



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 14. september 2021

KYNNINGARBLAÐ



Erna Vala stofnaði Íslenska Schumannfélagið árið 2020 og starfar nú meðal annars sem formaður þess.

MYND/ANTJE TAIGA

Dramatík í Salnum

johannamaria@torg.is

Menningarhúsin í Kópavogi bjóða í haust upp á fría menningarviðburði á miðvikudögum. Viðburðir hefjast klukkan 12.15 og eru frír. 15. september verða píanótónleikar í Salnum í Kópavogi. Erna Vala Arnardóttir flytur Kreisleriana ópus 16 eftir tónskáldið Robert Schumann.

Dramatískt verk tileinkað ástinni
Kreisleriana er dramatískt tónverk og af sumum talið eitt besta verk Schumanns. „Kreisleriana er fantasía fyrir píanó í átta köflum. Verkið skrifaði Schumann á fjórum dögum í apríl 1838 og tileinkaði unnustu sinni Clöru Wieck, síðar Clara Schumann.

Nafn verksins vísar í persónuna Kreisler, úr smíðju þýska rithöfundarins E.T.A. Hoffmann. Kreisler var sérvitur og skapmikill hljóm-sveitarstjóri og sá Schumann sjálfan sig í honum,” segir Erna Vala um verkið.

Erna Vala, fædd 1995, hefur komið fram víða í Evrópu og Bandaríkjunum. Meðal viðurkenninga sem hún hefur hlotið má nefna heiðursorðuna Hvítu rósina frá forseta Finnlands 2018.

Tónleikarnir eru 45 mínútur. Vegna fjöldatakmarkana skal panta miða á tix.is. ■



Snædís Traustadóttir fór snemma að vinna við húsasmiði með pabba sínum og afa. Hún segir starfið mjög fjölbreytt og skemmtilegt og ómetanlegt að vinna með fjölskyldunni. Snædís vinnur mest við viðhald gamalla húsa en hér er hún að gera við þak á gömlu húsi í miðbæ Reykjavíkur.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Var kölluð krakkinn eða stelpan

Snædís Traustadóttir húsasmiður hefur sérþekkingu á viðhaldi gamalla húsa en hún og pabbi hennar vinna saman alla daga við smíðar. Hún lauk háskólanámi en segir að það að sitja kyrr við tölvu eigi ekki við hana en hún nýtur þess að vinna með höndunum. **2**





Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun @frettabladid.is

Snædis fór að vinna á verkstæðinu hjá pabba sínum og afa þegar hún var kornung. Hún segist frá upphafi hafa haft sérstakan áhuga á gömlum húsum enda voru það verkefnin sem pabbi hennar og afi voru vanir að fast við.

„Ég hef alveg reynslu af nýbygg-ingum því ég hef verið í almennu viðhaldi líka, en það er allt öðru-vísi og miklu leiðinlegra finnst mér. Þú ert með miklu meira lif-andi efni þegar þú ert með spýtu. Við höfum mest unnið við gömul timburhús en líka steinhlaðin hús og steyp-t hús. En ég hef meira gaman af timburhúsum,“ segir Snædis.

„Pabbi er húsasmiður og afi var húsgagnasmiður. Þeir voru alltaf saman í gömlum verkefnum og ég hef verið með þeim í því síðan ég var tólf ára,“ segir Snædis og bætir við hlæjandi að það væri kannski ekkert sérstaklega samþykkt í dag að tólf ára krakki væri inni á verkstæði að taka á móti spýtum úr vélum.

Snædis lærði húsasmiðina seint þrátt fyrir að hafa byrjað að vinna við hana ung en hún útskrifaðist árið 2018. Hún fór fyrst í háskóla en áttaði sig fljótt á að það hentaði henni ekki.

„Ég fór í háskóla bara eins og maður á að gera. Þegar ég kláraði hann fattaði ég að ég fæ miklu betur borgað sem verkamaður en stjórn málafræðingur. Svo ég ákvað að vinna bara áfram með pabba,“ segir hún.

„Það er ekki hægt að sérhæfa sig í gömlum húsum í húsasmiðanáminu hér á Íslandi en ég lærði af pabba og afa í vinnu hjá þeim. Það er hægt að taka einn áfanga í framhaldsskólanáminu en þar fær maður bara yfirborðsþekkingu.“

Snædis segir aftur á móti að dönskukennslan hafi nýst henni mjög vel því hún hefur lesið mikið af bókum á dönsku, sænsku og norsku um viðhald gamalla húsa.

