessu erindi voru að fækka tollkvótaútboðum úr þremur á ári í tvö og vonaðist ráðuneytið til að það myndi stuðla að lækkun á útboðsgjaldinu. Það er augljóslega ekki að virka miðað við hækkanirnar í þessu útboði frá því síðasta,“ segir Ólafur.

Stjórnvöld og búvöruframleiðendur eru að sögn Ólafs í sameiningu að eyðileggja samkeppnina sem samningur við Evrópusambandið hafi átti að búa til á íslenskum matvörumarkaði.

„Af hálfu stjórnvalda hefur útboðsfyrirkomulagið beinlínis verið lagt upp sem verndaraðgerð fyrir innlenda landbúnaðarframleiðslu og innlendir framleiðendur verða æ snjallari í að spila á kerfið til að spilla fyrir samkeppni,“ segir Ólafur, sem kveður Félagi atvinnurekenda hafa borist vísbendingar um að innlendir kjöt- og mjólkurvöruframleiðendur hafi stundað það að bjóða í tollkvóta fyrir ost og flytja hann svo ekki inn. Það dragi úr framboðinu.

„Við höfum sent Samkeppniseftirlitinu ábendingu um þessa viðskiptahætti. Þá höfum við átt fund með framkvæmdastjórn Evrópusambandsins til að benda á það hvernig íslensk stjórnvöld ganga að okkar mati á bak samningsskuldbindingum sínum. Þeim fannst þetta athyglisverðar upplýsingar,“ segir framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda. ■

ORKURANNSÓKNASJÓÐUR

Styrkir til að stuðla að grænni heimi

Eitt stærsta verkefni okkar er að skila jörðinni til komandi kynslóða í jafn góðu eða betra ástandi en við tókum við henni. Nútíminn kallar á grænar lausnir til að ná þessu takmarki, og ein stærsta græna lausnin er orkuvinnsla úr auðlindum sem endurnýja sig og valda lítilli losun á gróðurhúsalofttegundum.

Rannsóknaverkefni sem tengjast orku- og umhverfismálum geta skipt sköpum í leitinni að þessum grænu lausnum og Orkurannsóknasjóður styður við slík verkefni á vegum háskóla, stofnana, fyrirtækja og einstaklinga.

Við auglýsum nú eftir umsóknum um styrki frá sjóðnum.

Allar upplýsingar eru á vef Landsvirkjunar landsvirkjun.is/orkurannsoknasjodur

Umsóknum er skilað á netfangið orkurannsoknasjodur@landsvirkjun.is

Umsóknarfrestur er til og með 9. janúar 2023





SÝNI LEIKI

á alþjóðadegi fatlaðs fólks

Sýnum lit kæru landsmenn, fjóubláan lit réttindabaráttu fatlaðs fólks. Skörtum honum hvar sem við erum í dag og sýnum því þannig samstöðu að fatlað fólk njóti sjálfsgæra mannréttinda til jafns við önnur í samfélaginu.

Þá mega sko jólin koma!

Hluti ágóða Lottó rennur til starfs í þágu fatlaðs fólks



Sýkingum fjölgar í öndunarfærum

ragnarjon@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Aukning hefur orðið á greiningu á influensu og öðrum öndunarfæraveirum, eins og Covid-19. Þá hefur innlögnum vegna alvarlegra veikinda í kjölfar sýkinga einnig fjölgað.



Guðrún Aspelund, söttvornalæknir

Bent er á að hægt er að forðast alvarleg veikindi með bólusetningu og segir söttvornalæknir að sérstaklega sé mikilvægt fyrir áhættuhópa að hafa slíkt í huga. Þá er bent á að verri bólusetningarþátttaka hafi verið meðal fólks á aldrinum 60 til 69 ára en þeirra sem eldri eru.

41 einstaklingur greindist með influensu í síðustu viku en samtals 199 greindust með Covid-19. ■

Laun fulltrúanna hækka mikið

kristinnhaukur@frettabladid.is

HVERAGERÐISBÆR Laun bæjarfulltrúa í Hveragerði hækka úr 154.249 krónum á mánuði í 201.837 um áramótin, eða um 37 prósent.

Í svari meirihlutans við fyrirspurn Sjálfstæðisanna kemur fram að laun bæjarfulltrúa miðist við hlutfall af þingfararkaupi. Þessar viðmiðunarreglur hafi Samband íslenskra sveitarfélaga samið.

Helsta breytingin er sú að Hveragerðisbær fór yfir 3 þúsund íbúa þröskuldinn. Þar með fer sveitarfélagið upp í hóp sveitarfélaga þar sem miðað er við að launin séu 14,82 til 19,31 prósent af þingfararkaupi. ■

Ný tækni einfaldar líf flugfarþega

Bylting er handan við hornið í öryggisgæslu á Keflavíkurflugvelli. Ilmvötn og tölvur í eina sæng. Mun létta ferðalöngum lífið svo um munar.

bth@frettabladid.is

FERDALÖG Í stað þess að farþegar þurfi við öryggisleit á alþjóðaflugvöllum að taka tölvur sínar og vökva upp úr handfarangri, stefnir í að Leifsstöð, líkt og fleiri flugvelli, innleiði nýjan tæknibúnað sem heimilfarþegum að fara í gegnum öryggisleit án þess að þurfa að fjarlægja hluti úr handfarangri sínum. Alþjóðaflugvöllurinn í Helsinki hefur nýverið innleitt þennan nýja tæknibúnað. Búnaðurinn greinir innihald farangurs með mun nákvæmari hætti en núverandi tækni gerir og getur greint vökva sem er staðsettur í tösku og veitt upplýsingar um hvort hann er hættulegur eða ekki.

Guðjón Helgason, upplýsingafulltrúi Isavia, segir um spennandi tæknibreytingu að ræða sem muni flýta fyrir öryggisleit farþega en auka um leið öryggi á flugvöllum og í loftförum.

Auður Ýr Sveinsdóttir, yfirmaður flugverndar Isavia á Keflavíkurflugvelli, segir að margir flugvelli séu að skoða þessa tækninýjung. Nokkrir flugvelli hafi nú þegar innleitt tæknina með góðum árangri.

„Já, það má segja að það sé ákveðin bylting handan við hornið í þessum efnum,“ segir Auður. „Þetta er búnaður sem mun breyta mjög miklu fyrir þægindi farþega og auka um leið öryggi jafnt ferðalanga og starfsfólks flugvallanna.“

Líkja má nýju tækninni við sneiðmyndatöku af farangri, að sögn Auðar, í stað röntgenmyndatöku sem núverandi búnaður byggir á.

„Í sneiðmyndatöku verður skýrleiki gagnanna, það er að segja innihaldsins í handfarangrinum, miklu betri. Við erum fyrst og fremst að tryggja aukið öryggi og um leið aukast þægindi farþega, sem er virkilega ánægjuleg þróun.“



Öryggiseftirlit á flugvöllum er sá þáttur sem ferðalangar kvíða mest og getur tekið eilífið að komast í gegn um. Von er á nýrri tækni sem mun auðvelda ferðalöngum lífið.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Það má segja að það sé ákveðin bylting handan við hornið í þessum efnum.

Auður Ýr Sveinsdóttir, yfirmaður flugverndar Isavia

Sem fyrr segir getur nýja tæknin greint hvers konar vökvi er á ferð, til að mynda hvort um ræði vatn eða vökva sem geti reynst hættulegur. Ef upp koma vafamál hefur starfsfólk betri búnað til að byggja ákvörðun á.

Innkaupaferli Isavia er fram undan vegna þeirrar byltingar sem fram undan er og er um töluverða fjárfestingu að ræða. Efnt verður til útboðs. Innkaup og innleiðing mun taka sinn tíma og er viðbúð að ferðalangar í Leifsstöð þurfi

að bíða í einhver ár eftir þessum breytingum.

„Þetta er sá hluti ferðalaga sem fólk kvíðir mest,“ segir Auður. Öryggisleit er ekki síst þyrnir í augum aldraðra og þeirra sem ekki eru vanir að ferðast, en sá hópur sér nú fram á betri tíma.

„Að auki höfum við verið að reyna að bæta þjónustu og viðmót við farþega sem fara um flugvöllinn. Það hefur skilað sér í aukinni ánægju farþega með störf okkar,“ segir Auður. ■

Óttast að blint fólk verði útilokað

benediktboas@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Blindrafélagið hefur miklar áhyggjur af stöðu íslenskra máltæknilausna sem miða að því nota megi íslensku í samskiptum við tæki og upplýsingavinnslu.

„Ef fjárlagafrumvarpið sem nú liggur fyrir verður samþykkt óbreytt, mun það verða til þess að ekki er hægt að vinna að nauðsynlegum máltæknilausnum sem gera blindu og sjónskertu fólki mögulegt að stunda vinnu og nálgast sjálfsagðar upplýsingar án aðstoðar,“ segir Sigbór U. Hallfreðsson, formaður Blindrafélagsins.

Sigbór segir íslensku langt á eftir öðrum tungumálum er komi að tæknilausnum. Stjórnvöld þurfi að gæta að tækniframförum í raddstýringum og vélröddum. Helst er horft til þess að þróun tækja í dag verði til þess að greiða aðgang fólks að þátttöku í samfélaginu.

Þetta sé sérlega mikilvægt í ljósi þess að stefnumörkun ríkisstjórnarinnar miði að því að færa enn stærri hluta af almennri þjónustu við almenning í stafrænar lausnir.

„Í því felast mikil tækifæri fyrir blint og sjónskert fólk, svo lengi sem tæknin styður við tungumálið sem upplýsingunum er miðlað á. Ef það er ekki gert er blint og sjónskert fólk í raun útilokað frá upplýsingum, þjónustu og þátttöku, sem dregur úr sjálfstæði og virkni fólks sem vill geta sinnt daglegum



Ef það er ekki gert er blint og sjónskert fólk í raun útilokað frá upplýsingum, þjónustu og þátttöku.



Sigbór U. Hallfreðsson, formaður Blindrafélagsins

þörfum sínum og lagt sitt af mörkum til samfélagsins,“ segir hann.

Sigbór bætir við að fæstir geti verið á vinnumarkaði án þess að sækja rafrænar upplýsingar, stund að bankaviðskipti um netið og tekið þátt í rafrænum samskiptum.

„Við höfum skapað góðan grunn og þekkingu sem miðar að því að íslenskan fylgi okkur í þær samfélagsbreytingar sem eru að verða samhliða tækniframförum. Það er hætt við að mikil verðmæti fari í súginn ef ekki er haldið markvíst áfram í þessari þróun,“ segir Sigbór. Lausnir sem eru blindum nauðsynlegar í þessu nýttist öllum öðrum. ■

SÍÐUSTU SÆTIN YFIR JÓLIN

TENERIFE

Í SÓLINA YFIR HÁTÍÐINA

HÁLFT FÆÐI

YFIR JÓLIN | 22. - 28. DESEMBER

PARADISE PARK FUN 4*

FALLEGT OG GOTT HÓTEL Í LOS CRISTIANOS

SVEFNHERBERGI MEÐ HÁLFU FÆÐI

VERÐ FRÁ 144.900 KR.

Á MANN M.V. 2 FULLORÐNA OG 2 BÖRN

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

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

Kia Niro Plug-in Hybrid

Tilbúinn til afhendingar.



65 km drægi á rafmagni



Movement that inspires

Afborgun á mánuði:

68.377 kr.**

Staðgreiðsluverð: 5.990.777 kr.

Tilbúinn til afhendingar í dag. Skottmotta og vetrardekk fylgja í desember!

Kia Niro fylgir nýtt útlit, nýstárlegt farþegarými og ný yfirbygging sem gerð er úr sjálfbærum efnum og undirstrikar framtíðarsýn Kia. Með því að bjóða upp á umhverfisvænni valkosti býðst þér útfærsla sem stuðlar að grænni framtíð.

Komdu og reynsluaktu.



Askja · Krókhálsi 11-13, 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölur- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Umboðsaðilar Kia um land allt.
Höldur, KSteinarsson, BVA, Bílasala Selfoss, Bílás.

Askja býður öflugar hleðslulausnir fyrir allar stærðir fyrirtækja og heimila.
Nánari upplýsingar askja.is/hleðslulausnir

*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueffirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd

**Miðað við 70% fjármögnunarlúffall til 84 mánaða með 9,25% vöxtum. Heildarkostnaður: 7.610.680 kr. Árlæg hlutfallstala kostnaðar 10,27%

Hlýindunum lýkur eftir helgi

arnartomas@frettabladid.is

VEÐUR Það virðist vera sem það fina veður sem búist er við nú um helgina viki fyrir frosti og kulda í næstu viku. Þetta segir Þorsteinn V. Jónsson vakthafandi veðurfræðingur á Veðurstofu Íslands.

„Það er eins og þetta sé að fara í norðanátt þegar líður á vikuna með kaldari veðrum og eljum fyrir norðan og austan,“ segir Þorsteinn. „Það er enn þá smá óvissa í spánum.“

Vegagerðin varaði við lúmskri hálfu í gærkvöldi og nótt en Þorsteinn býst við að veðrið verði fint um allt land um helgina.

Hann er þó ekki jafnbjartsýnn fyrir næstu viku, þar sem hitastigið stefnir niður fyrir frostmark.

„Hlýindunum virðist vera lokið í bili,“ segir hann.

Hlýindin í nóvember hafa verið eftirtektarverð. Meðal annars hafa bændur á Tjörnesi getað sinnt girðingarvinnu, sem er fáheyrnt. ■



Þeir félagar skemmtu sér konunglega við að svara spurningunum frá framhaldsskólánemendum og segir Birgir Dagur að hann hafi skemmt sér vel við að fá afar óhefðbundnar spurningar.

MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR

Aðalleikararnir svöruðu jafnöldrum um Berdreymi

Í tilefni evrópsks kvikmyndamánaðar var sérstök sýning á Berdreymi þar sem framhaldsskólánemum var boðið í Bío Paradís. Að henni lokinni var hægt að spyrja aðalleikara myndarinnar, þá Birgi Dag Bjarkason og Snorra Rafn Frímansson, spurninga er tengdust kvikmyndinni.

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Þetta var alveg ógeðslega gaman. Við vorum spurðir öðruvísi spurninga en við höfum áður fengið,“ segir Birgir Dagur Bjarkason sem lék Adda í kvikmyndinni Berdreymi en sérstök sýning var haldin í Bío Paradís þar sem framhaldsskólánemum var boðið.

Eftir sýninguna fengu framhaldsskólánemarnir að spyrja þá Birgi og Snorra Rafn Frímansson spjörum úr. „Við fengum sent að þetta stæði til og kylðum á þetta. Áskell var reyndar að læra fyrir dönskupróf og komst ekki. Skólinn gengur fyrir,“ segir Birgir og hlær en Áskell Einar Pálmason sem lék með þeim boðaði lögleg forföll.

Berdreymi fjallar um Adda, unglingsstrák í Reykjavík sem alinn er upp af móður með skyggniáfu, og tekur eineltisfórnlamb undir sinn verndarvæng og inn í vinahóp slagsmálhunda. Þegar vandræði strákanna stigmagnast yfir í lífs-hættulega atburði fer Addi að upplifa eigin skynjanir.

Guðmundur Arnar Guðmundsson skrifaði handritið en myndin var í



Hann sér enga aðra leið en ofbeldi.

Birgir Dagur
Bjarkason, leikari

forvali fyrir Evrópsku kvikmyndaverðlaunin og er framlag Íslands til Óskarsins 2023.

Gestum sýningarinnar þótti tvö atriði mikilvægust þegar kom að spurningum. Annars vegar þótti áhugavert að ræða karlmennskuhlutverkið og hvernig karlar eigi það til að bæla niður tilfinningar sínar sem síðan brýst út í mynd ofbeldis. Hins vegar voru foreldrar og þeirra hlutverk í að koma í veg fyrir einelti heitt umræðuefni.

„Við Snorri svöruðum því þannig að foreldrar drengjanna voru ekki að sjá um þá og þeir þurftu svoltið að sjá um sig sjálfir. Nema kannski mamma Adda sem var minn karakter. Þeir mynduðu hóp til að sjá um sig og finna stuðning. En samfélagið og foreldrarnir sáu lítið um þá. Þeim var ekkert kennt, eins og til dæmis karakterinn Konni. Hann sér enga

aðra leið en ofbeldi,“ segir Birgir.

Lísa Attensberger, verkefnastjóri Bío Paradísar, stjórnaði umræðum en hún segir það áhugavert hversu meðvitað unga fólk var um að margir þættir stáði að baki ofbeldishneigð. „Ekki síður að þau telja foreldra lykilatriði þegar kemur að því að vera fyrirmyndir fyrir jákvæð samskipti,“ segir Lísa.

Birgir tekur undir það. „Það var mjög skemmtilegt að standa þarna og svara þessum spurningum sem voru ekkert þessar tívíska spurningar. Einn spurði til dæmis hvernig Áskell hefði verið á settinu. Þetta var vinur hans og vildi fá sögur frá honum. Þetta var skemmtilegur salur og hress.

Krakkar í dag spyrja um það sem þá langar að vita. Mörgum líkaði vel við myndina og ég vona að margir læri af myndinni. Um vináttu og hvað er bak við hana og auðvitað að ofbeldi er ekki svarið.“

Hann segir að tókurnar hafi verið stórbrotinn tími sem gleymist ekkert í bráð. „Kristín Lea sem var að kenna okkur var frábær og Guðmundur leikstjóri líka. Á settinu fengum við gott stuðningsnet. Ef við vorum að taka upp tilfinningalega erfða senu þá voru allir á settinu sem tóku við okkur og spurðu hvort allt væri í lagi. Hvort við vildum tala um hana og svo framvegis.

En þetta var helvíti gaman líka. Það má ekki gleyma því. Ég hef aldrei haft jafn gaman og í þessa tvo mánuði. Guð minn góður. Þetta eru minningar sem munu aldrei fara,“ segir Birgir. ■

Hávaði og léleg aðstaða í Valhöll

ragnarjon@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Heyrnar- og talmeinafæðingur Íslands, sem hefur verið til húsa í Valhöll í á fimmta áratug er í þörf fyrir nýtt húsnæði, að sögn Kristjáns Sverrissonar forstjóra.

Samkvæmt Kristjáni hefur staðið til að finna húsnæði fyrir starfsemi í fjöldamörgum árum, en því sífellt verið frestað þar sem hentugt húsnæði sé vandfundið. Nýlegar framkvæmdir vegna þéttingar byggðar á svæðinu hafi svo verið kornið sem fyllti mælinn, en erfitt sé að framkvæma heyrnarmælingar í stanslausum hávaða.

„Framkvæmdirnar hafa gert okkur nánast ókleift að vinna hérna



Kristján Sverrisson, forstjóri Heyrnar- og talmeinafæðingarinnar

síðasta hálfu árið,“ segir Kristján. „Við vissum svo sem að þetta væri væntanlegt en það hefur staðið til að finna fyrir okkur húsnæði í níu ár eða alveg síðan ég kom hér inn. Húsnæðið uppfyllir engar kröfur sem heilbrigðisstofnun og uppfyllir alls engar kröfur sem gerðar eru til heyrnamælinga eða heyrnarþjónustu.“

Að sögn Kristjáns hafa framkvæmdirnar skert starfsgetu stöðvarinnar umtalsvert, en stofnunin geti illa sinnt hlutverki sínu á meðan á þeim stendur.

Framkvæmdirnar og skortur á talmeinafræðingum hér á landi hafi orsakað það að langir biðlistar hafi myndast. Margra mánaða bið geti verið eftir næsta lausa tíma.

„Covid hafði þegar gert okkur grikk og dregið úr afköstum og svo er stórkostlegur skortur á heyrnarfræðingum á Íslandi. Við erum einnig að missa fólk í veikindi sem komið er á aldur og nú er svo komið að við erum með langa biðlista þar sem við förum niður í þrjátíu prósentu afköst seinni hluta síðasta árs. ■

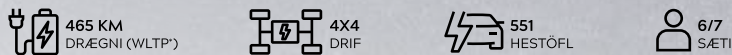


HONGQI
— since 1958 —

GÆÐI OG GLÆSILEIKI SÍÐAN 1958



TRYGGÐU ÞÉR EINTAK
FYRIR ÁRAMÓT



Hongqi E-HS9 - Verð frá: 10.690.000 kr.

FLEX leiguverð frá: 227.590 kr. á mánuði.
Míðað við 36 mánuði og 18 þ.km. á ári. Nánar á flex.is

www.hongqi.is

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

**OPIÐ Í DAG
FRÁ 12-16**

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



Desembertilboð



VEGA

Sófaborð. Hvítur eða svartur marmari.
140 x 70 cm **89.993 kr.** ~~119.990 kr.~~
SPARAÐU 30.000 KR.



VEGA

Sófaborð. Hvítur eða svartur marmari.
90 x 90 cm **69.993 kr.** ~~99.990 kr.~~
SPARAÐU 30.000 KR.



CANNES

Hægindastóll með skammel.
Ýmsir litir.
149.990 kr. ~~199.990 kr.~~
SPARAÐU 50.000 KR.



KARE BRISTOL

Hægindastóll, ýmsir litir.
79.990 kr. ~~99.990 kr.~~
SPARAÐU 20.000 KR.



BRISTOL

Hægindastóll, svart leður.
124.990 kr. ~~159.990 kr.~~
SPARAÐU 35.000 KR.



PARIS

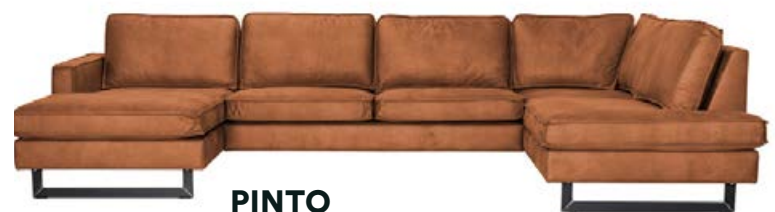
Hægindastóll. Ýmsir litir.
49.990 kr. ~~59.990 kr.~~
SPARAÐU 10.000 KR.

CHARLIETOWN

3ja sæta sófi, dökrátt áklæði.
134.990 kr. ~~169.990 kr.~~
SPARAÐU 35.000 KR.



2ja sæta sófi, dökrátt áklæði.
119.990 kr. ~~149.990 kr.~~
SPARAÐU 30.000 KR.



PINTO

U-sófi með vinstri eða hægri tungu. Koníakslitað Kentucky bonded leður. 349 x 206 x 85 cm.
349.990 kr. ~~419.990 kr.~~ SPARAÐU 70.000 KR.



NATUZZI EDITION B988

3ja sæta sófi með gæðaleðri.
205 x 88 x 76 cm.
369.990 kr. ~~459.990 kr.~~
SPARAÐU 90.000 KR.



LUCIA

Hornsófi, hægra eða vinstra horn. 310 x 204 x 81 cm.
469.990 kr. ~~569.990 kr.~~ SPARAÐU 100.000 KR.



NOLA

Sófaborð, reyklituð eik.
Ø90 x 45 cm.
59.990 kr. ~~74.990 kr.~~
SPARAÐU 15.000 KR.



ATALAYA

Sófaborð með blaðahirslu. Svört keramikplata. 115 x 58 x 45 cm.
49.990 kr. ~~69.990 kr.~~
SPARAÐU 20.000 KR.

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.



BELINA

Borðstofuforð, hvít plata með eikarfótum. 100x170 cm.
99.990 kr. ~~119.990 kr.~~
SPARAÐU 20.000 KR.



CHRISTO

Borðstofuforð, hvítolíuborin eik. Ø120 cm.
99.990 kr. ~~139.990 kr.~~
SPARAÐU 40.000 KR.



ROXBY

Eldhúsborð, eik. Ø105 cm.
29.990 kr. ~~39.990 kr.~~
SPARAÐU 10.000 KR.



ECLIPSE

Borðstofuforð, svartur askur. Stækkanlegt. 200 x 110 x 77 cm.
249.990 kr. ~~279.990 kr.~~
SPARAÐU 30.000 KR.



Ertu búin að taka þátt í jóladagatalinu í dag?



NAXOS

Borðstofuforð, svartur eða hvítur marmari.
239.990 kr. ~~299.990 kr.~~
SPARAÐU 60.000 KR.



OTTOWA

Borðstofustóll, grátt eða grænt velvet eða grátt PU leður. **23.990 kr.** ~~29.990 kr.~~
SPARAÐU 6.000 KR.



ONTARIO

Borðstofustóll, grár eða drapplitaður. **26.990 kr.** ~~33.990 kr.~~
SPARAÐU 7.000 KR.



CRESTON

Borðstofustóll, ýmsir litir. **31.990 kr.** ~~39.990 kr.~~
SPARAÐU 8.000 KR.



ALEXA

Borðstofustóll, svart leður. **26.990 kr.** ~~34.990 kr.~~
SPARAÐU 8.000 KR.



ASAMA

Borðstofustóll, svart PU leður. **10.990 kr.** ~~14.990 kr.~~
SPARAÐU 4.000 KR.

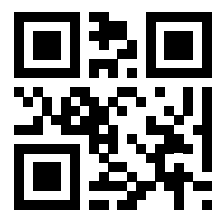
30%

AFSLÁTTUR
AF VALDRI
JÓLAVÖRU



NÝR JÓLABÆKLINGUR

Skannaðu QR-kóðann til að lesa blaðið



Fráveitusagan heillaði hundruð Reykvíkinga

Veitur stóðu fyrir afar vel heppnaðri sögugöngu um fráveituna í miðborginni í síðustu viku. Mikill áhugi var á göngunni sem bar yfirskriftina Frá skítalækjum til fráveitu og lýðheilsu, en yfir 130 fróðleiksfúsir göngugarpar fræddust um skólpsöguna.

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG Gangan Frá skítalækjum til fráveitu og lýðheilsu, undir stjórn Guðjóns Friðrikssonar sagnfræðings, fór fram í síðustu viku og komu yfir hundruð manns til að fræðast um skólpsögu miðbæjarinnar. Í göngunni rakti Guðjón skólpsögu miðborgarinnar síðustu 100 árin.

Gangan hófst við Landakotsspítala en það voru einmitt nunnurnar í Landakoti sem létu fyrst leggja skólplögn ofan af hæðinni, niður Ægisgötuna og í sjó fram, árið 1902.

Fjallað var um þann tíma þegar skólplögn rann í opnum rennum eða jafnvel eftir götunum sjálfum og tildrög og sögu þeirra miklu ræsa sem leystu skítalækina af hólmi og stórbættu lýðheilsu.

Göngunni lauk í Ráðhúsi Reykjavíkur þar sem boðið var upp á heitt kakó og veitingar og gestum gafst kostur á að skoða bók Guðjóns, Cloacina – Saga fráveitu.

Gangan var haldin í tilefni af alþjóðlegum klósettdegi Sameinuðu þjóðanna 19. nóvember, en þá er leitast við að beina sjónum



Mannskapurinn var vel búinn á göngunni.

Guðjón fór yfir skólpsöguna í miðborginni síðustu 100 ár og var fjölmenni mætt til að hlusta og fræðast. **MYNDIR/ JÓHANNA RAKEL.**



Hún er bara svo falin því hún er öll annað hvort neðanjarðar eða neðansjavar.



Guðjón Friðriksson, sagnfræðingur

að mikilvægi góðrar fráveitu fyrir samfélag, umhverfi og heilsu fólks.

Guðjón segir að fráveitan sé ekki síður mikilvægur hluti innviða borgarinnar en heilbrigðiskerfið, rafmagnið eða hitaveitan, svo að dæmi séu tekin.

„Hún er bara svo falin því hún er öll annað hvort neðanjarðar eða neðansjavar, svo fólk gerir sér kannski ekki grein fyrir umfangi hennar og hvað hún er mikilvæg.“

Í langri sögu fráveitunnar í höfuðborginni segir Guðjón að mörg kaflaskil hafi orðið.

„Ein þau helstu urðu þegar ákveðið var að leggja endanlega holræsi um allan bæinn 1911.“

„Þá var lagður á sérstakur skattur til að það yrði framkvæmt. Þetta kom ekki ofan frá því íbúarnir voru farnir að skora á bæjarstjórn að leggja holræsi í götur og buðust til að borga á móti,“ segir Guðjón. „Önnur merk kaflaskil urðu svo á árunum 1986 til 2005 þegar hætt var að veita skólpinu í fjörurnar og það leitt langt á haf út eftir að fara í gegnum hreinsunarstöðvar,“ segir Guðjón Friðriksson. ■



Þú ert góð fjárfesting



OPNI HÁSKÓLINN
Í HÁSKÓLANUM Í REYKJAVÍK

Opni háskólinn í HR í samstarfi við Magnavita býður upp á eins árs nám fyrir fólk sem er um það bil að ljúka eða hefur lokið föstu starfi. Námið er markvisst, skemmtilegt og umbreytandi. Því er ætlað að efla hreysti, lífsfyllingu, félagsleg tengsl og virkni fólks á þriðja æviskeiði.

FYRIR HVERJA: 55 til 75 ára fólk sem vill fjárfesta í sjálfu sér

HVENÆR: Einu sinni í viku á vorönn 2023 og haustönn 2023

HVAR: Háskólinn í Reykjavík, Opni háskólinn á 2. hæð

MARKMIÐ: Fjölga góðum, heilbrigðum og spennandi æviárum

Námskeiðin eru tíu og hvert þeirra er þriggja daga langt. Kennt er alla þriðjudaga kl. 9:15 til 15:00. Námið spannar tvær annir; janúar til apríl á vorönn 2023 og september til desember á haustönn 2023.

- Námið hefst á heilsu-, þol- og styrktarmati nemenda; stöðumat er í upphafi og endurmat við útskrift
- Mikið er um hópavinnu í náminu, en það er þó einnig einstaklingsmiðað
- Námið byggir á rannsóknum og gagnreyndri þekkingu
- Framúrskarandi kennarar stýra hverju námskeiði og valdir sérfræðingar eru gestafyrirlesarar

SKRÁNINGARFESTUR:
Til og með 20. desember, 2022

SKRÁNING:
opnihaskolinn.is

NÁNARI UPPLÝSINGAR:
magnavita.is

Magnavita

KONTOR REYKJAVÍK

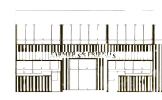
Farmers Market

— ICELAND —

VERZLANIR OKKAR Í REYKJAVÍK: FARMERS & FRIENDS



Laugavegur 37



Hólmastlóð 2 / Grandi

WWW.FARMERSMARKET.IS

Útlendum fjölga ört í símfóniunni

bth@frettabladid.is

MENNING Lára Sóley Jóhannsdóttir, framkvæmdastjóri Símfóniuhljóm-sveitar Íslands (SÍ), segir að hlutfall fastráðinna hljóðfæraleikara af erlendu bergi brotinn sé 29 prósent.

„Stór hluti þeirra hefur búið hér á landi í tugi ára. Sumir hverjir eru íslenskir ríkisborgarar,“ segir Lára Sóley í svari til Fréttablaðsins.

Fastráðnir í hljómsveitinni eru frá 13 þjóðlöndum. Hljóðfæraleikarar hvaðanæva úr heiminum geta sótt um störf sem losna hjá hljómsveitinni. Þegar fyrsta ráðningarfæri fer af stað um ákveðna stöðu er staðan þó aðeins auglýst í íslenskum miðlum.

Prufuspil skiptast í nokkrar umferðir. Fyrsta umferð fer alltaf fram bak við tjald þannig að þar hefur dómnefndin, sem skipuð er hljóðfæraleikurum SÍ, ekki vitneskju um hvern þau eru að hlusta á.

„Það er svolítið mismunandi eftir hljóðfærum hversu margar umsóknir berast um hverja stöðu en oft eru það milli tuttugu og þrjátíu manns sem mæta til prufuspils.“

Þótt gögn liggja ekki fyrir um hve hratt erlendum hljóðfæraleikurum



Framkvæmdastjóri Símfóniunnar segir hana standa vel að vígi. MYND AÐSEND

hefur fjölgað má ætla að hlutfallið hafi aldrei verið hærra. Lára Sóley segist meta þennan liðsauka mikils.

„Tónlistarfolk af erlendu bergi brotið hefur svo sannarlega auðgað íslenskt tónlistarlíf frá upphafi. Það er óskaplega dýrmætt að njóta starfskrafta listamanna sem koma alls staðar að,“ segir Lára Sóley.

Á starfsárinu 2020–2021 voru 93 stöðugildi hjá stofnuninni.

Að auki hafði hljómsveitin um 82 lausráðna hljóðfæraleikara á starfsárinu.

Um 55 prósent starfsmanna eru konur og 45 prósent karlar. Framlag ríkisins til hljómsveitarinnar í ár er 1.212,6 milljónir króna, sem eru 82 prósent á móti 18 prósentu framlagi Reykjavíkurborgar. Áætla má að símfónían hafi að minnsta kosti úr einum og hálfum milljarði að spila ef horft er til heildartekna.

„Hljómsveitin stendur frábærlega að vígi og er í sífelldri framþróun, nú undir listrænni stjórn okkar frábæra aðalhljómsveitarstjóra, Evu Ollika-inen,“ segir Lára Sóley. ■



Styrkveitingar til verkefna og viðburða á málefnasviðum ráðherra haustið 2022

Matvælaráðuneytið veitir styrki til verkefna og viðburða á málefnasviðum matvælaráðherra.

Ekki eru veittir styrkir til ríkisstofnana eða sveitarfélaga einstaklinga, rekstrarstyrkir, ferðastyrkir, styrkir til nefndarsetu eða styrkir til BA/BS, eða meistaraþrófa. Þá eru ekki veittir styrkir til bæjarhátíða.

Við úthlutun er m.a. horft hvort verkefnið þyki hafa gildi fyrir starfsemi viðkomandi málaflökks, hvort verkefnið búi yfir sérstöðu eða nýnæmi og hvort markmið og mælikvarðar séu skýrir. Frekari upplýsingar um styrkhæfi, mat á umsóknum og viðmið við úthlutun má finna í úthlutunarreglum.

Hver einstakur styrkur getur numið allt að 10% heildarupphæð úthlutana.

Heildarupphæð sem ráðherra hefur til ráðstöfunar haustið 2022 er 10.000.000 kr.

Umsóknarfrestur er til miðnættis 16. desember 2022.

Ráðuneytið mun ekki taka til umfjöllunar umsóknir sem berast utan auglýsts tímafrest eða sem berast eftir öðrum leiðum en í gegnum **eyðublaðavef Stjórnarráðsins**.

Til að umsókn verði tekin gild skulu henni fylgja þær upplýsingar og gögn sem óskað er eftir á umsóknarvef.

Óska má eftir nánari upplýsingum um styrkina gegnum netfangið **mar@mar.is**

Stjórnarráð Íslands
Matvælaráðuneytið

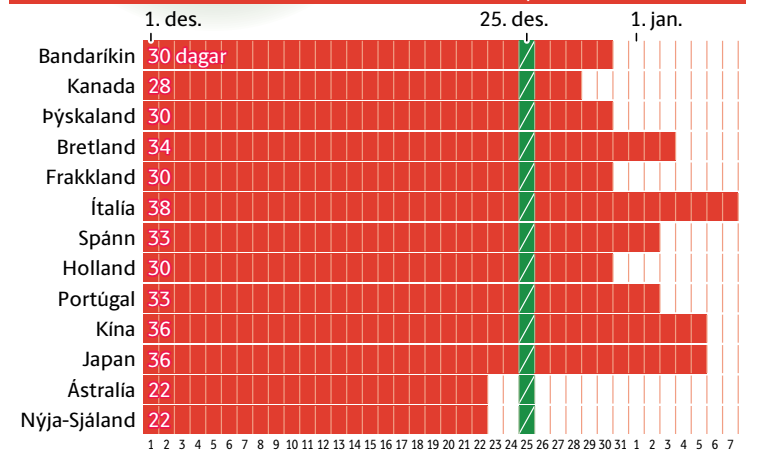
iPhone-sendingar næst ekki fyrir jól

Þeir sem voru að vonast eftir því að fá nýjan iPhone 14 Pro í jólagjöf þurfa að biða aðeins lengur. Sendingum seinkar um nokkrar vikur sökum ástandsins í Foxconn-verksmiðjunni í Zhengzhou í Kína.



Sóttvarnareglur og mótmæli verkamanna hindra framleiðslu.

BIÐTÍMI EFTIR IPHONE 14 PRO EFTIR LÖNDUM (miðað við pöntun 30. nóv. 2022)*



Ástralía og Nýja-Sjáláland eru einu löndin sem ná að fá nýjar sendingar af símunum fyrir jól.

*Netpantanir fyrir iPhone 14 Pro Space Black 128GB á fullu verði, án AppleCare í mismunandi Apple verslunum víðs vegar um heiminn.

Heimildir: Reuters, Bloomberg, Apple

Mynd: Getty

© GRAPHIC NEWS

Færri munu fá iPhone í jólagjöf

Miklar tafir eru á sendingum á nýjum iPhone-símum sökum skertrar framleiðslugetu í Kína. Um tíu til fimmtán milljón færri símar verða afhentir fyrir jól. Raftækjaverslanir á Íslandi hafa fundið fyrir skorti en segja hann einungis gilda um iPhone-síma.

helgisteinar@frettabladid.is

VERLSUN Fyrirtækið Apple hefur glímt við miklar tafir á vörusendingum í kjölfar sóttvarnareglna og mótmælaöldunnar í Kína seinustu daga. Samkvæmt markaðsgreiningu Counterpoint Research var meðalbiðtími í nóvember eftir nýjum iPhone 14 Pro 37 dagar. Í samanburði var biðtími eftir iPhone 13 Pro í kringum 15 dagar.

Meðalbiðtími eftir nýjum iPhone 14 Pro síma fyrir hátíðirnar er nú kominn í fimm vikur. Margir viðskiptavinir sem panta sér símann í gegnum netverslanir Apple munu þar með ekki fá símana sína afhenta fyrir en um miðjan janúar.

Upprunaleg áætlun verksmiðjunnar á fjórða ársfjórðungi var að afhenda í kringum 80 til 85 milljónir iPhone-síma en sökum núverandi ástands mun sú tala að öllum líkindum lækka niður í 70 til 75 milljónir.

Raftækjaframleiðandinn Foxconn setur saman alla iPhone-síma fyrir Apple og er aðalverksmiðja þeirra staðsett í Zhengzhou í Kína. Í verksmiðjunni starfa 200 þúsund manns og framleiðir hún um 50 til 60 prósent af öllum iPhone-vörum í heiminum. Harðar sóttvarnaaðgerðir og núllstefna kínverskra yfirvalda í baráttunni við Covid-19 síðastliðna mánuði hefur haft mikil áhrif á framleiðslugetu verksmiðjunnar.

Mótmæli brutust einnig út í síðustu viku í verksmiðjunni en mótmæli hafa verið áberandi í Kína undanfarna daga. Í myndböndum



Foxconn-verksmiðjan í Zhengzhou framleiðir 50 til 60 prósent af öllum iPhone-vörum í heiminum.

sem dreift var á samfélagsmiðlum mátti sjá verkamenn kvarta yfir lágum launum og hreinlætisaðstöðu á vinnustað.

Kínverskir ríkisfjölmiðlar greindu frá því að verksmiðjan hefði nýlega ráðið 100 þúsund starfsmenn en margir verkamenn flúðu verksmiðjuna þegar henni var skyndilega lokað í október eftir að upp komst um Covid-smit. Yfirmenn reyndu að halda sem flestum starfsmönnum og lofuðu meðal annars að fjórfalda bónusgreiðslur verkamanna.

Arinbjörn Hauksson, markaðsstjóri Elko, segir að raftækjaverslunin fái sendingar af iPhone 14 símunum fyrir jólin, en líklegast ekki í því magni sem pantað var. Ekki var búið að staðfesta ástæðuna fyrir skortinum frá birgja en hann telur að ástandið í Kína sé líkleg skýring.

„Við erum almennt ekki að upplifa neinn skort á raftækjum og erum vel birg fyrir jólaverslunina. Þrátt fyrir að birgðastaðan af iPhone-símum sé ekki alveg í takt við pantanir þá erum við með finar birgðir af öðrum Apple-vörum og þar á meðal AirPods,“ segir Arinbjörn. ■



Milljóna
LEIKUR

24 spilarar vinna heila
milljón hver

DREGIÐ 24. DESEMBER

Milljónaleikurinn hringir inn jólin á aðfangadag. Það eina sem þú þarft að gera til að komast í pottinn er að vera með áskrift eða kaupa 10 raðir eða meira í Lottó, Vikinglotto eða EuroJackpot. 24 heppnir spilarar fá svo heila milljón með jólapökkunum!
Nánar á lotto.is

**EURO
JACKPOT**

**viking
lotto**





Barack Obama, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, mætti til Atlanta í Georgíu, til að taka þátt í kosningabaráttu samflokksmanns síns úr Demókrataflokknum, Raphael Warnock, sem heyr nú harða baráttu við Repúblíkanann Herschel Walker um sæti í öldungadeild Bandaríkjaþings.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Strætisvagnabílstjórar í London eru ósáttir við vaktafyrirkomulag sem þeir telja ósanngjarnt og efndu þeir til mótmælastöðu við Walworth Abellio.



Sýningarstjóri á sýningu í Dorset á Englandi, sem helguð eru börnum sem uxu úr grasi á 9. áratugnum, framan við BMX-reiðhjólábásinn. Á sýningunni má til dæmis sjá muni tengda Betamax-myndbandstækninni, Dirty Dancing-myndinni og Donkey Kong-tölvuspílinu. „Við lofum að þessi sýning er mikil, björt og hávær,“ segir sýningarstjórinn Lucy Jonston.



Vilhjálmur krónprins Breta og Katrín Middleton, eiginkona hans, eru í þriggja daga heimsókn í Boston í Bandaríkjunum. Þar hittu þau fyrir lítinn dreng sem var klæddur eins og konunglegur varðliði.



Meðlimir samtaka sem fylgjandi eru banni gegn fóstureyðingum villtu á sér heimildir og blönduðu sér inn í raðir fólks sem mótmælti banninu framan við Hæstarétt Bandaríkjaþings. Bar þessi hópur spjöld með grænum yfirbreyðslum sem þau síðan sviptu af til að koma boðskap sínum á framfæri.



Atvinnubílar

Nýr rafmagnaður ID. BUZZ

Frumsýning í dag

frá kl. 12-16



Leiðin inn í nýjan akstursmáta

Í dag milli kl. 12:00 og 16:00 frumsýnum við ID. Buzz Pro og ID. Buzz Cargo sem eru nýjustu alrafmöggnuðu viðbæturnar við ID. fjölskyldu Volkswagen. Mönslubásinn verður á staðnum til að mynda réttu stemninguna en einnig verður að sjálfsögðu hægt að reynsluaka ID. Buzz Pro fólksbílnum og ID. Buzz Cargo sendibílnum.

ID. Buzz Pro og ID. Buzz Cargo setja ný viðmið varðandi flutninga á fólki og farmi. Hvort sem þú ert í borginni eða úti á landi, að ferðast með fjölskyldunni eða í helgarferð með vinum, þá er ID. Buzz rafbrauðið umhverfissvænni, þægilegri og hagnýtari kostur. Hann er með 77 kWst rafhlöðu, OTA uppfærslu (over the air), 170 kW* hámarks hleðsluhraða í DC hraðhleðslu og einstaklega stuttan beygjuradíus svo eitthvað sé nefnt. Við hlökkum til að sjá þig!

*DC hleðsla við bestu mögulegu aðstæður.



Laugavegi 174, 105 Rvk. www.volkswagen.is

Veldu uppáhaldsbílinn og taktu hann frá á www.hekla.is/volkswagensalur

Gleymt fólk



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Íslendingar eiga það til að að gleyma fólki, ekki síst stjórnsýslan, embættismannakerfið og félagsþjónustan, sem hefur á að skipa ágætum starfsmönnum, oftast nær, en á köflum er eins og mannúðin eigi ekki heima í reiknilíkani þessara opinberu apparata, þvert á raunverulegt hlutverk þeirra. Nýjasta og átakanlegasta sagan sem afhjúpar þessa gleymsku fjallar um hlutskipti tæplega sextugrar konu með MS-sjúkdóminn, en hún fær ekki lengur inni á hjúkrunarheimili á Seltjarnarnesi sem hefur verið athvarf hennar um tveggja ára skeið. Hún heitir Margrét Sigríður Guðmundsdóttir og hefur glímt við heilsuleysi um árabil.

Núna eru aðstæður hennar í samfélaginu þær að ekki er lengur hægt að koma til móts við þarfir hennar á heimilinu. Hún segist fyrir vikið ekki vita hvar hún eigi að búa. Hún hefur með öðrum orðum fengið tvöfaldan dóm, sjúkdóm sinn og höfnun hins opinbera.

Og það er ekki laust við það að maður skammist sín fyrir framkomu af þessu tagi, fyllist jafnvel reiði í bland við leiða og trega.

Fyrir tuttugu árum sat sá sem hér skrifar dálkinn í hópi foreldra langveikra og fatlaðra barna sem leituðu ásjár félagsmálaráðherra vegna alvarlegs skorts á framtíðarhúsnæði fyrir ungmenni sem glíma við stærstu áskorun lífsins, ævilangan heilsubrest.

Ráðherrann sagði úr vöndu að ráða, en benti að lokum á ódyrt húsnæði úti í Hrísey. Og sjaldan hefur maður setið í hópi jafn margra foreldra sem verður orða vant og fallast hendur.

Eitthvað hefur kerfinu miðað á leiðis á þessum fimmtungi aldar sem liðinn er frá tédum fundi í félagsmálaráðuneytinu. Og þó. Þetta fámenna samfélag, sem er á meðal þeirra efnuðustu á kringlu jarðar, lætur sér enn þá koma það á óvart að sinna þurfi þess veikasta fólki.

Og það er áfall. Það er ekkert minna en áfall fyrir samfélag að sjá sig með þeim hætti í spegli daganna. Enda er framkoma af þessu tagi við veikasta fólkið okkur til slíkrar smánar að aldrei verður við unad.

Áminningin er líka skýr. Við kunnum ekki á forgangsröðina í samfélaginu. Ekkert er þar mikilvægara en að koma vel fram við börn og hlúa að þroska þeirra og aðstæðum, svo og að stuðla að bestum hag þeirra sem glíma við veikindi og standa höllum fæti í samfélaginu.

Um þetta eru Íslendingar sammála. En gleyma sér enn. ■



Á köflum er eins og mannúðin eigi ekki heima í reiknilíkani þessara opinberu apparata.

■ Gunnar



■ Mín skoðun

Ákall myrkursins



Sif Sigmarsdóttir

Dimmstu dagar ársins ganga nú í garð. Myrkrið hefur á sér illt orð. Á líkingamáli táknað veturinn gjarnan þurrð, jafnvel missi. Svo kann þó að vera að veturinn gefi meira af sér en við höldum.

Leikkonan Kristín Þóra Haraldsdóttir ók bifreið sinni um gatnamót Grensásvegur og Ármúla þegar hún mundi skyndilega ekki hvar hún var, hvert hún var að fara og hvort rautt umferðarljós merkti að hún ætti að nema staðar eða aka áfram. Í nýjum þætti Okkar á milli ræddi Kristín Þóra við Sigurlaugu Margréti Jónasdóttur um alvarleg veikindi sem hún glímdi við. Í ljós kom að Kristín Þóra þjáðist af örmögnun vegna álags. Tjáði læknir henni að hygðist hún ná bata yrði hún að stíga út úr hringiðum lífsins og fara í veikindaleyfi.

Í nýlegri metsölubók sinni Vetrarvist (Wintering) skrifar breski rithöfundurinn Katherine May um eigin reynslu af álagi. Þegar eiginmaður hennar gekkst undir skurðaðgerð vegna botnlangabólgu, sonur hennar komst ekki í skólann vegna kvíða og breytingar urðu á vinnuhögum hennar féll May „gegnum net hversdagsheimsins“, eins og rykarða milli gölffjala, inn í kalda og dimma veröld sem hún kallar „einhvers staðar annars staðar“. Þar sat hún föst, ósýnileg eins og draugur, meðan aðrir höldu áfram eins og ekkert hefði í skorist. En May til furðu reyndist það í myrkrunu sem hún sá ljósið.

Mitt í Bláa lóninu

EKKI er langt síðan mannkyninu varð ágennt í baráttu sinni gegn myrkri. Almenn gaslýsing á götum úti hófst í London við upphaf 19. aldar. „Þar sem ég geng eftir strætum að næturlagi á ég í eilífu, upplýstu samtali við hið trausta, hljóða en árvökula gas,“ skrifaði blaðamaðurinn George Augustus Sala árið 1859. „Gasið kennir mér, gasið huggar mig, gasið vísar mér veginn...“

EKKI voru þó allir jafnhrifnir. Hópar fólks

fóru um borgir með löng prik og brutu gaslampana sem þeir álitu stjórnþæki yfirvalda; það sem sást, því mátti stýra. Fleiri ástæður liggja þó fyrir því að standa ber vörð um myrkrið.

Það var í vetrarkulda á Íslandi sem Katherine May uppgötvaði heilunarmátt myrkursins. Hún hafði stigið upp í flugvél norður á bóginn því hún var full örventingar; ef maður snéri sig á ökkla setti maður ís á liðamótin – hvers vegna ekki að gera það sama við sólina?

Í bók sinni segir May mannkynið virðast halda að lífið eigi að vera samfleytt sumar, línulega vegferð í átt að framförum uns tindi er náð. En mitt í Bláa lóninu áttaði May sig á að þannig hagar náttúran sér ekki. Plöntur og dýr þjósast ekki gegnum veturinn eins og ekkert hafi í skorist. Dýr leggjast í dvala. Tré fella lauf sín. Á veturna dregur náttúran saman seglin, sparar þrekið, nærast, sefur, jafnar sig. May telur mannfólkið hafa glatað hæfileikanum til „vetrarristar“, hæfninni til að nema staðar, hvilast, hugsa sinn gang, hlaða batteríin og leyfa sárum að gróa. Árstíðaskipti geta kallað á vetrarvist en stundum eru það aðstæður sem krefjast vetrarristar. Einstaklingur gæti upplifað vetrarvist er hann jafnar sig eftir veikindi, syrgir ástvin, tekst á við sambandsliit eða starfsörðugleika.

„Stundum er það ekki fyrr en við náum botni eymdarinnar að við skiljum sannleikann, rétt eins og við verðum að fara alla leið niður á botn brunnsins til að sjá stjörnur í dagsbirtu.“ Svo mælti tékkneska leikskáldið og stjórnmálamaðurinn Václav Havel.

Eilífur ljómi máir út hringrás náttúrunnar; dag og nótt; sumar, vetur, vor og haust. En ef við hlýðum ekki kalli myrkursins og brunum þess í stað á sumarstillingunni beint af augum, verðum við einn góðan veðurdag stödd á gatnamótum Grensásvegur og Ármúla, búin að gleyma hvert förinni var heitið. ■

S3
STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
30 ÁRA

JÓLAFJÖR
MEÐ SÖLKU SÓL

► 4. DESEMBER ► KL. 14.00 ► SILFURBERG



ÓDÝRARA

ELDSNEYTI

- ▶ Skógarlind
- ▶ Norðlingaholti
- ▶ Reykjavíkurvegi Hafnarfirði
- ▶ Norðurhelli Hafnarfirði
- ▶ Tryggvabraut Akureyri

Okkar allra lægsta verð

Nú höfum við lækkað eldsneytisverðið á enn einum staðnum. Sjálfvirka N1 stöðin við Norðlingaholt er nú komin í hóp þeirra stöðva sem bjóða upp ÓDÝRA eldsneyti - okkar lægsta verð án allra afsláttá og punktásöfnunar. Renndu við þegar þér hentar og fylltu tankinn af einverju ÓDÝRARA. Að sjálfsgöðu getur þú ennþá greitt með N1 kortinu og lyklinum!

N1

ALLA LEIÐ

Þéna laun Katrínar á tíu mínútum



Hörður Snævar
Jónsson
hordur
@frettabladid.is

Cristiano Ronaldo stendur til að boða að verða launa-hæsti íþróttamaður í heimi, þó að skrefið sé niður á við þegar kemur að fótbolta þá er fjárhagslega skrefið vafalítið heillandi. Sáði-Arabía á sér þann draum að fá Cristiano Ronaldo til að spila í deildinni.

FÓTBOLTI Hinn 37 ára gamli Cristiano Ronaldo veltir framtíð sinni fyrir sér á meðan hann reynir að leiða lið Portúgals til sigurs á Heimsmeistaramótinu í Katar. Ronaldo ákvað að slíta samstarfi sínu við Manchester United, félagið krafðist þess að samningi hans yrði rift eftir viðtal við Piers Morgan. Ronaldo var klár í það enda hafði það verið markmið hans undanfarna mánuði að losna frá félaginu á Englandi.

Auðæfi Ronaldo í dag eru metin á 71 milljarð króna, en með því að fara til Sáði-Arabíu gæti sú talað hækkað hratt og örugglega. Í Sáði-Arabíu stendur Ronaldo til boða að þéna 29,7 milljarða á ári. Enginn tekjuskattur er á laun þar í landi og því fengi Ronaldo það allt í sinn vasa.

Ronaldo verður 38 ára á næsta ári en hann hefur sagt að hann ætli að hætta fertugur. Al Nassr hefur þess vegna boðið Ronaldo tveggja og hálfis árs samning. Samningurinn myndi færa Ronaldo 75 milljarða í vasann og þar með yrði hann launa-hæsti íþróttamaður í heimi.

Marca á Spáni segir að Ronaldo sé búinn að segja já við tilboði Al Nassr, en fólk í kringum Ronaldo segir að svo sé ekki. Hann muni einbeita sér að því að gera vel með Portúgal á HM áður en hann tekur endanlega ákvörðun.

Líkurnar á að Ronaldo taki tilboðinu eru hins vegar miklar og á það að hjálpa honum í þeirri ákvörðun að Lionel Messi skoðar svipaða hluti. Þessir tveir dádustu synir fótboldans gætu verið að kveðja stærsta sviðið, Messi er með tilboð frá Inter Miami í Bandaríkjunum og Ronaldo frá Sáði-Arabíu. Endalok þeirra sem hetja fótboldans í Evrópu eru því að nálgast. ■

Hvað gæti Ronaldo gert fyrir aurinn:



753
úlpur

Góða úlpu

Hitinn í Sáði-Arabíu er mikill en góð úlpa er eitthvað sem allir þurfa að eiga, eftir hvern dag gæti Ronaldo keypt sér Tinds-úlpuna hjá 66°Norður. Stykkið kostar 150.000 svo Ronaldo gæti keypt sér 753 stykki á hverjum degi ef hann tekur tilboðinu í Sáði-Arabíu.

Laun Katrínar

Forsætisráðherra Íslands, Katrín Jakobsdóttir, er með rúmar 2,4 milljónir á mánuði samkvæmt vef Alþingis. Það tæki Ronaldo rétt rúmar 10 mínútur að þéna þá upphæð í Sáði-Arabíu.

10 mínútur
að þéna laun
forsætisráðherra



Launin sem Ronaldo standa til boða

Á ári: 29,7 milljarðar
Á mánuði: 2,73 milljarðar
Á viku: 564 milljónir
Á dag: 113 milljónir
Á klukkutíma: 14,2 milljónir
Á mínútu: 238 þúsund
Á sekúndu: 3.863 krónur



113
þúsund
Dr. Football
tilboð

Tilboð á pulsu

Ronaldo gæti keypt sér 113 þúsund Dr. Football tilboð á Bæjarins bestu á hverjum degi, þar færðu tvær pulsar og drykk á þúsund krónur.

4

Toyota Yaris bíla



Toyota Yaris

Ronaldo gæti keypt sér fjóra Toyota Yaris bíla á hverjum klukkutíma en stykkið kostar frá 3,5 milljónum hjá umboðinu hér á landi.



86
iPhone
símar

iPhone-sími

Ronaldo á alltaf að geta hringt en eftir klukkutíma vinnu gæti hann keypt sér 86 iPhone-síma í verslun Nova.



4
milljarða
lánaða

Nýr Landspítali

Ronaldo getur fengið 75 milljarða yfir heildina í Sáði-Arabíu og þyrfti því bara að fá 4 milljarða lánaða til að byggja nýja Landspítalann við Hringbraut en gert er ráð fyrir að hann kosti 79 milljarða.

Orkudrykkur

Ronaldo gæti á hverri einustu mínútu keypt 853 Red Bull-orkudrykki en stykkið kostar sem dæmi 279 krónur í næstu verslun Krónunnar.



853
Red Bull

BEYOND AIR

Ný tækni í loftgæðum



Hreinna andrúmsloft með ActivePure®

ActivePure tækni var hönnuð af Beyond by Aerus fyrir NASA til að lofthreinsa Alþjóðlegu Geimvísindastöðina til að líkja eftir andrúmsloftinu á jörðinni t.d. til að rækta grænmeti í geimnum.

Í framhaldi var sama tækni notuð til að gera lofthreinsitækið Beyond Guardian Air fyrir vinnustaði og heimili.



ActivePure



Hvernig virkar ActivePure®?

Tæknin líkir eftir loftinu utandyra. Með því að draga raka og súrefni úr loftinu í gegnum "Honeycomb matrix" sem síðan breytir þeim í mjög öflug en skaðlaus oxunarefni. Þessi oxuðu mólíkúl fylla rýmið og vinna á mengun í lofti og á öllu yfirborði.

Fjöldi sérlausna í lofthreinsun,
kynntu þér málið á beyondair.is



Tækin okkar



BEYOND GUARDIAN AIR

- Hentar fyrir rými upp í 232 fm.
- 4 hraðastillingar
- Færanlegt
- Stærð og þyngd (H: 58,4 cm, L: 50,8 cm, B: 27,9 cm) 15,5 kg
- Notar ActivePure tækni til að fanga 99,9% af mengandi efnum í andrúmsloftinu þar með talið SARS-CoV-2 (Covid-19) á innan við 3 mín
- Beyond HEPA filter, virk carbon síun, (Activated Carbon Screen) og oxaðir ljósvakar
- Hljóðlát (32 dB -58 dB)
- Eyðslugrönn og hljóðlát vinnsla allan sólahringinn án þess að framleiða ozone.



