

Líður best utan sviðsljóssins



Leiklesinn Einar Áskell



FASTEIGNASALAN
TORG
KRAFTUR TRAUST ÁRANGUR

Menning > 14

Lífið > 18

FRÉTTABLAÐIÐ

240. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

ÞRIÐJUDAGUR 1. NÓVEMBER 2022



Alls konar kynjaverur hafa verið að hlaupa um höfuðborgarsvæðið í leit að grikk eða gotterii að undanförunu, en Hrekkjavakan var í gær. Við Sundlaugarveginn í Laugardal birtust skyndilega tvær risaeðlur og ein furðuvera í miklu stuði. Eins gott að einn pabbinn var með – þó málaður væri.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Segir sigur Guðlaugs Þórs geta veikt stjórnina

Ríkisstjórnarsamstarfið stæði hallari fæti ef fjármálaráðherra hætti í pólitík, að mati stjórn málafræðings. Áherslur Guðlaugs ekki endilega í anda stjórnarsáttmálans.

bth@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Mikil er undir í samfélaginu, hvort Guðlaugur Þór Þórðarson eða Bjarni Benediktsson sigri í slagnum um formann Sjálfstæðisflokksins.

Þetta segir Stefania Óskarsdóttir stjórn málafræðingur, sem spár því að ríkisstjórnarsamstarfið gæti laskast ef Guðlaugur Þór sigri.

„Ef Bjarni tapar og dregur sig í hlé mun það þýða endurmat á stjórnarsamstarfinu,“ segir Stefania. Ef Guðlaugur vilji lækka skatta í samræmi við yfirlýsingar og draga úr ríkisútgjöldum, þá rími það ekki endilega við stjórnarsáttmálann.

„Það er mjög mikið undir og ég er undrandi á þessu framboði Guðlaugs Þórs. Það væri allt annað uppi á teningnum ef það drægi að alþingiskosningum eða ef Bjarni hefði íhugað að stíga til hliðar.“ Einstætt er að sitjandi formaður Sjálfstæðisflokksins hafi fengið mótframboð sem sitjandi oddviti í ríkisstjórn, að sögn Stefaníu.

Er Davíð Oddsson lagði Þorstein Pálsson, var Sjálfstæðisflokkurinn



Mér þykir líklegt að Guðlaugur telji að hann eigi þokkalega möguleika.

Ólafur Þ. Harðarson stjórn málafræðingur

utan ríkisstjórnar og kosningar fram undan.

Þegar Bjarni bauð sig fram til formanns árið 2009 voru vísbendingar um að Geir Haarde ætlaði að draga

sig í hlé. Bjarni vann Kristján Þór Júlíusson í slag og hafði í tvígang betur síðar, eftir mótframboð frá Péttri Blöndal og Hönnu Birnu Kristjánsdóttur.

Styrkur Bjarna Benediktssonar felst í því, að sögn Ólafs Þ. Harðarsonar stjórn málafræðings, að Bjarni hefur leitt flokkinn óslitið í ríkisstjórn frá 2013. Ólafur segir vísbendingar um að Guðlaugur Þór meti sigurmöguleika sína allnokkra.

„Maður myndi ætla að Guðlaugur ætti undir högg að sækja, í ljósi þess mikla árangurs Bjarna að tryggja flokknum sæti í ríkisstjórn svo lengi,“ segir Ólafur. „En það er varasamt að vanmeta Guðlaug.

Hann er með mjög öflugan her stuðningsmanna og líklegt að hann hafi kortlagt landsfundarfulltrúa vel. Mér þykir líklegt að Guðlaugur telji að hann eigi þokkalega möguleika, að vinna, eða tapa með litlum mun.“

Fæstir Sjálfstæðismenn sem Fréttablaðið hefur rætt við vilja tjá sig opinberlega, en fleiri hallast að því að Bjarni muni hafa sigur á landsfundi flokksins um helgina.

