



FRÉTTABLAÐIÐ

Lægri eftirlaun til kvenna á Íslandi

Karlar hafa hærri eftirlaun en konur í öllum ríkjum OECD. Hér er munurinn þrettán prósent. Hægt er að jafna lífeyrisréttindi með samningum.

kristinnhaukur@frettabladid.is



Þórey Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða

JAFNRÉTTISMÁL Samkvæmt nýrri alþjóðlegri skýrslu er kynjahalli eftirlauna hér á landi 13,2 prósent. Það er, hversu mikið meira karlmenn fá greitt í eftirlaun en konur, eftir 65 ára aldur.

Þetta kemur fram í nýrri skýrslu fjármálfyrirtækjanna Mercer, CFA Institute og Monash-háskólans í Ástralíu og er að stórum hluta byggt á tölum frá OECD.

Þó að munurinn sé í tveggja stafa tölu kemur Ísland nokkuð vel út. Meðaltal OECD er 25,6 prósent. Mestur er munurinn í Japan, 47,4 prósent, enda Japan mikill eftirbátur annarra vestrænna ríkja er kemur að jafnrétti kynja. Minnstur var munurinn í Eistlandi, aðeins 3,3 prósent.

Þórey Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða, segir ýmsar ástæður fyrir kynjahallanum.

„Konur eru að jafnaði meira í hlutastörfum og koma meira að því að sinna ólaunudum störfum, eins og að sinna fjölskyldu og börnum. Ef konur lengja fæðingarorlof þá er ekki greitt í lífeyrissjóð. Þá verja konur aðeins styttri tíma á vinnu-markaði og lifa að jafnaði lengur en karlar,“ segir hún. Algengt er að hjón hætti á sama tíma að vinna þó að konan sé yngri.

„Þetta er pólitískt mál sem er mjög þarft að ræða og rýna. Við greiðum ákveðna prósentu launa í lífeyrissjóð og þeir sem eru á lægri launum leggja þar með minna fyrir. Almannatryggingakerfið er mjög tekjutengt og jafnar þar með stöðuna gagnvart þeim sem eiga litil lífeyrisréttindi.“

Þegar allt er tínt til fær íslenska eftirlaunakerfið hæstu einkunn allra OECD-ríkja í skýrslunni, með 84,2 stig af 100 mögulegum. Er því lýst sem „fyrsta flokks og burðugu eftirlaunakerfi sem veitir góð fríðindi, er sjálfbært og einkennist af heilindum“ ásamt því danska og hollenska. eru það einu kerfin sem fá A í einkunn. Meðal þess sem stuðlar að hárra einkunn Íslands er samtryggingin, há upphæð lífeyris Tryggingastofnunar og stjórnun lífeyrissjóðanna.

Þórey segir mikilvægt að fólk sé meðvitað um að hægt sé að jafna lífeyrisréttindi hjóna og sambúðarfólks með samningum. „Réttur til lífeyris getur verið mjög misjafn milli hjóna og sambúðarfólks en hér áður fyrr var mjög algengt að karlmaðurinn væri úti að vinna á meðan konan sinni heimili og börnum. Lífeyris-sjóðirnir veita ráðgjöf varðandi slíka samninga,“ segir hún. ■

Áhyggjur af aukinni ofbeldishættu

LÖGREGLUMÁL Yfirmaður greiningar-ardeildar ríkislögreglustjóra, Runólfur Þórhallsson, hefur talsverðar áhyggjur af aukinni hættu á ofbeldi í garð stjórnmalafólks.

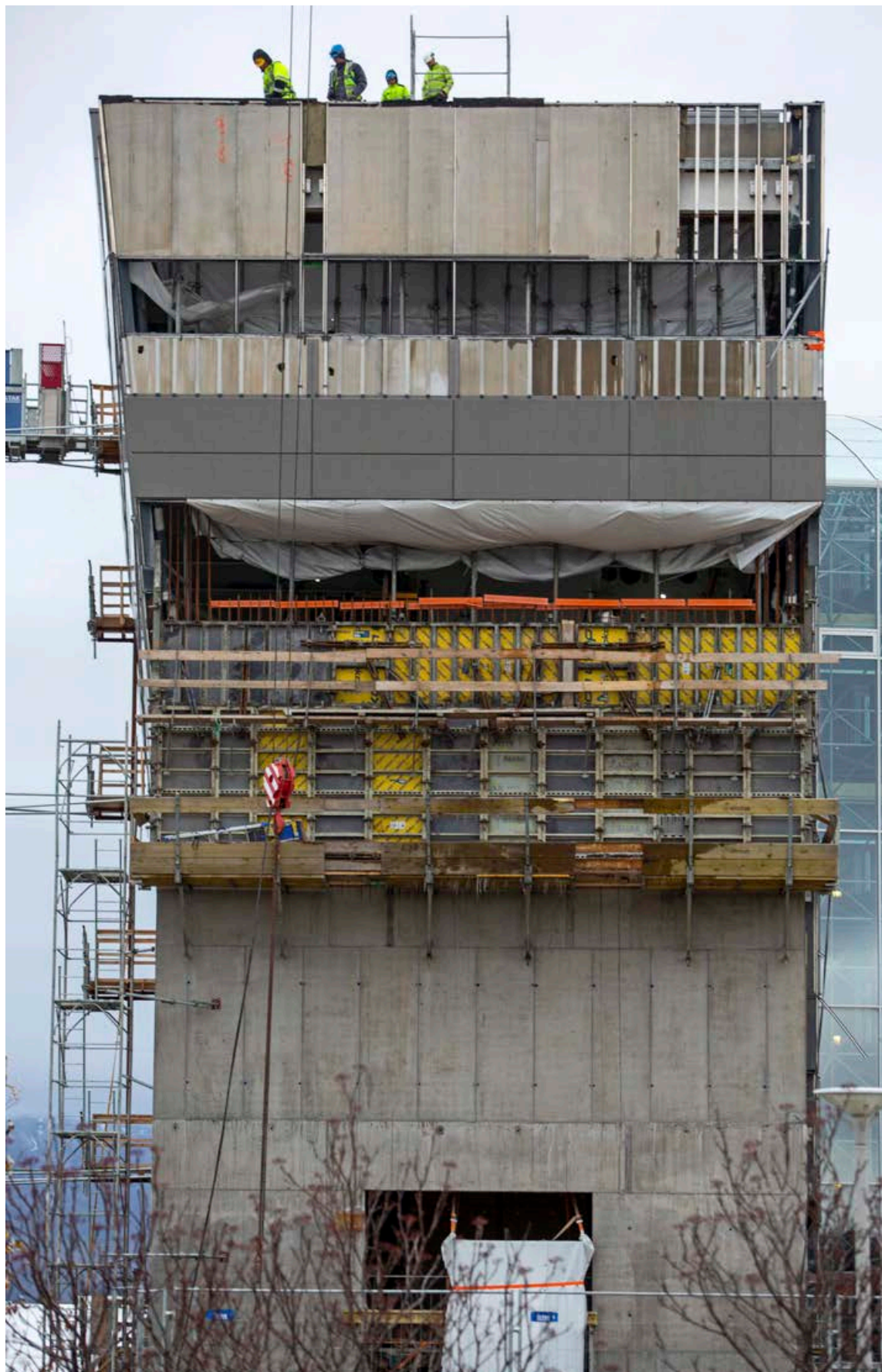
Greint var frá því í Fréttablaðinu í gær að rannsókn á skotárás á bíl Dags B. Eggertssonar, borgarstjóra í Reykjavík, fyrr á þessu ári hefði verið hætt og að mál fyrrverandi lögreglumanns sem var grunaður um verknaðinn verið fellt niður.

„Við höfum verið í samskiptum



Runólfur Þórhallsson, yfirmaður greiningar-ardeildar ríkislögreglustjóra

við flokkana og fulltrúa í Ráðhúsinu um öryggisráðgjöf,“ segir Runólfur en öryggisgæsla Dags var eflað í kjölfar skotárásarinnar. **SJÁ SIÐU 4**



Framkvæmdir við höfuðstöðvar Orkuveitu Reykjavíkur eru á fullu þessa dagana en gallaðir útveggir hússins voru fjarlægðir og síðan endurbýggðir. Í kuldanum er gott að slá ekkert af til að halda á sér hita.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mmm ...
Safaríkar klementínur
eru bestar núna!

Krónan
mælir með!

KRÓNAN

Hver borgarbúi skuldi um milljón í lok næsta árs

benediktboas@frettabladid.is

REYKJAVÍK Í árslok 2022 verða skuldir á hvern Reykviking 1,3 milljónir króna eða rúmar fimm milljónir á hverja fjögurra manna fjölskyldu.

Svo segir í bókun Vigdísar Hauksdóttur, borgarfulltrúa Miðflokksins, sem reiknaði skuldir á hvern borgarbúa eftir að fjárhagsáætlun Reykjavíkurborgar fyrir árið 2022 var kynnt í borgarstjórn á þriðjudag.

Vigdís tekur fram að þetta sé vegna svokallaðs A-hluta borgarinnar, þegar borgarsamstæðan í heild sé skoðuð blasi við önnur og aðeins dekkri sýn. Þá sé talan 3,1 milljón króna á hvern íbúa eða 12,5 milljónir á hverja fjögurra manna fjölskyldu.



Í árslok 2022 er áætlað að skuldir A-hluta verði 173 milljarðar og skuldir samstæðunnar samtals 423 milljarðar.



Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokksins

„Í árslok 2022 er áætlað að skuldir A-hluta verði 173 milljarðar og skuldir samstæðunnar samtals 423 milljarðar. Lántaka næstu 5 ár er áætluð 100 milljarðar í A-hlutunum og því má áætla að í árslok 2026 verði skuldir komnar yfir 530 milljarða. Til samanburðar er áætlað að nýi Landspítalinn kosti 55 milljarða. Skuldastaðan er ógnvekjandi,“ segir í bókun Vigdísar.

Meirihlutinn benti á að grænum fjárfestingum hefði verið flýtt og bætt sérstaklega við viðhaldsfé í skóla- og fristundahúsnæði þar sem 25-30 milljörðum á næstu fimm til sjö árum verður varið til þeirra 136 bygginga þar sem skólastarf fer fram í Reykjavík. Það muni duga til að vinna upp það viðhald sem var sparað á árunum eftir hrun. ■

Litadýrð í Hörpu



Það var stórkostlegt um að litast í kjallara Hörpu í gær þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði en þar fer nú fram upplifunarsýningin Circuleight. Verk nýsköpunarhópsins Artechouse má berja augum á sýningunni undir tónlist Högna Egilssonar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ráðuneytinu ber að afhenda gögnin

birnadrofn@frettabladid.is

UPPLÝSINGAMÁL Dómsmálaráðuneytinu ber að afhenda Samtökum áhugafólks um spilafíkn (SÁS) gögn sem samtökin kölluðu eftir en ráðuneytið neitaði að afhenda á grundvelli þess að þau innihéldu upplýsingar er vörðuðu mikilvæga fjárhags- og viðskiptahagsmunum.

Um er að ræða gögn sem borist hafa ráðuneytinu frá rekstraradilum spilakassa hérlendis er varða úrbætur og spilakort. SÁS lögðu fram kærnu til úrskurðarnefndar um upplýsingamál þann 1. mars vegna synjunar ráðuneytisins á beiðni um aðgang að gögnum.

Í úrskurði nefndarinnar kemur fram að umrædd gögn hafi verið skoðuð og sé ráðuneytinu skylt að veita SÁS aðgang að gögnum. ■

Keyrðu matinn langa leið heim til bænda í sóttkví

Veitingafólk norður í Húnavatnssýslu dó ekki ráðalaust í Covid. Óku þítsum heim til sveitafólks og hugsuðu í lausnum.

bth@frettabladid.is

SAMFÉLAG Þar sem eitt sinn stóð sjoppa Viðigerði á samnefndum stað í Húnavatnssýslunni er nú North West, hótell og veitingastaður, sem hefur líkt og staðir úti um allan heim þurft að laga starfsemi sína að heimsfaraldri Covid.

Agnes Bergþórsdóttir stóð vaktina og þjónaði til borðs þegar blaðamaður Fréttablaðsins knúði kaffiþyrstur dyra á akstri milli Reykjavíkur og Norðurlands.

„Við höfum þurft að laga okkur að faraldrinum. Til dæmis tókum við upp á því eftir stóra úrvinnslu-sóttkví að aka mat heim hér á bæina í kring. Bændur og aðrir tóku því mjög vel að fá heimsendar þítsum á þessum tíma og aðra rétti sem við bjóðum upp á,“ segir Agnes, en sumar matarferðirnar námu tugum kílómetra.

„Maður verður að finna lausnir,“ bætir hún við.

North West stendur mitt á milli tveggja N1-skála, Staðarskála og á Blönduósi. Nokkur ár eru síðan aðstandendurnir tóku sig upp og fluttu frá Reykjavík norður í Húnavatnssýslu þar sem þeir umturnuðu Viðigerði sem áður var. Agnes segir að æ fleiri stoppi nú hjá þeim. Fólk sé ánægt með að þurfa ekki að láta sér duga sjoppufæði á löngum vegarkafli.

„Við fundum að það var ákveðið gat á þessari leið. Um leið og við fórum að bjóða upp á alvöru mat hefur orðið rosaleg aukning.“

En hefur hún heyrt að Húnavatnssýslur þyki enginn skemmtiakstur?



Heimsending á þítsum þykir ekki sjálfsögð í sveitinni, en á Covid-tímum verður að bjarga sér, segir Agnes Bergþórsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/BJÖRN PORLÁKSSON



Ég viðurkenni að ég var dálítið hrædd fyrst við að fara svona lengst út í sveit.

Agnes Bergþórsdóttir

„Nei, ég hef bara heyrt að við séum langbesti hluti leiðarinnar,“ svarar hún að bragði.

Agnes segir að margt hafi komið sér á óvart þegar hún flutti af möl-inni í Reykjavík og norður.

„Ég viðurkenni að ég var dálítið hrædd fyrst við að fara svona lengst út í sveit en hér er ég í meiri tengingu við náttúruna og allt mjög fínt.“

Agnes og félagar ætla að standa vaktina alla daga vikunnar fram í miðjan desember. Þá verður staðnum lokað tímabundið, en opnað aftur 7. febrúar næsta ár.

„Hvað ég ætla að gera í fríinu? Ætli við stefnum ekki bara að langri og góðri dvöl á Tene. Þá verður löng vinnutörn að baki og ætli okkur veiti nokkuð af góðu fríi,“ segir hún og hefur ekki meiri tíma fyrir spjal. Gestir biða eftir matnum. ■



JOE BOXER

Náttföt, nærföt og heimaföt.
1. hæð Kringlu - joeboxer.is



blómaval HÚSASMIÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG



Skoðu allt
úrvalið í
vefverslun

Stóra

**SERÍU
HELGIN**

fimmtudag til sunnudags

20%

afsláttur af öllum jólaseríum og jólaljósum

Halda áfram að skerða lausagöngufrelsi katta á Norðurlandi

kristinnhaukur@frettabladid.is

NORÐURLAND Bæjarstjórn Akureyrar klotnaði þegar bann við lausagöngu katta var samþykkt á þriðjudag. Lausaganga hefur verið mikið hitamál í bæjarmálaumræðunni á Akureyri undanfarin misseri líkt og í mörgum öðrum sveitarfélögum. Eru kettir sakaðir um að fara inn til fólks, klóra, drepa fugla og skíta í garða og sandkassa.

Lausaganga hefur meðal annars verið rædd í bæjarstjórnnum Hafnarfjarðar, Garðabæjar og Grindavíkur nýlega. Í Reykjanesbæ var ákveðið að banna ekki lausagöngu.

Lausaganga hefur verið bönnuð á Húsavík í meira en áratug og er einnig bönnuð í Hrísey, Grímsey og á Reykhólum. Í Fjallabyggð er hún bönnuð á varptíma og kettir verða að hafa bjöllu á öðrum tímum.

Hafnfirðingurinn Guðný María



Vinur nýtur útsýnisins í sérhönnuðu búri á Húsavík. MYND/ADSEND

Waage flutti til Húsavíkur fyrir þremur árum síðan með tólf ára úti-köttinn Vin sem þurfti að aðlagast lausagöngubanninu. „Hann var að gera okkur brjáluð í inniverunni þannig að ég hannaði búr sem maðurinn minn smíðaði,“ segir Guðný. Vinur getur komist sjálfur út í búrið og notið útiverunnar. „Hann elskar þetta,“ segir Guðný en fjölskyldan hefur síðan fengið annan kött sem deilir búrinu með Vini.

Bannið á Akureyri tekur gildi þann 1. janúar árið 2025 og hafa bæjarbúar, og kettir þeirra, aðlögunartíma að banninu. Til dæmis geta þeir nýtt lausn Guðnýjar sem fyrirmynd.

„Mér finnst þetta fint,“ segir Guðný spurð um lausagöngubannið á Húsavík. „Ég veit alltaf hvar þeir eru, þeir eru ekki að slasa sig og það er ekki verið að eittra fyrir þeim.“ ■

Sextán milljarða framkvæmd komin með fjármögnun

kristinnpall@frettabladid.is

STÓRIÐJA Fulltrúar Norðurláls og Arion banka skrifuðu í gær undir samning um græna fjármögnun á nýrri framleiðslulínu í steypuskála Norðurláls á Grundartanga. Heildarkostnaður fjárfestingarverkefnisins hleypur á um 120 milljónum dala eða um sextán milljörðum króna.

Framleiðslulínan gerir Norðurláli kleift að vinna fleiri og verðmætari vörur úr því áli sem fyrirtækið framleiðir án þess að aukning verði á álframleiðslu. Álið verður unnið áfram og gert að verðmeiri afurð og er gert ráð fyrir að orkusparnaður sé um fjórutíu prósent á sama tíma og útflutningstekjur Norðurláls aukast um fjóra milljarða á ári.

Búist er við að framkvæmdin skapi hundrad störf við byggingarframkvæmdina og við gangsetninguna skapast fjórutíu störf til framtíðar. ■

Hár meðalhiti í Reykjavík

birnadrofn@frettabladid.is

VEÐUR Meðalhiti í Reykjavík í október var 5,6 stig sem er 0,8 stigum yfir meðallagi árána 1991 til 2020 og 0,4 stigum yfir meðallagi síðustu tíu ára. Á Akureyri var hitinn 0,7 stigum undir meðaltali síðustu þriggja áratuga samkvæmt upplýsingum frá Veðurstofu Íslands.

Október var tiltölulega kaldur á norðanverðu landinu miðað við síðustu tíu ár en í heitara lagi á sunnanverðu landinu. Sólskinsstundir voru færri en í meðalári á Akureyri og mánaðarúrkomman var sú næstmesta sem mælt hefur þar. ■

Rýri traust að enginn sæti ábyrgð

Greiningardeild ríkislögreglustjóra hefur áhyggjur af auknu ofbeldi í garð stjórnmalafólks. Vísending um þróun í öfuga átt.

adalheidur@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL „Við höfum talsverðar áhyggjur af þessu enda vísendingar um þróun í öfuga átt sem við erum virkilega að skoða,“ segir Runólfur Þórhallsson, yfirmaður greiningardeildar ríkislögreglustjóra um aukna hættu á ofbeldi í garð stjórnmalafólks.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að rannsókn skotárásar á bil borgarstjóra í janúar síðastliðnum hefði verið hætt og mál gegn fyrri-verandi lögreglumanni sem sat í gæsluvarðhaldi snemma á árinu, grunaður um verknadinn, hefði verið felld niður hjá embætti hér- aðsaksóknara.

„Við höfum verið í samskiptum við flokkana og fulltrúa í Ráðhúsinu um öryggisráðgjöf,“ segir Runólfur. Fram hefur komið að öryggisviðbúnaður hefur verið bæði við Ráðhús og heimili Dags B. Eggertssonar frá því að málið kom upp.

Runólfur telur þó að við séum ekki endilega komin á þann stað að stjórnmalafólk geti ekki lengur gengið öruggt um götur eins og aðrir borgarar. „Við erum kannski ekki alveg tilbúin að fara þangað en þetta eru klárlega vísendingar um mögulegan nýjan veruleika,“ segir Runólfur.

Hann vísar einnig til þess að traust til stjórnmalaflokka hafi lengi mælst lítið og mögulega séu áhrif þess sem gerðist 2008 enn að koma fram.

Hann vísar til þess að árið 2012 hafi sprengju verið komið fyrir við Stjórnarráðið, rúmum þremur árum eftir efnahagshrunið. Þótt vitað sé hver kom sprengjunni fyrir,



Skotið var á skrifstofur Samfylkingarinnar í janúar á þessu ári. Enginn verður ákærður vegna þess. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

var rannsókn þess máls einnig lokið án ákæru. Sá hafði ætlað að koma sprengjunni fyrir við heimili forsætisráðherra en ekki fundið heimilisfangið og því komið henni fyrir við Stjórnarráðið.

Runólfur segir að þrátt fyrir að lítið hafi verið gert úr því atviki hafi rannsókn greiningardeildar sýnt að sprengjan sjálf var öflug. Það vildi hins vegar svo til að gerandinn rann og datt þegar hann var að koma henni fyrir. Þarna hefði þó getað farið illa en ríkisstjórnin var að funda í húsinu sama morgun.

„Auðvitað hefur þetta áhrif, málsmeðferð lögreglu og ákærvalds í þessum málum. Fólk þarf að bera traust til réttarkerfisins,“ segir Runólfur um möguleg áhrif þess að rannsóknir þessara mála séu felldar niður án ákæru. Hann bendir á mikilvægi trausts til réttarkerfisins.

„Við sjáum það líka með yfirstandandi umræðu um kynferðisbrotin að það má velta fyrir sér tengslum þessarar menningarbyltingar núna og vangetu réttarkerfisins til að taka á kynferðisbrotum af nægilega mikilli festu. Það er kannski ákveðin grunn- tenging þar,“ segir Runólfur. ■

Fjöldi alvarlegra atvika á einum áratug

Í janúar 2012 reyndi Valentínus Vagnsson að koma fyrir sprengju við heimili Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra, til að leggja áherslu á andstöðu sína við aðildarviðræður við ESB.

Hann fann ekki heimili hennar og ákvað því að koma sprengjunni fyrir við Stjórnarráðið, sama morgun og ríkisstjórnin fundaði í húsinu.

Málið var felld niður hjá

lögreglu og Valentínus ekki ákærður.

Á síðustu þremur árum er vitað um minnst sex skotárásir hér á landi sem beinst hafa að stjórnmalaflokkum og stjórnmalafólki. Þessi mál voru að nokkru leyti tekin inn í rannsókn skotárásar á bil borgarstjóra.

Rannsóknin hefur nú verið felld niður án þess að neinn hafi sætt ákæru.

■ **2012:** Sprengja við Stjórnarráðshúsið

■ **2018:** Skotið á skrifstofur Pírata

■ **2019:** Skotið á skrifstofur Pírata

■ **2020:** Skotið á Valhöll, höfuðstöðvar Sjálfstæðisflokksins

■ **2020:** Skotið á skrifstofur Viðreisnar

■ **2021:** Skotið á skrifstofur Samfylkingarinnar

■ **2021:** Skotið á bil borgarstjóra



100% RAFMÖGNUMÞ ÍTÖLSK HÖNNUN

FRUMSÝND LAUGARDAGINN
6. NÓVEMBER KL. 12-16

NÝR FIAT 500e MEÐ 3+1 HURÐUM
OG ALLT AÐ 460 KM DRÆGNI

Rafhláðan er 42KW og er 8 ára ábyrgð
á rafhlöðu og 5 ára ábyrgð á bílnum.
500e er sjálfskiptur og framdrifinn.

2017-2021 Fyrirmyndarfyrtæki
í rekstri
Vissipalshúsið Keldun



FRÍ HEIMSENDING

1.-10. NÓVEMBER BJÓÐUM VIÐ
FRÍA HEIMSENDINGU UM LAND ALLT*
EF VERSLAÐ ER FYRIR 150 ÞÚS. EÐA MEIRA

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS
AF PARKETI, FLÍSUM & HURÐUM

GÆÐI, ÞJÓNUSTA OG GOTT VERÐ

Birgisson®

*Á DREIFINGARSTÖÐVAR FLYTJANDA Á LANDSBYGGÐINNI
*HEIMKEYRT Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Ármúli 8 | 108 Reykjavík | Sími 516 0600 | www.birgisson.is

Áttatíu komast á óþægilega vinnustofu hjá Guðmundi Felix

gar@frettabladid.is

FÓLK „Undirtektirnar hafa verið viðunandi miðað við að ég lenti í vandræðum með heimasíðuna á laugardaginn og missti talsvert af fólki þar,” segir Guðmundur Felix Grétarsson sem efnir til vinnustofu á Íslandi milli jóla og nýárs.

Fyrir rúmum níu mánuðum voru græddir handleggir á Guðmund úti í Frakklandi þar sem hann býr. Handleggina missti hann í slysi fyrir

23 árum. Þá reynslu og nám sitt í markþjálfun hyggst hann nýta á námskeiðinu Innri styrk sem haldið verður á Grand Hótel 27. desember. Er þetta fyrsta heimsókn Guðmundar til Íslands eftir aðgerðina.

Aðspurður kveðst Guðmundur geta tekið við áttatíu manns á vinnustofuna. Miðasalan er þegar hafin á vef hans gretarsson.is.

„Ég þurfti að skipta í snatri um hýsingaraðila og var síðan því ekki almennilega nothæf fyrr en seinni-



Guðmundur Felix Grétarsson vonast eftir fullum sal. MYND/BRYNJAR SNÆR

part sunnudags. Ég er þó að vonast til að fá einhver tækifæri næstu vikunnar til að kynna þetta námskeið almennilega fyrir fólki og ég hef fulla trú á að fylla salinn,” segir Guðmundur.

„Innri styrkur kemur þegar maður yfirstigur mótlæti en það eru ákveðin verkfæri og viðhorf sem geta fyllt fyrir svo fólk þarf ekki að vera handalaust í 23 ár til að geta nýtt sér þetta,” sagði Guðmundur í viðtali í Fréttablaðinu síðastliðinn laugardag.

Um er að ræða heilsdags vinnustofu sem verður „óþægileg, skemmtileg og fræðandi“, eins og segir í auglýsingunni. „Siglum inn í nýtt ár með skýrari fókusi, stærri sjóndeildarhring og umfram allt, betri sjálfsþekkingu,” segir þar.

Erla Hlynsdóttir hefur fært sögu Guðmundar á bók og nefnist hún 11.000 volt. Stefnið hann að því í Íslandsheimsókninni að árita bókina fyrir þá sem vilja með fingrafari sínu. ■

Rafskútur bjargi Borgarlínunni

benediktboas@frettabladid.is

SKIPULAGSMÁL Verkefnastofa Borgarlínu hefur valið kost sem veldur því að nemendur í Menntaskólanum í Kópavogi munu þurfa að ganga lengri vegalengd en nú er milli næstu biðstöðvar almenningsvagna og skólans.

Samkvæmt tillögnum munu nemarnir þurfa að ganga yfir hálfan kílómetra milli biðstöðvar Borgarlínu og skólans. Verkefnastofan telur þó að sá galli sé ekki mikill enda sé nóg af rafskútum í boði. „Aukið aðgengi örflæðis svo sem rafskúta mun hjálpa við að stytta þá leið fyrir stóran hóp. Einnig verði komið til móts við aðra með tengingu við aðrar strætóleiðir,” segir í niðurstöðu verkefnastofunnar. ■

Eydd SMS tengist ekki minkunum

urdururr@frettabladid.is

DANMÖRK Metta Frederiksen, forsætisráðherra Danmerkur, sagðist á blaðamannafundi í gær hafa stillt símann sinn þannig að hann eyði smáskilaboðum sjálfkrafa eftir þrjátíu daga síðasta sumar. Það var áður en ákvörðun var tekin um að aflifa alla minka í landinu og hafi verið þáttur í að auka upplýsingaöryggi ráðuneytisins.

Hún segir að SMS-in muni mögulega leiða í ljós óvandað orðbragð á milli stjórnmálafólks en að hún muni ekki biðjast afsökunar á því.