PURE & CLEAN

- Hentar fyrir rými upp í 185 fm.
- 2 hraðastillingar
- Færanlegt
- Stærð H: 29,8 cm, L: 24,1 cm, B: 25,4 cm,
- Þyngd 3,5 kg



AERUS MOBILE

- Hentar fyrir rými allt að 4,6 fm.
- Notast við ActivePure tæknina og jónun
- Snertitakkar auðveldla notkun
- Margir festingar möguleikar
- Kemur með 12v tengi fyrir bíla og 100-240 volt 50/60 Hz AC adapter

Indriði hringdi og boltinn fór að rúlla í Noregi

Ole Martin Nesselquist er byrjaður að pakka í töskur í Noregi og farinn að huga að flutningum til Íslands. Þessi norsk knattspyrnuþjálfari skrifaði undir samning við KR í vikunni og mun aðstoða Rúnar Kristinsson í Bestu deild karla.

hoddi@frettabladid.is.

FÓTBOLTI Það vakti nokkra athygli þegar KR greindi frá því í vikunni að Ole Martin, einn efnilegasti knattspyrnuþjálfari Noregs, væri nýr aðstoðarþjálfari liðsins. Ole sem er 29 ára gamall hefur í mörg ár starfað sem þjálfari meistaraflokks, nú síðast var hann aðstoðarþjálfari Viking FK sem leikur í efstu deild í Noregi.

„KR sem félag heillar mig og fólkið sem starfar í kringum félagið heillar mig, þetta er stórt félag á Íslandi,“ segir Ole Martin, sem heimsótti Ísland í síðustu viku og heillaðist.

„Ég get ekki sagt að ég þekki KR út og inn en þetta er stórt félag í stærstu borginni á Íslandi. Það er hægt að berjast um sigur í efstu deild og berjast í Evrópukeppnum, allt þetta heillaði mig.“

Rúnar Kristinsson, þjálfari KR, þekkir vel til norska fótoltans enda lék hann þar í þrjú ár á ferli sínum og þjálfaði svo Lilleström þar í landi frá 2014 til 2016. Ole Martin er heilladur af Rúnari bæði sem þjálfara og persónu. „Lykill að því að ég var klár í að starfa með Rúnari hjá KR er að við virðumst hafa svipaðar hug-



Þegar kemur að Rúnari þá hef ég alltaf heyrt að hann sé algjör herra- maður og frábær náungi.

Ole Martin Nesselquist, aðstoðarþjálfari KR

myndir um fótbolta. Við viljum að liðin okkar spili af krafti, við viljum að þau spili fram á við, að þau pressa frá fremsta manni og að liðið stjórni leiknum. Þegar kemur að Rúnari þá hef ég alltaf heyrt að hann sé algjör herra maður, frábær náungi. Þannig kom hann mér líka fyrir sjónir þegar okkar samtöl áttu stað, ég er spenntur fyrir því að vinna með honum. Ég hef talað við mikið af fólki á Norðurlöndum sem þekkir til Rúnars og allir segja það sama, að hann sé frábær náungi.“

KR varð síðast Íslandsmeistari árið 2019 en félagið setur stefnuna



Ole Martin skrifar undir hjá KR og er spenntur fyrir starfinu.

MYND/ADSEND

alltaf hátt. „Það eru möguleikar hjá KR að gera góða hluti, þegar ég fer í verkefni þá vil ég horfa til framtíðar líka. Það er hins vegar þannig í fótoltanum að þú þarft líka að horfa í næstu úrslit og hvernig er hægt að fá liðið til að vinna næsta leik. Ég vil líka horfa til framtíðar, við viljum að KR verði besta liðið á Íslandi aftur og komist í Evrópukeppni. Mögulega tekur það tíma en ég er vongóður um að þetta muni ganga vel. Þriggja ára samningur var góður fyrir mig og félagið.“

Indriði Sigurðsson, fyrrverandi landsliðsmaður í knattspyrnu og stjórnarmaður hjá knattspyrnu- deild KR, hafði fyrstur samband við Ole um starfið. Indriði er goðsögn hjá Viking í Noregi þar sem hann lék lengi vel. „Indriði var sá fyrsti sem hringdi í mig, þeir fengu nafnið mitt fyrir nokkrum mánuðum. Þeir töldu að ég væri sammingsbundinn Viking áfram, svo fann Indriði út úr því að ég væri að hætta. Hann hringdi í Viking og hringdi svo í mig fimmtán mínútum síðar. Þetta var fyrir 10–12 dögum, þetta gerðist mjög hratt. Fyrsta samtalið við Indriða var gott, ég talaði svo við Rúnar og Bjarna (Guðjónsson, framkvæmdastjóra KR). Allir þeir heilluðu mig, svo hitti ég þá og skoðaði borgina og landið. Þegar ég hélt heim þá var ég klár á því að þetta væri rétta skrefið á ferli mínum.“ ■

Nánar á frettabladid.is

Jólagjafir fyrir útivistarfólk

NORRØNA



Obex BC MIPS
kr. 40.990



Obex MIPS
kr. 29.490



Fovea Clarity
frá kr. 29.490



Zonula Clarity
frá kr. 32.990



Fornix MIPS
kr. 29.490



Meninx MIPS
frá kr. 32.990



Nexal Clarity
frá kr. 34.490



POCito Opsin
barnagleraugu
kr. 11.490



POCito barnahjálmar
margar gerðir
frá kr. 21.990



Bakbrynjur fyrir börn og
fullorðna - margar gerðir
frá kr. 16.490



lyngen Gore-Tex
skel dömu/herra
frá kr. 71.990



lyngen down850
dúnúlpá dömu/herra
frá kr. 59.990



trollveggen Thermal Pro
millilag dömu/herra
kr. 28.990



lyngen flex1
boxur dömu/herra
kr. 39.990



/29 ullarhúfur
margir litir
kr. 7.990



svalbard flannelskyrta
herra margir litir
kr. 22.990

POC

Tólaspilid Í ÁR

**TÓNLISTAR &
KVIKMYNDASPIL**

**FYRIR ALLA
FJÖLSKYLDUNA**



Skannaðu mig



S. 771-7171

LEITINADSTJORNUNNI.IS

Jólabækurnar færðu í Hagkaup

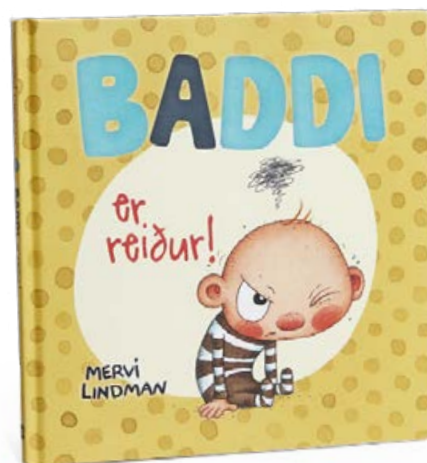
HAGKAUP



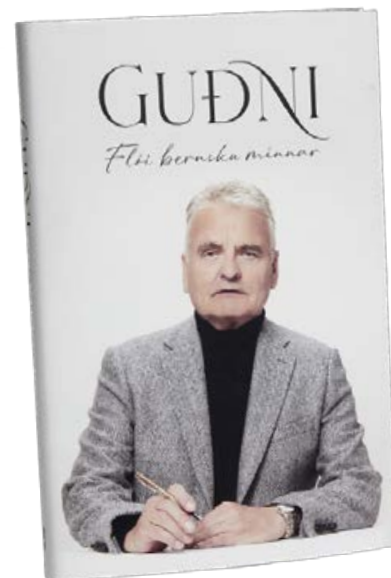
3.299 kr



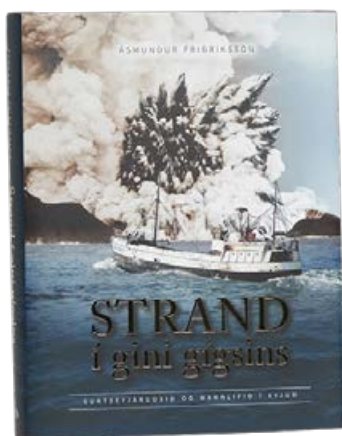
5.499 kr



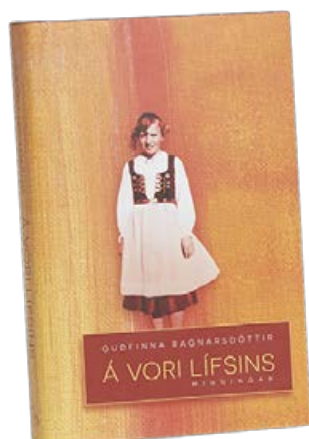
2.989 kr



5.599 kr



5.799 kr



6.399 kr



5.799 kr



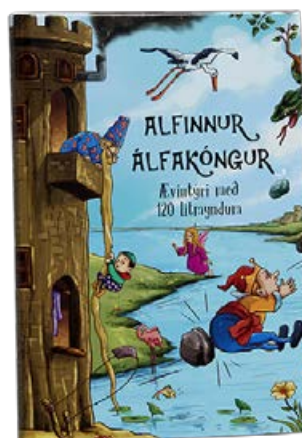
4.399 kr



4.199 kr



2.849 kr

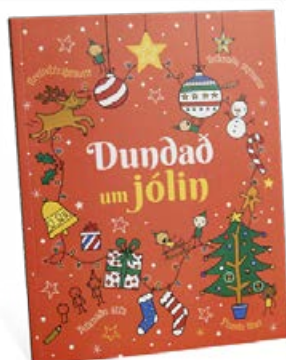


2.849 kr



3.999 kr

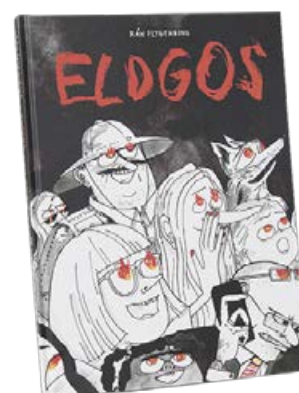
HAGKAUP



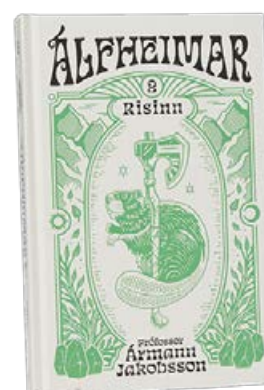
2.199 kr



2.899 kr



3.199 kr



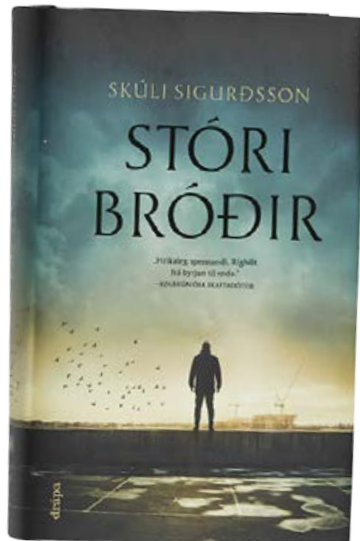
3.699 kr



6.199 kr



4.099 kr



5.199 kr

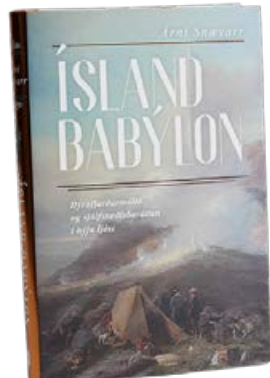


3.499 kr

HAGKAUP



5.499 kr



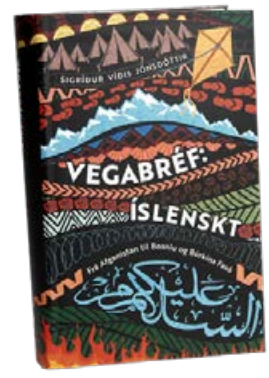
5.699 kr



3.199 kr



4.099 kr



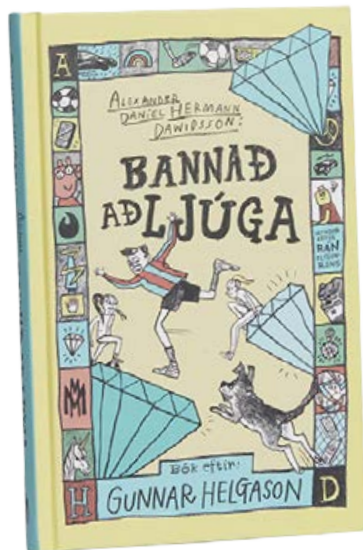
4.199 kr



5.589 kr



6.199 kr

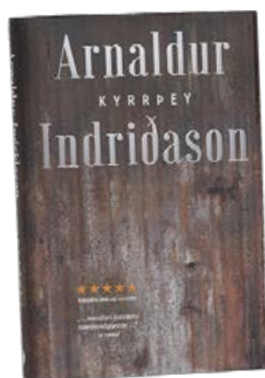


4.099 kr



4.489 kr

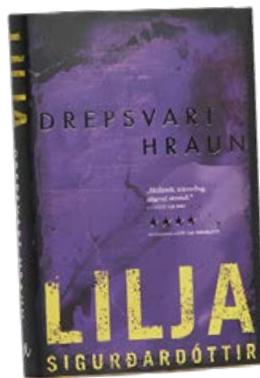
HAGKAUP



5.499 kr



3.979 kr



5.499 kr



5.499 kr



5.199 kr



BIRNADROFN@FRETABLADID.IS

Auðvelt að dæma

Ekki alls fyrir löngu hitti ég mann sem breytti á ákveðinn hátt sýn minni á lífið. Ég og þessi maður erum fædd sama ár og ég man vel eftir honum í gegnum tíðina. Hann er heimilislaus og háður vímuefnum. Ég bý í finni íbúð í miðbænum og er ekki háð vímuefnum.

Hann sagði mér frá því hvernig alkóhólismi, vímuefni og heimilisleysi urðu með tíð og tíma stærra og stærra þættir í lífi hans. Þessir þættir gera líf okkar tveggja ótrúlega ólík. Hann upplifir að ekki sé á hann hlustað, fólk hræðist hann, fáir heilsa honum eða gefa sig á tal við hann og hann er ekki velkominn hvar sem er. Ég upplifi þetta ekki eins og hann.

Í einu samtali okkar sagði hann mér að hann hefði aldrei hitt neinn sem hefði stefnt að því verða háður vímuefnum, allir vinir hans sem eru háðir vímuefnum og hann sjálfur vildu óska þess að þau væru það ekki. Þetta er þáttur sem maður gleymir að leiða hugann að, það er svo auðvelt að dæma og hræðast það sem er manni ekki nærri.

Hörður Hákon Jónsson er einn fárra á Íslandi sem eru í skömmunarmedferð vegna morfíníknar. Hann segir á einlægum hátt frá mikilvægi þess að hann fái lyfin sín og frá þeim fordómum sem hann hefur fundið fyrir. Lesum með opinn huga. ■

”

Þessir þættir gera líf okkar tveggja ótrúlega ólík.

Við mælum með

Stuðsvellinu

Skautasvell Nova hefur undanfarin ár verið staðsett á Ingólfstorgi og í ár er engin undantekning þar á. Skautasvellið ber nú nafnið Stuðsvellið og getur fólk bókað sína jólastund á nova.is. Við mælum með að taka sér pásu frá jólastressinu og eiga góða stund á skautum með vinum eða fjölskyldu.



Próteinstykki

Í stressi hversdagsins er mikilvægt að muna að borða og næra sig. Við mælum með því að vera með próteinstykki í vasanum eða töskunni og grípa í þegar hungrið hellist yfir þig. Stykkinn eru eins misjöfn og þau eru mörg en við mælum sérstaklega með Double Bite Peanut Crisp frá Barabells. ■



Karلاكór Reykjavíkur hóf að halda aðventutónleika fyrir þrjátíu árum síðan, tónleikarnir hafa fest sig í sessi fyrir jólin og eru alltaf vel sóttir.

MYND/ADSEND

Krefjandi og heilandi að syngja í kór

Karلاكór Reykjavíkur er nú í Færeyjum þar sem hann mun syngja á tónleikum með færeyskum vinakór. Færeyski kórinn endurgeldur svo heimsóknina og syngur með Karلاكór Reykjavíkur í Hallgrímskirkju um næstu helgi.

birnadrofn@frettabladid.is

„Það er spennur í hópnum, sumir hafa farið áður og eru að hitta gamla vini, svo eru aðrir sem eru að fara í fyrsta sinn og eru spenntir að stofna til nýrra kynna við færeyska söngbræður,“ segir Arnar Halldórsson, formaður Karلاكórs Reykjavíkur.

Kórinn er nú í Færeyjum þar sem hann syngur á jólatónleikum með Tórshavnar Manskór í Vesturkirkjunni í Þórshöfn, þá syngja kórarnir einnig saman í messugjörð og halda tónleika í Friðrikskirkjunni í Toftum og nýjum glæsilegum hátíðarsal í Hojvík.

Viku síðar endurgjalda svo Færeyingar heimsóknina og syngja með Karلاكór Reykjavíkur á aðventutónleikum í Hallgrímskirkju 10. og 11. desember. „Segja má að árlegir Aðventutónleikar Karلاكórs Reykja-

”

Félagsskapurinn er traustur og oft er stofnað til vináttusambanda sem endast út lífið.



Arnar Halldórsson, formaður Karلاكórs Reykjavíkur

víkur séu eitt af okkar aðalsmerkjum,“ segir Arnar.

„Þegar við byrjuðum á þessu fyrir rúmum 30 árum var þetta fáheyrður viðburður, en festi sig í sessi og við höfum staðið af okkur samkeppnina, þökk sé tryggum hópi „fylgjenda“ eins og það er

kallað í dag,“ segir hann og bætir við að kórinn hafi notið þess að efnilegustu og fremstu einsöngvarar landsins hafa verið tilbúnir til að syngja með þeim.

„Lagavalið er yfirleitt blandað, hefðbundið og nýtt og óneitanlega hvolfist jólaandinn yfir mann við flutning á þessum sigildu sálum og Ave Maria-útsetningum sem fylgt hafa þjóðinni,“ segir Arnar.

Hann segir vinasamstarfið við færeyska kórinn hafa hafist árið 1993. „Þá fór kórinn að vori til og hélt tónleika í Norðurlandahúsinu í Þórshöfn, svo höfum við farið þrívísar sinnum í byrjun adventunnar til þeirra og þeir komið til okkar að vori til,“ segir Arnar.

Í Karلاكór Reykjavíkur eru um 80 meðlimir, alls er nú 61 þeirra í Færeyjum. Arnar segir það að syngja í kór bæði krefjandi og gefandi, söngurinn haldi heilaselunum við efnid.

„Meðan maður syngur, hvort sem er á æfingu eða á tónleikum, er maður ekki að hugsa um neitt annað, algerlega í núvitund og einbeittur. Félagsskapurinn er traustur og oft er stofnað til vináttusambanda sem endast út lífið.“ ■

Tækifæri til að búa í haginn fyrir góða framtíð



Ólafur Arnarson

Mikið lán yrði það fyrir íslenska þjóð ef aðilar vinnumarkaðarins bæru gæfu til þess að gera skammtímasamning sem gengi út á að ná niður verðbólgu til að raunhæft verði að semja til lengri tíma, tveggja til fjögurra ára, í ársbyrjun 2024, eins og rætt hefur verið um.

Verðbólgan setur stórt strík í reikninginn varðandi kjarasamninga nú og ekki bætir úr skák sú harða vaxtastefna sem Seðlabankinn hefur rekið undanfarið eitt og hálf ár. Beiting stýrivaxta til að berjast við verðbólgu sem að mestu

er innflutt er ekki einungis gagnslaus heldur beinlínis heimskuleg.

Þá hefur tjáningarmáti seðlabankastjóra og skeytasendingar hans til íslenskrar alþýðu orðið til þess eins að torvela kjarasamninga. Kjararýrnun er því miður hafin hér á landi og ljóst að hún verður ekki leiddrétt í þessari umferð kjarasamninga.

Verði hins vegar samið á skynsamlegum nótum og takist að koma vitinu fyrir peningastefnunefnd Seðlabankans svo hún hætti að skemma hér hagkerfið með óskyn-

”

Flestar greinar berjast enn við að komast á réttan kjöl eftir Covid.

samlegum vaxtahækkunum getur skapast grundvöllur fyrir raunhæfum og varanlegum kjarabótum eftir þennan millileik.

Til að það megi takast blasir við að höfsemi verður að vera leidarljós í þessum kjarasamningum og við ákvarðanir um laun stjórnenda og arðgreiðslur til eigenda næstu misseri.

Tal um að mikill hagnaður sé í viðskiptalífnum byggir á miklu leyti á misskilningi og gömlum tölum. Árið í fyrra skilaði betri afkomu en árið í ár og horfurnar fyrir næsta ár

eru því miður ekki bjartar, meðal annars vegna vaxtastefnu Seðlabankans.

Afkoma sveitarfélaga er afleit og ríkissjóður er rekin með bullandi halla enn eitt árið. Að sönnu er mikill hagnaður í stærstu sjávarútvegsfyrirtækjunum, bönkum og váttryggingarfélagum. Sá hagnaður dreifist hins vegar ekki út um atvinnulífið.

Flestar greinar berjast enn við að komast á réttan kjöl eftir Covid og á þeirri leið er Seðlabanki Íslands þrándur í götu. ■

64 SELDAR
AF 82



REIR
VERK
RE/MAX



SKANNAÐU
KÓÐANN

RE/MAX

VIÐ VINNUM
FYRIR ÞIG

HALLGERDARGATA.IS



Lovisa
Arnardóttir
lovisa
@frettabladid.is

Sitja brennimerkt í fangelsum

Hörður Hákon Jónsson er einn fárra á Íslandi í svokallaðri skömmtunarmedferð vegna morfíníknar. Hann vill að meðferðin verði gerð fleirum aðgengileg. Hann segir fordóma of mikla og að veikt fólk sé gert að glæpamönnum.

Ég hætti að brjóta af mér um leið og ég byrjaði í þessari skadaminnkandi meðferð," segir Hörður Hákon Jónsson, oftast kallaður Hákon, sem hefur núna í tvö ár fengið ávísad morfíní í litlu magni frá lækni í svokallaðri skadaminnkandi meðferð. Hann hefur verið háður morfíní í meira en áratug en segir að núna, í fyrsta sinn, hann hafa von um betra líf.

Hákon er að verða fimmtugur og byrjaði eins og svo margir að fíkta við áfengi á unglingsárum. Það leiddi í kannabis og svo amfetamín og síðar contalgin og annað morfíní. „Maður fann alveg fyrir alkóhólístanum í sér strax á unglingsárunum," segir Hákon sem ólst upp hjá góðri fjölskyldu á Seltjarnarnesi. Hann er ættleiddur, á níu alystskin og eina ættleidda uppeldissystur. Hann segist þakklátur fyrir uppeldi sitt og foreldra sína en þau eru bæði látin.

„Ég átti mjög góða æsku og foreldra sem stóðu með mér. Það vant að ekki."

”

Áður en ég byrjaði í þessari meðferð var ég háður morfíní upp á dag, í tíu ár.

Náði ekki að fóta sig í skóla

Hákon kláraði grunnskóla en menntaði sig ekki meira. Hann er með mikinn athyglisbrest sem að hann hefur aldrei fengið almennilega aðstoð við og átti því erfitt uppdráttar í skóla og fannst hann ekki passa inn í skólakerfið.

„Þessi neysla hefur tekið sinn toll. Ég er góður að vinna og get vonandi farið aftur á vinnumarkaðinn. Það er það sem mig langar að gera," segir Hákon sem er húsamálari en hann hefur ekki verið í fastri vinnu í um sex ár sökum vímuefnavanda.

Af hverju vildirðu stíga fram og segja þína sögu?

„Það kom lækni nýlega fram, Árni Tómas, en hann hefur verið að skrifa í blöðin um þá skadaminnkandi meðferð sem ég hef verið að fá. Ég hélt að ef ég stigi fram líka þá myndi það hjálpa málstaðnum," segir Hákon einlægur. „Ég vildi segja fólki hvað þetta hefur gert fyrir mig, á jákvæðu nótnum. Þetta er mér hjartans mál. Áður en ég byrjaði í þessari meðferð var ég háður morfíní upp á dag, í tíu ár, var að harka á götunni og þurfti að redda mér á hverjum degi, oft með afbrotum og neyðin varð alltaf alvarlegri."

„Ég er sammála því sem Árni Tómas hefur verið að gera með þessari skadaminnkandi meðferð. Hann hefur bjargað mannlífum með þessu og á sama tíma náð að breyta lífi fólks og gefa því mannsæmandi líf."

Hrun svartar markaðarinn

Hákon segist fullviss um það að hægt sé að nýta þessa skadaminnkandi meðferð fyrir fleiri lyf og að ef það yrði gert þá myndi svartí markaðurinn, með lyfseðilsskyld lyf, hrynja.

„Það er miklu betra fyrir fólk að fá þessi lyf hjá lækni. Þetta á ekki að vera í höndunum á einhverju fólki út í bæ sem er að reyna að græða peninga á veikindum annarra. Það hefur verið þannig í allt of mörg ár. Margir sem selja þessi efni eru ekki fíklar og það er á þeim svakaleg ábyrgð, sem þau fara bara ekkert alltaf vel með."

„Það þarf að taka þessi lyf og efni frá söluaðilunum og setja þau í hendurnar á fagaðilum sem kunna að meðhöndla þessi lyf sem við erum háð, fólk sem er með menntun til þess. Þá þurfum við ekki að beygja og hneigja fyrir söluaðilum á svartar markaðinum og þetta er

líka öryggismál fyrir okkur. Svartí markaðurinn blómstrar á meðan lækna taka ekki ábyrgð og skrifa út þessi lyf fyrir veikasta hópinn, að sjálfsögðu innan viðmiða og reglna.

Hákon segir að honum finnst best að fá lyfið í skömmtun á hverjum degi, og er mjög hreinskilinn með það að hann geti líklega ekki fengið meira í einu án þess að misnota það.

Best að fá lyfin á hverjum degi

„Það er best fyrir mig að fá bara lyf fyrir hvern dag og þannig eru reglurnar í þessari meðferð, annars myndi þetta enda í rugli hjá mér og ég væri búinn með lyfin eftir nokkra daga," segir hann og hlær.

Er skammturinn alltaf sá sami, skiptir það ekki líka máli?

„Jú, það minnkar líkurnar á að þú farir þér að voða, ofskammtir eða deyrir, vegna þess að fólk er þá ekki að nota önnur morfinlyf með lyfjunum sem það er að fá. Það er öruggast að fá alltaf sömu skammtastærðina. Þannig er fólk bara að rétta sig af til að geta fúnkerað og verið í jafnvægi."

Í tengslum við þetta minnst Hákon á afglæpavæðingu neysluskammta sem einnig er honum mikið hjartans mál, og sérstaklega fyrir þau sem ekki hafa komist í þessa meðferð.

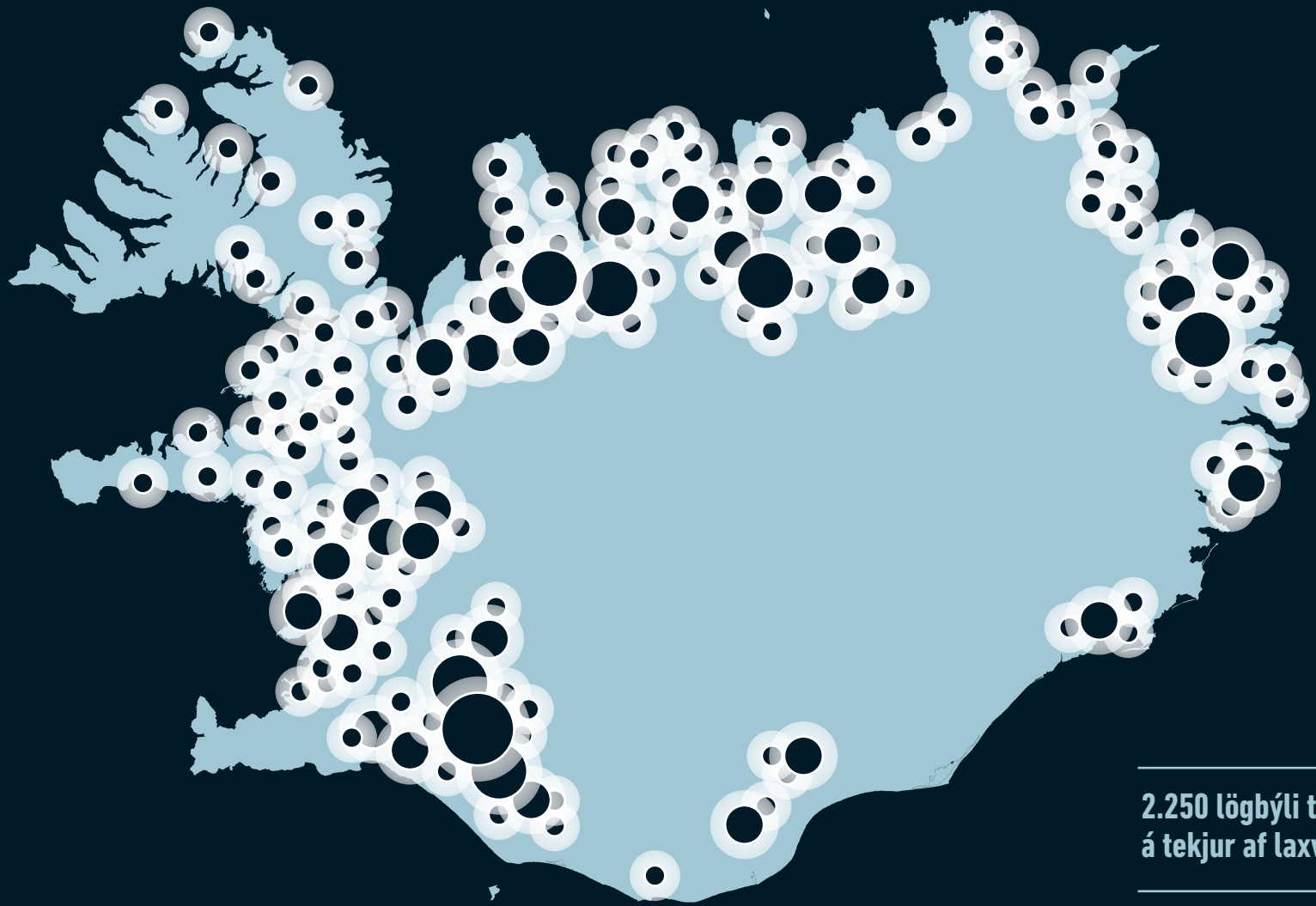
Gerð að glæpamönnum

„Það er verið að gera okkur að glæpamönnum, ofan á allt hitt. Það hefur lítað allt okkur líf, við höfum setið í fangelsum og verið brennimerkt. Þetta er endalaus hringekja og þetta er ekki hjálplegt fyrir neinn," segir hann og heldur áfram;

„Fólk er stundum búð selja sál og líkama fyrir skammtinn sinn. Lögreglan veit ekki hvað er í gangi innra með manneskjunum og það

Hörður Hákon segir skadaminnkandi meðferðina sem hann komst í fyrir tveimur árum hafa bjargað lífi sínu. Hann sér nú fram á að geta snúið aftur á vinnumarkað.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



2.250 lögbýli treysta á tekjur af laxveiðum

HÖFNUM LAXELDI Í OPNUM SJÓKVÍUM Á ÍSLANDI ÁSKORUN TIL STJÓRNVALDA

Villtum stofnum fórnað

Nýverið kom í ljós að um 80.000 frjóir norskir eldislaxar hafa sloppið úr opinni sjókví Arnarlax á Vestfjörðum. Erfðamengun villtra stofna í kjölfar slysasleppinga er óafturkræft umhverfisslys.

Náttúrunni fórnað

Ekki stendur þó aðeins villtum laxastofnum ógn af sjókvíaeldi því iðnaðurinn skilur einnig eftir sig mengun á hafsbotni, öðrum villtum stofnum stafar ógn af lúsafári og sjúkdómum og ímynd óspilltrar náttúru Íslands er í hættu.

Byggðum fórnað

Á Íslandi eru rúmlega 2.250 lögbýli sem treysta á tekjur frá laxveiðiám landsins og skapar laxveiðin margfalt fleiri störf en sjókvíaeldi mun nokkurn tíma gera. Sjókvíaeldi er bein ógn við þessi störf og allt það fólk sem treystir á hreina náttúru og villta laxastofna. Er stefna stjórnvalda að þurrka út villtan lax á Íslandi og þar með hlunnindi og ferðapjónustu í laxveiðiám fyrir ofsagróða norskra sjókvíaeldisfyrirtækja?

Áskorun til stjórnvalda

Undirrituð samtök og fyrirtæki skora á matvælaráðherra að stöðva laxeldi í opnum sjókvíum áður en það verður um seinan. Kallað er eftir trúverðugri áætlun sem miðar að því að banna alfarið laxeldi í sjókvíum hér við land. Einnig er skorað á ferðamálaráðherra að vernda þessi 2.250 lögbýli sem eru ómetanlegur partur af ferðapjónustu landsins.

STÖNDUM VÖRÐ UM ÍSLENSKA NÁTTÚRU!



getur verið mjög hættulegt að taka neysluskammta af fólki. Það getur orðið mjög veikt og setur það í mikla neyð.“

Hann segir að annað sem lyfja-skömmunin geri sé að auka nánd þeirra sem njóta hennar við heilbrigðiskerfið og að það hafi minnkad þá fordóma sem hann hefur alla jafna fundið fyrir í heilbrigðiskerfinu.

Hann útskýrir að fólk sem notar vímuefni í æð þarf að passa vel upp á búnað og hreinlæti til að koma í veg fyrir sýkingar en ef þær komi þá þurfi þau á aðstoð heilbrigðisstarfsfólks að halda.

„Eftir að Frú Ragnheiður byrjaði þá hefur þessum sýkingum fækkað,“ segir hann en þar getur fólk fengið hreinan búnað, aðstoð við sár og fengið sýklalyf. „Svo er Naloxonið auðvitað að bjarga miklu líka,“ segir Hákon en á þessu ári var Naloxone nefuði í fyrsta sinn gerður aðgengilegur í Frú Ragnheiði, lyfið er notað til þess að draga úr áhrifum ofskömmunar af ópíóíðum.

„Frú Ragnheiður hefur gert svakalega gott starf með því að dreifa búnaði. Heilbrigðiskerfið er búið að bregðast okkur svo mikið. Fordómarnir þar eru svo miklir.“

Fjörutíu meðferðir að baki

Hákon hefur farið í alls um 40 meðferðir á Vogu auk þess sem hann hefur farið í framhaldsmeðferðir á Staðarfelli, Hlaðgerðarkoti og Krýsuvík. Hann hefur prófað viðhaldsmeðferðir á Vogu með Suboxone-lyfinu en segir að ekkert þessara úrræða myndu hjálpað honum dag.

„Ég hef náð góðum tíma edru í milli. Ég hef líka strögglað mikið edru. Ég hef prófað þetta allt, og Suboxone er ekki fyrir alla. Ég er auðvitað ekki læknir en það segir mér svolítið, að morfínið sem ég er á hefur minni fráhvörf en suboxone fráhvörfin og eru ekki varanleg.“

Hann segir að eitt sinn hafi hann þurft að leggjast inn tíu sinnum á Vog eitt árið, því þá hafi hann verið í Suboxone viðhaldsmeðferð hjá SÁÁ. „Ég var alltaf að missa Suboxone því ég náði ekki að fylgja reglunum þeirra í að vera 100 prósent edru. Manni leið eins og maður væri bara kominn með annan dópsala,“ segir Hákon og að skilyrðin hjá SÁÁ séu mjög ströng til að komast í viðhaldsmeðferð.

„Fólk þarf síðan að pissa reglulega í glas, eins og gert er í fangelsum, og ef þú ert ekki alveg edru, þá er þér refsað fyrir það og getur misst Suboxonið þitt, sem er lífshættulegt fyrir veikt fólk. Sjúkdómshugtakið er fokið út um gluggann við svona meðferð á morfinneytendum. Í dag, er ég ekki að nota til að vera dóp-aður og vil ekki vera úti með fólki sem sést vel á að sé í vímu. Ég nota bara mín lyf, og that's it. Það gefur mér þann kost að geta verið hér og talað við þig, ég fúnkera núna.“

Er þetta sambærilegt og hjá einhverjum sem er að kljást við þunglyndi?

„Já, þetta er bara lyfið mitt. Við byrjum mörg á að vera með einhvern undirliggjandi vanda eða mikla verki og svo leiðist það út í að vera háður lyfjunum, en yfirleitt byrjar þetta þannig.“

Fíknin sterk og áföllin erfið

Hákon segir margþættar ástæður fyrir því að hann hafi ekki náð að hætta hingað til, bæði sé fíknin afar sterk en eins þá skipti félagslegar aðstæður miklu máli og hvað sé í boði fyrir fólk þegar það er orðið edru.

„Þegar það fer að renna af fólki þá koma upp allar tilfinningar. Það geta verið undirliggjandi áföll og það er meira en að segja það að dila við það. Ef félagslegu aðstæðurnar eru í lagi þá kannski sér maður meiri ástæðu til þess að fara og reyna að vera edru. En oft sér maður ekki tilganginn til að vera edru þegar allt er uppi á móti manni.“



„Þetta á ekki að vera í höndunum á einhverju fólki út í bæ sem er að reyna að græða peninga á veikindum annarra.“

Fjallað var um það fyrr á árinu að lyfjatengdum andlátum hafi fjölgað og þau hafi aldrei verið fleiri. Hákon segir það ekki hafa farið fram hjá sér.

„Já, ég hef misst marga. Það er mikil sorg í þessum hópi og ef við pælum of mikið í því þá verður maður allt of sorgmæddur. En maður bitur bara á jaxlinn. Tölum svo ekki um fólk sem hefur misst börnin sín frá sér. Það er alveg hræðilegt að horfa á það. Þetta er rosalegt áfall og það eru helst konurnar sem burðast með þetta stöðugt á sér. Þær verða edru og þá finna þær þetta allt og þess vegna eru þær svo margar hræddar við að verða edru.“

Handleiðsla lykilatriði

Það hefur verið rætt um að á Íslandi skorti skadaminnkandi úrræði, eins og að það sé aðgengi að upplýsingum um öruggari vímuefnatöku, skammtastærðir og hættunni á ofskömmun. Hvað heldurðu með það?

„Það skiptir mjög miklu að fólk fái réttar upplýsingar um þetta allt. Um smíthættur og um vímuefni. Það dregur úr því að fólk fari sér ekki að vöð. Þegar fólk byrjar að nota vímuefni í æð er mikilvægt að það fái handleiðslu til að tryggja öryggi

þess. Skömmun er ástædan fyrir að margir leita sér ekki aðstoðar og vitneskju eins og hægt er að fá hjá Frú Ragnheiði. Það er út af ötta við að vera dæmdur og að það fréttist. Þess vegna er mikilvægt að hægt sé að nálgast öruggar upplýsingar um þetta rafrænt og það þarf að fara að koma því á laggirnar, og það er mikilvægt að það sé á íslensku og aðgengilegt,“ segir Hákon ákveðinn.

Þú talar um hik, hikar fólk almennt við að leita í heilbrigðiskerfið?

„Já, eðlilega. Fólk hefur lent svo illa í fordómum þar. Það er komið fram við það eins og annars flokks fólk í staðinn fyrir að það sé komið fram við það eins og hvern annan sjúkling. Ég veit um fólk hefur verið komið með drep og orðið alvarlega veikt en fer samt ekki. Auðvitað er inn á milli gott fólk sem gerir góða hluti. Ég tek það alls ekki af því, en það er þetta með fordómum sem er svo sárt fyrir fólki, það er skortur á þekkingu. Mér finnst skritið að þetta sé enn svona árið 2022.“

Hvað með aðstandendur?

„Ef einhver einstaklingur í fjölskyldunni verður fikill þá er honum stundum sparkað út um dyrnar og látið eins og hann sé ekki til. Það er ekki leiðin. Ef einhver verður veikur þá er ekki komið svona fram við

Hákon segir skilningsleysi samfélagsins og fordóma of mikla. Hann telur að það ætti að koma fram við fólk sem glimur við fíkn sem sjúklinga en ekki glæpamenn.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



Já, ég hef misst marga. En það stoppar mann ekkert endilega. Það er sorg í þessum hópi og ef við pælum of mikið í því þá verður maður sorgmæddur. En maður bitur bara á jaxlinn.

manneskjur. Maður sér þetta oft, það er eins og fólk sé bara dáíð þegar það er það ekki. Fjölskyldan mín gerði það aldrei en ég hugsa til þess að ef ég hefði til dæmis fengið þessa skadaminnkandi meðferð áður en mamma dó þá hefði ég getað sinnt henni betur og fengið meiri tíma með henni, í stað þess að vera alltaf að redda mér allan daginn,“ segir Hákon.

Úrræði sem verður að bæta við

Hákon segir að hann fagni því að skadaminnkandi meðferðin sem hann fær sé rædd opinberlega í fjölmiðlum en finnst sárt þegar fólk er að tala án þess að hafa nokkra þekkingu á málinu eða skilning á sögu fólksins sem um ræðir.

Hann telur nauðsynlegt að gera skadaminnkandi meðferðina formlega og að það standi fólki með þungan vímuefnavanda til boða sem hafi reynt allt annað en án árangurs.

„Þetta á ekki að vera það fyrsta sem fólk reynir. Þetta á að vera allra seinasti kosturinn og það þurfa að vera skilyrði og viðmið, þetta ætti helst ekki að vera fyrir of ungt fólk. Ég er að verða fimmtugur og er búinn að vera í þessu í tíu ár. Allir sem fá þessa skadaminnkandi meðferð hafa reynt allt sem er í boði. Það hefur ekki gengið upp og mér finnst miklu frekar að þetta eigi þá að vera í boði fyrir veikasta hópinn, og að ráðamenn geti ekki þvegið hendur sínar af þessu og látið eins og þessi vandi sé ekki til staðar.“

Hann segir breytinguna sem verður á fólki sem kemst í þessa skadaminnkandi meðferð í raun ótrúlega.

„Fólk sem er að fá þessa meðferð, getur allt í einu verið í skóla, verið í vinnu og nær að halda húsnæði. Þetta gefur fólki kost á öllu þessu og að halda áfram með líf sitt. Það fær einnig tækifæri á að taka á sínum undirliggjandi vanda sem hefur þurft að sitja lengi á hakanum. Meðferðin hefur mikil jákvæð áhrif og hefur reynst þeim mjög vel sem eru á henni, ég hef séð það með mínum eigin augun.“

Hákon hefur gengið í gegnum ýmislegt um ævina. Hann hefur þurft að búa á götunni og á að baki sögu um afbrot og hefur í tvisgang setið í fangelsi fyrir þau, fyrir um þremur áratugum. Brot hans má tengja beint við þann vímuefnavanda sem hann hefur verið að kljást við og þörfinni á því að einhvern veginn fjármagna hann.

„Þetta kostar og þess vegna vinnur fólk baki brotnu við að redda sér. Ég er núna í samfélagsþjónustu og hef verið í því í sirka tvo mánuði og ég gæti ekkert verið þar ef ég væri ekki í þessari skadaminnkandi meðferð. Ég veit ekki hvernig ég fór að þessu fyrir meðferðina. Þetta var svo erfitt, en maður sá það ekki þá. Maður þurfti að brjóta af sér alla daga, en þegar ég byrjaði í þessari meðferð þá hætti ég alveg að brjóta af mér. Því ég þurfti þess ekki lengur og hafði þá enga ástæðu til að gera það.“

Hvernig er sú tilfinning?

„Ofboðslega góð. Ég hef loksins óðlast mannsæmandi líf.“ ■



ÍSLENSKA ÓPERAN

*Gefðu
ógleymanlega
upplifun*

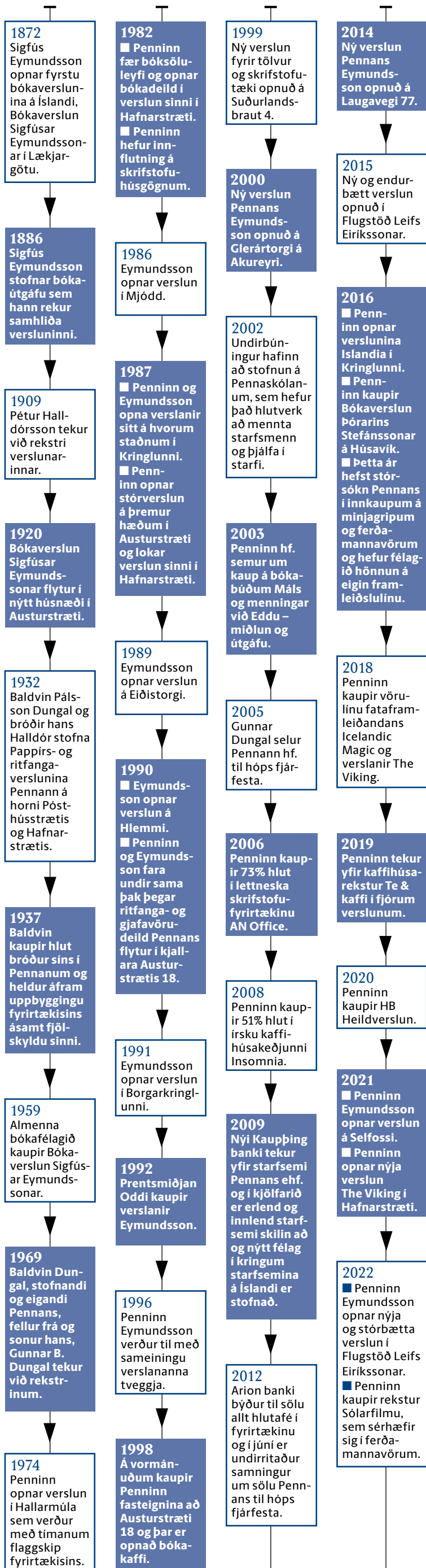
15%
hátiðarafsláttur
til jóla!

Gjafakortin fást á **opera.is**
og í miðasölu Hörpu.
Einnig hægt að fá send heim
í fallegum gjafaumbúðum.

PUCCINI
**MADAMA
BUTTERFLY**
MARS 2023



opera.is



Hér má sjá hesta fyrir utan bókaverslun Eymundsson í Austurstræti í miðbæ Reykjavíkur. Myndina tók Sigfús

Bókaverslun í eina og hálföld

150 ár eru liðin frá því að fyrsta bókaverslun landsins var opnuð. Saga Pennans og Eymundsson er merkileg í sögu íslensks menningarlífs.

birnadrofn@frettabladid.is

Þann 29. nóvember árið 1872 opnaði athafnamaðurinn Sigfús Eymundsson fyrstu bókaverslunina á Íslandi, síðan eru liðin 150 ár.

Sigfús nam bókband í Kaupmannahöfn, lærði ljósmyndun í Bergen og opnaði fyrstu ljósmyndastofuna í Reykjavík árið 1867. Sigfús var lengi umboðsmaður Allanskipafélagsins sem bauð flutninga til Norður-Ameríku og má ætla að hundruð eða þúsundir Íslendinga hafi flust vestur um haf með milligöngu Sigfúsar. Það var hins vegar Bókaverslun Sigfúsar Eymundssonar sem átti eftir að festa nafn hans rækilega í sessi hjá þjóðinni.

Sigfús keypti húsið á horni Austurstrætis og Lækjargötu undir verslunina árið 1871 en hann ætlaði versluninni fyrst í stað lítið húsnæði á götuhæðinni, en hún dafnaði jafnt og þétt og árið 1875 lét hann byggja hæð ofan á suðurhluta hússins.

Á árunum 1882–83 stækkaði hann húsið frekar og lengdi það. Sjálfur bjó Sigfús ásamt konu sinni, Sólveigu Daniélsdóttur, á efri hæðinni og rak þar ljósmyndastofu. Þannig stóð húsið nánast óbreytt til vorsins 2007 er það brann til kaldra kola í stórbruna. Húsið hefur síðan verið endurbýtt í svipaðri mynd.

Bókaverslunin setti frá upphafi mark sitt á bæjarlífið. Þangað lagði fólk leið sína til að kaupa bækur, ritföng, miða á viðburði og ýmislegt annað. Sigfús hóf bókaútgáfu árið 1886 og flutti líka inn ýmsar vörur og var til dæmis fyrstur manna til að flytja inn sjálfblekunga og ritvélar. Hann var líka fyrstur til að selja póstkort á Íslandi, en ljósmyndirnar á þau tók hann sjálfur.

Nýir eigendur

Árið 1908 bárust Pétri Halldórssyni fregnir af því að heilsu Sigfúsar væri farið að hraka og hann hygðist

selja verslunina. Pétur keypti bæði verslunina og bókaútgáfuna og tók við starfsemi árið 1909. Sigfús lést tveimur árum síðar.

Bókaverslun Sigfúsar Eymundssonar hélt áfram að blómstra undir stjórn Péturs. Eins og Sigfús rak hann bæði fyrirtækin af miklum menningar- og myndarbrag, og jók bókaútgáfuna til muna. Árið 1920 keypti Pétur steinhúsið að Austurstræti 18 og færði verslunina þangað í stærra og nýttiskulegra húsnæði.



Sigfús Eymundsson, stofnandi bókaverlunarinnar Eymundsson.

þegar Almenna bókafélagið (AB) keypti Bókaverslun Sigfúsar Eymundssonar. Búðin var flutt tíma-bundið í gamla Morgunblaðshúsið að Aðalstræti 6, því ákveðið var að rífa gamla húsið að Austurstræti 18 og byggja þar nýtt. Þann 19. nóvember 1960 var bókaverslunin aftur komin á sinn gamla reit í nýju húsi að Austurstræti 18, þar sem hún stendur enn þann dag í dag.

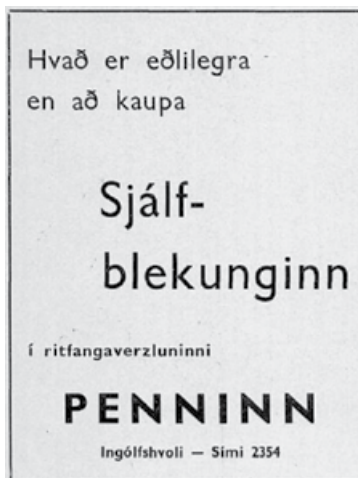
Ný kynslóð tekur við

Árið 1969 urðu kaflaskil í sögu Pennans þegar Baldvín Dungal, eigandi fyrirtækisins, lést snögglega. Sonur hans, Gunnar B. Dungal, tók þá við rekstrinum rúmlega tvítugur að aldri. Baldvín hafði byggt upp blómlegt fyrirtæki og rak á þessum tíma verslanir í Hafnarstræti, Laugavegi 84 og Laugavegi 176. Fimm árum síðar, árið 1974, opnaði Penninn verslun sína í Hallarmúla og þegar fram liðu stundir varð sú verslun flaggskip fyrirtækisins.

Á 9. áratug síðustu aldar, rúmum 110 árum eftir opnun Bókaverslunar Sigfúsar, tók Eymundsson að stækka allverulega. Á árunum 1986–1990 voru fjórar bókaverslanir til viðbótar þeirri gamalgrönu í Austurstrætiinu opnaðar. Í Mjódd, í Kringlunni, á Eidiðstorgi og á Hlemmi.

Niúnda áratugurinn átti eftir að reynast mikið breytingaskeið hjá Pennanum. Árið 1982 fékk Penninn bóksölu-leyfi, en slíkt leyfi er nauðsynlegt til að fá bækur í umboðssölu frá útgefendum, og opnaði bóka-deild í verslun sinni í Hafnarstræti.

Sama ár hóf Penninn jafnframt innflutning á skrifstofuhúsgögnum. Með aukinni tölvunotkun þurfti Penninn að mæta þeirra þróun, svo sem með auknu framboði af nýjum ritföngum og rekstrarvörum fyrir „tölvuútskriftir“. Árið 1987 var



Penninn stofnaður

Árið 1932 stofnaði Baldvín Pálsson Dungal Pappírs- og ritfangaverslunina Pennann, ásamt bróður sínum Halldóri. Verslunin var til húsa í Ingólfshvoli, á horni Pósthússtrætis og Hafnarstrætis. Skuggi heimskreppunnar hvíldi yfir viðskiptalífni og fái spáðu fyrirtækinu langlífi.

Þeir bræður höfðu dvalist langdvölum erlendis og höfðu kynnst ýmsum nýjungum í verslunarrekstri. Til að mynda var Penninn lengi eina verslunin sem seldi minjagripa, en staðsetningin hentadi vel til að þjóna ferðamönnum sem komu til landsins undir Steinbryggjuna gömlu. En fyrst og fremst fékkst Penninn við innflutning á pappírsvörum og ritföngum.

Árið 1937 keypti Baldvín Dungal hlut bróður síns í Pennanum og hélt áfram uppbyggingu fyrirtækisins ásamt fjölskyldu sinni.

Mikil tímamót urðu árið 1959



Eymundsson sjálfur.

opnuð stórverslun á þremur hæðum að Austurstræti 10, en versluninni í Hafnarstræti var lokað. Ný verslun var opnuð í Kringlunni sama ár.

Það var árið 1990 sem Penninn og Eymundsson leiddu saman hesta sína í fyrsta sinn. Verslanirnar tvær fóru undir sama þak þegar ritfanga- og gjafavörudeild Pennans var flutt í kjallara Austurstrætis 18 og fyrirtækin gerðu með sér samkomulag um sölu á bókum. Penninn átti að bjóða fjölbreytt úrval ritfanga, teiknivara og gjafavöru ásamt landsins mesta úrvali af pennum, en Eymundsson skyldi sjá um íslenskar og erlendar bækur, tímarit og blöð.

Þetta sama ár seldi Almenna bókafélagið Eymundsson. Reksturinn hafði vægast sagt gengið brösuglega og tók prentsmiðjan Oddi verslanirnar upp í skuld. Voru Eymundsson-verslanirnar svo seldar samdægurs til Íðunnar bókaútgáfu. Með þessum samruna var Íðunn orðin stærsti bóksali landsins. Ári seinna opnaði Eymundsson sína sjöttu verslun í Borgarkringlunni. Íðunn hélt þó áfram að reka Eymundsson með miklu tapi og árið 1992 keypti Oddi verslanirnar aftur.

Árið 1992 stofnuðu Gunnar og eiginkona hans, Þórdís Alda Sigurðardóttir, Listasjóð Pennans. Sjóðnum var einkum ætlað að styrkja unga myndlistarmenn, sem voru að feta sín fyrstu spor á lista- brautinni, og kaupa verk eftir þá.

Penninn og Eymundsson

Þau tímamót urðu í apríl 1996 að Penninn, með Gunnar í fararbroddi, keypti verslanir Eymundsson í Austurstræti, Kringlunni og Borgarkringlunni. Hinar verslanir Eymundsson, á Eiðistorgi, Hlemmi og í Mjódd, voru áfram reknar undir öðrum nöfnum. Þetta sama ár opnaði Penninn verslun í Hafnarfirði.

Árið 1998 samþykkti borgarráð að heimila Pennanum að útbúa bókakaffi í versluninni í Austurstræti 18, en fyrirtækið hafði keypt fasteignina á vormánuðum. Þar með varð til eitt ástsælasta bókakaffi landsins, sem lifir góðu lífi enn í dag. Á næstu tveimur árum keypti Penninn bóka- og ritfangaverslun Bókvals á Akureyri, GKS trésmiðju og ritfanga- & tölvuverslunina Griffil. Griffill var rekinn í Skeifunni til ársins 2014 þegar verslunin gjör- eyðilagðist í stórbruna.

Umsvif Pennans margfölduðust og með kaupunum á Eymundsson færði fyrirtækið sig í auknum mæli yfir í bóka- og tímaritasölu. Í árslok 2002 voru verslanir fyrirtækisins



Það var líf og fjör í verslun Eymundsson á hundrað ára afmælinu árið 1972.

MYND/ADSEND

orðnar tíu talsins og starfsfólki hafði fjölgað úr 60 í 220.

Árið 2003 var samið um kaup á fjórum af Bókabúðum Máls og menningar.

Penninn seldur

Árið 2005 dró til tíðinda þegar Gunnar seldi fyrirtækið. Þeir Kristinn Vilbergsson og Þórður Kolbeinsson fóru fyrir fjárfestum sem keyptu Pennann.

Sama ár opnaði Penninn verslun í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og keypti bókaverslanir á Akranesi, Ísafirði og í Keflavík.

Í kjölfar efnahagshrunsins var ljóst hvert stefndi hjá Pennanum.

Eftir viðræður við eigendur félagsins tók Nýja Kaupþing yfir rekstur Pennans árið 2009. Viku síðar lýsti bankinn Pennann svo gjaldþrota, stofnaði nýtt félag, Pennann á Íslandi.

Á árunum 2014–16 voru allar verslanir fyrirtækisins samein- aðar undir vörumerki Pennans Eymundsson, en fyrst þeirra var ný verslun við Laugaveg 77 sem var opnuð sumarið 2014.

Penninn rekur nú 16 verslanir um land allt undir nafninu Penninn Eymundsson. Þá rekur félagið húsgagnaverslun, fyrirtækjaþjónustu og heildverslun, þrjár ferðamanna- verslanir undir nafninu The Viking og eina undir nafninu Islandia. ■





Jón Þór Ólason, lögmaður Elí, og Elí Hörpu og Önundardóttir. Þau biða þess nú að fá að vita hvort þau geti farið með mál Elí til Hæstaréttar

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNÍN

Verður að vera raunveruleg ógn



Lovísa
Arnardóttir
lovisaa
@frettabladid.is

Landsréttur staðfesti í nóvember dóm yfir Elinborgu Hörpu Önundardóttur vegna brota hans á lögreglu- og hegningarlögum. Atvikin áttu sér stað á mótmælum. Lögmaður hans segir dóminn og aðgerðir lögreglu til þess gerðar að fæla fólk frá mótmælum. Þau stefna á Mannréttindadómstól Evrópu fáist ekki önnur úrlausn í Hæstarétti.