Í Fréttavaktinni á Hringbraut í gærkvöldi kom fram hjá Guðlaugi Þór að honum hefði fundist miður þegar Bjarni tjáði sig um að hann myndi hætta ef hann tapaði. Bjarni sagðist í þættinum berjast til sigurs. ■

Tímalausi töffarinn Taigo

Rúmgóður smábíll með frábæra aksturshæfni bæði til innanbæjaraksturs og á þjóðvegum landsins. — Verð 4.890.000 kr.

H HeKla Laugavegi 174, 105 Rvk. — www.volkswagen.is/taigo





Ferðamenn streyma hingað til lands svo eftir er tekið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stefnir í metár í erlendum gistinóttum

kristinnpall@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Alls var búið að bóka 7.144.438 gistinætur fyrstu níu mánuði ársins, en það stefnir í metár frá upphafi mælinga. Það er tveimur prósentustigum hærra en árið 2018 þegar gistinæturnar voru tæplega sjö milljónir fyrstu níu mánuði ársins og endaði í 8.458.886 gistinóttum. Þetta kemur fram í nýrri samantekt Hagstofu Íslands.

Alls voru 853 þúsund gistinætur á skráðum gististöðum í september sem er aukning upp á 27 prósent á milli ára. Af því voru rúmlega 690 þúsund af hálfu erlendra ferðamanna, sem er 37 prósentu aukning á milli ára.

Með því telur fjöldi gistinættu erlendra ferðamanna fyrstu níu mánuði ársins 5.654.340. Til samanburðar voru 4,9 milljón gistinætur erlendra ferðamanna árin tvö þar á undan. ■

Mandarínurnar í stað graskeranna



Nú þegar nóvember er genginn í garð og skammdegið farið að heilsa upp á landsmenn í snjóleysinu, þá er ekki úr vegi að fara að losa jólaseríufækjuna. Þessir borgarstarfsmenn voru að störfum í miðborginni í gær, en eftir hrekkjavökuna taka við jóljáljós, mandarínuát, heitt kakó og jafnvel rólegur jass. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Flensan barst til Ameríku frá Íslandi

kristinnhaukur@frettabladid.is

DÝRALÍF Samkvæmt nýrri rannsókn íslenskra og þýskra vísindamanna ferðaðist fuglaflensan frá Evrópu til Ameríku um Ísland. Hingað hafi hún borist frá Bretlandseyjum.

Rannsóknin var birt í vísindaritinu Emerging Infectious Diseases, sem gefið er út af sóttvarnastofnun Bandaríkjanna, CDC.

Fuglaflensan kviknaði í Asíu á tíunda áratug síðustu aldar. Hefur hún síðan dreifst til Afríku, Evrópu og síðast Norður-Ameríku. Veiran hefur einkum verið skæð í Evrópu tvo síðustu vetur.

Í desember árið 2021 greindist fuglaflensan í fyrsta skiptið í Norður-Ameríku, þá í villtum fuglum á austurströnd Kanada. Tilfelli hafa síðan komið upp í kjúklingabúum á austurströnd Bandaríkjanna.

Í rannsókninni voru gerðar erfða-



Fuglaflensan hefur meðal annars fundist í haferni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK.

fræðilegar rannsóknir á veirum fugla sem drápu hér á landi úr fuglaflensu og þær bornar saman við fugla bæði í Norður-Ameríku og Evrópu. En alls hefur fuglaflensan fundist í tíu fuglategundum hér á landi, til dæmis gæsnum, hröfnum og haförnum. Gátu vísindamennirnir kortlagt að flensan hafi borist frá Bretlandi til Íslands og frá Íslandi til Kanada og svo Bandaríkjanna. ■

Forsetinn þakkar Skálmöld fyrir kynningu sagnaarfsins

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, mætti á afmælistónleika Skálmaldar í Hörpu um helgina. Hann segist hafa skemmt sér konunglega og Skálmöld gegni lykilhutverki í vörnum gegn ófgahópum.

odduravevar@frettabladid.is

Forseti Íslands mætti á tónleika Skálmaldar í Hörpu um helgina sem haldnir voru í tilefni af tíu ára afmæli plötu þeirra Börn Loka. Þetta eru ekki fyrstu Skálmaldar-tónleikar forsetans sem mætti líka á síðustu tónleika sveitarinnar fyrir hlé hennar í Gamla bíói í desember árið 2019.