Í krísuástandi megi ekki eyða tíma í að vanda orðaval heldur þurfi að taka hraðar ákvarðanir. „Sættið ykkur við það,” segir Frederiksen. ■

Siðferðismörk í samskiptum karla og kvenna leyfi ekkert umburðarlyndi

Útskýfun til langframa er aldrei heilbrigð, segir afbrotafræðingur. Tímabært að karlar taki afleiðingum gjörða sinna, segir forystukona gegn kynbundnu ofbeldi.

bth@frettabladid.is

JAFNRÉTTI „Það er áhugavert að sjá að það virðist breytilegt eftir því hvað þú gerir af þér hvort útskýfun eigi sér stað eða ekki,” segir Helgi Gunnlaugsson, afbrotafræðingur og prófessor við Háskóla Íslands, vegna Kveikspáttar RÚV í vikunni.

Í Kveik lýsti íslenskur leikari, Þórir Sæmundsson, þeirri útskýfun og atvinnumissi sem hann varð fyrir eftir að hafa sent typpamyndir af sjálfum sér til ölögráða stúlkna. Hann telur sig hafa verið leiddan í gildru, þar sem hann hafi ekki vitað um aldur viðtakenda. Þá hafi hann ekki haft frumkvæði að samskiptunum.

Helgi segir að siðferðismörk sem snerti samskipti kynjanna leyfi núna ekkert umburðarlyndi eins og fram hafi komið í Kveikspættinum. Jafnvel þótt engin refsiverð háttsemi eigi sér stað. Brot eða háttsemi á viðskiptasviðinu leiði ekki af sér sams konar útskýfun til framtíðar. Í viðskiptalífnum þurfi stundum að líða tiltekinn tími þar sem viðkomandi brotamaður megi ekki vera í stjórn hlutafélags. Hann geti svo snúið aftur að því er virðist án mikilla erfiðleika.

„Áhrif MeToo og vitundarvakningar mestmegnis kvenna eru því enn umtalsverð og bera vitni um langvarandi upplifun á kúgun og þöggun á rétti þolenda kynferðisbrota og stöðu kvenna almennt sem



Aukin harka, segir Helgi Gunnlaugsson afbrotafræðingur.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Kristín Bjarnadóttir hjúkrunarfræðingur

brýst fram með þessum hömlulausa hætti, í útskýfun allra sem hafa „misstigið“ sig á siðferðissviðinu,” segir Helgi. „Eru gerendur að taka út sök hinnar eitruðu karlmennsku fyrir allt karlkynið í sögunnar rás?” spyr Helgi.

Hann segir að einstaklingar

eigi ekki bara afturkvæmt á viðskiptasviðinu heldur sé sú raunin með mörg önnur brot. Hann segir útskýfun til langframa aldrei heilbrigða. Auðveldlega snúist slíkt til hins verra, ekki bara fyrir hinn útskýfada heldur virki oft eins og olía á þann eld sem flestir vilja slökkva. Harkan virðist meiri núna en við höfum séð í seinni tíð.

Kristín Bjarnadóttir hjúkrunarfræðingur er í hópi þeirra sem mjög hafa látið brot gegn konum til sín taka. Spurð hvort samtímamenn séu nú að taka út sök eitradrar karlmennsku fyrir allt karlkyn í sögunnar rás, segir hún að gerendur þurfi fyrst nú að horfast í augu við

sjálfa sig og taka út sinn dóm eftir að hafa beitt ofbeldi. Umræðan sé hins vegar að komast á nýtt plan með nýjum og menntuðum kynslóðum.

„Við erum að komast á þann stað að karlar þurfa að horfast í augu við eigin gjörðir sem þeir hafa ekki þurft að gera,” segir Kristín.

Hún bendir á hið kynbundna misræmi, að um 300 konur segist árlega verða fyrir nauðgun á Íslandi á sama tíma og engir karlar segist hafa nauðgað þeim.

„Þolendur hafa fundið sína rödd og skilað skömminni. Ég er ósammála að þetta sé gild spurning hjá afbrotafræðingnum,” segir Kristín. ■

Mikilvægt neyðarkall til þín!

Tökum vel á móti sjálfbóðaliðum næstu daga, svörum neyðarkallinu og stuðlum þannig að eigin öryggi.



HVATNINGARVERÐLAUN JAFNRÉTTISMÁLA 2021

Samtök atvinnulífsins og Háskóli Íslands óska eftir tilnefningum til Hvatningarverðlauna jafnréttismála 2021.

VERÐLAUN VERÐA VEITT Í ÞREMUR FLOKKUM:

Kynjajafnrétti

Fjölmening

Fötlun/skert starfsgeta

Verðlaunin eru nú veitt í níunda sinn, en árið 2020 hlutu Sjóvá og Pink Iceland verðlaunin. Markmiðið er að vekja athygli á fyrirtækjum sem sett hafa jafnrétti á oddinn og að hvetja önnur fyrirtæki til dáða.

Tilnefningar berist á skráningarformi á sa.is til og með **16. NÓVEMBER**.

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

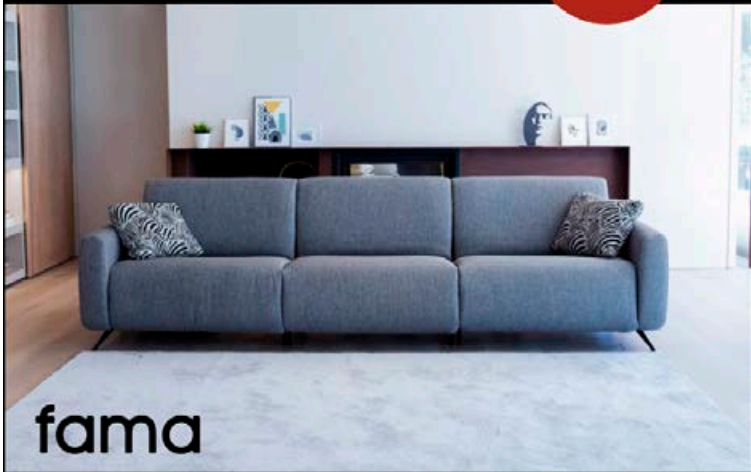
Einungis er hægt að tilnefna skráða félagsmenn SA til Hvatningarverðlauna jafnréttismála.



Nánar um verðlaunaflokka
og tilnefningar á sa.is

Vandaðir sófar frá Fama

Sjá nánar á patti.is



fama

Kíktu í heimsókn!

Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

Bildshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is

Patti
HÚSGÖGN

SIR ARNAR GAUTI LÍFSSTÍLSÞÁTTUR



© Heiðar Aðalbjörnsson

SIR ARNAR GAUTI

Sjálfur Bubbi Morthens er gestur Sir Arnar Gauta í þætti kvöldsins í kvöld kl. 20.00, bara á Hringbraut



HÚSASMÍÐJAN



HRINGBRAUT



Vinsældir Joes Biden hafa snarminnkað að undanförunu.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Stefnumál Bidens í hættu einungis ári eftir kjör hans

Þann 4. nóvember í fyrra sigraði Joe Biden í forsetakosningunum í Bandaríkjunum. Forsetinn hefur frá embættistöku glímt við erfið mál, innan lands og utan, og vinsældir hans minnkað. Deilur Demókrata stefna stærstu málum hans í hættu.

thorvardur@frettabladid.is

BANDARÍKIN Ár er liðið síðan Joe Biden var kjörinn forseti Bandaríkjanna. Síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar og er forsetinn, sem hóf stjórnartíð sína með mikinn meðbyr, í erfiðri stöðu. Næsta ár skiptir sköpum um hve mörg stefnumál Bidens fá framgöngu.

Frá því í apríl hefur stuðningur við forsetann hriðfallið, einkum á síðustu tveimur mánuðum. Nú segjast einungis 42 prósent Bandaríkjamanna styðja hann. Covid-faraldurinn, brotthvarfið frá Afganistan, mikið atvinnuleysi og innbyrðis átök Demókrata hafa gert honum erfið fyrir.

Helstu stefnumál forsetans, frumvarp um uppbyggingu innviða og frumvarp um viðamiklar aðgerðir í velferðar- og loftslagsmálum, hafa ekki enn hlotið náð fyrir augum þingsins. Langar samningaviðræður hafa staðið yfir innan raða Demókrata og stöðugt verið dregið úr umfangi frumvarpanna. Samkvæmt skóðanakönnunum er mikill stuðningur meðal kjósenda beggja flokka við margt sem er ekki lengur að finna í frumvörpunum.

Tveir öldungadeildarþingmenn



Öldungadeildarþingmaðurinn Kyrsten Sinema hefur reynt Biden óþægur ljár í þúfu.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Demókrata hafa einkum staðið í vegi fyrir Biden, þau Kyrsten Sinema frá Arizona og Joe Manchin frá Vestur-Virginíu.

Forsetinn hefur ítrekað reynt að koma til móts við þau og kostnaðurinn við frumvörpin tvö, sem fjármagna á með hærri sköttum á ríka, skroppið saman að kröfu þeirra. Enn er allt í járnnum og eru Demókratar af vinsturvængnum komnir með nóg af þeim Manchin og Sinema sem þeir segja ekki semja af heilindum.

Biden hefur heitið aðgerðum í loftslagsmálum en staðan á þinginu gerir það erfið. Í stjórnartíð Baracks Obama undirrituðu Bandaríkin Parísarsamkomulagið árið 2015.

Trump dró Bandaríkin út úr samkomulaginu tveimur árum síðar. Því er hætt við að ef Biden skuldbindur Bandaríkin í samningaviðræðum þar gildi það einungis út forsetatíð hans, ef Repúblikani sigrar næst gæti hann hætt við allt saman sem gerir samningsstöðuna erfiða.

Í gær fóru fram ríkisstjórnarskosningar í Virginíu og New Jersey. Þar sigraði Repúblikaninn Glenn Youngkin Demókratann Terry McAuliffe. Endanleg úrslit liggja ekki fyrir í New Jersey. Þar hefur Jack Ciattarelli, frambjóðandi Repúblikana, naumt forskot samkvæmt nýjustu tölum á Phil Murphy, sitjandi ríkisstjóra Demókrata.

Úrslitin í Virginíu eru mikið áfall fyrir Biden og Demókrata og ef svo heldur fram sem horfir í New Jersey verður það enn meira. Þetta er ekki góðs viti fyrir þingkosningar sem fram fara eftir ár. Þar gætu Demókratar misst eins manns meirihluta sinn í öldungadeildinni og jafnvel einnig meirihlutann í fulltrúadeildinni sem væri mikið högg fyrir forsetann.

Í kosningum 2010 misstu Demókratar meirihluta í fulltrúadeildinni sem markaði þáttaskil í stjórnartíð Obama og gerði honum nánast ómögulegt að koma málum sínum í gegnum þingið. Biden gæti því haft lítinn tíma til að standa við loforð sín, enda veltur það allt á þinginu. ■

Fjármálin efst á baugi á COP26

COP26

tsh@frettabladid.is

Yfirskrift gærdagsins á COP26, loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í Glasgow, var fjármál. Dagskrá allsherjarþingsins hófst með ræðu fjármálaráðherra Bretlands, Rishi Sunak, þar sem hann lýsti því yfir að Bretland ætlaði sér að verða fyrsta kolefnishlutlausu fjármálamiðstöð heimsins sem hluti af markmiðinu um kolefnishlutleysi fyrir árið 2050.

Mark Carney, fyrrverandi seðlabankastjóri Bretlands og núverandi ráðgjafi Boris Johnson forsætisráðherra, hélt einnig erindi þar sem hann sagði grænar skuldbindingar fyrirtækja sem ráða yfir meiru en



Ísland greiðir tvær milljónir dala árlega í Græna loftslagssjóðinn.

130 trilljónum Bandaríkjadala vera „meira en nóg“ til ná fram kolefnishlutleysi.

Ein af stærstu áskorunum í samningaviðræðunum á COP26 er hið svokallaða 100 billjóna dollara loforð sem samþykkt var á loftslagsráðstefnunni í Kaupmannahöfn 2009. Þá skuldbundu iðnríkin sig til

að veita 100 milljörðum Bandaríkjadala á hverju ári til þróunarríkja í gegnum Græna loftslagsjóðinn en illa hefur gengið að uppfylla þetta loforð.

Á leiðtogafundi Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar í september 2019 sagði Katrín Jakobsdóttir að Ísland myndi tvöfalda framlag sitt til Græna loftslagsjóðsins úr einni milljón Bandaríkjadala í tvær milljónir.

Árni Finnsson, formaður Náttúruverndarsamtaka Íslands, hefur hins vegar sagt að til að Ísland geti borið sig saman við hin Norðurlöndin þyrfti upphæðin að vera fjórar milljónir dala, sem samsvarar rúmlega 520 milljónum íslenskra króna árlega. ■

Nýr Hyundai KONA EV

Ný hönnun og
enn meiri drægni



Frábær í borginni og fullkominn í ferðalagið

Með nýrri hönnun, fullkomnari búnaði og meiri drægni er þessi frábæri rafdrifni borgarjeppi orðinn enn meira aðlaðandi. Komdu og reynsluaktu nýjum og endurbættum Hyundai KONA EV sem nú er einnig á betra verði en áður.

Hyundai KONA EV Style. Verð 5.990.000 kr.
Drægni allt að 484 km*

Skoðaðu nýjan KONA á hyundai.is.



Hyundai | Kaupþúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is



Hyundai býður eina víðtækustu ábyrgð sem til er. Ábyrgð á öllum nýjum Hyundai bílum er sjö ár/150.000 km akstur, hvort sem kemur á undan. Átta ár/160.000 km ábyrgð er á rafhlöðum. Staðbundnir skilmálar gilda. Kynntu þér allt um ábyrgðina á hyundai.is

Fjármagn flæðir í nýsköpun sem aldrei fyrr

Erlendar fjárfestingar í nýsköpun hafa aukist og einnig orðið meira áberandi hér á landi. Fjárfestingastjóri hjá Brunni Ventures segir það meðal annars vegna þess að umræðan um nýsköpun sé fyrirferðarmeiri en áður.

magdalena@frettabladid.is

Á árinu söfnuðu íslenskir vísisjóðir rúmum 40 milljörðum króna, að sögn Sigurðar Arnljótssonar, fjárfestingastjóri hjá Brunni Ventures. „Samkvæmt greiningarfyrirtækinu Pitchbook hafa á fyrstu þremur ársfjórðungum ársins 2021 526 vísisjóðir safnað 96 milljörðum dollara, sem er meira en allt árið í fyrra þegar vísisjóðir söfnuðu tæpum 86 milljörðum dollara. Víst er að bandarískir vísisjóðir munu safna yfir 100 milljörðum dollara árið 2021, sem samsvarar um 13.000 milljörðum króna á núverandi gengi,“ segir Sigurður og bætir við að það hefði þótt óhugsandi fyrir nokkrum árum.

Hann bætir jafnframt við að erlendar fjárfestingar í nýsköpun hafi aukist og orðið meira áberandi, líka hér á landi.

„Það er ekkert nýtt að það sé að koma erlent fjármagn í nýsköpun til Íslands. Núna er það orðið algengara en líka meira áberandi, enda hefur umræðan um nýsköpun orðið fyrirferðarmeiri en áður. Nýsköpun þótti til dæmis ekkert sérstaklega spennandi umfjöllunarefni þegar ég var að byggja upp CCP fyrir 20 árum. Það var enda enginn vísisjóður sem fjárfesti í félaginu fyrstu árin,“ segir Sigurður og bætir við að erlendir vísisjóðir vilji frekar fjárfesta með íslenskum sjóðum.

„Þegar fjárfest er í íslenskum fyrirtækjum vilja erlendir vísisjóðir frekar fjárfesta með íslenskum sjóðum. Það dregur úr áhættu að vinna með innlendum aðilum sem þekkja umhverfið á Íslandi og þá sem standa að félögunum. Nálgun Brunnis byggir á því að erlendir sérhæfðir vísisjóðir fjárfesti í þeim félögum sem Brunnur I og II fjárfesta í. Það hefur gengið vel hjá okkur að fá sjóði til að fjárfesta í félögum í eignasafni Brunnis, til dæmis hefur Oculis fengið tæplega 100 milljónir dollara frá sérhæfðum erlendum lyfjasjóðum eftir að við fjárfestum í félaginu.“

Svana Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Frumtaks Ventures, segir að hjá Frumtaksi leitist þau eftir því að fá erlenda fjárfesta með í fjárfestingar.

„Við leitum eftir fjárfestum sem



Svana Gunnarsdóttir segir að aukið fjármagn þýði að mörg frábær fyrirtæki verði til.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR



Stærstu fjárfestingar vísisjóða í dag eru í hugbúnaði, vefverslun, stafrænni heilsutækni og fjármálataekni.



Svana Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Frumtaks

eru sérhæfðir á því sviði sem fyrirtækið starfar á, til dæmis fjármálataekni, heilsutækni, menntataekni og svo framvegis. Þannig að þessir fjárfestar koma með djúpa þekkingu bæði á vöru og markaði, sem og sterkt tengslanet samhliða fjármagni. Þetta hefur reynst mjög vel í fjárfestingum Frumtaks sjóðanna. Það eru fyrst og fremst frumkvöðlarnir sem eru að búa til áhugaverð alþjóðleg fyrirtæki sem vekja áhuga fjárfesta.“

Sigurður segir að helsta ástæðan



Sigurður Arnljótsson, fjárfestingastjóri hjá Brunni Ventures

fyrir því að fjármagn hafi verið að streyma í vísisjóði í heiminum sé að vextir séu sögulega lágir. „Lágir vextir hafa flýtt fyrir að fjárfestar dreifi eignasafninu sínu enn meira, og auk þess hefur gott gengi vísisjóða verið hvatning fyrir fjárfesta að leggja meira í þann eignarflokk á árinu,“ segir hann og bætir við að Covid-19 faraldurinn hafi einnig sett strik í reikninginn.

„Covid-19 faraldurinn hefur haft mikil áhrif á fyrirtæki með breyttri neytendahegðun. Stærstu fjárfestingar vísisjóða í dag eru í hugbúnaði, vefverslun, stafrænni heilsutækni og fjármálataekni, þar sem faraldurinn hefur haft mest áhrif. Það mætti segja að Covid-19 hafi beint augum fjárfesta meira að þekkingariðnaðinum og stimplað vísisjóði betur inn sem álitlegan eignarflokk. Það eru ekki bara hinir dæmigerðu vísisjóðir sem eru að stækka og þeim að fjölga heldur hefur líka orðið aukning í að stór

fyrirtæki stofni sinn eigin vísisjóð. Þetta eru ekki einu ástæðurnar fyrir auknu fjármagn í íslenska vísisjóði, því hér á landi eru nýsköpunarfyrirtæki að verða fleiri og betri.“

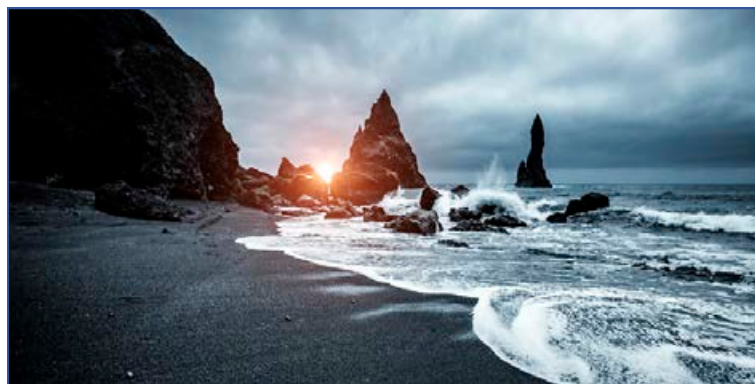
Svana segir að mikil virðisaukning á skömmum tíma hjá tækni-fyrirtækjum hafi laðað að fjárfesta í nýsköpun.

„Viðskiptamódel hafa einnig gjörbreyst á síðustu 5-10 árum, fyrirtæki geta vaxið miklu hraðar en áður með gott aðgengi að fjármagni, starfsfólki og markaði. Nú er miklu meira horft á tækifærið, fram á við, hvað hægt er að gera, heldur en til fortíðar,“ segir hún og bætir við að stærstu fjárfestar í vísisjóðum á Íslandi séu lífeyrissjóðirnir. „Þeir gegna mikilvægu hlutverki því það er nánast ógerlegt að safna í sjóð án þeirra þátttöku. Það má þakka þeim fyrir hugrekkni að stíga skrefið með þátttöku í Frumtaksi 1 eftir hrunið í lok 2008 og í aðra vísisjóði í framhaldi af því. Hagvaxtarskeið þar sem vexti eru lágir og framboð af fjárfestingum takmarkað stuðlar einnig að því að fjármagn leitar neðar (e. downstream) í virðis-keðjuna þar sem möguleg ávöxtun er meiri en vissulega meira áhætta.“

Aðspurður hvað aukið fjármagn í nýsköpun leiði af sér segir Sigurður að meira fjármagn í nýsköpun í umferð þýði ekki endilega að

það verði fleiri nýsköpunarfyrirtæki sem fái fjármögnun. „Það er allavega það sem samstarfssjóðir okkar erlendis eru að upplifa. Nýsköpunarfyrirtæki með lélega hugmynd eða veikt teymi verður áfram óspennandi fjárfestingarkostur og mun eiga í vandræðum með að fjármagna sig, en meirihluti nýsköpunarfyrirtækja í heiminum er þannig.“

Svana segir að aukið fjármagn þýði að mörg frábær fyrirtæki verði til. „Ein meginfyrirstaða nýsköpunarfyrirtækja til vaxtar hefur verið takmarkað aðgengi að fjármagni á fyrstu stigum vaxtar. Fjárfestingar í nýsköpunarfyrirtækjum eru áhættusamar og krefjast þolinmæði en þær eru að sama skapi uppspretta nýrra vel launadra sérfræðistarfa. Það eru komnir faglegir vísisjóðir á Íslandi með sérþekkingu á þessum eignaflokk og burði til að fjárfesta í honum. Þessar fjárfestingar, hugvitsdrifnar fjárfestingar, geta orðið grunnstoð í okkar hagkerfi á næstu áratugum með þessu framhaldi. Nýsköpun er grunnforsenda verðmætasköpunar, samkeppnishæfni og gjaldyrisöflunar fyrirtækja og þjóða. Nú er hægt að leggja miklu meiri áherslu á að virkja hugvitið í nýsköpun til að skapa nýjar atvinnugreinar og fjölbreyttari störf til framtíðar.“ ■



FJÁRFESTING Í SJÓÐUM ER GÓÐUR VALKOSTUR

TIL AÐ ÁVAXTA PENINGA TIL SKEMMRI OG LENGRI TÍMA



ÍSLENSK VERÐBRÉF

— síðan 1987 —

Kynntu þér árangur og úrval íV sjóða á WWW.IV.IS

Tekjur Laufs uxu hratt í milljarð

helgiviðfill@frettabladid.is

Tekjur reiðhjólframleiðandans Laufs Cycling voru 100 milljónir fyrir þremur árum en stefna í einn milljarð í ár. Benedikt Skúlason, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, útskýrir tekjuvöxtinn á þá leið að fyrirtækið hafi annars vegar hafið framleiðslu á hjólum í stað þess að einblína á fjöðrunargaffla fyrir hjól og hins vegar að Lauf Cycling hafi hætt að selja reiðhjólin í yfir 100 verslunum í Bandaríkjunum og selji nú beint til viðskiptavina á netinu.

Þetta kom fram í sjónvarpsþættinum Markaðinum sem var á dagskrá Hringbrautar í gær.

Lauf Cycling selur malarhjól (e. gravel), þau eru með hrútaskýri en á breiðum dekkjum. Benedikt á 21,8 prósent hlut í fyrirtækinu, Nýsköpunarsjóður 10,6 prósent,



Benedikt Skúlason, framkvæmdastjóri Laufs Cycling

TM á 4,7 prósent og félag á vegum hjónanna Davíðs Mássonar og Lilju Ragnhildar Einarsdóttur á 2,6 prósent.

Benedikt segir að sala beint til viðskiptavina hafi hafist í júlí í fyrra og frá þeim tíma hafi fyrirtækið verið rekið með hagnaði. Ástæðan fyrir því að viðskiptamódelinu hafi verið breytt var að það „var ekki nóg eftir í kassanum“ eftir hver mánaðamót. Það sem þetta fyrirkomulag geri að verkum sé að Lauf geti boðið hjól á mun

betra verði en stóru merkin. Dýra hólíð þeirra kosti til dæmis 6.500 Bandaríkjadali en sambærilegt hjól kosti 11.000 hjá þekktum merkjum. Engu að síður hafi hólíð frá Laufi fengið betri dóma.

Aðspurður segir Benedikt að stóru merkin muni ekki hefja sölu beint á netinu því að þau eigi mikið undir að selja í hjólaverslunum og að erfitt sé fyrir ný merki að ryðja sér til rúms ef þau búi ekki að sérstöðu.

Benedikt segir að Lauf geti „hæglega tífaldað“ sölu sína í Bandaríkjunum með því starfa á þeirri syllu sem fyrirtækið sé á, með malarhjól.

Að hans sögn er til skoðunar að auka hlutfé Laufs um hartnær 200 milljónir á næsta ári til að styðja við vöxtinn og nýta fæð til að fjármagna birgðahald en stefnt sé á að fyrirtækið tvöfalda veltuna á næsta ári. ■

JÓLAKVÖLD DORMA

Smáratorgi, Kópavogi
Í kvöld kl. 19⁰⁰-22⁰⁰

20%

AFSL.

AF ÖLLUM VÖRUM*
GILDIR FIMMTUDAGINN 4. NÓVEMBER

Jóla kvöldið verður í verslun okkar
á Smáratorgi milli kl. 19-22.

Upplifðu yndislega
jólastemningu með okkur.

Léttar veitingar og
ljúfir jólatónar.

Sjáumst hress
DORMA!



www.dorma.is

**SENDUM FRÍTT MEÐ
PÓSTINUM Í PÓSTBOX,
PAKKAPORT EÐA
MEÐ DROPP****

*gildir ekki sem viðbótarafsláttur af
áður niðursettum verðum né SIMBA

**Sendum frítt með Póstinum í póstbox,
pakkaport og DROPP ef keyptar eru
smávörur fyrir 9.900 kr. eða meira.

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-17

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

DORMA

Láttu drauminn ræstast



Geitafell er stakstæður mosavaxinn móbergsstapi sem umkringdur er sléttum hraunum.

MYNDIR/ÓMB

Gengið á Geitina



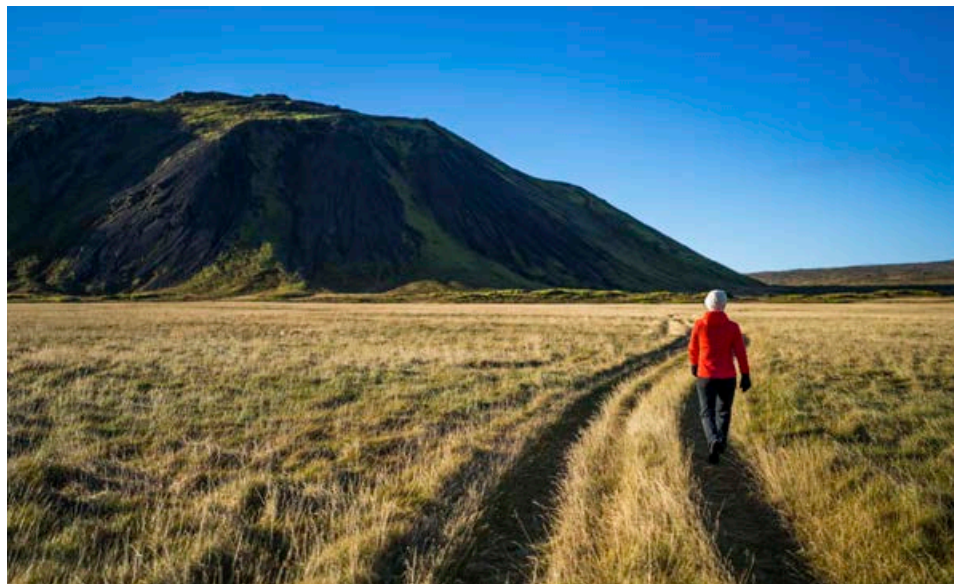
Tómas Guðbjartsson
hjartaskurð-
læknir og náttúru-
unnandi

Talið er að geitur hafi borist til landsins með landnámsmönnum og stofninn síðan haldist einangraður, sem gerir hann einstakan. Síðustu aldir hefur íslenski geitastofninn lengst af verið í útrýmingarhættu en í dag telur hann rúmlega 1.000 dýr. Á 9. og 10. öld voru geitur hins vegar haldnar á flestum bæjum, aðallega til mjólkur- og kjötframleiðslu, en skinnin voru einnig nýtt líkt og fingerð ullin í einhverjum mæli. Því kemur aðeins á óvart að þeirra sé ekki oftar getið í fornum heimildum, líkt og annars bústofns. Skýringin gæti verið sú að litíð var á geitur sem „kýr fátæka fólksins“, enda geta þær lifað á rýrara landi og verri heyjum. Gömul ornefni hérlendis benda þó til geitahalds og má þar nefna Kiðafell, Hafursfell og Geitafell. Reyndar eru Geitafell fjögur talsins á Íslandi og er eitt þeirra stutt frá höfuðborginni. Það er Geitafell vestan Þrengsla-vegar, 509 metra hár móbergsstapi sem myndadist við gos undir ísaldarjöklinum. Ekki er hægt að segja að mosavaxið fjallið minni á geit en það er hins vegar afar auðvelt uppgöngu og hentar því vel fyrir þá sem eru að stíga sín fyrstu skref í fjallgöngum.