Ég bjóst ekki við neinu af dómstólum, út frá minni reynslu og því sem ég hef séð annars staðar," segir Elí, um niðurstöðu Landsréttar í máli hans fyrir um mánuði síðan. Þar var staðfestur dómur héraðsdóms um tveggja mánaða skilorðsbundinn dóm Elí fyrir að hafa sparkað í lögreglu- og hegningarlögum og fyrir að hafa brotið í þrýgung gegn 19. grein lögregluglaga með því að óhlýðnast fyrir mælum lögreglu á mótmælum sem haldin voru við Alþingi og í inngangi dómsmálaráðuneytisins vegna fyrirhugaðrar brottvísunar hælisleitenda. Það þriðja var þó ekki á mótmælum heldur var hani gefið að sök að hafa óhlýðnast fyrir mælum lögreglu í Austurstræti þar sem hán aðstoðaði mann vegna veikinda hans.

„Við höfum verið að sjá ákveðið þema þar sem dómstólar virðast frekar standa með ríkisvaldinu en einstaklingum. Þannig var ég ekki endilega hissa á þessari niðurstöðu en ég var þó hissa að dómur héraðsdóms hafi verið staðfestur að fullnustu og ekki gerðar neinar athugasemdir. Ég hélt að sumu yrði hliðrað til og ég myndi þannig fá refsingu, en á sama tíma myndi dómstóllinn sýna að hann væri alveg til í mótmæli, en kannski ekki of mikið af þeim," segir Elí, sem telur að í dómi Landsréttar hafi þróskuldurinn



Myndin er tekin í dómsmálaráðuneytinu þegar mótmælin fóru fram þar 5. apríl 2019.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Lögreglan fer á vettvang í því skyni að handtaka fólk því þetta sé orðið hvítleitt.

19. grein lögregluglaga:

19. gr. Skylda til að hlýða fyrir mælum lögreglu.

Almenningi er skylt að hlýða fyrir mælum sem lögreglan gefur, svo sem vegna umferðarstjórnar eða til þess að halda uppi lögum og reglu á almannafæri.



verið settur mjög neðarlega þegar kemur að mótmælum og hvað megi gera á þeim.

Meint spark

Í dómi Landsréttar segir að þrátt fyrir að Elí hafi sparkað í lögreglu- og hegningarlögum þegar lögregla dró hán af pappaspjöldum á mótmælum á Austurvelli, þá sé ekki á neinn hátt hægt að réttlæta þá háttsemi að sparka í lögreglu.

„Meinta sparkið sést ekki á neinum myndböndum, lögreglu-

maðurinn fékk ekkert áverkavottorð og man ekki hvorn fótinn ég á að hafa sparkað í. Öll vitni, fyrir utan umræddan lögreglu- og hegningarlögumann, sögðust ekki hafa séð neitt spark," segir Elí.

„Við ákvörðun refsingar vegna brotanna í dómsmálaráðuneytinu og fyrir framan Alþingi, yrði á hinn bóginn að líta til þess að fyrir E vakti að standa vörð um réttindi hælisleitenda og það gerði hún með því að nýta á fríðsaman hátt stjórnarskrárvarinn rétt sinn til

ILVA



TAX FREE AF ÖLLUM VÖRUM*

TIL 6. DESEMBER

*Tax Free tilboðið jafngildir 19,36% afslætti. Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söliverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað ILVA. Tilboð gildir ekki af sérpöntunum.

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 Selfoss Mánudaga - föstudaga
11-18, laugardaga 11-17



Myndin er tekin á mótmælum í mars 2019 þar sem Elí var handtekið. Hún var sakfelld fyrir að sparka í lögreglumann á þessum mótmælum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

mótmæla, þó að í þessum tilvikum hefði hún gengið lengra en heimilt var," segir í niðurstöðu dómsins, en auk þess að fá tveggja mánaða dóm þá þarf Elí að greiða allan málskostnað sem nemur um þremur milljónum króna.

Jón Þór Ólason er lögmaður Elí og gagnrýnir að í dómi fari ekki endilega saman hljóð og mynd.

„Þeir fjalla um að mótmæli séu vernduð, bæði í stjórnarskrá og mannréttindasáttmála, sem er hárrétt því meginreglan er auðvitað sú að svona ákvæði eru ekki sett til verndar stjórnvöldum, heldur til verndar borgurum. Ármann Snævarr sagði einu sinni að dómstólar yrðu að vera á varðbergi því þeir væru brjóstvernd borgaranna gegn ofurþunga ríkisvaldsins og þetta mál virðist hreint og beint staðfesta það að þegar kemur að mótmælum og réttinum þar um, þá oft þarf að sækja réttlætið til Strassborgar. Sem er afar sorglegt," segir Jón Þór og á þá við Mannréttindadómstól Evrópu sem staðsettur er þar.

Hæstiréttur eftir

Mál Elí er þó ekki enn alveg komið á þann stað, því það á eftir að sækja um áfrýjunarleyfi til Hæstaréttar og ef það fæst þá yrði málið einnig tekið fyrir þar. Eftir það myndi það svo fara til Strassborgar.

„Þarna er verið að reyna á ákvæði sem skipta miklu máli og eru forðæmisgefandi, sem er mikilvægt að fá úrlausn Hæstaréttar um. Ef þessari niðurstöðu verður ekki breytt þar, þá er þessi leið til Strassborgar," segir Jón Þór, en færir það þangað myndi það bætast við þrjú mál sem þegar hafa verið móttokin af dómstólum og snúa öll að sömu mótmælum.

„Dómstóllinn hefur óskað eftir greinargerð frá íslenska ríkinu, sem þýðir að það mun koma dómur um það frá Strassborg.“

Hefur það áhrif á mál Elí?

„Auðvitað ætti þetta að tala saman, en við erum ekki að sjá það hér. En ef það kemur áfellingdómur frá Strassborg þá þarf að skoða það vel hvar við stöndum sem samfélag. Meginreglan er auðvitað sú að menn eiga að hlýða fyrir mælum lögreglu, en fyrir mæli lögreglu á



Mörg voru kannski að taka þátt í sínum fyrstu mótmælum og þetta var viðhorfið sem mætti þeim. Fyrir þau var þetta sjokkerandi.

mótmælum verða að fara í sérstakt mat," segir Jón Þór og að Landsréttur viðurkenni það, en að þegar komi að því að beita þessu mati þá virðist eitthvað annað vera uppi á teningnum.

Eigi að túlka ákvæðið þröngt

Jón Þór hefur um árabíl kennt refsirétt og segist trú á lögin, en telur að þau hafi ekki verið túlkuð með réttum hætti í þessum dómi. Það eigi að túlka ákvæði lögregluganna þröngt því ákvæðið er til þess fallið að takmarka þann rétt sem varinn er í stjórnarskránni, það er rétturinn til tjáningar og rétturinn til mótmæla.

„Það kom fram sem dæmi í máli eins lögreglumannsins sem bar vitni, að áður en lögreglan kom í dómsmálaráðuneytið vegna mótmælanna, hafði verið búið að ákveða að fara í handtökur því þetta ástand var orðið „hvimleitt“,“ segir Jón Þór og að þetta atriði sé algert lykilatriði í máli Elí.

„Lögreglan fer á vettvang í því skyni að handtaka fólk því þetta sé orðið hvimleitt. Þessi niðurstaða er með öllu óskiljanleg því þetta er þá orðið klassískt dæmi um það sem er kallað kælingaráhrif, sem er eitt-hvað sem MDE hefur margoft varað við og vísað til í dómum.“

Friðsæl mótmæli

Jón Þór segir í raun það sama gilda um mótmælin á Alþingi því á báðum höndum hafi verið um að

Með þrjú mál til meðferðar í Mannréttindadómstóli Evrópu



Helga Baldvins Bjargardóttir

Helga Baldvins Bjargardóttir lögmaður rekur mál þriggja sem voru handtekin í dómsmálaráðuneytinu eins og Elí. Alls voru fimm handtekin á vettvangi og höfðað mál gegn þeim hverju fyrir sig. Héraðsdómur sakfelldi alla þrjú skjólstæðinga Helgu fyrir brot á 19. grein lögreglugaga og fengu þau sekt. Mál þeirra allra er nú komið til Mannréttindadómstóls Evrópu en það fékkst ekki

leyfi til áfrýjunar málsins til Landsréttar vegna þess hve sektin var lág.

Helga segir að hennar umbjóðendur vilji að það sé staðfest í mannréttindadómstóli að það hafi verið brotið á þeim og þeirra réttindum.

„Stærstum hluta mála er vísað frá Mannréttindadómstólum og það hefur ekki enn verið gert við þessi mál þannig ég geri ráð fyrir því að dómstóllinn taki þetta fyrir og miðað við dómafordæmi er þessi framkvæmda lögreglunnar alveg galin,“ segir Helga og á við það litla svigrúm sem mótmælendur fengu í raun til mótmæla en lögreglan hafði handtekið þau öll áður en klukkan var orðin 16.10

og mótmælin hófust rétt fyrir klukkan 16. „Þetta er enginn réttur til að mótmæla og það er ekkert svigrúm þarna. Það má ekki nota 19. grein lögreglugaga til að handtaka mótmælendur. Það má ekki takmarka mótmæli ef það er ekkert ofbeldi, ef það er engin raunveruleg hættu, bara ónáði fyrir starfsfólk. Ég er ekki viss um að dómstóllinn samþykki að þetta uppfylli meðalhóf því það verður að byggja takmörkun á mótmælum á einhverri raunverulegri ógn. Þau fengu ekki einu sinni tíu mínútur til að bregðast við skipun lögreglu,“ segir Helga og að á staðnum hafi verið fleiri lögreglumenn en mótmælendur.

„Þau upplifa að þetta hafi verið gert til að þagga niður í þeim. Þau eru öll viðstödd sama viðburðinn. Í sakamálaögum er heimild til að fresta ákæru ef það er ljóst að það verður miklu meiri tilkostnaður við málið en sektin er,“ segir Helga og að það sé í mjög miklu ósamræmi að ríkið hafi farið í fimm mál vegna þessara handtaka en ekki ákært þau saman því hverju máli fylgi mikil vinna og mikill kostnaður.

„Það hefði sparað gríðarlegan lögmanskostnað ef þau hefðu fengið að verjast saman.“



Tilgangurinn með þessum handtökum og ákærum er að draga úr okkur kraft. Úr baráttunni sem þetta snýst um. Krafturinn fer í að eiga við dómkerfið.

ræða friðsæl mótmæli sem beindust að stefnu stjórnvalda.

„Elínborg var þarna virkur þátttakandi í stjórnmalalegri umræðu um atriði sem snúa að og varða allt samfélagið. Mannréttindadómstóllinn hefur kveðið á um, í slíkum málum, að það verði að sýna fram á ríka nauðsyn og veita mótmælendum sérstakt svigrúm.“

Hann segir málið afar slæmt og með dómi hafi í raun verið stað-

festar geðþóttaákvæðanir lögreglu, sem geti haft þær afleiðingar að hægt verði að koma í veg fyrir öll mótmæli.

Haldið þið að við sjáum þessi kælingaráhrifnúna?

„Það voru ekki fleiri mótmæli eftir að fólk var handtekið í dómsmálaráðuneytinu. Þannig að við sáum það bara strax daginn eftir. Og eins með Alþingi. Það voru engin mótmæli daginn eftir. Þeir vita alveg hvað þeir eru að gera. Þeir nenntu ekki að standa í þessu, þó svo að þetta sé þeirra hlutverk. Þetta voru friðsamleg mótmæli og hvaða nauðsyn var þarna til þessara viðbragða? MDE hefur bent á að það þurfi svigrúm og hvaða svigrúm var gefið þarna? Það er ekki neitt. Þeir komast að því að með því að handtaka nokkra og helst þann sem heyrir mest í, koma þeir í veg fyrir frekari mótmæli.“

„Ég var líka með þeim eldri sem voru að taka þátt, þótt ég hafi aðeins verið um 26 ára, en það voru mörg yngri og svo mikið af flóttafólki að taka þátt. Mörg voru kannski að taka þátt í sínum fyrstu mótmælum og þetta var viðhorfið sem

mætti þeim. Fyrir þau var þetta sjokkerandi,“ segir Elí, en eftir mótmælin á Austurvelli beitti lögreglan piparúða í fyrsta sinn frá hrúni.

Elí segir að til að setja mál sitt í samhengi þá hafi viku áður en dómur er kveðinn upp í Landsrétti farið fram fjöldabrottvísun í leiguflogi til Grikklands og telur það að einhverju leyti táknrænt.

„Það er kannski táknrænt og heppilegt að dómurinn hafi verið kveðinn upp á þessum tíma því það er aftur hægt að tengja þetta við það sem málið snýst í grunninn um og það er meðferð íslenskra stjórnvalda á fólk á flóttu. 2019 vorum við að mótmæla með því og biðja um aukin réttindi fyrir þau og meðal krafna þeirra var að brottvísunum yrði hætt til Grikklands. Það er gott að sjá þetta í þessu samhengi. Tilgangurinn með þessum handtökum og ákærum er að draga úr okkur kraft. Úr baráttunni sem þetta snýst um. Krafturinn fer í að eiga við dómkerfið,“ segir Elí.

Fólk kannski hugsar sig visvar um áður en það fer að mótmæla núna? „Það virðast vera skilaboðin sem á að senda já,“ segir Elí. ■

Gleðileg bókajól

Kláraðu jólagjafirnar snemma í ár



Það sem ég hefði viljað vita
Edda Falak

4.999 kr.



Spítalastelpan
Sigmundur Ernir
Rúnarsson

5.399 kr.



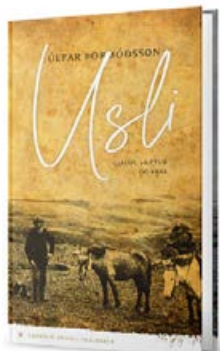
Skipin sem hurfu
Steinar J. Lúðvíksson

5.399 kr.



Sjófuglinn
Egill Ólafsson

4.999 kr.



Usli
Úlfar Þormóðsson

5.399 kr.



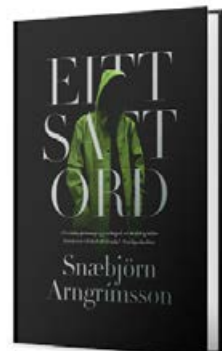
Þormóður Torfason
Bergsveinn Birgisson

5.298 kr.



Hjarta Íslands: Frá Hrísey
til Fagradalsfjalls
Gunnsteinn Ólafsson
& Páll Stefánsson

9.999 kr.



Eitt satt orð
Snæbjörn Arngrímsson

5.399 kr.



Trío lendir í ævintýrum
Bjarni Hafþór Helgason
& Freydís Kristjánsdóttir

2.999 kr.



Harry Potter
og eldbikarinn
-Myndskreytt
J. K. Rowling

6.599 kr.



Fáðu betra
verð og
safnaðu
inneign með
Samkaupa-
appinu



netto



Lítur á sig sem brúarsmið

Lína Guðlaug Atladóttir hefur gríðarlegan áhuga á Kína og vill hún draga upp það sem hún kallar rétta mynd af landinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Helgi Steinar Gunnlaugsson
helgisteinar
@frettabladid.is

Lína Guðlaug Atladóttir fór fyrst til Kína árið 2003 í þeim tilgangi að sækja dóttur sína sem hún hafði ættleitt. Í þeirri ferð kolféll hún fyrir landinu. Lína gaf nýlega út bókina Rót, sem er nokkurs konar leiðarvísir fyrir Íslendinga og inniheldur allt sem við þurfum að vita um Kína.

Lína Guðlaug ólst upp sem mikill lestrarhestur og las hún meðal annars bækur Pearl S. Buck um Kína af gríðarlegum áhuga. Á þeim tíma lét hún sig dreyma um fjarlæg lönd en gat ekki ímyndað sér að hún myndi nokkurn tíma heim-sækja austrið. Ferðalög hennar á unglingsárum voru ævintýraferðir með lestum um Evrópu.

Árið 2003 var hún svo sest í breiðþötu á leið í sína fyrstu ferð til Kína. Hún hafði þá verið búin að ætteleiða kínverska stelpu og var á leiðinni út til að sækja hana. Hún segist muna mjög vel eftir því þegar hún sat í flugvélinni og fylgdist grannt með á skjánum þegar vélin flaug yfir Úralfjöllin í Rússlandi. Þá hafi hún einmitt munað eftir gömlu kortabókinni, vafinni í bláköflótt hlífðarplast eins og tíðkaðist á hennar yngri árum, en strax í barnaskóla myndaði Lína sterk tengsl við landafræði.

Lína segir að ferðin hafi verið mjög eftirminnileg og ástandið í Kína nokkuð svipað því sem við þekkjum í dag. „Ég fer í mína fyrstu ferð til Kína þarna rétt eftir fyrsta SARS-faraldurinn. Ég var búin að bíða í tvo mánuði með að fá að leggja af stað því það var sama ástand þá og er í dag. Landið var bara lokað.“

Einstakt tækifæri

Fjórum árum seinna, árið 2007, var hún aftur á leiðinni til Kína og í þetta skipti fékk hún að leiða litlu



Alls staðar var áhugi á Kína, en það vantaði þekkingu og mér fannst ég hafa svo gríðarmikla þekkingu sem ég vildi miðla.

Lína Guðlaug Atladóttir

fimm ára stelpuna sína um borð í stóru breiðþötu. Lína segir að sú ferð hafi verið nokkurs konar uppspretta að bókinni hennar Rót, því það var einmitt þá sem hún byrjaði að afla sér allra þeirra heimilda sem enduðu í bókinni. Ákvörðunin um að skrifa bókina hafi hins vegar komið mörgum árum seinna.

Í millitíðinni byrjaði Lína svo að læra Austur-Asíufræði við Háskóla Íslands. Hluti af því námi felur í sér skiptinám í Kína og skrifaði hún lokaritgerð sína um neytendamarkaðinn í Kína. Eftir að hafa lokið námi byrjaði Lína svo að skrifa bókina.

Lína segist alltaf hafa viljað fara í framhaldsnám erlendis en hafði aldrei haft tíma til þess hér áður

fyrir. „Maður lætur ekkert setja sig í einhvern bás bara af því maður er kominn á einhvern aldur, hvort sem það er yngra fólk eða eldra fólk. Mér finnst mjög gott að vera smá fyrirmynd og ég naut mín afskaplega vel sem skiptinemi, þó svo að allir krakkarnir þarna væru helmingi yngri en ég,“ segir Lína og hlær.

„Ég bara naut mín frá því ég lenti og þar til ég fór aftur heim, þrátt fyrir að þetta væri oft og tíðum gríðarlega krefjandi. Námið var til dæmis alveg sérstaklega krefjandi en allt í tengslum við það að upplifa nýtt samfélag var bara ótrúlega spennandi,“ segir Lína.

Hún segist hafa fengið einstakt tækifæri til að fylgjast með samfélagi takast á við miklar breytingar og að slíkt sé eitthvað sem þekkest ekki í okkar nútímasögu. Það brann mjög á henni að koma öllu því sem hún sá, til skila á sem bestan hátt. Það skipti hana miklu máli að miðla þekkingu sinni áfram.

Mikill áhugi á Kína

Lína segir einnig að hún hafi fundið fyrir miklum áhuga frá öllum sem hún talaði við, hvort sem það var hér heima eða úti í Bretlandi. „Alls staðar var áhugi á Kína, en það vantaði þekkingu og mér fannst ég hafa svo gríðarmikla þekkingu sem ég vildi miðla.“ Hún bætir við að hún hafi einnig viljað draga upp það sem hún kallar rétta mynd af Kína, en ekki þessa einslitu mynd sem svo margir hafa af landinu.

Upprunalega hafði Lína ekki mikinn áhuga á Kína og var það ekki land sem snerti hana á neinn sérstakan hátt. „Þegar ég var ungl-ingur að alast upp þá hafði ég lítinn áhuga á Kína maóismans og það var bara lítið rætt um Kína. Það eina sem ég man eftir varðandi tengsl Íslands við Kína er að það voru Kína-skór sem fengust í Hag-

kaup og svo var reyndar haldin listmunasýning á Kjarvalsstöðum sem ég man vel eftir,“ segir Lína.

Hún segir að Íslendingar og Kínverjar eigi margt sameiginlegt og hefur hún sérstaklega tekið eftir því eftir að hafa unnið með íslenskum hönnuðum. Ákveðin minni-máttarkennd hafi verið ríkjandi í báðum löndum og tíðkaðist það áður fyrir að fela uppruna þjóðarinnar. Það var ákveðin hugsun að með því að notast meira við erlend nöfn þá ættu vörumerki meiri möguleika á alþjóðlegum markaði.

„Menn voru alltaf að fela íslenska upprunann en núna er hann talinn styrkleiki og það er kannski það sem tekur við í Kína í framtíðinni. Þó svo að nútímavæðingin sé að eiga sér stað á ljóshraða í Kína þá tekur alltaf tíma að byggja upp sjálfstraust,“ segir Lína og bætir við að skortur á sjálfstrausti eigi það til að skapa ákveðinn þjóðarrembing.

Ástriðuverkefni

Að lokum segir Lína að bókinn hennar, Rót, sé lýsandi dæmi um samband hennar við Kína. Hún tekur það fram að bókinn hafi fyrst og fremst verið ástriðuverkefni og hún segi umbúðalaust frá. Það var skýr stefna hjá henni að lestur bókarinnar væri ákveðin upplifun fyrir lesandann.

„Ég lít á mig sem brúarsmið á milli Íslands og Kína. Ég er að byggja brýr á milli menningarheima og þessi brú var alveg svakalega löng og var átta ár í byggingu, sem er ekki mjög kínverskt. Þeir hefðu örugglega byggt brú á átta dögum,“ segir Lína og brosir.

„Mér finnst bara að það skipti miklu máli að það sé til brú og svo ræður þú hvort þú ferð yfir hana eða ekki. En ef þú hefur einhverja hæfileika eða þekkingu þá skiptir líka miklu máli að hafa sjálfstraustið til að koma því á framfæri,“ segir Lína. ■



Ég fer í mína fyrstu ferð til Kína þarna rétt eftir fyrsta SARS-faraldurinn.

Lína Guðlaug Atladóttir



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 3. desember 2022



Skyggst verður í æsku Mozarts í Krakkamengi í klukkan 12 í dag.

Mozart á jólnum í Krakkamengi

jme@frettabladid.is

Tónleikaröðin Krakkamengi heldur áfram í umsjá Guðrúnar Hrundar Harðardóttur víóluleikara sem að þessu sinni fær til liðs við sig fiðluleikarann Hrafnhildi Atladóttur. Munu þær flytja Dúó í G-dúr KV 423 eftir Wolfgang Amadeus Mozart, auk nokkurra lítilla tónverka sem Mozart samdi sem barn.

Vekja áhuga með sögum

Æskuvinkonurnar og tónlistarkonurnar Guðrún Hrund Harðardóttir og Hrafnhildur Atladóttir segja sögur af Mozart-fjölskyldunni, undrabarninu og þakkaranum Wolfgang Amadeus og stóru systur hans Nannerl. Og af því að það eru alveg að koma jól velta þær í sameiningu fyrir sér hvernig Mozart-fjölskyldan gæti hafa undirbúið og fagnað jólum í Salzburg fyrir rúmlega 250 árum. Leitast er við að skapa afslappað andrúmsloft, njóta þess að hlusta á lifandi tónlistarflutning og kveikja forvitni tónleikagesta.

Guðrún spilar með Sinfóníuhljómsveit Íslands, Kammersveit Reykjavíkur, Alþjóðlegu barokksveitinni í Reykjavík og Barokkbandinu Brák. Hrafnhildur lærði á fiðlu í Austurríki og í Þýskalandi og starfaði með helstu hljómsveitum Berlínar. Nú kennir hún og leikur á fiðlu í Kaliforníu í Bandaríkjunum.

Viðburðurinn er haldinn í Mengi Óðinsgötu 2, klukkan 12. Ókeypis aðgangur. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

HEILAPOKA?

AUKIN ORKA
OG FÓKUSFæst í helstu apótekum - www.celsus.is

Már var svo óheppinn að fótbrotna fyrir sex vikum. Hann segir að Active JOINTS frá Eylíf hafi hjálpað beinunum að gróa. Að auki hafa verkir sem hann var með í hálsi horfið eftir inntöku á fæðubótarefninu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Betri lífsgæði með Active JOINTS

Már Guðnason húsasmiður hefur starfað við álagsvinnu í gegnum árin. Nú þegar hann er kominn á eftirlaun hafa komið fram ýmis eftirköst erfiðisins. Már hefur fundið út að Active JOINTS frá Eylíf reynist vel til að bæta lífsgæðin. **2**

Már segist hafa verið sérstaklega slæmur í hálsliðum. „Ég er lærður húsasmiður en er eiginlega alt muligt-maður,“ segir hann. „Get eiginlega aldrei verið aðgerðalaus og er alltaf að dunda mér við eitthvað, hvort sem það eru endurbætur hér heima, að hjálpa vinum og vandamönnum eða vinna í garðinum“ segir Már, sem býr í Fljótshlíðinni ásamt konu sinni, Önnu Óskarsdóttur. „Við búum á þessum fagra stað,“ segir hann.

„Ég var alltaf í átaksvinnu, aðallega í virkjunum. Það hefur komið niður á líkamanum en ég hef verið sérstaklega slæmur í hálsinum. Ég vann lengi í járnabindingum og oft með mikil þyngslí í höndunum. Það reynir á skrokkinn og kemur fram þegar maður eldist,“ segir hann. „Ég var með mikla verki í hálsinum og átti erfitt með svefn. Ég hafði leitað til heimilislækna í einhver ár, en það eina sem ég fékk út úr því var að taka verkjalyf. Ég fór í nudd með litlum árangri, verkirnir versnuðu bara ef eitthvað var. Ég var síðan sendur í myndatöku og þá kom fram mikið slit í hálsliðum en því miður á svo vondum stað að ekkert er hægt að gera. Eina ráðið voru verkja- og gigtartöflur það sem eftir er, sem mér hugnaðist ekkert sérstaklega vel,“ útskýrir Már.

Get loksins sofið

„Ég sá auglýsingu frá Eylif um Active JOINTS og hugsaði með mér að það væri nú allt í lagi að prófa þetta. Það var í mars 2020. Eftir fjórar vikur var ég farinn að finna fyrir að eitthvað var að breytast og eftir fjóra mánuði var ég orðinn töluvert betri. Ári seinna var ég hættur að finna fyrir verkjunum í hálsinum. Fyrir mér er þetta kraftaverk og lyginni líkast. Ég fékk nýtt líf. Engar verkjatöflur og mér gekk vel að sofna á kvöldin. Í rauninni er ég laus við verkina,“ segir Már, sem tekur þrjú hylki á dag og ætlar sannarlega að taka Active JOINTS frá Eylif áfram.

Már var svo óheppinn að fótbrjóta sig fyrir sex vikum og er viss um að Active JOINTS hefur hjálpað beinunum að gróa. Læknirinn er ánægður með hversu vel hefur gengið hjá honum. „Ég var svo óheppinn á leið í Krónuna á Hvolsvelli að detta. Það var rok úti og ég var með tvo nælonpoka sem fuku frá mér. Í flytinum að ná þeim hrasaði ég með þeim afleiðingum að ég mölbraut á mér fótinn. Ég brotnaði svo illa að læknirinn sagði að í raun áður en aðgerðin fór fram hefði fóturinn verið ónýtur. Aðgerðin hefði hins vegar gengið vel og ég er farinn að stíga í fótinn,“ segir hann og bætir við: „Enda læknirinn, Benedikt Árni Jónsson,



„Ég vann lengi í járnabindingum og oft með mikil þyngslí í höndunum. Það reynir á skrokkinn og kemur fram þegar maður eldist,“ segir Már.

algjör snillingur, besti skurðlæknir á landinu að öðrum ólöstuðum,“ segir hann.

Active JOINTS styrkir beinin

Már segir að hann hafi spurst fyrir hjá Eylif hvort það hentaði að taka Active JOINTS á meðan beinin væru að gróa. „Mér var sagt að það væri mjög gott þar sem Active JOINTS styrkir beinin. Ég hélt því áfram að taka hylkin og er viss um að það hefur hjálpað þeim að gróa,“ segir hann. „Ég er bara virkilega ánægður með virkni Active JOINTS og hef mikla trú á þessu fæðubótarefni enda eru innihaldsefni kalkrík sem er nauðsynlegt fyrir viðhald beina. Einnig er C- og D3-vítamín í Active JOINTS frá Eylif. Ég get ekki annað en mælt með vörunni,“ segir Már og bætir við að eiginkonan taki Smoother SKIN & HAIR og sé sömuleiðis mjög ánægð með þá vöru.

„Ég hef verið að benda vinum og kunningjum á Active JOINTS og veit að margir eru farnir að taka hylkin daglega enda gott fyrir liðina og beinin. Ég er ekki nægilega duglegur að fara í göngutúra þótt ég sé alltaf að hreyfa mig í alls

konar stússi. Ég hef gaman af ýmiss konar viðhaldsvinnu og hef ágætis vinnuástöðu í bílskúrnun.“

Syngja í kórum

Már hefur mörg áhugamál og bæði hjónin syngja í kórum. Hann syngur með Öðlingum, sem sungu í vikunni í Áskirkju. „Ég gat ekki verið með félögum mínum, þar sem ég má ekki standa lengi í fótinn,“ segir hann. „Mest erum við að syngja við jarðarfari, þá átta til tíu/tólf manns. Hins vegar erum við átján á tónleikum. Það er virkilega gefandi og skemmtilegt að vera í kór,“ segir hann, en eiginkonan syngur með kirkjukór Fljótshlíðar. Hjónin hafa verið dugleg að ferðast um Evrópu, gjarnan með Bændaferðum, en hafa bara einu sinni farið til Kanarí. „Mér finnst mjög gaman að fara í rútuferðir, sérstaklega um fjöllin á Ítalíu, aka til Slóveníu og einnig Austurríkis. Við eigum tvo syni og barnabörn í Svíþjóð og förum líka reglulega þangað,“ segir Már, en hjónin eiga einnig eina dóttur sem býr í nágrenni við þau. „Lífið er skemmtilegt og það er bara yndislegt að vera til,“ segir hann.

”Ég var með mikla verki í hálsinum og átti erfitt með svefn. Ég hafði leitað til heimilislækna í einhver ár, en það eina sem ég fékk út úr því var að taka verkjalyf.

Heilsan er dýrmætust

Vörulína Eylif býður upp á fimm frábærar heilsuvörur sem reynst hafa fólki vel. Þær eru Active JOINTS, Stronger BONES, Smoother SKIN & HAIR, Happier GUTS, og Stronger LIVER er nýjasta varan. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum hráefnum og engum aukefnum er bætt við. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi Eylif. „Hugmyndin að vörulínunni kom til vegna þess að mig langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem framleidd eru á Íslandi á sjálfbærann hátt úr íslenskum, náttúrulegum auðlindum og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum,“ upplýsir Ólöf.

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

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

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

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



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



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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

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

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

Eflir heilaskerpu, orku og andlega frammistöðu

Bætiefnið Brain Fuel Nootropics frá Lifestream er frábært fyrir þau sem eru undir miklu álagi vegna streitu, kulnunar eða örmögnunar. Einnig fyrir þau sem liggja í próflestri.

„Brain Fuel Nootropics frá Lifestream róar hugann við álags- og frammistöðukvíða, ásamt því að skerpa fókus og árvekni og er góð hjálp við heilapöku og streitu. Þetta einstaka bætiefni er frábær lausn í álagsvinnu og löngum verkefna- og próflestri, eins og margir standa frammi fyrir nú í lok skólaársins,“ segir Anna Björg Hjartardóttir, eigandi og framkvæmdastjóri Celsus sem flytur inn lifrænu bætiefnin frá Lifestream.

Hún hefur upplifað mikla ánægju og þakklæti frá þeim sem reynt hafa Brain Fuel Nootropics.

„Þau eru sammála um hversu áreynslulaust það er að halda athyglinni til lengri tíma og líða vel með verkefni, og að finna þessa þægilegu ró í huga og líkama,“ greinir Anna Björg frá.

Hún segir Brain Fuel jafnframt gagnast þeim vel sem lent hafa í örmögnun og kulnun eða eru undir miklu álagi og streitu, enda sé vitað að slíkt kemur illa niður á heilsu, lífsgæðum og gleði.

„Hugleiddu ef þú gætir öðlast skarpan huga, laserfókus og sneggra minni, og á sama tíma jafnframt upplifað rósemd, gott skap og vellíðan, jafnvel undir álagi – og allt án örvandi efna. Þannig er virkni Brain Fuel Nootropics; það eykur næringu til heilans, eykur skýrleika, fókus, og orku í allt að fimm klukkustundir,“ segir Anna Björg.

Ráðlagður dagskammtur af Brain Fuel Nootropics er eitt til tvö hylki á dag.

„Vert að nefna að heilinn myndar ekki þol við Brain Fuel. Niðurstöður rannsókna sýna að sama virkni og árangur er af einu hylki sem tekið er daglega í upphafi eins og sex mánuðum síðar,“ upplýsir Anna Björg.

Áreynslulaus þægileg einbeiting
Brain Fuel Nootropics er einstakt meðal orkufæðubótarefna. Virkni finnst fljótt, eða innan aðeins einnar klukkustundar.

„Brain Fuel inniheldur einnig Spirulina (Arthrospira platensis), hina fullkomnu ofurfæðu náttúrunnar sem er oft nefnd fjölvítamín náttúrunnar og er full af orkuríkum næringarefnum. Spirulina hefur frá upphafi, og er enn, eitt söluhæsta bætiefnið hjá Lifestream,“ segir Anna Björg.

Jafnframt því að vera náttúrulegt heildrænt fjölvítamín og steinefni fyrir daglega orku og vellíðan eflir Spirulina ónæmiskerfið og bætir súrefnismettun í blóðinu,“ útskýrir Anna Björg.

Spirulina í Brain Fuel Nootro-



Friðrik Karlsson, gítarleikari í Mezzoforte og Stjórninni, notar Brain Fuel Nootropics með góðum árangri og segir bætiefnið skerpa hugsun og jafna orku.

MYND/PÉTUR FJELDSTED

„Ég heyrði svo góð ummæli frá vini mínum um Brain Fuel frá Lifestream að ég ákvað að prófa það sjálfur. Árangurinn hefur ekki látið á sér standa, þetta er frábært bætiefni sem gefur góða líðan, jafna orku og dregur verulega úr heilapöku og skerpir hugsunina. Ég mæli með þessu í hástert.“

Friðrik Karlsson, tónlistarmaður

pics inniheldur einnig nauðsynleg B-vítamín, karótín, ómega og andoxunarefni fyrir heilbrigða frumuorku. Jafnframt GLA-fitusýrur sem eru þekktar fyrir mikilvægi sitt þegar kemur að heilastarfsemi og fjölmargri annarri starfsemi, eins og húð og hári.

„Það var dr. David Horrobin sem gerði merkar uppgötvanir um mikilvægi GLA-fitusýra fyrir heilastarfsemi og ónæmiskerfið. Mikilvægt er að huga að því að fá góða og helst lifræna næringu fyrir alhliða starfsemi líkamans, hugann og andlega líðan. Lifestream framleiðir öll sín bætiefni úr eingöngu lifrænum innihaldsefnum sem þýðir að líkaminn tekur upp og þekkir næringuna sem fæðu og næringarefni vinna saman til betra heilbrigðis,“ greinir Anna Björg frá.

Með vísindalegum rannsóknum hefur verið sýnt fram á að enXtra®, sem er virka efnið í jurttinni, hjálpi til við að efla vitræna starfsemi heilans á náttúrulegan hátt.

„Segja má að enXtra® (Alpinia

Brain Fuel Nootropics:

- Hækkar ekki blóðþrýsting eða hjartslátt.
- Engin örvandi efni.
- Ekkert koffín, 100 prósent vegan.

- Gefur skerpu og viðheldur andlegum skýrleika, fókus og heilaorku.
- Veitir hjálp við að róa hugann við álags- og frammistöðukvíða ásamt því að viðhalda skörpum fókus og árvekni.

- **Innihald:** enXtra (Alpinia galanga) 150 mg, Spirulina (Arthrospira platensis) 410 mg.
- **Inntaka:** 1–2 hylki daglega eða eftir þörfum klukkustund fyrir álag.

” Hugleiddu ef þú gætir öðlast skarpan huga, laserfókus og sneggra minni, og á sama tíma jafnframt upplifað rósemd, gott skap og vellíðan, jafnvel undir álagi – og allt án örvandi efna.

Anna Björg Hjartardóttir



Anna Björg Hjartardóttir er eigandi og framkvæmdastjóri Celsus sem flytur inn bætiefnin frá Lifestream.

MYND/ADSEND

galanga) sé hið fullkomna eldsneyti fyrir heilann. Það er einstakt „nootropic“-innihaldsefni úr plöntu sem skerpir starfsemi heilans, andlega einbeitingu og er auk þess orkugefandi en skjót virkni Brain Fuel Nootropics getur varað í allt að fimm klukkustundir,“ upplýsir Anna Björg. ■

Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum, Grænni heilsu og í vefverslun celsus.is

Sjá meira á celsus.is. Sími 551-5995.



POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS



Einkennin hurfu er hann kynntist mjólkurpistli

Elís Árnason veitingamaður á Sport & Grill og Café Adesso í Smáralindinni, byrjaði að taka inn mjólkurpistil frá ICEHERBS snemma á árinu í kjölfar þvagsýrugigtar. Hann hefur ekki fundið fyrir einkennum aftur eftir það.

Elís er á sífelldum þönum í starfi sínu sem veitingamaður enda alltaf nóg að gera í veitingabransanum. Hann segir að eftir tvö ár sem veitingamaður á tímum Covid þegar lítið var að gera, liggi leiðin bara upp á við, en miklum önnum getur fylgt talsvert álag og streita.

„Ég hef verið að taka inn bæti-efni undanfarna mánuði til að ná niður stressinu og passa að fá ekki þvagsýrugigt og allt þetta sem getur gerst hjá svona gömlum körlum,“ segir hann og hlær.

„Ég byrjaði að taka inn mjólkurpistilinn í byrjun árs, ég fékk nefnilega væga þvagsýrugigt. Hún var sem betur fer ekki alvarleg, ég fékk hana ekki í blóðið. Þetta lýsti sér bara sem verkir í stóru tanni. En fyrir mig var þetta áminning um að fara að passa mig.“

Gleymir aldrei hylki

Elís segir að honum hafi verið bent á það að mjólkurpistill gæti hjálpað að vinna gegn þessu vandamáli og ákvað þess vegna að prófa.

„Ég tek alltaf tvö hylki af mjólkurpistlinum á morgnana. Ég geymi glasið hjá tannburstanum mínum svo ég gleymi aldrei að taka hylkin inn,“ segir hann.

„Ég valdi ICEHERBS af því mér var bent á að það væru góðar vörur. Þetta er líka íslensk framleiðsla og maður vill styðja



Elís er önnum kafin maður, hann tekur mjólkurpistil til að ná tökum á streitu og fyrirbyggja ýmsa kvilla.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



við hana. En það er svo mikið af vítamínunum á markaðnum að það getur verið erfitt að velja. Ég ákvað bara að fylgja því sem mér var sagt að virkaði vel og þetta finnst mér virka. Mér líður allavega miklu

betur núna, ég hef alveg losnað við þvagsýrugigtina og hef ekki fengið einkenni aftur.“

Ásamt því að byrja að taka inn mjólkurpistilinn ákvað Elís að prófa að taka inn fleiri bæti-efni frá ICEHERBS.

„Ég tek líka inn magnesíum og Sofðu rótt á kvöldin. Það hjálpar mér að sofa betur. Ég hef aldrei tekið mikið af vítamínunum, en ég

hef verið að reyna að standa mig núna. Konan mín hefur líka verið ýta á eftir mér að fara að taka inn vítamín. Ég er 57 ára gamall og þegar maður eldist verður bara að fara að hugsa um þessa hluti.“

Náttúruleg hreinsun

ICEHERBS mjólkurpistill inniheldur hreinan mjólkurpistil og íslensk fjallagrös.

Mjólkurpistill inniheldur virka efnið sylimarín sem er þekkt fyrir að hafa góð áhrif á starfsemi lifrar og nýrna. Efni úr mjólkurpistli á að hjálpa lifrinni við myndum nýrra lifrarfrumna og er þannig

„Mér líður allavega miklu betur núna, ég hef alveg losnað við þvagsýrugigtina og hef ekki fengið einkenni aftur.“

náttúruleg hreinsun fyrir lifrina. Þá hefur plantan andoxandi virkni og hjálpar til við að losa óæskileg efni út úr líkamanum. Sumir nota mjólkurpistilinn þegar þeir hafa neytt áfengis vegna hreinsandi áhrifa hans. Íslensk fjallagrös eru þekkt sem gingseng Íslands og ekki að ástæðulausu. Þau innihalda betaglúkántrefjar sem eru þekktar fyrir að auka þyngdartap, bæta meltingu og styrkja þarmana. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járni og kalsíum, og bera í sér fléttuefni sem hindra óæskilegar bakteríur. Fjallagrös hjálpa til við að draga úr þjúg og er þessi hreinsandi blanda frábær fyrir almenna desembergleði.

Íslensk og kröftug bæti-efni

ICEHERBS framleiðir hrein og náttúruleg bæti-efni. Þar er lögð áhersla á að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar innihaldsefnanna viðhaldi sér að fullu. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi og innihalda engin óþarfa fylliefni. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum, heilsuvöruverslunum og glæsi- legri vefverslun iceherbs.is.

Galdraði fram Jólaró



Starri Freyr Jónsson starrí @frettabladid.is

Edda Margrét Jonasdóttir, sem er aðeins níu ára gömul, fékk sérstaka viðurkenningu á verðlaunaafhendingu fyrstu jólalagakeppni Borgarbókasafnsins í síðustu viku.

Fyrsta jólalagakeppni Borgarbókasafnsins var haldin í nóvember en úrslitin voru tilkynnt í síðustu viku. Við verðlaunaafhendinguna fékk Edda Margrét Jonasdóttir sérstaka viðurkenningu fyrir frumsamið lag sitt sem ber heitið Jólaró, en hún tók það upp með fjölskyldu sinni í hljóðverinu í Borgarbókasafninu í Úlfarsárdal. Edda var átta ára gömul þegar hún sendi lagið inn en varð níu ára í lok nóvember.

Það var móðir Eddu, Guðrún Rútsdóttir, sem sá auglýsingu um keppnina á Facebook-síðu Borgarbókasafnsins og þannig fór boltinn að rúlla. „Edda hefur í rúmt ár verið að semja lög sem við for- eldrarnir höfum svo hjálpað henni við að skrifa niður. Ég ákvað án mikillar umhugsunar, og án þess að spyrja aðra fjölskyldumeðlimi, að bóka tíma í hljóðverinu til að taka upp jólalag fyrir keppnina. Ég var viss um að Edda myndi galdra eitthvað fram og að fjölskyldan væri til í að taka lagið upp.“

Edda leikur á klarínnett í laginu, Guðrún leikur á básúnu og Jonas Haraldsson, pabbi hennar, spilar á þverflautu. „Svo fengum við Rakel Elaisu Allansdóttur, frænku okkar, til að spila á trompet og Emil



Huldar Jonasson bróðir hennar lék á píanó,“ bætir Guðrún við.

Árangurinn kom ekki á óvart

Lagið er án texta enn sem komið er en fjölskyldan er að vinna í því að búa hann til, segir Edda. „Lagið fjallar um rólegheitin um jólin. Þú veist hvað það er rólegt um jólin, svona ahhh... rólegheit. Þess vegna heitir það Jólaró. Ég samdi helminginn af laginu fyrir síðustu jól. Mamma útsetti það og við spiludum það á jólatónleikum fjölskyldunnar. Þá spilaði Emil bróðir minn á trompet og pabbi á píanó. Seinni helminginn samdi ég

núna í nóvember fyrir keppnina. Þá fengum við Rakel Elaisu frænku mína til að spila á trompet og Emil færði sig á píanó og pabbi spilaði á þverflautu.“

Hún er ekkert sérstaklega undrandi yfir árangrinum og segir hann ekki hafa komið sér á óvart. „Ég hélt að ég myndi vinna keppnina. Eða þú veist, ég bjóst ekki alveg beint við þessu, en ég hélt samt að ég myndi vinna.“ Lagið Jólaró er ekki fyrsta lagið sem Edda semur. „Ég er búin að semja átta lög allt í allt. Stundum sem ég mörg í röð og stundum ekki neitt í svolitinn tíma.“

Edda Margrét Jonasdóttir (fyrir miðri mynd) ásamt fjölskyldu og frænku sinni Rakel Elaisu Allansdóttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það má sannarlega segja að tónlist sé stór hluti af fjölskyldulífinu. Sjálf spilar Edda á klarínnett, píanó og aðeins á trommur. Guðrún spilar á básúnu auk þess sem hún hefur sungið í kór. Jonas hefur lært á píanó og trommur og er sjálf- lærdur á þverflautu og gítar auk þess að syngja í kórum. Emil spilar á píanó og hefur líka lært á trompet og barítónhorn og hefur gaman af að leika sér á trommur.

Jóladagstónleikarnir einn af hápunktum aðventunnar

Aðventan er gengin í garð og nóg að gera hjá fjölskyldunni. „Mér hefur fundist aðventan vera svolítill streituvaldur með öllum sínum hefðum,“ segir Guðrún. „Það er í raun ansi mikil pressa á að maður eigi að gera hitt og þetta og njóta og slaka á að sjálfsögðu líka. Þess vegna reynum við að skipuleggja sem minnst og vera svolítið „spontant“.“

Ómissandi partur af jólabakstrinum er lagkaka sem Guðrún bakar með mömmu sinni og systur og svokallaðar „letisóru“ sem eru bakaðar á heilli plötu og skornar niður í litla bita. „Fyrir utan það fer desember bara meira og minna í að láta allt ganga upp.“

Einn stærsti viðburður aðventunnar eru þó jóladagstónleikar í jólaboði móðurfjölskyldu Guðrúnar. „Tónleikarnir, sem mér reiknast til að séu 36 ára gömul hefð í fjölskyldunni, hófust þegar ég, sem er ein af elstu barnabörnunum, var byrjuð að læra á blokkflautu. Nú eru það barnabarnabörnin ömmu minnar sem eru í miðpunkt og geta sem sé um skipulag. Atriðin ég geta verið allt frá jólalagasöng ákveðnum á staðnum til lengri verka, enda eru flytjendur á öllum aldri og á öllum getustigum.“ ■

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



Framkvæmdastjóri upplýsingatæknisviðs

Pinn árangur
Arion



Arion banki leitar að metnaðarfullum leiðtoga í starf framkvæmdastjóra upplýsingatæknisviðs. Viðkomandi heyrir undir bankastjóra og á sæti í framkvæmdastjórn.

Upplýsingatæknisvið er breytingarafi í stafrænni vegferð bankans. Undir sviðið heyrir þróun, rekstur og þjónusta tækni- og vefvinnu Arion banka og dótturfélaga. Á sviðinu starfa um 120 starfsmenn með framúrskarandi tækniþekkingu. Starfsfólk upplýsingatæknisviðs er lykilþátttakandi í vörupróun með framtíðarstefnu samstæðunnar og skilvirkni í rekstri að leiðarljósi.

Arion banki hefur markað sér sérstöðu í stafrænni fjármálaþjónustu á Íslandi. Framundan eru frekari fjárfestingar í stafrænni fjármálaþjónustu í samstarfi við fjártæknifyrirtæki og önnur tæknifyrirtæki.

Nánari upplýsingar

Helga Halldórsdóttir, forstöðumaður mannauðs Arion banka, helga.halldorsdottir@arionbanki.is og Hilmar Garðar Hjaltason hjá vinnvinn, hilmar@vinnvinn.is. Umsóknir óskast fylltar út á vinnvinn.is.

Umsóknarfrestur er til og með 12. desember 2022

Ráðningarferli geta tekið mislangan tíma. Við leggjum okkur fram um að svara öllum umsóknum um leið og ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Helstu verkefni

- › Mótar stefnu og sýn í upplýsingatækni í takt við stefnu og markmið bankans.
- › Tekur þátt í stefnumótun bankans og er ráðgjafi framkvæmdastjórnar í upplýsingatækni og stafrænni þróun.
- › Ber ábyrgð á hugbúnaðarþróun, tæknilegri vörustýringu, tækniinnviðum, rekstri upplýsingatækni- og stafrænni þróun, aðgangi að gögnum og verkefnastofu.
- › Tryggir að farið sé að reglum sem gilda um rekstur og notkun upplýsingatækni- og stafrænni þróun, aðila.
- › Drífur áfram stafrænar breytingar og þróun lausna á skilvirkum og árangursríkum hátt og miðlar markmiðum bankans innan sviðsins.
- › Byggir upp sterka liðsheild stjórnenda og sérfræðinga í upplýsingatækni.
- › Tryggir þétt samstarf við aðrar einingar bankans og skilning á starfsemi þeirra, tækifærum og áskorunum.
- › Byggir upp sterk tengsl við samstarfsaðila á sviði upplýsingatækni.

Hæfni og eiginleikar

- › Framúrskarandi leiðtogaþæfni og drifkraftur.
- › Þekking og reynsla af stjórnun í upplýsingatækni.
- › Reynsla af stefnumótun og breytingastjórnun.
- › Þekking á rekstri og högun upplýsingatækni- og stafrænni þróun.
- › Góðir samskiptahæfileikar.
- › Góð reynsla af rekstri og áætlanagerð.
- › Framsækni og framkvæmdagleði.
- › Háskólanám sem nýtist í starfi.

Hlutverk Arion banka er að vinna að markmiðum viðskiptavina, eigenda, starfsfólks og samfélagsins alls. Við bjóðum snjallar og traustar fjármálalausnir sem skapa viðskiptavinum, hluthöfum og samfélaginu öllu verðmæti til framtíðar. Starfsfólk bankans er fjölbreyttur hópur fólks sem á það sameiginlegt að hafa metnað fyrir störfum sínum. Við leggjum okkur fram við að byggja upp vinnustað þar sem kunnáttu, þekkingu og færni fær að njóta sín. Við virðum mannréttindi og jafnrétti í allri okkar starfsemi og leggjum kapp á að starfa í sátt við samfélagið og umhverfið. Pinn árangur er það sem við stefnum að.



Viltu koma í hópinn okkar?

- **fram tíðin er spennandi!**

Ösp líftryggingarfélag leitar að kraftmiklum, vel skipulögðum og framsýnum manneskjum. Ösp er nýtt íslenskt fyrirtæki á tryggingamarkaði sem mun bjóða fjölbreytt úrval af líf- og persónuþryggingum með áherslu á stafrænar lausnir í takt við kröfur nútímans.

Forstöðumaður trygginga

Starf forstöðumanns er umfangsmikið og felur m.a. í sér umsjón með sölu- og þjónustumálum fyrirtækisins.

Starfslýsing

- Ábyrgð á sölumálum félagsins
- Ábyrgð á þjónustustigi félagsins
- Setja upp og fylgja eftir markaðsáætlun félagsins
- Vörubrúun félagsins
- Samskipti og skýrslugerðir fyrir eftirlitsaðila
- Mánaðarleg uppgjör fyrir stjórn
- Útkomuspár og miðlun upplýsinga til stjórnar
- Þátttaka í stjórnun og stefnumótun
- Önnur tilfallandi verkefni
- Áhættumat viðskiptavina
- Útgáfu trygginga og skilmálagæð

Hæfniskröfur

- Háskólagráða
- Reynsla af tryggingastarfsemi er æskileg en ekki nauðsynleg
- Skipulags- og greiningarhæfni
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Jákvætt viðhorf og samskiptahæfni
- Öguð og vönduð vinnubrögð

Fjármálastjóra

Starf fjármálastjóra er umfangsmikið og felur meðal annars í sér ábyrgð á fjárreiðum, samskipti við eftirlitsaðila og eftirlit með grunnstoðum í rekstri félagsins.

Starfslýsing

- Eftirlit með fjárfestingum
- Kostnaðar- og rekstrargreiningar
- Eftirfylgni með tekjuskráningu
- Innra eftirlit og áhættustýring
- Samskipti og skýrslugerðir fyrir eftirlitsaðila
- Gerð og eftirlit með fjárhagsáætlun
- Samskipti við reikningshald um bókhald félagsins
- Mánaðarleg rekstraruppgjör og launabókhald
- Útkomuspár og miðlun upplýsinga til stjórnar
- Þátttaka í stjórnun og stefnumótun

Hæfniskröfur

- Framhaldsgráða í viðskiptafræði eða sambærilegt
- Reynsla af fjármálastjórn er æskileg
- Skipulags- og greiningarhæfni
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Jákvætt viðhorf og samskiptahæfni
- Öguð og vönduð vinnubrögð

Fjármálastjórinn verður staðgengill framkvæmdastjóra.

Frekari upplýsingar veitir Elmar Hallgríms Hallgrímsson, framkvæmdastjóri Aspar, elmar@osp.is.

Umsóknarfrestur er til 30. desember. Umsóknir fara í gegnum Alfred (www.alfred.is). Fullum trúnaði er heitið. **Fólk af öllum kynjum er hvatt til að sækja um!**



Lestu meira um **Ösp** með því að skanna QR kóðann.



Ösp / Stórhöfða 23 / 110 Reykjavík / osp@osp.is / www.osp.is

vinnvinn

Grunnskóli Seltjarnarness Laust starf

Yngsta stig og miðstig
Leiklistakennari og/eða
tónmentakennari 80% starf

Vakin er athygli á að starfið hentar öllum kynjum.
Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands
íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarféлага.

Upplýsingar um starfið veitir Kristjana Hrafnadóttir
skólastjóri: kristjana.hrafnadottir@seltjarnarnes.is
og í síma 5959200.

Umsókn ásamt fylgiskjölum skal skilað á
Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar
á www.seltjarnarnes.is undir **Störf í boði**.

Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.
Umsóknarfrestur er til og með 19. desember 2022.



Leikskólakennari við leikskóladeild Seyðisfjarðarskóla

Seyðisfjarðarskóli auglýsir lausa til umsóknar stöðu leikskólakennara.

Um 100% stöðu er að ræða.

Seyðisfjarðarskóli er samrekin leik-, grunn- og listaskóli og staðsettur
á þremur nálægum starfsstöðum í miðbæ Seyðisfjarðarkaupstaðar.
Leikskólinn er tveggja deilda leikskóli með um 26 nemendur.
Nánari upplýsingar um leikskólann, www.seydisfjardarskoli.sfk.is

Umsóknarfrestur er til 13. desember nk.

Sótt er um starfið á heimasíðu Múlaþings undir „störf í boði“ eða á
starfasíðu Múlaþings hjá Alfreð <https://mulathing.alfred.is>.

Aðrar upplýsingar veitir Þórunn Hrund Óladóttir, skólastjóri í síma
866-8302 eða á netfanginu thorunn.oladottir@mulathing.is

Umsækjendum er bent á að kynna sér fræðslubréf um vinnslu
Múlaþings á persónuupplýsingum starfsumsækjenda, sem finna
má á heimasíðu sveitarfélagsins www.mulathing.is



Múlaþing



SEYÐISFJARÐARSKÓLI

„Í hverju barni býr Skáldur“



LAFNALINGAVOTTUN
2022 - 2025



FKA 2021

Múlaþing
Sími 4 700 700
mulathing@mulathing.is
mulathing.is

FlyOver ICELAND

FlyOver Iceland er sýndarflugs sýning á heims-
mælikvarða og er hluti af FlyOver Attractions
sem er í eigu bandaríska fyrirtækisins Pursuit
sem rekur ferðaþjónustu um víða veröld.

Pursuit er hluti samstæðu Viad, félags sem
skráð er í kauphöllina í New York (VVI).

Umsókn skal vera á ensku, bæði ferilskrá
og kynningarbréf, þar sem gerð er grein
fyrir ástæðu umsóknar og settur fram
rökstuðningur um færni viðkomandi til
að gegna starfinu.

Umsjón með starfinu hafa Jensína K.
Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) og
Margrét Stefánsdóttir (margret@vinnvinn.is).

Framkvæmdastjóri FlyOver Iceland

FlyOver Iceland, fyrirtæki í fararbroddi upplifunarferðaþjónustu á Íslandi, leitar að leiðtoga með
reynslu af stjórnun og viðskiptaþróun í alþjóðlegu viðskiptaumhverfi til að fara fyrir frekari sókn
eins vinsælasta afþreyingar- og upplifunarstaðar landsins.

Framkvæmdastjórinn mun fara fyrir öflugum liði stjórnenda og annars starfsfólks og þarf að búa
yfir afburða samskiptafærni. Þá mun hann vinna náið með Pursuit, stærsta eiganda félagsins.
Hlutverk framkvæmdastjórans er að stjórna rekstrinum og tryggja að settum markmiðum sé náð.
Framkvæmdastjórinn heyrir undir stjórn félagsins.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ábyrgð á daglegum rekstri í samræmi við markmið, framtíðarsýn og fjárhagsáætlun sem mótuð er af stjórn í samvinnu við framkvæmdastjóra.
- Leitast við að upplifun gesta fari fram úr væntingum og tryggja að farið sé eftir ítrustu kröfum um öryggi og umhverfisvernd.
- Fara fyrir öflugum og tryggum hópi starfsfólks með það að markmiði að auka enn frekar starfsánægju.
- Náið samstarf við teymi FlyOver Attractions og Pursuit í samræmi við skilgreind hlutverk.
- Viðskiptaþróun.
- Almannatengsl og samskipti við fjölmiðla.
- Undirbúningur stjórnarfundna í samráði við stjórnarformann og þátttaka í þeim.

Hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi.
- Dugnaður, ástríða, frumkvæði og þor til að gefa sig að verkefninu.
- Brennandi áhugi á þjónustu og upplifun gesta.
- Stjórnunarreynsla úr fjölþjóðlegu umhverfi, samskiptafærni og hæfileiki til að hrífa aðra með sér.
- Góð greiningarhæfni og gott skynbragð á rekstur og fjármál.
- Reiprennandi íslensku- og enskukunnátta í töluðu sem rituðu máli.
- Víðsýni og færni í að greina kjarnann frá hisminu.

Umsóknarfrestur er til og með 12. desember nk.

Sótt er um starfið á www.vinnvinn.is.

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

SÉRFRÆÐINGUR Í KJARA- OG RÉTTINDAMÁLUM

Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna (LSS) óskar eftir að ráða sérfræðing í kjara- og réttindamálum til starfa á skrifstofu félagsins í Reykjavík.