„Ég skemmti mér konunglega á tónleikunum, eins og við öll sem vorum þarna. Liðsmenn Skálmaldar sýndu að þeir hafa engu gleymt, afar flinkir tónlistarmenn, allir sem einn,“ segir forsetinn og bætir því við að hann sé mikill aðdáandi plötunnar. „Hin myndræna kynning milli laganna var kynngimögnuð. Ekki geri ég upp á milli laganna en flutningurinn á Hel gleymist seint. Svo klikkar auðvitað ekki að ljúka tónleikunum á Kvaðningu, einu besta rokklagi Íslandssögunnar.“

Forsetinn fer ekki í grafgötur með að hann sé mikill aðdáandi sveitarinnar. Hann hefur meðal annars mætt í bólusetningu í bol sveitarinnar.

„Þungarokk eða víkingarokk af þessu tagi hljómar vel í eyrum þegar maður er úti að hlaupa eða reyna eitthvað á sig í ræktinni. Dimma og Sólstafir eru dæmi um aðrar hljómsveitir sem rata á þannig lagalista hjá mér.“

Guðni segir að dóttir hans, Rut Guðnadóttir, hafi kynnt sig fyrir sveitinni, en Rut mætti með föður sínum í Eldborg á laugardag ásamt unnustanum Halldóri.



Guðni sat ásamt dóttur sinni og unnusta hennar á laugardagskvöld.



Guðni lét bólusetja sig í góðum bol.

„Mér finnst líka allt í lagi að benda á að það er ekki eitthvert sjálfkrafa samasemmerki milli þungarokks og ólifnaðar. Er ekki Eistnaflug sú útihátíð þar sem allt fólk kemur sómasamlega fram hvert við annað? Ég hef verið í

utanvegahlaupi með einum úr Skálmöld, annar var kórstjóri hjá dóttur minni, þann þriðja hitti ég eitt sinn í Norðlingaskóla þar sem hann kennir við góðan orðstír og þann fjórða hef ég rætt við um sögu og sagnfræði í hlaðvarpinu um Drauga fortíðar. Þetta eru allt saman ljúfir drengir, sýnist mér,“ segir forsetinn hlajandi.

„Þar að auki finnst mér alveg frábært hvernig liðsmenn Skálmaldar nýta okkar forna sagnaarf og kynna hann fyrir nýjum kynslóðum á nýjan máta. Þeir syngja, eða kyrja um Loka og Óðin, Hel og fleiri og ég er handviss um að fjölmörg þeirra sem njóta tónlistar þeirra vilja þess vegna fræðast meira um þennan hluta okkar menningararfs. Og það er einmitt líka brýnt að við verjum Ásgarð og heim goðanna fyrir ófgahópum, sem vilja misnota þær sögur allar í þágu síns vonda málstaðar. Ég kem betur inn á það í formála að sögu Skálmaldar sem kom út fyrir skemmstu.“ ■

S3
STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
30 ÁRA

ÍSLENDINGUR Í
ULUWATU HOFI

► 13. NÓVEMBER ► KL. 17.00 ► SILFURBERG

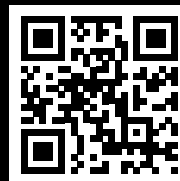


Syndum

Landsátak í sundi
1.-30. nóvember

Nú stíga landsmenn sér til sunds og safna sundmetrum. Skráðu þína sundvegalengd á syndum.is og taktu þannig þátt í að synda hringinn í kringum landið.

Allir þátttakendur geta átt möguleika á að vinna vegleg verðlaun.



#syndum



#BEACTIVE



Asco Harvester skoðar stöðu sína í kjölfar úrskurðar

bth@frettabladid.is

STYKKISHÓLMUR Í niðurstöðu Úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála segir að sveitarfélögum beri að sýna varkárni ef nýta á undanþágur frá skipulagslögum er lúta að deiliskipulagi og grenndarkynningu.