Auðveldast er að komast að Geitafelli frá Þrengsla-vegi við Sandfell. Þar eru hins vegar jarðvegsnámur sem ekki eru mikið fyrir augað. Hægt er að keyra að námunum og tekur þá við tæplega 3 km langur slóði að fjallinu. Annar kostur er að velja syðri leið frá Þrengsla-vegi að fjallinu. Geitafell er umkringtt sléttum hraunbreiðum og auðvelt uppgöngu úr öllum áttum. Efst sést til sjávar við suðurströndina, í austri blasa við Krossfjöll, í vestur Bláfjöll og Heiðin há og í norður Lambafell og Stóri-Meitill sitt hvorum megin Þrengsla. Hægt er að ganga aðra leið niður af fjallinu og í kringum það, en leiðin getur einnig hentað fyrir fjallahjól og á snjó er tilvalið að ganga að rótum fjallsins á ferðaskíðum. Ef ekið er heim í gegnum Árbæinn þá er þar áfengisbúðin Heiðrún. Nafnið er fengið úr Snorra-Eddu en þar segir frá geitinni Heiðrúnu sem bauð bardagamönnum Valhallar mjöd mikinn úr spenum sínum. Við getum ekki mælt með slíkum miði í lok göngunnar og minnum á heilræði úr Egils sögu þar sem stendur að „öl gerir Ólvan fölvan“. ■



Ólafur Már Björnsson
augnlæknir og
ljósmyndari



Hlíðar Geitafells eru víðast hvar auðveldar uppgöngu og leiðin að fjallinu greið frá Þrengslavegi.



Á góðum degi er ágætt útsýni af Geitafelli. Hér er horft til norðausturs og sést glitta í Heklu lengst til hægri.



ALLT AÐ
500.000 kr.
AFSLÁTTUR!

TILBOÐ

Á NOTUÐUM BÍLUM

AFSLÁTTUR: **500.000 kr.**



Rnr. 148576

AUDI Q5

Nýskr. 09/16, ekinn 67 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 5.290.000 kr.

TILBOD:
4.790.000 kr. **57.855 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **400.000 kr.**



Rnr. 148530

SUBARU Outback Premium Eyesight

Nýskr. 11/16, ekinn 112 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.790.000 kr.

TILBOD:
3.390.000 kr. **41.052 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **300.000 kr.**



Rnr. 148524

NISSAN Qashqai Acenta 2wd

Nýskr. 07/15, ekinn 95 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.290.000 kr.

TILBOD:
1.990.000 kr. **24.250 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **400.000 kr.**



Rnr. 260512

OPEL Crossland X

Nýskr. 07/19, ekinn 25 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.290.000 kr.

TILBOD:
2.890.000 kr. **35.052 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **300.000 kr.**



Rnr. 333369

NISSAN Juke Acenta 2wd

Nýskr. 06/18, ekinn 67 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.690.000 kr.

TILBOD:
2.390.000 kr. **29.051 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **500.000 kr.**



Rnr. 333282

BMW 225xe iPerformance Exclusive Line

Nýskr. 04/18, ekinn 77 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.890.000 kr.

TILBOD:
3.390.000 kr. **41.052 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **400.000 kr.**



Rnr. 431884

HYUNDAI Kona Comfort 2wd

Nýskr. 01/18, ekinn 63 þ.km,
bensín, beinskíptur.
Verð 3.190.000 kr.

TILBOD:
2.790.000 kr. **33.851 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **300.000 kr.**



Rnr. 130734

RENAULT Clio Intens

Nýskr. 06/18, ekinn 41 þ.km,
bensín, beinskíptur.
Verð 2.190.000 kr.

TILBOD:
1.890.000 kr. **23.050 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **400.000 kr.**



Rnr. 148130

NISSAN Leaf N-Connecta 40 kWh

Nýskr. 10/20, ekinn 3 þ.km,
rafmagn, sjálfskiptur.
Verð 4.390.000 kr.

TILBOD:
3.990.000 kr. **48.253 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **500.000 kr.**



Rnr. 148171

RENAULT Koleos Zen 4wd

Nýskr. 10/18, ekinn 59 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.790.000 kr.

TILBOD:
4.290.000 kr. **51.854 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **400.000 kr.**



Rnr. 148043

SUBARU Xv E-Boxer LUX

Nýskr. 01/20, ekinn 4 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 6.390.000 kr.

TILBOD:
5.990.000 kr. **72.256 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **500.000 kr.**



Rnr. 147967

RENAULT Megane IV Bose

Nýskr. 03/19, ekinn 38 þ.km,
bensín, beinskíptur.
Verð 3.390.000 kr.

TILBOD:
2.890.000 kr. **35.052 kr.**
á mán. m.v. 20% útborgun.

Við erum í spjallfæri
á **www.bilaland.is**



Við trúum á **traust** og **áreiðanleika**
í bílaviðskiptum. Bílarnir okkar
eru **yfirfarnir** og **ástandsskoðaðir**.

Mánudaga 10-18, þriðjud.-fimmtud. 9-18
föstudaga 9-17, laugardaga 12-16

Bilaland - Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar - Kaupúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is

bilaland

www.facebook.com/bilaland.is

*Mánaðargreiðsla er samkvæmt reiknivél á lykkill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðunni lykkill.is.
Árlegur hlutfallstegur kostnaður bílalána frá lykkill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtaöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

Hóf



Sigmundur Ernir
Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Loftslagsváin sem stöðjar að mannkyni er fyrst og síðast áminning um að óheft auðhyggja er ekki einasta mannskemma- andi heldur vinnur hún líka stórfelld niðingsverk á náttúrunni – og mjög líklega óafturkræfan óskunda á móður jörð.

Stórkapítalisminn hefur farið sínu fram frá fyrstu iðnbyltingunni og þar sem hann hefur verið frekastur til fjörsins hefur hann engu eirt, hvorki skógum né námum, hvað þá lífi heimshafanna sem lengst af hafa verið álitin stærsta ruslakista jarðar, en þess utan hafa villtu landdýrin verið rænd sínum löndum í flestum álfum heimskringlunnar.

Askorun þjóðarleiðtoganna í Skotlandi er að hemja þessa gróðahyggju og draga úr eyðilegg-ingarmætti auðjarlanna sem halda um flesta ef ekki alla þræði valdsins í lýðræðisríkjum ekki síður en einræðisríkjum – og hvort heldur er í þróuðum iðnríkjum eða vanþróuðum.

Vandi þessara foringja, sem fara nú mikinn í upphöfnu orðskráði í ræðupúltinu í Glasgow, er einkum sá að þeir hafa ekki völdin til að vinda ofan af óreiðunni í loftslagsmálum – og þótt þeir kunni í raun og sann að vera fullir velvilja í garð umhverfisins eru þeir í engum færum til að taka á meininu sem er falið í eðli heimsviðskiptanna þar sem hámarksgróðinn hefur alltaf betur en borðfaninn á ráðstefnum ráðherranna.

Tími yfirlýsinganna er sagður vera liðinn. En það hefur hann verið árum saman, jafnvel áratugum saman. Tími endimarkanna er kominn. Og það hefur hann svo augljóslega verið lengi vel.

Samt kraumar kapitalisminn sem aldrei fyrr. Og annað er ekki í boði í tekjuáætlun næsta árs. Allra arðbærustu stórfyrirtækin á sviði jarðefnaframleiðslu, málmvinnslu, í tækniönaði og matvælagæði, svo og í geira flutningsþjónustu á lofti, legi og landi, hafa engan áhuga á að láta arðsemiskröfuna lönd og leið – og eigendur þeirra munu áfram keppast við að safna ofsa- auði í hagnaðardröfnu hagkerfi sínu.

Stórkapítalismannum verður ekki stjórnað svo glatt. Og þar er vandinn. Og það í sinni stórkost- legustu mynd.

Vandinn er hins vegar ekki falinn í myndinni af litla smákapítalanum á Indlandi sem safnar kolamolun í malinn sinn og reiðir hann á markaðinn svo hann geti brauðfætt fjölskylduna sína. Og vandinn er ekki í orðum móðurinnar í Kína sem getur ekki eldað kvöldmatinn fyrir börnin sín ef ekkert er að brenna.

Vandinn er jafn stór og hann er einfaldur: að stórkapítalisminn kunni sér hóf.

Tími yfirlýsinganna er sagður vera liðinn. En það hefur hann verið árum saman, jafnvel áratugum saman. ■

”
Tími endi-
markanna
er kominn.
Og það
hefur hann
svo aug-
ljóslega
verið lengi
vel.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

kristinnhaukur@frettabladid.is
toti@frettabladid.is

Niunda lífið

Boðað lausagöngubann katta á Akureyri hefur víða vakið furðu og jafnvel hneykslun í öðrum landshlutum þar sem margur spyr sig hvers vegna Akureyr- ingar hati kisur. Velmeinandi fólk leitast meðal annars skýringa í óljósu orsakasambandi við meint oflæti þeirra fyrir norðan og til- hneigingu til að kenna aðkomu- fólki um allt sem aflaga fer í bænum. Nema Bíladaga sem þeir eru einhverra hluta vegna afskap- lega stoltir af. Líklegt má þó teljast að höfuðstaur Norður- lands hafi færst fjær því að geta orðið borg þegar í ljós kemur að á þeim bænum telst hatur á mál- leysingjum til mannkosta.

Í hund og kött

Andúðin á köttum fyrir norðan kristallaðist í gær ágætlega á Facebook í athugasemdum við frétt RÚV um málið þar sem ein benti á að hún hefði kvartað reglulega yfir lausagöngu ein- hleypra karlmanna og velti fyrir sér hvort bann við slíku væri væntanlegt í náinni framtíð. Einum þótt þetta bæði ótrúlegt og skammarlegt og spurði hvort ekki ætti líka að banna krumma og máva. Þetta heita deilumál verður þó varla leitt til lykta á Facebook en þar er þó komin sú niðurstaða að Akureyringar virðist áfram um aukinn músa- gang. ■

Misskilin förgun



Kristrún
Frostadóttir
þingmaður Sam-
fylkingarinnar

Það verður varla þverfótað fyrir greinum í alþjóðlegum miðlum um stórkostleg afrek íslenska kolefnisförgunar- fyrirtækisins Carbfix. Íslensk stjórnvöld hreykja sér af fyrirtækinu og vitna til förgunarlausnarinna sem eins helsta drifkraft kolefnishlutleysis 2040. Sé aðgerða- áætlun ríkisstjórnarinnar í loftslagsmálum hins vegar skoðuð má sjá að fyrirtækið, líkt og önnur sem vinna að tæknilausnum í loftslagsmálum, hefur ekki séð krönu af fjármagni frá ríkinu. Enginn skilningur verðist vera á mikilvægi skipulags stuðnings við svona verkefni, sem stjórnvöld þó byggja sín losunarmarkmið á.

Íhaldsstjórn Breta tekur skipulega utan um kolefnis- förgunarferlið og fjármagnar skölnu á verkefnum svo að þau séu fýsileg fyrir iðnaðinn í landinu. Eins milljarðs punda sjóður fyrir kolefnisförgunarinnviði hefur verið stofnaður. Ígildi 1,5 milljarða kr. innviða- sjóðs hér á landi m.v. landsframleiðslu. Hér heima höfum við Loftslagssjóð, þróunarsjóð sem úthlutaði 170 milljónum kr. til 24 verkefna í vor. Verkefni sem telja um 5 milljónir hvert. Nú eða styrkjakerfi Evrópu- sambandsins. Sem einmitt veitti Carbfix 600 milljóna kr. styrk um daginn, þann fyrsta úr þróunarsjóði sem fjármagnaður er með losunarheimildum.

Enda eru þau stórhuga í Evrópu. „Græni dillinn“ á að veita fjármagni sem nemur hátt í 2% af lands- framleiðslu Evrópulandanna árlega til 2030 í græna umbreytingu. Þetta er fimmfalt á við árlegt framlag hér heima þegar best lætur samkvæmt nügildandi fjármálaáætlun; 13 ma. kr. árið 2023 eða 0,4% af lands- framleiðslu. Stærsti hluti þess fjármagns rennur svo til niðurgreiðslu á bílakaupum, sem eru að litlum hluta hreinir rafmagnsbílar, og til breyttra ferðavenja. Brot- brot fer í þróun lausna og mótun stefnu sem skapar áhugaverð störf fyrir ungt fólk hér á landi og hrindir hugmyndum í framkvæmd. Stjórnvöld úthýsa fjár- mögnun á slíkum tækifærum, og mögulega síðar meir störfum, til Evrópusambandsins þrátt fyrir áhuga- leysi um frekari samþættingu við sambandið. Þetta er annað hvort gífurlegur misskilningur á eðli vandans eða afleiðing úreltrar og skammsýnnar efnahagsstefnu sem vegur á fjárfestingu í framtíðartækifærum. ■

”
Enginn
skilningur
virðist
vera á
mikilvægi
skipulegs
stuðnings
við svona
verkefni.

Sjónmælingar
eru okkar fag

Tímapantanir á opticalstudio.is
og í síma 511 5800

Optical Studio
SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK

Skilaboðin þurfa að vera skýr

Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Þegar ríkisstjórnin var mynduð fyrir fjórum árum dugði að senda þau skilaboð í stjórnarsáttmála að hjakkað yrði í sama farinu.

Nú eru aðstæður gjörbreyttar. Þær kalla á afdráttarlaus markmið og útlistun á leiðum til að ná þeim.

Fortíðarvandinn í forgangi

Fyrir kosningar voru forystumenn stjórnflokkanna á einu máli um þeir hefðu í öllum tilvikum náð að ræða mál til niðurstöðu.

Fullyrt var að mál eins og hálendisþjóðgarður, endurskoðun stjórnarskrár, virkjanaáform og mörg fleiri hefði dagað uppi vegna tímaskorts. Nú kemur í ljós að í raun strönduðu þau vegna ágreinings.

Af þessari ósanngögli leiðir að lausn á fortíðarvanda hefur verið forgangsverkefni við endurnýjun stjórnarsáttmálans.

Hvernig á að auka verðmætasköpun

Framtíðin skiptir þó meira máli. Því er mikilvægast að launafólk og

atvinnufyrirtæki sjái í endurnýj- uðum stjórnarsáttmála einingu um aðgerðir, sem leiða munu til þess að verðmætasköpun þjóðar- búsins verði til muna meiri en fyrir faraldurinn.

Um þetta eru allir sammála. Stjórnarsáttmálinn þarf á hinn bóginn að segja hvernig því marki verður náð.

Fyrir kosningar staðhæfðu forystumenn stjórnflokkanna að gengi krónunnar yrði haldið stöðugu til þess að verja kaup- mátt launa. En þeir sögðu einnig að nota ætti sveigjanlega mynt til þess að tryggja samkeppnishæfni útflutningsgreina.

Það getur reynst erfitt að fram- kvæma bæði þessi loforð sam- tímis. Stjórnarsáttmálinn þarf því að taka af allan vafa um hvort markmiðið verður sett í forgang, ef nauðsyn krefur.

Launastefna er forsenda stöðugleika

Ætla má að stjórnendur í ferða- þjónustu og útflutningi horfi til þess hvernig stjórnflokkarnir svara þessari spurningu. Og það munu forystumenn í samtökum launafólks einnig gera.

Samningar á almennum vinnu- markaði eru lausir á næsta ári og svo þarf að endurnýja samninga við opinbera starfsmenn og Bandalag háskólanna.

Í stjórnarsáttmálanum þarf að koma fram hvaða svigrúm ríkis- stjórnin telur vera fyrir hendi til



launahækkana. Ætli ríkisstjórnin að skapa trú á stöðugleika þurfa skilaboðin um þetta efni að vera afdráttarlaus.

Engar líkur eru á að markmið um stöðugleika náist nema ríkis- stjórnin hafi forystu um launa- stefnu, sem samrýmist öðrum efnahagslegum markmiðum. Mest verður því horft á þessi skilaboð.

Stjórnarsáttmálinn þarf að bera með sér að ætlast sé til að aðilar vinnumarkaðarins taki þau alvar- lega.

Tímasettar og fjármagnaðar áætlanir

Á sviði ríkisfjármála þarf stjórnar- sáttmálinn að geyma áætlun um á hversu löngum tíma á að greiða

niður skuldir ríkissjóðs.

Gera þarf glöggja grein fyrir umfangi hallans og útfæra hvernig á að fjármagna hann. Þar á meðal þarf að sýna áhrif innlendrar lán- töku á vaxtastigi í landinu.

Á síðasta kjörtímabili olli ríkis- stjórnin mestum vonbrigðum í heilbrigðismálum. Stjórnarsátt- málinn hlýtur því að fela í sér hvernig heilbrigðisáætlunin og krabbameinsáætlunin, sem eru í gildi til 2030, verða tímasettar og fullfjármagnaðar.

Á síðasta kjörtímabili náði ríkisstjórnin engum árangri í að stytta biðlista barna vegna réttar til þjónustu á sviði félags- og heil- brigðismála. Nýja barnalöggjöfin verður dautt plagg ef tímasett og fjármögnuð áætlun um að stytta

þessa biðlista kemur ekki fram í stjórnarsáttmálanum.

Loftslagsmarkmið

Útilokað er annað en að stjórnar- sáttmálinn sendi skilaboð um ný mælanleg markmið í loftslags- málum.

Ganga þarf lengra en stjórnin hefur gert til þessa. Fyrir því er breiður þingmeirihluti. Það ætti því að vera auðveldasta málið.

Aðstæður kalla einnig á að stjórnflokkarnir sýni fram á að þeir hafi leyst ágreining um frekari virkjun hreinnar orku til orkuskipta og verðmætasköpunar.

Stjórnarskrá

Þá þarf ríkisstjórnin að gera grein fyrir því hvernig hún hyggst ljúka heildarendurskoðun stjórnar- skrárinnar á næstu fjórum árum.

Efnisleg niðurstaða um öll þau efni, sem stjórnin ætlar að breyta í stjórnarskrá, hlýtur því að birtast í sáttmálanum.

Með hliðsjón af strandsiglingu málsins á síðasta kjörtímabili yrði forsætisráðherra á flæði- skeri án samkomulags um einstök úrlausnarefni.

Hjakkað í sama farinu

Líklegt er að stjórnin nái saman um skýr skilaboð af þessu tagi.

En í peningamálum, utanríkis- málum, sjávarútvegs málum og landbúnaðarmálum má búast við að hjakkað verði í sama farinu.

Það tefur framfarasóknina. ■

NOTAÐIR LÚXUSBÍLAR

SÝNINGARSALUR - HESTHÁLSI 6



BMW X7 M50D

Nýskr. 9/2020, ekinn 9 þús. km, dísil, sjálfskiptur.

Verð: 25.690.000 kr.

Rnr. 420813.



JAGUAR E-PACE S 150D

Nýskr. 8/2018, ekinn 41 þús. km, dísil, sjálfskiptur.

Verð: 6.490.000 kr.

Rnr. 260545.



JAGUAR I-PACE S EV400

Nýskr. 9/2019, ekinn 26 þús. km, rafmagn, sjálfskiptur.

Verð: 8.490.000 kr.

Rnr. 420725.



LAND ROVER Discovery 5 HSE Lux 240D G4

Nýskr. 5/2020, ekinn 36 þús. km, dísil, sjálfskiptur.

Verð: 13.890.000 kr.

Rnr. 148507.



RANGE ROVER SPORT HSE Dynamic P400e

Nýskr. 11/2020, ekinn 32 þús. km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur.

Verð: 15.690.000 kr.

Rnr. 420779.



LAND ROVER Defender 110 240D 35" BREYTTUR

Nýskr. 10/2020, ekinn 25 þús. km, dísil, sjálfskiptur.

Verð: 14.990.000 kr.

Rnr. 420789.



RANGE ROVER SPORT HSE P400e

Nýskr. 5/2020, ekinn 14 þús. km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur.

Verð: 13.990.000 kr.

Rnr. 420689.



RANGE ROVER Fifty Edition P400e

Nýskr. 3/2021, ekinn 6 þús. km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur.

Verð: 24.440.000 kr.

Rnr. 420799.



APPROVED
CERTIFIED PRE-OWNED

Allir bílar sem merktir eru **APPROVED** hafa farið í gegnum gæðferli notaðra Jaguar og Land Rover bíla. Sjón er sögu ríkari – komdu í reynsluakstur strax í dag.

JAGUAR - LAND ROVER
Hesthálslí 6-8 / 110 Reykjavík
525 6500 / jaguarlandrover.is

Loftslagsváin, mál málanna



Gunnar Kvaran
sellóleikari
prófessor emeritus
við Listaháskóla
Íslands

Nýleg skýrsla Sameinuðu þjóðanna um loftslagsmál er svo alvarleg að ef þjóðir heims taka nú ekki höndum saman um stórfelldar sameiginlegar aðgerðir, þá er eins víst að siðmenningu okkar og veru á þessari jörð ljúki fyrir en seinna. Aðeins einn flokkur gerði loftslagsmál að aðalmáli sinnar kosninga- baráttu. Flokkurinn Vinstri græn og er það bæði raunsætt og lofsvert. Það gladdi mig fyrir kosningar að heyra Bjarna Benediktsson, formann Sjálfstæðisflokksins, ræða um að íslensk þjóð ætti að vera í forystu meðal þjóða, þegar kemur að loftslagsmálum. Fyrirmynd annarra þjóða í þeim efnum. Hugsanir og góð orð eru til alls fyrst en gjörðirnar og efnirnar eru það sem gildir.

Mér er það ljóst að mörg mikilvæg mál brenna á okkar þjóðfélagi um þessar mundir: heilbrigðismál, launamisrétti, kynjamisrétti, mál aldraðra og fatlaðra, innflytjendamála og mörg önnur. Auðvitað þarf að sinna þeim eftir bestu getu. Til lengri tíma lítið er úrvinnsla allra þessara mikilvægu mála háð því hvernig heimurinn tekur á loftslagsmálum. Það þýðir ekki lengur að láta tregðulögmálið gilda. Ófá stór fyrirtæki í heiminum sem græða gifurlega, en menga á sama tíma hræðilega, eru treg til þeirra miklu breytinga sem nauðsynlegar eru í þessum málum. „Við verðum ekki samkeppnishæf,“ sögðu forráðamenn dönsku sementsverksmiðjunnar Aalborg Portland nýlega, „ef við þurfum að breyta eldsneyti úr kolum í vistvænt eldsneyti“. Ætli þetta sé ekki algengt viðhorf hjá þúsundum verksmiðja og fyrirtækja um allan heim. Ég geri mér glögga grein fyrir að markmiðum Parísarsamkomulagsins verður ekki náð án fórna, jafnvel mikilla fórna, en tilvist lífríkis á þessari jörð verður ekki afturkölluð glatist hún á annað borð.

Nýlega er afstaðin, hér á landi, merkileg ráðstefna um norður-slóðir þar sem loftslagsmál voru áberandi í allri umræðunni. Það var eftirtektarvert hvað hinn skoski ráðherra, sem sat ráðstefnu

una, sagði meðal annars í ræðu sinni. Hann sagði að kannski sé þessi tími, sem við nú lifum á, síðasta tækifæri okkar til að snúa þróuninni í loftslagsmálum á betri veg. Þetta eru sérlega sláandi ummæli en Skotar halda nú yfirstandandi alþjóðlega loftslagsráðstefnu í Glasgow. Þar mun koma í ljós hvort þjóðir heims séu tilbúnar til sameiginlegs stórataks gegn loftslagsváni.

Að endingu skulum við örstutt hugleiða allar þær dásemdir sem þessi jörð hefur fært okkur. Hún hefur fært okkur og klætt í árþúsund. Hún hefur gefið okkur andlegan innblástur og næringu í allri sinni fjölbreytni, gjafmildi og fegurð. Við höfum ætíð gengið að gjöfum hennar vísu. Jörðin er upphaf og endir alls sem jarðneskt er. Sýnum henni nú þakklæti okkar allra í verki.

Lofsöngur til móður jarðar

*Ástkæra móðir og föstra!
Ég ann þér meira
en orð fá lýst.
Allt hefur þú gefið okkur
af allsnægtum hjarta þíns.
Allsnægtir þínar höfum við
móttekið
án raunverulegs þakklætis,
auðmýktar og ábyrgðar.
Gengið að gjöfum þínum vísu
og óendanlegum
en jafnvel þú hefur þín mörk.
Börn þín verða nú að skilja
að örmögnum þín er yfirvofandi.
Viljum við nú eyðileggja þá
sköpun þína
sem veitir okkur allan okkar
tilverugrundvöll?*

*Ekkert getur komið í veg fyrir
endanleika lífsins í skauti þínu
nema við sjálf.
Ábyrgðin er okkar
og enginn guðlegur máttur
mun losa okkur undan henni.
Að taka ábyrgð á gjörðum okkar
þegar hylðypíð blasir við
er stærsta áskorun okkar sögu.
Ætlum við að bregðast lífinu
á ögurstund? ■*

Megi rjúpnasteikin standa í ykkur, veiðimenn, stjórn NÍ og ráðherra



Ole Anton Bieltvedt
stofnandi og for-
maður Jarðarvina

Eins og fram hefur komið í fréttum, er rjúpnastofninn nú í haust kominn í algjört lágmark. Talinn vera 248 þúsund fuglar.

Á framanverðri síðustu öld taldist hann allt að 5 milljónir rjúpna, þrátt fyrir allan náttúrulegan ágang, m.a. fálka, refa, sníkjudýra o.s.frv.

En með ágangi og veiðum manna var svo komið árið 2002, að hauststofninn var í fyrsta sinn, frá því að talningar hófust 1995, kominn niður fyrir 300 þús.

Þáverandi umhverfisráðherra, Sív Friðleifsdóttir, Framsóknarkona með bein í nefinu, ákvað þá að friða rjúpuna, fyrst í 3 ár; árin 2003, 2004 og 2005.

Árangurinn af friðun var sá, að stofn rjúpu tvöfaldadist 2004 og aftur 2005. Hefði friðun haldist áfram, eins og Sív hafði ákveðið, hefði hann eflaust tvöfaldast aftur sumarið 2005 og náð verulegri hæð aftur, jafnvel upp undir 1 milljón fugla sumarið 2006.

En nýr umhverfisráðherra tók við, frá Sjálfstæðisflokki, Sigríður Anna Þórðardóttir, sem virðist ekki hafa haft sömu burði eða sama skilning á mikilvægi íslenzkrar náttúru, því hún gaf eftir fyrir ágangi blóðþyrstra veiðimanna, og leyfði veiðar aftur haustið 2005, ári fyrir, en reglugerð Sívjar sagði til um.