Leitað er eftir áhugasömum einstaklingi með jákvætt viðmót og góða þjónustulund sem er tilbúinn að leysa úr krefjandi verkefnum á sviði kjaramála. Hjá LSS eru 2 stöðugildi í fullu starfi og því þörf á skipulögðum og drífandi einstaklingi sem er fær um að vinna þau verkefni sem til falla.



LSS er fag- og stéttarfélag slökkviliðs og sjúkraflutningamanna. Í félaginu eru 1400 félagsmenn um land allt.

» Starfs- og ábyrgðarsvið

- Vinna við úrvinnslu launa- og réttindamála félagsmanna
- Þátttaka í kjarasamningagerð
- Vinna innan samstarfsnefnda
- Samskipti við félagsmenn og rekstraraðila
- Ritun og undirbúningur umsagna um þingmál
- Gerð starfs- og fjárhagsáætlunar í samstarfi við stjórn
- Móttaka gagna, skráning upplýsinga og skjalavarsla
- Aðstoð við málefni fagdeilda
- Aðstoð við skipulagningu funda stjórnar, aðalfundar og þings LSS
- Aðstoð við gerð ársskýrsla
- Þátttaka í öðrum verkefnum félagsins

» Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi æskileg
- Haldbær þekking á kjarasamningum æskileg
- Reynsla af sambærilegum störfum æskileg
- Þekking og reynsla af kjarasamningagerð kostur
- Metnaður, frumkvæði og skipulagshæfni
- Góð tölvukunnátta
- Jákvætt viðmót og góð samskiptafærni
- Góð færni í að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku

Áhugasamir eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu HH Ráðgjafar Ráðningarpjónustu www.hhr.is. Umsóknnum þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um starfið. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Hulda Helgadóttir ráðgjafi hjá HH Ráðgjöf hefur umsjón með ráðningu í starfið og veitir frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða á tölvupósti hhr@hhr.is.

Umsóknarfrestur er til og með 14. desember 2022

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

Landhelgisgæslan leitar að liðsfélaga í upplýsingatæknideild



Landhelgisgæsla Íslands óskar eftir að ráða öflugan liðsfélaga til starfa í upplýsingatæknideild stofnunarinnar.

■ Helstu verkefni og ábyrgð:

- Rekstur á Microsoft kerfum þar sem staðbundnum lausnum og Microsoft 365 er blandað saman.
- Rekstur ýmissa net-, öryggis- og eftirlitskerfa.
- Uppsetning og þjónusta vegna útstöðva, netþjóna, jaðartækja og hugbúnaðar.

■ Annað:

- Föst viðvera upplýsingatæknideildar er bæði í höfuðstöðvum Landhelgisgæslunnar í Skógarhlíð og á öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli.

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

Umsóknarfrestur er til og með **4. janúar 2023**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Umsóknir gilda í sex mánuði frá dagsetningu auglýsingar. Í ljósi ríkjandi kynjahlutfalls innan Landhelgisgæslunnar og jafnréttisáætlunar stofnunarinnar, eru konur sérstaklega hvattar til að sækja um. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs.

■ Helstu menntunar- og hæfniskröfur:

- Starfsreynsla að lágmarki 3 ár í kerfisstjórn, netrekstri og notendaaðstoð.
- Þekking og reynsla af uppsetningu og rekstri á Microsoft netþjónum og Microsoft 365.
- Þekking og reynsla af VMware.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku.

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

Hjá Landhelgisgæslunni starfar rúmlega 230 manna samhentur hópur sem hefur að leiðarljósi slagorðið: **Við erum til taks!**

Gildi Landhelgisgæslunnar eru:

Öryggi - Þjónusta – Fagmennska.

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

Ítarlegri upplýsingar um starfið og hæfniskröfur má finna á www.intellecta.is. Upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Henrietta Þóra Magnúsdóttir (henrietta@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

Tæknimaður



MULTIVAC

Multivac á Íslandi leitar að áreiðanlegum tæknimanni til að sinna viðhaldi á vélbúnaði. Um fullt starf er að ræða og er vinnutími frá 8-16 virka daga.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Þjónusta og viðhald á vélbúnaði fyrirtækisins

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Iðnmenntun sem nýtist í starfi, s.s. rafvirkjun, vélfræði eða bifvélavirkjun
- Reynsla af vélaviðgerðum
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund
- Metnaður, nákvæmni og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með **15. desember 2022**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi sem nýtist í starfi. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Multivac ehf. er dótturfélag alþjóðlega fyrirtækisins Multivac International sem er þýskur framleiðandi á vélum fyrir matvælaíðnað.

Starfsfólk Multivac er um 7000 talsins og eru þau staðsett í 87 löndum.

Á Íslandi eru starfsmenn fyrirtækisins 12 talsins og með starfsstöð í Reykjavík.

Nánari upplýsingar má finna á www.is.multivac.com.

Nánari upplýsingar veitir Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

HMS Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

Laust starf hjá Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

Sérfræðingur í fjármálum

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun (HMS) leitar að metnaðarfullum einstaklingi til að starfa í fjármálateymi stofnunarinnar. Um er að ræða fjölbreytt starf sem lýtur að fjármálum og rekstri stofnunarinnar ásamt verkefnum tengdum Húsnæðissjóði.

Helstu verkefni tengjast rekstrar- og frávikagreiningum, vaxtamunar- og fjárstreymisgreiningum, umsjón með stýringu skulda og lausafjár og úrvinnslu tölulegra upplýsinga. Um fullt starf er að ræða og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Um mannvirkjaskrá HMS

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun er leiðandi stjórnáslustofnun í þjónustu við almenning með það að marki að lágmarka sóun tíma, fjármuna og annarra gæða með skilvirkri stjórnáslu, framúrskarandi þjónustu og vandaðri áætlanagerð. Við leitum því að fjármálasérfræðingum sem er tilbúinn til að styðja við gildi stofnunarinnar og þjónustuloforð okkar um að vera leiðandi í opinberri þjónustu.

Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess www.hms.is.

Umsóknarfrestur er til 19. desember 2022

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni viðkomandi sem nýtist í starfi. Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og við komandi stéttarfélags. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um störf. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

Borgartúni 21, 105 Reykjavík - Ártorgi 1, 550 Sauðárkróki - Hafnarstræti 107, 600 Akureyri

Helstu verkefni og ábyrgð

- Fjárhagslegar greiningar s.s. fjárstreymisgreiningar og gerð kostnaðarmats
- Áætlana- og skýrslugerð um fjármál og rekstur HMS og Húsnæðissjóðs
- Rekstrar- og frávikagreining og eftirfylgni með áætlunum
- Vaxtamuna- og sjóðstreymisgreiningar ásamt umsjón með skuldastöðu og lausafé
- Úrvinnsla tölulegra upplýsinga fyrir stjórnendur
- Innleiðing nýrra verkefna og verklags
- Eftirlit með framkvæmd samninga
- Samskipti við innri og ytri eftirlitsaðila

Þekking og hæfni:

- Háskólamenntun í viðskiptafræði, rekstrarhagfræði eða sambærilegu
- Þriggja til fimm ára reynsla af sambærilegu starfi er kostur
- Reynsla af fjármálum, fjárhagslegum greiningum og áætlunargerð
- Reynsla af greiningartólum s.s. Power BI, þekking á virkni gagnagrunna og hæfni til að miðla tölfræðilegum upplýsingum
- Góð tölvufærni og þekking, s.s. í Excel
- Þekking á lánastarfsemi er kostur
- Þekking og reynsla af opinberum rekstri og lögum um opinber fjármál er kostur
- Þekking og reynsla af Navision og Oracle, bókhaldskerfi ríkisins, er kostur
- Þekking og reynsla af uppgjöri og bókhaldi er kostur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, áhugi og metnaður í starfi
- Hæfni til að starfa sjálfstætt og í hóp

Nánari upplýsingar veita:

Ólafur Þór Þorláksson, fjármálastjóri (olafur.thorlaksson@hms.is) og Soffía Guðmundsdóttir, teymisstjóri innri þjónustu (soffia.gudmundsdottir@hms.is) í síma 440 6400 og Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) í síma 511 1225.

Verkefnastjóri í leiguumsjón

Verkefnastjóri verður að hafa áhuga á að starfa að mikilvægum samfélagslegum verkefnum. Starfið er fjölbreytt og er unnið í samstarfi við hóp samstarfsfólks sem leggur áherslu á jákvæða framþróun félagsins til hagsbóta fyrir leigjendur þess.

Starfsmaður vinnur með öryrkjum og fötluðu fólki sem sækir um íbúðir hjá Brynju ásamt því að vera í samskiptum við núverandi leigjendur og stuðningsaðila þeirra. Samskiptin felast í símtölum, viðtölum og umsjón með sýningu íbúða. Starfsmaður vinnur á sviði leiguumsjónar og sérverkefna sem heyrir beint undir framkvæmdastjóra.

Helstu verkefni

- Móttaka og afgreiðsla umsókna um leiguíbúðir
- Úthlutun leiguíbúða til umsækjenda á biðlista
- Frágangur á leigusamningum og endurnýjun þeirra
- Umsjón með mínum síðum og framþróun þeirra
- Umsjón með heimasíðu Brynju leigufélags
- Umsjón með reglubundnum þjónustukönnunum hjá leigjendum

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af velferðarmálum er kostur en ekki skilyrði
- Reynsla af leigumiðlun og fasteignumsjón er kostur
- Góð færni í íslensku í rituðu máli
- Reynsla af umsjón með vefsíðu er kostur



Brynja leigufélag er sjálfseignarstofnun með það markmið að eiga og reka íbúðir fyrir öryrkja. Hver íbúð sem Brynja setur á markað breytir lífi einstaklings eða fjölskyldu. Félagið á nú ríflega 860 íbúðir. Meirihluti þeirra er á höfuðborgarsvæðinu, en aðrar víðs vegar um landið.

Brynja leigufélag leitast við að vera fyrirmynd í rekstri á félagslegu húsnæði fyrir öryrkja og er virkt í umræðu, ákvarðanatöku og stefnumótun er lýtur að félagslegu leigu-húsnæði. Brynja leigufélag hefur gagnsæi og jafnræði að leiðarljósi við ákvarðanatöku, úthlutun íbúða, verklega og upplýsingamiðlun um kaup, sölu, leigu og viðhald fasteigna.



Sótt er um starfið á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 13. desember nk.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is.

hagvangur.is



Framkvæmdastjóri þjónustu, sölu- og markaðsmála Vodafone

Við leitum að öflugum og framsýnum leiðtoga sem brennur fyrir þjónustu, þrífst á árangri og vill taka þátt í að skrifa næsta kafla í sögu leiðandi vörumerkis á Íslandi.

Ábyrgðarsvið:

- Þjónusta og þróun þjónustustefnu á einstaklings- og fyrirtækjamarkaði
- Árangursrík sölustefna og öflug eftirfylgni með sölumarkmiðum
- Markaðssókn og áframhaldandi uppbygging vörumerkis Vodafone á Íslandi
- Stefnumótun, áætlanagerð og markaðssetning á sviði þjónustu, sölu og markaðsmála Vodafone
- Uppbygging öflugrar liðsheildar og hvetjandi menningar til vaxtar
- Leiðtogi kjarnasviðsins Vodafone – Fjarskipti og situr í framkvæmdastjórn Sýnar

Umsóknarfrestur er til og með 11. desember nk. Nánari upplýsingar veita Andrés Jónsson, andres@godsamskipti.is og Alda Sigurðardóttir, aldas@vodafone.is

Einungis er tekið á móti umsóknum í gegnum ráðningavefinn okkar, radningar.syn.is





Tvö spennandi störf í hringrásarhagkerfinu

Úrvinnslusjóður gegnir mikilvægu og spennandi hlutverki í hringrásarhagkerfinu. Við leitum að tækni- eða viðskiptamenntuðum einstaklingi með haldgóða rekstrarþekkingu í starf rekstrarstjóra og fjölhæfum lögfræðingi með áhuga á samskiptum í starf samskiptafulltrúa.

Rekstrarstjóri

Helstu verkefni og ábyrgð

- Gerð rekstraráætlana
- Þróun kostnaðarlíkana
- Skýrslugjöf til opinberra aðila, samstarfsfélaga o.fl.
- Framsetning á gögnum
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. verkfræði, tæknifræði, viðskiptafræði eða hagfræði
- Þekking og reynsla af kostnaðarútreikningum og kostnaðarlíkönum
- Þekking og reynsla af hugbúnaði við gagnavinnslu og framsetningu gagna s.s. Power BI og Excel
- Lipurð í mannlegum samskiptum og metnaður til að ná árangri
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi og öguð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku og ensku, jafnt í töluðu sem rituðu máli
- Áhugi á umhverfis- og endurvinnslumálum er kostur

Samskiptafulltrúi

Helstu verkefni og ábyrgð

- Svörun erinda sem berast stofnuninni, umsagnir og álitgerðir
- Ráðgjöf til stjórnenda um lögfræðileg atriði og samskipti við ytri aðila
- Meta og greina þarfir fyrir upplýsingar og fræðslu
- Samstarfsverkefni með innlendum og erlendum aðilum á sviði kynningar- og fræðslumála
- Umsjón með textaskrifum á vefsvæði, fræðsluefni og öðru útgefnu efni
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Lögfræðimenntun, reynsla í upplýsingamiðlun æskileg
- Hæfni til að miðla efni til starfsfólks og ytri aðila
- Lipurð í mannlegum samskiptum og metnaður til að ná árangri
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi og öguð vinnubrögð
- Framúrskarandi íslenskukunnátta í ræðu og riti og góð enskukunnátta
- Áhugi á umhverfis- og endurvinnslumálum er kostur



Úrvinnslusjóður sér um umsýslu og ráðstöfun úrvinnslugjalds með það að markmiði að skapa hagræn skilyrði fyrir endurnýtingu úrgangs og endanlega förgun spilliefna með hliðsjón af umhverfislegum ávinningi. Úrvinnslugjaldið er notað til að stuðla að sem mestri endurvinnslu og endurnýtingu úrgangs. Úrvinnslusjóður semur um úrvinnslu úrgangs á grundvelli útboða eða verksamninga eftir því sem við á.



Sótt er um störfin á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með **28. desember nk.**

Með umsókn skal fylgja ferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda í starfið.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is.

Sérfræðingur í eignastýringu

Við leitum að ábyrgum og metnaðarfullum einstaklingi í starf sérfræðings í eignastýringu. Viðkomandi þarf að hafa mikinn áhuga og þekkingu á fjármálamörkuðum. Starfið heyrir undir forstöðumann eignastýringar.

Hjá Sjóvá starfar öflugur og skemmtilegur hópur fólks sem kappkostar að veita viðskiptavinum afburðarþjónustu. Við erum efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvöginni og kannanir sýna að starfsánægja hjá okkur er með því mesta sem gerist hérlendis.

Starfið felur í sér:

- › greiningar á fjárfestingatækifærum og stefnumótun í eignastýringu
- › störf ritara fjárfestinganefndar
- › skýrslugerð, uppgjör á fjárfestingastarfsemi og gerð kynningarefnis fyrir stjórnendur
- › tilfallandi greiningarvinnu í samvinnu við stjórnendur og starfsfólk
- › fjárfestatengsl og gerð kynningarefnis vegna uppgjors

Við leitum að einstaklingi með:

- › háskólamenntun sem nýtist í starfi, svo sem hagfræði, verkfræði eða viðskiptafræði, próf í verðbréfavíðskiptum er kostur
- › færni í að greina flókin verkefni og kynna þau með skýrum hætti, starfsreynsla á fjármálamarkaði er kostur
- › skipulögð, öguð og sjálfstæð vinnubrögð
- › hæfni í mannlegum samskiptum og faglega framkomu

Nánari upplýsingar um starfið veitir Erla Björk Gísladóttir sérfræðingur í mannauði, erla.gisladottir@sjova.is.

Umsóknarfrestur er til og með **12. desember nk.** Sótt er um starfið á sjova.is/starfsumsoknir.



SJÓVÁ

STARF

Samskipti um græna framtíð

Staða forstöðumanns Samskipta og upplýsingamiðlunar

Landsvirkjun leitar að einstaklingi með brennandi áhuga á orku- og loftslagsmálum til að stýra teymi sem leiðir samskipti við fjölbreytta hagaðila fyrirtækisins. Teymið vinnur að auknum sýnileika og skilningi á stefnu og starfsemi Landsvirkjunar og er skipað fimm einstaklingum með mikla reynslu og sérþekkingu.

Verkefnasvið:

- Samræming innri og ytri samskipta
- Samtal og samvinna við hagaðila
- Fagleg ráðgjöf til stjórnenda og starfsfólks á sviði samskipta
- Forysta í öflugum hópi starfsfólks
- Þróun og ímynd vörumerkis Landsvirkjunar
- Stefnumótun um miðlun efnis

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun og reynsla sem nýtist í starfi
- Afburða leiðtogaþæfileikar, samskiptaþærni og jákvætt viðmót
- Stjórnunarreynsla er æskileg
- Frumkvæði og skipulagshæfni
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku

Umsóknarfrestur er til og með 18. desember

Sótt er um starfið hjá Hagvangi www.hagvangur.is

Frekari upplýsingar gefur Inga Steinunn Arnardóttir inga@hagvangur.is



Embætti rektors Listaháskóla Íslands er laust til umsóknar

LEITAD ER AÐ FRAMSÝNUM LEIÐTOGA MEÐ BRENNANDI ÁHUGA Á LISTUM, SKAPANDI GREINUM OG MENNTAMÁLUM

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Stjórnun háskólans, stefnumótun og nýsköpun.
- Daglegur rekstur og áætlanagerð.
- Þróun háskólastarfs á grundvelli laga og reglugerða.
- Tryggja að starfsemi háskólans sé í samræmi við hlutverk, markmið og gæðakröfur.
- Samskipti við nemendur, starfsfólk, stjórn, stjórnvöld og aðra samstarfsaðila.
- Samningagerð og eftirfylgni með samningum.
- Ráðning faglegra stjórnenda háskólans í samráði við stjórn.

Hæfniskröfur:

- Skýr fagleg sýn á þróun og framtíð Listaháskóla Íslands.
- Viðtæk þekking á rannsóknum, starfi háskóla og staðgóð þekking á listum og skapandi greinum.
- Reynsla á einhverju af fagsviðum Listaháskóla Íslands er kostur.
- Farsæl reynsla af stjórnun og teymisvinnu.
- Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptahæfni.

- Reynsla af að leiða vinnu við stefnumótun, nýsköpun og breytingastjórnun.
- Framsækni í vinnubrögðum og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Góð hæfni til að miðla efni í töluðu og rituðu máli.
- Hreint orðspor.

Listaháskóli Íslands er miðstöð æðri listmenntunar á Íslandi og hefur fengið viðurkenningu stjórnvalda á fræðasviði lista. Nánari upplýsingar má finna á www.lhi.is.

Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá, kynningarbréf og skilmerkileg greinargerð sem lýsir sýn umsækjanda á þróun listnáms og listrannsókna háskólans í alþjóðlegu samhengi. Sótt er um starfið á www.hagvangur.is.

Umsóknarfrestur er til 15. janúar 2023.

Nánari upplýsingar veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is.

Verkefnastjóri sameiningarmála

Píngeyjarsveit auglýsir eftir verkefnastjóra sameiningarmála á skrifstofu sveitarfélagsins. Meginhlutverk verkefnastjóra er að leiða stýra og vinna að verkefnum sem leiða af sameiningu Skútustaðahrepps og Píngeyjarsveitar, s.s. samræmingu reglna, stefnu-mótun og þróun verklags í stjórnsýslu sveitarfélagsins í samráði við sveitarstjóra, sveitarstjórn og nefndir.

Helstu verkefni:

- Stjórnun verkefna
- Gagnaöflun og greiningar
- Samskipti við þjónustuaðila í verkefnum sem tengjast sameiningu.
- Skjalagerð

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði lögfræði, stjórnsýslufræði, viðskiptafræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi. Framhaldsmenntun er kostur.
- Menntun og/eða reynsla af verkefnastjórnun
- Þekking á og reynsla af opinberri stjórnsýslu.
- Hæfni í mannlegum samskiptum, góðir samstarfs- og samskiptahæfileikar.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til þess að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð almenn tölvukunnátta.

Með umsóknum um skal fylgja greinargóð starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og færð rök fyrir hæfni umsækjanda í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 18. desember 2022. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Launaneftdar Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Nánari upplýsingar um störfin veitir Jón Hrói Finnsson, sveitarstjóri í síma 464 3328 eða í tölvupósti á jonhroi@thingeyjarsveit.is. Umsóknir skal senda á umsokn@thingeyjarsveit.is. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningu.

Byggingafulltrúi

Hlutverk byggingarfulltrúa er að sjá til þess að byggingarmál í sveitarfélaginu séu í samræmi við ákvæði laga um mannvirki nr. 160/2010 og reglugerð þeim tengdum. Byggingarfulltrúi vinnur í nánú samstarfi við skipulagsfulltrúa og verkefnastjóra framkvæmda.

Helstu verkefni:

- að yfirfara hönnunargögn og önnur umsóknargögn tryggja að þau séu í samræmi við kröfur í lögum, reglugerðum og skipulagi.
- að gefa út byggingarleyfi skv. 1. og 2. mgr. 9. gr laga um mannvirki.
- að hafa eftirlit með byggingarleyfisskyldum framkvæmdum á byggingartíma
- að taka út framkvæmdir á framkvæmdatíma og skrá byggingarstjór mannvirkja
- að hafa umsjón með fasteignaskráningu, lóðaskrá og gerð lóða-leigusamninga.
- að eiga samskipti og samstarf við aðila utan og innan stjórn-sýslunnar sem sinna verkefnum á sviði byggingarmála.
- að vera íbúum, framkvæmdaáðilum og sveitarstjórn til ráðgjafar um byggingarmál.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði byggingarmála skv. 8. gr. mannvirkjalaga nr. 160/2010.
- Löggilding sem hönnuður skv. 25. gr. mannvirkjalaga.
- Þekking og reynsla á sviði byggingarmála.
- Þekking og reynsla af úttektum og mælingum
- Þekking á lögum um mannvirki og byggingarreglugerð.
- Þekking á og reynsla af opinberri stjórnsýslu.
- Hæfni í mannlegum samskiptum, góðir samstarfs- og samskiptahæfileikar.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til þess að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð almenn tölvukunnátta.

Með umsóknum um störfin skal fylgja greinargóð starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og færð rök fyrir hæfni umsækjanda í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 18. desember 2022. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Launaneftdar Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Nánari upplýsingar um starfið veitir Jón Hrói Finnsson, sveitarstjóri í síma 840 9330 eða í tölvupósti á jonhroi@thingeyjarsveit.is. Umsóknir skal senda á umsokn@thingeyjarsveit.is. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningu.

Leikskólakennari/leikskólastarfsmaður í afleysingu í leikskóladeild Stórutjarnaskóla

Stórutjarnaskóli í Píngeyjarsveit auglýsir eftir leikskólakennara/leikskólastarfsmanni í afleysingu í leikskóladeild í 80% starf sem:

- ber virðingu fyrir börnum og hefur áhuga á að starfa með þeim
- hefur góða samskiptahæfni og metnað til að takast á við fjölbreytt verkefni með nemendum.
- er jákvæður og sveigjanlegur
- er sjálfstæður í vinnubrögðum og sýnir frumkvæði
- er samstarfsfús og lausnamiðaður
- er með menntun sem nýtist í starfi

Stórutjarnaskóli stendur í Ljósavatnsskarði og er samrekin leik-, grunn-, og tónlistarskóli með um 45 nemendum frá eins árs til 16 ára aldurs. Öll starfsemi skólans er í sama húsnæði. Skólinn er Grænánaskóli og Heilsuefandi skóli og leggur áherslu á að búa nemendum og starfsfólki fjölbreytt leik- náms- og starfsumhverfi sem eflir alhliða heilsu og þroska. Mikil samstarf er milli náms-hópa innan skólans og er skólinn í góðu samstarfi við nágrannaskóla sína og samfélagið í sveitinni. Þá tekur Stórutjarnaskóli þátt í þróunarstarfi með skólum erlendis.

Umsóknarfrestur er til 5. desember 2022 og þarf umsækjandi að geta hafið störf sem allra fyrst. Áhugasamir eru hvattir til að hafa samband í síma 4643220/8483547 eða í gegnum netfangið birnada@storutjarnaskoli.is. Umsóknir skulu sendar á netfangið birnada@storutjarnaskoli.is. Umsókninni þarf að fylgja ferilsskrá og afrit af leyfisbréfi. Gerðar eru kröfur um hreint sakavottorð.

Lausar stöður hjá Píngeyjarsveit eru auglýstar á www.thingeyjarsveit.is/is/lausstorf

Þátttakandi
í íslensku
atvinnulífi
í meira en
50 ár



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

ráðum
ráðningarstofa



HAGVANGUR



Framkvæmdastjóri mannauðsmála

Alcoa Fjarðaál leitar að hugmyndaríkum og lausnamiðuðum stjórnanda í starf framkvæmdastjóra mannauðsmála. Alcoa Fjarðaál er eitt af stærstu iðnfyrirtækjum landsins með um 540 fastráðna starfsmenn í mjög fjölbreyttum störfum. Framkvæmdastjóri mannauðsmála leiðir öflugt mannauðsteymi sem veitir margvíslega þjónustu og vinnur markvisst að þróun mannauðs í fyrirtækinu. Framkvæmdastjórinn er tengiliður við móðurfélagið í mannauðsmálum og situr í framkvæmdastjórn Fjarðaáls.

Ábyrgð og verkefni

- Mannauðstengd stefnumótun og áætlanagerð
- Tryggja árangursríka framkvæmd mannauðsstefnu
- Greina þörf fyrir ráðningar, þjálfun og þróun starfsmanna
- Gera mannaflaspár og launaáætlanir
- Þróa mannauðsferli og mannauðskerfi fyrirtækisins
- Vinna við kjarasamninga og samskipti við stéttarfélög
- Stuðla að öflugri liðsheild og jákvæðri menningu
- Samskipti og upplýsingagjöf innan og utan fyrirtækisins

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun er kostur
- Fimm ára reynsla af stjórnun, helst í mannauðsmálum
- Reynsla af vinnu með staðla og úttektum á þeim
- Þekking á vinnumarkaði og kjarasamningum
- Hæfni til að leiða teymi og styðja stjórnendur
- Frumkvæði, lausnamiðað viðhorf og umbótavilji
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Gott vald á íslensku og ensku

Frekari upplýsingar um starfið veitir Smári Kristinsson í tölvupósti á netfangið smari.kristinsson@alcoa.com eða í síma **843 7728**. 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 alcoa.is. Umsóknarfrestur er til og með **mánudeginum 19. desember**.

Fjarðaál
alcoa.is





MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

Menntaskólinn í Kópavogi er framhaldsskóli sem kennir samkvæmt áfangakerfi og býður upp á kennslu til stúdentsprófs á bóknaðsbrautum, ásamt kennslu á iðn- og verknámsbrautum á matvælasviði og í leiðsögn. Um 100 starfsmenn starfa við skólann og nemendur eru um 900.

Menntaskólinn í Kópavogi auglýsir eftir matreiðslumeistara til starfa í mötuneyti skólans frá áramótum.

Viðkomandi þarf að hafa full réttindi sem matreiðslumaður, eiga auðvelt með að vinna með ungu fólki í líflegu umhverfi framhaldsskólans og hafa framúrskarandi samskiptahæfni.

Mjög mikilvægt er að viðkomandi sýni sjálfstæði í vinnubrögðum og hafi góða skipulagshæfni.

Helstu verkefni og ábyrgð

- stýra mötuneyti skólans og skipuleggja innkaup
- undirbúa, elda og ganga frá eftir málsverði nemenda og starfsfólks
- undirbúa veitingar fyrir viðburði á vegum skólans
- vinna að góðri hráefnisnýtingu á samvinnu við Hótel- og matvælasólann

Hótel og matvælasólann Íslands er innan Menntaskólans í Kópavogi.

Í skólanum er framúrskarandi aðstaða fyrir nemendur og starfsfólk. Starfsaðstaða í mötuneyti skólans er framúrskarandi ásamt öðrum aðbúnaði starfsfólks.

Unnið er í dagvinnu en utan reglulegs starfstíma skólans getur vinnutími verið sveigjanlegur.

Tekið er við umsóknum í gegnum starfatorg.is og skal náms- og starfsferilsská fylgja með innsendri umsókn ásamt sakavottorði og þeim gögnum í viðhengi sem umsækjendur telja skipta máli í ráðningarkerfinu. 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.

Nánari upplýsingar veitir Magnús Héðinsson framkvæmdastjóri Hótel – og matvælasólans.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

Viltu vera hluti af góðri liðsheild?

Faxaflóahafnir sf. leita að metnaðarfullum og framsýnum einstaklingi til að leiða viðskiptasvið fyrirtækisins

Faxaflóahafnir er stærsta höfn landsins þar sem starfa um 75 manns og er umráðasvæði hennar í Reykjavík, Akranesi, Grundartanga og Borgarnesi. Fyrirtækið leggur áherslu á að vera leiðandi í umhverfis- og öryggismálum auk þess að vera í vegferð að þróa snjallar og grænar hafnir.



Sviðsstjóri viðskiptasviðs

Menntunar- og hæfniskröfur

- Reynsla af stjórnun fjármála
- Reynsla af markaðsmálum, upplýsingatækni og viðskiptaþróun kostur
- Hæfni til að halda kynningar á íslensku og ensku
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Færni í samskiptum við fólk og fyrirtæki
- Skipulagshæfni og reynsla af áætlanagerð
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

Helstu verkefni

- Umsjón með deildum sviðsins í samvinnu við deildarstjóra
- Umsjón með viðskiptaþróun fyrirtækisins
- Umsjón með daglegri starfsemi á skrifstofu Faxaflóahafna sf. og stýring verkefna
- Gerð og frágangur stjórnendaupplýsinga og kynningar fyrir stjórn
- Umsjón með gerð fjárhagsáætlunar og eftirlit með samningum á sviði rekstrar
- Umsjón með arðsemisútreikningum og gerð viðskiptaáætlana
- Önnur þau störf, sem viðkomandi kunna að vera falin af yfirmanni og falla innan eðlilegs starfsviðs hans

Viðskiptasvið er eitt af stoðsviðum í skipuriti Faxaflóahafna og þar starfa sjö manns. Sviðsstjóri heyrir beint undir hafnastjóra.

Starfsmaðurinn mun hafa aðstöðu á skrifstofu Faxaflóahafna að Tryggvagötu 17 í Reykjavík.

Við hvetjum hæfileikaríkt og metnaðarfullt fólk til að sækja um starfið, óháð kyni, en fyrirtækið hefur skýra jafnréttisstefnu og vill auka fjölbreytileika í starfslíði sínu.

Nánari upplýsingar um starfið gefur Gunnar Tryggvason, hafnarstjóri gunnart@faxaflaohafnir.is

Umsókn, ásamt ferilskrá sendist til Faxaflóahafna sf., á netfangið olafur@faxaflaohafnir.is, eigi síðar en sunnudaginn 18. desember n.k.

faxaflaohafnir.is



Faxaflóahafnir sf.
Associated
Icelandic
Ports



Yfirvélstjóri óskast á frystitogara

Reyktal Þjónusta ehf. leitar að yfirvélstjóra á frystitogarann Steffano (ex. Pétur Jónsson). Um er að ræða langtíma starf hjá traustu erlendu fyrirtæki. Umsækjendur þurfa að vera með með VF.I réttindi (á skip með ótakmarkað vélarafli) og reynslu af vélstjórn á togara. Góð enskukunnátta nauðsynleg.

Áhugasamir vinsamlegast sendið umsóknir, með upplýsingum um menntun og fyrri störf, með tölvupósti til: reyktal@reyktal.is Nánari upplýsingar veita Víðir Ólafsson og Ólafur Óskarsson í síma 588-7666.

Reyktal Þjónusta ehf. er umboðsaðili erlendra útgerða sem tengjast Eistasaltsríkjunum og Danmörku. Aðallega er gert út á rækju í Barentshafi.

Embassy clerk

The Embassy of Japan seeks a capable, responsible and flexible person for the position of Office Clerk of administration.

Starting on 27th January, 2023(negotiable).

Requirements:

- Good skills in administrative works and car-driving.
- Language skills in English and Icelandic (both written and spoken)
- Proficient use of computer/internet
- Good research and analytical skills
- Good knowledge of Iceland
- Good communication skills

Deadline for application: **12th December, 2022**

If interested, please send your CV with photo in English to:

Embassy of Japan
Laugavegur 182, 105 Reykjavík
Tel: 510-8600
e-mail: japan@rk.mofa.go.jp



Verkvit, fagmennska og vilji til verka

Sótt er um störf in á:
www.alfred.is

Nánari upplýsingar veitir
Elva Dögg Pálsdóttir
mannauðsstjóri:
elva@bygg.is



Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf. leitar að starfsfólki með menntun og réttindi í mannvirkjagreinum til þess að starfa í fjölbreyttum verkefnum við:

- Verkefnastjórn
- Byggingarstjórn
- Verkstjórn

Byggingarfélag Gylfa og Gunnars var stofnað árið 1984 og hefur síðan þá fengið fjölda viðurkenninga fyrir fallega hönnuð hús og frágang lóða. Bygg hefur byggt í kringum 4.000 íbúðir á höfuðborgarsvæðinu sem og tugþúsundir fermetra af atvinnuhúsnæði.

Hjá fyrirtækinu starfa um 160 manns og fjöldi undirverktaka. Bygg hf. er þekkt fyrir traust og örugg vinnubrögð, vandaðan frágang og efnidir á umsömdum afhendingartíma.



JAFNLAUNAVOTTUN
2021-2024



Bygg hefur fjölmörg verkefni í pípunum á komandi árum.

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 leiðum fólk saman

hagvangur.is



HAGVANGUR



Störf við að móta nýtt fyrirkomulag tekna af samgöngum til framtíðar

Við leitum að lausnamiðuðum sérfræðingum með áhuga á að taka þátt í að móta samgöngugjöld framtíðarinnar.

Fjármála- og efnahagsráðuneytið og innviðaráðuneytið áforma að setja á fót verkefnastofu um samgöngugjöld og flýtifjármögnun samgönguinnviða. Vegna orkuskipta í vegasamgöngum fara hefðbundnar skatttekjur ríkissjóðs af ökutækjum og eldsneyti þverrandi. Þá hafa stjórnvöld áform um að flýta samgönguframkvæmdum, bæði á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni, einkum í jarðgangagerð.

Meðal helstu verkefna:

- Skoða mismunandi leiðir til tekjuöflunar af umferð.
- Meta áhrif á ólíka hópa.
- Greiningar- og sviðsmyndavinna.
- Mat á tæknilegum lausnum og útfærslum.
- Samráð og kynningar á nýju fyrirkomulagi.

Fjölbreytt menntun og reynsla getur nýst í starfinu t.d. á sviði hagfræði og fjármála, þróunar og uppbyggingar samgangna, orkuskipta, umhverfis- og skipulagsmála, verklegra framkvæmda, verkefnastjórnunar og verkfræði. Störf í verkefnastofunni eru tímabundin til allt að tveggja ára.

Í ljósi þessa leggja ráðuneytin áherslu á að mótuð verði heildstæð framtíðarsýn um breytt fyrirkomulag gjaldtöku af ökutækjum, eldsneyti og afnotum vegakerfisins sem geti orðið sjálfbært til langrar framtíðar. Verkefnastofunni er ætlað að vinna að úrlausnar-efnum á þessu sviði í samstarfi við sérfræðinga ráðuneytanna og sérstaka samráðsnefnd um málefnið. Markmiðið er að allir helstu þættir í nýju kerfi samgöngugjalda verði gangsettir fyrir árslok 2024.

Menntun og hæfniskröfur:

- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður.
- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla af stefnumótun og breytingarstjórnun.
- Greiningarhæfni, lausnamiðuð og sjálfstæð vinnubrögð.
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar.
- Góð hæfni í að tjá sig í ræðu og riti.
- Reynsla af áhrifamati og greiningum er kostur.
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur.
- Þekking á samgöngumálum og/eða tækniþróun er kostur.

Nánari upplýsingar veita Guðrún Ögmundsdóttir skrifstofustjóri, gudrun.ogmundsdottir@fjr.is og Ragnheiður Valdimarsdóttir mannauðsstjóri, ragnheidur.valdimarsdottir@fjr.is Einnig eru frekari upplýsingar á starfatorg.is. Umsóknarfrestur er til og með 7. desember.



Stjórnarráð Íslands
Fjármála- og efnahagsráðuneytið

Stjórnarráð Íslands
Innviðaráðuneytið

vinnvinn

- Verkefnastjóri
- Innréttingalakkari
- Sölufulltrúi
- Sérfræðingur í kjara- og réttindamálum
- Vaktstjóri í gestamóttöku
- Þjónn
- Verkfræðingur/Tæknifræðingur
- Smiður/Verkamaður
- Móttökuritari/Skrifstofustarf
- Vöruhúsastjóri
- Tæknimaður
- Vakstjóri/Verslunarstjóri
- Viðgerðarmaður
- Verkstæðisformaður
- Kranamaður
- Starfsmaður á vörubilaverkstæði
- Bókari
- Sölumaður í verslun
- Jólavinna - Lagerstörf
- Löggiltur fasteignasali

ÞESSI STÖRF OG FJÖLMÖRG ÖNNUR ERU Í BODI Í ATVINNUAPPINU OG Á ATVINNUVEF HH RÁÐGJAFAR

HH RÁÐGJÖF www.hhr.is - Sími: 561 5900

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

Viltu slást í hóp einstakra gjaldkera á innheimtu- og skráasviði Skattsins?

Við leitum nú að nýjum einstaklingi í skattafjölskylduna okkar sem hefur yfir að ráða miklu magni af jákvæðni, velvilja og góðri þjónustulund.

Innheimtu- og skráasvið annast innheimtu opinberra gjalda í stjórnsýsluumdæmi sýslumanns á höfuðborgarsvæðinu. Þar fer einnig fram vanskilainnheimta og erlend innheimta samkvæmt gagnkvæmum innheimtusamningum. Þar er einnig sinnt eftirlits- og leiðbeiningarhlutverki með innheimtumönnum ríkissjóðs á landsvísu auk þess að sjá um rekstur fyrirtækja- og ársreikningaskráa á landsvísu. Sviðið skiptist í þrjár deildir, þ.e. afgreiðslu, fyrirtækja- og ársreikningaskrá og lögfræðinnheimtu. Á sviðinu er einnig starfrækt stoðþjónustueining sem starfar þvert á sviðið. Umrætt starf tilheyrir afgreiðslueiningunni.

Um er að ræða 100% starf á starfsstöð Skattsins í Reykjavík. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni:

- Almenn upplýsingagjöf og úrlausn mála í tengslum við innheimtu skatta og gjalda, fyrirtækja- og ársreikningaskrár og tollamál.
- Móttaka og ráðstöfun greiðslna og gagna.
- Samskipti við gjaldendur á starfsstöð embættisins.
- Samskipti við innlendar samstarfsstofnanir.
- Framtalsaðstoð.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða samsvarandi menntun.
- Skipulögð, nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð.
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli, önnur tungumálakunnátta er kostur.
- Fáguð framkoma og lipurð í samskiptum.
- Jákvæðni og rík þjónustulund.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Góð talnafærni.
- Hreint sakavottorð.

Umsóknir skulu fylltar út á vefsíðu Skattsins, skatturinn.is, eða á vefsíðu Starfatorgs, starfatorg.is. Ferilskrá, auk kynningarbréfs, sem inniheldur ítarlegar upplýsingar m.a. um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila og annað er máli skiptir þarf að fylgja með svo umsókn teljist fullnægjandi. Umsækjendum um störf hjá Skattinum kann að vera gert að leysa verkefni í ráðningarferlinu sem kæmu, auk annarra þátta, heildstætt inn í mat á hæfni þeirra til viðkomandi starfa.

Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Sameyki, stéttarfélag í almannaðjónustu, hafa gert.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Valgerður Sigurðardóttir, deildarstjóri, í síma 442-1000 eða í tölvupósti á netfangið valgerdur.sigurdardottir@skatturinn.is.

Umsóknarfrestur er til og með 13. desember 2022 og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningu. Skatturinn hvetur fólk af öllum kynjum til að sækja um starfið.

Gildi Skattsins eru fagmennska, framsækni og samvinna.



Upplýsingaver opið:
Mán.-fim. 9:00-15:30
Fös. 9:00-14:00



job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita að þér?





Tæknistjóri (Technical manager)



Arctic Fish óskar eftir að ráða tæknistjóra í nýja laxavinnslu fyrirtækisins í Bolungarvík. Viðkomandi ber ábyrgð á tæknibúnaði og viðhaldi í vinnslunni og verður starfið jafnframt liður í innleiðingu á nýjum búnaði og undirbúningi á opnun stöðvarinnar. Við bjóðum upp á spennandi tækifæri til að vera hluti af uppbyggingu og innleiðingu nýrrar hátækni laxavinnslu ásamt því að vera hluti af vaxandi iðnaði á Íslandi. Um 40 manns munu vinna í verksmiðjunni og þar verða unnar hágæða vörur fyrir alþjóðlegan markað.

Arctic Fish er leiðandi í framleiðslu á hágæða íslenskum laxi. Arctic Fish er staðsett á Vestfjörðum og er þar með umfangsmikið seiða- og sjóeldi sem er hluti af samþættri virðiskeðju sem hefur gert það að verkum að nú getum við byggt upp nýja vinnslustöð.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ábyrgð á viðhaldsdeild og framkvæmd á nauðsynlegu viðhaldi
- Þróa og innleiða viðhaldskerfi og áætlanir með áherslu á fyrirbyggjandi viðhald
- Gangsetning og innleiðing nýrrar verksmiðju með viðeigandi búnaði og lausnum
- Forysta og hvatning viðhaldsteymis
- Fara eftir kröfum og reglugerðum
- Meðhöndlun frávíka og eftirfylgni
- Leitast við að ná markmiðum í tengslum við settar áætlanir

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Reynsla af sambærilegu starfi
- Bakgrunnur og/eða menntun sem nýtist, t.d. verkfræði, vélfræði eða rafeindavirkjun. Reynsla getur þó bætt upp fyrir skort á formlegri menntun
- Áhugi, drifkraftur og metnaður til að ná árangri
- Góð tæknikunnátta
- Góðir samstarfshæfileikar
- Góð enskukunnátta í ræðu og riti en að auki er íslenskukunnátta æskileg, en ekki krafa

Við leggjum áherslu á að starfa eftir ströngum stöðlum þegar kemur að dýravelferð, sjálfbærni og náttúrunni. Fyrirtækið hefur verið í miklum vexti undanfarin ár og stefnum á að uppskera 24.000 tonn árið 2025.

Í dag starfa 68 starfsmenn hjá okkur sem færa okkur sífellt nær markmiðinu.

Arctic Fish er á lista Euronext Growth í Kauphöllinni í Osló.

Nánari upplýsingar: www.articfish.is.

Umsóknarfrestur er til og með **20. desember 2022**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um starfið. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511 1225 og Martyna Glowczyk, mannauðsstjóri Arctic Fish, í síma 779 8678.

intellecta
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR



Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

Tollverðir - Spennandi störf í lifandi umhverfi



Nokkrar stöður tollvarða í Reykjavík eru lausar til umsóknar hjá Skattinum - Tollgæslu Íslands. Störf tollvarða eru fjölbreytt og lifandi sem henta fólki af öllum kynjum. Starfshlutfall er 100% þar sem unnið er eftir valfrjálsum vaktavinnukerfi skv. betri vinnutíma.

Í tengslum við ráðningu tollvarða þurfa umsækjendur að þreyta inntökupróf/líkamsgetupróf en dagsetning prófsins verður tilkynnt eftir að umsóknarfrestur rennur út. Umsækjendur eru hvattir til að kynna sér nánari upplýsingar um prófið á vefslóðinni <https://www.skatturinn.is/um-rsk/tollskoli-rikisins/inntokuprof/inntokuprof>.

Starf tollvarðar felur m.a. í sér:

- Greiningu á áhættu í vöru- og farþegaflæði og úrvinnslu gagna.
- Sérhæfðar leitir, svo sem í bílum, með gegnumlýsingarbúnaði o.s.frv.
- Almenn töllefræði á vettvangi, svo sem í skipum, flugvélum, bílum, gámum, póstsendingum og með farþegum.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða menntun sem má meta til jafns við það.
- Greiningarhæfileikar.
- Gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Gott andlegt og líkamlegt atgervi.
- Samvirkusemi, nákvæmni og traust vinnubrögð.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Almenn ökuréttindi.

Umsækjendur um störf tollvarða þurfa auk ofangreinds að hafa náð 20 ára aldri sem og að geta framvísað hreinu sakavottorði.

Reynsla og þekking úr öðrum störfum nýtist vel í starfi tollvarða. Háskólamenntun er einnig eftirsóknarverð þar sem í mörgum verkefnum er áhersla á greiningarhæfni, talnalæsi, tölfræði, skýrslugerð og tölvufærni.

Umsóknir skulu fylltar út á vef Starfatorgs, starfatorg.is. Ferilskrá, auk kynningarbréfs, sem inniheldur ítarlegar upplýsingar m.a. um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila og annað er máli skiptir þarf að fylgja með svo umsókn teljist fullnægjandi. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs og Tollvarðafélags Íslands. Um starfskjör, réttindi og skyldur gilda að öðru leyti lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Ársæll Ársælsson, yfirtollvörður, í síma 442-1000 eða í tölvupósti á arsaell.arsaelsson@skatturinn.is.

Umsóknarfrestur er til og með 13. desember 2022 og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningar.

Meginhlutverk Skattsins er að leggja grunn að samfélagslegri þjónustu með því að tryggja tekjuöflun ríkis og sveitarfélaga. Með virku eftirliti, rannsóknum og tollgæslu stuðlar Skatturinn að jafnræði og virkri samkeppni og leggur sitt af mörkum til að vernda samfélagið.



Upplýsingaver opið:
Mán.-fim. 9:00-15:30
Fös. 9:00-14:00



Vilt þú leiða stafræna þróun á alþjóðafflugvelli?

Við leitum að metnaðarfullum, hugmyndaríkum og jákvæðum forstöðumanni stafrænnar þróunar hjá Isavia.

Meðal helstu verkefna er dagleg stjórnun og ábyrgð á rekstri deildarinnar, mótun verkefna stafrænnar þróunar hjá samstæðunni ásamt innleiðingu snjallra lausna í samstarfi við framkvæmdastjóra sviðsins og annað starfsfólk Isavia.

Nánari upplýsingar um starfið og umsóknarform má finna á [isavia.is](https://www.isavia.is) undir **Störf í boði**. Umsóknarfrestur er til og með 4. desember.

Við hvetjum áhugasama aðila, án tillits til kyns og uppruna, til að sækja um.



Saman náum við árangri

Isavia er vinnustaður þar sem við sýnum hvert öðru virðingu og erum heiðarleg gagnvart sjálfum okkur og öðrum. Við gætum þess að viðhalda gleðinni, erum hugrökk, uppbyggileg og tökum ábyrgð á eigin frammistöðu.



Ljóðfór um
lendur óttans

Menning > 22

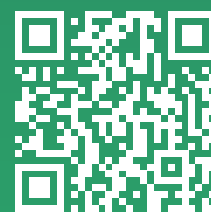
F

263. TÓ

100 lúgur 95 þúsund

 Póstdreifing

Mánaðarlaun með orlofi, byggð á meðaltölum m.v. hefðbundna blaðburðarleið.



Þetta dreifir sér ekki sjálft. Sæktu um hér

vinnvinn

FORVAL

Húsnæði fyrir löggæslu- og viðbragðsaðila

Ríkiskaup f.h. Framkvæmdasýslunnar – Ríkiseigna óska eftir þátttakendum í forvali á arkitektahönnun vegna byggingar húsnæðis fyrir löggæslu- og viðbragðsaðila á höfuðborgarsvæðinu (HVH) að Kleppsgörðum 2.

Þeir aðilar sem verkefnið nær yfir eru:

- Landhelgisgæslan (LHG)
- Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu (LRH)
- Neyðarlínan (112)
- Ríkislögreglustjóri (RLS)
- Tollgæslan
- Landsbjörg
- Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins (SHS) – skrifstofur

Forvalið er opið öllum hæfum þátttakendum. Að loknu forvali mun verkkaupi velja fimm fyrirtæki úr hópi hæfra þátttakenda til þátttöku í lokuðu samkeppnisútbóði.

Þau sem boðið verður að taka þátt í lokaða samkeppnisútbóðinu fara í gegnum þrjú þrep. Í fyrsta þrepi skila allir þátttakendur inn hönnunartillögum. Matsnefnd velur tvær tillögur til áframhaldandi þátttöku. Í þrepi tvö uppæra þátttakendur tillögur sínar eftir notendasamráð og umsögn matsnefndar ásamt ábendingum frá verkataka-verkfræðingateymum um hvað betur mætti fara m.t.t. kostnaðar og framkvæmda. Að loknu þrepi tvö velur matsnefnd vinningstillögu á grundvelli 70% vægis tillögu og 30% vægis tilboðs í arkitektahönnunina. Í þrepi þrjú hefst forhönnunin. Að því loknu fer fram gerð aðaluppdráttar og svo verkhönnun.

Verkefnið:

Ákveðið hefur verið að byggja nýjar höfuðstöðvar fyrir löggæslu- og viðbragðsaðila á höfuðborgarsvæðinu. Húsnæðið þarf að taka tillit til fjölmargra verkefna aðila og breytilegrar starfsemi þeirra. Niðurstaða þarfagreiningar verkefnisins gaf til kynna að aðstöðubörf væri rúmlega 26.000 m². Er þá miðað við verkefnamiðað vinnuumhverfi sem skapar sveigjanleika til komandi framtíðar. Í húsnæðinu verður sameiginleg björgunarmiðstöð, kennslusetur, matstofa, æfingsvæði og fleira.

Forsendur verkefnisins eru eftirfarandi:

- Viðbragðs- og þjónustustig löggæslu og viðbragðsaðila við almenning verði eft
- Húsnæðis- og aðstöðumál aðilanna leyst með hagkvæmum hætti
- Byggt verður yfir verkefni, ekki aðila
- Samvinna, samþætting, samlegð og þekkingarmiðlun milli aðila eflist
- Verkefnamiðað vinnuumhverfi (VMV)
- Sveigjanlegt húsnæði og aðstaða

Útboð á síðari stigum verða lokuð öðrum en þeim sem tekið hafa þátt í forvalinu og uppfyllt allar kröfur þess. Haldin verður kynning fyrir væntanlega þátttakendum á Teams 6. desember kl. 13:00.

Allar nánari upplýsingar um ferlið og útboðsskilmála er að finna gjaldfrjálst í útboðskerfi Ríkiskaupa, TendSign, á vefslóðinni <https://tendsign.is/>, útboðsnúmer 21730.

Óski þátttakendur frekari upplýsinga má senda fyrirspurn í útboðskerfinu.

Borgartúni 26, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.ríkiskaup.is

RÍKISKAUP



Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

Breyting á Aðalskipulagi Kópavogs 2019-2040

Vatnsendahvarf. Breyting á Aðalskipulagi Kópavogs 2019-2040. Forkynning tillögu á vinnslustigi.

Vakin er athygli á að nú stendur yfir í samræmi við 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 forkynning á tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Kópavogs 2019-2040 fyrir Vatnsendahvarf. Tillögunni fylgir m.a. umhverfisskýrsla sem unnin er sameiginlega fyrir tillögu að breytingu á aðalskipulagi og tillögu að deiliskipulagi Vatnsendahvarfs.

Breytingar á aðalskipulagi eru gerðar í tengslum við vinnu deiliskipulags fyrir svæðið í samræmi við ábendingar og umsagnir sem hafa borist. Í tillögunni að aðalskipulagsbreytingu er afmörkun landnotkunarreita fyrir íbúðarsvæði (ÍB-6), opin svæði og samfélagsþjónustu breytt, felld er út svæði fyrir verslun og þjónustu í útjaðri íbúðarsvæðisins og sú þjónusta sem þar var fyrirhuguð færð miðsvæðis inn í hverfið nálægt skóla og leikskóla, auk þess sem staðsetning minjarsvæðis er leiðrétt. Skilgreiningin „tengibraut“ á Kambavegi að og frá hverfinu (ÍB-6) er felld niður.

Fimmtudaginn 8. desember 2022 milli 15:00-17:00 verður opið hús á bæjarskrifstofum Kópavogs að Digranesvegi 1 þar sem ofangreind tillaga á vinnslustigi að breytingu á aðalskipulagi fyrir Vatnsendahvarf verður kynnt þeim sem þess óska.

Tillagan er aðgengileg á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 á opnunartíma. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulagsdeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 16:00 miðvikudaginn **11. janúar 2023**.

Skipulagsfulltrúinn í Kópavogi.



Kópavogsbær

kopavogur.is



Pingeyjarsveit

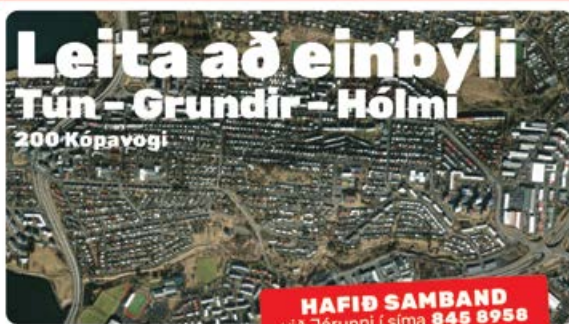
Auglýsing um deiliskipulag Fjósatungu í Fnjóskadal

Sveitarstjórn Pingeyjarsveitar samþykkti þann 30. nóvember 2022 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi hluta jarðarinnar Fjósatungu í Fnjóskadal eins og 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 mælir fyrir um. Viðfangsefni deiliskipulagsins er m.a. að afmarka 44 lóðir fyrir frístundahús á um 38 ha svæði.

Tillagan að breytingu mun liggja frammi á skrifstofum Pingeyjarsveitar, Kjarna, 650 Laugum og Hlíðavegi 6, 660 Mývatn, frá og með mánudeginum 5. des 2022 með athugasemdarfresti til og með þriðjudeginum 17. janúar 2023. Þá eru upplýsingar einnig aðgengilegar á heimasíðu Pingeyjarsveitar undir skipulagsmál.

Skila skal athugasemdum skriflega til skrifstofu Pingeyjarsveitar, Hlíðarvegi 6, 660 Mývatn og/eða í tölvupósti á netfangið atli@thingeyjarsveit.is. Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillöguna innan tilskilins frests teljast henni samþykki.

Atli Steinn Sveinbjörnsson
Skipulagsfulltrúi Pingeyjarsveitar



• **Leita að einbýli** í 200 Kópavogi (Tún - Grundir - Hólmi)

• Kostur ef hægt er að gera **aukaíbúð** á jarðhæð

• Einnig þurfa **5 herbergi** að vera í heildina

Jórunn
Skúladóttir
löggr. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

MIKLABORG

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Hóskásson og Jóna Guðmundsdóttir, Höggfir fasteignastjórn

FORVAL

RARIK óskar eftir jarðvinnuverktökum í forval:

RARIK 22046
Forval fyrir
strenglagnir 2023

Gögn er hægt að sækja án greiðslu á vef RARIK www.rarik.is/forval

Skila þarf umbeðnum upplýsingum til Verkís á netfangið jo@verkis.is fyrir kl. 14:00, þriðjudaginn 20. desember 2022.

RARIK

RARIK ohf. • www.rarik.is/forval

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

Dugguvogur 15

104 Reykjavík - íbúðir nr. 106, 209 og 309

Nýjar lúxusíbúðir í sérflokki

- Sérsmíðaðar, ítalskar innréttingar frá Gili Creation
- Kvartssteinn á borðum
- Gólfhiti og gólf síðir gluggar
- Vandað vínillparket á gólfum og ítalskar flísar á votrymum
- Öll tæki fylgja með ísskápur, uppbyggtafél, þvottavél og þurrkari
- Bílastæði í bílakjallara
- Geymsla í kjallara
- Glæsilegur inngarður

verið
velkomin í
OPIÐ HÚS
í dag laugardag 3. des.
kl. 15 - 16



Seljandi
skoðar
skipti



Arni
Davíð Bergs
aðst. fasteignasala
Sími 625 2500
arni@miklaborg.is



Ólafur
Finnbogason
lögg. fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Íbúð 209, 120,8 fm
verð **92,9 millj.**

Íbúð 309, 118,8 fm
verð **94,9 millj.**

Íbúð nr. 106, 118,3 fm
verð **91,9 millj.**

MIKLABORG

Með þér
alla leið



569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jónason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

EIGNAMIDLUN

OPIÐ HÚS
4 des. 12:30-13:00



Sjónarhóll 4 245 Suðurnesjabæ

🏠 Sérbyli ↔ 179 fm 🚗 5 herb.

49.900.000



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

EIGNAMIDLUN



Skálarími 803 Selfoss

🏠 Einbýli með aukaíbúð ↔ 200 fm 🚗 6 herb.

79.900.000



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og
löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

EIGNAMIDLUN

OPIÐ HÚS
Lau. 3. des. 13:00-14:00



**Til sölu glæsilegar
nýjar íbúðir að
Arkavogi og
Drómundarvogi í
Vogabyggð.**

Stærðir íbúða eru frá 58,8 til 148,8 fermetrar.
Lyftuhús.
Stæði í bílakjallara fylgja íbúðum auk sérgeymslu.
Svalir eða séráfnatæritur fylgja íbúðum.
Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu.
Steinsnar frá frábæru útivistarsvæði.



Ragnhildur Anna Gunnarsdóttir
Lögræðingur og löggiltur fasteignasali
ragnhildur@eignamidlun.is
861 1197

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

EIGNAMIDLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588 9090 | eignamidlun.is

TIL SÖLU



SÍÐUMÚLI 27 – Heil húseign

TIL SÖLU - Frábær fjárfestingarkostur á góðum stað við Síðumúla

Mögulegur byggingaréttur ofan á húsið með jákvæðri umsögn frá Reykjavíkurborg varðandi breytingu í íbúðarhúsnæði.

Heildarhúseignin, Síðumúli 27 er 1.134,2 fm að stærð.

Eftirsóttar leiguleiningar eru í húsinu, allar í útleigu.