Hvorugt var viðhaft með fullnægjandi hætti að mati nefndarinnar, eins og Fréttablaðið greindi frá

síðastliðinn laugardag. Úrskurðarnefndin féllst á rök íbúa sem kærðu ákvarðanir Stykkishólmsbæjar og Helgafellssveitar frá 18. ágúst á þessu ári, þegar veitt var byggingarleyfi fyrir atvinnuhúsnæði á lóðinni Nesvegi 22A, þar sem verksmiðjan átti að rísa. Úrskurðarnefndin félli byggingarleyfið úr gildi síðastliðinn föstudag.

Voru jarðvegsframkvæmdir stöðvaðar umsvifalaust í kjölfarið.



Við hjá Asco Harvester erum að meta stöðuna.

Sigurður Pétursson, stjórnarformaður

Þangvinnslufyrirtækið sem um ræðir nefnist Asco Harvester. Það ætlaði sér að vinna úr sjávarþangi og

skapa tugum fólks atvinnu, sem eru helstu rök þess að bærinn veitti fyrir-tækinu flýtimeðferð, að sögn forseta bæjarstjórnar í Stykkishólmi. Allmargir íbúar óttuðust lyktarmengun og vildu koma verksmiðjunni út úr bænum. „Það er ljóst að Úrskurðarnefndin er að skuldbinda Stykkishólmsbæ til að deiliskipuleggja fullbyggt atvinnusvæði,“ segir Sigurður Pétursson, stjórnarformaður Asco Harvester, inntur viðbragða við

úrskurðinum. Hann segir að flest minni bæjarfélög hafi reynt að deiliskipuleggja óbyggt atvinnusvæði og laða þannig að frekari atvinnuuppbyggingu.

„Við hjá Asco Harvester erum að meta stöðuna. Markmið okkar og framtíðarsýn er skýr: Að byggja upp sjálfbæra öflun og fullvinnslu sjávarþörungna. Nú er bara spurningin hvar við setjum upp aðstöðu okkar,“ segir Sigurður. ■



Guðmundur Ingi Guðbrandsson er Norðurlandasamstarfsráðherra í ríkisstjórn Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Norðurlandaráð fundar um breytta heimsmynd

thorgrimurkari@gmail.com

NORÐURLÖND Þing Norðurlandaráðs hófst í Helsinki í gær og stendur fram á fimmtudag. Fyrir Íslands hönd eru þar staddir allir aðalmenn Íslandsdeildar ráðsins, ásamt Birgi Ármannssyni forseta Alþingis og Steinunni Þóru Árnadóttur, þingkonu Vinstri grænna og fulltrúa Vestnorræna ráðsins. Auk þeirra eru með í för þrír ráðherrar, þau Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra, Guðmundur Ingi Guðbrandsson, félagsmála- og vinnumarkaðsráðherra, og Lilja Alfredsdóttir, menningar- og viðskiptaráðherra.

Að lokinni þingsetningu í dag fer fram leiðtogafundur forsætisráðherra og stjórnarleiðtoga Norðurlanda. Er þar líklegt að breytt heimsmynd vegna stríðsins í Úkraínu verði til umræðu ásamt málefnum á borð við loftslagsmál, orkuvanda og stöðu velferðarmála eftir kórónaveirufaraldurinn.

Að loknum fundinum og gestafyrirlestri Sauli Niinistö Finnlandsforseta, mun Katrín kynna formennskuáætlun Íslands í Norrænu ráðherranefndinni á árinu 2023. ■

Gerendur sleppa við að greiða bætur

Gerendur í ofbeldismálum og öðrum afbrotum sleppa að mestu leyti við greiðslu bóta til þolenda sinna. Ríkið hefur takmarkaðar leiðir til innheimtu.

kristinnhaukur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Ætla má að nærri tveir milljarðar króna lenti á ríkissjóði vegna bóta sem þolendur afbrota ættu að fá frá gerendum sínum. Málunum fjölga ár frá ári og bæturnar hækka, en innheimtan gengur illa.

„Allur meginþorri bótafjár kemur frá ríkinu en ekki úr vasa tjónvalds. Ég veit ekki nákvæmlega hlutfall þess sem er endurheimt en þykir líklegt að það séu aðeins fáein prósent,“ segir Halldór Þormar Halldórsson, ritari Bótanefndar hjá Sýslumanninum á Norðurlandi eystra, sem fer með málaflökkinn.