„Okkar byggingarlist er svo tengd þeirra svo ég hef staulast í gegnum ótrúlegt magn af rosalega skemmtilegum bókum á þessum tungumálum,“ segir hún.

Eitthvert spýtnadrasl

„Það er miklu ríkari menning á Norðurlöndunum í að viðhalda gömlu húsunum. Á Íslandi er miklu meira um það að þegar fólk gerir upp gamalt hús, þá rífur það allt innan úr því. Þannig að þegar þú gengur inn þá sést ekki að þú ert að ganga inn í gamalt hús, heldur er oft eins og þú sért að ganga inn í Ikea-sýningarherbergi. Fólk lætur svo oft allt að innan gossa. Svo er það þessi 100 ára regla, en eftir 100 ár eru hús friðuð. Fólk er oft að drífa sig í að gera allar breytingar sem það getur þegar húsið er 98-99



Snædis moka-geitungabúi undan þakinu á Siggubæ í byggðasafni Hafnarfjarðar. MYNDIR/ÁSENDAR



Trausti pabbi Snædisar við skápinn sem þau feðgin smíðuðu og er nú í Leifsstöð.

ára, áður en það dettur inn í þennan stífa lagaramma.“

Snædisi finnst viðhorfið hér á landi samt vera farið að breytast.

„Það hefur aukist mikið á undanförnum árum að fólk vilji viðhalda gömlum húsum. En það var ekki þannig. Ég man þegar ég var unglingur og fólk sagði: Þetta er bara eitthvert spýtnadrasl sem má bara moka í burtu. Maður heyrir sem betur fer lítið af því í dag,“ segir hún.

„Eins heyrði ég oft þegar ég byrjaði að ég var kölluð krakinn eða stelpan. Það kom fyrir að maður heyrði að maður ætti að drulla sér aftur inn í eldhús. Það er algjörlega horfið. Ég heyri þetta ekki lengur.“

Aðspurð hvort hún haldi að það sé vegna þess að konum hafi fjölgað í faginu segist hún ekki viss um að það sé raunin.

„Þegar ég útskrifaðist 2018 þá vorum við bara 42 sem höfðum fengið sveinspróf í faginu frá upphafi. Ég held að þetta sé frekar breyting í andrúmsloftinu í samfélaginu. Það samþykkir enginn eitthvert misrétti lengur.“

Fáir kunna gömlu aðferðirnar Snædis vinnur með pabba sínum í dag og segir hún verkefnin vera mjög fjölbreytt.

„Við erum mikið að vinna í steinskífubókum núna, svo erum við líka í stórtækum burðarvirkisbreytingum og viðgerðum þar sem verið er að bæta við kvistum og lagfæra. Þá erum við að fella spýtu við spýtu í gömlum timburlášum,“ segir hún. Hún segir að þegar hús eru orðin 100 ára og friðuð eigi að notast við gamlar aðferðir við að lagfæra þau.

„En svo eru ekkert margir sem kunna þær aðferðir. Það er oft sem maður kemur að húsi sem einhver hefur reynt að gera við en það hefur ekki tekist því það vantar upp á kunnáttuna.“

Flest verkefnin sem Snædis og pabbi hennar fást við séu í miðbæ Reykjavíkur en þau ferðast samt um allt land til að gera við gömul hús.

„Við erum með aðstöðu í Hafnarfirði en við förum bara alls staðar þar sem er þörf á okkur. Við vorum til dæmis í Ingólfsfirði á Ströndum í sumar. Þar er gamalt hús sem heytir Eyri sem verið er að gera upp,“ segir hún.

„Við höfum líka unnið fyrir söfn, til dæmis byggðasafnið í Hafnarfirði og á Árbæjarsafninu. Af því að afi var húsgagnasmiður þá höfum við líka smíðað mikið af sýningarskápum fyrir söfn. Af

var mikið í því að smíða skápana en hann dó því miður árið 2008. Kúnnarnir héldu samt áfram að leita til okkar af því pabbi hafði verið að smíða með honum. Það eru skápar frá okkur úti um allt. Þeir eru á held ég öllum söfnum sem ég hef komið inn á í góðan tíma. Það er til dæmis einn skápur í Flugstöð Leifs Eiríks-sonar sem maður labbar alltaf fram hjá á leiðinni út. Við pabbi smíðuðum hann þegar ég var 14 ára.“

Ómetanlegt að vinna með fjölskyldunni

Eitt skemmtilegasta verkefnið sem Snædis hefur unnið að var viðgerð á Fríkirkjuvegi 3.