Staðan í fyrravor, 2020

Í fyrravor var svo hauststofninn aftur, nú í annað sinn frá upphafi talninga, kominn niður fyrir 300 þúsund fugla. Hefði Sív Friðleifsdóttir verið umhverfisráðherra, hefði hún eflaust friðað aftur. En, illu heilli, var umhverfisráðherrann og er enn, Guðmundur Ingi Guðbrandsson, sem á að heita grænn, þó þess gæti lítið í athöfnum hans og ákvörðunum.

Hann þóttist í fyrra taka á málínu með hófi og skynsemi, en sú vafasama skynsemi var, að 5 þúsund veiðimenn mættu veiða 5 fugla hver.

Var sú tillaga, sem ráðherra taldi góða og gilda, komin frá helzta rjúpnasérfræðingi landsins, Ólafi Karli Nielsen, sem reyndar er sjálfur rjúpnaveiðimaður, og þáverandi

forstjóra Náttúrufræðistofnunar Íslands (NÍ), Jóni Gunnari Ottóssyni.

Þessi veiðiáform 2020 voru auðvitað út í hött, 5 fuglar á mann, m.a. vegna þess, að meðalveiði á veiðimann síðustu 16 ár hafði verið 12 fuglar.

Er þá miðað við uppgefna og skjalfesta veiði, en flestum mun vera ljóst, að slíkar skriflegar tilkynningar veiðimanna kunna að vera misgóðir pappírar, fyrir utan þá pappíra, sem kann að vanta.

Enda var svo gengið á stofninn í fyrra, að nú síðastliðið vor, hafði hann enn gengið niður um 30%, frá í fyrra, og var sá allra minnsti í sögunni.

Tillögugerð NÍ

Nýr forstjóri, sem virtist lofa góðu, tók við hjá NÍ á þessu ári, Þorkell Lindberg Þórarinnsson. Bundu menn vonir við, að hann myndi marka nýja og dýravænni stefnu fyrir veiðar villtra dýra, en eins og allir vita, er fána Íslands fábrotin og brothætt.

Reyndar kom í ljós, að nýr forstjóri hafði sjálfur stundað rjúpnaveiðar, sem var ekki beint gleðiefni.

Enda kom á daginn, að nýr forstjóri og langtíma rjúpnasérfræðingur stofnunarinnar, báðir rjúpnaveiðimenn, lögðu til við ráðherra, að veiðar héldu áfram, eins og lítið hefði í skorizt, en nú yrðu veiðar 4 rjúpur á veiðimann, alls 20 þúsund fuglar.

Hefði þessi tillaga komið innan af Kleppi, hefði mátt skilja hana, en hún kom úr Urriðaholtsstræti í Garðabæ, höfuðstöðvum Náttúrufræðistofnunar Íslands. Hvernig geta annars góðir menn og gegnir gert sig seka um slíka fásinnu?!

Boltinn hjá umhverfisráðherra

18. október mun svo ráðherra hafa fengið þessa gæfulegu sendingu, tillögugerð, frá NÍ, sem mun hafa komið við í Umhverfisstofnun (UST), til umsagnar, en UST virðist hafa talið hana faglegra ráðgjöf og góða, sem varla þyrfti að laga eða leiðrétta.

Umhverfisráðherra væflaðist svo með málið í 10 daga, en skoðun undirritaðs er, að ráðherra með bein í nefinu og ábyrgðartilfinningu gagnvart lífríki og náttúru Íslands, hefði ekki þurft nema dag til að ákvarða friðun, minnst til 3 ára, eins og Sív gerði.

28. október að morgni, kom svo ráðherra með það komment í RÚV-morgunútvarpi, að með fyrirliggjandi veiðiráðgjöf mætti reikna með, að 32 þúsund fuglar yrðu drepnir, í

stað 20 þúsund, eins og tillögugerð NÍ gekk út á. Þetta bil yrði að brúa, sagði ráðherra.

Hvernig ráðherra komst að tölunni 32 þúsund fuglar, þegar reiknað var með 5 þúsund veiðimönnum og uppgefna meðalveiði síðustu 16 ár upp á 12 fugla á veiðimann, má Guð einn vita.

Viðbragð rjúpnaveiðimanna

Þegar þessi frétt barst til Skotveiðifélags Íslands, Skotviss, runnu tvær grímur á formanninn, Áka Ármann Jónsson, sem reyndar var áður, í áratug eða svo, deildarstjóri hjá Umhverfisstofnun – greinilega ekki langt á milli – og taldi formaðurinn að fjöldinn allur af rjúpnaskyttum hafði nú undirbúið veiðar. „Borgað jafnvel fyrir veiðiréttindi og gistingu og allt slíkt,“ eins og hann orðaði það.

Það hljómar reyndar ekki alveg sannfærandi, fyrir heilvita menn, að veiðimenn bóki ferðir, kannske landshorna á milli, jafnvel dýr flug og kaupi kostnaðarsamar gistingar, fyrir fram í stórum stil, til að fá að drepa 4 rjúpur.

Ráðherra enginn Salómon

Því miður kom á daginn, þegar dagur kom að kveldi 28. október, að Guðmundur Ingi Guðbrandsson er enginn Salómon. Vantar þar nokkuð á.

Hans „Salómonsdomur“ til að tryggja það, að ekki yrðu drepnar 32 þúsund rjúpur (hvernig sem hann nú komst að þeirri tölu), í stað 20 þúsund rjúpna, sem ráðgjöf NÍ gekk út á, var að veiðar mættu ekki hefjast fyrr en um hádegi þá 22 daga, sem veiða mætti.

Rjúpur fara um saman í þorum eða hópum. Fari veiðimaður til fjalla að morgni og sjái hóp með 6-8 rjúpum um hádegi, duga tvö skot, sem flestir hafa í byssunni, til að drepa kannske 4-5 og særa 2-3, sem kynnu að komast undan (og drepast svo úr blýeitrun og kvalræði).

Þar með væri veiðiferðin, skv. reglugerð, búin.

Venjulegir menn myndu gera sér grein fyrir því, að hvort leyfðir séu 22 heilir veiðidagar eða 22 hálfir veiðidagar, skiptir engu máli, því veiðimenn þurfi, hvort sem er, oft að nota morguninn til að komast á veiðistað, auk þess, sem tvö skot á þör eða litinn hóp duga til að fylla veiðikvóta.

Sumir verða frægir að endemum, aðrir af hugleysi. Að verða frægur af hvort tveggja, er ekki gott eða gæfulegt. ■

Leynist rithöfundur í þér?

**NÝJAR
RADDIR**

Handritasamkeppni fyrir
upprennandi rithöfunda

Skiladagur 10. des. 2020

Nánari upplýsingar á forlagid.is

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 4. nóvember 2021



Bob Dylan hóf feril sinn ungur og er enn að. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Goðsögn í 60 ár

sandragudrun@frettabladid.is

Í dag eru liðin 60 ár síðan tónlistarmaðurinn Bob Dylan hélt sína fyrstu tónleika í Carnegie Hall í New York en þá var hann ungur maður, ekki nema tvítugur og nýlega fluttur til borgarinnar sem aldrei sefur. Fram að 4. nóvember 1961 hafði Dylan einungis komið fram á litlum klúbbum og sem upphitunaratriði fyrir þekktari listamenn. Samkvæmt heimildum mættu ekki nema 53 gestir á tónleikana í Carnegie Hall, en þeir voru þó upphafið að tónleikaferli sem átti eftir að endast í áratugi, en hann er enn að, orðinn áttræður.

3.000 tónleikar

Bob Dylan flutti til New York í janúar þetta ár, staðráðinn í að helga líf sitt tónlistarsköpun. Á þeim 60 árum sem liðin eru frá fyrstu alvöru tónleikunum hans hefur hann spilað á yfir 3.000 tónleikum um allan heim. Auk þess hlaut hann Nóbelsverðlaunin í bókmenntum árið 2017 fyrir nýsköpun á sviði ljóðrænnar tjáningar innan hinnar miklu lagahefðar Bandaríkjanna. Óhætt er að fullyrða að tónlist Bob Dylan hefur spilað stóran þátt í tónlistarsögunni undanfarna áratugi og margir þekktustu tónlistarmenn seinni hluta 20. aldar nefna hann sem sinn helsta áhrifavald. ■

TARAMAR

Endurmótaðu húðina með lífvirkum efnun úr náttúru Íslands



Tuttugu alþjóðleg verðlaun

Sjálfstraust getur gert ljóta flík að gulli

Tinna Björt Guðjónsdóttir hefur vakið mikla athygli fyrir persónulegan og töffaralegan stíl. Hún þorir að fara eigin leiðir og líður vel fyrir framan linsuna þegar hún bregður á leik. **2**



Tinna segist velja liti eftir árstíðum. Hér er hún í fallegum grænum kjól sem fer henni einstaklega vel.

Skammdegið

þarf ekki að vera erfitt

- Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum
- 2000 einingar af d-vítamíni og kröftug íslensk burnirót

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



ICEHERBS

D-vítamín

Orkublanda með kröftugri burnirót & d-vítamíni 2000 IE

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS



Tinna Björt hefur góðan smekk fyrir litum. Takið eftir skónum.



Tinna er mætt í vetrarstílnum og ber vestið einstaklega vel. Ullarhúfan toppar heildarútlitið og á vel við veturinn.



Tinna klæðist hér töffaralegum vintage jakka sem passar einstaklega vel við ljósbláa skyrtuna og buxurnar. Bláu pinnahælarnir setja punktinn yfir i-ð. Jakki: Vintage búð í Paris. Ljósblá skyrtu: Monki Oslo. Buxur: Bik Bok Ósló. Pinnahælur: Aldo London.

MYNDIR/ÞSENDAR



Sjöfn
Þórðardóttir
sjöfn
@frettabladid.is

Eitt af áhugamálum Tinna er að taka ljósmyndir, vinna með uppsetningu og stíliseru umhverfið. Hafa ljósmyndir hennar vakið verðskuldaða athygli enda oft mikil vinna að baki þegar kemur að uppsetningu og stíliseringu. Tinna er markaðsmanneskja og leikkona og vinnur við hvoru tveggja. Hún vinnur sem sölu- og markaðsstjóri hjá Provision og hefur líka verið að leika, síðast í þáttaseríunni Systraböndum.

„Í frítímanum finnst mér gaman að taka myndir og vinna með setup-ið á sama tíma en Instagram er skemmtilegur vettvangur fyrir það,“ segir Tinna og bætir því við að hún sé mjög dugleg að pósta myndum á Instagram-reikning sinn. Aðspurð segir hún að þegar kemur að því að segja frá fatastílnum sé það enginn einn still.

„Fatavalið fer alveg eftir skapinu hjá mér. Strigaskór og þægileg peysa er klassik á mánudegi. Síðan þegar nær dregur helgi fer ég kannski í hæla. Ég er nú samt þekkt fyrir að vera mikil „tomboy“-stelpa. Ég horfi frekar öðruvísi á fót í dag og ég passa mig á því að kaupa minna og nýta lengur. Við þurfum að hugsa um hvar öll þessi fót enda og hvernig fatakaup hafa áhrif á umhverfið.“

Fer oft í búningaleik með fötin sín Þegar Tinna er spurð hvort hún hafi ávallt haft mikla sköðun á því hverju hún klæðist, segir hún svo ekki vera, því móðir hennar hafi stýrt því í fyrstu. „Mamma var rosa mikið að klæða mig í sterka liti þegar ég var lítil. Þegar ég fór að klæða mig sjálf tók við tímabil þar sem svart liturinn réði ríkjum. Ég sé samt að fatastíllinn minn hefur breyst með aldrinum. Eins og maður sjálfur í raun. Ég á til að mynda flisbuxur sem ég hefði



Kósi-stíllinn klæðir Tinna vel og græni liturinn á peysunni kemur vel út. Takið eftir Tom Ford-gleraugunum sem eru svo smart.

brennt í gamla daga en í dag elska ég þær. Það er líka skemmtilegt að áhugamál mitt gefur mér tíma til leika mér með fötin sem ég á. Ég djóka oft með fötin mín; er í raun bara miðaldra kona í búningaleik.“

Hvernig myndir þú lýsa fatastílnum þínum í dag með einni setningu?

„Þægilegur, einfaldur, smekklegur og kannski smá svalur.“

Tinna er á því að hugarástand geti líka skipt máli þegar kemur að því að fíla sig í flíkinni sem maður er í hverju sinni. „Ég held að sjálfs-traust geti gert ljóta flík að gulli.“

Persónuleikinn skín í gegn

Tinna segist fyrst og fremst vera hrifnust af sniðum sem passa fyrir hennar vaxtarlag. „Þegar kemur að sniðum vil ég að þau passi mínum vexti en í dag máttu í raun klæða þig eins og þú vilt. Það er svo fallegt þegar persónuleiki skín í gegnum klæðnaðinn hjá fólki.“

Tinna hefur gaman af því að fara á vintage markaði og finnur þar oft flíkur sem eru einstakar. „Uppáhaldsflíkin mín er jakki sem ég keypti á vintage markaði í Paris. Þegar ég sá hann var beðið eftir því að ég legði hann frá mér. Þá vissi ég að ég væri með gæðaflik og sleppti auðvitað ekki jakkanum,“ segir Tinna og sér ekki eftir því að hafa nælt sér í þennan dýrindis jakka sem hún notar mikið.

Frábært þegar tiskuhönnuðir vinna með ódýrum merkjum

Áttu þér þinn uppáhalds hönnuð?

„Nei, ég get nú ekki sagt það en ég fylgist með hvað er að gerast í stóru tiskuhúsum. Það er gaman að sjá að fleiri og fleiri fatahönnuðir vinna með ódýrari merkjum eins og til dæmis H&M og Balmain gerði 2015 en sú lína seldist upp strax.“

Hvaða tiskuvörumerki heilla þig mest?

„Ralph Lauren er klassik. Tom Ford er flottur. Síðan er gaman að sjá merki sem voru í tisku þegar ég var fimmtán ára koma sterk inn í dag eins og Tommy Hilfiger, Fila og Champion. Ég bið eftir að sjá Fruit



Tinna klæðist hér fallegri peysu frá H&M en hún hefur gaman af því að leika sér á myndum enda áhugamanneskja um ljósmyndun.



Faðir Tinna, Guðjón Sigmundsson, eða Gaui litli, rekur Hernámssetrið, þar sem hægt er að leika sér.

of the Loom í öllum búðum.“

Fylgir þú tiskustrauumunum þegar kemur að litavali eða áttu þér þína uppáhaldsflíki sem þér finnst klæða þig best?

„Litaval hjá mér fer eftir árstíðum. Það er rosa gaman að fara í sumarliti eftir langan vetur og

næs að fara í dekkri liti á haustin. Uppáhaldsliturinn minn er svartur. En ég reyni oft að vera í ljósu við hann. Svartar buxur og hvítur stuttermabolur. Og ef ég er í stuði hendi ég gulum jakka við.“

Hamingja í hvítum strigaskóm

Tinna elskar strigaskó og hvítir eru í sérstöku uppáhaldi. Tinna er því fljót að svara þegar hún er beðin um að lýsa skótiskunni sem hún heillast af. „Nýir hvítir strigaskór veita mér hamingju. En ég á líka brún ökklastígvél sem ég nota mikið, þau passa við allt. Síðan eru það pinnahælur á góðum degi.“

Hvað finnst þér vera ómissandi að eiga þegar þú velur þér fylgihluti í dag?

„Ég hef gengið með hringi/hoops síðan ég setti 2pac-klút í hárið á mér í 8. bekk. Ég nota þá enn í dag og á kannski vandræðalega mikið af þeim. Þeir passa við allt. Síðan geta flott gleraugu gert mikið en ég er rosa ánægð með mín Tom Ford gleraugu sem ég fékk hjá Eyesland.“

Þeir sem vilja kíkja á það sem Tinna er að gera geta fylgst með henni á Instagram-reikningi hennar @tinnabg. ■

SÆBJÚGNAHYLKI +D3 FYRIR HEILSUNA

Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum og eru þekkt fyrir:



- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húð- próteins og insúlíns
- Stuðla að eðlilegri upptöku kalsíums og fosfórs
- Stuðla að viðhaldi beina, tanna og vöðva
- Stuðla að bættari starfsemi ónæmiskerfisins
- D-vítamín hefur hlutverki að gegna við frumskiptingu.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,

Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is

Arctic Star Sæbjúgnahylki +D3 Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, og Fjarðakaup.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618



NÝ
SENDING



GREENSTONE

Skoðið // www.hjahrafnhildi.is



Fallegur
viskós/kasmír
trefill fylgir öllum
keyptum yfirhöfnum
um helgina.



hjá
Hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Þeir best klæddu djamma í Dúbaí

Samhliða opnun á Expo 2020 sýningunni í Dúbaí var tískuhönnuðurinn Giorgio Armani með eigin veislu, One Night Only, sem er farandviðburður og hefur verið haldinn víða um heim, í London, Tókýó, Peking, Róm, New York og París.

elin@frettabladid.is

Mikill fjöldi gesta var samankominn á glæsilegu hóteli Armani sem staðsett er í hæsta turni heims, Burj Khalifa. Chris Martin, tónlistarmaður úr Coldplay, var meðal gesta og hafði á orði að hvergi í heiminum væru jafn margir best klæddu á einum stað á sama tíma. Hann flutti nokkur lög í veislunni.

Meðal annarra gesta var leikkonan Sharon Stone, Lily James sem er vel þekkt úr Mamma Mia! og Downton Abbey svo eitthvað sé nefnt og Clive Owen sem nýlega lauk við að leika Bill Clinton í nýrri kvikmynd um forsetann fyrrverandi, Impeachment: American Crime Story. Gestunum var meðal annars boðið í eyðimerkurferð sem þeim þótti áhugaverð.

Expo 2020 sýningin í Dúbaí átti að vera á síðasta ári en var frestað vegna Covid. Armani sýnir hátísku í tengslum við sýninguna og kynnir þar með ítalska yfirburði í hönnun, eins og það er nefnt. Armani hlaut sjálfur gullna vegabréfsáritun í Sameinuðu arabísku furstadæmunum.

Gullna vegabréfsáritunarkerfið hófst árið 2019 og veitir tíu ára búsetu sem viðurkenningu á sérstökum framlögum til landsins. Armani fagnar um þessar mundir ellefu árum í hóteltrekstri í Dúbaí og segir að breytingarnar í borginni á þessum árum séu ævintýralegar.

Hótelíð í Dúbaí býður upp á lúxusgistingu og aðstöðu en það er á 38. hæð í skýjakljúfinum. Veggir eru til dæmis klæddir silki og leðri. „Þótt hótelíð hafi orðið tíu ára í fyrra er engin þörf á breytingum, klassinn hefur haldið sér vel. Þetta er tímalaus hönnun,“ segir Armani.

„Ég er ánægður og stoltur af að vera hér,“ sagði Armani við blaðamenn. „Miðaustrlönd eru vagganýs lúxushugtaks, samheiti um stöðuga þróun og tilraunir sem eiga rætur í töfrum djúprar menningar þessara ríkja.“

Á tískusýningunni sýndi hann glæsilegan fatnað fyrir vorið 2022. Sýningin fór fram fyrir framan turninn Burj Khalifa en þar er stærsti gosbrunnur heims sem skiptir litum, flytur tónlist og hreyfist á rúmlega þúsund vegu. Glæsileikinn var því allt um kring.

Armani Pop-Up verslun hefur verið sett upp í Dubai Mall og verður opin í mánuð. Sömuleiðis er Armani-verslun í miðstöðinni sem var opnuð árið 2010 og endurnýjuð á síðasta ári. Önnur Armani-verslun er í Mall of the Emirates en báðar þessar verslunarmiðstöðvar eru sérlega glæsilegar. ■



Giorgio Armani kom fram í lok tískusýningarinnar í Dúbaí og var vel fagnað.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Sumarlegur jakki sem getur hentað spari eða bara í góðu veðri við gallabuxur.



Ljósblár og frjálsgur jakki en merki Armani er skraut í efninu.



PEYSUR Í ÚRVALI

SKOÐIÐ LAXDAL.IS



Það má segja að elegans sé ávallt í sniðunum hjá Armani. Gullfalleg efni og sniðin kvenleg.



Það eru allir finir í hvítum jakkaötum. Þessi tvíhnepti jakki er einstaklega smekklegur.



Kjólarnir sem sýndir voru fyrir vorið 2022 voru hver öðrum glæsilegri.

f Laxdal er í leiðinni



Skipholtí 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is



Syndum

Landsátak í sundi 1. – 28. nóvember

FIMMTUDAGUR 4. nóvember 2021



Hildur Karen Aðalsteinsdóttir og Lárus L. Blöndal, forseti ÍSí, hvetja landsmenn til að skrá sig til leiks í sundátakinu og bæta um leið eigin heilsu.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

Sund er fyrir alla fjölskylduna

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands stendur fyrir landsátaki í sundi 1.-28. nóvember. Um er að ræða heilsu- og hvatningarátak sem höfðar til allra landsmanna. Markmiðið með átakinu er að hvetja almenning til þess að hreyfa sig oftar og meira í sínu daglega lífi og nota meðal annars sund til þess. Skrásetning er á synda.is. **2**

„ÍSí hefur í gegnum tíðina hvatt landsmenn til að huga að sinni daglegu hreyfingu í gegnum fjölbreytt verkefni sambandsins og nú er komið að landsátaki í sundi. Landsátakið, sem er skipulagt af Almenningsíþróttasviði ÍSí í samstarfi við Sundsamband Íslands (SSI), er framhald af Íþróttaviku Evrópu. Markmið Íþróttaviku Evrópu er að kynna íþróttir og almenna hreyfingu um alla Evrópu og sporna þannig við auknu hreyfingarleysi meðal almennings,“ segir Lárus L. Blöndal, forseti ÍSí.

„Síðustu misseri hafa sýnt okkur með öyggjandi hætti að það skiptir gríðarlegu máli að vera vel á sig kominn, bæði líkamlega og andlega, og góð heilsa er ómetanleg. Það er margt sem við getum gert til að bæta og viðhalda líkama og sál og allt telur í pottinn,“ bendir Lárus á og bætir við að Íslendingar hafi alltaf verið duglegir að stunda sund.

„Við búum svo vel að hafa góðar sundlaugar víða um landið. Sund er fyrir alla, óháð aldri, bakgrunni eða líkamlegu ástandi. Það er tilvalin þjálfunaraðferð sem styrkir hjarta- og æðakerfið, lungu og vöðva líkamans en er einnig frábær og skemmtileg tómstundaiðja sem öll fjölskyldan getur stundað saman.“

Syndum til betra lífs

Til að taka þátt í sundátakinu þarf að skrá sig inn á syndum.is og fara í Mínar skráningar. Einfalt er að velja sér notendanafn og lykilorð og skrá sínar sundvegalengdir. Þeir sem eiga notendanafn í verkefninu Lífshlaupið eða Hjólað í vinnuna geta notað það til að skrá sig inn.

Syndum saman hringinn í kringum Ísland. Þeir metrar sem þú syndir safnast saman og á forsiðu syndum.is verður hægt að sjá hversu marga hringi landsmenn hafa synt.

Á heimasíðu syndum.is eru allar nánari upplýsingar um verkefnið auk ýmiss annars fróðleiks og upplýsingar um sundlaugar landsins. Þeir sem skrá sig og taka þátt geta átt möguleika á að verða dregnir út og vinna veglega vinninga.

ÍSí vonast til að landsmenn á öllum aldri taki þátt í átakinu, skelli sér í laugarnar í nóvember og skrái syntar vegalengdir á síðu átaksins, syndum.is.

Syndum okkur í gang fyrir veturinn! ■



Þeir sem skrá sig og taka þátt geta átt möguleika á að verða dregnir út og vinna veglega vinninga, að sögn Lárusar L. Blöndal, forseta ÍSí.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

Styrkir líkamann og eflir andann

Hildur Karen Aðalsteinsdóttir kennari situr í stjórn Íþrótt- og Olympíusambands Íslands en líf hennar hefur að stórum hluta snúist um sund. Hún sér um flotnámskeið á Akranesi og er að byrja með sundnámskeið fyrir fulloröna.

Hildur Karen hefur starfað með íþróttahreyfingunni í langan tíma. Hún er búsett á Akranesi og kennir við Fjölbrotaskóla Vesturlands. Hildur Karen hefur einnig starfað sem framkvæmdastjóri ÍA og framkvæmdastjóri Sundsambands Íslands. Hún segir alla hreyfingu afar mikilvæga fyrir allan aldur. Sjálf hefur hún stundað sund frá sjö ára aldri.

„Sundiðkun mín hófst með busli í lauginni í Reykjarfirði á Ströndum. Ég æfði síðan sund með Sundfélagi UMFB í Bolungavík til 16 ára aldurs. Frá þeim tíma hef ég synt mér til heilsubótar og stundum stungið mér til sunds á garpamótum, meðal annars með móður minni á Heims- og Evrópumóti garpa,“ segir hún. „Síðastliðin 30 ár hef ég svo verið viðlöðandi sund sem foreldri, þjálfari, ungbarnasundkennari og um þessar mundir með Flotnámskeið á Akranesi, meðal annars sem valfag við Fjölbrotaskóla Vesturlands.“

Frábær hreyfing

Hildur segir að hreyfing í vatni sé öðruvísi en mörg önnur, til dæmis sé álag á liði minna en við marga aðra iðkun. „Mörgum hættir til að gleyma sundi sem góðri hreyfingu en það er í raun frábær hreyfing fyrir allan líkamann. Fólk þarf ekki að fara daglega í sund til að það hafi heilsuástandi áhrif en því oftast sem það mætir því betri áhrif hefur það á heilsuna. Hvers konar hreyfing í að minnsta kosti 30 mínútur á dag hefur heilsuástandi áhrif,“ upplýsir hún. „Sund reynir á nánast alla vöðva líkamans, krefst samhæfingar, styrkir öndun og fer vel með liði og vöðva. Í sundlauginni stjórnar hver og einn ferðinni sjálfur.“

Þegar Hildur Karen er spurð hvort sundið eitt og sér sé nægileg



Hildur Karen hefur stundað sund frá unga aldri og sömuleiðis hefur hún verið að kenna sund.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sund reynir á nánast alla vöðva líkamans, krefst samhæfingar, styrkir öndun og fer vel með liði og vöðva. Í sundlauginni stjórnar hver og einn ferðinni sjálfur.

Hildur Karen

hreyfing eða hvort fólk ætti að stunda aðra líkamsrækt að auki svarar hún: „Við vitum öll hversu mikilvæg hreyfing er fyrir líkamlegt og andlegt heilbrigði fólks og má segja að sund sé nægjanleg hreyfing til að halda sér í formi og bæta úthald en sambland sunds og annarra æfinga gefur enn betri árangur, má þar nefna göngur og styrktarþjálfun. Því má heldur ekki gleyma að sund er hægt að iðka í öllum veðrum og á öllum árstíma í okkar fjölmörgu sundlaugum sem opnar eru almenningi frá morgni til kvölds.“

Þá má alveg geta þess að þegar maður er í sundi fær maður kærkomið frí frá stöðugu áreiti símans og samfélagsmiðla. Hvíld frá þessu áreiti skapar vellíðan og gott er að hreinsa hugann á meðan maður

syndir. Það er hægt að fá kraft úr vatninu,“ segir hún.

Sundlaugar um allt land

Hildur segir að það sé alltaf meira gaman að synda með öðrum og að víða séu starfandi hópar í sundlaugum landsins, til dæmis garpasund. Þannig hópar efla félagsandann. „Síðan er það nú þannig að þegar fólk fer að stunda sund þá myndast oft hópar sem synda saman á ákveðnum tímum, styrkja böndin og næra hugann í heita pottinum að loknum sundsprettinum. Það eru fáar íþróttir sem reyna jafn mikið á alla vöðva líkamans og sundið en um leið er álagið ekki mikið því maður er svo léttur í vatninu,“ segir hún.

Hildur Karen bendir á að sundmenning hér á landi sé einstök.

„Það sést á þeim mikla fjölda sundlauga sem eru staðsettar um allt land. Að öllum líkindum erum við duglegri en flestar þjóðir að heimsækja sundlaugar,“ segir hún.