Samkvæmt nýlegu svari Jóns Gunnarssonar dómsmálaráðherra við fyrirspurn Gísla Rafns Ólafssonar, þingmanns Pírata, kom fram að um 2 milljarðar hafi verið greiddir til þolenda á 20 ára tímabili. Árið 2021 var metár þegar rúmar 197 milljónir voru greiddar út. Halldór segir umsóknirnar hafa verið um 500 á ári undanfarið en hann býst við öðru metári, því 100 umsóknir hafi borist í september og október.

Af þessum 2 milljörðum eru 800 milljónir útistandandi hjá Innheimtumíðstöð sekta og sakarkostnaðar og stór hluti var felldur niður fyrir rúmum 10 árum þegar innheimtan var færð frá Fjárslu ríkisins. Halldór segir margar kröfur fyrnast eða séu taldar vonlausar.

„Viðurlögin eru engin,“ segir Halldór, aðspurður um hver refsing sé fyrir tjónvald að greiða ekki bæturnar. Kröfurnar séu einkaréttarkröfur. „Ef viðkomandi á einhverjar eignir er hægt að gera fjárnám í þeim. Árangurslaust fjárnám getur



Um tveir þriðju hlutar bóta eru greiddir út á grundvelli dómsúrskurðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Ef þér eru dæmdar bætur ertu sennilega ekki að fara að sjá neitt nema það sem ríkið borgar.



Gísli Rafn Ólafsson, þingmaður Pírata

leitt til gjaldþrots en það er lítið upp úr því að hafa ef tjónvaldur á ekkert. Þá fylgir því aðeins kostnaður.“

Á fimm ára tímabili árin 2012 til 2016 bárust Bótanefnd 1.500 umsóknir. Árin 2017 til 2021 voru þær 2.500. Stærstur þáttur í þessu er aukning kynferðisbrota og heimilisofbeldismála sem séu nú um helmingur málanna, en voru undir 20 prósentum á árum áður.

„Málunum er að fjölga og bæturnar að hækka,“ segir Halldór. Fjarlagaliður er ákveðinn á hverju ári en hefur verið óraunhæfur. „Þetta fer yfirleitt langt fram úr fjárlögum,“ segir hann.

Gísli Rafn segir að tilkoma Bótanefndar árið 1996 hafi verið mikil réttarbót fyrir þolendur, en breyta þurfi kerfinu. Bæði þurfi innheimt-

an að vera betri til þess að gerendur greiði þolendum sínum bæturnar, til dæmis í gegnum skattkerfið sem afdrátt af launum. Einnig að öll bótaupphæðin sé greidd. En í dag eru bætur ekki greiddar út nema þær nemi að lágmarki 400 þúsund krónum og að hámarki 3 milljónum fyrir miska og 5 milljónum fyrir líkamstjón.

„Ef þér eru dæmdar bætur ertu sennilega ekki að fara að sjá neitt nema það sem ríkið borgar,“ segir Gísli. Ekki sé vitað hversu hátt þetta hlutfall sé af öllum umsóknum. Restina þurfi þolendur að sækja með einkamáli til gerenda sinna og það sé leið sem jafnvel réttargæslumenn vara skjólstæðinga sína við í mörgum tilfellum, því það fáist hvort eð er aldrei borgað. ■

RAFMAGNAÐUR OG VATNSHELDUR

Farðu yfir ár og vötn af festu og öryggi með Jeep® Wrangler Rubicon Plug-In Hybrid. Rafmagnaður kraftur hvert sem leið þín liggur.