„Það er ofboðslega fallegt hús við hliðina á Fríkirkjunni í Reykjavík. Við tókum það alveg í gegn. Innréttuðum, einangruðum, klæddum og settum tvo kvisti á húsið. Eigendurnir vildu að þetta yrði gert ofboðslega vel og útkoman varð mjög flott,“ segir hún.

„Svo vorum við að klára að taka í gegn bókasafnið í MR. Það var verið að færa það í upprunalegt horf. Við færðum allar bækurnar á neðri hæðina og settum lestrarrými fyrir nemendur á efri hæðina. Svo var bárujárn tekið af þakinu og settar steinskífur. Það var mjög fallegt. Það þurfti samt aðeins að nútímavæða það, við þurftum að bæta við neyðarútgangi til að tryggja öryggi nemenda.“

Snædis segist ekki sjá fyrir sér að vinna við eitthvað annað í framtíðinni en húsasmiði.

„Ég prófaði að sitja við tölvuna þegar ég var í háskólanum og það á ekki við mig að sitja og gera ekki neitt. Ég hef alltaf haft gaman af að læra og hélt alltaf góðum ein-kunnum og var því aldrei greind með ADHD en ég er pottþétt með það, það á ekki við mig að sitja kyrr,“ segir hún.

„Svo er ég svo heppin að vinna með pabba allan daginn og er þess vegna náin honum. Mamma sér um bókhaldið svo maður er í miklum tengslum við fjölskylduna. Það er ómetanlegt.“ ■

Það hefur aukist mikið á undanförunum árum að fólk vilji viðhalda gömlum

Náttúruleg slökun & góður nætursvefn



Áttu erfitt með að slaka á, festa svefn eða fá næturhvíld?

Slakandi blanda sem inniheldur **Magnoliu börk** og **Íslensk fjallagrös**

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS
sofðu rótt
Hrein Magnolia með fjallagrös
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruver-slun og flestum stórvörumörkuðum.

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

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

Útgafandi: Torg ehf

Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Sveinn Alfreðsson taldi sig ekki vera með kæfisvefn, þar sem einkennin voru andþyngsli, hósti og slím í lungum. Eftir ítarlegar rannsóknir hjá lungnasérfræðingi fór hann í svefnrannsókn og kom þá í ljós að hann þjáðist af kæfisvefni á háu stigi.

Hér deilir Sveinn sögu sinni og þeim kaflaskiptum sem urðu í lífi hans eftir að hann fékk kæfisvefnsvél.

„Í gegnum árin hef ég vaknað snemma og ekki náð að sofa út, því upplifði ég mig oft þreyttan og óúthvildan yfir daginn og þurfti oft að leggja mig upp úr hádeginu. Oft vaknaði ég með andþyngsli og hósta, tilfinningin var eins og það væri fast slím í lungunum sem ég náði ekki að hósta upp. Stóran hluta dags var ég að framkalla hósta og ræskja mig til að reyna að losa þetta slím sem varð til þess að ég var alltaf hás og rámur. Þetta var mjög óþægilegt, sérstaklega þar sem ég starfaði sem prestur á þeim tíma.

Þegar ég var í langkeyrslum sótti oft að mér mikil þreyta, svo mikil að ég var oft við það að sofna sem leiddi til þess að konan mín tók við akstrinum. Mig grunaði þó aldrei að ég væri með kæfisvefn.

Ég er í reglulegu eftirliti hjá blóðmeinafræðingi vegna ofhleðslu á járnni í blóði. Í eitt skiptið sem ég fór í eftirlit ræddi ég hæsið og þyngslin í lungunum við sérfræðinginn og vísað hann mér á góðan lungnasérfræðing. Lungnasérfræðingurinn sendi mig í lungnamyndatöku, öndunarpróf og ofnæmispróf á lungum og húð. Allar þessar prófanir komu eðlilega út. Þá var ég sendur í svefnrannsókn og kom í ljós að ég var með kæfisvefn á háu stigi.