Ódýrt fjölskyldusport

Hildur Karen bendir einnig á að sund sé ódýrt sport. „Ef keypt er árskort í sund kostar dagurinn um það bil 100 krónur. Innifalið í því er aðgangur að sundlaugum hvers sveitarfélags. Þá eru oft veittir góðir afslættir til aldraðra, öryrkja og yngri sundmanna. Búnaður sem þarf til að iðka sund er einfaldur, sundföt og sundgleraugu eru lágmarksbúnaður en einnig er vinsælt að nota blöðkur,“ segir hún.

„Sund er frábært fjölskyldusport. Á ferðalögum er hægt að koma við í sundlaugum og skola af sér, synda stuttan sprett, leika sér og fara í pottinn. Það er líka þannig að í sundlauginni geta allir í fjölskyldunni fundið eitthvað við sitt hæfi eða synt á þeim hraða sem hentar hverjum og einum,“ segir Hildur Karen og bætir við að hún viti um fólk sem mæti í laugina á sama tíma á hverjum degi og hafi gert áratugum saman. „Þessu fólki finnst dagurinn ónýtur ef ekki er farið í laugina. Í Covid-lokunum heyrðum við af fólki sem fannst einna erfiðast í ástandinu að komast ekki í laugina.“

Sundátak fyrir alla

Hildur Karen segist finna mikinn áhuga hjá fólki að skrá sig í sundátakið. „Fólk hefur verið að skrá sig á fullu og setja sér markmið en hægt er að skrá sig alveg fram á síðasta dag átaksins,“ bendir hún á. „Þetta er mjög þarft og gott framtak og gott tækifæri fyrir fólk að koma sér af stað í góða hreyfingu,“ segir hún og hvetur sem flesta til að skrá sig og vera með í átakinu. „Nú þegar eru sundmenn komnir hringi í kringum landið og verður spennandi að sjá hversu margir hringir verða skráðir í lok mánaðarins.“

Ef fólk vill taka þátt og setja sér markmið er hægt að skrá sig á syndum.is, þar eru auk þess ýmsar upplýsingar til dæmis um hvernig maður setji sér sundmarkmið. ■

Laugarnar í Reykjavík



Fyrir líkama og sál

sýnum hvert öðru tillitssemi



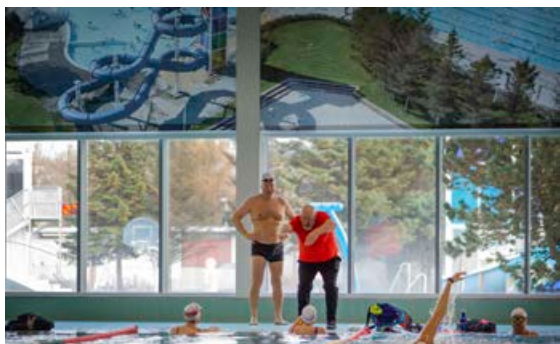
www.itr.is



Ad fara í sund hressir, bætir og kætir bæði líkama og sál og segir Brynjólfur að félagsskapurinn sé afar gefandi.



Brynjólfur segir skemmtilegt að keppa við sjálfan sig í sundi, til að mæla árangur og framfarir á eigin getu.



Fólk á öllum aldri sækir sundnámskeið Brynjólfs, en á garpasundæfingar er tuttugu ára aldurstakmark.



Brynjólfur Björnsson er einn vinsælasti sundþjálfari landsins. Hann segir aldrei of seint að byrja að læra að synda.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Syndaselur fór í sund eftir sjálfsmark í fótbolta

Syndaselurinn Brynjólfur Björnsson er margfaldur Íslandsmeistari í sundi. Hann syndir sjálfur daglega og kennir sívinsæl námskeið í skriðsundi og garpasundi.

„Sundið er orlagavaldur í mínu lífi. Það kikkaði inn þegar ég skoraði sjálfsmark hjá Þrótti í æsku og fékk að hætta í fótbolta. Í framhaldinu prófaði ég að fara á sundæfingu og hef ekki stoppað í sundinu síðan. Það átti strax vel við mig og mér leid alveg rosaalega vel í vatninu.“

Þetta segir Brynjólfur Björnsson, sundþjálfari og syndaselur með meiru.

„Viðurnefnið syndaselur hefur fylgt mér frá því á unglingsárunum þegar ég æfði og keppti í sundi hjá Sunddeild Ármanns. Þá var ég spurður hvort ég væri syndur sem selur, sem ég og játti og var þá réttnefndur syndaselur, sem er auðvitað afbökun á hefðbundinni merkingu orðsins syndasels,“ útskýrir Brynjólfur og hlær.

Brynjólfur setti ýmis met í aldursflokkum ásamt því að verða nokkrum sinnum Íslandsmeistari í flugsundi, fjórsundi og skriðsundi.

„Besti árangurinn var Íslandsmet í 1.500 metra skriðsundi árið 1978, sem ég bætti árið á eftir, en sundferlinum lauk þegar ég lenti í vinnuslysi og braut báðar hendur illa.“

Endurnærandi að fara í sund

Sund er að mati Brynjólfs ein albasta líkamsrækt sem hægt er að stunda.

„Sund hefur einstaklega góð áhrif á heilsu og hreysti. Þegar við syndum þjálfum við hjarta- og æðakerfi okkar og virkjum flesta vöðvahópa líkamans. Þá er meiðslahætta litil sem engin í sundi því vatn veldur mjúku álagi á

líkamann, öfugt við sumar íþróttir sem valda snöggum og harkalegu álagi á liði og vöðva, sem svo getur valdið meiðslum,“ upplýsir Brynjólfur.

Góður sundsprettur hefur jafnframt undurgóð andleg áhrif á hug og hjarta.

„Flestir sem fara í sund þekkja velliðunina sem fylgir því að fara ofan í sundlaug, jafnvel þótt þeir syndi ekki mikið. Það eitt að vera í vatninu endurnærir mann og hvað þá ef maður syndir líka og fær þjálfun fyrir hjarta- og æðakerfið. Sund nærir líka sálartetrið því eftir sundferð er maður eins og nýr maður. Ég vil meina að fólk sem stundar sund haldi sér ungu í útliti, sál og sinni. Það tónar allan skrokkinn í sundinu, ber sig vel og litur frísklega út,“ segir Brynjólfur.

Í sjóinn þegar laugarnar lokuðu

Syndaselurinn Brynjólfur segist heppinn að hafa dottið í sundið sem krakki og sund er enn hans helsta hreyfing.

„Sund er besta hreyfingin fyrir mig. Ég nýt þess að synda því mér liður svo vel á sundi, og syndi þá aðallega baksund og skriðsund, en síður bringusund þar sem ég er slæmur í hnjúnum. Svo fer ég líka í sjóinn,“ segir Brynjólfur kátur.

Hann hafði aldrei ætlað sér í sjó-sund en skorti útrás fyrir hreyfingu í vatni þegar sóttvarnaryfirvöld lokuðu sundlaugum landsins í strangasta samkomubanninu.

„Því má segja að sitthvað gott hafi hlotist af Covid því ég sá ljósið hvað sjósund varðar og finnst nú geggjað að blanda sjósundi saman við sund í sundlaug þar sem ég syndi einn til tvo kílómetra í einu til að fá hreyfinguna. Í sjóinn sækir ég til að fá kælingu og öll steinefnin sem þar er að finna og hafa svo góð áhrif á húðina. Kuldi hefur góð áhrif á bólgu og ég finn

ad mér liður svo miklu betur í skrokknum eftir að ég fór að synda í köldum sjó. Menn voru auðvitað búnir að benda mér á kosti sjósunds í langan tíma en ég asnaðist ekki til að prófa fyrir en þeir lokuðu laugunum og nú reyni ég að fara þrisvar í viku í sjóinn og fjórum sinnum í laugina á móti,“ greinir Brynjólfur frá.

Gaman að keppa við sjálfan sig

Sundið hefur gefið Brynjólfi margt og segir hann sund almennt mjög gefandi sport fyrir þá sem stunda það.

„Félagsskapurinn er dýrmætur þeim sem stunda sund, sækja námskeið og sundlaugarnar. Sjálfur hef ég kynnst fullt af yndislegu fólki. Sundkennslan er gefandi starf og mér finnst alltaf jafn gaman að kenna. Ég fæ mikil viðbrögð frá nemendum mínum og hef unun af starfinu, ég legg mig allan fram og fólk finnur það. Það nær árangri, því liður vel og hefur gaman,“ segir Brynjólfur.

Hann hefur kennt landsmönnum sund í meira en þrjátíu áratugi.

„Þeir sem koma til mín eru fullorðið fólk sem hefur löngun til að bæta sig eða læra sund frá grunni. Það er auðvitað ólíkt kennslu í skólasundi þar sem sumir vilja hreinlega ekki mæta í sund og þjálfun fyrir hjarta- og æðakerfið. Þá er tilfinning fyrir vatni misjöfn og því verða ekki allir jafn hraðir, þótt æft sé svipað. Flestir líta á

ad mér liður svo miklu betur í skrokknum eftir að ég fór að synda í köldum sjó. Menn voru auðvitað búnir að benda mér á kosti sjósunds í langan tíma en ég asnaðist ekki til að prófa fyrir en þeir lokuðu laugunum og nú reyni ég að fara þrisvar í viku í sjóinn og fjórum sinnum í laugina á móti,“ greinir Brynjólfur frá.

„Sundþjálfun skilar sér alltaf til hvers og eins, og þótt hraðinn sé misjafn fá allir sína styrkingu og þjálfun fyrir hjarta- og æðakerfið. Þá er tilfinning fyrir vatni misjöfn og því verða ekki allir jafn hraðir, þótt æft sé svipað. Flestir líta á

Ég vil meina að fólk sem stundar sund haldi sér ungu í útliti, sál og sinni. Það tónar allan skrokkinn í sundinu, ber sig vel og litur frísklega út.

Brynjólfur Björnsson

sund sem skemmtilega líkamsrækt þótt innan um séu alltaf einstaklingar sem sækja í mót og vilja keppa. Engu að síður er gaman að keppa við sjálfan sig í sundi, að sjá mælanlegan árangur á eigin getu og framförum.“

Vaxandi vinsældir sunds

Brynjólfur hefur ekki tölu á þeim fjölda sem sótt hefur vinsæl námskeið hans í skriðsundi og garpasundi undanfarna áratugi, en vinsældir námskeiðanna fara sívaxandi.

„Það er aldrei of seint að byrja að læra sund. Þeir sem koma til mín eru á öllum aldri, nema í garpasundinu þar sem aldurstakmark er tuttugu ár, og hef ég verið með einstaklinga yfir áttrætt sem koma til að læra skriðsund,“ upplýsir Brynjólfur.

Hann segir skriðsund fara mýkst með skrokkinn.

„Á skriðsundi fer maður líka hraðar og fólk vill komast á gott skrið. Það kveikir í mörgum að sjá hversu margir eru farnir að synda skriðsund, því hér áður fyrir var það þannig að ef fólk sást á skriðsundi var vítað að það æfði sund. Þetta hefur breyst mikið á þrjátíu árum og hefur sundið átt vaxandi

vinsældum að fagna vegna aukinnar eftirspurnar eftir markvissri sundþjálfun. Æ fleiri sækjast eftir því að ná góðum tókum á skriðsundi til að geta stundað sjósund, keppt í þríþraut, landvættum eða öðru, því svo ótal margt spennandi er í boði sem kallar á góðan grunn í skriðsundi.“

Flugsundið skemmtilegast

Garpasund eru sundæfingar fyrir fullorðna og til að komast í hóp garpa þarf að kunna skriðsund.

„Á garpasundæfingum eru allar sundaðferðir syntar en aðaláherslan er á skriðsund. Æfingar eru fjölbreyttar og miða að því að auka samhæfni, laga sundtækni, og styrkja og auka úthaldið,“ skýrir Brynjólfur.

Til að bæta og laga sundtækni sé alltaf best að fá leiðsögn hjá sundkennara.

„Margir upplifa sig gera ákveðna hluti rétt en sá sem stendur á bakkanum hefur yfirsýn yfir hvað betur má fara. Margir beita sér vitlaust í sundi og má til dæmis nefna bringusund sem synt er með höfuðið upp úr. Það er ekki gott því af því hlýst vöðvabólga. Vissulega má svo skoða myndbönd og lesa sér til um sund, en það er alltaf best fyrir skrokkinn og rétta sundbeitingu að fara á námskeið eða skrá sig í sundhóp með þjálfara,“ segir Brynjólfur.

Að hans mati er flugsund fegursta sundaðferðin.

„Flugsund er skemmtilegasta sundið, en maður syndir ekki langt á því. Á garpanámskeiðum lærir fólk að synda flugsund og hefur af því mikið gaman. Skriðsund er líka mjög tíguleg sundaðferð og mest notuð. Ég fæ iðulega til mín fólk yfir sjötugt sem syndir yfir kílómetra á skriðsundi. Þetta geta því allir og njóta til hins ítrasta þegar farninni er náð. ■

KOMDU Í SUND Í KÓPAVOGI



Sund fyrir alla

Sundlaugar í Kópavogi bjóða upp á fyrirmyndaraðstöðu með vatnsrennibrautum, gufu, heitum og köldum pottum.

Frítt fyrir yngri en 18 ára og 67 ára og eldri.

Opið

virka daga 6:30–22:00,
laugardaga og sunnudaga
8:00–18:00

Sundlaug Kópavogs

Borgarholtsbraut 17

Salalaug

Versölum 3



Sundlaugar Kópavogs

kopavogur.is

Styrkjandi hreyfing sem hentar öllum

Sóley Einarsdóttir rekur Sundskóla Sóleyjar. Henni líður best í vatninu og segir að sund sé frábær hreyfing sem henti fólki á öllum aldri, sama í hvernig formi það er.

„Ég er fædd og uppalin í Hafnarfirði og byrjaði að synda þegar ég var þrjú ára, en þá byrjuðu systkini mín að taka mig með í sund. Ég er ekki alin upp við að foreldrar mínir hafi tekið mig með í sund, en bróðir þabba míns var sundlaugarvörður í sundlaug Hafnarfjarðar og hann kenndi mér að synda,“ segir Sóley. „Seinna átti ég svo eftir að fara með mömmu mína í sund tvisvar í viku og kenna henni að synda.“

Ég hef synt reglulega frá því að ég man eftir mér og byrjaði að kenna sund árið 1986. Ég fór svo í nám og útskrifaðist árið 1989 sem íþróttakennari og hef haldið áfram að kenna síðan. Árið 1997 útskrifaðist ég svo líka sem ungbarnasundkennari,“ segir Sóley. „Í dag rek ég minn eigin sundskóla. Ég stofnaði hann árið 1998 og hef sinnt honum eingöngu síðan árið 2007.“

Gaman hvað fólki líður vel í vatni

„Ég ákvað að leggja sundkennslu fyrir mig því mér finnst að allir eigi að læra að bjarga sér og sund er ein affáum íþróttum þar sem þú slasar þig yfirleitt ekki,“ segir Sóley. „Það er líka rosalega gott fyrir heilsuna að synda og vera í vatninu.“

Það skemmtilegasta við sund-



Sóleyju Einarsdóttur líður alltaf best í vatninu. Hún segir að sund sé ein allra besta hreyfing sem er í boði og við séum heppin að eiga allt þetta heita vatn á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Það kemur fólk á öllum aldri í sundskóla Sóleyjar, allt frá ósýndum ungbörnum upp í fólk á áttræðisaldri.



Sóley hefur sinnt sundkennslu síðan árið 1986 og útskrifaðist sem ungbarnasundkennari árið 1997.



Í Sundskóla Sóleyjar er boðið upp á ungbarna- og barnasund, vatnsleikfimi og skriðsundsnámskeið.

kennslu er að sjá árangurinn hjá fólki og hvað því líður vel í vatninu,“ segir Sóley. „Það er líka mjög gaman að sjá fólk á öllum aldri sem kann ekkert að synda en svo eftir bara 3-4 tíma sér maður að það er farið að geta synt.“

Það kemur alls konar fólk á öllum aldri til mín í sundskólann. Allt frá ósýndum ungbörnum upp í fólk á áttræðisaldri,“ segir Sóley. „Ég er til dæmis með eina núna sem er 76 ára og hafði dreymt um að læra skriðsund í mörg ár og lét loksins verða af því.“

Hentar meira að segja meiddum

„Sund er mjög góð hreyfing sem hentar öllum. Hreyfingar í vatni vinna gegn gigt, bólgum og aumum vöðvum og styrkja líkamann á einstaklega góðan, auðveldan og skemmtilegan hátt. Sund tekur líka á miklu fleiri vöðvahópum en þú notar almennt í tækjasal,“ útskýrir Sóley. „Það er líka mjög styrkjandi og skriðsund er til dæmis sérstaklega góð æfing fyrir bak og axlir, auk þess að vera gott fyrir fæturna og aðra hluta líkamans.“

Sund er líka sniðugt fyrir þá sem hafa meidd í öðrum íþróttum. Þá er gott að fara í laug og hlaupa í vatninu án þess að snerta botninn í stað þess að fara á hlaupabretti. Þannig ertu kominn í endurhæfingu og byggir þig fyrir vikið hraðar upp svo þú kemst fyrr aftur á fullt skrið,“ segir Sóley. „Það hafa margir notað þessa aðferð til að byggja sig aftur upp og það getur munað mjög miklu að taka álag af líðum með því að æfa í vatni.“

Ég býð líka upp á vatnsleikfimi fyrir almenning sem er mjög styrkjandi og með bestu æfingum sem er hægt að stunda. Þar er ein stelpa sem fékk heilablóðfall og lamaðist vinstra megin í líkamnum, en hún lærði skriðsund hjá mér og þegar hún syndir sést það ekki að hún glími við þessa lömun,“ útskýrir Sóley. „Það hefur munað ótrúlega miklu fyrir hana að geta fengið hreyfingu, hún hefur bara öðlast nýtt líf.“

Ef fólk fer í útilaug fær það um leið að njóta útiveru og getur oft

„Ég er oft spurð að því hvernig ég geti verið svona lengi í lauginni, en ég spyr bara á móti: Hvernig geturðu verið svona lengi ekki í vatninu?“

Sóley Einarsdóttir

verið í sólbaði á meðan það er að synda og fólki líður bara einstaklega vel í vatni,“ segir Sóley. „Mér líður allavega mjög illa ef ég kemst ekki ofan í vatn. Ég er oft spurð að því hvernig ég geti verið svona lengi í lauginni, en ég spyr bara á móti: Hvernig geturðu verið svona lengi ekki í vatninu?“

Best að byrja á grunnnámskeiði

„Þeir sem hafa áhuga á að hefja sundiðkun ættu að fara á grunnnámskeið svo þeir læri réttu sundtökin frá grunni og læri að synda á tækninni, en ekki kraftinum. Það er algjört lykilatriði í sundi, rétt eins og annarri líkamsrækt,“ segir Sóley. „Æfingin skapar meistarann og þó að ég sé búin að synda í 54 ár er ég ennþá alltaf að hugsa um tæknina og passa að ég klári sundtökin rétt til að fara sem auðveldast í gegnum vatnið.“

Við bjóðum upp á ungbarna- og barnasund og tökum á móti börnum frá tveggja mánaða aldri upp í tólf ára. Við bjóðum líka upp á vatnsleikfimi fyrir fólk á öllum aldri og skriðsundsnámskeið,“ segir Sóley. „Ástæðan fyrir því að ég legg þessa áherslu á skriðsundið er að það fer að mínu mati betur með líkamann en til dæmis bringusund. Margir eru slæmir í baki og það gerir bringusund erfiðara, því þar er oft mikil fetta á bakinu og í bringusundi er líka sett óeðlileg beygja á hnén. Skriðsund fer því betur með líkamann ef maður er slæmur í skrokknum og er gott fyrir byrjendur.“

Sundfélögin bjóða upp á sundnámskeið með þjálfun og sunddeildir bjóða líka oft upp á garpasund fyrir fullorðin fólk sem vill æfa sund,“ segir Sóley. „Svo eru líka vinahópar sem koma saman um að mæta á skriðsundsnámskeið og halda svo áfram sjálfir.“

Býður meira en líkamsræktarsalur

„Að mínu mati fer fólk á mis við að vera ekki meira í vatninu. Við erum rosalega heppin að eiga allt þetta heita vatn á Íslandi og fundum það til dæmis vel þegar laugarnar voru lokaðar og okkur vantaði vatnið,“ segir Sóley. „Fólk þarf bara að drífa sig af stað og leita sér aðstoðar til að gera hlutina örugglega rétt.“

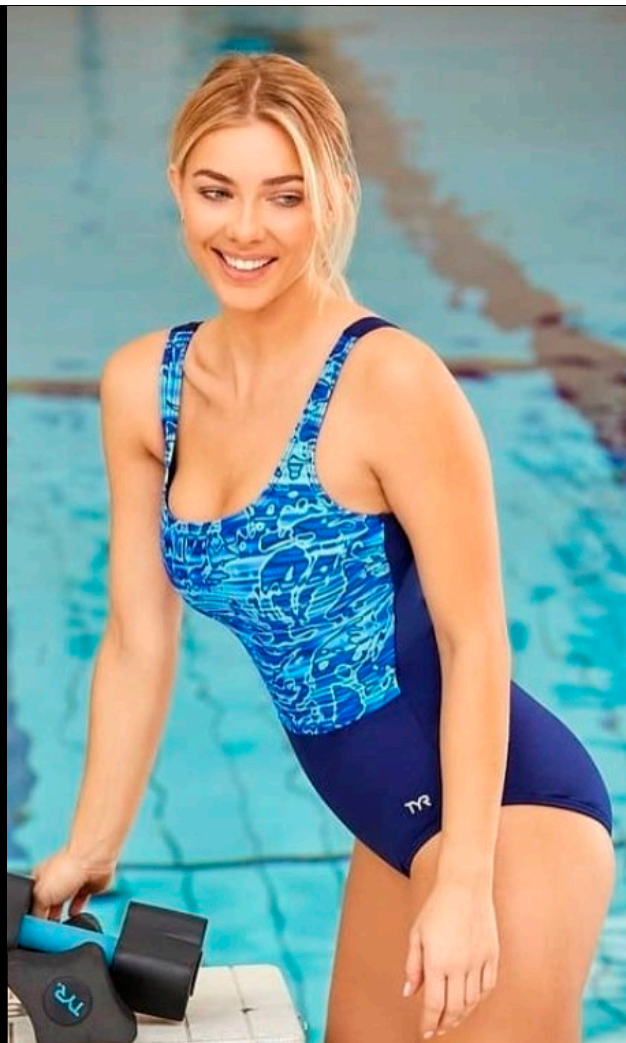
Við viljum ekki öll vera í líkamsræktarsal og í sundi er hægt að njóta hreyfingar, útiveru og samveru á sama tíma og það er bæði hægt að taka börnin og foreldrana með,“ segir Sóley. „Ég myndi vilja að allir væru duglegir að vera í vatni og það væri lýðheilsusigur ef þjóðin nýtti sér sundlaugarnar af meiri krafti.“

Nánari upplýsingar um Sundskóla Sóleyjar er að finna á heimasíðunni, sundskoli.is.

TYR

Allt til Sundíþróttu

www.aquasport.is





Sundhöll Hafnarfjarðar er elst lauganna og þekkt fyrir rólegt andrúmsloft.



Ásvallalaug í Hafnarfirði er rúmgóð og barnvæn og aðgengi er gott.

Taka fagnandi á móti gestum

Hjónin Milena Solecka og Mariusz Solecki komu til Íslands frá Póllandi árið 2005 og fluttu fljótlega í Hafnarfjörð.

Þau hafa starfað í Ásvallalaug frá því laugin var opnuð. Þeim líkar starfið vel og fara reglulega með börnin í laugin.

Þau Milena og Mariusz búa í dag á Völlunum í Hafnarfirði en eru að byggja sér hús í Skarðshlíðinni sem er nýjasta íbúðahverfið í Hafnarfirði. Þangað stefna þau á að flytja fljótlega.

„Við byrjuðum í Ásvallalaug haustið 2008 þegar laugin var opnuð og höfum því starfað við laugin frá upphafi. Þannig þróast og þroskast með lauginni og því fólki sem þar hefur starfað með okkur. Mariusz hafði lengi átt sér þann draum að vinna í sundlaug. Það eru líka ákveðin lífsgæði fölgjín í því að lifa og starfa í sama hverfi og auðveldar ýmislegt,“ segir Milena.

Hún bætir við að þau hjónin séu mjög ánægð með starf sitt í Ásvallalaug því þeim finnst gaman að vinna við þjónustustörf og að geta aðstoðað gesti laugarinnar, unga sem aldna.

Milena og Mariusz fara mikið í sund sjálf með börnin sín þrjú og fara þá helst í laugarnar í Hafnarfirði.

„Stundum gerum við okkur þó ferð í Mosfellsbæ enda eru þeir með barnvænar laugar eins og í Hafnarfirði. Börnin okkar elska að fara í sund og sund er tilvalin samverustund og leikur þar sem fátt annað truflar athygli og samveru. Við förum mikið í Ásvallalauginna enda ekki bara okkar vinnustaður heldur líka okkar hverfislaug og laugin sem börnin okkar þekkjá,“ segir Mariusz.

Hver laug hefur sérstöðu
Þó að Ásvallalaug sé starfsstöð

þeirra hjóna þekkjá þau vel allar laugarnar í Hafnarfirði og hafa tekið vaktir í þeim öllum. Laugarnar eru frekar ólíkar og hafa allar sína sérstöðu.

„Ásvallalaug er mikið notuð af meðal annars fólki með ung börn og líka þeim sem eru mikið fyrir sundið og sækja lauginna til að synda enda keppislaugin einstök. Í lauginna kemur fólk alls staðar að af höfuðborgarsvæðinu. Suðurbæjarlaug er aftur á móti útilaug í fállegri umgjörð með stóran hóp fastagesta úr Hafnarfirði. Sundhöllin, sem er elst allra lauganna, er síðan þekkt fyrir rólegt andrúmsloft og er mikið sótt af eldra fólki og þeim sem sækja í slökun og rólegheit. Laugarnar eru frekar ólíkar og einstakar sem er svolítið skemmtilegt,“ segja Milena og Mariusz aðspurð um hvað einkenni hverja og eina laug að þeirra mati og hvernig fólk heimsæki hverja laug fyrir sig.

Hjónin upplifa Ísland og Hafnarfjörð sem öruggt og gott umhverfi fyrir börnin sín.