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

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

ISBAND ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300
ÓPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep

4xe
PLUG-IN HYBRID

JEEP.IS • ISBAND.IS



2017-2022 Fyrirmyndarfyrtæki í rekstri
Væðingulátið 24. veldan

2016-2022 Framúrskarandi fyrtæki

HÖRKU PLANKA HARÐPARKET & LÚXUS VÍNYLPARKET

FYRIR HEIMILI, SUMARHÚS OG VINNUSTAÐI

LÖNG OG BREIÐ BORD Í BESTA GÆÐAFLOKKI
MIKIÐ ÚRVAL OG GOTT VERÐ

Birgisson®



Nýir flokkar skapa óvissu í dönsku þingkosningunum

thorgrimur@frettabladid.is

DANMÖRK Danir halda á kjörstaði í dag til að kjósa nýtt þing og nýja ríkisstjórn. Aðdragandi þess að kosið er nú tengist ákvörðun Mette Frederiksen forsætisráðherra um að láta lóga öllum minkum í Danmörku árið 2020 eftir að kórónaveirusmit greindist í nokkrum minkabúum.

Í skýrslu sem birt var í október sagði að þessi fjöldalögun hefði ekki staðist lög. Í kjölfar skýrslunnar

skoraði Sofie Carsten Nielsen, leiðtogi Róttæka vinstriflokksins, á Frederiksen að kalla til kosninga, ella myndi flokkurinn styðja vantrauststillögu gegn stjórninni. Nielsen fékk sínu framgengt.

Fyrirverandi forsætisráðherrann Lars Løkke Rasmussen, sem var við völd á árunum 2009 til 2011 og 2015 til 2019, hefur sett svip sinn á kosningabaráttuna. Hann stofnaði nýjan flokk, Hófsemdarflokkinn (Moderaterne), með það gagnert



Lars Løkke Rasmussen gæti orðið forsætisráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

að markmiði að brjóta upp blokka-pólitik danskra stjórn mála og opna á möguleikann á samstarfi yfir miðju.

Skodanakannanir benda til þess að flokkur Løkke, sem mælist með um níu prósentu fylgi, gæti komist í oddastöðu við myndun nýrrar ríkisstjórnar, hvort heldur til hægri eða vinstri – og væri þá jafnvel ekki útilokað að Løkke gæti samið um forsætisráðherrastólinn á ný.

Flokkur Løkke er ekki eina klofningsframboðið úr Venstre sem kann

að gera sig gildandi eftir kosningar. Inger Støjberg, fyrirverandi innflytjendamálaráðherra, stofnaði nýjan flokk, Danmerkurdemókrata.

Líkt og nafnið gefur til kynna sver flokkurinn sig í ætt við Svíþjóðardemókrata sem náðu miklum árangri í þingkosningum Svíþjóðar í september og styðja nú minnihlutastjórn hægriflokkanna þar í landi. Flokkurinn er fylgjandi strangri innflytjendastefnu og er tortrygginn í garð Evrópusambandsins. ■

Landsbókasafnið hafnar sex þúsund esperantóritum

Örfáir félagsmenn eru nú eftir í íslenska esperantósambandinu sem selt hefur húsnæði sitt og reynir nú að finna bókakosti sínum framtíðargeymslustað.

gar@frettabladid.is

MENNING „Þetta safn er mikilvægur hluti af sögu alþjóðahyggju á Íslandi,“ segir Benedikt Hjartarson, bókmenntafræðingur og stjórnarmaður í Íslenska esperantósambandinu, sem hefur ekki lengur bolmagn til að varðveita safn sitt af bókum og öðrum ritum.

Að sögn Benedikts er um að ræða í kringum sex þúsund bækur og tímarit á esperantó frá ýmsum löndum. Íslenska esperantósambandið sem hafi það hlutverk að varðveita og kynna tungumálið esperantó á Íslandi, hafi nýlega selt húsnæði sitt á Skólavörðustíg 6b, þar sem félagsmenn réðu ekki við rekstur þess.

Esperantistar sáu fyrir sér að safnið yrði best geymt á Landsbókasafninu og leituðu þangað. „Þetta safn væri þá bæði varðveitt og með skráningu kannski aðgengilegra heldur en það hefur verið,“ segir Benedikt, sem kveður esperantista hafi boðist til að leggja fram fjármagn til að standa straum af kostnaðinum.

„Þetta fór í stuttu máli sagt í strand á endanum. Kannski voru einkennilegustu svörin þau að þessar bækur hreyfðust svo lítið – sem er náttúrulega alveg hárrétt, en það er kannski einmitt þess vegna sem er mikilvægt að varðveita svona söfn,“ útskýrir Benedikt.