Húsið er álklaett að utan og í góðu ástandi.

Ásett verð: **370 milljónir**



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumíðlari og
löggiltur fasteignasali
824 9098



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is



Tómasarhagi 25

107 Reykjavík

🏠 Efri hæð og ris - Sér inngangur ↔ 211,8 fm



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
861 8511

149.000.000



Bjarmaland 19

108 Reykjavík

🏠 Einbýli ↔ 291 fm 🛏 6 herb.



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
kjartan@eignamidlun.is
824 9093

259.000.000

OPIÐ HÚS
7. des 17:00-17:30



Sogavegur 152

108 Reykjavík

🏠 Parhús ↔ 104.8 fm 🛏 5 herb.



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

66.900.000

OPIÐ HÚS
4. des. 13:00-13:30



Vesturberg 16

111 Reykjavík

🏠 Raðhús með bílskúr ↔ 153 fm 🛏 5 herb.



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

79.900.000

OPIÐ HÚS
4. des. 13:00-13:30



Bergþórugata 23

101 Reykjavík

🏠 Fjölbýli ↔ 57,7 fm 🛏 2 herb.



Rögnvaldur Örn Jónsson
Löggiltur fasteignasali
rognvaldur@eignamidlun.is
660 3452

49.900.000

OPIÐ HÚS
6. des. 17:15-17:45



Gerðakot 7

225 Garðabær

🏠 Einbýli ↔ 191.5 fm 🛏 6 herb.



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
861 8511

105.000.000

OPIÐ HÚS
5. des. 17:00-17:30



Bólstaðarhlíð 46

105 Reykjavík

🏠 Fjölbýli ↔ 53.9 fm 🛏 2 herb.



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

44.900.000



17
nýjar 3ja og
4ra herbergja
íbúðir

HAFID SAMBAND
í síma 691 1931 eða 832 3200



Tjarnabraut 4

260 Njarðvík

17 glæsilegar íbúðir í nýju lyftuhúsi á frábærum stað

- Stærð frá 77 – 85 fm
- 3ja og 4ra herbergja – gott skipulag
- Íbúðir afhendast fullbúnar með gólfefnum
- Fallegar innréttingar frá GKS
- Innbyggð uppþvottavél og ísskápur fylgja
- Gólfhiti og vélrænt útsog
- Glæsilegt útsýni af efri hæðum



Óskar
H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is



Ómar
Hvanndal
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 832 3200
omar@miklaborg.is

Verð frá: **48,9 millj.**



NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Elínu í síma 899 3090



Esjubraut 2

300 Akranes

Glæsilegt 234 fm einbýlishús í funkis stíl með sérlega skjólsælum og fallegum garði

- Glæsilegt sjávar útsýni úr eldhúsi, borðstofu og stofu
- Gólfisör gluggar og rennihurð út á tréfallpall og garð frá stofu sem snýr á móti suðri
- Að mestu á einni hæð en bílskúr, þvottahús og herbergi með baði eru á neðri hæð



Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Verð: **99 millj.**



NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

Langahraun 19

810 Hveragerði

Ný 4ra herbergja íbúð 116 fm íbúð á fyrstu hæð með sérafnotarétti

Verð: **65,9 millj.**

- Alrými með stofu, borðstofu og eldhúsi
- Þrjú svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús
- Sérgeymsla með glugga á jarðhæð
- Eignin verður afhent við kaupsamning

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Kr. Ólafsson** löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 899 5856

Framnesvegur 58 B

10x Reykjavík

Mikið endurnýja og sjarmerandi 96,1 fm einbýlishús í gamla Vesturbænum

Verð: **79,9 millj.**

- Skiptist í anddyri, tvö herbergi, baðherbergi og geymslu á jarðhæð,
- Stofu og eldhús á miðhæð og ris sem getur auðveldlega nýst sem herbergi

Nánari upplýsingar:

s. 899 5856 **Gunnar S. Jónsson** löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

Silfratjörn 32

113 Reykjavík

Fallegt 188 fm vel skipulagt endaraðhús á tveimur hæðum með bílskúr í Úlfarsárdal

Verð: **122,9 millj.**

- Fimm svefnherbergi, Rúmgóðar stofur
- Eldhúsi með eyju, Tvö baðherbergi og þvottaherbergi
- Svalir með útsýni yfir Esjuna, Úlfarsfell og tjörnina í norður
- Innbyggður bílskúr

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Kr. Ólafsson** löggiltur fasteignasali



OPÍÐ HÚS þriðjudaginn
6. desember
kl. 17.00 - 17.30

Norðurbrú 2

210 Garðabær

Glæsilega þriggja herbergja 102,9 fm íbúð á fyrstu hæð í Sjálandshverfi

Verð: **72,9 millj.**

- Rúmgott alrými
- Stór suður verönd.
- Þvottahús innan íbúðar. Í kjallara er sérgeymsla
- Staði í bílgeymslu

Nánari upplýsingar:

s. 691 1931 **Óskar H. Bjarnasen** löggiltur fasteignasali



Fyrir
50 ára
og eldri

BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 899 5856

Sóleyjarimi 7

112 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 3ja herbergja 99 fm íbúð í lyftuhúsi

Verð: **68,9 millj.**

- Tvö svefnherbergi
- Rúmgóð stofa og eldhús með útgengi á góðar svalir
- Baðherbergi, þvottahús og geymsla innan íbúðar
- 1,4 fm geymsla í kjallara. Sér bílastæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar:

s. 899 5856 **Gunnar S. Jónsson** löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

Nönnubrunnur 1

113 Reykjavík

Glæsileg 142,4 fm 4ra herbergja íbúð á 2. hæð með suðursvölum í tíu íbúða lyftuhúsi.

Verð: **94,9 millj.**

- Hjónaherbergi með fataherbergi inn af
- Tvö rúmgóð barnaherbergi
- Íbúðin er björt og stofurými ásamt eldhúsi mjög rúmgott.
- Staði í bílgeymslu fylgir.

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 **Jón Rafn Valdimarsson** löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU



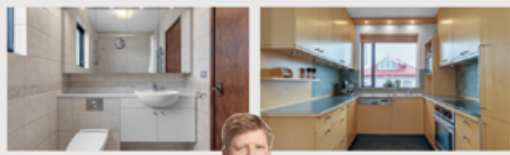
OPÍÐ HÚS | sunnudaginn 4. desember kl. 14.00 - 14.45

Kvisthagi 2

107 Reykjavík

Björt og falleg 187 fm efri sérhæð með frístandandi bílskúr á frábærum stað í Vesturbænum

- Fjögur svefnherbergi
- Tvö baðherbergi
- Frábær staðsetning
- Vel viðhaldið hús



Nánari upplýsingar veitir:
Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Verð: 127,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



OPÍÐ HÚS | sunnudaginn 4. desember kl. 14.00 - 14.30

Vesturberg 140

111 Reykjavík

Rúmgóð 2ja herbergja 64,2 m íbúð á 2. hæð í Breiðholtinu

- Stofu, svefnherbergi, baðherbergu og eldhús
- Sameiginlegt þvottahús ásamt hjólageymslu er í kjallarara.
- Skólar, sundlaug og verslun í göngufæri



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is



Verð: 43,9 millj.



OPÍÐ HÚS | sunnudaginn 4. desember kl. 14.00 - 14.30

Hraunás 10

210 Garðabær

Virilega glæsilegt 267,5 fm parhús á tveimur hæðum

- Fjögur svefnherbergi
- Glæsilegar stofur, þrjú baðherbergi
- Innbyggður bílskúr
- Aukin lofthæð á efri hæð
- Gólfíðir gluggar að hluta í stofum á efri hæð
- Stórar svalir til suðurs og vesturs
- Glæsilegt útsýni
- Fallegur og gróinn garður með stórrí viðarverönd



Nánari upplýsingar veitir:
Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is

Verð: 169,9 millj.



OPÍÐ HÚS | miðvikudaginn 7. desember kl. 17.00 - 17.30

Dalsbraut 2

260 Njarðvík - Reykjanesbæ

Glæsilegar nýjar íbúðir í nýju lyftuhúsi á frábærum stað

- Staerðir 81,4 - 101 fm
- 3ja, 4ra og 5 herbergja
- Íbúðimar afhendast fullbúnar með gólfefnum
- Glæsilegt útsýni af efri hæðum
- Sérmerkt bílastæði fylgir hverri íbúð



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is



Verð frá: 52,9 millj.



OPÍÐ HÚS | sunnudaginn 4. desember kl. 12.00 - 12.30

Vinastræti 8

210 Garðabær

Glæsileg 150 fm 4ra herb útsýnisíbúð í nýlegu húsi í Urriðaholti

- Opíð eldhús, sjónvarpsrími, baðherbergi, 2 góð barnaherb, hjónasvita með baðherbergi innaf, þvottahús
- 14,4 fm geymsla í kjallara.
- Staedi í bílageymslu
- Við hlið skóla og vænt. sundl.



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is



Verð: 111,9 millj.



OPÍÐ HÚS | í dag laugardag 3. desember kl. 16.30 - 17.00

Seljavegur 10

101 Reykjavík

Einstaklega fallegt og sjarmerandi hús sem hefur verið endurbyggt á s.l. 25 árum Verð: 133,5 millj.

- 168,2 fm kjallari, hæð og ris
- Stórt eldhús með borðstofu, þrjár glæsilegar stofur
- Fjögur svefnherbergi og baðherbergi með glugga

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU

OPÍÐ HÚS | mánudaginn 5. desember kl. 17.30 - 18.00

Barónsstígur 27

101 Reykjavík

Glæsilega 3ja herbergja 69,1 fm íbúð á efstu hæð Verð: 54,9 millj.

- Staerð en gólfplatar um 90 fm
- Aukin lofthæð. Geymsla í kjallara. Vel viðhaldin íbúð
- Mjög góð útleiguelgn
- Góð fyrstu kaup. Laus strax

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU

Valshlíð 8 - íb. 105

102 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 93,5 fm 3ja herbergja íbúð með sérafnotarétti í nýlegu lyftuhúsi Verð: 82,9 millj.

- Tvö svefnherbergi með fataskápum
- Eldhús er opíð inn í stofu og er með vandaðri innréttingu og tækjum
- Sérafnotaréttur sem snýr í vestur. Sér geymsla í kjallara
- Staedi í lokaðri bílageymslu

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Kr. Ólafsson** löggiltur fasteignasali



OPÍÐ HÚS | sunnudaginn 4. desember kl. 14.00 - 14.30

Mosgerði 8

108 Reykjavík

Einbýlishús 175,3 fm með tveimur íbúðum neðri hæð bílskúr og kjallara og risíbúð Verð: 119 millj.

- 2 íbúðir á tveimur fastanúmerum
- Stofa, eldhús, bað og tvö svefnherbergi á hvorri hæð. Þvottahús og geymslur í kj. 42,2 fm bílskúr m. rafm. og hita og hurð frá garði.
- Góður suður pallur.

Nánari upplýsingar:
s. 773 6000 **Pórunn Pálsdóttir** löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU

Porrásalir 17

201 Kópavogur

Falleg 3ja herbergja 98,5 fm íbúð á jarðhæð með sérinngangi Verð: 72,9 millj.

- Tvö svefnherbergi
- Vandaðar innréttingar, stofa, borðstofa og eldhús í falllegu airými
- Verönd sem snýr í suðvestur
- Stutt yfir í golfvöll GKG og stutt í ósnortna náttúru.

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Kr. Ólafsson** löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU

Hverfisgata 35

101 Reykjavík

Bjart opíð 40,9 fm verslunarrými á horni Hverfisgötu og Klapparstígs Verð: 37,9 millj.

- Bjart opíð rými með gólfíðum gluggum.
- Gengið er inn á horninu í verslunarrými, lagerrými á bakvið og salerni.
- Góð staðsetning.

Nánari upplýsingar:
s. 770 0500 **Íris Arna Geirsdóttir** löggiltur fasteignasali



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

Smáragata 11

101 Reykjavík

NÝTT Í SÖLU

Fallegt og virðulegt 283 fm einbýlishús á 3 hæðum með bílskúr á 755 fm lóð

- Húsið stendur ofarlega og er með stórum garði
- Efsta hæð með þremur svefnherbergjum ásamt hjónasvítu
- Miðhæð með glæsilegu endurnýjuð eldhús hann af Yrki arkitektum
- Stór stofa með parketi og höfugur stigi sem leiðir upp á efstu hæð
- Kjallari með þremur svefnherbergjum
- Falleg lóð með viðarverönd
- Töluvert endurnýjað að innan



BÓKIÐ EINKASKOÐUN
hjá Jóni Rafni í síma **695 5520**
eða Gunnari í síma **899 5856**



Nánari upplýsingar:
Jón Rafn
Valdimarsson
lögg. fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is



Nánari upplýsingar:
Gunnar
S. Jónsson
lögg. fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

MIKLABORG

Með þér
alla leið



569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

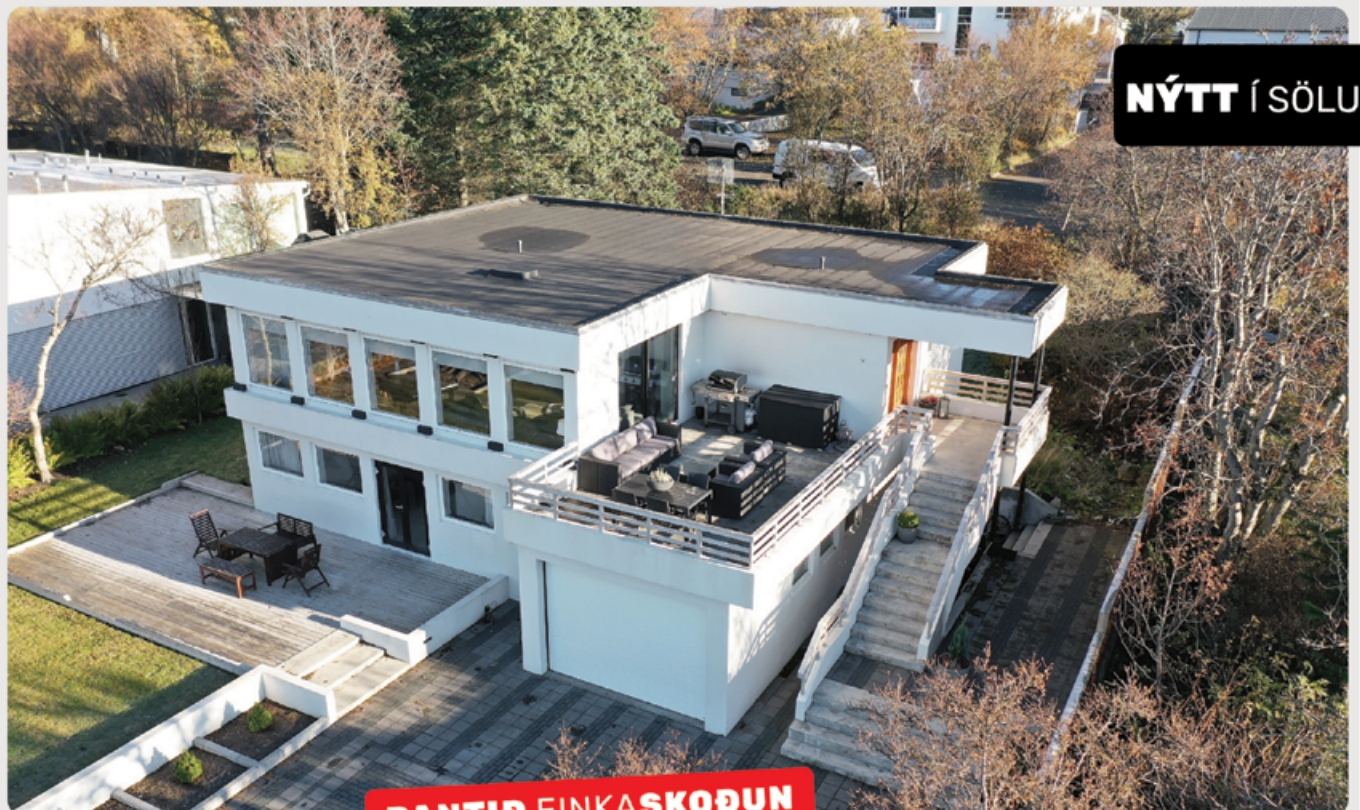
Sunnuvegur 33

104 Reykjavík

NÝTT Í SÖLU

Glæsilegt tæplega 300 fm einbýlishús á tveimur hæðum

- Mikið endurnýjað frá árinu 2006
- Frábær staðsetning í Laugardalnum
- Fjögur rúmgóð svefnherbergi
- Stórar stofur



PANTIÐ EINKASKOÐUN
hjá Ólafi í síma **822 2307**



Ólafur
Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is



MIKLABORG

Með þér
alla leið



569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Fullkomin jólagjöf

100% náttúruleg andlitsmeðferð sem byggist á heilbrigðri leið til að örva endurnýjun húðarinnar, auka fyllingu hennar og ljóma, án inngripa með nálum eða skurðarhnífum.



Fyrir

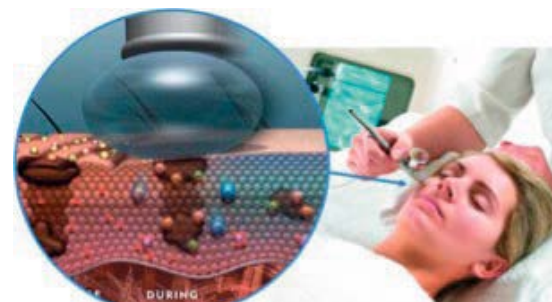


Eftir

- 10 skipta Intraceutical súrefnismeðferð
- Hægt að deila henni niður á 5 eða 10 vikur (eða lengur ef það á við)
- Aukin fylling og næring fyrir húðina
- Viðgerð á sólarskemmdum og meiri ljómi
- Vítamínúst fyrir húðina með gullmaska

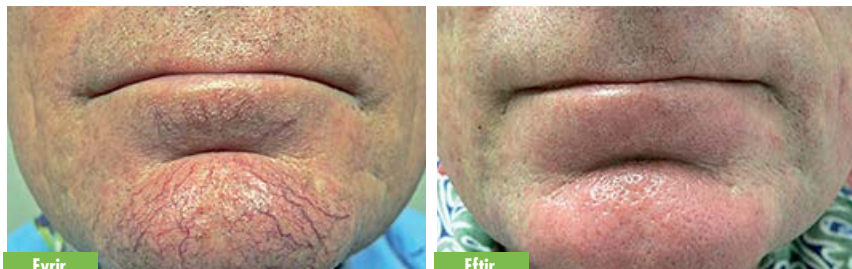
„Árangurinn af þessari Intraceutical súrefnismeðferð kom mér verulega á óvart. Ég átti ekki von á svona miklum breytingum eftir einungis tíu skipti, enda í fyrsta sinn sem ég fer í svona framhaldsmeðferð með húðina. Mæli eindregið með henni fyrir þá sem vilja náttúrulega meðferð til að styrkja húðina og draga úr djúpu línunum.“

-Guðrún Bergmann rithöfundur og heilsu- og lífsstílsráðgjafi.



Háræðaslitsmeðferðir

ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Fyrir

Eftir



Fyrir

Eftir

Árangursríkar háráðaslitsmeðferðir í andliti. Við lokum skemmdum háráðum, háráðastjörnum og blóðblöðrum með hljóðbylgjum sem þurrka veilu háráðarnar upp punkt fyrir punkt. Yfirleitt næst fullkominn bati eftir 3 skipti. 4-5 vikur þurfa að líða á milli meðferða.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur
Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Fyrir



Eftir

Tilvalið í
jólápakkann



Snyrtistofan Hafblik

Randalín eins og amma gerði hana

sjofn@frettabladid.is

Einn ómissandi þáttur í undirbúningi jólaanna hjá mörgum er jólabaksturinn. Tertur og smákökur eru bakaðar og á hver fjölskylda sína uppahaldstegund og sína hefð tengda bakstrinum. Margir baka ávallt lagtertur, bæði hvítar og brúnar og hver gerir þær með sínu nefi.

Ýmis heiti þekkjast á þessum tertum, eins og vinarterta og randalín og það má segja að samsetningin hafi kannski eitthvað um það að segja. Uppskriftir af þeim eru bæði til þar sem þær eru hnoðaðar eða hrærðar og flestir segja að áferðin sé ólík eftir því hvor áferðin er notuð.

Hér er ein gömul og góð uppskrift af randalín, eins og hún er kölluð, sem er hrærð og án sultu. Brúnkaka með hvítu kremi er ótrúlega barnvæn. Það eru nefnilega ekki allir sem vilja hafa sultuna á milli. Þessi er mjög góð og gleður bragðlaukana þar sem kryddbragðið kemur á móti kreminu. Vel er hægt að gefa þessa köku á aðventunni, færa sínum nánustu fyrir jólin og koma þeim á bragðið. Þá er þeim pakkað inn í bökunarpappír og skreyttar á umhverfisvænan og stílhreinan hátt. Það er svo dásamlegt að gefa heimabakada gjöf sem gerð er af ást og natni.

Randalín að hætti ömmu

Botnar

300 g smjörlíki, hrært

400 g sykurl

3 egg

600 g hveiti

4 tsk. lyftiduft

2 tsk. brúnkökukrydd



Randalín er mjög vinsæl á aðventunni og margir halda í hefðina og baka þessa með sínu nefi.

2 tsk. negull, malaður
2 bollar mjólk

Hitið ofninn í 175°C á blæstri.

Byrjið á því að hræra saman smjörlíki og sykurl í hrærivél. Bætið síðan við eggjunum, einu í einu og hrærið vel á milli. Sigtíð hveitið og blandið saman við ásamt öllum hinum þurfnunum, lyftidufti, brúnkökukryddi og möluðum negul. Hrærið varlega.

Í lokin er mjólkinni bætt í og hrærið saman við.

Skiptið deiginu í 3 hluta sem passa á ofnplötu, þið þurfið 3 ofnplötur. Smyrjið deigið á bökunarpappírinn og sléttið vel úr. Bakið í 10 til 13 mínútur, munið að ofnar geta verið misjafnir svo gott er að fylgjast með.

Kælið hlutana áður en þið setjið kremið á.

Smjörkrem

200 g smjörlíki

2 egg

750 g flórsykurl

2 tsk. vanilludropar

Byrjið á því að hræra smjörlíkið og flórsykurlinn vel saman. Bætið síðan við einu og einu eggi og hrærið vel á milli. Loks er vanilludropunum bætt við. Hrærið þar til kremið verður slétt og físlétt.

Þegar hlutarnir eru orðnir kaldir smyrjið þá smjörkreminu ofan á sléttu hliðina og radið saman. Að lokum er randalínin, lagkakan, skorin í kubba í þeirri stærð sem þið veljið, þið náðið sex kubbum úr þessari uppskrift.

Best er að pakka hverjum kubbi inn í bökunarpappír og setja síðan í plastpoka og geyma í kæli fyrir notkun. ■



Jólahjónin í góðum gir en þau halda sína árlegu tónleika í Hafnarfjarðarkirkju um næstu helgi.

MYND/ABSEND

Tími til að gefa og gleðja



Guðmundur Hilmarsson gummih @frettabladid.is

Hjónin Örvar Már Kristinsson og Þóra Björnsdóttir ásamt hjónunum Bjarti Loga Guðnasyni og Jóhönnu Ósk Valsdóttur, efna til jólatónleika eins og þau hafa gert árlega í meira en áratug í Hafnarfjarðarkirkju laugardaginn 10. desember.

Yfirskrift tónleikanna er: Jólahjón – Hátíð í bæ en dagskráin samanstendur af hátíðlegum jólalögum í bland við minna hátíðleg jólalög og sem endranær verður boðið upp á eitthvað sprell og jafnvel leynigesti.

„Við byrjuðum með þessa tónleika árið 2011. Kveikjan að því var sú að við heyrðum að það væri svo dýrt að fara á jólatónleika og þar sem við erum starfandi söngvararar, organistar og söngkennarar ákváðum við að gefa allaveganna einn klukkutíma frítt með jólatónleikum í samstarfi við Hafnarfjarðarkirkju,“ segir Örvar Már.

Það er óhætt að segja að jólatónleikarnir hafi fallið fólki vel í geð því þeir verða þeir tólfstu á jafnmörgum árum.

„Við höfum fengið góð viðbrögð og fólk er að spyrja okkur hvort við ætlum ekki örugglega að vera með tónleikana. Þá erum við minnt reglulega á þá af mörgum sem hafa komið og það er gaman að vita til þess að fólk man eftir þeim. Þetta er partur af þeirri jólastemningu sem hefur verið að skapast í Hafnarfirði á undanförunum árum eins og með Jólaþorpinu og skreytingunum í miðbænum og í Hellisgerði.

„Við náðum meira að segja að halda þessum tónleikum úti á Covid-tímanum en við fengum styrk frá Hafnarfjarðarbæ til að senda tónleikana út í streymi. Við höfum líka verið að fara með léttara efni af þeim inn á elli- og hjúkunarheimilin í Hafnarfirði en við gerum það að vísu ekki þetta árið,“ segir Örvar.

Góður stigandi í þessu

Örvar segir að jólatónleikarnir hafi í gegnum árin verið vel sóttir.

„Eigum við ekki að segja að það hafi verið góður stigandi í

þessu. Við leggjum ekki mikið í auglýsingakostnað og við getum orðað þetta þannig að þetta er ekki hagnaðardrifið hjá okkur sem stöndum að tónleikahaldinu. Þetta eru bara jólin og þá er tími til að gefa af sér og gleðja. Við verðum með þessi klassísku jólalög og svo erum við alltaf að brjóta þetta upp með óvæntum atriðum. Þetta snýst ekki síður um að skemmta okkur og ef við gerum það getum við örugglega skemmt öðrum.“

Hjónin eru öll í tónlistageiranum. Örvar er óperusöngvari og hefur verið í tónlist frá því hann man eftir sér, að eigin sögn. Þóra kona hans er söngkona og söngkennari, Jóhanna Ósk er söngkona og víóluleikari og Bjartur er organisti og söngvari.

Skapa góða jólastemningu

„Jólahjónin“ eru byrjuð að stilla saman strengi sína og undirbúa tónleikana sem Örvar segir að þau séu alltaf jafn spennu fyrir.

„Það þarf að setja niður prógramm, velja þau lög sem á að syngja og passa upp á að hafa ekki alltaf sömu lögin. Við erum með lista með hvenær hvaða lag var sungið og af hverjum þannig að við reynum að skipta lögunum á milli okkar. Tónleikarnir hefjast seinni partinn og það passar því vel að kíkja fyrst í Jólaþorpið, mæta á tónleikana og svo er fullt af veitingastöðum sem fólk getur farið á til að næra sig eftir þá.

Við gerum okkur alveg grein fyrir því að það eru margir fráþæfir jólatónleikar sem boðið er upp á úti um allt. En ef þú ætlar að fara með alla stórfjölskylduna þá kostar það skildinginn. Við ætlum að reyna að skapa góða jólastemningu og hafa gaman en við gætum ekki boðið upp á þessa fríu tónleika nema með hjálp frá Hafnarfjarðarkirkju. Við kjósum að kalla tónleikana Hátíð í bæ, sem þýðir að lagið hátíð í bæ er alltaf sungið,“ segir Örvar.

Ókæpis aðgangur er að tónleikum sem hefjast klukkan 17 í Hafnarfjarðarkirkju eftir viku og eru allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir. ■

Þetta eru bara jólin og þá er tími til að gefa af sér og gleðja. Þetta snýst ekki síður um að skemmta okkur.

Örvar Már

Náttúruleg slökun & góður nætursvefn



Áttu erfitt með að slaka á, festa svefn eða fá næturhvíld?

Slakandi blanda sem inniheldur Magnoliu börk og íslensk fjallagrös

Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruslun og flestum stórvörumörkuðum.

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

TIL HAMINGJU!



ÍSLENSKU GLÆPASAGNA VERÐLAUNIN BLÓDDROPINN
TILNEFNING

REYKJAVÍK
glæpasaga eftir Ragnar Jónasson og Katrínu Jakobsdóttur

★ ★ ★ ★ - Steinþór Guðbjartsson, Morgunblaðinu

„Naut hveðrar sekúndu.“
- Björn Þorláksson, Fréttablaðinu

„Einn besti krimmi sem ég hef lesið lengi.“
- Gísli Marteinn Baldursson

2.
Eymundsson
Allar bækur

2.
BÓKSÖLULISTINN
Allar bækur



STRÁKAR SEM MEIÐA eftir Evu Björgu Ægisdóttur

„Enginn glæpasagnaunnandi verður svikinn af þessari nýjustu bók Evu Bjargar.“

- Bára Huld Beck & Símon Vestarr, Stundinni

„... hlýtur að snerta hvern einasta lesanda ... vel skrifuð og athyglisverð, frásögnin spennandi ...“

- Steinþór Guðbjartsson, Morgunblaðinu

„Eva Björg Ægisdóttir er næsta stórstjarna á sviði íslenskrar glæpasagnagerðar.“

- Jakob Bjarnar, vísir.is

„Elma er stórkostleg söguhetja.“

- The Times

ÍSLENSKU GLÆPASAGNA VERÐLAUNIN BLÓDDROPINN
TILNEFNING

STRÁKAR
SEM
MEIÐA
EVA BJÖRG
ÆGISDÓTTIR



Pedro Gunnlaugur Garcia
LUNGU

ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN
Tilnefning

LUNGU
eftir Pedro Gunnlaug Garcia

„Ég hafði feikilega ánægju af að lesa þessa bók ... Hún svoleiðis gleypir mann í sig.“
- Egill Helgason, Kiljunni

„Mig langar að mæla með þessari stóru, miklu og óvenjulegu bók eftir feikilega flinkan höfund ... Ég gleypiti hana í mig ... Bravó, Pedro Gunnlaugur Garcia. Beint í mark. Þið hin – lesið!“
- Sverrir Norland

„Mögnuð bók.“
- María Elísabet Bragadóttir

„Þessi er rosaleg.“
- Brynja Hjálmsdóttir



BJARTUR



VERÖLD



Bílar & Farartæki



Ford Mustang Mach-E Long Range 4x4 2/2022 ekinn aðeins 3 þús. km. Stæðsta rafhlaðan 99 kWh með mestu drægninni uppgefin 550 km. Með öllum fánægum aukabúnaði. Þessir bílar eru að hækka verulega í verði frá Ford. Þessi fæst á gamla verðinu kr. 9.890.000,-

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

Málarar

REGNBAGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum. Löggiltir málarameistarar. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitur.is málarar@simnet.is. Sími 8919890

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

vatnsvorn.is

Húsasmiður tilbúinn til nýrra verka úti sem inni. Sími:771-8554

Rafvirkjun

DYRASÍMAR WIFI-NET
SJÓNVARP Uppsetning - viðhald
Rafeindameistarinn ehf 777-4944

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar



JS LJÓSMÍÐJAN
LJÓSMÍÐJAN
LJÓSMÍÐJAN
LJÓSMÍÐJAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



GEFÐU
VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar



VINDHANI er góð gjöf

JS Ljósasmiðjan
Skemmuvegi 34 - Kóp.
S.: 554 0661 - 897 4996 - 699 2502
Netfang: velaverkjs@simnet.is
www.velaverkjs.is

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymslúhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SAFT

Bingó er frábær skemmtun og góð fjáröflun



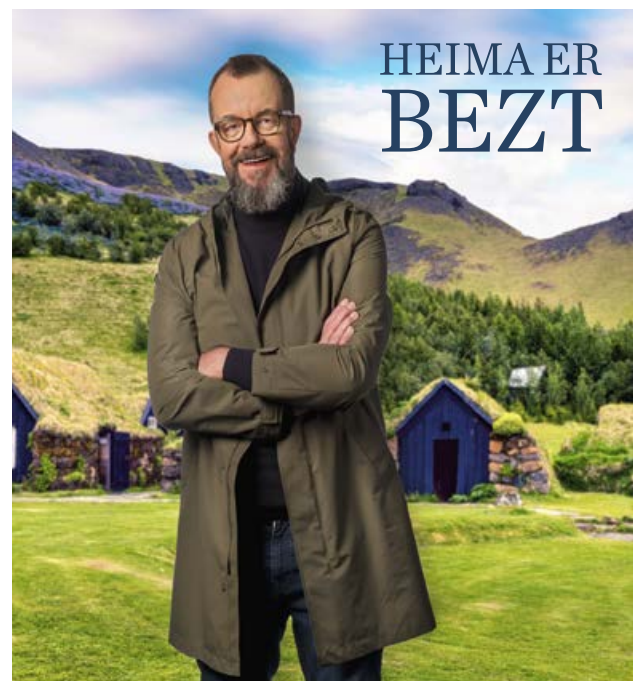
www.bingospil.is
bingospil@bingospil.is
Sími 690 9018



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



HEIMA ER BEZT

HEIMA ER BEZT

MÁNUDAGA KL. 19.00
OG AFTUR KL. 21.00



HRINGBRAUT

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir-, mótórhjóla og snjósléðasæti. Húsbilaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástal á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl.; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is



viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Glæsilegar **nýjar** íbúðir í Vesturbænum

Frábær
staðsetning
í rótgrónu
hverfi

OPÍÐ HÚS

laugardaginn 3. des.

kl. 13 - 15

MIKLABORG

OPÍÐ HÚS

sunnudaginn 4. des.

kl. 13 - 15

 EIGNAMIDLUN

Dunhagi 18-20

107 Reykjavík

Nýuppgerð lyftuhús í Vesturbæ Reykjavíkur, einu
rótgrónasta og vinsælasta hverfi borgarinnar.

Í húsinu verða **alls 21 íbúð** á 4 hæðum auk
kjallara, en stærð íbúða er á bilinu: **45-160 fm.**

Þá verður einnig um **400 fm verzlunar og**

þjónusturými á jarðhæð hússins.

Afhending í **desember 2022.**

Nokkur dæmi um íbúðir, verð frá 48,9-119,9 millj.



403 | 4 Herbergja
Stærð 94,8 fm
Geymsla 8,0 fm
Svalir 16,4 fm
Verð 99,9 m



401 | 3 Herbergja
Stærð 84,1 fm
Geymsla 16,5 fm
Svalir 11,7 fm
Verð 89,9 m



201 | 3 Herbergja
Stærð 64,6 fm
Geymsla 7,8 fm
Svalir 4,7 fm
Verð 64,9 m



302 | 1 Herbergja
Stærð 45,8 fm
Geymsla 7,8 fm
Svalir 4,2 fm
Verð 49,9 m



304 | 4 Herbergja
Stærð 97,8 fm
Geymsla 9,9 fm
Svalir 5,1 fm
Verð 89,9 m



105 | 5 Herbergja
Stærð 140,1 fm
Svalir 4,7 fm
Geymsla 10,2 fm
Verð 119,9 m



204 | 2 Herbergja
Stærð 48,2 fm
Geymsla 7,8 fm
Svalir 5,1 fm
Verð 51,9 m



206 | 2 Herbergja
Stærð 52,8 fm
Geymsla 7,8 fm
Svalir 5,1 fm
Verð 54,9 m

**NÝTT
í sölu**



Hverfið býður upp á góða vistvæna samgöngu möguleika, stutt í meginleiðir almennings-samgangna og liggja góðir hjólréiða- og göngustígar í allar áttir. Nálægðin við sjóinn er eitt af helstu sérkennum hverfisins sem býður upp á fjölbreytta útivistarmöguleika meðfram sjávarsíðunni og einstakt útsýni. Hverfið er fjölskylduvænt en skólar á öllum stigum eru í nálægð og opin leiksvæði. Einnig er stutt í alla helstu þjónustu, verðslanir og afþreyingu.



103 | Verzlunar og þjónusturými
Stærð 202,4 fm
Geymsla 33,8 fm



102 | Verzlunar og þjónusturými
Stærð 221,4 fm fm
Geymsla 52,8 fm



Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími: 864 5464
gudlaugur@eignamidlun.is



Jason Ólafsson
Löggiltur fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

 **EIGNAMIDLUN**
Sími 588-9090 | eignamidlun.is

FASTEIGNASALAN
MIKLABORG
Sími 569 7000 | miklaborg.is

Nánast allur heimurinn að horfa



Erla María Davíðsdóttir
erlamaria@frettabladid.is

Jónas Alfreyð Birkisson er ungur og efnilegur leikari sem leikur í nýrri sjónvarpsþáttaröð á Netflix, 1899, sem hefur notið gríðarlegra vinsælda á heimsvísu undanfarnar vikur.

Ég útskrifaðist í júní 2019 úr Listaháskóla Íslands og flutti út til Bretlands í kjölfarið, en unnusta mín var þar í námi í kvikmyndafralesni. Hún útskrifaðist í febrúar 2020 og við ætluðum að taka ár úti og reyna við bransann. Svo kemur Covid svo þetta var því miður skammlíft. Þetta var ævintýri, en við enduðum á því að flytja heim," segir Jónas Alfreyð Birkisson, sem lék nýverið í sjónvarpsþáttunni 1899, sem er að gera allt vitlaust á streymisveitunni Netflix.

Að sögn Jónasar liður honum betur á Íslandi og því hafi flutningurinn heim gert honum gott. Hér ríki meiri samstaða meðal leikara en ekki stöðug samkeppni.

„Mér finnst bransinn hér heima miklu meira „faðmlag“ heldur en bransinn úti. Þar eru allir að berjast um olnbogapláss inn í þessa stóru maskínu sem kvikmyndabransinn er á Englandi. Hérna er þetta miklu meira stuðningur og hjálp. Maður er kannski að prufa fyrir sömu hlutverk og vinir hérna heima, en það er ekkert nema stuðningur og fólk hvetur hvert annað áfram," segir Jónas.

Fyrsta hlutverkið sem Jónas landaði hér á landi var í sjónvarpsþáttaröðinni um Stellu Blómkvist árið 2021, sem ætti að vera flestum Íslendingum vel kunn. Jónas segir að þótt hlutverkið hafi verið í smærri kantinum hafi það verið skref í áttina að einhverju stærra.

„Ég fæ þetta hlutverk í þáttunum sem aðstoðarmaður innanríkisráðherra. Það er nafnið á karakternum. Hann fékk ekki nafn og hét bara þetta. En þrátt fyrir að hlutverkið hafi kannski verið í mýflugumynd má segja að það hafi verið fyrsta skrefið í að gera þetta að einhverri stærðargráðu," segir Jónas.

Harkaði í ár

Þá hafi tekið við ár þar sem hann hafi verið að harka í bransinum, án árangurs.

„Ég var í tæpt ár að reyna og reyna og fékk engin hlutverk og enga vinnu. Þetta var endalaust af prufum og ég fékk endalaust af nei-um. Ég var samt búinn að ásetja mér að gera þetta af fullum krafti þannig að ég var ekki að vinna við neitt annað. Ég setti alla einbeitingu í þetta. Og að lokum fékk ég þessa prufu fyrir sjónvarpsþáttaröð sem heitir 1899, fyrir karakter sem er norskur og heitir Einar," segir Jónas.

Þáttaröðin 1899 er úr smíðju leikstjórans Baran bo Odar og handritshöfundarins Jantje Friese, þeirra sömu og gerðu þáttina Dark, sem eru mörgum Netflix-addendum án efa vel kunnir.

Jónas segir tækifærið til að leika í þáttunum langþráð, en hann hafði verið að reyna fyrir sér sem leikari um nokkurn tíma, bæði hér á landi og í Bretlandi.

Sögusvið 1899 er um borð í skipi sem er á leið frá Lundúnum til fyrirheitna landsins, Ameríku, um aldamótin 1900. Sögubráðurinn fylgir fjölda fólks af hinum ýmsu þjóðernum, sem allt á það sameiginlegt að þrá betra líf í landi tækifæra.

Tökur hófust í Berlín í Þýskalandi í maí í fyrra og stóðu fram í byrjun nóvember.



Jónas segist gríðarlega þakklátur fyrir þau tækifæri sem hann hafi fengið í leiklistinni undanfarið ár. Slík tækifæri séu alls ekki gefin.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Baran bo Odar, leikstjóri sjónvarpsþáttanna 1899, ásamt handritshöfundinum Jantje Friese, við frumsýningu þáttanna í Berlín í síðasta mánuði.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

skýjunum með viðtökurnar eftir að þáttaröðin kom út á Netflix.

„Ég er samt ekki beint sjóaður í þessu, að vita hvað eru góðar viðtökur á Netflix og hvað ekki, en þetta var vinsælasta sjónvarpsþátturinn þar í síðustu viku og var númer eitt í einhverja sex daga þegar ég tókkaði síðast, af þeim níutíu löndum sem Netflix tekur sinn gagnagrunn út frá. Sem er náttúrulega bara ótrúlegt," segir Jónas og bætir við:

„Það var nánast allur heimurinn að horfa á 1899 í síðustu viku – og það er náttúrulega bara sturlað. Fyrstu fjóra dagana var áttatíu milljónum klukkustunda streymt af 1899 um allan heim. Það er bara magnað og ég er svo þakklátur fyrir að hafa fengið að taka þátt í þessu," segir Jónas.

Spennandi verkefni fram undan

Jónas er með mörg járn í eldinum þessa dagana, en hann hefur verið iðinn við kolann í leiklistinni síðustu mánuði. Hann segir mörg spennandi verkefni fram undan, en þó megi hann ekki tala um nokkur þeirra að svo stöddu.

„Ég get alveg talað um það sem ég er búinn að leika í, en ekki það sem er að koma. Ég vil ekki „jinx-a“ það sem er ókomið. En ég var í tókum í Ungverjalandi á þætti sem heitir FBI International, en hann kemur út í desember. Síðan er bíómynd sem er að koma á Netflix, Heart of Stone, sem Gal Gadot leikur í og var í tókum hérna heima líka, en ég var í smá hlutverki í þeirri mynd," segir Jónas og heldur áfram:

„Ég fór út til Bretlands til að leika í myndinni og á móti stórstjörnu eins og Gal Gadot, sem var dálítið myndin upplifun. Að hitta einhvern sem maður hefur séð hundrað sinnum á skjánum – og svo er hún þarna, og ég líka," segir Jónas.

Þá var Jónas að leika í sinni fyrstu íslensku bíómynd sem ber heitið Natatorium og kemur út á næsta ári. Myndinni er leikstýrt af Helenu Stefánsdóttur, en hún skrifar einnig handritið.

Jónas segir bjarta tíma fram undan, en fyrst og fremst finni hann fyrir þakklæti fyrir þau tækifæri sem hann hafi fengið síðastliðið ár. Slík tækifæri séu alls ekki gefin.

„Þetta er ein af áhættunum þegar maður ákveður að verða leikari, því það eru aðrir sem ráða því hvort ég er ráðinn í verkefni eða ekki. En þetta er ótrúlega skemmtilegt og ég er búinn að eiga sjúklega viðburðaríkt ár og er mjög spenntur fyrir því sem koma skal," segir Jónas. ■



Þetta er ein af áhættunum þegar maður ákveður að verða leikari, því það eru aðrir sem ráða því hvort ég er ráðinn í verkefni eða ekki.

Talað á níu tungumálum

Jónas segir tímann ytra hafa verið einstaklega skemmtilegan, þrátt fyrir tíðar ferðir til Berlínar með tilheyrandi Covid-prófum, sóttkvíum og sóttkvíarhótelum.

„Þetta var æðislegur tími. En það er eitt sem er mjög áhugavert við þessa þætti, sem er að þeir eru fjölbjóðlegir. Það er leikið á ótrúlega mörgum tungumálum, mjög ólíkt því sem gerist oft í svo stórum verkefnum þar sem allir tala ensku, sama hvaðan þeir eru. Þarna er bara haldið í sannindin, þannig að ef þú ert frá Portúgal, þá talar þú bara portúgölsku og þú skilur ekkert endilega þýsku," segir Jónas og heldur áfram:

„Ég er til dæmis að leika á norsku og Danirnir leika á dönsku. Norðmaðurinn og Daninn skilja hvor annan en þeir skilja ekki Frakkann.“ Tungumálin sem eru töluð í þáttunum eru níu talsins, allt frá kín-

versku og portúgölsku til ensku og dönsku. Jónasar segist hafa verið mjög stressaður yfir því að vera með íslenskuskotna norsku.

„Það voru tungumálafulltrúar á tókustað sem töluðu tungumálin sem við vorum að leika á, til þess að þýða fyrir leikstjóran. Hann er þýskur og talar náttúrulega ekki öll þessi tungumál. Og ef hann var ánægður með leikinn gat hann spurt þennan fulltrúa hvort textinn og flutningurinn hefði verið í lagi. Ég var aðallega stressaður yfir að ég myndi vera með geggjadan íslenskan hreim á norskunni minni, en allt ferlið fékk ég engar athugasemdir," segir Jónas.

Eftir að þættirnir komu út hafi hann svo heyrt frá Norðmanni, sem hefur umsjón með vali á leikurum, að hann hafi verið mjög sannfærandi sem Norðmaður.

„Ég er alinn upp í Noregi og fæddist þar, þannig að ég náði því ágætlega að leika á norsku. Báðir foreldrar mínir voru úti í námi þegar ég fæddist og við bjuggum þar þangað til ég var þrettán ára, með stuttum stöppum hér og þar. Ég byrjaði minn leiklistarferil í raun og veru þar, en ég var í barna- og unglingaleikhóp frá átta ára aldri og þangað til ég flutti heim," segir Jónas og bætir við:

„Þannig að uppvaxtarárin hjálpuðu til að halda í norskuna, þrátt fyrir að orðaforðinn hjá mér sé kannski svolítið táningslegur.“

Þakklátur fyrir tækifærið

Jónas segist gríðarlega stoltur og þakklátur fyrir að hafa fengið að taka þátt í þessu verkefni. Hann sé í



Mér finnst bransinn hér heima miklu meira „faðmlag“ heldur en bransinn úti.



Kristján
s: 867-3040



Guðbjörg G.
s: 899-5949



Garðar B.
s: 898-0255



Sólveig
s: 869-4879



Hallgrímur
s: 896-6020



Elísabet
s: 781-2100



Viktoría Larsen
s: 618-5741



Einar Örn
s: 823-4969



Sonata
s: 764-6334



Gunnar
s: 692-6226



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



Kristnibraut 59 113 Reykjavík

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 5. DES. 17:30 – 18:00

Stórglæsileg 297 fm endaíbúð á efstu hæð í þriggja hæða lyftuhúsi auk tveggja bílskúra. Einstak útsýni er yfir Esjuna og borgina. Gluggar til norðurs, vesturs og suðurs. Stórar suðursvalir og einnig vestursvalir. Rúmgóð sérgeymsla í kjallara og tómsundahebergi með vínherbergi. **Einstaklega vönduð og falleg íbúð. Nánari uppl. veitir Guðbjörg lgf. s. 899-5949**

Verð: 142 millj.



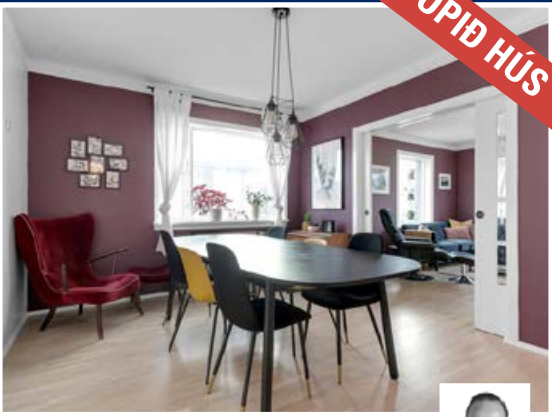
OPIÐ HÚS

Aragata 16 102 Reykjavík

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 3. DES. KL. 14:00 – 14:30

Falleg 3ja herb. íbúð með stórum sameiginlegum og skjólgóðum garði í suður og vestur. Eignin er skráð 87,3 fm þar af er sambyggð útigeymsla 5 fm. Húsið er nýlega mikið endurnýjað að utan. Eignin er mjög vel staðsett í næsta nágrenni við Háskólasvæðið. Stutt í miðbæinn og fjölbreyttar gönguleiðir, s.s. við sjávarsíðuna. **Nánari uppl. veitir Halldór lgf. s.660-5312**

Verð: 58,9 millj.



OPIÐ HÚS

Drápuhlíð 4 105 Reykjavík

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 5. DES. KL. 17:00 – 17:30

Falleg og björt 5 herb. íbúð á efri hæð á frábærum stað í Hlíðunum ásamt fallegri aukaíbúð í risi. Eignin er skráð 175,9 fm þar af er risíbúð skráð 44,6 fm. Óskráðir fm (undir 180 cm) risíbúðar eru 38,9 fm. Sérinngangur í stigagang sem þessar 2 íbúðir deila. Pak var endurnýjað í júlí 2020. Nýlega mikið endurnýjað að utan. **Nánari uppl. veitir Aðalsteinn lgf. s. 767-0777 Verð: 109,9 millj.**

Aðalsteinn
S: 767-0777



OPIÐ HÚS

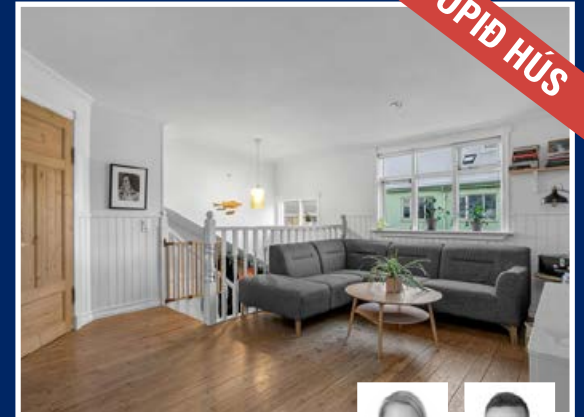
Eyjabakki 22 109 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 6. DES. KL. 17:00 – 17:30

Falleg og mikið uppgerð íbúð á fyrstu hæð í þriggja hæða húsi. Eignin er skráð 65,6 fm þar af er geymsla 6,7 fm. Útgengt út í garð úr stofunni. Eignin hefur verið mikið uppgerð af fyrri eiganda og lítur vel út. Næg bílastæði og stutt í alla þjónustu. Frábær fyrstu kaup. **Nánari uppl. veitir Hallgrímur lgf. s. 896-6020**

Verð: 44,9 millj.

Hallgrímur
s: 896-6020



OPIÐ HÚS

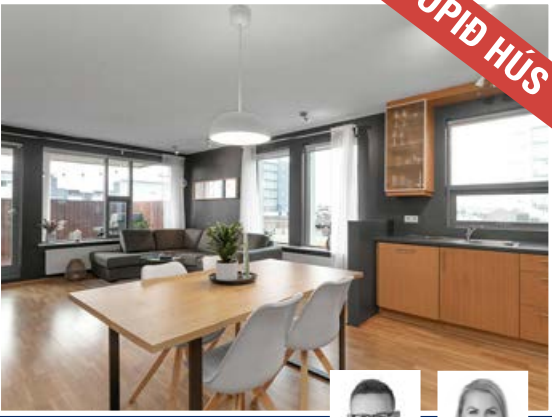
Njálsgata 71 101 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 6. DES. KL. 17:30 – 18:00

Falleg og björt 3ja herb. íbúð á þriðju og efstu hæð með fallegum svölum í snyrtilegu fjölbýli. Aðeins ein íbúð á hverri hæð. Eignin er skráð alls 65,3 fm en íbúðin er undir súð og því er gólfhlötur eignarinnar töluvert stærri en skráðir fermetrar. Notaleg eign á besta stað í miðbænum. Stutt í alla helstu þjónustu. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg lgf. s. 899-5949 Verð: 49,9 millj.**

Guðbjörg G.
S: 899-5949

Kristján
S: 867-3040



OPIÐ HÚS

Drekvellir 26 221 Hafnarfjörður

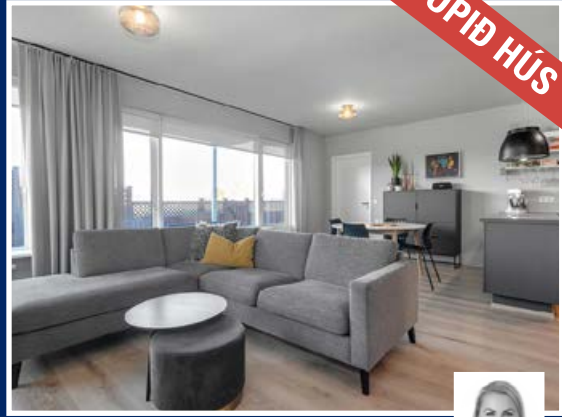
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 6. DES. KL. 17:30 – 18:00

Sérlega rúmgóð og björt 3ja herb. endaíbúð á 1. hæð með stórum sólpalli í áklæddu lyftuhúsi ásamt sér bílastæði í bílakjallara. Eignin er skráð alls 79,9 fm. Bílastæði og geymsla (ca. 4 fm) eru ekki inni í fermetratölu eignarinnar. Falleg og mjög vel skipulögð. Stutt í alla helstu þjónustu. **Nánari uppl. veita Kristján lgf. s. 867-3040 og Guðbjörg lgf. s. 899-5949**

Kristján
S: 867-3040

Guðbjörg G.
S: 899-5949

Verð: 59,3 millj.



OPIÐ HÚS

Birkiholt 2 225 Garðabær

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 7. DES. KL. 17:30 – 18:00

Rúmgóð og björt 4ra herbergja endaíbúð á jarðhæð með sérinngangi og stórum sólpalli. Eignin er skráð 110,6 fm þar af geymsla 7,7 fm. Nýjar innihurðir eru í allri eigninni og nýjar flísar í anddyri. Næg bílastæði. Mjög stutt í leikskóla, skóla og sundlaug. Íbúðin er fjær götu. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg lgf. s. 899-5949**

Verð: 76,9 millj.

Guðbjörg G.
S: 899-5949



BÓKID SKOÐUN

Djúpahraun 21 805 Selfoss

BÓKID SKOÐUN

Nýtt 4ra herb. 113,3 fm mjög bjart og sólríkt sumarhús (Frístundarhús) í landi Miðengis í Grímsnesi. Húsið er vandað og traustbyggt áklætt timburhús og liggur á 7.400 fm eignarlóð. Stór og rúmgóð 100 fm verönd með heitum potti. Tvö baðherbergi. Húsið er enn í byggingu en verður afhent fullfrágengið. Mjög fallegur og vel staðsettur bústaður. **Nánari uppl. veita Einar lgf. s. 823-4969 og Aðalsteinn lgf. s. 767-0777.**

Einar Örn
S: 823-4969

Aðalsteinn
S: 767-0777

Verð: Tilboð



Stjörnutorg

Sú sem byrjaði þetta allt. Allir Íslendingar þekktu Stjörnutorg, sem var starfrækt í 23 ár. Þarna komu saman allir hópar samfélagsins og snæddu á hinum ýmsu dýrindis veitingastaðum sem torgið hafði upp á að bjóða. Staðir líkt og Rikki Chan, Serrano og Subway verða áfram opnir á Kúmen, en landinn mun alltaf eiga sínar ógleymanlegu minningar af Stjörnutorgi.



Borg29

Í Borgartúni, sem oft hefur verið kallað fjármálamiðstöð Íslands, er að finna mathöllina Borg29. Mathöllin hóf starfsemi sína í apríl 2021, en þar er að finna fjölbreytt úrval veitingastaða sem henta hvort sem þú ert að grípa þér mat í flýti eða mæta með góðum vinum og eiga notalegt kvöld.



Mjólkurbúíð

Mathallir eru ekki bundnar við höfuðborgina og ákveðið var að koma einni slíkri fyrir í nýjum miðbæ Selfoss í fyrra. Mathöllin er staðsett í endurreistu Mjólkurbúí Flóamanna, sem var byggt árið 1929, en rífið aðeins 25 árum síðar. Í Mjólkurbúinu er að finna tíu veitingastaði, sem Selfyssingar og aðrir gestir geta notið matar á.



Gróðurhúsið

Í Hveragerði má finna Gróðurhúsið, sem er ein allra flottasta mathöll landsins. Eins og allir vita er Hveragerði þekkt sem Blómabærinn og því kom ekki annað til greina en að hafa alls kyns gróður sem innblástur mathallarinnar. Fjölbreytta starfsemi er að finna í húsinu, en ásamt mathöll er þar að finna verslanir, matarmarkaði og ísbúð.



Vera mathöll

Háskólanemar glöddust mikið þegar fréttir bárust af mathöll í Grósku hugmyndahúsi í Reykjavík. Vera er opin og björt mathöll þar sem góðan mat er að finna, enda eru átta veitingastaðir með starfsemi þar. Einnig er hægt að mæta á skemmtilega viðburði, líkt og uppistand og tónleika í þessari fjölbreyttu mathöll.

Mathallirnar orðnar ellefu

Það vakti blendnar tilfinningar hjá íslensku þjóðinni þegar hinu goðsagnakennda Stjörnutorgi í Kringlunni var lokað fyrir fullt og allt eftir 23 ára starfsemi.

benediktarnar@frettabladid.is

Í stað Stjörnutorgs hefur nýtt veitinga- og afþreyingarsvæði verið opnað, Kúmen, og eru því mathallir á Íslandi orðnar ellefu. Einhverjir myndu segja að við værum með allt of margar mathallir, á meðan aðrir fagna fjölbreytileika matarmeningarinnar. Fréttablaðið hefur tekið saman mathallir Íslands. ■



Hafnartorg Gallery

Nýverið var opnaður nýr áfangastaður fyrir alla þá sækera sem vilja smakka það besta sem Reykjavík hefur upp á að bjóða. Í hjarta Reykjavíkur er Hafnartorg Gallery, þar sem fjöldi veitingastaða og verslana er til húsa. Aætluð Hafnartorgs Gallery er að vera miðpunktur mannlífs í nýju borgarrými, þar sem allir geta upplifað menningu og bragðað á góðum mat.



Pósthús Foodhall

Ein allra glæsilegasta mathöll landsins opnaði dyr sínar fyrir landsmönnum nýverið á einu frægasta horni miðborgarinnar. Pósthús Foodhall er opin og skemmtileg mathöll sem er staðsett í hjarta Reykjavíkur og hefur hún nú þegar slegið í gegn. Í Pósthúsi er að finna fjölbreytta flóru veitingastaða, því ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi.