Ég fékk kæfisvefnsvél frá Landsspítalanum og eftir að ég vandist að sofa með vélina, fann ég strax mun á því hversu ferskari og orkumeiri ég var yfir daginn. Ég átti auðveldara með að sofa og þurfti ekki að leggja mig lengur yfir daginn. Einnig hætti ég að vakna hóstandi og sú tilfinning að lungun væru full af slími fór. Þvílíkur munur.

Nýir möguleikar opnuðust

Við hjónin förum reglulega í sumarbústað sem við eigum í Grímsnesinu. Ég tók kæfisvefnsvélina sjaldan með í bústaðinn vegna þess hve fyrirferðarmikil hún er. Ég fékk mér því ferðakæfisvefnsvél fyrir skömmu og þá opnuðust heldur betur nýir möguleikar þar sem þessi vél er svo lítil og nett og auðvelt að taka með sér,“ segir Sveinn. „Hún tekur lítið pláss á náttborðinu og það er ekkert vatnsvesen, eingöngu lítil rakasía sem hjálpar til að halda lungunum hreinum. Ferðavélin er geymd í sér tösku með öllum fylgihlutum, alltaf tilbúin fyrir næstu ferð. Það eina sem ég þarf að muna er að grípa hana með mér,“ greinir hann frá.

„Í sumar eignuðumst við hjónin húsbíl sem við njótum þess að ferðast um landið á. Oft á tíðum tengjum við bílinn ekki við rafmagn og nýtum þá rafgeyminn. Ég heyrði af því að það væri hægt að tengja ferðavélina við sérbúna ferðarafhlöðu sem vakti sérstakan áhuga hjá mér á ferðavélinni. Þetta gerir mér kleift að taka vélina með í húsbílaferðir og nota hana án þess að hafa hana tengda við rafmagn. Reynsla mín af að nota ferðavélina og rafhlöðuna er mjög góð. Rafhlaðan dugar í tvær nætur án þess að ég þurfi að hlaða hana og get ég sofið 8-9 tíma á nóttu og vakna úthvildur án þess að finna óþægindi í lungunum.

Runnu á mig tvær grímur

Ferðavélin er létt og meðfærileg á



„Loksins get ég sofið út og þarf ekki að leggja mig yfir daginn,“ segir Sveinn.

MYND/ADSEND

Hefði aldrei grunað kæfisvefn

allan hátt og einstaklega einföld. Þegar ég heyrði að hún væri tengd í gegnum app í símanum, runnu á mig tvær grímur. Ég hélt að ég gæti ekki lært á appið og að það yrði bara vesen, en reyndin var önnur og kom mér skemmtilega á óvart hversu auðvelt er að stýra vélinni í gegnum appið. Það er líka hvetjandi að geta fylgst með svefninum í gegnum appið. Appið metur svefnárangur minn eftir hverja nótt og það er virkilega gott og hvetjandi að geta fylgst með og fengið niðurstöður um hve lengi ég sef og gæði svefnsins eftir nóttina.

Það kom mér á óvart hvað þetta litla tæki virkaði vel og var þægilegt í notkun, bæði í bústaðnum og í húsbílnum. Ég gef þessari litlu meðfærilegu svefnvél minni hin bestu meðmæli og einkunn,“ segir Sveinn að lokum.

Einkenni kæfisvefns

Ása, framkvæmdastjóri Stoðar, er hjúkrunarfræðingur með mastersgráðu í svefnrannsóknum. Hún segir einkenni kæfisvefns koma misjafnlega fram hjá fólki.

„Kæfisvefn er samheiti yfir einkenni sem lýsa sér þannig að einstaklingar fá endurtekin öndunarstopp að næturlagi og oftast fylgikvilla að degi til, í formi syfju og þreytu. Sumir þola mjög illa röskun á svefni vegna öndunartruflana og lýsa fyrst og fremst svefnleysi, á meðan aðrir eru mjög syfjaðir á daginn. Þriðji hópurinn kemur oft seint í greiningu, glímir enda við einkenni sem hann tengir ekki við kæfisvefn en eru afleiðingar kæfisvefns á hjarta- og æðakerfið, svo sem háþrýsting, hjartasjúkdóma, gáttaflökt, vélindabakflæði og fleira. Það er mjög gefandi að upplifa þegar fólk, sem verið hefur með skert svefngæði vegna kæfisvefns, fær meðferð við hæfi. Það hreinlega öðlast nýtt líf,“ útskýrir Ása.