„Hér er allt til alls. Við förum mikið göngutúra bæði niður í miðbæ Hafnarfjarðar og í kringum Hvaleyrarvatn sem er bara hérna rétt í bakgarðinum hjá okkur. Stutt að fara fyrir upplifun, útiveru og ævintýri fyrir börnin,“ segir Milena og Mariusz bætir við:

„Okkur finnst Hellsigerði mjög fállegur staður og heimsækjum hann reglulega. Það er mjög auðvelt að skipuleggja góðan og innihaldsríkan fjölskyldudag í Hafnarfirði. Við mælum sérstaklega með göngu umhverfis Hvaleyrarvatn og um skógarstigana þar og svo sundferð í eina af okkar einstöku laugum.“

Í heilsuáætlunum Hafnarfirði eru þrjár sundlaugar, Sundhöll Hafnarfjarðar, Suðurbæjarlaug og Ásvallalaug. Fritt er í sundlaugarnar fyrir börn og ungmenni 17 ára og yngri og starfsfólk lauganna tekur fagnandi á móti gestum. ■

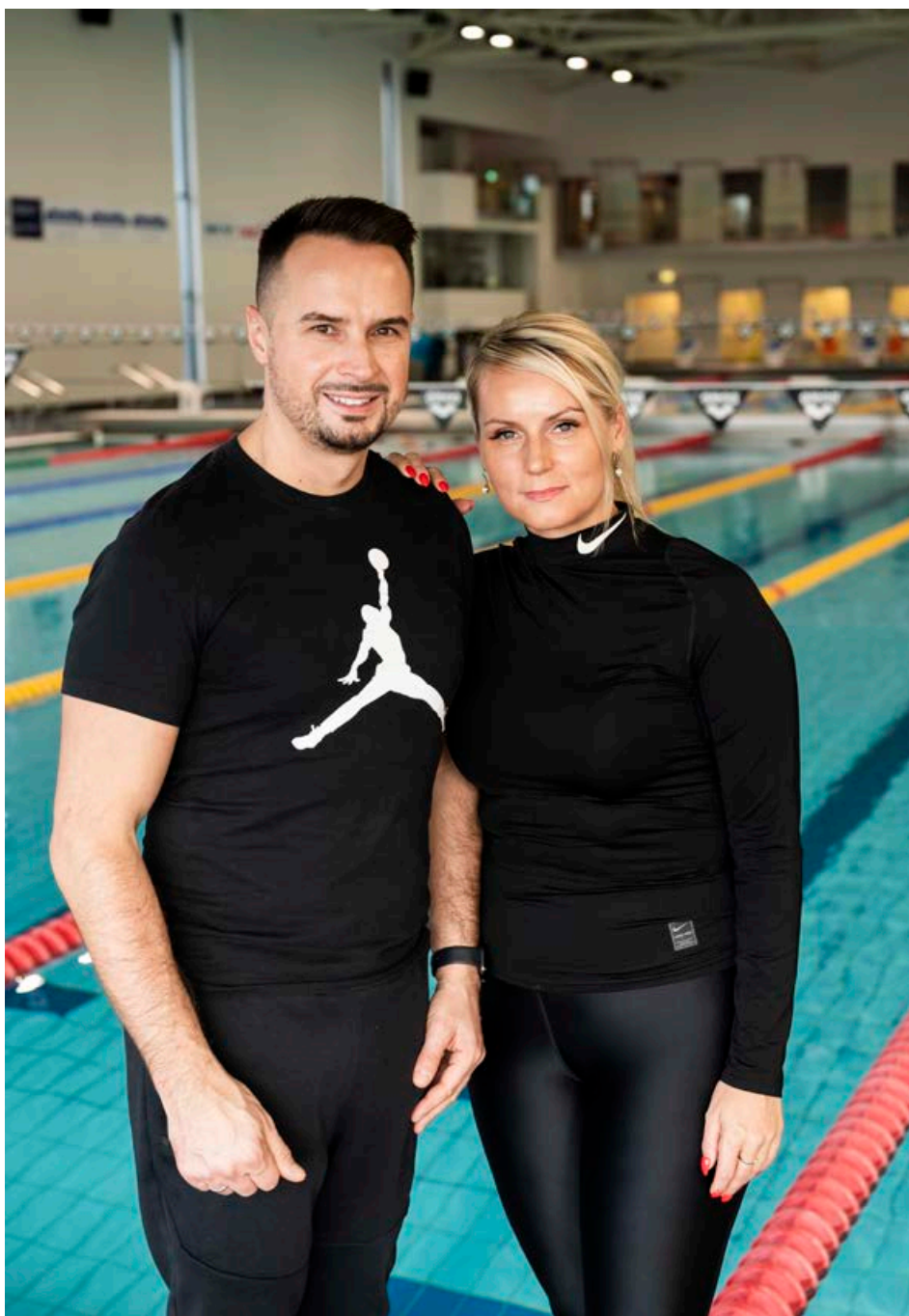


Laugarnar í Hafnarfirði eru barnvænar.



Suðurbæjarlaug er útilaug í fállegri umgjörð með stóran hóp fastakúnna.

MYNDIR/AÐSENDAR



Hjónin Mariusz Solecki og Milena Solecka eru ánægð í starfi sínu í Ásvallalaug.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Fátt jafnast á við að slaka á í heitum potti eftir langan og erfiðan dag.

Slökun í pottinum

sandragudrun@frettabladid.is

Það er fátt sem jafnast á við að slaka á í heitum potti. Eftir langan og erfiðan dag er heitur pottur oft einmitt það sem þarf til að gleyma öllum áhyggjum og láta þreytuna líða úr kroppnum.

En heitt vatn getur haft ýmis önnur jákvæð áhrif en slökun. Heita vatnið getur hjálpað til við að mýkja stífa vöðva og minnka liðverki. Slökun í heitum potti fyrir æfingu getur mögulega dregið úr hættunni á meiðslum. Rannsóknir sýna að slökun í heitu vatni getur líka hjálpað fólki að sofa betur. Þó er best að vera ekki of lengi í heitum potti sem fer yfir 40°C. Það getur valdið svima og jafnvel ógleði. Allt er best í hófi. Eins er gott að muna að drekka nóg áður en setið er lengi í miklum hita. ■



Sund er allra meina bót.

Vissir þú ...?

thordisg@frettabladid.is

- að sund brennir á klukkustund um 40 prósentum fleiri hita-einingum en hjólreiðar og um 30 prósentum fleiri hita-einingum en hlaup?
- að stærsta manngerða sundlaug heims er Citystars Sharm El Sheikh, mitt í Sínaeyðimörk Egyptalands? Hún er 23,9 ekrur, samkvæmt mælingu Heimsmetabókar Guinness.
- að næststærsta sundlaug veraldar er San Alfonso del Mar í Síle? Hún er 20 ekrur og byggð af sömu aðilum og gerðu Citystars Sharm El Sheikh.
- að Deep Dive Dubai er dýpsta sundlaug heims, hvorki meira né minna en 60,2 metrar?
- að sund varð ein af keppnisgreinum Ólympíuleikanna árið 1896, en konur fengu ekki keppnisrétt í því fyrr en sextán árum síðar?
- að málverk sem fundust í Egyptalandi frá því um árið 2500 fyrir Krist sýna fólk synda?
- að Gerald Ford, þáverandi Bandaríkjaforseti, lét byggja útisundlaug við Hvíta húsið árið 1975?
- að Titanic var fyrsta skemmtiferðaskipið með sundlaug um borð?
- að þegar þú syndir notarðu hvern einasta vöðva líkamans?
- að fyrstu sundgleraugun voru bún til úr skjaldböskul? ■

Evrópumót í sundi í Kazan

elin@frettabladid.is

Evrópumót í sundi fer nú fram í borginni Kazan í Rússlandi. Kazan er höfuðborg Tatarstan sem er í rússneska sambandsríkinu og er sjötta fjölmennasta borg ríkisins. Borgin sem liggur við Volgu þykir mikilvæg í efnahagslegu og pólitísku tilliti, þar er til dæmis fjölbreytt mennta-, menningar og íþróttalíf. Kazan er eftirsótt borg



Kazan Kremlin er á heimsminjaskrá UNESCO. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

hjá ferðamönnum enda margt fallegt að sjá þar. Kazan Kremlin er fræg bygging í borginni sem skráð hefur verið í heimsminjaskrá UNESCO.

Íbúar þykja sérlega gestrisnir og er það ekki síst þess vegna sem borgin er valin undir alþjóðlega viðburði. Kazan var ein af borgunum sem tóku á móti leikmönnum á heimsmeistaramótinu í knattspyrnu árið 2018. Undanfarin ár

hafa meira en 50 stór íþróttamót farið fram í borginni.

Þrjú keppendur eru fyrir Íslands hönd á mótinu. Anton Sveinn McKee, sem komst í undanúrslit í gær í 100 metra bringusundi, Steingerður Hauksdóttir og Snæfríður Sól Jórunnardóttir.

Keppt er í sundhöllinni Aquatics Palace og eru keppendur frá 36 þjóðum. Keppnin fer fram í 25 metra sundlaug. ■

Komdu í sund!

FRÍTT FYRIR 10 ÁRA OG YNGRI

Sundhöll Selfoss

OPIN ALLT ÁRIÐ
Virka daga: kl. 6:30–21:30
Helgar: kl. 9:00–19:00

Sundlaug Stokkseyrar

SUMAROPNUN
1. júní - 15. ágúst
Virka daga: kl. 13:00–21:00
Helgar: kl. 10:00–17:00

VETRAROPNUN
16. ágúst - 31. maí
Mán.- fös: kl. 16:30–20:30
Lau: kl. 10:00–15:00



GOZZIP Peysukjöll með stórum kraga
Fæst líka í svörtu
Stærðir 38-56
Verð kr. 17.980



IVY-BEAU Kjöll
Stærðir 36-46
Verð kr. 8.980



YEST/YESTA Peysukjöll
Stærðir 36-56
Verð kr. 12.980



ES&SY Kjöll
Stærðir 36-46
Verð kr. 8.980



YEST/YESTA Peysukjöll
Fæst líka í svörtu
Stærðir 36-56
Verð kr. 10.980

yesta

yest

no^{secret}

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZÉZE
Nordic

OPHILIA



GOZZIP Ena Skyrtukjöll
Stærðir 38-56
Verð kr. 15.980



GOZZIP Johanne Skyrtukjöll
Stærðir 38-56
Verð kr. 15.980



GOZZIP Jenny Skyrtukjöll
Stærðir 38-56
Verð kr. 17.980



GOZZIP Johanne Skyrtukjöll
Stærðir 38-56
Verð kr. 15.980



STUDIO Gudrun Skyrtukjöll
Stærðir 38-56
Verð kr. 15.980

SYBEL+

FRANSEN

festival
DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP

Handberg

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



GOZZIP Gitte bolur
Stærðir 38-56
Verð kr. 9.980



GOZZIP Gitte bolur
Stærðir 38-56
Verð kr. 9.980



STUDIO Fie Skyrtublússa
Stærðir 38-56
Verð kr. 13.980



YEST/YESTA Opin peysa
Stærðir 36-56
Verð kr. 13.980



YEST/YESTA Opin peysa
Fæst líka í svörtu
Stærðir 38-52
Verð kr. 9.980

Verslunin Belladonna

belladonna

Lítu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Stjörnurnar mættu á aldarafmæli Gucci

Gucci hélt áfram að fagna aldarafmæli sínu á þriðjudagskvöld með tiskusýningu á gangstétt Hollywood Boulevard, frægustu götu Los Angeles. Þetta var fyrsta sýning tiskuhússins í Bandaríkjunum síðan árið 2015 og þar sáust mörg fræg andlit.

oddurfreyr@frettabladid.is

Sýningin á þriðjudagskvöld var fyrsta tiskusýning Gucci utan Ítalíu síðan heimsfaraldurinn byrjaði og aðdáendur merkisins létu sig ekki vanta. Sýningin var framhald af hátíðarhöldum Gucci vegna aldarafmælis tiskuhússins sem hófust í apríl með sýningu sem fagnaði stíl Gucci síðustu 100 árin og rifjaði upp frægustu hönnun tiskuhússins.

Á sýningunni sýndi Gucci fatalínu sem var ekki bundið við ákveðna árstíð, en þetta er í þriðja sinn sem tiskuhúsið gerir það síðan árið 2020. Þá sagði hönnunarstjóri Gucci, Alessandro Michele, að það væri úrelt kerfi að binda fót við ákveðnar árstíðir. „Mér finnst að fót eigi að hafa lengri líftíma en þessi orð gefa þeim,“ sagði hann. „Öll þessi svívirðilega græðgi hefur orðið til þess að við höfum misst samhljóminn og umhyggjuna, tengslin og þá tilfinningu að tilheyra.“

Lokuðu Hollywood Boulevard

Fyrir sýninguna var frægasta breiðstræti Los Angeles, Hollywood Boulevard, lokað fyrir umferð, svo sýningin gæti farið fram á gangstéttinni fyrir framan kínverska kvikmyndahúsið, eitt frægasta kennileiti borgarinnar, þar sem fræga fólk er með stjörnur með nafni sínu á gangstéttinni.

Fræga fólk lét sig ekki vanta á viðburðinn, en meðal gesta voru Diane Keaton, sem var í klæðnaði sem var hannaður af bæði Balenciaga og Gucci og Gwyneth Paltrow, sem mætti í nýrri útgáfu af þekktri Gucci-dragt sem Tom Ford hannaði upprunalega árið 1996 og var endursköpuð fyrir aldarafmælið. Aðrir vinir Gucci, eins og Billie Eilish, Dakota Johnson, Sienna Miller, Tracee Ellis Ross og James Corden mættu líka til að berja nýju línuna augum.

Frægt fólk og kynlífsleikföng

Fræga fólk sat ekki allt á fremsta bekk, heldur tók sumt þeirra þátt í sýningunni, þrátt fyrir að Aless-



Sýningin var ekki bundin við neina árstíð, en Gucci hætti að kenna tiskulínur sínar við árstíðir á síðasta ári.

andro Michele sé almennt ekki mikið fyrir að nota frægt fólk í sýningunum sínum.

Jared Leto var því ekki fagnandi á hliðarlínunni eins og venjulega á Gucci-sýningum, heldur tók hann sjálfur þátt og var í gráum jakka-fatajakka við hvítar, reimaðar leðurbuxur. Macaulay Culkin kom líka mörgum á óvart með þátttöku sinni, en hann var í Hawaii-skyrtu, drapplitum útviðum buxum og svörtum klossum. Söngkonan Phoebe Bridges tók líka þátt og var í svörtum alklæðnaði og snáka-

skinsstígvélum. Önnur þekkt nöfn sem tóku þátt í sýningunni voru Quannah Chasinghorse, Jodie Turner-Smith og Jeremy Pope.

Sumar af fyrirsætunum á sýningunni voru láttnar ganga með kynlífsleikföng í höndunum sem aukahluti, en þetta er ekki í fyrsta sinn sem Michele notar óvenjulega aukahluti á sýningunum sínum. Hann hefur áður meðal annars látið fyrirsætur ganga með reiðtygi og eftirlíkingar af afhögnum hausum sem áttu að líta út eins og þeirra eigin. ■

Sýningin var framhald af hátíðarhöldum Gucci vegna aldarafmælis síns, sem hófust í apríl á þessu ári.

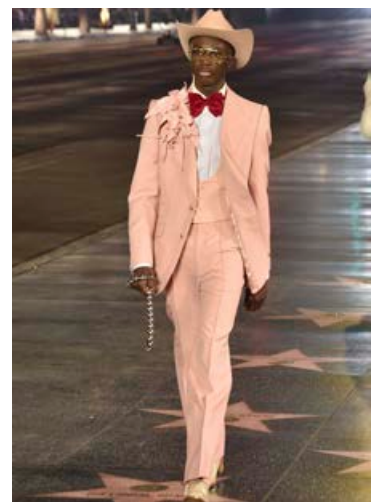
FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Jared Leto tók þátt í sýningunni í stað þess að fylgjast með úr fremstu röð eins og venjulega.



Frægasta breiðstræti Los Angeles, Hollywood Boulevard, var lokað fyrir umferð á meðan sýningin fór fram.



Sumar af fyrirsætunum voru láttnar ganga með kynlífsleikföng í höndunum.



Phoebe Bridges var í svörtum alklæðnaði og snáka-skinsstígvélum.



Það kom mörgum á óvart að sjá Macaulay Culkin á sýningunni.

SINGLE'S DAY

Sérblaðið Singles' Day kemur út miðvikudaginn 10. nóvember.

Í blaðinu gefst fyrirtækjum tækifæri til að koma á framfæri þeim afsláttum sem þau bjóða upp á þann dag.

Tryggðu þér auglýsingapláss í mest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



EDENBYGGÐ

HVERAGERÐI

16 nýjar íbúðir komnar í sölu.

Edenmörk 1, 3 og 7

Verð frá 33.500.000 - 42.900.000

Stærð frá 55 m² - 75,3 m²



OPIÐ HÚS

Á SKRIFSTOFU BYR FASTEIGNASÖLU
AUSTURMÖRK 4 Í HVERAGERÐI

LAUGARDAGINN 6. NÓV 2021

KL. 13:00 – 15:00

Elín Káradóttir
Löggiltur fasteignasali



Austurmörk 4, 810 Hveragerði
s. 483 5800 • byr@byrfasteign.is

Bílar & Farartæki



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

+++ EDALVERK +++

- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsviðgerðir
- Þak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögun

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkið í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@edalverk.is

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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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



JS LJÓSA SMÍÐJAN
VÉLAVERKSTED
BLÁTTAFLAÐARJÓHNATAN

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 Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 Kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-17

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut



Umhverfismat

Matsáætlun í kynningu

24.000 tonna laxeldi á landi í Ölfusi

Geo Salmo hefur lagt fram matsáætlun til Skipulagsstofnunar vegna umhverfismats laxeldis á landi í Ölfusi með 24.000 tonna framleiðslugetu á ári.

Kynning á matsáætlun: Matsáætlunin er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skiplag.is.

Umsagnarfrestur: Allir geta kynnt sér matsáætlunina og veitt umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 2. desember 2021 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skiplag@skiplag.is.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Varahlutir í lyftara

- Toyota
- Hyster
- Yale
- Jungheinrich
- Ofi.

Vertu vinnur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

LED leiðiskrossar

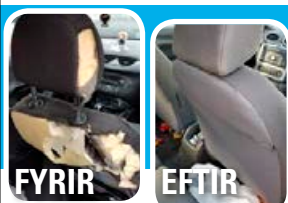


- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafflaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is



ER BÍLSÆTID RIFID ?



Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóna og snjósléðasæti. Húsbíllaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

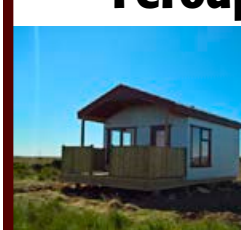
Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástál 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

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

POP-SECRET

ÖRBYLGJUPOPP

LEYNDARMÁLID
ER Í BRAGÐINU



Íslendingaæði grípur um sig í Kaupmannahöfn

Brian Fonseca, yfirnjósnari FC København á Norðurlöndum, segir það bæði hendingu og á sama tíma góða ástæðu fyrir því að hjá félaginu séu fjórir íslenskir leikmenn. Reynslan af íslenskum leikmönnum sé góð og þeir henti hugmyndafræði félagsins vel.

hvorvaro@frettabladid.is

FÓTBOLTI Þrjú íslenskir leikmenn eru í herbúðum aðalliðs danska úrvalsdeildarliðsins í fótbolta FC København. Það eru þeir Andri Fannar Baldursson, Ísak Bergmann Jóhannesson og Hákon Arnar Haraldsson. Orri Steinn Óskarsson leikur svo með U-19 ára og varaliði danska stórveldisins. Orri Steinn hefur skoraði 11 mörk í átta leikjum fyrir U-19 ára lið FC København.

Hákon Arnar hefur verið á mála hjá FC København síðan sumarið 2019 en fyrir þessa leiktíð var hann færður upp í aðalliðshóp félagsins og á dögnum byrjaði hann sinn fyrsta leik fyrir aðalliðið. Þessi 18 ára gamli framherji gerði sér lítið fyrir og skoraði eitt mark liðsins í sigri gegn Vejle og var valinn maður leiksins fyrir frammistöðu sína.

Andri Fannar Baldursson kom svo til FC København á láni frá ítalska félaginu Bologna í ágúst en miðvallarleikmaðurinn hefur spilað sex leiki í öllum keppnum til þess á lánstíma sínum.

Ísak Bergmann Jóhannesson gekk til liðs við FCK frá sænska liðinu Norrköping á svipuðum tíma og Andri Fannar en hann samdi við Kaupmannahafnarfélagið til ársins 2026.

Ísak Bergmann, sem er 18 ára gamall, hefur spilað reglulega inni á miðsvæðinu hjá FC København en hann hefur spilað tíu leiki í öllum keppnum. Í þeim leikjum hefur Ísak Bergmann skorað eitt mark og átt eina stóðsendingu.

Íslendingar fljótir að aðlagast

Brian Fonseca, yfirnjósnari FC København á Norðurlöndum, segir íslenska leikmenn henta vel inn í hugmyndafræði Kaupmannahafnarliðsins og reynslan af þeim sé afar góð.

„Kjarni FC København hefur í gegnum tíðina verið skipaður leikmönnum frá Norðurlöndunum og íslenskir leikmenn hafa reynst okkur vel.

Sölvi Geir Ottesen og Ragnar Sigurðsson spiluðu hérna lengi við



Ísak Bergmann Jóhannesson gekk til liðs við FCK frá Norrköping síðasta sumar. Ísak Bergmann hefur spilað vei inni á miðsvæðinu hjá danska félaginu í upphafi leiktíðarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ísak Bergmann Jóhannesson

Aldur: 18 ára
Markaðsvirði: 680 milljónir
Spiltími: 443 mínútur

Hákon Arnar Haraldsson

Aldur: 18 ára
Markaðsvirði: 15 milljónir
Spiltími: 85 mínútur

Andri Fannar Baldursson

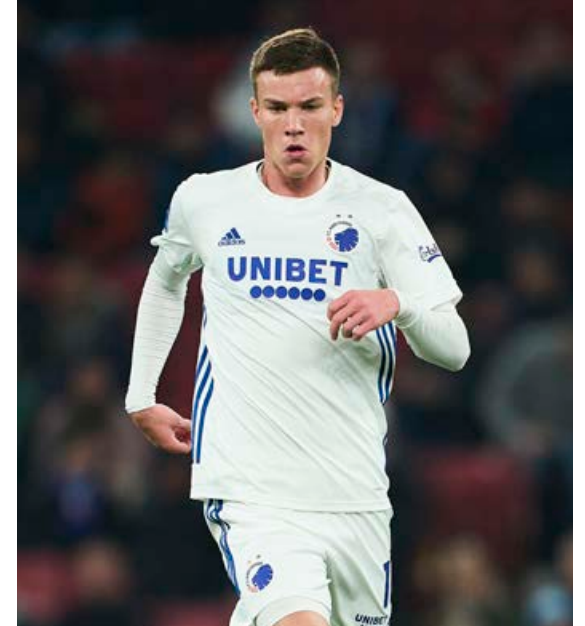
Aldur: 19 ára
Markaðsvirði: 150 milljónir
Spiltími: 140 mínútur

góðan orðstír og þá spiluðu Björn Bergmann Sigurðarson og Rúrik Gíslason vel fyrir FC København,” segir Fonseca.

„Íslensku leikmennirnir sem hafa komið til okkar í kringum 17 ára aldurinn hafa aðlagast mjög vel þeim kröfum sem gerðar eru til leikmanna hjá FC København, bæði



Hákon Arnar er að brjóta sér leið inn í aðallið FCK.



Andri Fannar er á láni hjá FCK út þetta keppnistímabil.



Kjarni FC København hefur í gegnum tíðina verið skipaður leikmönnum frá Norðurlöndunum og íslenskir leikmenn hafa reynst okkur vel.

Brian Fonseca, yfirnjósnari FCK á Norðurlöndum

inni á vellinum og hvað hugarfar varðar. Við erum núna með Hákon Arnar Haraldsson sem hefur þróast hratt hjá okkur frá því að leika í U-19 ára liðinu í það að spila vel með aðalliðinu einungis 18 ára gamall.

Það má ekki gleyma því að það var mikil pressa á Hákon Arnari þar sem hann var að spila leik sem liðið þurfti að hafa betur í. Þrátt fyrir að við værum að spila við botnlið deildarinnar, þá var þetta leikur sem liðið þurfti að fá stig í til að halda sér í toppbaráttu.

Hákon Arnar stóðst þá pressu

frábærlega og skilaði sínu afar vel og það var gaman að sjá það,” segir Fonseca.

Styttist í að Orri fái tækifæri

„Þá erum við með Orra Stein Óskarsson, sem hefur raðað inn mörkum fyrir U-19 ára liðið, og mun að öllum líkindum fá tækifæri með aðalliðinu á einhverjum tímamarki seinna á þessu keppnistímabili ef fram heldur sem horfir,” segir njósnarinn. Það verður mjög spennandi að fylgjast með framgöngu hans,” segir Fonseca.

„Íslenskir leikmenn þurfa annað hvort að koma til okkar ungir eins og Hákon Arnar og Orri Óskar gerðu og fara í gegnum akademíuna eins og Hákon Arnar gerði eða taka milliskref á borð við það sem Ísak Bergmann gerði með því að spila fyrir Norrköping og Andri Fannar, sem fékk smjörþefinn af alþjóðlegum bolta hjá Bologna,” segir hann.

Hugarfarið er einkar gott

„Það er mjög ólíklegt að leikmenn sem eru orðnir eldri en tvítugir og leika enn í íslensku deildinni geti stokkið í það að spila með FC København, þar sem munurinn á deildunum, það er þeirri íslensku og dönsku efstu deildunum, er einfaldlega of mikill. Leikmenn frá Íslandi hafa hins vegar góðan grunn, eru vel þjálfad og eru takt-

Ísak Bergmann malar gull

Ísak Bergmann var keyptur til FCK á 450 milljónir króna í sumar frá sænska félaginu IFK Norrköping. Markaðsvirði Ísaks er í dag tæpar 700 milljónir, því má fullyrða að danska félagið hafi gert ansi góð kaup.

Ísak ólst upp í Bretlandi og á Akranesi. Hann er sonur fyrrverandi landsliðsmannsins Jóhannesar Karls Guðjónssonar sem nú er þjálfari ÍA.

Þess má geta að ÍA naut góðs af sölu Ísaks til Kaupmannahafnar og fékk í sinn hlut um 90 milljónir króna.

ískt og andlega mjög sterkir,” segir Fonseca.

„Auðvitað er það tilviljunum háð hversu marga leikmenn frá hverri þjóð FC København hefur á að skipa hverju sinni. Það er aftur á móti engin tilviljun að við beinum sjónum okkar að Íslandi þegar við leitum að leikmönnum.

Reynslan sýnir okkur að Íslendingar hafa staðið sig hérna, bæði í að komast úr akademíunni og upp í aðalliðið og þeir leikmenn sem við höfum keypt beint inn í aðalliðið,” segir þessi reynslumikli njósnari. ■

lifa **HH** workwear

Hljójar og þægilegar hálfrenndar peysur sem halda á þér hita og anda vel.

Verð kr. 14.012.-

Tilboðsverð kr. 11.210.-

HH-75107

RUBIX
is.rubix.com | Dalvegur 32a

FREISTANDI HELGARTILBOÐ

GILDA 4.–7. NÓVEMBER

LAMBAHRYGGUR
HEILL, FROSINN



2.239 KR/KG
ÁÐUR: 3.199 KR/KG

30% AFSLÁTTUR

FJALLALAMB KÖPASKERI
NORÐUR-DINGEYSK NÁTTÚRUAFUR

KJÖTSEL



30% AFSLÁTTUR

Lambalæri
Maríneruð helgarsteik

2.309 KR/KG
ÁÐUR: 3.299 KR/KG



30% AFSLÁTTUR

Graskersbrauð
508 g

439 KR/STK
ÁÐUR: 629 KR/STK



Krabbasúpa
2 heilir krabbar og
krabbakjöt - 700 g

1.559 KR/PK
ÁÐUR: 2.999 KR/PK

48% AFSLÁTTUR

KJÖTSEL



30% AFSLÁTTUR

Hamborgarhryggur

1.249 KR/KG
ÁÐUR: 1.784 KR/KG



Croissant
með súkkulaði

167 KR/STK
ÁÐUR: 239 KR/STK

30% AFSLÁTTUR

Heilsuvara vikunnar!



40% AFSLÁTTUR

Digest Gold
Enzymedica - 45 hylki

4.349 KR/PK
ÁÐUR: 7.249 KR/PK

Döðluplómur



349 KR/KG
ÁÐUR: 499 KR/KG

30% AFSLÁTTUR

nettó
Lægra verð - léttari innkaup



FÁÐU BETRA VERÐ MED SAMKAUP Í SÍMANUM

Náðu í appið og safnaðu inneign.
Þú getur notað Samkaupa-appið í öllum Nettó verslunum.



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

Merkisatburðir

- 1890** Fyrsta neðanjarðarlestin fer á milli King William Street og Stockwell í London.
- 1897** Fjórir bátar farast á Ísafjarðardjúpi í ofsaveðri og einn á Skjálfanda og með þeim tuttugu og tveir menn.
- 1942** Áhöfn Brúarfossi bjargar 44 skipbrotsmönnum af enska skipinu Daleby sem sókkt hefur verið á leiðinni milli Íslands og Bandaríkjana.
- 1969** Tveir strætisvagnar skella saman á Skúlagötu í Reykjavík og sautján farþegar slasast.



Guðni fagnar útgáfunni ásamt dóttur sinni Agnesi og syni hennar Snorra.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Leiddir af himnum um dreifbýlið

Guðni Ágústsson safnaði sögum frá hinum og þessum úr dreifbýlinu og tók saman í nýútgefinni bók sinni.

sem hafði frá svo mörgu að segja, en öllu skemmtilegu," segir Guðni. „Guðjón skrifaði þetta svo niður en umgjörðin er okkar beggja.“

arnartomas@frettabladid.is

Það eru fáir sem þekkja króka og kima landsbyggðarinnar jafn ítarlega og Guðni Ágústsson, en hann segir frá ferðum sínum um landið í nýútgefinni bók sinni, Guðni – á ferð og flugi. Þar má finna viðtöl frá heimsóknum Guðna um dreifbýlið og þær oft kostulegu sögur sem heimamenn höfðu honum að segja.