Mathöll Vesturlands

Þessa perlu er að finna í B59 Hotel í Borgarnesi, en um vinsælan ferðamannastað er að ræða. Mathöll Vesturlands opnaði dyr sínar fyrir almenningi í sumar og þar er að finna sex einstaka veitingastaði sem gleðja Borgnesinga sem og aðra gesti.



Kúmen

Upp úr ósku hins sögufræga Stjörnutorgs rís hin glæsilega mathöll Kúmen. Þó að margir gráti endalok Stjörnutorgs, þá er ekki hægt að segja annað en að Kúmen sé einkar flott og skemmtileg mathöll, sem staðsett er í Kringlunni. Nafnið Kúmen hefur vakið mikla athygli, en Kúmen er kryddið sem má finna í kringlum. Skemmtilegt.

Hlemmur mathöll

Það má segja að mathallar-æðið hafi byrjað í ágúst 2017, þegar glæný og glæsileg níu veitingastaða mathöll var opnuð á Hlemmi. Hlemmur var áður fyrir ein af aðalskiptistöðum Strætós og aðalfélagsmiðstöð upprennandi pönkara sem héngu þar dagsdaglega. Í dag er að finna þar mathöll sem sækir innblástur í hinar rómuðu evrópsku mathallir.



Grandi mathöll

Í Bakkaskemmumni við gömlu höfnina í Reykjavík er að finna Granda mathöll. Mathöllin opnaði dyrnar árið 2018 og er hún sögð vera önnur mathöllin sem var opnuð hér á landi. Þar má finna sjö fjölbreytta veitingastaði og einstaklega fallegt útsýni yfir höfnina.



Höfði mathöll

Árið 2019 var í efri byggð borgarinnar opnuð mathöll á Höfða. Það var talsverð spennan meðal þeirra sem vinna á svæðinu, en fjöldi fyrirtækja er með starfsemi sína á svæðinu. Tíu veitingastaði má finna í Höfða, sem er oftast en ekki smekktur af svöngum gestum.



RAM

ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM 3500



| 37" BREYTING
LJÓSKASTARAGRIND OG LJÓSKASTARAR

**VERÐ LARAMIE FRÁ 10.371.732 KR. ÁN VSK.
12.860.948 KR. M/VSK.**

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

**ÖFLUG 6,7 LÍTRA CUMMINS DÍSELVÉL, 370/420* HESTÖFL
OG *AISIN SJÁLFSKIPTING. RAM 3500 ER MEÐ MESTA
INNARÝMIÐ (MEGA CAB) Í SÍNUM FLOKKI.**

**ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ÍSBAND, SMÍÐSHÖFÐA 5,
SÉRHÆFIR SIG Í BREYTINGUM Á RAM PALLBIFREIÐUM.**

BJÓÐUM UPP Á 35", 37" OG 40" BREYTINGAPAKKA



**RAM 3500
MEGA CAB**



**RAM 3500
37" BREYTTUR**



**RAM 3500
40" BREYTTUR**

**EVROPUÁBYRGÐ: BÍLAR SEM EKKI ERU FLUTTIR INN AF UMBOÐI FRÁ USA OG KANADA ERU EKKI Í ÁBYRGÐ FRAMLEIÐANDA.
VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ TRYGGIR AÐ ALLAR INNKALLANIR OG UPPFÆRSLUR SEM KUNNA AÐ BERAST Á LÍFTÍMA BÍLSINS ERU
TILKYNNNTAR EIGANDA SEM FRAMLENGD ÁBYRGÐ OG FRAMKVÆMDAR EIGANDA AÐ KOSTNAÐARLAUSU.**



UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Mikið jólabarn sem elskar að baka

Sylvía Haukdal bakari er mikið jólabarn. Hún fer að hlusta á jólalög í byrjun nóvember og bakar alltaf ákveðnar sortir af smákökum fyrir jólin. Sylvía gefur lesendum uppskrift að dýrindis hátíðarköku.



Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn
@frettabladid.is



Hátíðarerta Sylvíu er bæði bragðgóð og einstaklega fallega skreytt.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ég hef verið að baka síðan ég var barn," segir Sylvía Haukdal, bakari og annar eigandi 17 sorta. Hún var mikið í eldhúsinu með móður sinni þegar hún var lítil og fékk alltaf að hjálpa til. „Það var svo ekki fyrr en ég var um tívugt að ég áttaði mig á því að það væri hægt að vinna við þetta. Ég fór í háskóla að læra uppeldisfræði en áttaði mig snemma á því að það hentaði mér ekki," segir Sylvía.

„Maðurinn minn áttaði sig eiginlega á því á undan mér að áhugi minn lægi í bakstrinum og hann benti mér á skóla víðs vegar um heiminn," segir Sylvía, en úr varð að hún og maðurinn hennar, Atli Björgvinsson, fluttu til London þar sem Sylvía lærði bakstur í hinum virta skóla Le Cordon Bleu.

„Síðan hef ég bara alltaf verið að baka," segir hún.

Bakar þú alltaf einhverjar ákveðnar sortir fyrir jólin?

„Já ég baka alltaf blúndur, sem eru uppáhaldskökurnar mínar og púðursykurskökurnar hennar mömmu," segir Sylvía.

„Svo baka ég alltaf það sem ég veit

KOLLHNÍS

ÍSLENSKU
BÓKMENNTA
VERÐLAUNIN

Tilnefning

ARNÐÍS ÞÓRARINSDÓTTIR

„... framúrskarandi bók sem óhætt er að mæla með fyrir öll í jólapakkann.“

INGIBJÖRG IÐA AUÐUNARDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

„Kollhnís er áhrifamikil, vel skrifuð og mikilvæg bók í íslenska bókmenntaflóru.“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is



Ég baka alltaf blúndur, sem eru uppáhaldskökurnar mínar og púðursykurskökurnar hennar mömmu.

að manningum mínum þykir gott og sem stelpunum mínum finnst gott og gaman að gera," bætur Sylvía við, en hún og Atli eiga tvær dætur, Marín Helgu 4 ára og Önnu Hrafnhildi 7 ára. Sylvía leyfir stelpunum að taka virkan þátt í eldhúsinu og hjálpa til þegar hún er að baka, rétt eins og mamma hennar gerði þegar hún var lítil.

Sylvía er mikið jólabarn og byrjar að hlusta á jólalög strax fyrsta nóvember. „Ég væri til í að vera bara alltaf að jólast og börnin mín eru orðin svona líka. Við getum ekki beðið eftir að setja upp jólatréð" segir hún.

Sylvía deilir hér dásamlegri uppskrift af hátíðarköku og púðursykurskökum mömmu sinnar.

Hátíðarkakan

Súkkulaðibotnar

600 g sykur
315 g Kornax hveiti
115 g kakó
2 1/4 tsk. matarsóði
2 1/4 tsk. lyftiduft
1 1/2 tsk. salt
3 egg
165 ml olía
330 ml mjólk
330 ml heitt vatn
3 tsk. vanilludropar

Þurrrefnum hrært saman og blautefnum síðan bætt saman við. Deigið er sett í 3 15 cm form og bakað við



Sylvía Haukdal lærði bakstur í Le Coordon Bleu í London. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

175 gráður í 25-30 mínútur eða þar til pinni kemur hreinn upp úr kökunni.

Hátíðarmousse

500 ml Millac-rjómi
150 ml rjómi
300 g Doré-karamellusúkkulaði
30 ml heitt kaffi
karamellukurl

Rjómi og kaffi hitað upp að suðu og helt yfir Doré-karamellusúkkulaðið. Millac-rjóminn stífþeyttur og súkkulaðiþöndunni blandað varlega saman við.

Smjörkrem

700 g smjör, við stofuhita
700 g flórsykur
7 msk. rjómi, má líka vera mjólk
2 tsk. vanilludropar

Smjórið þeytt þar til það verður létt og ljóst. Flórsykri, rjóma og vanilludropum bætt saman við og þeytt þar til kremið er orðið fallega hvítt og létt. Athugið að best er að setja kökuna saman með botnana frysta.

Hátíðarmousse sett á milli botna og karamellukurlu stráð yfir. Þunnt lag af kremi sett utan um og kakan sett í kæli í smá stund. Næst er sett annað lag af kremi og kakan skreytt að vild.

Púðursykurskökurnar hennar mömmu

500 g púðursykur
220 g smjör, við stofuhita
2 egg
2 tsk. negull
2 tsk. engifer
1 tsk. kanill
1 tsk. matarsóði
1 tsk. lyftiduft
500 g hveiti

Við byrjum á því að stilla ofninn á 200°C (víftu). Næst hrærum við saman smjöri, púðursykri, negul, kanil og engifer. Síðan hrærum við eggjunum saman við. Svo fer hveiti, lyftiduft og matarsóði saman við. Næst rúllum við litlar kúlur og setjum á bökunarpappír/sílikonmottu og bökkum kökurnar við 200°C í 8-10 mínútur. ■

Jólin á Tenerife



21. TIL 28. DESEMBER

BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN

Íslensk fararstjórn,
taska og handfarangur
innifalið.

FRÁBÆRT VERÐ!

Fyrir 4

Flug & hótél frá

119.950

Á MANN



Fyrir 2

Flug & hótél frá

141.200

Á MANN



Fyrir 3

Flug & hótél frá

123.200

Á MANN



Flugsæti

Flug báðar leiðir

89.900



SKANNAÐU!

 Heimsferðir



595 1000

www.heimsferdir.is

Fáðu meira út úr frúinu

Les til að verða betri manneskja

tsh@frettabladid.is

Jólabókaflóðið stendur nú sem hæst og Fréttablaðið leitaði því til þriggja lestrarhesta og spurði hvað þeir væru búinir að vera að lesa.

Þau Eva Halldóra, sviðshöfundur, Erna Sif, vísindamaður, og Sveppi, leikari, eru mjög ólíkar týpur en eiga þó öll það sameiginlegt að vera miklir bókaunnendur. Fréttablaðið fór á stúfana og spurði Evu, Ernu og Sveppa hvað þau eru búinir að vera að lesa í aðdraganda jólaanna. ■



Erna Sif Arnardóttir, vísindamaður

Erna Sif starfar sem dósent í verkfræði og tölvunarfræði við Háskólann í Reykjavík og les á hverjum degi.

„Ég er svona frekar mikil alæta, ég les nú meira af skáldsögum en eitthvað líka af non-fiction bókum,“ segir hún.

Erna er vísindamaður og leiðir rannsóknar- og þróunarverkefnið Svefnbyltinguna sem hlaut tveggja og hálf milljarðs króna styrk frá Evrópusambandinu á síðasta ári, einn hæsta styrk sem veittur hefur verið til vísindarannsókna á Íslandi. Hún les því einkar mikið í tengslum við vinnuna.

„Það er náttúrulega mikið af fræðibókum og vísindagreinum og svoleiðis. En eitt af því sem mér finnst best að gera sem hvíld fyrir hugann til að fá hugarró það er að lesa góðar bækur,“ segir Erna Sif.

Hvaða bækur ertu að lesa um þessar mundir?

„Ég var að klára alveg frábæra

bók sem heitir Inngangur að efnafræði eftir Bonnie Garmus. Hún hljómar ekki spennandi, titillinn er mjög undarlegur, maður heldur að þetta sé kennslubók í efnafræði en það gæti ekki verið fjær lagi. Ég er í svona rauðvinsbókaklúbbi og þetta er nýjasta bókin sem varð fyrir valinu þar.“

Erna Sif segir sig alltaf hafa langað að vera í bókaklúbbi og tók sig því til og stofnaði einn slíkan.

„Mig langaði alltaf að vera í bókaklúbbi en það hefur aldrei neinn boðið mér þannig að ég ákvað bara að stofna minn eigin. Ég ákvað að bjóða mömmum stráka sem voru með stráknum mínum í bekk og við enduðum á því að bjóða bara öllum strákamömmum sem vildu vera með. Við hittumst einu sinni í mánuði og ræðum um einhverja bók sem verður fyrir valinu og svo bara um lífið og tilveruna.“

Hvaða bókum myndirðu mæla með í aðdraganda jólaanna?

„Það er bókasería sem heitir Sjó systur, The Seven Sisters, eftir Luc-



Mig langaði alltaf að vera í bókaklúbbi en það hefur aldrei neinn boðið mér þannig að ég ákvað bara að stofna minn eigin.

indu Riley sem eru alveg frábærar og gerast úti um allan heim þannig að maður fær að ferðast svolítið með þessum bókum. Rosa áhuga-verð saga um fólk og svo fléttast ferðalög inn í. Þannig að ef fólk vantar eitthvað til að hella sér út í um jölin þá mæli ég klárlega með þeim.“



Sverrir Þór Sverrisson, leikari

Sverrir Þór, eða Sveppi eins og hann er yfirleitt kallaður, er landsmönnum vel kunnur sem leikari og grínisti. Færri vita þó að hann er upprennandi lestrarhestur, enda meðlimur í tveimur bókaklúbbum.

Lestu mikið?

„Svona í seinni tíð er ég farinn að gera það. Ég er að vinna upp af því ég las ekki neitt frá 0 til 40 ára og fannst ekkert sérstaklega gaman að lesa.“

Spurður um hvað hafi orðið til þess að hann uppgötvaði bækur á miðjum aldri nefnir Sveppi bókaklúbbana en með honum í öðrum þeirra eru ýmsir þekktir aðilar á borð við Gísla Örn Gardarsson og eiginkonu hans Nínu Dögg Filippusdóttur.

„Eins og frægt er orðið þá fór ég í bókaklúbb og svo má eiginlega líka nefna Storytel. Ég fór að mjatla inn hljóðbókum, sem mér finnst geggjað,“ segir Sveppi.

Hann segist gjarnan hlusta á hljóðbækur samhliða öðrum daglegum athöfnum eins og eldamennsku, þvotti og þegar hann er í bílnum.

Hvernig bækur lestu helst?

„Ég er eiginlega bara að reyna að ná í bækur sem ég held að allir séu búinir að lesa. Ég er búinn að lesa Hallgrím Helgason, ég var að lesa Yrsu Sigurðardóttur og Ragnheiði Gestsdóttur. Ég er bara búinn að hlusta á og lesa bækur eftir íslenska höfundu, af því ef ég hitti höfundinn þá finnst mér svo töff að geta sagst hafa lesið bókina hans. Mér finnst ég verða svo mikill spjátrungur,“ segir Sveppi og hlær.

Fólk býst kannski ekki við því að þú sért mikill lestrarhestur?

„Nei, það er alveg rétt og ég er það ekki, ég er svolítið bara að feika þetta. Ég er bara að reyna að verða betri manneskja með því að lesa bækur. Í grunninn finnst mér leiðinlegt að lesa, ef við erum



Ég er bara að reyna að verða betri manneskja með því að lesa bækur.

alveg strangheidarlegir, en það er svo gaman að klára bók og lesa nýjar sögur.“

Sveppi bætir því við að hann sé enn á þeim stað að hann kiki alltaf á hvað hver bók er margar blaðsíður áður en hann byrjar á henni. „Ef hún er mjög þykk þá fæ ég smá kvíða.“

Hvaða bókum myndirðu mæla með?

„Ég las bók sem heitir Farangur eftir Ragnheiði Gestsdóttur sem mér finnst geggjuð. Svo las ég bókina Svinshöfuð eftir Bergþóru Snæbjörnsdóttur, hún er geggjuð og mjög áhugaverð.“



Eva Halldóra Guðmundsdóttir, sviðshöfundur

Eva Halldóra starfar hjá viðburðateymi Reykjavíkurborgar og les mikið en hún er einkar virk á bókasiðunni Goodreads.

„Ég var að klára Sápufluglín eftir Maríu Elísabetu Bragadóttur. Hún er mjög skemmtileg og áhugaverð. Mér fannst hún koma ótrúlega vel til skila þankagangi og hugarfari persónunnar. Ég sá söguna svo ljóslifandi fyrir mér eins og út frá mínu eigin sjónarhorni sem mér fannst skemmtilegt. Svo var ég að byrja á bók sem heitir Before the Coffee Gets Cold eftir Toshikazu Kawaguchi sem byrjar mjög skemmtilega,“ segir Eva Halldóra.

Um er að ræða hálfgerða vísindaskáldsögu um tímaflakk eftir japanskan rithöfund.

„Þetta er um fólk sem getur flakkað um í tíma á kaffihúsi við tiltekið borð á kaffihúsinu. Ég er ekki komin langt inn í söguna en þetta byrjar mjög spennandi og er skemmtilega skrifað. Ég hef ekki lesið mikið af bókum í þessum stíl. Ég er líka búin að vera að taka mig

á í ár að lesa meira af höfundum sem eru ekki bara evrópskir eða bandarískir, til dæmis höfunda frá Afríku eða Asíu, til að vikka sjóndeildarhringinn.“

Eva Halldóra bætir því þó við að hún sé einnig búin að vera í mikilli nostalgíu að endurlesa bækur Guðrúnar frá Lundi en hún vinnur um þessar mundir að útvarpsþáttaröð um þennan ástsæla rithöfund í samstarfi við vinkonu sína Viktoríu Blöndal.

Lestu mikið að staðaldri?

„Ég tek þetta í törnum. Ég er alltaf með svona sjö bækur í einu. Ég er kannski með tvær í gangi á Storytel og svo er ég með svona minnst þrjár á náttborðinu,“ segir Eva og hlær.

Hvað ertu spennt að lesa næst?

„Það er margt. Ljóðabókin Varurð eftir Draumejju Aradóttur, Stóri skjálfti eftir Auði Jónsdóttur og svo Saknaðarilmur eftir Elísabetu Jökulsdóttur, ég er mjög spennt að lesa hana. Ég er einhvern veginn í fyrsta skipti núna að uppgötva Elísabetu, hún er algjörlega höfundur fyrir mig.“

Eva er í bókaklúbbi með vinkonum sínum og næsta bók sem þær ætla að taka fyrir er leikritið



Ég er alltaf með svona sjö bækur í einu. Ég er kannski með tvær í gangi á Storytel og svo er ég með svona minnst þrjár á náttborðinu.

Ókyrrð eftir Brynju Hjalmsdóttur.

„Ég verð líka að nefna að ég var að lesa bókina hennar Viktoríu Blöndal, Aldrei of seint að gefast upp, og hún er snilld. Þetta hljómar eins og ég sé að auglýsa vinkonu mína en ég er ekki að því, mér finnst hún bara dásamleg,“ segir Eva og bætir því við að hún hafi lesið bókina upphátt fyrir manninn sinn Vigfús.



LAGERSALA NTC

HOLTAGÖRÐUM

- lýkur 4. desember -

ALLT AÐ
80%
AFSLÁTTUR

OPIÐ
LAUG-SUN
KL. 12-17

SÍÐASTA HELGIN

20% AUKAAFSLÁTTUR

YFIR 100 VINSÆL VÖRUMERKI

MOSS
REYKJAVÍK

MARC JACOBS

Matinique

THE FINEST QUALITY
THE
Herschel
SUPPLY CO. BRAND
TRADE MARK

SOAKED
IN LUXURY

InWear

billi bi
COPENHAGEN

TIGER
OF SWEDEN

ROTATE
BERNARDINI

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

lagersalantc

Lagersala NTC

Holtagarðar

Jólatré tilboð

29%

Normannspínur
í standard flokki.
Stærðir 150-240 cm

Allar stærðir eitt verð

4.990 kr
~~6.990~~ kr

Eigum einnig mikið úrval af öðrum jólatrjám eins og Normannspín í úrvalsflokki, íslenska stafafuru, rauðgreni og gervijólatrjám

LAZY TOWN

Skútuvogur
Latibær skemmtir

kl. 14:00 í dag

Skútuvogur
Jólandið

er á sínum stað í Blómavali



33%

Aðventuljós
7 ljósa, hvítt, rautt
eða svart. 14500401-3
1.990 kr
~~2.990~~ kr



26%

Jólastjarna
Fersk og falleg.
10327510
1.990 kr
~~2.690~~ kr

Hugum að
eldvörnum

Léttvatnstæki
6 ltr, þyngd 11 kg.
5057681-2

13.429 kr
~~16.790~~ kr



20%

20%

Eldvarnarteppi
Mobiak, í poka fyrir
eldhús.5057683-4
3.990 kr
~~4.990~~ kr





blómaval HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

TAX FREE

Seríur og jólas kraut

Skreytingarefni • Jólastyttur • Servíettur • Jólaskraut • Kerti
Jóla ljós • Jólaseríur • Jólappír • Gervijólatré ... og margt fleira

Tax Free tilboð jafngildir 19,35% afslætti

Geðlæknir með bakþanka á jarðsprengjusvæði

Óttar Guðmundsson geðlæknir hefur safnað úrvali bakþanka sinna í Fréttablaðinu saman á bókina Það blæðir úr Þjóðarsálinni. Hann hefur uppskorið bæði lof og last fyrir pistlana þótt hann reyni að fikra sig varlega um jarðsprengjusvæðið þar sem „mönnum er velt upp úr tjöru og borinn eldur að þeim í beinni útsendingu“.

Ég er búinn að skrifa bakþanka fyrir Fréttablaðið frá árinu 2016 og lagt í þá mikla vinnu. Þessir pistlar hafa oft vakið talsverða athygli og ég hef fengið yfir mig bæði holskeflu af gagnrýni og hrósi. Forsetaframbjóðendur segiast bjóða sig fram vegna fjölda áskorana en sannast sagna er fyrst og fremst minn eiginn hégómi sem ræður för. Mig langaði til að eiga þetta í bók,“ segir geðlæknirinn Óttar Guðmundsson um nýútkomið pistlasafn sitt, Það blæðir úr morgunsárinu.

„Titillinn er fenginn að láni frá einu þekktasta atómskáldi liðinnar aldar, Jónasi Svavár, en hann gaf einu sinni út bók sem hét Það blæðir úr morgunsárinu. Hann var mikill meistari orðsins og einn af mínum uppáhaldshöfundum,“ segir geðlæknirinn sem hefur á síðustu árum verið með svo mikla bakþanka að þeir fylla heila bók.

Dansað á jarðsprengjum

Óttar segir aðspurður að alla jafna sé lítið mál að skrifa reglulega pistla eftir pöntun. „Aðalmálið er að finna eitthvað skemmtilegt til að skrifa um, hvort sem það er um atburði dagsins eða einhver læknisfræðileg efni.“ Hann segir að í byrjun hafi honum reynst erfiðast að laga sig að knöppu formi bakþankanna þar sem höfundum er sniðinn 250 orða stakkur.

„Maður lærir að skrifa upp á nýtt. Það þarf að koma fyrir inngangi, meginmáli og ályktun í smárými. Smám saman fer manni að finnast þetta stórskemmtilegt. Fyrir tveimur árum gaf ég út bók um Sturlungu þar sem enginn kaflur var lengri en 300 orð,“ segir Óttar og víkur síðan að þeim háska sem hann telur stöðja að þeim sem skrifa pistla á vorum taugaveikluðu tímum.

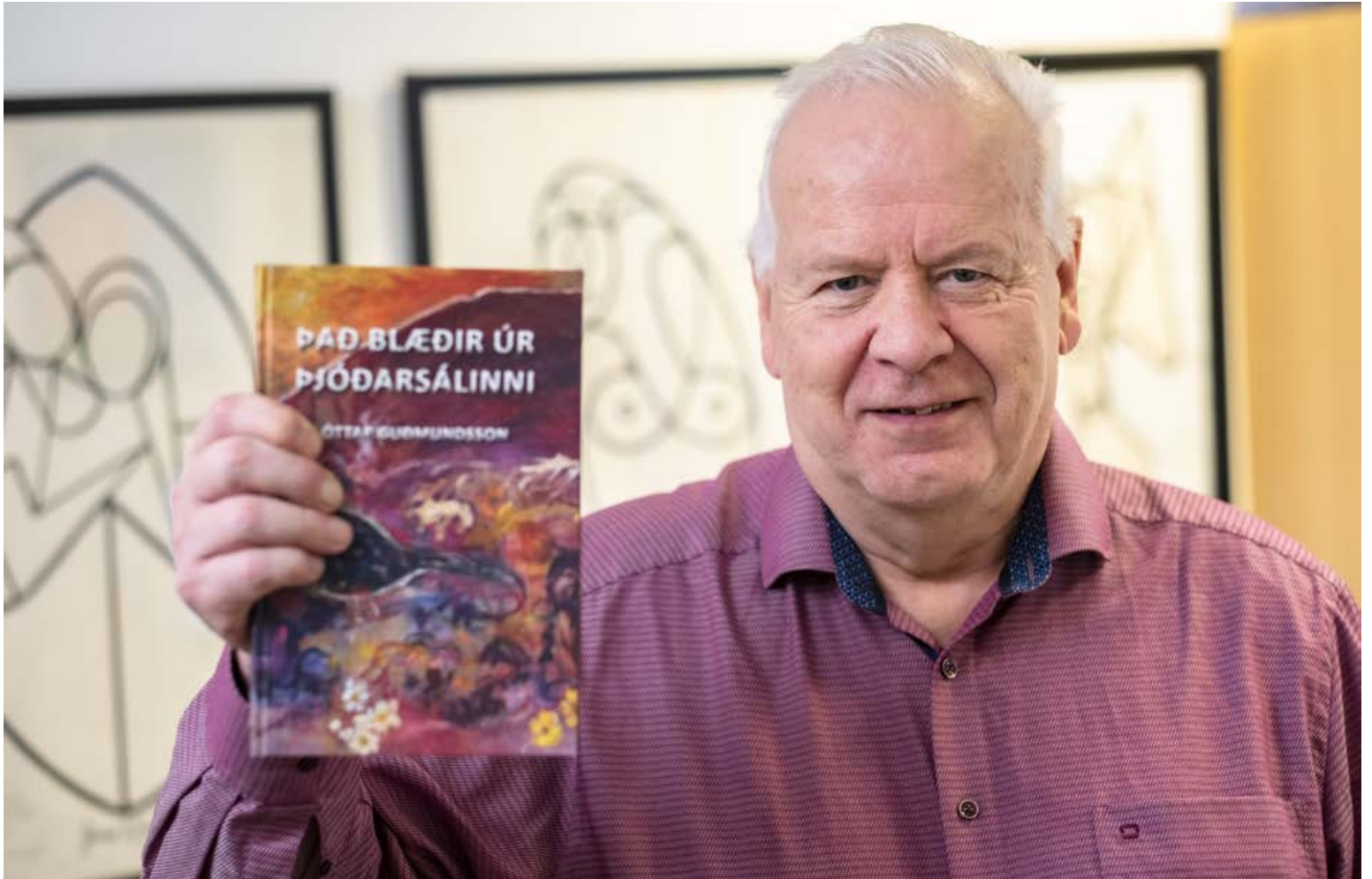
„Það er ekki auðvelt að vera pistlahöfundur í dag. Aðallega vegna allra jarðsprengjusvæðanna í samfélaginu. Umræðan einkennist af pólitískri réttþugsun sem ákveðinn hópur áhrifvalda stjórnar. Þetta gildir um málefni útlendinga, femínisma, útskýfun ákveðinna manna úr mannlegu samfélagi og bókmenntir.“

Móðgaða fólk

Óttar segir venjulega pistlahöfunda sjaldnast hætta sér út í þetta fen af ótta við að sökkva og sjást aldrei frammar. „Menn tæpa kannski á þessum forboðnu svæðum en fæstir þora að taka einhverja afstöðu. Netíð vakir yfir hverri grein sem skrifuð er og liggur ekki á skoðunum sínum ef farið er út af hinni pólitísku réttþugsunarlínu. Mönnum er velt upp úr tjöru og borinn eldur að þeim í beinni útsendingu,“ segir Óttar.

„Grín og hálfkæringur á kostnað einhvers er bannaður. Fólk er orðið ótrúlega móðgunargjart. Netíð er vettvangur þessa móðgaða fólks og þar verður stigmögnun á öllu áreiti. Eftir því sem kommentunum fjólgar verður reiðin og hneykslunin meiri.

Það er ekkert spaug að lenda í þeirri hakkavél sem netíð er orðið. Það hefur víðtæk áhrif vegna þess að allt sem fer á netíð stendur þar



Þórarinn Þórarinnsson
thorarinn
@frettabladid.is

öhreyft um aldir. Þegar menn eru svo gúgglaðir kemur allur óhróðurinn fram, hvort heldur hann er sannur eða loginn.“

Ritskoðaður í innsta hring

Óttar segist sjálfur aðeins hafa fengið að smakka á þessu. „Já, aðallega vegna ógætilegra ummæla sem ég hef látið falla í viðtölum. Ég hef venjulega verið varkárari í pistlunum sem ég les margsinis yfir áður en ég læt þá frá mér fara.

Auk þess les Andri sonur minn og Jóhanna kona mín allt yfir og þau eru harðir ritskoðarar og banna mér harðlega að birta suma pistla. Þau hafa mun betra nef en ég fyrir því sem fellur ekki að pólitískri réttþugsun.

Aumingi vikunnar

„Ég hneykslaði mest fyrir nokkrum árum þegar ég ræddi um fórnarlambsvæðinguna sem hefur átt sér stað. Allir eru að breytast í fórnarlömb aðstæðnanna. Þegar ég hélt þessu fram í útvarpsviðtali var ég sakaður um að bera ekki nægilega virðingu fyrir áföllum.

Ég hef lengi notað gamalt hugtak frá Steinunni systur minni, „aumingi vikunnar“, til að lýsa fjölmörgum viðtölum sem fjölmiðlar hafa við fólk sem lítur á sig sem leiksoppa örlaganna og mikil fórnarlömb. Það hefur ekki alltaf fallið í góðan jarðveg.“

Óttar hefur í bakþönkum sínum alloft sótt innblástur í fornan frændgarð sinn og segja má að vísanir hans í Sturlunga séu jafnvel orðnar ákveðið höfundareinkenni.

„Ég er mikill aðdáandi Íslendingasagna og Sturlungu og vitna óspart í þessar bækur. Ég er áhugamaður um sögu og dreg fram nokkrar hetjur úr myrkviðum sögunnar og gef þeim rödd.

Þannig er ég búinn að skrifa nokkra pistla þar sem Hallgrímur Pétursson kemur við sögu. Mér finnst gaman að fjalla frjállega um nokkrar persónur frá söguöld sem ég kalla náfrændur mína. Faðir minn heitinn talaði alltaf um Egil Skallagrímsson sem afa sinn enda var hann ættaður úr Borgarfirði. Ég tók þennan síð upp eftir honum. Þetta vekur venjulega kátínu en einstaka hefur þó móðgast fyrir hönd Egils.“



Netíð vakir yfir hverri grein sem skrifuð er og liggur ekki á skoðunum sínum ef farið er út af hinni pólitísku réttþugsunarlínu.

Af hugarástandi

Óttar heldur greiningu sinni á sjálfum sér áfram og segir bestu pistlana venjulega vera þá sem fólk tengi við tilfinningalega. „Ég hef skrifað marga pistla um hugarástand elli-lífeyrisþega og þeir hafa venjulega fengið flest læk.“

Fólk tengir við tilvistarvanda eldri borgara sem lifa í breyttum heimi þar sem ný lög mála eru ríkjandi. Sá pistill sem mesta athygli vakti hét: Ertu enn? Hann fjallaði um þessar spurningar sem jafnaldrar mínir fá stöðugt: Ertu enn að vinna, ertu enn í húsinu þínu? Er ekki kominn tími til að setjast í helgan stein og hætta öllum afskiptum af lífinu?“

Geðlæknirinn víkur í framhaldinu að umhverfinu sem hann, skjólstæðingar hans og lesendur lifa og hrærast í. „Andinn í samfélaginu hefur breyst eftir kóvíð. Það er minni bjartsýni og fólk er þunglyndara. Það er mikil ásókn í tíma hjá geðlæknum í þessu ástandi.“

Amfetamínþjóðin

Óttar segir heimsfaraldurinn hafa gefið fólk nægan tíma til að hugsa um eigin vandamál og margir hafi lagst í naflaskoðun í fásinninu. „Það er mun algengara nú en áður að fólk sé að leita að barninu í sjálfu sér og sækji í alls konar töfralausnir. Fólk segist umvörpum hafa prófað hugvikkandi efni í þessari leit að sjálfu sér eða einhverjum tilgangi í tilverunni. Þetta hefði verið óhugsandi fyrir nokkrum árum.“

Þar að auki segir hann geðlækna þurfa að sinna ótrúlegum fjölda ADHD-greininga. „Þetta er eiginlega eins og faraldur. Fyrir nokkrum árum var ADHD hjá fullorðnum

varla til. Núna er stöðugur straumur af fullorðnu fólki með ADHD-greiningu og fer sífellt fjölgandi,“ segir geðlæknirinn með bakþankana.

„Ég held að það séu mörg þúsund manns sem bíða eftir greiningu. Það sem vekur athygli er að hluti þessa fólks er með háskólagráður og doktorspróf svo að varla hefur athyglisbresturinn staðið þeim mikið fyrir þrifum í námi. En þau eru með greiningu og segja að lífið breytist til batnaðar á lyfjum. Kannski endar þetta með því að allt samfélagið verður sett á amfetamín eða skyld efni til að örva hugsunina og koma í veg fyrir athyglisbrest.“

Öllum á að liða vel

Óttar bendir á að kulnun sé stöðugt að verða algengari. „Jafnvel unglingar eru sagðir í kulnun og geti þess vegna ekki stundað skóla. Þetta eru ný viðhorf til andlegra vandamála og tíminn einn getur leitt í ljós hvort þetta er til blessunar eða ekki,“ segir Óttar.

„En við búum í sósíaldemókrátsku samfélagi þar sem fólk er orðið vant því að ríkið eða kerfið eigi að sjá um að öllum líði vel og enginn líði skort. Það er sífellt kallað eftir auknu fjármagni í alls konar mál og talað um úrræðaleysi ef einhver er ósáttur með þá þjónustu sem hann fær.“

Fólk er komið með þá tilfinningu að enginn eigi að finna til eða liða illa. Þetta leiðir til sjúkdómsvæðingar þar sem tilfinningar eins og sorg verða að sjúkdómi,“ segir Óttar og stekkur fyrirvaralaust yfir á allt annan völl og gripur eitt heitasta þrætueplið í umræðunni þessa dagana.

„Ég horfi á fótboltann með góðri samvisku eins og alltaf. Mannréttindi eru fótum troðin úti um allan heim svo að það er erfitt að finna heilagar og lúsalausar þjóðir sem verðskulda að standa fyrir stórviðburðum nema við viljum ein-skorda okkur við Vestur-Evrópu og Bandaríkin. Ég stend alltaf með Þjóðverjum og hef fylgst með liðinu með tárin í augum enda hefur þetta ekki gengið eins vel og oft áður.“

En ertu enn?

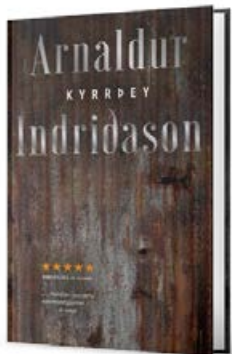
„Já, ég á það sammerkt með Biden og Trump að ég get ekki hætt að vinna þótt aldurinn sé farinn að minna á sig.“ ■

Óttar Guðmundsson hefur tekið saman úrval vinsælla og stundum umdeilda bakþanka sinna í bókinni Það blæðir úr Þjóðarsálinni. Enn að mestu laus við tjöru og fiður.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Gleðileg bókajól

Kláraðu jólagjafirnar snemma í ár



Kyrrþey
Arnaldur Indriðason

5.299 kr.



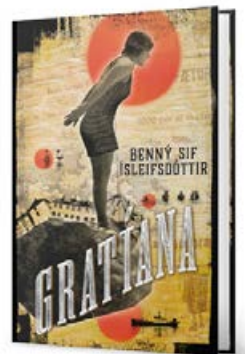
Saknaðarilmur
Elísabet Jökulsdóttir

4.999 kr.



Opíð haf
Einar Kárason

4.999 kr.



Gratiana
Benny Sif Ísleifsdóttir

5.399 kr.



Tól
Kristín Eiríksdóttir

5.399 kr.



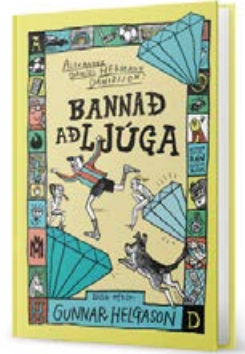
Brotin
Jón Atli Jónasson

5.399 kr.



Húðbókin
Sólveig Eiríksdóttir
& Lára G. Sigurðardóttir

4.799 kr.



Bannað að ljúga
Gunnar Helgason

3.899 kr.



Hrekkjavaka með Láru
Birgitta Haukdal

1.599 kr.



Syngdu jólalög með
Láru og Ljónsa
Birgitta Haukdal

4.399 kr.



Fáðu betra
verð og
safnaðu
inneign með
Samkaupa-
appinu



netto



Ástkær eigenmaður og faðir,
Stefán Hinrik Stefánsson
Reynigrund 18, Akranesi,

lést fimmtudaginn 24. nóvember.
Útför hans fer fram frá Akranes Kirkju
Þriðjudaginn 6. desember klukkan 13.

Salvör Guðmundsdóttir
Hafliði Stefánsson



Fjólublár er litur alþjóðlegrar baráttu fatlaðs fólks og beinir sambandið því til sveitarfélaga og stofnana þeirra að lýsa upp byggingar sínar frá föstudeginum 2. desember til mánudagsins 5. desember.

MYND/ADSEND

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

www.utfarin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892
Komum til aðstandenda og reðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

FALLEGIR LEGSTEINAR



Hefðbundin áletrun og uppsetning
á höfuðborgarsvæðinu
á legsteini er innifalið

Eyrartröð 16
220 Hafnarfirði
Opíð kl. 11-16 virka daga

Eyrartröð 16, 220 Hafnarfirði
sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

Bergsteinar
legsteinagerð

Meirgættu, hlýja og virðing Við andlát ástvinar



Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353



Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441



Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

Hvetja fólk til að klæðast fjólubláu

Í dag er alþjóðadagur fatlaðs fólks og er kastljósinu beint að baráttu fatlaðs fólks og framlagi þess í samfélaginu. ÖBÍ hvetur landsmenn til að klæðast lit réttindabaráttu fatlaðs fólks, sem er fjólublár, og opinberar stofnanir ætla að lýsa upp byggingar sínar fram á mánudag.

benediktboas@frettabladid.is

Alþjóðadagur fatlaðs fólks er haldinn hátíðlegur 3. desember ár hvert. Kastljósinu er þá beint að baráttu fatlaðs fólks og mikilvægu framlagi þess í samfélaginu.

Fjólublár er litur alþjóðlegrar réttindabaráttu fatlaðs fólks og hvatti ÖBÍ opinberar stofnanir og fyrirtæki til þess að lýsa upp byggingar sínar frá því í gær og fram á mánudag. Leggja þannig þessari mikilvægu baráttu lið.

Landsmenn eru sömuleiðis allir hvattir til að klæðast fjólubláu í dag, kveikja á fjólubláum ljósum eða leggja baráttunni lið með öðrum hætti. Markmiðið er upplýst samfélag – ekki aðeins þessa daga heldur alla daga, samfélag þar sem fatlað fólk nýtur verðskuldaðar virðingar og sjálfsagðra réttinda.

„Þessi dagur, alþjóðadagur fatlaðs fólks, skiptir verulegu máli og það er mikilvægt að gera honum hátt undir höfði. Við höfum hvatt fólk til þess að skarta fjólubláu í dag og lýsa byggingar upp með fjólubláum ljósum. Við viljum beina kastljósinu að réttindabaráttu fatlaðs fólks og mikilvægu framlagi þess í samfélaginu.“



Þuríður Harpa Sigurðardóttir,
formaður ÖBÍ.

segir Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður ÖBÍ.

Í dag verða veitt hvatningarverðlaun ÖBÍ. Það verður gert við hátíðlega athöfn á Grand hótél klukkan 11.30.

Verðlaunin eru veitt þeim sem hafa með verkum sínum stuðlað að einu samfélagi fyrir alla og endurspegla nútímalegar áherslur um þátttöku, sjálfstæði og jafnrétti fatlaðs fólks.

Frá árinu 1992 hefur þriðji desember verið alþjóðadagur fatlaðs fólks, markmiðið með deginum er að efla skilning á málefnum fatlaðs fólks og ýta undir stuðning við reisin, réttindi og velferð þess. Jafnframt að auka vitund um þann ávinning sem hlýst af þátttöku fatlaðs fólks á öllum sviðum samfélagsins – stjórnmála-, félags-, efnahags- og menningarlífs.

„Það er ákaflega gleðilegt og mikið fagnadarefni hvað það er margt fólk að vinna að jafnfrábærum verkefnum og þessum. Okkur finnst fullt tilefni til þess,

á alþjóðadegi fatlaðs fólks að fagna því sem vel er gert og hvetja fólk áfram. Öll verkefni sem fá tilnefningu í ár eru eftirtektarverð og endurspegla áherslur um þátttöku, sjálfstæði og jafnrétti fatlaðs fólks.“

Eliza Reid forsetafrú og Þuríður munu ávarpa hátíðargesti áður en tilnefningar eru kynntar og viðurkenningar veittar.

Haraldur Þorleifsson, sem fékk verðlaunin á síðasta ári, flytur svo ávarp áður en verðlaunin sjálf verða afhent. ■

Tilnefnd árið 2022 eru í stafrófsröð:

■ **Arna Sigríður Albertsdóttir**
– hreyfing og íþróttaiðkun fatlaðs fólks, vitundarvakning

■ **Ferðamálastofa**
– verkefnið „Gott aðgengi í ferðaþjónustu“

■ **Harpa Cíllia Ingólfssdóttir**
– framlag til aðgengismála fatlaðs fólks

■ **Helga Eysteinsdóttir**
– náms- og starfsendurhæfing fatlaðs fólks

■ **Ingi Þór Hafsteinsson**
– frumkvæði að veiðiferðum fatlaðra barna

■ **Piotr Løj**
– þjálfun og upplifun fyrir fatlað fólk í gegnum sýndarveruleika

■ **Rannveig Traustadóttir**
– framlag til réttindabaráttu fatlaðs fólks

■ **Sylvía Erla Melsted**
– lesblindu, vitundarvakning



Ástkær eigenmaður, faðir og afi,
Albert Guðmundsson
verkfræðingur,

lést á líknaðeild Landspítalans í
Kópavogi þann 10. nóvember
síðastliðinn.

Útför hans fer fram frá Neskirkju við
Hagatorg, mánudaginn 5. desember kl. 13.
Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu
minnast hans er bent á Ljósíð.

Anna Þórunn Sveinsdóttir
Þór Aldan Rain
Barbara Inga Albertsdóttir
Anna Victoria og Elisabet Rúri



Elsku hjartans mamma okkar,
tengdamamma, amma og langamma,
Aðalheiður Björnsdóttir

lést föstudaginn 25. nóvember
síðastliðinn. Útför fer fram frá
Fossvogskirkju, mánudaginn 12.
desember kl. 13.00

Brynjar Stefánsson
Ingvar Stefánsson
Reynir Stefánsson

Katrín Hermannsdóttir
Kristín Stefánsdóttir
Þóra Björk Waltersdóttir
ömmu- og langömmubörn



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,
Gylfi Adolffson

lést að heimili sínu
28. nóvember. Útförin fer fram frá
Garðakirkju á Álftanesi miðvikudaginn
7. desember kl. 13.

Vilborg Elma Geirsdóttir
Helga Gylfadóttir
Sigurbjörg Gylfadóttir
Hildur Gylfadóttir
Sigurður Björn Blöndal
Björn S. Vilhjálmsson
barnabörn og barnabarnabörn



Elsku faðir okkar, afi,
tengdafaðir og bróðir,
Viðar Benediktsson

lést fimmtudaginn 17. nóvember.
Útförin fer fram miðvikudaginn
7. desember kl. 13.00 frá Þjóðkirkjunni
Hafnarfirði. Blóm og kransar eru afþakkaðir
en þeim sem vilja minnst hans er bent á líknarfélög.

Elisa Faney Viðarsdóttir
Daniel Viðarsson
Eva Karen Ómarsdóttir
Haraldur Þór Benediktsson
Benedikt Benediktsson
Birna Benediktssdóttir
og afabörn

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

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA

Við tökum vel á móti ástvinum
í hlýlegu og fallegu umhverfi

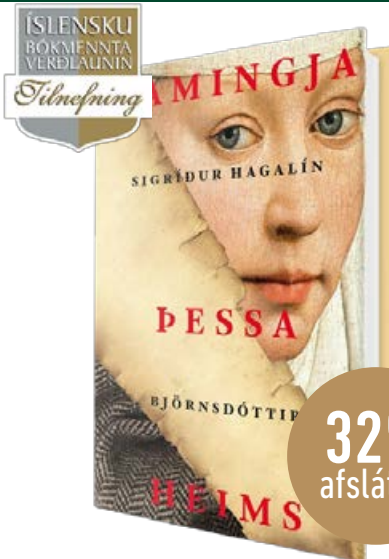
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN
Allur arður af þjónustunni rennur til reksturs kirkjugarðanna

Gleðilegt jólatilboð

Fallegar og spennandi bækur fyrir unga sem aldna.



5.799 kr. VERÐ ÁÐUR 7.999 kr.



5.399 kr. VERÐ ÁÐUR 7.999 kr.



5.599 kr. VERÐ ÁÐUR 7.999 kr.



4.759 kr. VERÐ ÁÐUR 6.799 kr.



3.999 kr. VERÐ ÁÐUR 5.699 kr.



3.199 kr. VERÐ ÁÐUR 4.499 kr.



2.399 kr. VERÐ ÁÐUR 3.299 kr.



3.699 kr. VERÐ ÁÐUR 5.299 kr.



3.499 kr. VERÐ ÁÐUR 4.899 kr.

Bóksali í 150 ár

PENNINN

Eymundsson

Þetta gerðist: 3. desember 1994

PlayStation birtist sjónum almennings

Á þessum degi þann 3. desember 1994, kom PlayStation leikjatölvan fyrst á markað. Hún fór fyrst í sölu í Japan en nokkrum mánuðum seinna rataði hún í verslanir í Evrópu og Bandaríkjunum. Vinsældir leikjatölvunnar voru gríðarlegar og á tæpum áratug náði Sony að selja rúmlega 100 milljónir véla.

Með tilkomu PlayStation urðu straumhvörf í afþreyingargeiranum. Skyndilega höfðuðu tölvuleikir til allra.

Eftir sátu Nintendo og Sega með sárt ennið, þó að fyrrnefnda fyrirtækið ætti eftir að ná vopnum sínum aftur með tíð og tíma.

Sony hefur haldið áfram að gefa út leikjatölvur undir vörumerkinu PlayStation, sú nýjasta er PlayStation 5 og telst til niundu kynslóðar leikjatölva. ■



Elsku bróðir okkar,
Friðrik Pétur Sigurðsson
Hátúni 10,

lést á líknardeild Landspítalans
22. nóvember. Útförin hefur farið fram í
kyrrþey á ósk hins látna.

Fyrir hönd aðstandenda,
Kristín Sigurðardóttir
Sædís Gísladóttir
og **fjölskyldur**



Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Benedikt Andrésón

lést á hjúkrunarheimilinu Seltjörn
laugardaginn 26. nóvember.
Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju
miðvikudaginn 7. desember klukkan 13.
Fjölskyldan vill koma á framfæri sérstökum þökkum til
starfsfólks hjúkrunarheimilisins Seltjarnar.

Guðrún Benediktsdóttir **Halldór Jónsson**
Auður Benediktsdóttir **Árni Hjaltason**
 Guðni Karl Magnússon
barnabörn og barnabarnabörn



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
fósturmóðir, amma, langamma
og langalangamma,
Helga Magðalena
Guðmundsdóttir

Skólástíg 16, Stykkishólmi,
lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands í
Stykkishólmi þann 14. nóvember.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Sérstakar þakkir fyrir
hlýja og góða umönnun bæði á Dvalarheimili aldraðra
í Stykkishólmi og Heilbrigðisstofnun Vesturlands
Stykkishólmi. Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug.

Skúli G. Ingvarsson **Brynja Harðardóttir**
Páll Kr. Ingvarsson **Kolbrún Heiða Jónsdóttir**
Atli Már Ingvarsson **Sesselja Eysteinsdóttir**
Hrefna Jónsdóttir **Gunnar Ólafsson**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn



Elskulegur eiginmaður minn,
bróðir og mágur,
Ketill Rúnar Tryggvason
húsasmiðameistari,
Mariubakka 6, Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi
14. nóvember. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju
mánudaginn 5. desember kl. 13.

Laugheiður Bjarnadóttir
Þorsteinn G. Tryggvason **Ósk Sigurrós Ágústsdóttir**
Sigurður S. Tryggvason **Jóhanna S. Hermannsdóttir**
Erlendur V. Tryggvason **Harpa Arnþórsdóttir**
Lilja B. Tryggvadóttir
Tryggvi T. Tryggvason **Anna Sch. Hansdóttir**



Elsku hjartans drengurinn okkar
og bróðir,
Árni Sævar Gylfason
Austurbrún 6A, Reykjavík,

lést á Borgarspítalanum í Fossvogi
25. nóvember. Útförin fer fram frá
Fossvogskirkju mánudaginn 5. desember klukkan 13.

Gylfi Ómar Héðinsson **Svava Árnadóttir**
Hörður Már Gylfason **Björk Ólafsdóttir**
Inga Rut Gylfadóttir
og systkinabörn



Elskulegur eiginmaður minn, faðir
okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Baldur Friðfinnsson
frá Bæ í Dalabyggð,

lést 25. nóvember.
Útförin fer fram frá Kópavogskirkju
miðvikudaginn 7. desember klukkan 15.

Álfheiður Þorsteinsdóttir
Bára Baldursdóttir **Stefán Baldursson**
Brynhildur Baldursdóttir **Tryggvi Þór Ólafsson**
Birgir Baldursson **Gunnhildur Þórey Pétursdóttir**
Ásdís Baldursdóttir **Gunnar Magnússon**
Smári Baldursson **Anna Sigurlín Einarsdóttir**
Elin Baldursdóttir **Margeir Reynisson**
Erla Baldursdóttir **Þórarinn Jónas Stefánsson**
barnabörn og barnabarnabörn



Elskulegur eiginmaður minn, faðir
okkar, tengdafaðir og afi,
Hreinn Viðar Ágústsson
Vesturási 46,
Reykjavík,

lést á Landspítalanum
í Fossvogi 20. nóvember.
Útför hans mun fara fram frá Friðkirkjunni í Reykjavík
þriðjudaginn 6. desember klukkan 15.

Dóra Jónsdóttir
Jón Ágúst Hreinsson **Aðalbjörg Reynis Eðvarðsd.**
Örn Hreinsson **Auður Þórhallsdóttir**
Edda Hreinsdóttir
Atli Viðar, Dagur Núi og Kolbeinn Ágúst



Elskulega móðir mín, tengdamóðir,
amma og langamma,
Margrét Jakobsdóttir
Sautjándajúnitorgi 3, Garðabæ,

lést þriðjudaginn 22. nóvember á
Tenerife. Útför hennar fer fram frá
Garðakirkju þriðjudaginn 6. desember klukkan 13.

Jakob Már Harðarson **Þórey Íris Halldórsdóttir**
Marteinn Már, Margrét og María Sól
Vilborg Reynisdóttir
Páll Ágúst, Reynir Örn, Kristín Ósk
og langömmubörnin fjögur



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Rannveig Ólafsdóttir
fv. **Hjúkrunarkona,**

lést miðvikudaginn 30. nóvember á
Hrafnistu Sléttuvegi.
Útför hennar fer fram frá Dómkirkjunni fimmtudaginn
8. desember klukkan 13.

Pálmi Finnbogason **S. Svava Rafnsdóttir**
Ólafur Finnbogason **Sigríður Nanna Egilsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn



Hjartkær mamma okkar,
tengdamamma, amma,
langamma og langalangamma,
Valdís Þorsteinsdóttir
Lóa

fyrrum stöðvarstjóri
Pósts og síma í Hrisey,

lést á Dvalarheimilinu Dalbæ Dalvík, miðvikudaginn
23. nóvember. Útförin fer fram frá Dalvíkurkirkju
þriðjudaginn 6. desember kl. 13.30.

Þórdís Björg Alfreðsdóttir **Steingrímur Sigurðsson**
Konráð Þorsteinn Alfreðsson **Guðbjörg Ingileif Jónasdóttir**
Sigurður Sveinn Alfreðsson **Sólborg Friðbjörnsdóttir**
Sigurjón Freyr Alfreðsson **Margrét Kristmannsdóttir**
Blængur Elvar Alfreðsson **Þórdís Þorvaldsdóttir**
Kristín Anna Alfreðsdóttir **Ásgeir Stefánsson**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn



Ástkær eiginkona mín, dóttir, móðir,
systir og amma,

Rósa Ólafsdóttir

íþróttakennari og hlaupadrottning,
Skógarhjalla 21, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans að morgni
þriðjudagsins 29. nóvember. Útför hennar fer fram frá
Digraneskirkju, fimmtudaginn 8. desember, klukkan 13.
Sérstakar þakkir til starfsfólks Landspítalans.

Gunnar A. Hilmarsson
Inga Erna Þórarinsdóttir
Inga Rós Gunnarsdóttir
Ólafur Garðar Gunnarsson
Kristín Ólafsdóttir
Ólafur Þróstur Ólafsson
og barnabörn



Innilegar þakkir sendum við öllum
þeim sem sýndu okkur samúð og
hlýhug við andlát og útför ástkærs
eiginmanns míns, föður,
tengdafaður, afa og langafa,

Edwards Magna Scott

frá Fögurbrékku,
Súðavík, Þjóðbraut 1, Akranesi.

Sérstakar þakkir til þeirra sem aðstoðuðu okkur
þann 18. nóvember síðastliðinn. Guð blessi ykkur öll.

Jónína Sigfríður Karvelsdóttir
Eiríkur Valgeir Scott **Wendy Scott**
Dóra Björk Scott **Lárus Hjaltsted**
Eyþór Atli Scott **Svanhildur Lýðsdóttir**
Gunnar Jóhannes Scott **Pálína Guðmundsdóttir**
Lindberg Már Scott
afabörnin og langafabörnin



Björg Einarsdóttir
rithöfundur,

er látin.

Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í
Reykjavík þriðjudaginn 20. desember
klukkan 13. Blóm og kransar afþakkaðir.

Guðmundur Ingi Haraldsson **Bjarnfríður Guðmundsdóttir**
Einar Hrafnkell Haraldsson **Guðrún Sigurjónsdóttir**
María Haraldsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn

Ennþá meira úrval af listavörum



Listverslun.is



Trönur í miklu úrvali, íblöndunarefni, teiknivörur



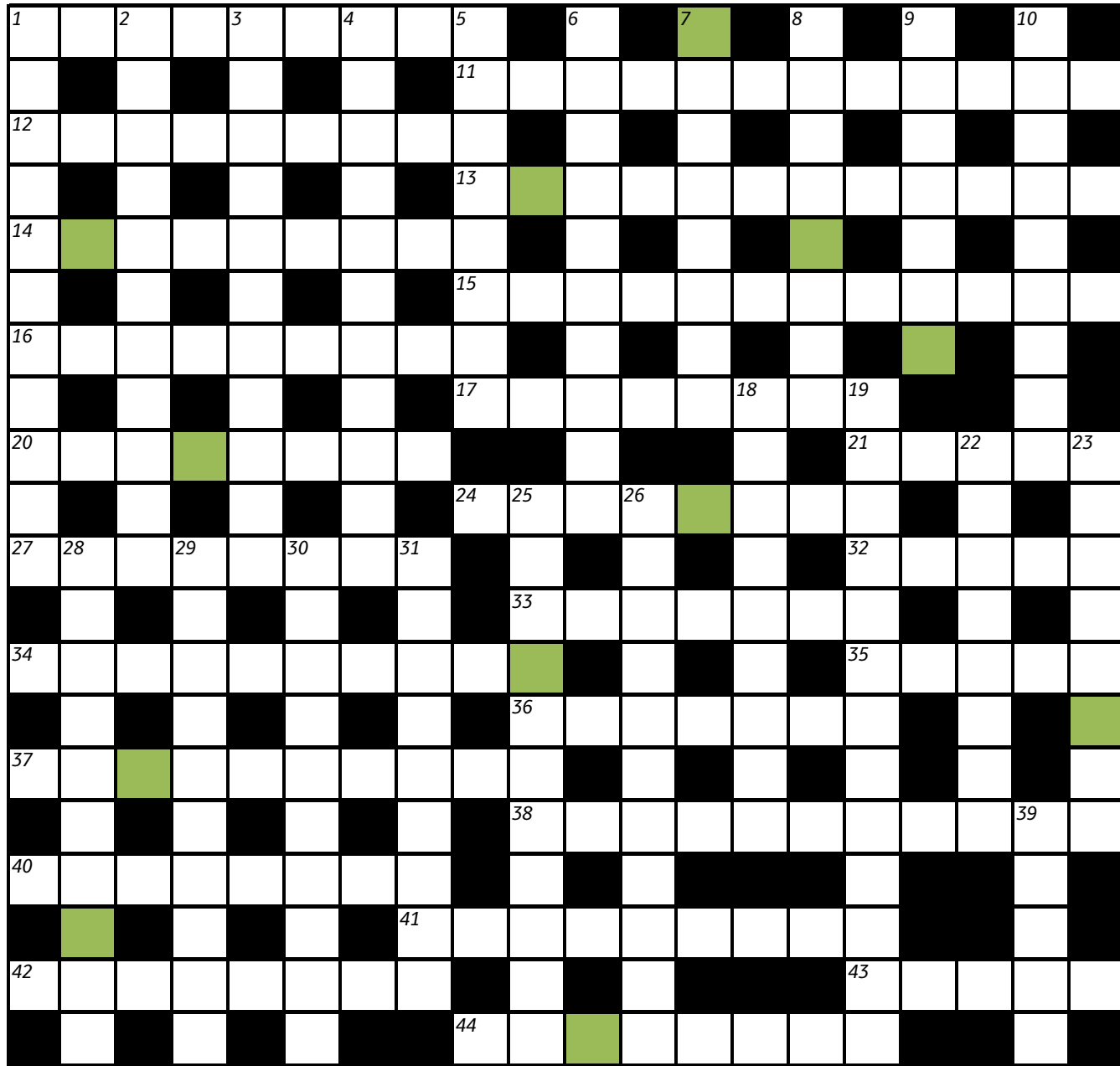
Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16



Krossgáta



LAUSNARORD Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist menningarfyribæri fyrir börn og fullorðna (12) Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 25. nóvember næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „19. nóvember“.