Frelsi með í ferðalagið

Loksins er komin lausn fyrir þá



Ása Jóhannesdóttir, hjúkrunarfræðingur og framkvæmdastjóri Stoðar.



Það felst mikið frelsi í því að geta kippt vélinni, sem er ekki mikið stærri en gsm-sími, með í ferðalagið.

Eftir lungna-myndatöku, öndunarpróf og ofnæmispróf á lungum og húð, var ég sendur í svefnrannsókn og kom í ljós að ég væri með kæfisvefn á háu stigi.

Sveinn Alfreðsson

sem þjáast af kæfisvefni og vilja litla og handhæga svefnöndunarvél til að ferðast með. Þeir sem eru með kæfisvefn og nota kæfisvefnsvél, taka ekki í mál að sofa eina nótt án vélar og því kemur ferðavélin sér vel fyrir þá sem ferðast mikið vegna vinnu sinnar eða sér til skemmtunar. Þó að vélin sé lítil er hún mjög öflug og veitir sambærilega meðferð og kæfisvefnsvél sem fólk notar heima. Ferðavélin veitir vatnslausa rakameðferð með sérhæfðum rakafilter.

AirMini ferðavélin er mjög einföld í notkun. Vélinni fylgir snjallforrit (app) sem hægt er að sækja í AppStore eða Playstore og gott að búið sé að ná í forritið áður en komið er í tíma til Stoðar. Einnig þarf fólk að muna að koma með vélina sína og grímu í tímann, svo hægt sé að stilla ferðavélina á sömu stillingar og verið er að nota heima. Stoð er einnig með hleðslubatteri sem hægt er að tengja við vélina eða aðrar kæfisvefnsvélar þar sem rafmagn er ekki til staðar sem einfaldar enn frekar öll ferðalög. ■

Allar nánari upplýsingar og til að bóka þjónustutíma í ráðgjöf er að finna á vefsíðu Stoðar, stod.is. Einnig er hægt að senda fyrirspurn á netfangið svefn@stod.is eða hringt í síma 565-2885.

Bílar & Farartæki



GLÆNÝR - ÓTRÚLEGT VERÐ!
RENAULT CAPTUR E-TECH PLUG-IN HYBRID. Glænýr, sjálfskiptur, 18" álfelgur, leiðsögukerfi með íslenskort, bakkmýndavél o.fl. VERÐ ADEINS 3.997.000. Rnr.120568. Til sýnis og sölu hjá Adal Kaup bílasölu - Skeifunni 3C.



GLÆNÝR - ÓTRÚLEGT VERÐ!
RENAULT CAPTUR E-TECH PLUG-IN HYBRID. Glænýr, sjálfskiptur, 18" álfelgur, leiðsögukerfi með íslenskort, bakkmýndavél o.fl. VERÐ ADEINS 3.997.000. Rnr.120573. Til sýnis og sölu hjá Adal Kaup bílasölu - Skeifunni 3C.

Adal Kaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adal Kaup@adal Kaup.is
<http://adal Kaup.is>



CHEVROLET Bolt ev. Ágerð 2018, ekinn 34 þ.KM, rafmagn, drægni 380 km. sjálfskiptur.einn eigandi, Verð 3.690.000. Rnr.441943.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Bókhald

FRAMTALSADSTOD - BOKHALDSPJONUSTA

Bjóðum einstaklingum framtalsaðstöð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörspjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndisamar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði
Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut



HEILBRIGT LOFT
HEILBRIGÐ HEIMILI

LOFTRÆSTIKERFI MEÐ
VARMAENDUVINNSLU

- BETRI LOFTGÆÐI
- RÉTT RAKASTIG
- MINNA RYK
- FÆRRI ÖRVERUR
- MINNA ORKUTAP



LOFTRÆSTIKERFI FYRIR HEIMILI



ER ÞÍN ÍBÚÐ EKKI ÖRUGGLEGA MEÐ GÓÐU LOFTRÆSTIKERFI?