„Rauði þráðurinn í bókinni er auðvitað sauðkindin," segir Guðni. „Þetta fólk á flestallt kindur, enda eru sauðfjárbændur skemmtilegustu menn landsins.“

Í bókinni fer Guðni um víðan völl og í hópi viðmælenda kennir ýmissa grasa.

Í för með Guðna var Guðjón Ragnar Jónasson, kennari í Menntaskólanum í Reykjavík, sem átti hugmyndina að ævintýrinu. Félagarnir heimsóttu fólk hér og þar og settu upp samkomur þar sem lagt var upp úr góðum sögum og Guðjón gerði sitt besta við að skrásetja stemninguna.

„Þarna koma fyrir hálfbrjáláðir sauðfjárbændur í Grindavík þar sem við upplýsum glæpasögur af því hvernig þeir stálu eigin kjöti af heimaslátruðu sauðfé úr innsigliðum gámum lögreglunnar," lýsir Guðni. „Síðan fórum við í Vestmannaeyjar þar sem má finna magnaða bændur sem hafa fé sitt í eyjunum. Við fórum meðal Húnvetninga og hittum sjálfan Geirmund Valtýsson í Skagafirði sem hefur sungið fyrir þessa þjóð í sextíu ár. Það hafa fleiri hjónabönd orðið til undir vangalögum Geirmundar en nokkurri annari hljómsveit.“

„Við áttum samtöl við alls konar fólk

Þá heimsóttu félagarnir Axel Rúnar Guðmundsson á Valdarási sem gerðist svo frægur að spila með Manchester United. „Albert Guðmundsson ráðherra fór svo með hann til Frakklands, enda gríðarlegt efni sem hann var þessi drengur," segir Guðni. „Við heimsóttum

„Þetta fólk á flestallt kindur, enda eru sauðfjárbændur skemmtilegustu menn landsins.“

líka biskupssoninn, hagfræðinginn og bóndann á Einarstöðum, Jón Magnús Sigurðarson, sem rekur sauðfé og leiðsegir í einni frægustu laxá landsins, Hofsa.“

Þótt Guðni hafi í gegnum árin þvælt út um landið og heimsótt hvert einasta hérað var þó eitt og annað sem kom honum á óvart á fyrrnefndri ferð og flugi.

„Suma ætluðum við ekkert að tala við, en þeir urðu frábærir viðmælendur," lýsir Guðni. „Það var eins og við værum leiddir af himnum ofan til sumra sem við vissum ekki að væru til. Það var vakað yfir okkur. Fyrir vikið er þetta lifandi bók full af húmor og skemmtilegu fólk og á erindi til fólks sem saga þjóðar.“ ■



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Emília Lilja Aðalsteinsdóttir

frá Hrappsstöðum í Dalabyggð, síðast til heimilis að Gullsmára 9, Kópavogi,

lést 31. október.

Kveðjustund verður frá Fossvogskirkju, fimmtudaginn 11. nóvember klukkan 15.

- Leifur Steinn Elísson** **Sveinbjörg Júlía Svavarsdóttir**
Bjarnheiður Elísdóttir **Kári Stefánsson**
Alvilda Þóra Elísdóttir **Svavar Jensson**
Gilbert Hrappur Elísson **Arnpör Gylfi Árnason**
Guðrún Vala Elísdóttir **og fjölskyldur.**



Ástkæri eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, stjúpaðir og afi okkar,

Stefán B. Ólafsson

(Stebbi í Crawford)

framkvæmdastjóri,

varð bráðkvaddur 13. október. Útförin fer fram frá Víðalínuskirkju 5. nóvember klukkan 15.

Athöfninni verður streymt á mbl.is/andlat

- Ingunn Magnúsdóttir**
Valgerður Stefánsdóttir **Kristján Þór Hlödversson**
Agla Marta Stefánsdóttir
Daniel Traustason
Róbert Traustason **Anna Einarisdóttir og afabörn.**



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Bjarni Guðrúðsson

bóndi og organisti, Nesi í Reykholtssdal,

lést á Landspítalanum 31. október sl. Útför hans fer fram frá Reykholtskirkju laugardaginn 6. nóvember kl. 11.

Útförinni er streymt beint á feisbókarsíðu Reykholtsprestakalls og á facebook.com/snorrastofa. Fjölskyldan þakkar starfsfólki taugalækningadeildar Landspítalans fyrir hlýhug og góða umönnun.

- Sigurður Bjarnason** **Vaka Kristjánsdóttir**
Einar Bjarnason
Sigrún Benediktsdóttir
Sigríður Bjarnadóttir **Birgir Hlíðar Guðmundsson**
Helga Björk Bjarnadóttir **barnabörn og barnabarnabörn.**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Margrét Halldóra Sveinsdóttir

Sóltúni 1 í Reykjavík,

andaðist mánudaginn 1. nóvember. Útförin fer fram frá Grensáskirkju þriðjudaginn 16. nóvember kl. 15.00.

- Guðný Ásgeirsdóttir Stäuble** **Markus Stäuble**
Patrick Julian, Anna Margret og Klemen
Ásgeir Ásgeirsson **Ingibjörg Ýr Pálmadóttir**
Sunna Dögg, Pálmi Ragnar, Ásgeir Orri, Skúli Thor og langömmubörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Magnús Grétar Ellertsson

mjólkurfræðingur,

lést á dvalarheimilinu Sólvöllum, Eyrarbakka, 29. október. Jarðarförin fer fram frá Eyrarbakka kirkju föstudaginn 5. nóvember klukkan 13.

- Ellert Ágúst Magnússon**
Ragnheiður Þórunn Magnúsdóttir **Indriði Ingvarsson**
Heimir Magnússon **Brid Helen Leikvoll**
Sólveig Magnúsdóttir **Ari Jóhannes Hauksson barnabörn og barnabarnabörn.**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristín Jósteinsdóttir

Núpalind 6, Kópavogi,

sem lést 9. október, verður jarðsungin frá Stokkseyrarkirkju laugardaginn 6. nóvember klukkan 13.

- Ingibjörg Björgvinsdóttir** **Hörður Ingi Jóhannsson**
Brynja Björgvinsdóttir **Vilbergur Magni Óskarsson**
Svandís B. Björgvinsdóttir **Pórir Gunnarsson barnabörn og barnabarnabörn.**



Elskulegur eiginmaður minn og besti vinur, faðir, afi, tengdafaðir og fósti,

Sævar Ólafsson

Sigtúni 27, Patreksfirði,

sem lést á líknardeild LSH 24. október verður jarðsungin frá Patreksfjarðarkirkju laugardaginn 6. nóvember kl. 14.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

- Athöfninni verður streymt á bit.ly/patreksfjardarkirkja
Guðný Elinborgardóttir
Vilhelm Snær, Stefán Pálmi, Guðný Ólafía, Páll Janus



Hinsta óskin

Við aðstoðum þig við gerð viljayfirlýsingar um útför þína af nærgætni og virðingu – hefjum samtalið.

NÝTT

MagicBAR

0% PLAST*

ANDLITSHREINSUN Í FÖSTU FORMI

- Vottuð náttúruleg snyrtivara
- Plastlaus, sjálfbær formúla
- Mild hreinsun án þess að þurrka húðina



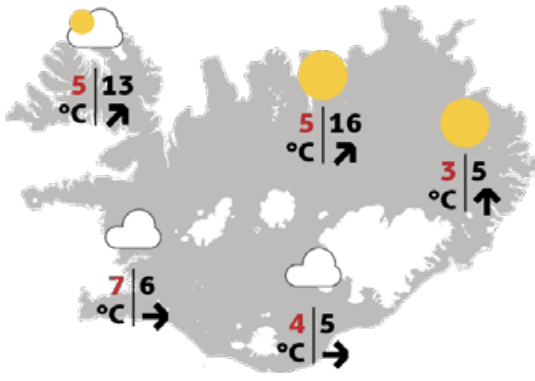
ÁN PLASTS

JAFNVÆGI

99% NÁTTÚRULEGT



Veðurspá Fimmtudagur



Suðvestan 8-15 m/s og skúrir, en þurrt um austanvert landið. Dregur úr vindi síðdegis en snýst í norðlæga átt við norðurströndina með stöku eljum. Hiti 1 til 6 stig, en nærri frostmarki norðaustan- og austanlands. ■

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 ílát
- 5 kvk. nafn
- 6 óxull
- 8 lasleiki
- 10 tónn
- 11 langar
- 12 mynt
- 13 þrymur
- 15 titill
- 17 boðflenna

LÓÐRÉTT

- 1 hænsn
- 2 gælunafn
- 3 kuldapel
- 4 rispan
- 7 sálmabók
- 9 ófrægja
- 12 saklaus
- 14 oddi
- 16 munní

LÁRÉTT: 1 askur, 10 fát, 6 ás, 8 illiska, 10 fa, 11 vill, 12 sent, 13 gnýr, 15 lektor, 17 snapi.
LÓÐRÉTT: 1 álfugl, 2 sóla, 3 kal, 4 rákin, 7 saltari, 9 sverta, 12 svkn, 14 nes, 16 op.

1	2	3	4	
5			6	7
8			9	
10			11	
		12		
13	14			
15				16
	17			

Sergei Movsesian (2.627) átti afar laglegan vinningsleik gegn Lucas Van Foreest (2.543) á FIDE Grand Swiss mótinu í Riga.

28. Bf6! Einfaldast og best! Van Foreest leyfði hvítum að máta og lék **28...Dg5** sem svarað var með **29. Rh6#**. Hjörvar vann sína aðra skák í röð í gær þegar hann lagði serbneska stórmeistarann Luka Budisavljevic (2.508) að velli. Vignir Vatnar stóð sig frábærlega í Uppsölum og endaði í 1.-2. sæti á alþjóðlegu unglíngamóti sem lauk í gær. www.skak.is: Hjörvar og Vignir. ■

Sudoku

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

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

Þrautir 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



Geljan



Barnalán



SPRENG-HLÆGILEG

★★★★

RP / Morgunblaðið (um Hingað og ekki lengra!)

NÚ ER NÓG KOMIÐ!

Hildur Knútsdóttir og Þórdís Gísladóttir

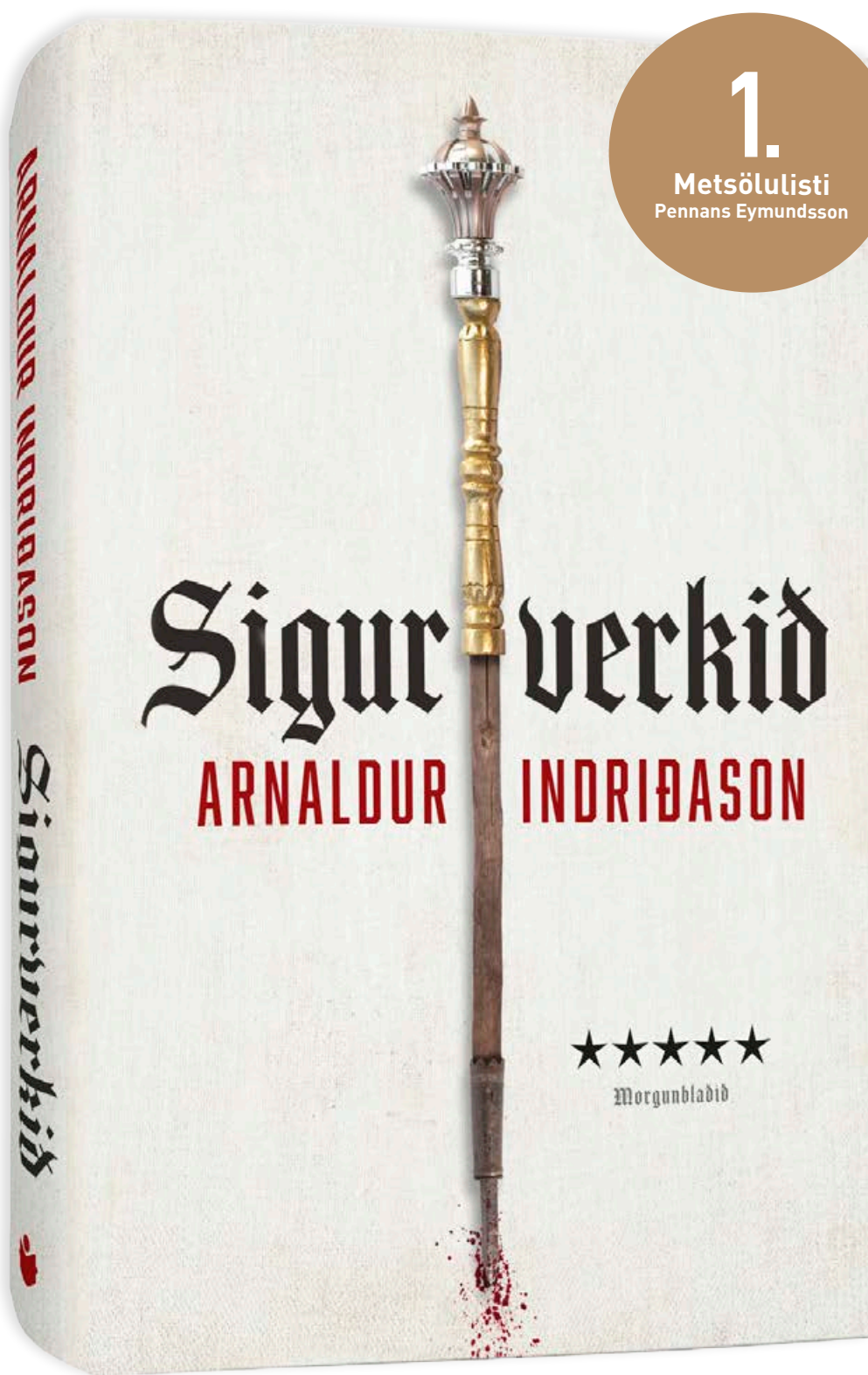
Spennandi og stórskemmtileg saga eftir Hildi Knútsdóttur og Þórdísi Gísladóttur. Sjálfstætt framhald af *Hingað og ekki lengra!*

Myndir eftir Helgu Valdísi Árnadóttur

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Virkar daga 10-18 og laugardaga 11-17

GRÍPANDI ÖRLAGASAGA

Meistaralega fléttuð bók byggð á raunverulegum atburðum eftir Arnald Indriðason.



Sigurverkið er söguleg skáldsaga sem gerist á sunnanverðum Vestfjörðum og í Kaupmannahöfn á 18. öld; margslungin og harmræn frásögn sem lýsir á áhrifaríkan hátt beiskum örlögum alþýðufólks og valdinu sem það er undirselt.

Tilboðsverð 5.799 kr.
verð áður 7.299 kr.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 8. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is
540-2000

Austurstræti
Skólavörðustígur
Laugavegur
Hallarmúli
Kringlan

Mjódd
Smáralind
Hafnarfjörður
Reykjanesbær
Akranes

Ísafjörður
Akureyri
Húsavík
Selfoss
Vestmannaeyjar

Penninn

Eymundsson



Kristinn syngur í Salnum.

Ljóðakvöld með Kristni og Eddu

kolbrunb@frettabladid.is

Næstkomandi þriðjudag, 9. nóvember, klukkan 19.30 í Salnum halda Kristinn Sigmundsson bassi og Edda Erlendsdóttir pianóleikari í fyrsta sinn saman ljóðatónleika.

Þau flytja Michelangelo Lieder eftir Hugo Wolf, Vier Lieder Op. 27 eftir Richard Strauss og ljóðasöngva eftir Johannes Brahms. ■



Verk eftir Helgu Páleyju á sýningunni.

Fortíð – nútíð og framtíð

kolbrunb@frettabladid.is

Á morgun, föstudaginn 5. nóvember, klukkan 16.00, verður sýning Helgu Páleyjar, Fugl, opnuð í NORR11, Hverfisgötu 18.

Til sýnis eru ný verk eftir Helgu sem tengjast öll sama tímabili í lífi listakonunnar og eru hluti af sama ferli. Helga Páley er alin upp á Snæfellsnesi en þar er stærsta kríuvarp Evrópu. Því má segja að fuglarnir tengi hana sterkum böndum við æsku sína og þessar rætur skjótast upp í gegnum listsköpun hennar.

Fortíð, nútíð og framtíð er rauður þráður sýningarinnar.

Síðustu ár hefur Helga sýnt á fjölmörgum stöðum og má þar nefna Listasafn Reykjanesbæjar, Galleri Port, Ásmundarsal og Safnasafnið á Svalbarðseyri. Samhliða myndlistinni hefur hún einnig unnið sem teiknari, bæði við myndskreytingar og hreyfimyndagerð. ■

Skondnu hliðarnar á Njálu

Hjörleifur Hjartarson er höfundur sýningarinnar Njála á hundavaði sem frumsýnd verður í Borgarleikhúsinu, á morgun föstudaginn 5. september.

kolbrunb@frettabladid.is

Hjörleifur er einnig höfundur tónlistarinnar í verkinu ásamt Eiríki Stephensen, en þeir standa báðir á sviði og skemmta áhorfendum, eins og þeir hafa áður gert í verkunum Sögu Þjóðar, Öldinni okkar og Kvenfólki.

„Þessi sýning er meira leikhús en fyrri sýningar okkar sem hafa verið frumsýndar fyrir norðan en síðan orðið að gestasýningum í Borgarleikhúsinu,“ segir Hjörleifur. „Þar sem þessi sýning er framleidd Borgarleikhúsinu inniheldur hún fleiri brellur, mikla grafik, leikmynd og alls kyns leikmuni. Allt er viðmeira en áður.“

Hvernig gekk honum að koma Njálu fyrir í tveggja tíma sýningu? „Það er búsna snúið að kjarna Njálu. Ég setti mér það að segja alla Njálu og draga ekkert undan. Ég er ekki að segja að það tákist algjörlega en við Eiríkur reynum að fara í gegnum allt verkið. Ég var enginn Njálu-maður fyrir, en það hefur verið mjög gaman og krefjandi að búa til leikrit úr Njálu og að sama skapi mjög skemmtilegt.“

Marglaga karakter

Gunnar, Hallgerður, Njáll, Bergþóra og Skarphéðinn eru í forgrunni sýningarinnar. „Ég hafði ekki áttað mig á því hversu stórt hlutverk Njáll hefur í Njálu. Hann er óskaplega marglaga karakter og veröld hans og hugsjónir eru gegnumgangandi í sögunni. Hann er alltaf að byggja sér fyrirmyndarheim. Hann er svo margt: stjörnulögfræðingur, pólitískur refur og andlegur leiðtogi sem verður æ andlegri eftir því sem á líður. En eins og oft fer fyrir mannkynslausnrum þá gleymir hann að rækta sinn eigin garð og ferst,“ segir Hjörleifur, en Njáll er orðinn að eftirlætispersónu hans í Njálu.

Um túlkun þeirra Eiríks á sögunni segir hann: „Við erum að reyna að vera myndir, sjá skondnu hliðarnar á Njálu sem er ekki erfitt og skoða út frá sjónarhóli okkar 21. aldar fólks. Þá hlýtur maður að leggja sinn dóm á persónur og söguna.“

Breyskar manneskjur

Er með öllu leyti sanngjarnt að



Ég setti mér það að segja alla Njálu og draga ekkert undan, segir Hjörleifur.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Hjörleifur og Eiríkur Stephensen skemmta áhorfendum í Borgarleikhúsinu.

MYND/ÆSEND



En þegar maður er að búa til gleðileik þá leyfist manni allt.

leggja nútímamælistiku á Njálu? „Nei, það er engan veginn sanngjarnt! En þegar maður er að búa til gleðileik þá leyfist manni allt. Við erum líka algjörlega trúir sögunni þótt við veltum fyrir okkur ýmsum þáttum,“ segir Hjörleifur. „Maður fær frítt spil og getur endalaust verið að ráða í gjörðir manna sem eru oft ekki skynsamlegar. Þetta eru svo breyskar manneskjur. Skarphéðinn ekki síst, enda tættur af erfiðum heimilisástandum. Þegar hann gengur frá búð til búðar til að afla sér stuðnings, eftir að hafa drepið Höskuld, eftirlæti allra, þá hagar hann sé afar óskynsamlega, en er samt svo skiljanlegur. Hann getur ekki beðist vægðar, því það er ekki í hans karakter.“ ■

Óbóið og tónskáldin okkar

kolbrunb@frettabladid.is

Óbóið og tónskáldin okkar er yfirskrift tónleika í 15:15 tónleikasýrpu í Breiðholtskirkju, laugardaginn 6. nóvember klukkan 15.15.

Á tónleikunum mun Eydis Franzdóttir óbóleikari leika efnisskrá sem samanstendur af verkum íslenskra tónskálda fyrir einleiksóbó. Verkin eru eftir John Speight, Svein Lúðvík Björnsson, Elínu Gunnlaugsdóttur, Hafðisi Bjarnadóttur, Þuríði Jónsdóttur og Hauk Tómasson og hafa öll verið samin fyrir Eydisi eða frumflutt af henni. Á tónleikunum verður frumflutt verk Hauks Tómassonar Flux 2 fyrir óbó og hljóðupptöku. Verkið er samið fyrir 1-8 hljóðfæri; flautu, óbó, klarínnett, slagverk, hörpu, pianó, fiðlu, selló og samsetta hljóðupptöku leikna á hljóðfærin.

Eydis hefur verið virk í íslensku



Eydis Franzdóttir, óbóleikari

tónlistarlífi meðal annars sem óbóleikari Caput hópsins og blásaraoktetsins Hnúkaþeys, auk þess að leika með fjölmörgum öðrum hópum. Hún hefur verið frum-

kvöðull í flutningi nútímátónlistar fyrir óbó og hefur fjöldi innlendra og erlendra tónskálda skrifað verk fyrir hana. Eydis er kennari við Tónlistarskóla Kópavogs. ■

Organisti/Tónlistarstjóri óskast

Sóknarnefndir Brautarholts – og Reynivallasókna Kjalarnessprófastsdæmi auglýsa eftir organista/tónlistarstjóra í 30% fasta stöðu við Reynivallaprestakall frá 1. janúar 2022.

Leitað er eftir einstaklingi sem:

- Hefur metnað fyrir tónlistarætti helgihaldsins.
- Hefur áhuga á að viðhalda og efla enn frekar öflugan kirkjukór.
- Er tilbúinn í gott samstarf við sóknarprest prestakallsins.

Laun samkv. kjarasamningi organista hjá FÍH og launanefndar Þjóðkirkjunnar.

Umsóknir skulu sendar rafrænt til bjorn@brautarholt.is

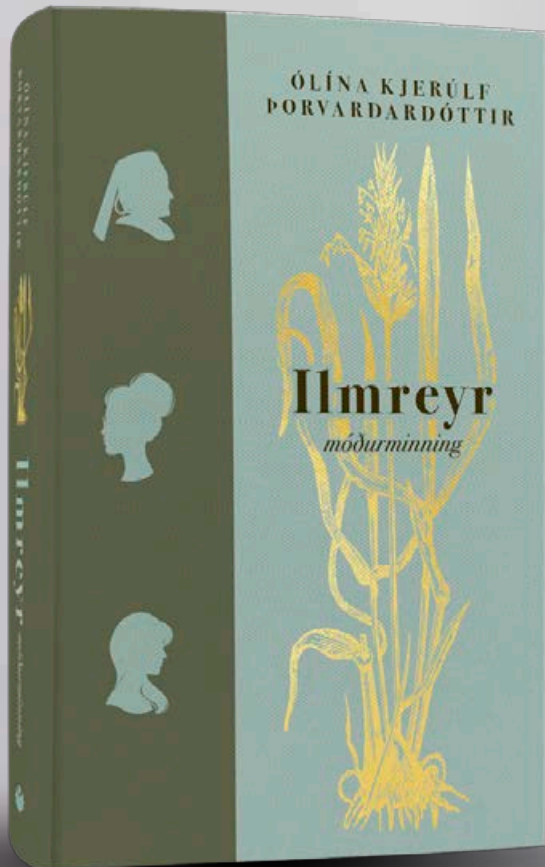
Umsóknarfrestur er til 1. desember n.k.

Allar upplýsingar um starfið gefa:

Björn Jónsson, formaður Brautarholtssóknar
892-3042 - bjorn@brautarholt.is
sr. Arna Grétarsdóttir, sóknarprestur
865-2105 - arna.gretarsdottir@kirkjan.is



MÓÐURMINNING



Ílmreyr eftir **Ólínu Þorvarðardóttur** er kveðja frá dóttur til móður en um leið óður til formæðra og -feðra sem háðu sitt lífsstríð við úthafsölduna vestur á fjörðum.

„Fróðleg og heillandi saga, skrifuð af næmni og hispursleysi.“

ELÍN HIRST / FRÉTTABLAÐIÐ



Innbundin

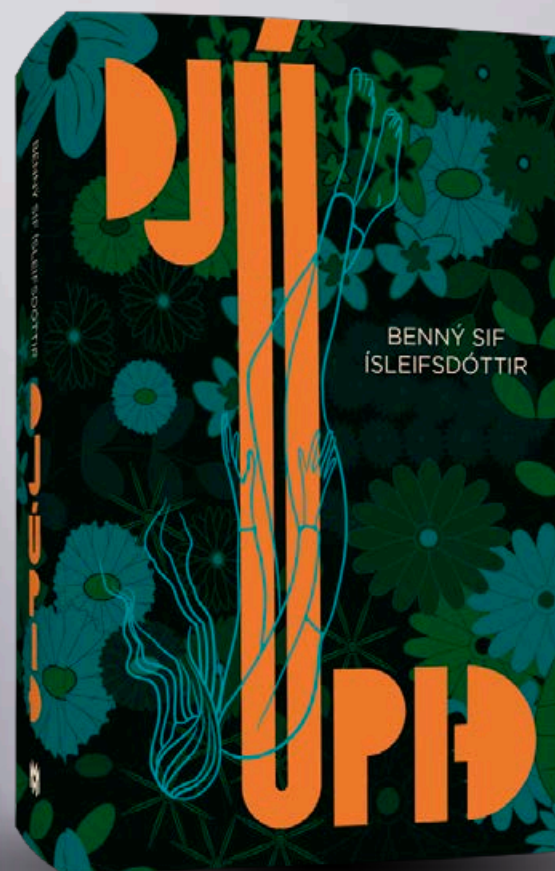


Rafbók



Hljóðbók

ÓKÖNNUÐ DJÚP



Djúpið eftir **Benný Sif Ísleifsdóttur**, höfund *Hansdætra*, er heillandi saga um sterkar konur og stórbrotna náttúru við ysta haf.

„Það er ómögulegt að spara stjörnurnar þegar bók eins og *Hansdætur* verður á vegi manns ...“

RAGNHEIÐUR ÞRASTARDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-17

Í kvöld á Hringbraut

h



Pingmennskan stal sjálfsmyndinni

Guðmundur Steingrímsson

loftar út í afar hressilegu og hispurlausu samtali sínu við Sigmund Erni í **Mannamáli** kvöldsins. Hann ræðir um um æskuárin með föður sínum, forsætisráðherranum, rimmu þeirra og sættir, Framsóknarflokkinn sem hann tapaði í hendur Sigmundar Davíðs, rífrildi þeirra og átök. Hann ræðir einnig nýju bókina þar sem konan í honum skrifar af innlifun.