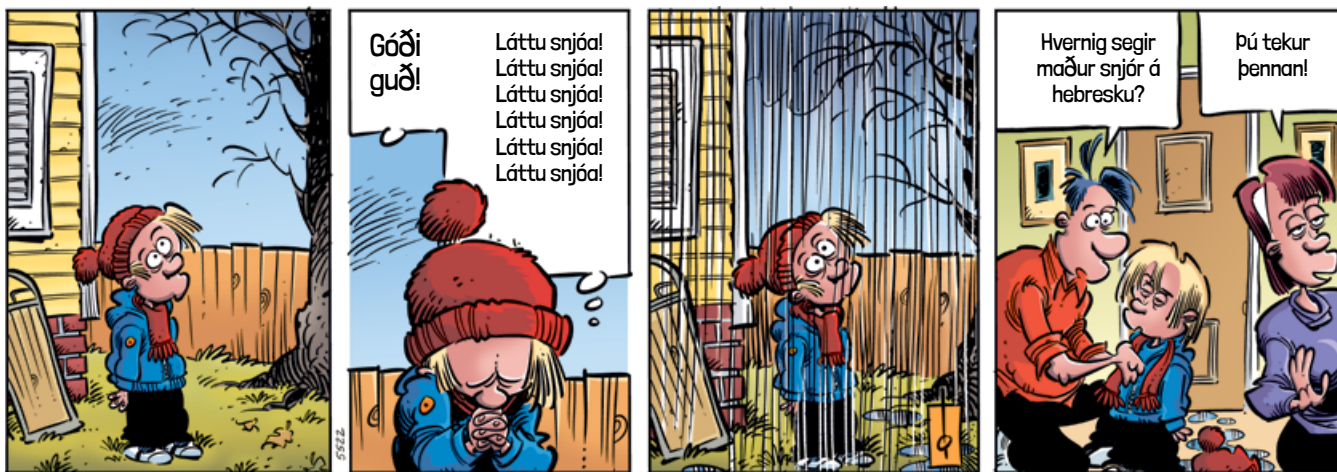
Sudoku

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

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

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

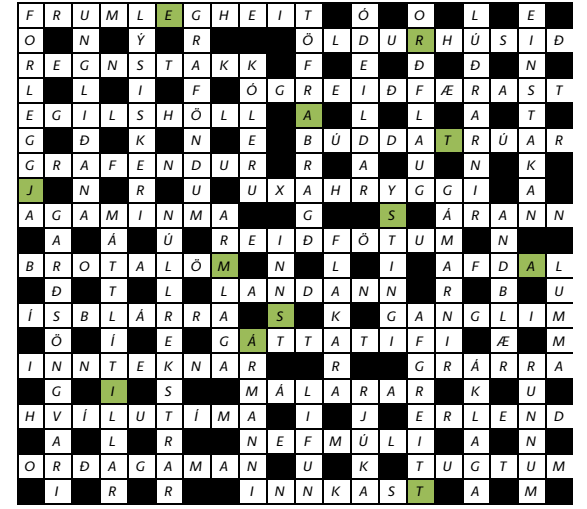
Pondus



Eftir Frode Øverli

Lausnarorð síðustu viku var

SÁTTASEMJAR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

- 1 Min er vik vofu sem fella vill meistarann af stalli sínum (9)
- 11 Krakkar leggja drög að krakka í hvílu krakka (12)
- 12 Það var kraftur í þér pabbi, þegar þú drapst kvikindið (9)
- 13 Ég sæk mitt ríkidæmi í lögmál merkingar (12)
- 14 Víkjum þá að áminningum um hættuna sem stéðjar að stútunum mjúku (9)
- 15 Tel spíra og allt sem að honum lýtur óvirða það sem aum fá að þola (12)
- 16 Segðu mér frá þessari sjóðheitu og stöndugu stjörnu Suðurálfu! (9)
- 17 Hvaða hvatar glæða orku íssins auga? (8)
- 20 Held ég geymi þessa treyju til jóla (8)
- 21 Þessi útlenska brúnka fer í kvöld (5)
- 24 Ólærð boltastjarna í var send í útleð eftir straff (8)
- 27 Er þessi galli hörkuvinnu þeirra verstur? (8)
- 32 Engin óbrennluð svín nota svona dróna (5)
- 33 Það þarf engan Nur-eyev til að stiga fuglans (7)
- 34 Það kennir ýmissa grasa á þessum bletti (10)
- 35 Görorrtur drykkur þarf góða skál (5)
- 36 Binna býr sig undir að verjast árs (7)
- 37 Min skoðun er sú að viljugar sálir séu oft einfaldar (10)
- 38 Hann hefur fitnað á ný og mest um gumpinn (11)
- 40 Þoldi berðin því aðeins að væru þau mjúk (8)
- 41 Hér fyrir neðan hvílir minn líflausi þjónn (9)
- 42 Lýstum í byrjun sársaukahljóði frá manni sem aldrei var nafngreindur (8)
- 43 Færir sér rotna röð í nyt (5)
- 44 Staðset svona kryddbrauð á jaðri sætabrauðs (8)

LÓDRÉTT

- 1 Best er að þreifa á ógiftum á tímum friðar (11)
- 2 Setti allt úr skorðum er ég fór upp á hól og kastaði kúlu (11)
- 3 Tek dýraeldið fram yfir skaufaleikfimina (11)
- 4 Heiti þessa svikara er Ódrengur (11)
- 5 Fæ klink fyrir samning um tilhögun efnahagsmálefna (8)
- 6 Leiðinlegi gaurinn drap samt bara víbba (10)
- 7 Þau segja Sam eiga meirihluta allra félagsbúa (8)
- 8 Utan höfða inni firði (8)
- 9 Á barmi alsælu er karameliserað grænmeti er borið á borð (7)
- 10 Sauma minn skerf innan samþykktra breytinga á röðinni (9)
- 18 Þá kom lítið hanaskinn, sem vildi Bríó sinn – beint úr kútnum! (9)
- 19 Flakka um sóknina alla í leit að einni tiltekinni lagköku (13)
- 22 Segja sólarhring á fylgihnettinum vara nær 30 sinnum lengur en okkar (8)
- 23 Höfuðþryði þessara dísa minnir á grjótharðar glernálar (8)
- 25 Smá fóður og brenni og hann hleypur eins og byssubrenndur! (11)
- 26 Skrýtið að nunnan var eins og hin konan (11)
- 28 Rif hopa enn í þessu þorpi (10)
- 29 Þeim sem vinna á þessari amerísku stofnun dugar ekkert kjaftavit (10)
- 30 Gatasþjald dugar til að gabbja þessa gaura (10)
- 31 Frá brotunum að hinni ýmsu oftöku í dýrarákinu (9)
- 39 Gruna helst villtar pysjur og ljósálfa um þetta (5)



VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af þókninni **Snákurinn mikli**, eftir Pierre Lemaître frá Forlaginu. Vinningshafi í síðustu viku var **Ingibjörg Jónsdóttir, Vestmannaeyjum**.





Strákurinn sem týndi jólunum

Laugardaginn 3. desember, kl. 13:00–14:00
Krakkabankinn býður upp á jólaleikrit í útibúinu í
Norðurtorni við Smáralind

Strákurinn sem týndi jólunum er lítið og fallett ferðalag um óþekkan ungan strák sem týnt hefur jólagleðinni. Á ferðalagi sínu lendir hann í ýmsum skemmtilegum og spennandi ævintýrum. Sýningin er sérstaklega ætluð börnum á aldrinum 4–12 ára og er frítt inn.

Við hlökkum til að sjá ykkur.

Hringbraut

- 18.30 **Vísindin og við (e)** Vísindin og við er þáttaröð um fjölþætt fræða- og rannsóknarstarf innan Háskóla Íslands.
- 19.00 **Bióbærinn (e)** Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bióspjalli. (e)
- 19.30 **Eyfi + (e)** Eyjólfur Kristjánsson fær til sín góða gesti sem taka með honum lagið.
- 20.00 **Saga og samfélag** Málefni líðandi stundar rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
- 20.30 **Vísindin og við (e)**
- 21.00 **Bióbærinn (e)**

RÚV Sjónvarp

- 07.05 Smástund
07.10 Tikk Takk
07.15 KrakkaRÚV
10.05 Ævar vísindamaður
10.30 Heimilistónajól
10.55 Jan Johannson - lítill mynd um mikinn listamann
11.25 Hraðfréttir 10 ára
11.55 Vikan með Gísla Marteini
12.50 Kiljan
13.30 Upp til agna
14.30 HM stofan
14.50 Holland - Bandaríkin Bein útsending.
16.50 HM stofan
17.10 Jóln hjá Claus Dalby
17.20 Landinn
17.50 KrakkaRÚV
17.51 Lesið í líkamann
18.18 Jólámlar KrakkaRÚV
18.24 Jólin með Jönu Maríu
18.30 Randalín og Mundi - Dagar í desember
18.40 Sætt og gott - jó!
18.52 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Randalín og Mundi - Dagar í desember Gréta Hansen
19.50 Jóláminningar
20.00 Hraðfréttir 10 ára
20.30 Jólin hennar Körlu Karlás Kabale Dönsk jólamynd fyrir alla fjölskylduna um hina tíu ára gömlu Körlu.
22.00 Evrópskir kvikmyndadagar. Faðir minn, Toni Erdmann
00.40 Nærmyndir - Bréfitarinn - Talking Heads. A Lady of Letters Margrómuð eintöl Alans Bennetts í nýrri útgáfu.
01.10 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

- 08.00 Tumi litli - isl. tal
09.15 Bubbi byggir - isl. tal
10.15 Dr. Phil (6.160)
10.55 Dr. Phil (7.160)
11.35 Bachelor in Paradise
12.55 The Block
13.55 Survivor
15.00 Jóládagatal Hurðaskellis og Skjóðu - Jólámóðir
15.05 Tilraunir með Vísinda
15.15 Ávaxtakarfan
15.30 Over the Hedge - isl. tal
16.50 Jóládagatal Hurðaskellis og Skjóðu - Jólámóðir
17.30 American Auto Bandarísk gamanseria sem gerist í höfuðstöðvum bandarísk bílaframleiðanda í Detroit.
17.55 Gordon Ramsay's Future Food Stars
18.55 Venjulegt fólk
19.30 Á inniskónum Skemmtilegur tónlistar- og spjallþáttur þar sem íslenskir tónlistarmenn fara yfir tónlistarferil sinn.
20.40 The Holiday Rómantísk jólamynd frá 2006.
23.00 Hummingbird
00.40 Blades of Glory
02.10 Blue Story Timmy er feiminn, klár en saklaus og uppburðarlitill ungur strákur frá Deptford sem sækir skóla í Peckham í Lundúnum.
03.40 Tónlist

Stöð 2

- 08.00 Barnaefni
11.40 Simpson-fjölskyldan
12.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.50 30 Rock
14.10 Franklin & Bash
14.50 GYM
15.15 Jólaboð Evu Eva Laufey býður áhorfendum heim í glæsilegt jólaboð og sýnir okkur hvernig hægt er að galdra fram sannkallaða hátíðarrétti.
15.45 Masterchef USA
16.25 Leitni að upprunum
17.10 Idol
18.20 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.55 Kviss
19.40 Amma Hófi
21.20 Identity Thief
23.05 All My Life
00.35 Archenemy
02.00 Hunter Street
02.25 Simpson-fjölskyldan
02.45 30 Rock
03.05 Jólaboð Evu

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 Vikurfrétta (e)** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
19.30 **Útkall (e)** Útkall er sjónvarpsútgáfan af sívinsælu og samnefndum bóka-flokki Óttars Sveinssonar.
20.00 **Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
20.30 **Mannamál (e)**
21.00 **Suðurnesja-magasin Vikurfrétta (e)**

RÚV Sjónvarp

- 07.15 KrakkaRÚV
10.00 Stórfjöt heimsins - Mississippi
10.50 Græn jó! Susanne
11.00 Silfrið
12.10 Örkin
12.40 Í fótspor gömlu pólfaranna
13.10 Jólin koma Kristjana Stefánsdóttir og Þorsteinn Einarsson.
13.30 Jóln hjá Mette Blomsterberg
14.00 Hljómskálinn 80's
14.30 HM stofan
14.50 Frakkland - Pólland Bein útsending.
16.50 HM stofan
17.15 Opnun Elin Hansdóttir og Haraldur Jónsson.
17.50 KrakkaRÚV
17.51 Jóláævintýri Þorra og Þuru
18.35 Randalín og Mundi - Dagar í desember
18.45 Jólalag dagsins Bestu stundirnar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Randalín og Mundi - Dagar í desember Snákurinn.
19.50 Jóláminningar
20.00 Landinn
20.30 Carmenrúllur Carmen Curlers Frumkvöðlahjónin Axel og Birthe byrja með hugmynd að hárrúllum sem verður fljótlega að stórfyrirtæki sem malar gull.
21.30 Evrópskir kvikmyndadagar. Hvert ferðu, Aida? Quo Vadis, Aida?
23.10 Silfrið
00.10 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

- 08.00 The Grinch - isl. tal
09.30 Dr. Phil (8.160)
10.10 Dr. Phil (9.160)
10.50 Dr. Phil (10.160)
11.30 Bachelor in Paradise
12.50 The Block
13.50 Top Chef
15.00 Jóládagatal Hurðaskellis og Skjóðu - Jólámóðir
15.05 Tilraunir með Vísinda Villa
15.15 Ávaxtakarfan
15.30 Stubbur stjóri - isl. tal
17.05 Jóládagatal Hurðaskellis og Skjóðu - Jólámóðir
17.30 American Auto
17.55 Amazing Hotels. Life Beyond the Lobby
18.55 Kenan
19.25 Heima
19.50 Jólástjarnan 2022
20.25 Venjulegt fólk
21.00 Law and Order. Organized Crime
21.50 Yellowstone
22.40 The Handmaid's Tale
23.40 From
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
11.35 Náttúruöfl
11.40 B Positive
12.00 Nágrannar
13.30 Nágrannar
13.50 30 Rock
14.35 City Life to Country Life
15.20 Kviss
16.05 The Good Doctor
16.45 Jamie. Together at Christmas
16.50 60 Minutes
18.20 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
19.00 Lego Masters USA
19.40 Magpie Murders
20.25 Gasmamman
21.15 Blinded
22.10 The Drowning
22.55 Aftbrigði
23.20 Signora Volpe Emilia Fox fer með aðalhlutverkið. Sylvia er reynslubolti hjá bresku leyniþjónustunni en ætlar nú að hefja nýtt líf á hinni undurfögru Ítalíu.
00.50 Pennyworth
01.40 B Positive
02.00 30 Rock
02.45 City Life to Country Life
03.30 Náttúruöfl

Hringbraut

- 18.30 **Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 **Heima er bezt** Samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
19.30 **Bókahornið** Bókahornið fjallar um bækur af öllum tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.
20.00 **433.is** Sjónvarpsþáttur 433.is.
20.30 **Fréttavaktin (e)** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
21.00 **Heima er bezt (e)** Samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.



Ögurlega smekklegr markaðsetning.

Piparsveinn í paradís

Tekst piparsveini í paradís að para sig við dís? Þetta orðagrín myndi ef til vill ganga upp ef þættirnir um Piparsveininn hefðu ekki tekið neinum breytingum frá því í fyrstu þáttaröð, en þegar piprað er í paradís vandast málin greinilega tölurvert.

Í þessum þáttum, sem sýndir eru á Sjónvarpi Símans, takast á keppendur úr fyrri þáttaröðum af Piparsveininum og Piparjúnkunni í harðri keppni við að finna ástina í þar til gerðri paradís í Mexíkó.

Hver hreppir rósrinar í þetta skipti? Eru rósir yfirleitt gefnar lengur? Hvaða fólk er þetta? Er raunveruleikasjónvarp nokkur vettvangur til að finna sanna ást? Öllum þessum spurningum er ábyggilega svarað í nýjasta þætti Piparsveinsins í paradís. ■

■ Við tækið

Bragðgóðar lýsingar



Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

HM hefur verið veisla á að horfa. Auðvitað er allt hörmulegt utanvallar eins og fjallað hefur verið um en innanvallar hefur HM verið fráþætt. Og HM er skilað í stofur landsmanna með miklum sóma.

Lýsendur keppinnar eiga allir hrós skilið. Þorkell Gunnar, Einar Örn, Hörður Magnússon og ungstirnið Gunnar Birgisson hafa staðið vaktina og maður situr límdur niður í sófanum og hlustar og horfir.

Ég skil vel að Einar fái að lýsa úrslitaleiknum. Það er einhver þægindi að hlusta á hann lýsa íþróttum. Þorkell er vel máli farinn og víður-eign Bandaríkjana og Íran var fráþætt lýsing. Spennan skilaði sér í gegnum heimabíóið með faglegum hætti.

Það þarf ekkert að hrósa Herði.



HM er veisla. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hann er með allt sitt á hreinu og fáir betri en hann. Gunnar Birgisson er svo einn af okkar efnilegustu lýsendum. RÚV má eiga að lýsingarnar eru upp á 10. ■



Það þarf ekkert að hrósa Herði. Hann er með allt sitt á hreinu og fáir betri en hann.

LAUGARDAGS
OPNUNARTÍMAR
Í DESEMBER

Laugardagur 03.des 10:00 til 18:00
Laugardagur 10.des 10:00 til 18:00
Laugardagur 17.des 10:00 til 18:00
Laugardagur 24.des 10:00 til 12:30
Laugardagur 31.des 09:00 til 13:00

FK FJARDARKAUP einstök veislan

SKEMMTILEG SPIL Í JÓLAPAKKANN



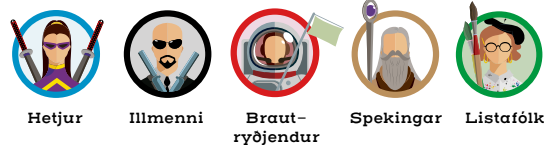
ÉG VEIT MEIRA

Hversu margar knattspyrnuhetjur getur þú nefnt? Hvað þekkir þú margar frægar kvikmyndastjörnur? Hljómar einfalt en tíminn er naumur.

ÉG VEIT MEIRA er stúfult spil af skemmtilegum og óvæntum efnisatriðum sem reyna á ímyndunaraflíð og hraða spilaranna.

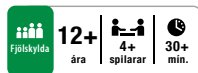


ALIAS FRÆGIR!



Þekkir þú frægt fólk úr mannkynssögunni?

Þekkir þú persónur úr bíómyndum og bókum?



Mitt fyrsta ALIAS

NOTIÐ ÍMYNDUNARAFLIÐ OG AUKIÐ ORÐAFORÐANN!

Mitt fyrsta Alias býður yngstu spílurum upp á tækifæri til að tala og skemmta sér konunglega á meðan.



FÁANLEG Í VERSLUNUM UM LAND ALLT



Opel Astra Electric verður með Vizor-grillinu og pixel-díóðuljósum.

MYND/STELLANTIS

Opel Astra frumsýndur í tveimur gerðum

njall@frettabladid.is

Billinn verður fáanlegur bæði sem hlaðbakur og langbakur og verður rafdrifna útgáfan með allt að 415 km drægi. Sá bill mun koma á EMP2-undirvagninum sem inniheldur 54 kWst rafhlöðu, en þá verður hann búinn 152 hestafla rafmótor að framan sem skilar 270 Nm tugi. Hámarkshraði er 170 km á klst. en þótt upptak í 100 km hafi ekki verið gefið upp, má búast við á milli 8-9 sekúndum.

Hraðhleðsla upp að 100 kW verður möguleg og öllum bílum mun fylgja 11 kW hleðslustöð. Ekkert



Fyrstu bílarnir verða afhentir í Evrópu í júní á næsta ári.

pláss mun tapast innandyrá þrátt fyrir rafhlöðuna og verður pláss í farangursrými hlaðbaksins 351 lítri en 516 lítrar í langbakinum. Hægt verður að panta bílinn snemma á næsta ári en fyrstu bílarnir í Evrópu verða afhentir í júní 2023. ■



Næsta ár verður síðasta framleiðsluár Dodge Challenger áður en hinn rafvæddi Charger tekur við.

MYND/DODGE

Hellcat nú fáanlegur beinskiptur

njall@frettabladid.is

Dodge hefur þegar tilkynnt að Challenger-sportbílinn muni renna sitt skeið á næsta ári en það verður þó með stæl. Ekki aðeins verður hægt að panta hann í blæjuútgáfu heldur er hann nú fáanlegur með

sex gíra beinskiptingu. Skiptingin kemur frá Tremec og verður beinskipta útgáfan líklega ódýrari en bílinn með átta þrepa TorqueFlite sjálfskiptingunni. Vælin verður áfram hin 717 hestafla, 6,2 lítra V8 vél, svo að upptakið ætti ekki að breytast mikið. ■



Elon Musk við formlega afhendingu á fyrstu þremur Semi-flutningabílunum í Reno í Nevada.

MYND/TESLA

Tesla afhendir fyrsta rafdrifna flutningabílinn til PepsiCo

Er eins og fill, en hreyfist eins og hlébarði, segir Elon Musk um Semi-flutningabílinn, sem er aðeins fimm sekúndur í hundraðið án tengivagns.

njall@frettabladid.is

Tesla afhenti PepsiCo fyrstu rafvæddu Semi-flutningabíla á fimmtudag við hátíðlega athöfn sem streymt var beint á Twitter. Elon Musk keyrði einn af þremur bílunum inn í verksmiðjuna þar sem frumsýningin fór fram. Á frumsýningunni var sýnt myndband þar sem trukkurinn keyrir upp 6% halla í Donner-fjallaskarðinu þar sem hann tekur fram úr annarri umferð.



Flutningabíllinn er 1.020 hestöfl eins og Plaid-bílarnir og mun hafa 800 km drægi með 37 tonna farmi, að sögn Elon Musk.

Semi flutningabíllinn verður með þremur rafmótorum þar sem einn sér um að drifa bílinn áfram á langkeyrslu, en hinir tveir koma inn þegar meira afls er þörf. Að sögn Musk er einn rafmótor öflugri en dísilvél í bíl af sömu stærð. Rafmótorarnir eru 1.020 hestöfl eins og í Plaid bílunum og mun hafa 800 km drægi með 37 tonna farmi, að sögn Musk. Áætlað er að framleiða 50.000 Semi-trukka árið 2024 í verksmiðjum Tesla í Norður-Ameríku. Tesla er einnig að þróa nýja, vatnskælda hraðhleðslustöð sem mun geta „troðið megawatti gegnum venjulegan hleðslukapal“ eins og Musk orðaði það. Hefur henni verið lofað á markað strax á næsta ári. ■

Honda CR-V vetnisdrifinn árið 2024

njall@frettabladid.is

Honda tilkynnti á miðvikudag að CR-V yrði boðinn í vetnisútfærslu árið 2024, en hann tekur við þeim kyndli af Acura NSX-bílnum. Billinn verður athyglisverður að einu leyti, en það er að hægt verður að hlaða rafhlöðuna eins og í tengiltvinnbíl. Hann mun þannig geta gengið á vetni, en einnig komist í styttri ferðir innanbæjar, eins og Honda orðar það. Ekki er gefið upp enn sem komið er hvert drægið er á vetni eða rafhlöðu. Billinn verður framleiddur í Bandaríkjunum á grunni nýs CR-V sem kynntur var fyrir á þessu ári. ■



Vetnisþróun Honda mun nú færast yfir til CR-V jepplingsins í nokkurs konar tengiltvinnvetnisbíl.

MYND/HONDA

- ómissandi með steikinni

prima

nettó

Jólaeikur

NETTÓ OG COCA-COLA

Kauptu kassa með 10 dósum af Coca-Cola með eða án sykurs og þú getur unnið gjafabréf í Nettó fyrir sömu upphæð og þú verslaðir fyrir í þeirri ferð.



Yfir 80 viðskiptavinir
fá vinning!

Dregið
23. desember 2022

Þú kaupir kassa með 10 dósum af Coke*, skrifar nafn, símanúmer og netfang aftan á kassakvittun og setur í Coke kassann í næstu Nettó verslun.

Á Þorláksmessu fá 5 heppnir í hverri Nettó verslun gjafabréf í Nettó fyrir sömu upphæð og er á kassakvittun.

*Gildir fyrir Coca-Cola með eða án sykurs.



Færast nær Guði með hverri bók



Þorvaldur S. Helgason
tsh
@frettabladid.is

Snuð er fyrsta skáldsaga Brynjólfs Þorsteinssonar. Bókin var innblásin af tísti sem höfundurinn skrifaði stuttu áður en hann yfirgaf hið margumtalaða fuglaforrit Twitter.

Brynjólfur Þorsteinsson er skáld og rithöfundur frá Hvolsvelli. Hann hefur sent frá sér tvær ljóðabækur, þetta er ekki bílastæði 2019 og Son grafarans 2020. Snuð er hans fyrsta skáldsaga en bókin á sér nokkuð sérstakan aðdraganda.

„Bókin byrjaði sem tíst, eitthvað um að það væri svo leiðinlegt að vera kominn alla leið í vinnuna og fatta að maður gleymdi snuðinu sínu heima. Á sama tíma var ég að lesa bók eftir Milan Kundera sem heitir Tjöldin, þar talar hann um skáldskap sem kafar ofan í hylðýpi brandarans. Sem er að halda áfram eftir pönslnið þar til það er ekkert fundið lengur. Ég tók bara skyndi-ákvörðun um að helga líf mitt næstu árin þessum hálföldings brandara á Twitter,“ segir hann.

Í kjölfarið kveðst Brynjólfur hafa tekið ákvörðun um að hætta á Twitter.

„Ég tók ákvörðun um að eyða aðganginum mínum og beina öllu bjánalega dótinu sem ég gerði þarna á Twitter inn í skáldskapinn. Hún er ansi hress á köflum, bókin.“

Dagur í lífi Lárusar

Hvað fjallar Snuð um?

„Bókin gerist á einum degi í lífi fjölskyldu. Það er hann Lárus sem er að byrja sinn fyrsta vinnudag hjá S:lausnum, sem er dularfullt tækni-fyrirtæki með visindaskáldsögu-ívaði og er meðal annars að þróa veruleikahermi í þeim tilgangi að kortleggja mannsálina svo það sé hægt að ráðskast með hana. Hann er að byrja að vinna í þessum veruleikahermi þegar hann áttar sig á því að hann gleymdi snuðinu sínu heima.“

Spurður um hvaðan snuðþörf Lárusar stafi segir Brynjólfur:

„Lárus er háður snuði eins og aðrir sigarettum eða kaffi, notar það til að fríða tómið innra og til að þrauka. Það kemur honum í talsverðan bobba að hafa gleymt því heima og hefur mjög neikvæð áhrif á fyrsta vinnudaginn.“

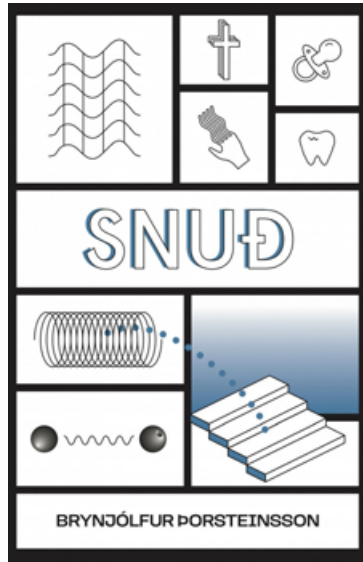
Er þetta eitthvað sem þú kannast við persónulega?

„Nei, ég hætti á snuði á réttum tíma, sem betur fer, en maður þarf oft einhvers konar snuð til að komast í gegnum daginn. Kexið til dæmis, ég er mikið í kexinu.“



Brynjólfur skrifaði tvo kafla í Snuði með hjálp gervigreindar, hann kveðst þó ekki hafa áhyggjur af því að gervigreind taki af honum starfið.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Finnst börn óhugnanleg

Natan, sonur Lárusar, er mjög sérstök persóna. Hann stefnir á að verða tannlæknir sem fullorðinn og til að undirbúa sig fyrir það starf safnar hann tönnum annarra barna.

„Barnæskan er óhugnanleg staður og börn eru óhugnanleg, finnst mér. Ég er kannski einn um þá skoðun, það er yfirleitt talað um þau sem frekar æðisleg, en þau eru illkvittin. Þetta var mér svolítið hugleikið. Hann kom til mín bara sem rödd og ég setti mér þá reglu að skrifa kaflana hans í einni atrennu og ef ég náði því ekki þá var kaflinn ekki nógu góður. Þannig að ég var



Lárus er háður snuði eins og aðrir sigarettum eða kaffi, notar það til að fríða tómið innra og til að þrauka.

lengi að koma honum í gagnið,“ segir Brynjólfur og bætir því við að Natan hafi líklega verið erfiðasta persónan að skrifa.

Önnur aðalpersóna bókarinnar er Þrúður, eiginkona Lárusar, sem er á leiðinni á prestastefnu án þess þó að vera prestur.

„Hún er menntaður djákni en starfar samt ekki við það. Djáknar mega mæta á prestastefnu og þetta er fyrsta prestastefnan eftir embættistöku nýs biskups, Friðriku, sem er eins konar auglýsingastofubiskup. Þjóðkirkjan hefur tekið Framsókn til fyrirmyndar í bókinni og reynt að endurskilgreina sig fyrir nýja tíma. Þrúður er haldin ákveðinni þráhyggju fyrir þessum nýja biskupi,“ segir Brynjólfur.

Gervigreind sálarlaust fyrirbæri

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem Brynjólfur skrifar um trúarleg efni, en í síðustu ljóðabók hans, Syni grafarans, stíga meðal annars fram

grafari og hundruð kirkjugarðs-drauga. Afi Brynjólfs var prestur en hann segist þó ekki vera trúður sjálfur.

Er trú þér hugleikin í þínum skrifum?

„Já, hún er það og Guð. Ég er nú ekki trúður maður samt en það er eitthvað við skrifin, að maður fær-ist einhvern veginn nær Guði með hverri bók.“

Á kólafón-síðu bókarinnar kemur fram að tveir kaflar í Snuði hafi verið skrifaðir með hjálp gervigreindar. Spurður hvort um sé að ræða grín þvertækur Brynjólfs fyrir það.

„Þetta er satt. Það er hægt að ná sér í gervigreind sem hjálpar manni með skrifin. Þeir kaflar eru skrifaðir út frá veruleikaheiminum í S:lausnum þannig að það er í rauninni gervigreind sem skrifar þá í söguheiminum líka, þannig séð. Mér fannst bara athyglisvert að prófa þetta og reyna. Það eru höfundar úti í heimi sem nota þetta mikið við að dæla út bókum. Ég myndi nú ekki mæla með því endilega, en það er samt óhugnanlegt hvað þessi gervigreind er fær um að skrifa finan prósa.“

Brynjólfur kveðst þó ekki hafa áhyggjur af því að gervigreind muni taka af honum lífsviðurverði.

„Ég er ekki sammála því að gervigreind geti gert listaverk betur en við. List er mannlegur hlutur á meðan gervigreind er sálarlaust fyrirbæri.“ ■

Verst er þeirra réttlæti

BÆKUR

Tugthúsið

Haukur Már Helgason

Fjöldi síðna: 453

Útgefandi: Mál og menning

Kristján Jóhann Jónsson

Tugthúsið er söguleg skáldsaga. Í slíkum verkum er sögulegu tímabili fylgt, í þessu tilviki er mikið vitnað í bréf, dagbækur og skýrslur af ýmsu tagi, en atvik eru tengd með skáldskap, gjarnan tilgátum sem brúa bil milli heimilda, eða þá að getið er í stærri eyður sögunnar.

Í Tugthúsinu er mikið af tilvitnunum í skjöl sem virðast raunverulegar heimildir og eru það líklega oftast, en slík skjöl er hins vegar líka hægt að semja.

Stundum segir sögumaður bein-

línis að hann gruni hitt og þetta en geti ekki verið viss.

Efnistökin til fyrirmyndar

Það er mögnuð hugmynd hjá Hauki Má að nota tugthúsið sem burðarás þessa ritverks. Hann hvíkar aldrei frá þeirri ætlun sinni og stéttvísan bregst honum ekki. Bókin er samfelld raunasaga fátæks fólks sem var fangelsað, barið til bana og svelti í hel.

Glæpir almennings voru oftast að taka mat ofrjálsri hendi þegar menn voru að dauða komnir. Fólk fjölgaði sér stöku sinnum án leyfis og það vildi ferðafrelsi. „Réttvísan“ svokallaða sat um þetta fólk, náddist á því, drap það viljandi og hélt því frá kjótkötlunum með öllum hugsanlegum ráðum. Í ljósi tugthússögunnar birtist svo viðbjóðsleg yfirstétt að hroll hlýtur að setja að venjulegu fólki.



Efnistökin Hauks Má eru til fyrirmyndar í því sem að þessu lýtur.

Nokkrir veikleikar eru á frásagnartækni. Í verkinu er sögumaður sem er mjög laustengdur verkinu og gerð þess. Hann hefði þurft að „semja“ miklu betur. Það er nokkuð algengt í sögunni að umræðuefni fara af stað án þess að lesandi fái að vita hver talar eða hvað er að gerast, nafnafjöldi er mikill og mörgum sögum fer fram í senn, mismikilvægum og hægt hefði verið að stytta. Þetta breytir ekki því að hér er einstæð ritsmið á ferð og einmitt þess vegna hefði útgefandinn átt að leggja vinnu í ritstjórn og aðstoð við höfundinn.

Kveður við nýjan tón

Skáldsagan Tugthúsið gerist á um það bil hálfri öld, seinni helmingi 18. aldar og aðeins fram á þá 19.

Margir hafa skrifað um þetta tímabil, bæði skáldskap og fræðirit, en hér sýnist mér kveða við nýjan tón. Vonandi taka íslenskir sagnfræðingar áskoruninni og fjalla um þessa bók og þá mynd sem hér er dregin upp.

Ég segi fyrir mig að ég hef aldrei haft mikið álit á yfirvöldum þessa tímabils á okkar fagra landi, en að embættismenn hafi upp til hópa verið jafn dæmafa úrþvætti og hér kemur fram, það vissi ég ekki. Sagan endar á hundadögum Jörundar og setur hann í skemmtilegt sambengi við það sem á undan er gengið. ■

NIÐURSTADA: Mögnuð lýsing á fátækt og réttlæsi Íslendinga á seinni helmingi 18. aldar og við upphaf þeirrar 19. Hagsmunagæslu, fólksku og óþverraskep yfirvalda lýst af hreinskilni.



„Kristín Eiríksdóttir er einn af okkar stóru höfundum og skilar til okkar dásamlega sönnu og frumlegu verki.“

PÁLL BALDVIN BALDVINSSON / STUNDIN

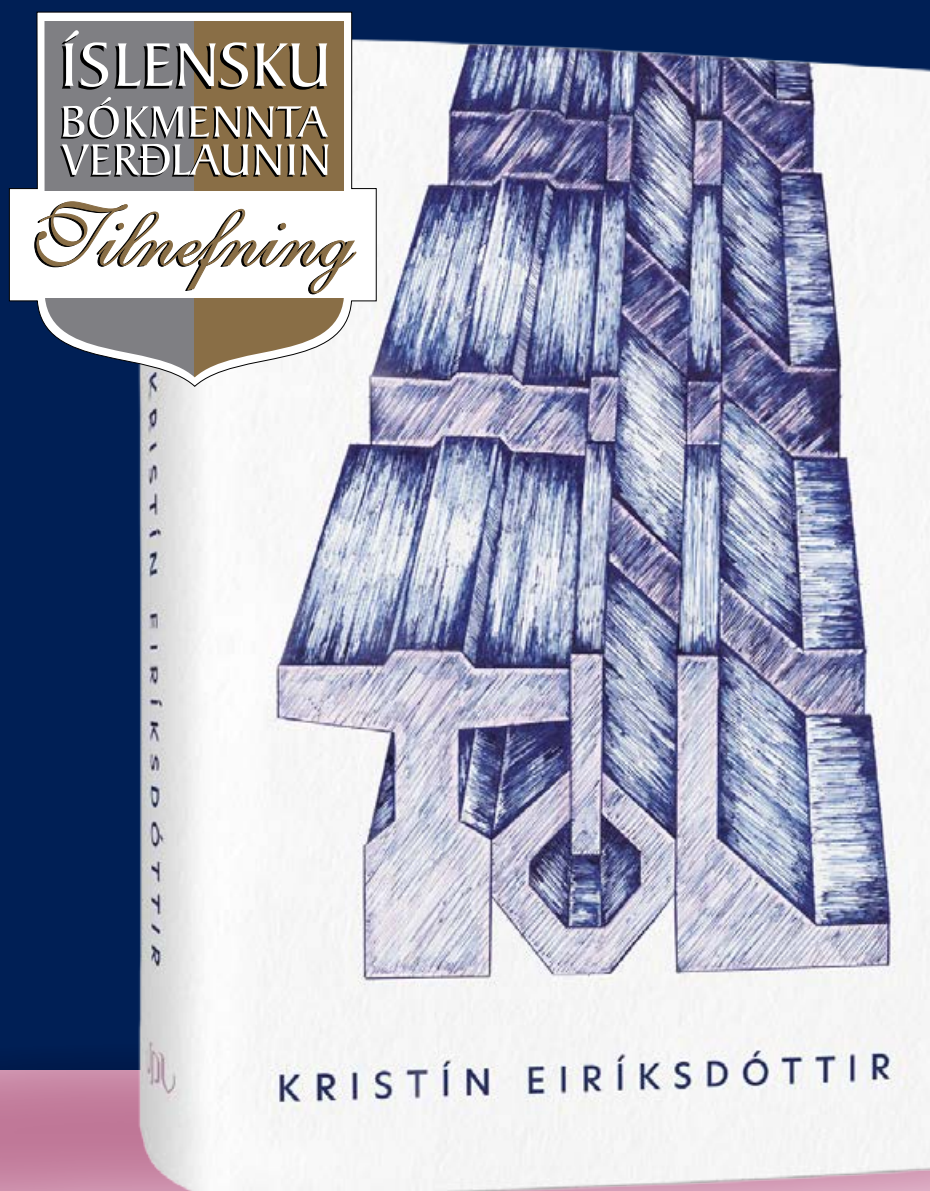


„... grípandi saga, átakanleg á köflum, sem spilar á allan tilfinningaskalann ...“

SNÆDÍS BJÖRNSDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

ÚR UMSÖGN DÓMNEFNDAR ÍSLENSKU BÓKMENNTAVERÐLAUNANNA:

„Áhrifamikið samtímaverk um napran raunveruleika sem mörgum er hulinn. Framsetningin er frumleg og tekst að vera nærgætin en stuðandi á sama tíma ... Án þess að setja sig í dómarasætið nær höfundur að varpa fram spurningum sem skilja mikið eftir sig. Marglaga verk sem lætur engan ósnortinn.“



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 10-19 alla daga til jóla | www.forlagid.is

Jólatónleikar Kammersveitar Reykjavíkur í Norðurljósum

tsh@frettabladid.is

Kammersveit Reykjavíkur heldur sína árlegu jólatónleika í Norðurljósum Hörpu á morgun, sunnudaginn 4. desember, klukkan 16. Þema tónleikanna að þessu sinni er barokk í norðri, en á efnisskrá eru verk sem öll tengjast norðurhluta Evrópu og eru eftir tónskáld sem áttu ættir að rekja til eða störfuðu í Þýskalandi, Danmörku, Svíþjóð og Noregi. Einnig verða frumfluttar

nýjar útsetningar á íslenskum þjóðlögum og jólalögum eftir sellóleikara sveitarinnar, Hrafnkel Orri Egilsson. Einleikari er Áshildur Haraldsdóttir flautuleikari.

„Við Íslendingar eigum því miður lítið af tónskáldum frá þessum tíma en þess í stað verða frumfluttar nýjar útsetningar við tvö þjóðlög sem tengjast jólahátíðinni sem og eitt af okkar þekktustu jólalögum, Nóttin var sú ágæt ein eftir Sigvalda Kaldalóns,“ segir Hrafnkell Orri.



Barokktónleikar Kammersveitarinnar hafa komið tónleikagestum í hátíðarskap í rúm 40 ár. MYND/ADSEND

Tónleikarnir verða hljóðritaðir af Ríkisútvarpinu og eru framlag Rásar 1 til Jólatónleikadags Sambands evrópskra útvarpsstöðva þann 18. desember og verður útvarpað í yfir 15 löndum, þar á meðal Bretlandi, Danmörku, Finnlandi og Ástralíu.

Franz Benda var fæddur í Bæheimi en starfaði við hirð Friðriks hins mikla í Potsdam. Einleikari í flautukonserti hans er Áshildur Haraldsdóttir. Johan Daniel Berlin var Prússi, fæddur þar sem nú er

Litáen, en starfaði í Brándheimi. Dietrich Buxtehude fæddist í Helsingborg í Svíþjóð. Hann er sennilega þekktastur fyrir störf sín sem orgelleikari í Lübeck, en sagt er að Johann Sebastian Bach hafi ferðast fótgangandi um 400 kílómetra til að hlýða á leik hans. Johan Helmich Roman var fæddur í Stokkhólmi og starfaði við hirðina þar. Hann lærði tónsmíðar meðal annars hjá Georg Friedrich Händel og hefur oft verið nefndur „hinn sænski Händel“. ■



Tríóid KIMI skipa þau skipa Jónas Ásgeir harmóníkuleikari, Katerina Anagnostidou, slagverksleikari og Þórgunnur Anna söngkona. MYND/ADSEND

KIMI kemur fram í Breiðholtskirkju

tsh@frettabladid.is

Tríóid KIMI flytur tónlist í Breiðholtskirkju í dag klukkan 15:15. Gálgaganga er yfirskrift tónleika KIMI á tónleikum 15:15 tónleikasyrpuunar í Breiðholtskirkju. Á efnisskránni eru verkin Andante frá 2006 eftir Þuríði Jónsdóttur og Galgenlieder frá 1996 eftir Sophiu Gubaidulinu. Tríóid KIMI skipa þau Jónas Ásgeir Ásgeirsson harmóníkuleikari, Katerina Anagnostidou, slagverksleikari og Þórgunnur Anna Örnólfsdóttir söngkona, gestaleikarar á tónleikumunum verða Björg Brjánsdóttir, flautuleikari og Xun Yang, kontrabassaleikari.

Hópurinn KIMI var stofnaður árið 2018, tríóid einblínir einkum á flutning nýrrar tónlistar í bland við eigin útsetningar á þjóðlögum og sönglögum. Á meðal tónskálda sem samið hafa verk sérstaklega fyrir KIMI eru Finnur Karlsson, Þórunna Björnsdóttir, Gunnar Karel Mátsson og Hugi Guðmundsson.



Á efnisskrá tónleikanna eru verkin **Andante frá 2006 eftir Þuríði Jónsdóttur og Galgenlieder frá 1996 eftir Sophiu Gubaidulinu.**

Hópurinn hlaut tilnefningu til Íslensku tónlistarverðlaunanna árið 2021 fyrir tónleika ársins í flokknum sigild og samtímatónlist og gaf út sína fyrstu smáskífu fyrr á þessu ári hjá plötufyrirtækinu Dacapo Records: Hljóðritun á verkinu Bittersweet sem tónskáldið Nikki Martin samdi fyrir hópin árið 2018. ■

Bergmál úr öllum áttum

Áslaug Íris Katrín byggði sýninguna Bergmál á gömlum pappírsverkum sem hún uppgötvaði aftur. Titill sýningarinnar kallast á við vinnuáferðina og efnisvalið.

tsh@frettabladid.is

Myndlistarmaðurinn Áslaug Íris Katrín er mikilvirk um þessar mundir en hún opnaði tvær sýningar á dögum. Fréttablaðið heimsótti sýningu hennar Bergmál í Listvali á Granda.

„Fyrir þessa sýningu dró ég fram gömul pappírsverk, svona þriggja ára gömul, sem ég vann út frá ennþá eldra vatnslitamálvörki. Mér fannst gaman að handleika þau og koma að þeim aftur og ákvað að það yrði svolítið kjarninn í sýningunni. Ég er alltaf að leika mér með þessi form og þau koma alltaf aftur og aftur inn í verkin mín í gegnum árin,“ segir Áslaug.

Að sögn Áslaugar leikur hún sér að því í sýningunni að láta verkin kallast á og eiga í samtali hvert við annað.

„Ég dró upp skuggamynd eftir málvörki, skar svo út negatívarnar á þeim formum sem komu, raðaði svo negatífunum upp á nýtt blað, þar sem urðu til póstívur og svo koll af kalli,“ segir hún.

Takmarkanir og reglur

Áslaug segist hafa sett sér ákveðnar takmarkanir og reglur í sköpunarferlinu sem hún hafi skoðað sér með.

„Snúa formunum við og á hvolf, stækka þau og minnka. Oft þegar ég er að skera kannski tvö form út úr sama pappír, þá verður til annað form á milli þeirra. Þetta er eins konar leikur. Þess vegna kalla ég sýninguna Bergmál, því þetta er eins og bergmál úr öllum áttum. Svo fannst mér líka orðið bergmál svo fallegt því ég nota oft steina í verkum mínum og vinn á steindan flöt.“

Verk Áslaugar eru ólík að stærð og gerð en öll eiga þau það sameiginlegt að vinna með óhlutbundið myndmál, eða abstrakt.

„Þegar ég fór að raða þessum litlu verkum upp í röð fannst mér formin verða svolítið eins og bókstafir. Það er líka hugmynd sem ég er alltaf að velta fyrir mér og hef mikinn áhuga á. Hvenær verður abstrakt form að einhverju sem við þekkjum, eins og bókstöfum eða hlutum? Form eins og kúla og ferhyrningur eru kannski allt í einu orðin að vasa.“

Heimsmýndin stækkar

Verkin þín eru abstrakt en þú notar oft hluti í þau eins og steina. Hvernig spilar það inn í óhlutbundna myndmálið?

„Til að byrja með vann ég bara abstrakt en svo hefur þetta bara þróast út í þetta. Það er kannski einmitt þessi hugmynd, hvenær verður eitthvað að einhverjum hlut sem við þekkjum? Það getur líka verið skilningur, þegar maður lærir eitthvað þá



Áslaug opnaði nýlega tvær myndlistarsýningar sem hún segir vera mjög ólíkar og lýsir þeim sem hún væri að teygja sitt í hvora áttina.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Áslaug nefndi sýninguna Bergmál því vinnuáferð hennar minnir á bergmál auk þess sem hún notar oft steina í verkum sínum og vinnur á steindan flöt.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

getur maður ekki aflært það. Barn sér abstrakt form úti um allt en svo lærir það að þekkja heiminn og þá stækkar heimsmýndin. Mér finnst það svo falleg hugsun.“

Að sögn Áslaugar tengist vinnuferli hennar með pappírsverkunum því svolítið hvernig hún hugsar um heiminn.

„Í pappírsverkunum er ég að raða negatífunum undir póstívarnar, stundum sést ekki alveg í þau öll en þau eru þarna. Maður veit að þau eru þarna. Það er líka svolítið eins og hvernig við skiljum heiminn. Ég er svolítið að hugsa um lög og filtera. Við stöndum hérna inni og ég er að horfa á húsið hinum megin við götuna en ég er líka að horfa á rýmið hérna inni, gluggann og veðrið úti og allt sem er á milli. Svo er spurning hvað maður ákveður að meðtaka. Það er líka þannig í sambandi við skoðanir í þjóðfélaginu og afstöðu okkar gagnvart hlutum. Hvað ætlum við að taka mikið inn?

Hvað veljum við til þess að búa til heimsmýnd okkar?“

Teygir sig í ólíkar áttir

Áslaug opnaði nýlega aðra sýningu í Neskirkju sem ber titilinn Skil í Skjól og er töluvert frábrugðin Bergmáli.

Eru þetta ólíkar sýningar?

„Þetta eru mjög ólíkar sýningar fyrir mér, sú sýning er miklu dýpri tilfinningalega og persónulegri. Mér finnst eins og ég sé með þessum tveimur sýningum svolítið að teygja mig sitt í hvora áttina. Þetta er samt allt í eðlilegu flæði við það sem ég er að gera. Bergmál er svolítið þessi formhugsun og Skil í Skjól er meira flæði og náttúra.“

Spurð um hvað sé næst á döfinni segist Áslaug ekki geta gefið mikið upp en ekki skortir þó verkefni. „Það er alls konar á döfinni. Fjölbreytt verkefni á næsta ári og bara ýmislegt skemmtilegt, lítið og stórt.“ ■

GÖNGUFERÐ Júní 2023

Cinque Terre

3. eða 10. júní í 7 nætur

7 nætur

Flug & hótél frá

255.900

Heimsferðir

595 1000

www.heimsferdir.is

Mjá mjá og stapp stapp

TÓNLIST

Aðventutónleikar

Söngsveitin Filharmónía

Stjórnandi: Magnús Ragnarsson

Einsöngur: Hallveig Rúnarsdóttir

Hörpuleikur: Elisabet Waage

Langholtskirkja

sunnudaginn 27. nóvember

Jónas Sen

Þegar ég var tveggja eða þriggja ára fóru foreldrar mínir með mig til Kaupmannahafnar rétt fyrir jól. Einn daginn fór ég með pabba niður í bæ. Þá sá ég mann í hvítum kattarbúningi. Pabbi sagði mér að þetta væri Jólakötturinn. Ég varð skelfingu lostinn. Og ekki að undra. Jólakötturinn var óvættur, gæludýr Grýlu og Leppalúða og hann át börn sem fengu ekki fót í jólagjöf. Var hann að fara að éta mig?

Jólakettinum brá fyrir á tónleikum Söngsveitarinnar Filharmóníu í Langholtskirkju síðasta sunnudagskvöld. Þetta voru aðventutónleikar og á efnisskránni voru lög sem hæfðu tilefninu. Eitt þeirra var Jólakötturinn eftir Ingibjörgu Þorbergs við ljóð eftir Jóhannes úr Kötlum. Í sjálfu sér er lagið dálítið klunnalegt því það er svo endurtekningasamt, en útsetningin hér var skemmtileg. Hún var eftir Skarphéðin Þór Hjartarson og einkenndist af hugvitsamlegum tilþrifum og sívaxandi krafti. Kórinn stappaði og einhverjir mjálmudu á viðeigandi stöðum. Útkoman hitti beint í mark.

”

Söngsveitin Filharmónía söng prýðilega. Söngurinn var tær og innilegur, samtaka og styrkleikajafnvægi mismunandi raddhópa eins og best verður á kosið.

Misskemmtilegur fyrri hluti

Eins og gengur á svona tónleikum var fyrri hluti dagskrárinnar helgaður dálítið þungmeltri tónlist, en léttmetið réð ríkjum í seinni helmingnum. Eitt af þyngri lögnum var hið frumflutta Við sem komum víða að eftir Tryggva Baldvinsson. Það var afskaplega falleg tónlist, mjög ljóðræn og flæðandi. Mariam Matrem Virginem, um Mariu mey eftir Michael McGlynn við miðaldartexta var líka hástemmt og fullt af andakt. Ég höfði lýt eftir Hreiðar Inga Þorsteinsson var sömuleiðis ágætt, bæði gripandi og nett.

Sísta lagið á efnisskránni var án efa Betlehemstjarnan eftir Áskel Jónsson. Það var óttaleg armæða, svo drungalegt og leiðinlegt að furðu sætti að það skyldi rata á tónleikana, sem annars voru svo uppbyggandi.

En svo byrjaði stuðið

Nokkur frábær lög voru flutt á seinni helmingi dagskrárinnar, á borð við hið sívinsæla þjóðlag frá Katalóníu, Fúm, fúm, fúm, einnig Jólasveinninn minn, Stráid salinn, og svo hin dásamlega Ave María eftir Sigvalda Kaldalóns. Við áheyrendurnir fengum meira að segja að syngja með, en það var í lagi Nú ljóma aftur ljósin skært. Einhverjir



Gagnrýnandi Fréttablaðsins segir Aðventutónleika Filharmóníu í Langholtskirkju síðasta sunnudag hafa að mestu verið skemmtilega. MYND/ADSEND

gárungar hafa breytt titlinum í Nú ljóma afturljósin skært, en hér virtist textinn ekki standa í neinum. Söngurinn var fullur af tilfinningum og enginn flissaði.

Hallveig Rúnarsdóttir sópran söng einsöng í nokkrum lögum og gerði það af mikilli fagmennsku. Söngurinn var kröftugur, magnþrunginn og upphafinn. Hörpuleikur Elisabetar Waage var líka ömpýður og lét vel í eyrum.

Söngsveitin Filharmónía söng

prýðilega. Söngurinn var tær og innilegur, samtaka og styrkleikajafnvægi mismunandi raddhópa eins og best verður á kosið. Magnús Ragnarsson stjórnaði og gerði það af kostgæfni. Hann er með músíkalskari mönnum, með næma tilfinningu fyrir skáldskapnum í tónlistinni og hefur svo mikið að segja. Hann er einfaldlega frábær kórstjóri. ■

NIDURSTAÐA: Mjög skemmtilegir tónleikar að langflestu leyti.

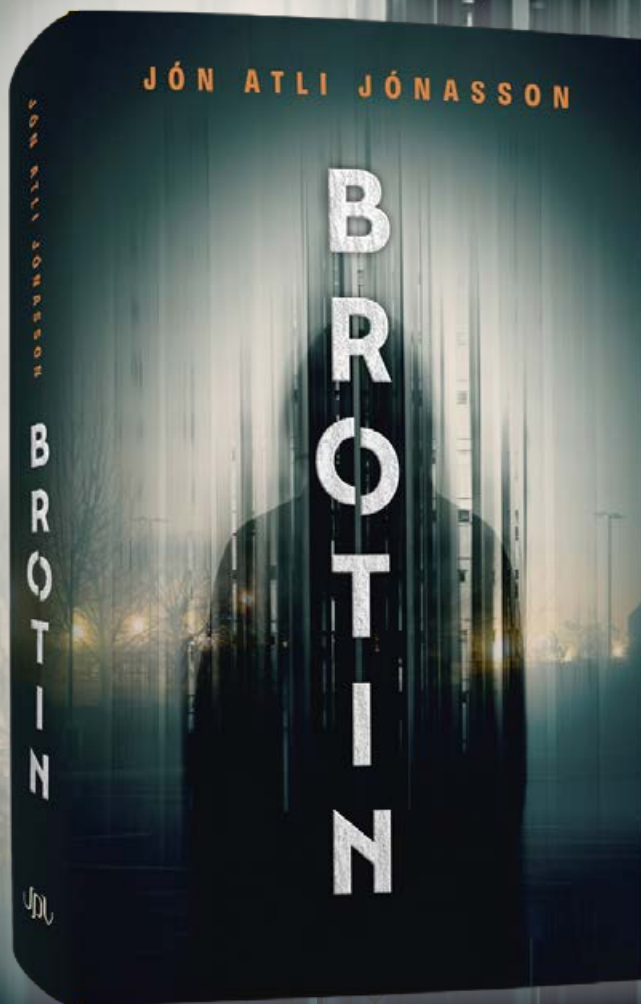


„... bókin er raunverulega fyndin, sem er ekki algengt í íslenskum glæpasögum, og þar að auki mjög spennandi.“

ARNÓR HJARTARSON / STUNDIN

„Á sama tíma og maður óttaðist hvað myndi gerast á næstu síðu þá kveið maður því mest að klára bókina, vildi einfaldlega meira.“

ANDRI FREYR VIDARSSON / RÁS 2



Ný harðsoðin og hörkuspennandi glæpasaga eftir **Jón Atla Jónasson**.

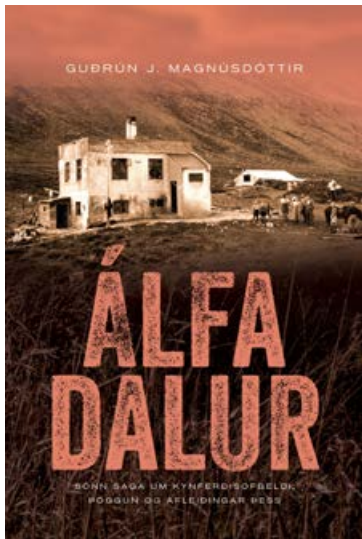


LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10–19 alla daga til jóla | www.forlagid.is

Ingjaldssandur

Dagur reiði, dagur bræði



Álfadalur

– Sönn saga um kynferðisofbeldi, þöggun og afleiðingar

Fréttablaðið birtir bút úr bókinni Álfadalur – Sönn saga um kynferðisofbeldi, þöggun og afleiðingar þess eftir Guðrúnu J. Magnúsdóttur. Í bókinni rekur höfundur sögu móður sinnar, Sigurbjargar Oddsdóttur, Siddu. Þetta er saga harðrar lífsbaráttu, hroðalegrar grimmdar og lamandi meðvirkni svo lesandann rekur í rogastans. En það er líka saga af ótrúlegri þrautseigju og viljastyrk konu sem tekst að lifa innihaldsríku lífi þrátt fyrir hörmuleg áföll.

Það er komið sumar, stríðinu er lokið, vinna að glæðast og landið löngu búið að rétta úr kreppunni milli stríða. Konur þurfa ekki lengur að vera vinnukonur á heimilum efnafólks fyrir skítalaun, þeim bjóðast betri störfen að breiða saltfisk á reitum. Þær fara helst ekki lengur sem vinnukonur í sveit nema fyrir gott kaup og svo ef þær mega hafa með sér barn eða börn.

Enn er notast við skömmunarsæla en færri vörur eru skammtaðar og alls konar lúxusvara streymir inn í landið, bæði af Vellinum í gegnum Kanann og með flugi eða skipum, amerískir bílar eru komnir á göturnar og vinna við þjóðveginn á fullri ferð þó hringvegur sé um ókomin ár aðeins fjarlægur draumur.

Í Álfadal hafa börnin vaxið úr grasi, Svanur er orðinn níu ára, Inga ellefu, Munda þrettán. Sidda er fimmtán, hún verður sextán í júlí, en hún verður ekki sjálfráða fyrr en átján, sjálfræðisaldur var hækkaður á stríðsárunum svo hægt væri að taka unglingsstúlkur afgötunum í Reykjavík og senda þær á upptökuheimili eða í sveit. Sidda kemst því ekki að heiman fyrr en eftir rúm tvö ár, þegar hún verður átján.

Hún hefur þolað misþyrmingar og nauðganir föður síns í nær fimm ár og gerir allt sem í hennar valdi stendur til að halda honum frá Mundu og Ingu. Þegar hún lítur á þær og sér hvað þær eru enn litlar og mikil börn, áttar hún sig á því hvað hún sjálfvar mikið barn þegar fyrst var brotið á henni og hana sviður í brjóstið yfir glataðri æsku og sakleysi. Jóí vinur hennar og Stína eru enn á Sandinum en Róra, sem hefur lokið við húsmæðraskólann, er eiginlega flutt að Brekku, hún og Ragnar eru trúlofuð.

Nonni hefur verið mikið meira heimavið, er farinn að fara á refaveiðar með Guðmundi refaskyttu á Brekku og er að draga sig eftir Mundu dóttur hans, sem er jafngömul honum. Jóí er hrifinn af Siddu og talar oft um að þegar



Bærinn Álfadalur stóð á Ingjaldssandi.

MYNDIR/ÞSENDAR



Sigurbjörg Oddsdóttir, Sidda, á fermingaráldri.

hann sé búinn í búnaðarskólanum geti þau farið að búa. Hún felur sársaukann bak við falllegt bros og segir stríðnislega að þá verði hann orðinn skotinn í annarri og innra með henni er þessi sári verkur. ...

Mamma hennar hefur verið að gefa henni auga, einn daginn biður hún Siddu að tala við sig og þær setjast við eldhúsbörðid með kaffisopa, en Sidda þarfljótleiga að stökkva út og kasta upp. Þegar hún kemur út af kamrinum stendur mamma hennar fyrir utan, brúnaþung og illileg á svipinn. Hún tekur í handlegg Siddu og dregur hana með offorsi inn í bæ.

– Hvenær hafðir þú síðast á klæðum? Spyr hún umsvifalaust. Villa hefur aldrei getað talað um að vera á túr, eða að Rósa frænka sé í heimsókn eins og svo margar konur gera, nei, það er annaðhvort að vera á blæðingum, sem hún notar sjaldan, eða að hafa á klæðum. Sidda þarf að hugsa sig um.

– Um mánaðamótin minnir mig, stynnur hún loksins upp og horfir undrandi á mömmu sína.

– Hvaða mánaðamót? Mamma hennar er grimmt og hefur hækkað



Guðrún J. Magnúsdóttir er fædd 1949 og alin upp í Andakilsársvirkjun og á Akranesi. Hún hefur ort visur og tækifærsljóð í meira en fjóra áratugi.

röddina. Tveir rauðir dílar eru á kinnnum hennar og hún hvessir augun eins og hún geti lesið inn í sálina á dóttur sinni. Siddu hefur alltaffundist mamma hennar hafa skritin augu, þau eru móleit en samt hvorki græn né brún heldur mitt á milli og í öðru þeirra er svartur litill blettur, eins og tituprjónshaus.

– Svaraðu krakki! Segir mamma hennar æst. ...

– Er það litla kvikindið hann Jóí vinur þinn? Spyr hún ódamála og þegar Sidda svarar strax neitandi og segir að hann hafi nú ekki einu sinni kysst sig, verður hún enn reiðari. – Hver er það þá? Einhver af Brekkustráakunum? Ég þori að veðja að það er Kristján, ég hef sko alveg séð hann gefa þér auga.

Nú verður Sidda reið. Ætlar mamma hennar að láta þetta bitna á einhverjum blásaklausum manni sem aldrei hefur svo mikið sem tekið utan um hana, nema þá til að dansa kannski. Hún svitnar og kólnar á

víxl. Hún getur ekki látið mömmu sína bera þetta upp á saklausan mann. Ekki yrði það minna umtal, hún verður að herða sig upp og segja henni sannleikann.

– Mamma sestu niður og róðu þig, ég þarf að segja þér hver er faðirinn en það er ótrúlega erfitt og líka bara hættulegt, segir hún og tekur um báðar hendur mömmu sinnar og horfir beint í augu hennar.

– Þú átt ekki eftir að trúa mér en hvert orð sem ég ætla að segja þér er dagsatt. Kaldur sviti rennur niður eftir bakinu á henni og nærskyrtan límist við hrygginn. Hún er ísköld á höndunum og þær titra. Mamma hennar hefur nú loks náð að róa sig niður og horfir með samúð á dóttur sína.

– Mamma, ég vissi ekkert að ég væri ófrísk, ég hélt bara að ég væri með pest, en svona er þetta, ég sé það núna og ég skil ekki að hann skyldi hafa haldið að þetta gæti gengið svona lengi.

Mamma hennar starir orðlaus á hana.

– Hvað hefur þetta varað lengi? Spyr hún svo dauft.

– Síðan ég var ellefu ára og strauk heim. Segir Sidda tónlaust. Og ég sem hélt að ég væri að flýja Bárð, bætir hún við, hann var alltaf að káfa á mér og tala um að ég væri orðin fullorðin, komin með brjóst og svona, það var þess vegna sem ég fór frá Kirkjubóli. Daniel reyndi að stoppa mig þegar ég stökk út í bátinn, hann sagði að ég væri að fara úr óskunni í eldinn. Mamma heldurðu að fleiri viti hvernig hann er, fyrst að Daniel sagði þetta?

– Hvernig hver er? Mamma hennar situr þarna eins og stytta, allur vindur úr henni, hendurnar kreista kaffibollann eins og þar sé einhvern styrk að finna og hún er orðin náfól.

– Mamma þú veist þetta alveg, manstu ekki þegar Róra sagði að nú gæti ég farið með helvitis karlinum í húsin fyrst ég væri komin heim, þú veist að hún hefur hvergi verið ein með honum síðan, þú hefur aldrei spurt mig af hverju hefur séð á mér eftir hann, glóðaraugu og marblettir, þú manst þegar Gummi kom hálfmeðvitundarlaus heim eftir að hafa legið rotadur úti í húsum í marga klukkutíma, pabbi er margbúinn að hóta mér að berja þig í klessu ef ég segi frá, nú er hann farinn að hóta því að ráðast þá bara á litlu stelpurnar efað ég „gegni“ ekki. Sidda er orðin ódamála og kreistir hendur mömmu sinnar svo fast að þær eru farnar að blána.

Allt í einu stekkur mamma hennar upp úr stólnum og fer að æða fram og aftur um eldhúsið. Svo snýr hún sér að dóttur sinni og lemur í borðið af öllu afli.

– Þú skalt ekki voga þér að bera svona glæp upp á hann pabba þinn. Hvers konar lygar eru þetta eiginlega? Hvað á þetta að fyrirstilla? Ertu að hylma yfir með einhverjum bölvuðum ódrætti og reynir að klína svona viðbjóði á hann pabba þinn.

Þetta eru allt saman ógeðslegar lygar og svona áburður varðar við lög. Hefurðu gert þér grein fyrir að pabbi þinn færi í fangelsi í mörg ár ef þetta sannadist upp á hann. ■

HÁTÍÐ FER Í HÖND

Fólatónleikar

- í Fríkirkjunni í Reykjavík.

fimmtudaginn
8. desember kl. 12:00.

Allur aðgangseyrir rennur í Hlynssjóð,
minningarsjóð Hlyns Elísar Guðlaugssonar.



Flytjendur:

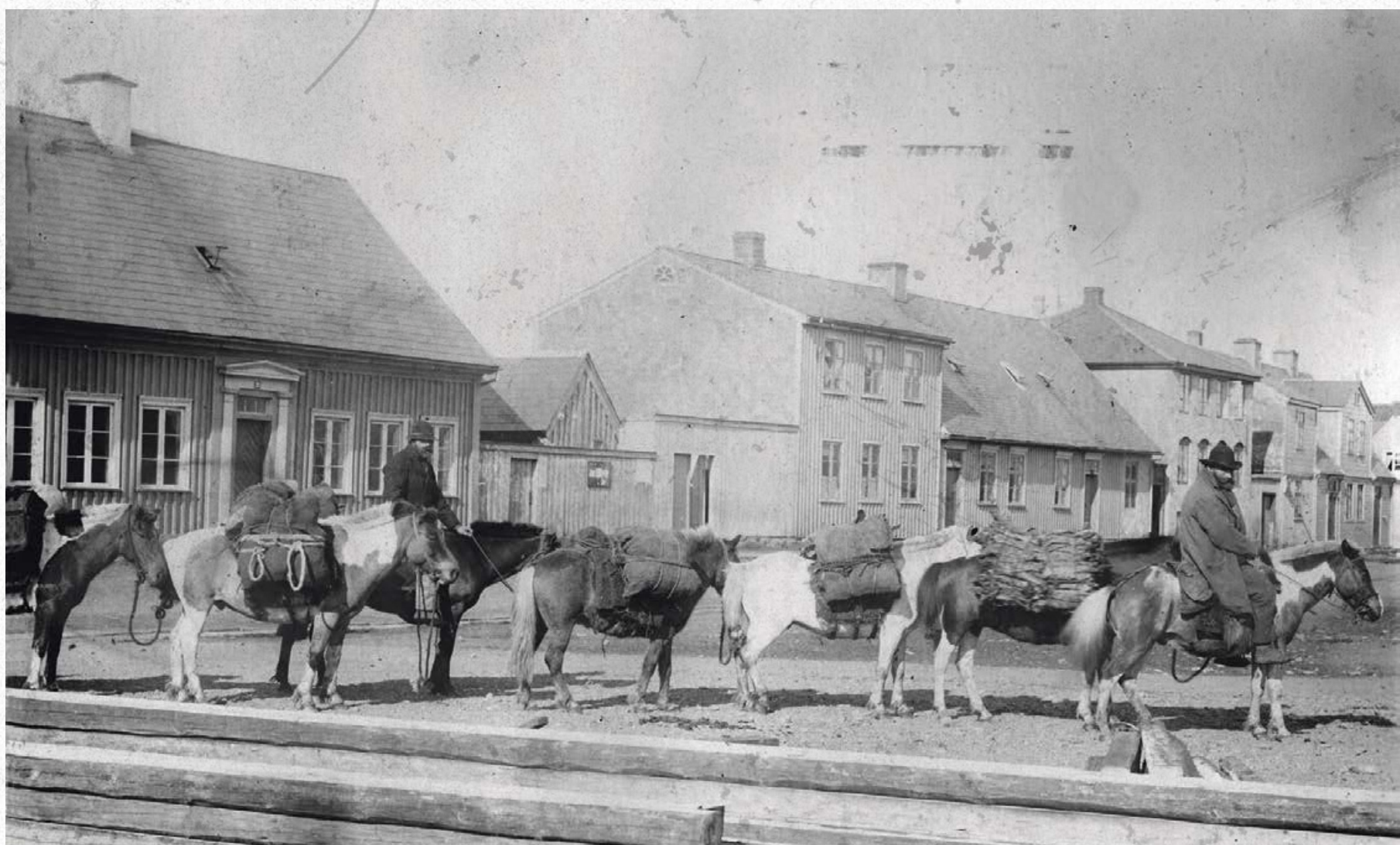
Hallveig Rúnarsdóttir, sópran
Hildigunnur Einarsdóttir, mezzosópran

Lilja Eggertsdóttir, píanóleikari og stjórnandi
Kvennakórinn Concordia

Hljómsveit:

Lilja Eggertsdóttir, píanó
Martin Frewer, fiðla
Íris Dögg Gísladóttir, fiðla
Vigdís Másdóttir, víola
Kristín Lárusdóttir, selló
Jón Rafnsson, kontrabassi
Pamela De Sensi, þverflauta

Miðasala á tix.is og við innganginn.
Miðaverð 3500.-



Bókaverslun Sigfúsar Eymundssonar í Lækjargötu. Sigfús tók sjálfur myndina.

Penninn Eymundsson

Fyrir 150 árum síðan opnaði
Bókaverslun Sigfúsar Eymundssonar
dyr sínar í fyrsta sinn.



Af því tilefni bjóðum við
20% afslátt* í verslunum
okkar alla helgina.

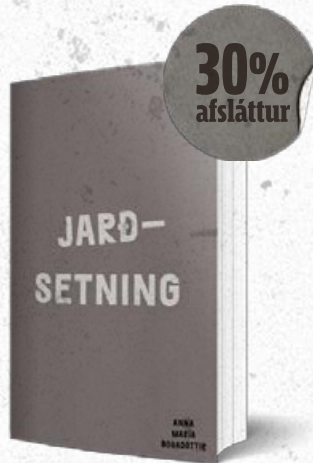
*Gildir ekki fyrir búsgögn og óskaskrín.

Sérstök tilboð sem gilda alla helgina



32%
afsláttur

Guli kafbáturinn
5.399 kr.
Verð áður: 7.999 kr.



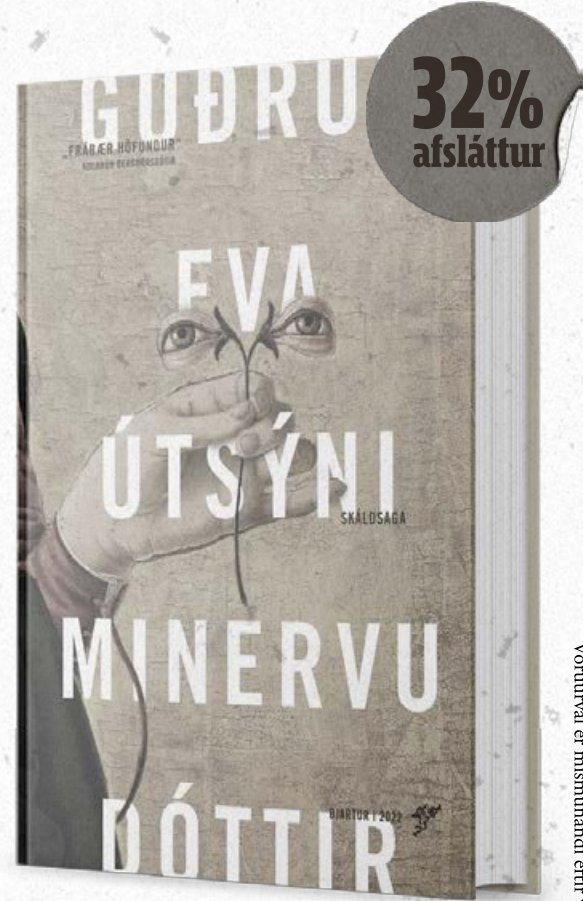
30%
afsláttur

Jarðsetning
6.299 kr.
Verð áður: 8.999 kr.



30%
afsláttur

Hvenær kemur sá stóri?
6.999 kr.
Verð áður: 9.999 kr.



32%
afsláttur

Útsýni
5.399 kr.
Verð áður: 7.999 kr.



30%
afsláttur

Túss Paint-It sett
72 stk.
16.323 kr.
Verð áður: 22.990 kr.

Túss Paint-It sett
52 stk.
11.353 kr.
Verð áður: 15.990 kr.



30%
afsláttur

Tússpennar Fineliner 10 stk.
25 ára afmælisútgáfa
2.129 kr.
Verð áður: 2.999 kr.



Tússpennar Fineliner 25 stk.
25 ára afmælisútgáfa
4.614 kr.
Verð áður: 6.499 kr.

Púsluspil af öllum stærðum og gerðum



30%
afsláttur

penninn.is
540-2000

Austurstræti
Skólavörðustígur
Laugavegur
Hallarmúli
Kringlan

Mjódd
Smáralind
Hafnarfjörður
Reykjanesbær
Akranes

Ísafjörður
Akureyri
Húsavík
Selfoss
Vestmannaeyjar



Vörurval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða er til og með 4. desember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabreytingu.

Penninn Eymundsson - Penninn Eymundsson - Penninn Eymundsson - Penninn Eymundsson - Penninn Eymundsson - Penninn Eymundsson - Penninn Eymundsson - Penninn Eymundsson - Penninn Eymundsson - Penninn Eymundsson

Snjallræði af tiskuslysadeildinni

Nú er fjöldi viðburða á næsta leiti og ljóst að margir munu skemmta sér æðislega vel og oftar en ekki spariklæddir. Það þarf að ganga hægt um gleðinnar dyr og varast slysin, og þetta á að sjálfsögðu líka við um svokölluð tiskuslys. Við lítum á nokkur klassísk tiskutengd neyðartilfelli og bjóðum handhægar lausnir við þeim.

ninarichter@frettabladid.is



Lykkjufall

Ef nælonsokkabuxur rifna má bjarga málinu með glæru naglakki og lakka yfir lykkjufallið. Svo má auðvitað líka leggjast á sófa og hylja þannig lykkjufallið þangað til hjálp berst.



Straujað á hlaupum

Ef skyrtukraginn er krumpaður eða ermin ómöguleg og þrjár mínútur í brottför má grípa næsta sléttujárn og bjarga sér.



Diskóaugnaráð

Ef þú ert með rauð augu vegna svefnleysis og amma heimtar ljósmynd geturðu bjargað þér með augndropum úr apóteki sem hannaðir eru til þess að draga úr roða. Svona glundur ber að nota afskaplega sparlega enda fer það ekki vel með augun til lengri tíma. Best er að drekka nóg af vatni og vinna upp svefninn og leita læknis ef roðinn er til kominn af þurrki eða óþekktum orsökum.



Flest viljum við halda í stílinn um hátíðarnar en suma daga eru örlögin ekki með okkur í liði og þá er gott að eiga nokkur ráð uppi í erminni.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

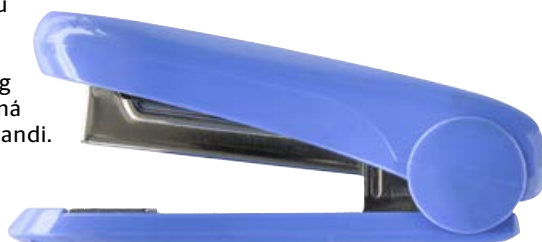


Of litlar buxur

Hér er klassískt meðgöngutrick sem má nýta í jólaboðin. Ef þú hefur notið matarins svo vel að þú getur ekki lengur hneppt buxunum þínum, skelltu þá hártægju utan um töluna, þræddu hana í gegnum hnappagatið og smelltu endanum á teygjunni aftur á töluna. Buxna-strengurinn er nú nokkrum sentimetrum rýmri og þér liður betur. Smelltu svo bara skyrtunni yfir eða haltu á góðri jólabók í mittishæð restina af boðinu, ef þú vilt fela ummerkin.

Laus faldur

Skátar og annað skynsamt fólk gengur með nál og tvinna á sér fyrir neyðartilfelli sem snúa að saumsprettum, lausum földum og flóttalegum hnöppum. Einhvern tímann var ónefndur blaðamaður upptekinn af svokallaðri vintage-kjóra tisku og oftar en ekki áttu kjólarnir til að hrökkva í sundur á saumunum. Ónefndur blaðamaður gekk þá með heftara í töskunni fyrir verstu neyðartilfelli. Að sjálfsögðu er þetta ráð ekki fyrir finar og dýrar flíkur, en þar má bjarga sér með límbandi.



Gult hár

Margir lentu í tiskuslysi af þessum toga í heimsfaraldrinum þegar aðgengi að hárgreiðslustofum var takmarkað. Ef hárið hefur fengið gulan blæ eftir litun og þú kemst ómögulega í hendur fagaðila, kemur lifafræðin til

bjargar í formi fjólubláa litarins, í tóner eða skolformi. Ef þú finnur ekki tóner geturðu bjargað þér með skoli eða lit og haft hann skemur í hárinu. Svo má auðvitað bjarga sér með falletgri jólasveinahúfu.



Varalitur í fötum

Glær fituleysandi uppþvottalögur getur reynst finasta húsráð til að leysa upp fituna sem festir litinn og er til á flestum heimilum. Grænn lögur getur litað efnið og ber að varast.

Gat á sokknum

Ef gat kemur á svartan sokk skal húa í næsta tiskugúru sem vafalaust er með svartan augnblyant eða eyeliner í töskunni. Svo málarðu bara húðina undir gatinu svarta, í sama lit og flíkina. Einnig má notast við ofnæmisprófaðan túss úr barnaherberginu. Bónus: Svo ertu með flott tattú af sólmýrkva þegar þú ferð úr sokknum.

Fleiri vandamál og lausnir

Blettir eftir meik eða svitalyktareyði

Að nudda gömlum nælonsokk á efnið getur náð verstu ummerkjunum eftir meik og ljósan svitalyktareyði úr fatnaði. Ef um er að ræða fljótandi meik getur uppþvottalögurinn aftur reynst finasta húsráð.

Fastur rennilás

Ef rennilásinn er fastur má nota varasalva eða hárnæringu til að koma honum af stað.

Latar skyrtutölur og lausir skór

Hársprey getur gert tölurnar stamar og fengið þær til að tolla heima hjá sér. Ef hællinn er stöðugt að dúa upp úr skónum er hársprey inni í skóinn aftur ágætis lausn.



Jólafjör í IKEA um helgina!

Taktu þátt í jólafjöri IKEA um helgina frá kl. 13-17. Smakkaðu sætar smákökur og ljúffengt jólaglög, sjáðu rétta handbragðið við að setja saman og skreyta piparkökuhús í eldhúsdeildinni og fáðu mynd með jólasveininum í rammadeildinni.

Á jólamarkaðnum í gróðurhúsunum er úrval af falletgri íslenskri stafafuru í bland við bústinn norðmannsþín, jólaskraut, safaríkar jólaklementínur og fleira góðgæti og hátíðlegir réttir á veitingastaðnum færa þér bragð af jólum! Við hlökkum til að sjá þig!



Verslun opin 11-20 alla daga - [IKEA.is](https://www.ikea.is)





Jenna Ortega fer á kostum í hlutverki hinnar hnyttu Wednesday.

MYND/SKJÁSKOT

Lína Langsokkur myrkrahöfðingjans

SJÓNVARPSÞÆTTIR

Wednesday

Aðalhlutverk: Jenna Ortega, Gwendoline Christie, Emma Myers
Streymisveita: Netflix

Nina Richter

Hin dimma og dökkklædda Addams-fjölskylda, stef sem allir yfir þrítugu þekkja. Höfuð fjölskyldunnar, hjónin Morticia og Gomez, tignarleg og ástfangin upp fyrir haus. Upp er niður, vont er gott og hendur án búka ganga um gólf. Litla dóttirin, Wednesday Addams, er ekki ljúf og góð heldur hnyttin og vond og nú er Wednesday orðin unglingur í nýjum Netflix-þáttum.

Wednesday er eldklár, sjálfstæð, hnyttari en nokkru sinni, fylgin sér og skemmtilega gölluð. Hún er drauma-kvenpersóna þeirra sem eru þreyttir á hefðbundnu kvenhetjuformi. Hún er Lína Langsokkur úr myrkrinu og kynnist sjálfri sér á meðan áhorfendur kynnast henni. Í hverjum þætti í þessari átta þátta röð gefur hún tilsvær sem hægt væri að sauma á púða. „Bara svo að þú vitir það þá þykist ég ekki vera betri en allir aðrir, ég er bara betri en þú.“ Framvindan er þétt og góð og heldur áhorfandanum vel við efnið.

Þættirnir svíkja ekki heim Addams-fjölskyldunnar heldur bæta vel við hann. En það hefði verið skemmtilegra og nær upp- runanum að sjá myndarlega týpu á borð við Pedro Pascal túlka fallega klædda föðurinn.

Tónskáldið Danny Elfman er á sínum stað og lyftir góðu efni enn hærra. Wednesday tíunda áratugarins, leikkonan Christina Ricci, er í aukahlutverki sem er skemmtilegt



Í hverjum þætti í þessari átta þátta röð gefur hún tilsvær sem hægt væri að sauma á púða. „Bara svo að þú vitir það þá þykist ég ekki vera betri en allir aðrir, ég er bara betri en þú.“

fyrir gömlu aðáendurnar. Hin stórkostlega Gwendoline Christie, ein áhugaverðasta leikkona samtímans, er ógleymanleg í hlutverki skólastjóra galdraskólans og sannar enn eina ferðina að hún getur túlkað hvaða persónu sem er. Wednesday Addams er túlkuð af Jennu Ortega sem er að öllu leyti frábær og heldur óaðfinnanlega uppi mjög krefjandi hlutverki. ■

NIÐURSTADA: Þættirnir líkjast samsuðu þess allra besta úr unglingsvikmynd- og sjónvarpsþáttagerð síðustu ára. Hryllingur sem minnir á bestu stefin úr Stranger Things, yfirnáttúrulegt skólasamfélag sem minnir á Harry Potter – nema ferskara og skemmtilegra, unglingsást sem minnir á bestu spretti Twilight og rannsókn leidd af eldklárum unglingi í anda Enolu Holmes. Það er bannað að missa af þessum þáttum og undirrituð vill fá aðra þáttaröð strax í gær.

Steldu stílnum fyrir jólin

Aðventan er sérstakur tími þar sem við viljum skarta okkar fallegustu klæðum. Á dögunum hélt tímaríðið GQ verðlaunahátíð undir formerkjunum „karlmenn ársins“ og klæddust þar margir helstu tískufrömuðir karlpeningsins sínum finustu þráðum. Hér er því að finna góðar hugmyndir fyrir aðventu- og jólastílinn.

ragnarjon@frettabladid.is



Það er greinilegt að flauelið er á leiðinni til baka, en bandaríski leikarinn Stanley Tucci sést hér í klassiskum vinrauðum flauelsjakka.

Slaufa sem maður bindur sjálfur verður alltaf flottari en sú sem er forhnytt. Módelið Paolo Busti sýndi og sannaði þessa reglu á rauða dreglinum.



Ítalski leikarinn Alessandro Borghi var fáránlega flottur í flauelsjakka-fötum.

Það eru sumir sem einfaldlega þora. Eddie Redmayne er hér í jólalegri og virkilega fallegri rúllukragapeysu en það eru eflaust fáir sem myndu láta hana virka eins vel og hann.

Breski rapparinn Stormzy sést hér í sérstaklega flottum yfirhneppum jakkafötum.



Rapparinn Jack Harlow og leikarinn John Boyega voru eins og Yin og Yang. Það verður þó að segjast að still Boyega er flottari, að mati blaðamanns.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Hér er annar still sem er bara fyrir þá djörfu, en ítalska fyrirsætán Antonio Pulvirenti ögraði með hvítu loði og leðurboxum.



Stirnir og gugusar meðal tilnefndra

ninarichter@frettabladid.is

Tilnefningar til Kraumsverðlaunanna hafa verið kynntar og verða þau afhent í fimmtánda sinn seinna í þessum mánuði. Verðlaunin miða að því að heiðra plötur sem teljast skara fram úr varðandi gæði, metnað og frumleika. Á vef verðlaunanna segir: „Verðlaunin snúast ekki um eina ákveðna verðlaunaplötu heldur að beina kastljósinu að Kraumslistanum í heild sinni og þeim sex hljómplötum sem ár hvert hljóta Kraumsverðlaunin.“ ■



Tilnefningar eru tuttugu og ein talsins.

Árið 2022 eru eftirfarandi tilnefnd:

- **Alfred Drexler** – Drexler's Lab
- **Ari Árelíus** – Hiatus Terræ
- **Ástþór Örn** – A machine that runs on blood
- **Final Boss Type ZERO** – 1000 Cuts
- **Friða Dis Guðmundsdóttir** – Lipstick On
- **Guðir hins nýja tíma** – Ég er ekki pervers, ég er spæjari
- **gugusar** – 12:48
- **Kraftgalli** – Kúlomb
- **Krukið SAMHERJI**: The musical
- **Kusk** – Skvaldur
- **Kvelja** – Andprot
- **Kvikindi** – Ungfrú Ísland
- **Lilja María Ásmundsdóttir & Ines Zinho** – Internal Human
- **Oh Mama** – Hamraborg
- **Óskar Kjartansson** – Gork



Guðlaug Sóley, eða gugusar, er tilnefnd til Kraumsverðlaunanna í ár.

- **Ronja** – 00000
- **Siggi Ólafsson (Berglind Ágústsdóttir)** – Lost at war
- **Skurken** – Dagur
- **Stirnir** – Beautiful Summer, Big Stjarna
- **Ultraflex** – Infinite Wellness
- **Una Torfa** – Flækt og týnd og einmana

Jólasníttur
GK VEITINGAR

Pantanir fyrir hópa og fyrirtæki á hafsteinn@betrstofan.com eða í síma 779 2416



19.490 KR.

4F NEO DRY MEMBRANE

Skíðabuxur fyrir konur 8000 mm
Léttar með vindstoppi og vatnsheldu hlífðarlagi. Þægilegar og mjúkar fyrir vetrarsportið



21.590 KR.

4F NEO DRY MEMBRANE

Skíðajakki fyrir konur 5000 mm
Léttur með vindstoppi og vatnsheldu hlífðarlagi. Þægileg og mjúk fyrir vetrarsportið



4F NEO DRY MEMBRANE

5.390 KR.

Thinsulate® Skíðahanskar
Léttir með vindstoppi og vatnsheldu hlífðarlagi

4.890 KR.

Hlýr bolur fyrir konur
Saumlaus „thermoactive“ undirfatnaður



4F Skin

4.890 KR.

Hlýjar buxur fyrir konur
Saumlaus „thermoactive“ undirfatnaður



14.190 KR.

4F NEO DRY MEMBRANE

Skíðajakki fyrir stelpur 8000 mm
Vönduð létt úlpa með 4F NeoDry 5.000MM og 4F GrowUp tækni



13.590 KR.

4F NEO DRY MEMBRANE

Skíðajakki fyrir stráka 5000 mm
Vönduð létt úlpa með 4F NeoDry 5.000MM og 4F GrowUp tækni



48.690 KR.

4F NEO DRY MEMBRANE

Skíðaúlpa Dermizax 20.000 fyrir karla
Létt með vindstoppi og vatnsheldu hlífðarlagi. Þægileg og mjúk fyrir vetrarsportið



15.790 KR.

Skíðabuxur fyrir karla 5.000 mm
Léttar með vindstoppi og vatnsheldu hlífðarlagi.

6.090 KR.

Hlýr bolur fyrir karla
Saumlaus „thermoactive“ undirfatnaður



4F Skin

4.790 KR.

Hlýjar buxur fyrir karla
Saumlaus „thermoactive“ undirfatnaður



PRIMALOFT

16.490 KR.

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

GOTT VERÐ PLÚS GÆÐI

Nú er tími vetrariþróttanna og þá er mikilvægt að búa sig vel. 4F framleiðir stílhreinan útivistar- og íþróttafatnað á mjög góðu verði og í háum gæðaflokki. Vöruþróun er unnin í nánun samstarfi við atvinnufólk í íþróttum og t.d. hannar 4F og framleiðir keppnisfatnað fyrir landslið og ólympiulið a.m.k. 8 Evrópulanda, nú síðast fyrir vetrarólympíuleikana í Beijing 2022. Verið vel búin hvernig sem viðrar. **Sjáið vöruúrvalið á 4fstore.is**



11.890 KR.

Skíðabuxur fyrir stelpur
Léttar með vindstoppi og vatnsheldu hlífðarlagi. Þægilegar og mjúkar fyrir vetrarsportið



2.590 KR.

Húfa fyrir börn
Húfa úr ullarblöndu, fóðruð með flísefni



9.790 KR.

Skíðagleraugu fyrir börn
Vatnsfráhrindandi, ofurlétt, box fylgir

4F SMÁRALIND



PRIMALOFT

14.990 KR.

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



9.790 KR.

Sníjbuxur fyrir börn
Vatnsheldar, góð öndun, teygjanlegar, meðahlýjar

Dekkri hliðar sögunnar og nördaleg hlaðvörp

Hólmfríður Helga Sigurðar-dóttir Thoroddsen er grunn-skólakennari og öflugur hlaðvarpsaðáandi, sem deilir eftirlætis hlaðvarpsþáttum sínum með lesendum.

ninarichter@frettabladid.is

Hlaðvarpsþættir eru savaxandi afþreyingarform og framboðið virðist endalaust. Hægt er að hlusta á streymisveitum á borð við Spotify og iTunes og ljóst að allir geta fundið efni sem hentar þeirra áhugasviði, sama hversu sértækt það kann að vera. Við lítum á skemmtileg dæmi. ■

Last Podcast on the Left

Ein af eftirlætis hlaðvarpsframleiðslum Hólmfríðar er Last Podcast on the Left. „Það eru þrír bandarískir gæjar sem heita Ben, Marcus og Henry. Marcus Parks var einmitt að kaupa hlut í Grapevine um daginn sem er mjög skemmtilegt,“ segir Hólmfríður.

Að sögn Hólmfríðar er hlaðvarpið að kanna dekkri hliðar sögunnar í bland við sönn sakamál. „Það sem mér finnst skemmtilegast er svona dark history, sögur sem eru stranger than fiction,“ segir Hólmfríður. „Þetta gerðist í alvöru, djöfull er þetta galið!“ Hólmfríður málaði skápa heima hjá sér í síðustu viku og hlustaði á meðan. „Ég var að hlusta á þætti sem ég var búin að hlusta á áður, svona míní-seríur inni í þeirra seríum,“ segir hún. „Það voru fimm þættir um MK-Ultra prógrammið sem var bara raunveruleg tilraun bandarísku leyniþjónustunnar til að búa til einhverja ofurhermenn og fá fólk til að lesa hugsanir, svona raunverulegt kaldastríðs-clusterfuck, ógeðslega áhugavert,“ segir hún.

Hólmfríður segir að tilraunin hafi leitt af sér jaðarkúltúr í Bandaríkjunum og að LSD-ofskynjunarlyfið hafi komist í umferð í kjölfarið. Þá segir Hólmfríður að söguvið Stranger Things þáttanna sé innblásið af tilrauninni.

Hún útskýrir að þáttastjórnendurnir séu fimm saman og þeir kasti mikið á milli. „Einn þeirra sér um rannsóknarvinnuna og les upp umfjöllunarefni þáttarins. Annar sem er svona grínari og svo er þriðji sem er þáttarstjórnandi og stillir til friðar þegar umræðan er orðin of heit,“ segir hún.

Að sögn Hólmfríðar eru þáttastjórnendur á svipuðum aldri og hún sjálf og því tengi hún vel við poppmenningarvísanir og tengingar við samtímann. Þó séu þeir ekki uppteknir af pólitískri



rétthugsun og nálgunin sé mjög ólík þeirri nálgun sem aðdáendur kvennapátta um sönn sakamál eigi að venjast. „Það er mjög vönduð rannsóknarvinna í gangi. Ég get mælt með þáttum eins og þeim þegar þeir tóku fyrir svarta dauða. Þeir gerðu það fyrir ári síðan og það eru fjórir þættir. Þeir eru nýbúin að taka fyrir galdraofsóknirnar í Salem,“ segir Hólmfríður og bætir því við að hún fari aldrei á fætur á laugardagsmorgnum án þess að hlusta fyrst á nýjsta þáttinn af Last Podcast on the Left.

„Þeir leggja líka rosalega mikla áherslu á það, þegar þeir taka fyrir þekkt mál í True Crime, raðmorðingja eða eitthvað svoleiðis, að þeir hafna algjörlega því að setja fjöldamorðingja í einhvern hetjuljóma eins og er oft gert þegar verið er að framleiða sjónvarpsþætti. Þeir eru svolítið í því að rífa þessa menn niður af einhverjum stalli, og ég fíla það. Það á ekkert að vera að upphefja þetta lið. Það er oft mjög áhugavert hvernig þeir nálgast það,“ segir hún.

Hólmfríður segir elstu þættina mun síðri en hina nýrri. „Þeir verða alltaf betri og betri og slípast til. Fyrstu þættirnir þeirra eru alls ekki eins góðir. En þeir eru búnir að vera í þessu svo ótrúlega lengi og eru mjög sjóaðir, og gaman að hlusta á þá.“



Hlaðvarpsáhugakonan Hólmfríður Helga og kisan Katya fyrir framan nýmálaða skápa heimilisins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

The Rewatcher

Hólmfríður segir að þekkt hlaðvarpsform sé tvær konur að fjalla um sönn sakamál. „Þar eru fremstar í flokki Karen og Georgia í My Favorite Murder, og svo Ash og Alaina í Morbid. Það eru hvor tveggja mjög skemmtileg podcöst,“ segir hún og bætir við að báðar framleiðslurnar sendi út nýjan þátt í hverri viku.

„Mig langaði að benda á að Ash og Alaina eru með nýtt hlaðvarp sem þær byrjuðu á núna í haust sem heitir The Rewatcher,“ segir Hólmfríður. „Þær eru að horfa á Buffy the vampire slayer. Alaina er á svipuðum aldri og ég, fædd 1985 eða 1986. Ash er 10 árum yngri og er að horfa á þetta í fyrsta skipti,“ segir hún. „Þær horfa á þetta þátt fyrir þátt, einn í viku og eru svo að tala um þáttinn. Þetta er brjálæðislega skemmtilegt,“ segir Hólmfríður.

„Þær eru sjúklega myndnar, eru frænkur en alast upp saman og eru mjög nánar. Það er gaman að hlusta á þær tala saman. Þær gagnrýna þættina og horfa á þetta með nútíma augum og tala um hvað eldist vel og tala um tiskuna og tala beint inn í nineties pre-teen hjartað mitt og mér finnst það mjög notalegt. Mig langar að mæla með the Rewatcher fyrir öll nineties börnin sem eru núna að detta í fertugt. Þetta er mjög skemmtilegt podcast.“ >>



SÖLVI SVEINSSON / MORGUNBLAÐIÐ

„Skemmtileg frásögn um lítt þekktan kafla í sögunni sem sýnir sjálfstæðisbaráttuna frá nýju sjónarhorni. Höfundur leitast við að setja Ísland í samhengi við byltingasögu Evrópu. Þetta er vandlega unnið verk sem fær lesendur til að endurmeta stöðu Íslands í umheiminum.“

UMSÖGN DÓMNEFNDAR ÍSLENSKU BÓKMENNTAVERÐLAUNANNA

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10-19 alla daga til jóla | www.forlagid.is

Tendraðu ljós

í lífi barns

Vertu SOS-foreldri

Of mörg börn eru **yfirgefin**, án **kærleiks** og **umönnunar** mömmu og pabba. Eins og í ævintýrinu um litlu stúlkuna með eldspýturnar.



SOS
BARNAPORPIN
ÍSLAND

Tendraðu ljós í lífi barns!

Gefðu umkomulausu barni kærleiksríkt heimili og örugga æsku. Vertu SOS-foreldri fyrir minna en 130 kr. á dag. **Skráðu þig á sos.is**



Lore

Hólmfríður segist hafa einstaklega gaman af myrkum sagnfræðihlaðvarpsþáttum. „Kannski svolítið eins og Leðurblakan sem Vera Illugadóttir gerði. Það er geggjað podcast, ótrúlega skemmtilegt,“ segir hún.

„Í þeim geira er Aaron Mahnke geitin. Hann er með stórt framleiðslufyrirtæki sem heitir Grim and Mild sem framleiðir alls konar podkóst,“ segir hún. „Þar er mitt uppáhalds, Lore, þar sem hann fer í gegnum alls konar svona þjóðsögur og sögur og tengir við raunveruleg mál og alls konar gleymd mál líka, og akkúrat þetta, gerðist þetta í alvörunni, vá hvað þetta er galið.“



Kannski svolítið eins og Leðurblakan sem Vera Illugadóttir gerði. Það er geggjað podcast, ótrúlega skemmtilegt.

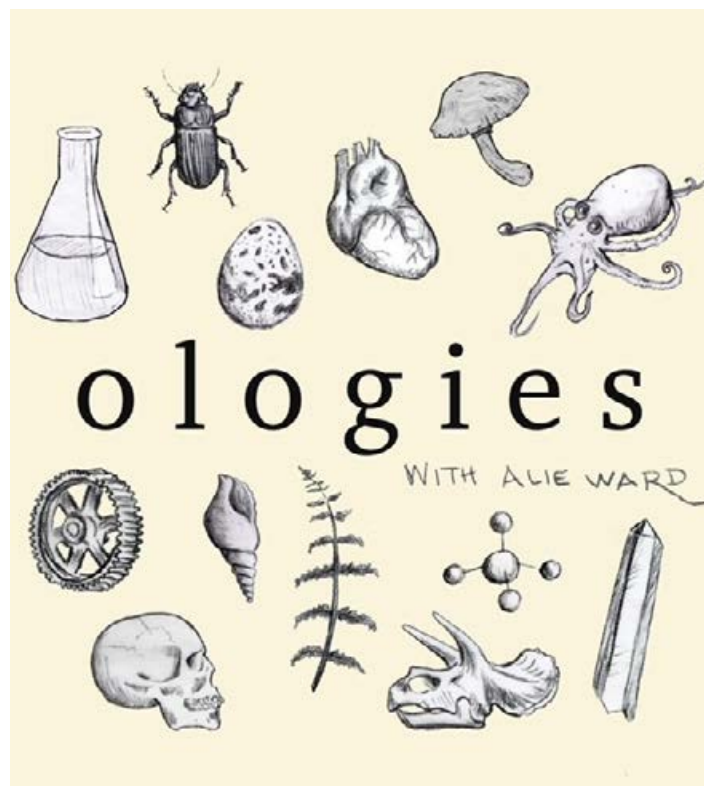
Hólmfríður segist sérstaklega hrifin af því þegar staðreyndirnar eru furðulegri en skáldskapur. „Af því að lífið og heimurinn er svo skrýttinn. Það eru ótrúlegust hlutir sem fólki dettur í hug. Ótrúlega merkilegt hvernig viðhorf hafa breyst.“

Hún nefnir annað hlaðvarp í sama dúr sem heitir The Conspirators. „Það er á svipaðri línu og er mjög skemmtilegt. Ég fæ aldrei leið á þessu.“

Wizard and the Bruiser

„Svo er ég svo mikill nörd og hef alltaf verið. Þegar síðustu tvær seríurnar af Game of Thrones voru í gangi var ég að ná svona sjö klukkutímum af aukafni á milli þátta, var bara að hlusta á fólk greina þættina til þess að sefa hungrið á milli þátta. Maður er orðinn svo óvanur því að horfa á línulega dagskrá.“

The Last Podcast on the Left strákarnir framleiða The Wizard and the Bruiser. Þeir eru að fjalla um alls konar sem tilheyrir svona nördakúltúr sem mér finnst brjálæðislega skemmtilegt. Þeir hafa tekið fyrir Princess Mononoke, Independence Day, Twin Peaks, mið af tölvuleikjum, Mario Cart, Rick and Morty og Adventure Time. Það kitlar allar nördtaugarnar inni í mér af því að stundum hef ég rosalega mikla þörf til að tala um eitthvað sem mér þykir skemmtilegt en enginn í kringum mig hefur áhuga á.“



Ologies

„Það er mjög sértækt. Kona sem heitir Allie Ward er með það og hún fær til sín alls konar sérfræðinga, um allt. Það eru til sérfræðingar í öllu. Ég hlustaði á þátt um daginn þar sem kom til hennar kona sem er mosasérfræðingur. Svo var steinasérfræðingur og ánamaðkasérfræðingur. Það er ótrúlega skemmtilegt að fræðast um mismunandi sérgreinar. Það er hægt að sérhæfa sig í ótrúlegustu hlutum.“



Gunnar Lárus Hjálmarsson tónlistarmaður, þekktur sem Doktor Gunni.

Fyrsta jólalagið um aumingja

ninarichter@frettabladid.is

Gunnar Hjálmarsson, Doktor Gunni, hefur ásamt hljómsveit sent frá sér sitt fyrsta útgefna jólalag. Lagið ber titilinn Faðir Abraham.

„Mig dreymir stundum einhver lög og mig dreymdi þessa melódíu. Textinn var: Meira myrkur, það var sú lína sem draumurinn kom með,“ segir Gunni um lagið. „Þá gat ég annað hvort samið drungalegt þunglyndislag, en svo fattaði ég að þetta gæti verið jólalag,“ segir hann.

„Ég hef aldrei samið jólalög áður sem hafa komi opinberlega út. Þá samdi ég þetta lag upp úr þessum draumi. Þetta er eiginlega framhaldssaga um manninn sem var með Bónuspokann í fyrra, Aumingjann,“ segir Gunni og vitnar til lagsins Aumingi með Bónuspoka sem kom út á plötunni Nei ókei í fyrra. „Núna er hann að snapa sér jólahátíð hjá vinkonu sinni,“ segir Gunni. „Nafnið kemur fram, hann heitir Sveinn. Kærastan hans heitir Helga og það hefur eitthvað slest upp á venskapinn hjá þeim, en þetta fer svona þokkalega vel,“ segir Gunni kíminn.

Aðspurður hvort hann sé mikill jólamadur, svarar hann: „Ja, það eru nú margir sem vilja að það sé í lagi að spila jólalög frá 1. desember. Mér finnst nóg að spila síðustu vikuna fyrir jól. Þetta eru vöð mikið sömu lögin. Þetta verður ógeðslega þreytt þegar þetta eru fjórar vikur. En þetta er frábært allt saman, ágætis tími.“

Gunni segist aðeins vera farinn að hugsa út í gjafir og undirbúning jóllanna. „Svo bara vonar maður að þetta verði klassískt jólalag og stefgjöldin bara hrúgist inn á hverju ári.“ ■



The X-wife podcast

„Mér þykir rosalega vænt um það af því að ég uppgötvaði það þegar ég fékk Covid og það fleytti mér í gegnum Covid. Ég var þínu súr að þurfa að hætta í miðjum katalógnum til að fara aftur í vinnuna, en síðan er ég búin að ná þeim aftur núna.“

Hjónin Justin og Alicia framleiða þættina og lesa saman í gegnum X-men teiknimyndasögurnar. „Ég hef tekið svona tímabil þar sem ég hef sókkt mér á kaf í X-men. Það er svona minn uppáhaldshluti af Marvel-heiminum. X-men hefur margt fram yfir aðrar Marvel-sögur, og eru mjög framarlega. Mikil hinsegin menning og svona vítt karaktergalleri. Fólk af öllum þjóðernum, fólk sem er jafdarsett. Mér finnst skemmtilegt að skoða þessar sögur og hvernig þeim er komið á framfæri.“





KFC

í jólafötum

FATAÐU ÞIG

Ekki fara í jólafötuköttinn!



Vendingar í Katar og Katrín í fimm ár

Frétt vikunnar

Felix Bergsson

ninarichter@frettabladid.is

Felix Bergsson hugsar til Katar, aðspurður um helstu fréttamál vikunnar. „Að sjá Þjóðverja detta út kom manni í opna skjöldu,“ segir Felix. „Svo er allt dramað í kringum þessi mótmæli og umræðu um

mannréttindamál og annað slíkt. Það er mikilvægt að þessi umræða sé tekin. Í rauninni er það í Katar eins og það var á Ítalíu fyrir þrjátíu árum. Það hefur varla verið hægt að veifa regnbogafánanum mikið þar á þeim tíma. Það gefur manni von um að hlutirnir geti breyst vegna þess að hugrækt fólk lætur í sér heyrna,“ segir hann.

Varðandi gagnrýni á að fjölmiðlar sækji mótið í ljósi mannréttinda-

brota á svæðinu segir hann: „Ég trúli líka aðeins á samtalið og að fenginni reynslu, það verður einhvers staðar að byrja,“ segir Felix sem hugsar einnig til Kína þessa vikuna. Ég hef miklar áhyggjur fyrir hönd þeirra sem hafa staðið fremst í mótmælunum þar. Kína er alræðisríki og hryllingur þegar kemur að mannréttindum borgaranna,“ segir Felix.

Hvað innlendu málin snertir nefnir Felix fimm ára setu Katrínar

Jakobsdóttur á forsætisráðherrastól.

„Katrín var í viðtali í vikunni þar sem hún talaði bara mjög fallega um stjórnmalastéttina. Það var áhuga-vert að heyra stjórnmalaman segja að hún gæti bara hugsað sér að vera áfram í stjórnmalum af því að henni fundist stjórnmalafólk skemmtilegt og gott fólk sem var að vinna að hag þjóðarinnar af fyllstu einlægni. Það er óvenjulegt að heyra fólk tala svona,“ segir Felix Bergsson. ■



Felix Bergsson, leikari.

JÓLIN ERU Í DORMA

Frábært úrval og gott verð

JÓL
20%
AFSLÁTTUR

NATUES LUXURY DÝNA OG STILLANELGUR BOTN

Þráðlaus fjarstýring með 2 minnisstillingum fylgir.
Verðdæmi 160 x 200 cm. **545.800 kr. NÚ 436.640 kr.**

PARIS höðagafi

Fallegur höfðagafi í Svörtu eða hvítu PU leðurlíki, dökkgráu eða ljósgráu flaueli.

120 x 200 cm. **64.900 kr. NÚ 51.920 kr.**
 140 x 200 cm. **64.900 kr. NÚ 51.920 kr.**
 160 x 200 cm. **69.900 kr. NÚ 55.920 kr.**
 180 x 200 cm. **74.900 kr. NÚ 59.920 kr.**

JÓL
20%
AFSLÁTTUR

Verð og vörupplýsingar / auglýsingum eru birtar með fyrirvara um breytingar.



Kristján Freyr er tónlistarmaður og forleggjari sem sér fyrir sér ýmsa möguleika í samþættingu bókar og tónlistar.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Lausn fyrir foreldra sem vilja halda árslistunum töff

Börn geta farið til koju með heyrnartól og nýjar bækur fyrir þessi jólin, en þrjár bækur í geysivinsælum tónlistarbornabókaflokki frá Sögum komu út á dögum, þar á meðal Snjókörn falla, sem inniheldur jólalög eftir Ladda og skjólstæðinga hans.

ninarichter@frettabladid.is

Sögur útgáfa hefur gefið út sönghljóðbækur frá árinu 2015. „Þá komu Vöggvísurnar okkar út fyrst. Síðan erum við búin að gefa út tíu bækur, og svo komu út þrjár bækur í ár,“ segir Kristján Freyr Halldórsson, forleggjari og tónlistarmaður.

Þægilegar útsetningar

Að sögn Kristjáns var frá upphafi lagt upp með að leyfa yngstu lesendum að kynna tónlist í gegnum bækur. „Þarna er ekki verið að finna upp hjólið, en við huguðum að því frá fyrstu tíð að tónlistin sem slík væri ekki skerandi. Að hún væri haganlega útsætt fyrir þessi gæði sem eru í þessari dós. Jón Ólafsson hefur unnið þessar útsetningar. Þær eru þægilegar og ekki mikið um trommur og popp,“ segir hann.

Kristján segir tónlistina hafa góð áhrif á börn, hún gleðji og sefi um leið. „Þarna fá börn frið og njóta bókanna með þessum tveimur skilningarvitum, þegar þau skoða og hlusta um leið.“

Snjókörn falla er jólalagabók sem heitir eftir hinni geysivinsælu ábreiðu Þórhalls Sigurðssonar, Ladda, á Shakin' Stevens slagaranum Snow is falling. „Þarna eru Laddi



Ég held að við getum öll verið sammála um að í stað þess að senda börn í bólið með einhver tæki, sé þetta miklu fallegra.

og bestu vinir hans. Þar eru jólalög sem hann hefur gert vinsæl í gegnum tíðina, og líka klassisku jólalög. Jólaveinar ganga um gólf og Ég sá mömmu kyssa jólavein og allt það. Lög sem þessir karakterar, eða skjólstæðingar Ladda syngja, í þessum útsetningum sem ég nefndi hérna áðan.“

Aðspurður segir Kristján að útgáfan hafi leitað til Ladda með hugmyndina þegar stóð til að gefa út jólalagabók í annað sinn. „Við gáfum út jólabókina Jólalög okkar fyrir nokkrum árum og fengum rosalega góðar viðtökur og hún er uppseld. Okkur fannst skemmtilegra að gefa hana svona út og við fengum Ladda til að gera þetta með okkur,“ segir Kristján.

Jólaball í hljóðkerfið

Spotify-Wrapped árslistarnir hafa gengið manna á milli síðustu sólarhringa, þar sem áskrifendur tónlistarveitunnar deila mest spiluðu lögum ársins. Kristján segir marga foreldra hafa hlegið að því hvernig

listarnir blanda saman stórstjörnum á borð við Beyoncé og Harry Styles við Leikhópinn Lottu og Hafðísi Huld. Kristján segir það erfiðleikum bundið þegar umræddir foreldrar reyna að vera töff. Þarna séu bækurnar hugsanlega svarið.

„Við teljum að við séum þarna með lausn. Börn fara með bækurnar í koju, með sinn playlista alveg í friði. Ég held að við getum öll verið sammála um að í stað þess að senda börn í bólið með einhver tæki, sé þetta miklu fallegra.“

Þá er hægt að nota bókina í ýmsum tilgangi, en á spilladósinni má finna tengi fyrir svokallaða „jack snúru“, fyrir heyrnartól eða hljóðkerfi.

„Ef þú vilt halda jólaball heima hjá þér ertu bara kominn með lausnina,“ segir Kristján. „Við erum búin að leysa mjög mörg vandamál með þessari bók.“

Valli rostungur í sókn

Auk jólalagabókarinnar og vöggvísnaðabókarinnar Sofðu rótt með Friðriki Dór, Hildi Völu og KK, er komin út bókinn Rostungurinn Valli. „Hér erum við búin að spenna bogann allverulega. Þetta er sagan um Valla rostung sem kom til Íslands og braut smábáta við höfnina á Höfn í Hornafirði. Þetta er bók um ævintýri hans og þarna eru alvöru hvalahljóð sem fylgja. Börnin kynna hvalahljóðum og hljóðum rostunga og sela. Svo er hljóðbók í þessu líka,“ segir hann. Ef fólk vill skoða og hlusta í leiðinni er þetta komið saman í eina bók, það eru ekki mörg fordæmi fyrir þessu,“ segir Kristján Freyr forleggjari hjá Sögum. ■

Skipuleggja landsmót fyrir 300 unglinga?

Alveg sjálfsagt!

Rósa Marinósdóttir, sjálfboðaliði



Rósa hefur gengið í verkin í meira en fjörutíu ár. Hún hefur til dæmis þrifið Hreppslaug fimmtíu sinnum, leikið í leikritinu Týnda teskeiðin, starfað í stjórn Ungmennafélagsins Íslendinga og skipulagt fjölmörg íþróttamót, svo ekki sé minnst á jólabingó.

Á hverjum degi vinna þúsundir sjálfboðaliða eins og Rósa óeigingjarnt starf sem keyrt er áfram af ástríðu.

5. desember er alþjóðlegur dagur sjálfboðaliðans.

Takk
sjálfboðaliðar



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og barnamálaráðuneytið

BYKO

SAMAN!
60 ÁR

BJA DAC

til 4. de

Allt að **50%** afsláttur



68586049

LUX Verkfæravagn

95x67,6x45,5 cm, með 6 skúffum og vinnu-pláss ofan á vagninum. Verkfæri fylgja ekki.

48.747

~~74.995~~

Pú sparar: **26.248**

-35%



19092004

Harðparket Rockford Oak

1285x192x8mm.

2.095 kr/m²

~~2.995~~ kr/m²

-30%



74860060

Loftdæla

getur dælt allt að 10,3 bör, með raun-tímamælingu og sjálfvirkri stöðvun.

9.747

~~14.995~~

Pú sparar: **5.248**

-35%

RTIR GAR

sember



SKOÐADU
ALLAR VÖRUR Á
AFSLÆTTI

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eda myndabrengl.

25%

Jólavörur - Kósývörur - Grohe - Lemax jólaporp -
Ljós - Perur (ekki Philips Hue) - Ryobi garðverkfæri
Ryobi verkfæri - Toe Guard og Solidgear
öryggisskór - Snickers vinnufatnaður



-50%

93445550-4
Snickers
barna peysujakki
122-128/134-140.

5.499
10.995

Pú sparar: **5.496**



-40%

748740996
Rafhlöðuborvél
Mjúk taska fylgir ásamt hleðslutæki
og 2x 2,0 Ah rafhlöður

26.757
44.495

Pú sparar: **17.738**

SAMAN Í
60 ÁR

BYKO



Bakþankar

Óttars
Guðmundssonar



Fjörutíu og fjórir

Íslenskir námsmenn voru fjölmennir í Kaupmannahöfn á 19. öld. Þessir piltar blönduðu lítið geði við Dani. Þeir héldu hópinn og töluðu við aðra Íslendinga um íslensk mál-efni og heimsku Dana.

Á dögum var ég einn í íslenskrí sendinefnd á stórrí geðráðstefnu í Gautaborg. Í öllum kaffi- og matartímum neyddist ég til að tala við útlendinga á útlensku. Enginn hafði minnsta áhuga á íslenskum vandamálum eins og Íslandsbankasölunni. Ég reyndi að tala við einhverja Dani um Útlendingastofnun og brottvísun Írakanna um miðja nótt en þeim var slétt sama. Þetta var daglegt brauð fyrir þeim og enginn æsti sig upp út af mannum í hjólastólum. Ég sat því uppi aleinn með íslensk vandamál og þjóðlega sektarkennd.

Á sama tíma var haldin loftslagsráðstefna í Egyptalandi að viðstöddu fjölmenni. Þar voru meðal gesta fjörutíu og fjórir Íslendingar á öllum aldri með þverpólítiska lífssýn. Þetta fólk þurfti ekki að glíma við einmanaleika og einangrun heldur gat spjallað hvert við annað þótt úti geisaði hamfarahlýnun. Þau svömluðu og sigldu saman í plastmengudum sjó og riðu á kameldýrum í sandinum. Mestu skipti að þátttakendur höfðu mjög gaman af þessu bekkjarferðalagi til útlanda með öllum hinum krökkunum.

Gagnsemin er kannski umdeilanleg en aðalatriðið er að senda aldrei fámennari sendinefnd en svo að engum leiðist eða finni fyrir einmanaleika. Þannig má koma í veg fyrir þunglyndi og tilvistarkviða. Þetta vissu íslensku námsmennirnir í Kaupmannahöfn forðum sem töluðu bara hver við annan. Það er ekkert eins spennandi og að tala við annan Íslending í útlöndum um séríslensk vandamál. ■

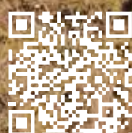
ÞÍN ÚTIVIST ÞÍN ÁNÆGJA



GRÆJUJÓL
Í TÖLVUTEK

SKODA ÚRVALIÐ

TÖLVUTEK



Íslensk ullareinangrun
kr. 48.990,-



icewear.is