Ekki missa af Mannamáli í kvöld kl. 19.00 og aftur kl. 21.00, bara á Hringbraut

Fylgstu með!

h
HRINGBRAUT

Fimmtudagur

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Mannamál - Guðmundur Teingrímsson** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
- 19.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 20.00 Sir Arnar Gauti** Lifsstilsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsameningu, arkitektúr og margt fleira.
- 20.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 21.00 Mannamál (e)** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi**
- 13.10 Kastljós**
- 13.25 Menningin**
- 13.30 Útsvar 2007-2008** Vestmannaeyjar - Mosfellsbær.
- 14.20 Á tali hjá Hemma Gunn 1987-1988**
- 15.20 Fjársjóður framtíðar II** Innflytjendur og kynþáttahyggja.
- 15.50 Poppunktur 2010** Fóstbræður - Mið-Ísland.
- 17.00 Sporið**
- 17.25 Landinn**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Holly Hobbie**
- 18.25 Lúkas í mörgum myndum**
- 18.32 Tryllitæki - Klósettsturtarinn**
- 18.39 Áhugamálið mitt**
- 18.45 Krakkafréttir**
- 18.50 Lag dagsins** Öviti/Slæmir ávanar. Flytjendur: Birnir og Krabba Mane. Höfundar: Birnir, Magnús Jóhann Ragnarsson og Þormóður Eiríksson.
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós**
- 19.50 Menningin**
- 20.05 Tónatal** Sigríður Beinteinsdóttir.
- 21.05 Klöfningur The Split**
- 22.00 Tiufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Úlfur, Úlfur Ulven kommer** Leiknir þættir um félagsráðgjafa sem hefur aðeins nokkrar vikur til að átta sig á því hver segir satt og hver ekki í fjölskyldu sem mögulega býr við alvarlegt ofbeldi. Segja börn alltaf sannleikann? Og hversu mikið er hægt að leggja á eina fjölskyldu? Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
- 23.20 Ófærð**
- 00.15 Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 07.55 PGA Tour** Útsending frá Kia Classic.
- 11.00 PGA Highlights**
- 12.00 European Tour** Bein útsending frá Portugal Masters.
- 17.00 Legends Tour- Highlights**
- 17.45 Legends Tour- Highlights**
- 18.30 PGA Tour. The Cut**
- 19.00 PGA Tour** Bein útsending frá World Wide Technology Championship.
- 22.00 LET Tour** Útsending frá Aramco Saudi Ladies International.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 15.05 Best Home Cook** Skemmtilegir þættir þar sem tíu ástríðukokkar mæta til leiks og fá tækifæri að sanna hæfni sína í eldhúsinu.
- 16.05 Extreme Makeover. Home Edition**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show**
- 19.05 Ást**
- 19.30 Hver ertu?** Hver er persónan bak við nafnið? Vitum við nákvæmlega hvaðan við komum, hvaðan forfeður okkar komu? Hvað hefur mótað okkar persónu, okkar skapgerð, líkamsburði, veikleika og styrkleika?
- 20.10 Heil og sæl?** Léttir, skemmtilegir og fræðandi þættir um heilsu og lífsstíl íslenskra kvenna.
- 20.45 The Unicorn**
- 21.10 The Resident**
- 22.00 Walker**
- 22.45 Reprisal**
- 23.30 The Late Late Show**
- 00.15 Dexter**
- 01.05 The Equalizer**
- 01.50 Yellowstone**
- 02.35 The Handmaid's Tale**
- 03.25 The Walking Dead**
- 04:10 Tónlist**

RÚV Rás eitt

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Segðu mér**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegisdagur Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegisdagur**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Sankti María, sestu á stein** (5 af 8)
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Flakk**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Viðsjá**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestin**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 Hljómboxið** Býflugunar mæta Fossunum.
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Sinfóniútónleikar**
- 21.00 Mannlegi þátturinn**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestin**
- 00.00 Fréttir**

Stöð 2 Bíó

- 10.25 End of Sentence**
- 11.55 Dolittle**
- 13.40 About Time**
- 15.40 End of Sentence**
- 17.15 Dolittle**
- 19.00 About Time**
- 21.00 Downhill**
- 22.20 Out of Blue**
- 00.10 Life Itself**
- 02.00 Downhill**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 Divorce**
- 09.55 Gilmore Girls**
- 10.35 Ísskápastríð**
- 11.05 Friends**
- 11.30 Dýraspítalinn**
- 11.55 Friends**
- 12.15 Friends**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 God Friended Me**
- 13.35 Modern Family**
- 14.00 X-Factor. Specials - All stars**
- 15.00 Home Economics**
- 15.30 Allt úr engu**
- 15.55 Drew's Honeymoon House**
- 16.35 12 Puppies and Us**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakkin**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Temptation Island**
- 19.55 Curb Your Enthusiasm**
- 20.30 NCIS**
- 21.15 Chucky**
- 22.20 Real Time With Bill Maher**
- 23.15 Ummerki** Á köldum vetrardegi árið 2002 fannst 51 árs strætisvagnabíljóni látinn fyrir utan íbúðarhús í Vesturbæ Reykjavíkur. Augljóst var að honum hafði verið ráðinn bani en maðurinn hafði ekkert unnið sér til saka og átti ekki óvini, heldur var hann á röngum stað á röngum tíma.
- 23.45 Wentworth**
- 00.35 The Sinner**
- 01.25 Dr. Death**
- 02.20 Animal Kingdom**
- 03.05 Castle Rock** Önnur þáttaröð þessa frábæru sálfræðitrylla úr smíðju J.J. Abrams.

Stöð 2 Sport

- 07.35 Valur - Fjölnir** Útsending frá leik í Subway-deild kvenna.
- 09.15 Njarðvík - Keflavík**
- 10.55 Þór Þ. - ÍR** Útsending frá leik í Subway-deild karla.
- 12.35 Subway Körfuboltakvöld karla**
- 13.35 Valur - Fjölnir**
- 15.15 Njarðvík - Keflavík**
- 17.00 Subway Körfuboltakvöld kvenna**
- 18.05 Keflavík - Þór Þ.** Bein útsending frá leik í Subway-deild karla.
- 20.05 Stjarnan - Valur** Bein útsending frá leik í Subway-deild karla.
- 22.00 Tilþriffin**
- 22.45 Subway Körfuboltakvöld kvenna**
- 23.40 Keflavík - Þór Þ.**

Stöð 2 Sport 2

- 06.40 Real Madrid - Shakhtar Donetsk**
- 08.20 Sporting - Besiktas**
- 10.00 Dortmund - Ajax**
- 11.40 Liverpool - Atletico Madrid**
- 13.20 Meistaradeildarmörkin**
- 14.05 Rosengård - Eskilstuna**
- 15.45 Lokasóknin**
- 16.40 Fréttarþáttur Evrópuþeildarinnar**
- 17.35 Legia - Napoli** Bein útsending frá leik í Evrópuþeild UEFA.
- 19.50 PAOK - FC Kaupmannahöfn** Bein útsending frá leik í Sambandsdeild UEFA.
- 21.50 NFL Gameday**
- 22.15 The Fifth Quarter**
- 22.30 Brøndby - Rangers**
- 00.10 Leicester - Spartak Moskva**

Miklu meira en bara ódýrt



ViAir 12V loftdælur í miklu úrvali



Hjólafesting á bíl

frá 4.995



Viðgerðarkollur

Viðgerðarbretti

4.895



Hjólatjakkur 2T m/tösku

4.795



Vélagálgí 2T

Jeppatjakkur 2.25T 52cm

19.995



Álskóflur

1.999



Vélandur 500kg

9.985



AirBrush loftdæla

19.995



6T Búkkar 605mm Par

9.999



Startkaplar

frá 1.495



Hleðslutæki 12V 6A

4.995

Fjöltengi í miklu úrvali, 1.5M/3M/5M 3/4/5/6/8 tengla



Ranamyndavél

15.995

Bensínbrúsar í miklu úrvali



Kælibox 26L 12v/230v

9.999

Verðmæta-skápar

frá 5.995



Lyklabox í miklu úrvali



Hunda-festingar

4.995

Verkfærasett



Lím-byssur

frá 995



Vasaljós og lugtir, yfir 30 gerðir

Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:



Listverslun.is



39.995

Verkfæraskápur á hjólum



99.999

Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum



frá 795

Mikið úrval af verkfæratöskum



Steðjar í miklu úrvali



Vice Multi angle

6.985



7.995

1/2 Toppasett



3.995

1/4 Toppasett



14.995

1/2+1/4 Toppasett Kraftmann 94stk



5.995

Verkfærasett 108 stk



4.995

Skrallyklar 8-17



13.995

Flísa sög 80mm



Tjaldstæðatengi

1.995

Hítáblásarar

frá 1.995



9.999

Silverline LI-ion 18V hleðsluborvél 13mm



Fjölsög Höfftech

5.999



Rafmagnsvirtaliur í miklu úrvali



Útskurðarsett



24.995

Súluborvél 350W



19.995

Metabo KS216 bútsög



Garðverkfæri í miklu úrvali

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Allra best

Myndlist

opus – oups



Sýning Guðnýjar Rósu Ingimarsdóttur, opus – oups, á Kjarvalsstöðum hefur vakið mikla athygli. Í dómi um sýninguna í Fréttablaðinu sagði Aðalsteinn

Ingólfsson listfræðingur: „Rannsóknir Guðnýjar Rósu fara fram á vettvangi sem er umfram allt lífrænn. Þar vinnur hún innan um form sem kalla upp í hugann frumur, vefi, æxli, þarmaflóru, líffæri og lífheim plantna, lagfærir það sem hefur „aflagast“, flysjar það sem vaxið hefur úr sér, ýmist með skurðhnífi, blýanti, saumi, heftara eða tippexi. Öðrum þræði er hún því í hlutverki græðarans.“

Bókin

Handfylli moldar



Handfylli moldar eftir Evelyn Waugh er ein af bestu bókum höfundarins og komst á lista Modern Library yfir 100 bestu skáldsögur tuttugustu aldar.

Sagan segir frá hjónunum Brendu og Tony. Brenda yfirgefur mann sinn eftir harmleik í lífi þeirra. Órlögin eiga svo eftir að leika Tony grátt. Griðarlega vel stíluð og launfyndin saga sem verður æ harmrænni eftir því sem á líður. Sögulokin eru svo sláandi að þau nálgast að vera fantaskapur. Bók sem bókaunnendur mega alls ekki missa af.

Bíó

Last Night in Soho



Last Night in Soho er hvalreki fyrir þau sem þyrstir í frumlegar bíómyndir. Þótt fingraför Edgars Wright séu úti um allt er Last Night in Soho samt hans

frumlegasta mynd til þessa og með þessum sálfræðitrylli sýnir hann að ekkert er honum ofviða hvort sem það eru spennumyndir eða grinmyndir og allt þar á milli. ■

Vildi verða atvinnudansari þrettán ára

Atvinnuballettdansarinn Kristín Marja Ómarsdóttir var aðeins þrettán ára þegar hún tók stefnuna á atvinnu-mennskuna. Hún hefur lagt hart að sér til að komast nær stóra draumnum og starfar nú hjá einum virtasta dans-flokki Þýskalands, Hessisches-fylkisballettinum í Wiesbaden.

svavamarin@frettabladid.is

„Ég sótti einkatíma og sumarnám-skeið í nokkur ár, bæði hjá Konunglega danska ballettinum og eftir útskrift úr Menntaskólanum í Hamrahlíð fór ég í Konunglega sænska ballettskólann í eitt ár,“ segir Kristín og leggur áherslu á hvernig dansmenningin í Evrópu sé mun umfangsmeiri en þekktist hérlendis.

Leið hennar í atvinnu-mennskuna var skrykkjótt og hún þurfti að ferðast landanna á milli þar til henni bauðst vinna. „Ég hef ekki tölu á því hvað ég fór í margar prufur, en ég fór til Eistlands, Frakklands, nokkrum sinnum til Þýskalands, Bandaríkjana og loks til Austurríkis, þar sem ég fékk fyrstu vinnuna mína í Óperunni í Graz.“

Að sögn Kristínar tók það mikið á sálina að vera ítrekað neitað um vinnu. „Ástæðan sem ég fékk oftast var að ég væri of ung en þá var ég átján ára og fékk svo vinnu eftir tveggja ára umsóknarferli í Óperunni í Graz.“

Hélt hún ætti ekki breik

Eftir að hafa verið í Graz í eitt ár langaði Kristínu að fíkra sig áfram og fór í prufur í Wiesbaden. „Ég hef alltaf verið aðdáandi þessa flokks og hafði farið í prufur þar áður. Ég hugsaði að ég ætti ekki breik, þar sem þetta er afar eftirsóttur og flottur flokkur,“ segir hún brosandí.

„Við vorum að sýna til klukkan eitt um nótt kvöldið áður en ég flaug eldsnemma yfir til Þýskalands og ég svaf lítið sem ekkert um nóttina þar sem ég var að hugsa svo mikið um prufurnar.“

Þegar ég mætti sagði stjórnandi flokksins að hann væri aðeins að leita að einni stelpu. Við vorum um 70 í prufunum svo ég hugsaði að ég ætti ekki séns,“ segir Kristín og hlær en ákvað að hafa bara gaman af þessu.

Kristínu til mikillar undrunar bauðst henni vinna á staðnum. „Þar sem mér var tilkynnt að ég væri fullkomin fyrir flokkinn. Ég bjóst alls ekki við því og gapti bara framan í



Kristín segist alls ekki hafa búist við því að verða boðið í dansflokkinn en henni var tilkynnt að hún væri fullkomin fyrir hann.

MYNDIR/ÁSENDAR



Kristín segist ekki vera á leiðinni heim til Íslands frá Þýskalandi á næstunni.

Aðspurð segist hún ekki hafa upplifað þann dökka heim innan ballettsins sem birtist oft í bíómyndum. „Ég hef ekki sjálf upplifað neitt slæmt í minn garð, en ég hef alveg heyrt sögur í kringum mig að það hafa verið settir tituprjónar í ballettskó hjá dönsurum eða skórnir þeirra eyðilagðir áður en þau eiga að fara á svið. Þetta gerist því miður alveg,“ segir Kristín.

Skilningurinn ekki sjálfgefinn

Kristín lýsir foreldrum sínum og móðurömmu sem sínum dyggustu stuðningsmönnum í dansævintýrinu og þau hafa fylgt henni hvert fótspor. „Þau hafa fylgt mér í prufur út um allan heim og komið á allar sýningar sem ég heft sýnt. Það er ómetanlegt að finna fyrir slíkum stuðningi og það er alls ekki sjálfgefið, sérstaklega þegar fólk þekkir ekki hvernig dansheimurinn virkar.“

Kristín er bjartsýn á framtíðina og segist ekki vera á leiðinni heim á næstunni. „Þegar ferlinum lýkur stefni ég á að byggja dansinn enn frekar upp hér á landi og miðla þeirri dýrmætu reynslu sem ég hef fengið. Ég myndi vilja sjá enn fleiri börn í dansi og ballett og færa tækifærin nær því sem við sjáum erlendis.“ ■



Maður þarf að vera á réttum stað á réttum tíma.

þau,“ segir hún glöð í bragði. „Maður þarf að vera á réttum stað á réttum tíma.“

Harður heimur

Að sögn Kristínar getur ballett-heimurinn verið ansi harður. „Það vilja allir komast inn í flokkinn sem þau eru í prufum hjá, en þegar þú ert komin inn hættir samkeppnin samt ekki, því þá er farið að keppa um ákveðin hlutverk, það vilja allir aðalhlutverkin.“



BRANDSON



Skannaðu mig með símanum kíkðu á tilboði

GERÐU FRÁBÆR KAUP
Á VÖNDUÐUM FATNAÐI

25% - 70%
AFSLÁTTUR Í NÓVEMBER

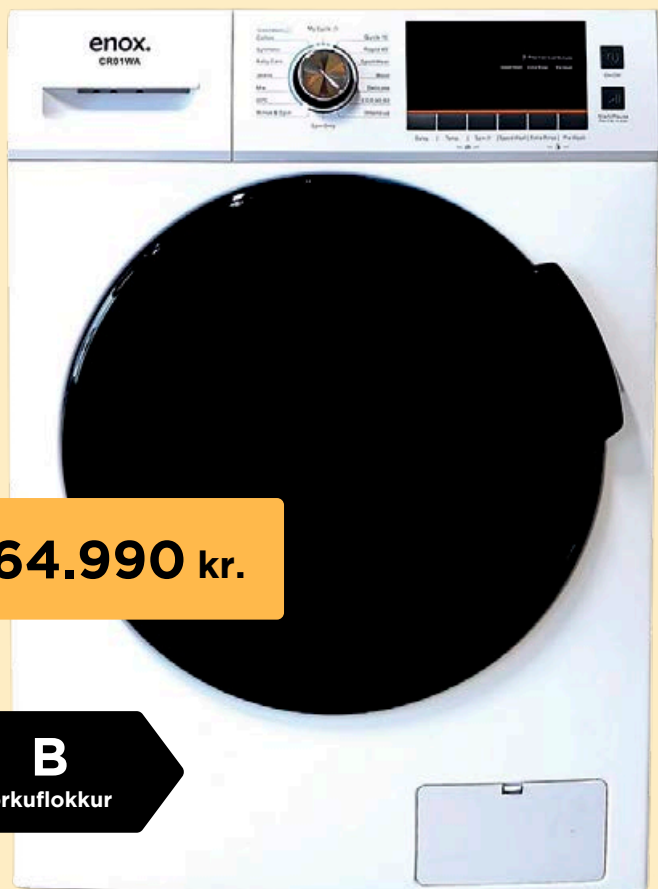
BRANDSON.IS



Hrein læti!

Enox-Midea þvottavél og þurrkari á hreint fáránlegu verði.

Samstarfsverkefni ENOX í Þýskalandi og MIDEA, stærsta framleiðanda stórra heimilistækja í heimi, sem framleiðir tæki fyrir þekktustu merkin á markaðnum.



64.990 kr.

B
orkuflokkur

Þvottavél

enox.
enjoy life

ENOX CR01WA

Þvottageta: 8 kg

Þvottakerfi: 16

Snúningar: 1400 á mín.

Hljóðflokkur: 76 dB



64.990 kr.

B
orkuflokkur

Þurrkari

enox.
enjoy life

ENOX CR01DR

Þurrkgeta: 8 kg

Þurrkkerfi: 16

Barkalaus: Já

Hljóðflokkur: 69 dB

Saman á aðeins **109.900** kr.

HÓPKAUP

enox.
enjoy life

**ÞÝSKT
GÆÐAMERKI**

Metsölulisti

Vikuna 27. október - 2. nóvember



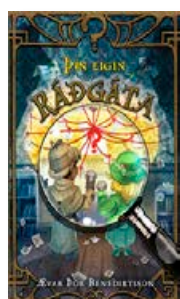
1 Sigurverkið
Arnaldur Indriðason



2 Læknirinn
í Englaværsmiðjunni
Ásdís Halla Bragadóttir



3 Sextíu kíló af kjaftshöggum
Hallgrímur Helgason



4 Þín eigin ráðgáta
Evar Þór Benediktsson



5 Úti
Ragnar Jónasson



6 Allir fuglar fljúga í ljósi
Auður Jónsdóttir



7 Gengið til rjúpna
Dúi J. Landmark



8 Rætur
Ólafur Ragnar Grímsson



9 Horfnar
Stefán Máni



10 Bærinn brennur
Þórunn Jarla Valdimarsdóttir



Magnea segir þær Karolinu, Ayse, Mariu og Zinetu afar skemmtilegar og ólíkar týpur.

MYND/ADSEND

Varpar ljósi á hulda fólkið

Magnea Valdimarsdóttir frumsýnir í dag sína fyrstu heimildarmynd í fullri lengd. Hvunndagshetjur fjallar um fjórar ólíkar konur sem eiga það sameiginlegt að hafa búið á Íslandi í tuttugu ár.

odduraevar@frettabladid.is

„Ég fékk þessa hugmynd þegar ég flutti heim til Íslands, þá safnaði ég saman erlendum vinkonum mínum og á alveg slatta af þeim á Íslandi og náði einhvern veginn að byrja bara einhers konar rannsókn á því hvað er að vera útlendingur á Íslandi,“ segir Magnea.

Myndin er frumsýnd í Bíó Paradís klukkan hálf sex í dag. Þar fylgir Magnea eftir þeim Karolinu Von Mrozik Gliszczynska, Ayse Ebru Gurdemir, Mariu Victoriu Ann Campbell og Zinetu Pidzo Čogić.

Magnea segir þær mjög skemmtilegar og ólíkar týpur en þær eru frá fjórum mismunandi löndum. Magnea segist ekki eiga langt að sækja innblásturinn.

Hún hafi sjálf enda verið útlendingur í öðru landi, búið á Spáni og í Frakklandi og ferðast víða. „Og einhvern veginn fór ég að spá í þetta og kannski líka út af auknum rasisma og órétti sem erlendir upplifa á Íslandi.“

Magnea segist ekki vita til þess að nokkuð þessu líkt hafi verið gert í kvikmyndum áður hér á landi. „Þetta er umfjöllunarefni sem mætti



Og einhvern veginn fór ég að spá í þetta og kannski líka út af auknum rasisma og órétti sem erlendir upplifa á Íslandi.



Magnea Valdimarsdóttir

fjalla meira um,“ útskýrir hún.

„Ég hef gert stuttmyndir um ósýnilegt fólk í samfélaginu, sem er öryrkjar eða útlendingar eða fatlaðir eða ýmislegir miðbæjarkarakterar,“ segir Magnea. „Þannig að þetta er áframhaldandi áhugi á sósíalrealisma og fólki sem fær oft ekki mikla athygli en verður oft fyrir miklu órétti en er æðislegir karakterar og hefur rosalega mikið að segja.“

Aðspurð hvað hafi staðið upp úr eftir gerð myndarinnar segir Magnea á léttu nótunum að það hafi verið



ótrúlega krefjandi en gefandi og lærdómsríkt ferli. „Og umræðan, að vera útlendingur, þetta á við alla og það er bara gaman að hún fái að fæðast og lifa,“ segir Magnea.

„Og að við getum tekið þessa umræðu um það hvað útlendingar geta gefið inn í samfélagið með komu sinni hingað, sama hvort það er flóttafólk eða innflytjendur, hvað þau geta auðgað menninguna og verið mikið krydd í tilveruna.“

Hún segist hafa lagt upp með stritmyndatöku í myndinni og að leika sér með andstæður með tónlist Ólafar Arnalds. „Það er óhefðbundið að vera með fjórar aðalpersónur, svo þetta var krefjandi ferli en virkilega gefandi og skemmtilegt.“ ■

Sérfræðingurinn

Hvernig er best að ferðast á loftslagsráðstefnu?



Auður Önnu Magnúsdóttir framkvæmdastjóri Landverndar

„Það er náttúrulega ástæða fyrir því að ég er ekki að fara. Ég mat það þannig að ég gæti ekki nýtt ferðina í fleiri erindi og þess vegna ákvað ég að fara ekki og að það væru það margir þarna fyrir Íslands hönd og mitt framlag væri dýrmætara heima.

En fyrir okkur á Íslandi er mjög mikilvægt að skoða hverja ferð sem við förum af eyjunni okkar og við reynum þá að hlaða upp erindum og vera frekar lengur og nýta ferðina betur og fara þá á fleiri staði.

Nú er Skotland náttúrulega mjög nálægt okkur þannig að þetta er frekar stutt ferð. En það er alveg til fyrirmyndar hjá Finn Richard Andrésson sem er loftslagsfulltrúi Ungra umhverfissinna og býr í Hollandi, að fara á loftslagsráðstefnuna með lest og rútu.

Það er einmitt þannig sem á að gera þetta. Og þeir sem eru að fara frá Evrópu geta gert þetta líka alveg eins og hann. Ég held að þessar upphrópanir um einkapötur séu svona svolítið ýktar, ég þekki engan sem getur farið á einkapötu. Það eru örugglega einhverjir sem gera það en svo verða þessar kröfur auðvitað að gilda fyrir alla.

Þær gilda ekki bara fyrir þá sem fara á loftslagsráðstefnur. Þær gilda fyrir þá sem eru að fara á fótboltaleiki, þeir sem að fylgja liðunum á fótboltaleiki eru rosalega margir og maður heyrir engar

kröfur um að þeir meti hver þörfin fyrir þá er að vera á leikjunum og náttúrulega viðskiptaferðir allar, borgarferðir bara til að fara að verla, þú veist – listinn er endalaus.

En það kom fram í aðdraganda ráðstefnunnar að eins og flestar flugferðir sem farnar eru innan Evrópu, þá er lest sem að tekur sex tíma eða minna, sem gengur þessa sömu leggi.

Já, það er kannski rétt að benda á að þessar loftslagsráðstefnur eru flóknar samningaviðræður. Og það eiga sér kannski ekki stað flóknar samningaviðræður á öllum loftslagsráðstefnum en á þessari er um það að ræða. Og það er mjög erfitt að gera samninga án þess að fólk sé á staðnum. Og þess vegna held ég að margir hafi metið það þannig að það sé miklu betra að vera á staðnum.“ ■

4.-7. nóvember

25%

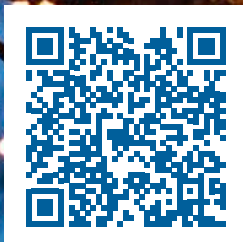
afsláttur

af öllum System 24 og
System LED útiseríum

Birt með fyrirvara um prentvillur og/ella myndabrengl.



Skannaðu kóðann



Nýtt
Jólablað
á byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Þú finnur allar jólavörurnar á byko.is



Bakpankar



Stefán Ingvars Vigfússonar

Draumar

Við Hófi, kærastan mín, ákváðum fyrir stuttu að fara út að ganga öll kvöld, sama hvernig viðrar. Við viljum vera þannig fólk. Fólk sem lætur veðrið ekki stoppa sig, fólk sem fær hreyfingu á blóðið rétt fyrir svefninn, fólk sem bankar óvænt upp á hjá vinum sínum neðar í götunni og býður sér í óvænt kvöldkaffi. Hófi keypti sér góða vetrarúlpu í síðasta mánuði, það hjálpar, síðan á ég föðurland, það hjálpar. Við þurfum ekki að labba langt. Þó það sé ekki nema hringur í kringum húsalengjuna þá er það samt göngutúr að kvöldlagi, alveg eins og við ákváðum. Alveg eins og okkur dreymir um að vera.

„Við ætlum ekki að vera þegar sjónvarpsins,“ segjum við hvort við annað á meðan ég geri örventingarfulla leit að húfunni minni, eins og alla morgna, eins og öll kvöld. „Við ætlum að rækta sambandið okkar, vera gerendur í eigin lífi, það skal ekki líða hjá undir bláu ljósi símaskjásins,“ segjum við, á meðan ég gref í gegnum allar úlpur, alla jakka og allar töskur eftir hönskunum mínum. Og við reimum skóna, og við opnum útidyrnar og okkur ber harður veruleiki vetrarins. „Þetta er lífið,“ segjum við. „Við erum lifandi, við erum hluti af vistkerfi, við erum hjörta í líkama, í heimi í sólkerfi.“ Og við stígum út.

Svona sé ég þetta fyrir mér og við erum komin langleiðina. Vetrarúlpun hangir á vísun stað, föðurlandið hefur tekið sitt pláss í fatahrúgunni mín megin við rúmið, vinir okkar neðar í götunni voru að eignast hvolp þannig að hvatinn fyrir óvæntu kvöldkaffi er þeim mun meiri. Eitt kvöldið látum við drauminn rætast, og kvöldið eftir það og kvöldið eftir það og kvöldið eftir það þangað til



Gerum veturinn betri!

Ert þú örugglega með allt græjað og klárt fyrir veturinn? Hjá okkur færð þú réttu græjurnar og allt skemmtilega stöffið, hvort sem þú vilt komast í bíó, fá þér í svanginn eða bara vakna á morgnanna.

STÆRSTI SKEMMTI STAÐUR (HEIM)



Apple AirPods (3rd gen) 37.990 kr.



Hyper Massage Rafnuddrúlla 11.990 kr.



eSIM Apple Watch Series 6 LTE 40mm 89.990 kr. -99.990 kr.

Úrlausn fylgir!

10.000 króna afsl.

MatarKlipp í Nova Appinu!

Verði þér að bragðgóðu!



Fjórar máltíðir á 5.990 kr.



Endurgræddu

Komdu með gamla tækið, við setjum það í grænt ferli og þú færð inneign hjá Nova.

Þú græðir, jörðin græðir, allir græða!



Nova Biókort Nova 4.690 kr.



Lexon Travel Flip vekjaraklukkan 4.990 kr.



Nova Spjallspjöld 1.490 kr.