Að sögn Benedikts er um að ræða rit sem eru mikilvæg fyrir rannsóknir á hreyfingu esperantista. „Þetta er hreyfing sem á ákveðnum tímabilum gegnir miklu og forvitnilegu hlutverki í alþjóða-



Benedikt Hjartarson í Íslenska esperantósambandinu við húsnæðið á Skólavörðustíg sem nú hefur verið selt.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Þetta fór í stuttu máli sagt í strand á endanum.

Benedikt Hjartarson, bókmenntafræðingur og stjórnarmaður í Íslenska esperantósambandinu

hyggju. Það eru til dæmis kaflar í þeirri sögu sem hafa sterk tengsl inn í vinstri hreyfinguna,“ segir Benedikt.

Ymissa grasa kennir í safninu. „Eitt af því sem er einkenni á

þessu sem alþjóðlegu safni, er að þar er mikið af bókum úr ólíkum áttum,“ segir Benedikt og nefnir þýddar bækur úr kínversku, búlgörsku, ungversku og tékknesku sem dæmi.

Einn helsti esperantisti Íslands er rithöfundurinn Þórbergur Þórðarson heitinn. Árið 2020 kom út íslensk þýðing Kristjáns Eiríkssonar á ýmsu sem Þórbergur skrifaði á esperantó á þriðja og fjórða tug tuttugustu aldar. Þar segir Benedikt meðal annars vera greinar sem Þórbergur skrifaði í erlend tímarit um íslenskar bókmenntir, pólitík og samfélagsmál.

Esperantistar þurfa fljótlega að afhenda nýjum eiganda húsnæðið á Skólavörðustíg og enn er óljóst hvað verður um safnið. „Ætli það fari ekki í kassa og í geymslu í bili á meðan við reynum að finna út úr því,“ segir Benedikt Hjartarson. ■

Segir Sjálfstæðisflokkinn ekki klofinn

benediktboas@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins og Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku-, og loftslagsráðherra, mættust á Fréttavaktinni í gærkvöldi.

Bjarni sagði þar að framboð Guðlaugs hefði ekki komið sér á óvart en fannst tímasetningin undarleg.

„Tímasetningin kemur mér á óvart á þessum tímabili en hitt kemur mér ekki á óvart að fólk í Sjálfstæðisflokknum vilji láta til sín taka,“ sagði Bjarni.

Guðlaugur benti á að hann væri ekki kominn í þáttinn til að gagnrýna sinn formann heldur frekar fara yfir það sem hægt væri að gera



Bjarni og Guðlaugur Þór mættu á Fréttavaktina í gær á Hringbraut.

betur. Hann sagði jafnframt að hann hefði fundið fyrir miklum stuðningi frá aðilum sem hafi fjarlægst Sjálfstæðisflokkinn en séu tilbúnir að snúa til baka nái hann kjöri. „Núna þegar þetta er komið

fram þá er fólk sem er fyrir utan flokkinn og var hjá okkur, sem segir að ef þú verður kosinn formaður þá kem ég aftur heim. Mér þykir vænt um það,“ sagði Guðlaugur.

Bjarni sagði aðspurður að Sjálfstæðisflokkurinn væri ekki klofinn. „En við getum sagt að það er deigla í Sjálfstæðisflokknum og þar er verið að vinna með það hvernig við ætlum að spila úr stöðunni hverju sinni og hverjir ætla að taka þátt í að móta framhaldið og leiða okkur inn í framtíðina. Þannig að við erum lifandi stjórn málaafli og mér þykir mjög vænt um að sjá að það er kraftur í aðdraganda þessa fundar, það hefur vaknað líf úti um allt land,“ segir Bjarni. ■

www.betrabak.is

VERÖLD HVÍLDAR

BETRA BAK – LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI



9 SVÆÐA NUDD-INNLEGG ÚR LEDRI

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| 1 MJÓBAK & HRYGGUR | 5 ENNISHOLUR |
| 2 NÝRU & HNÉ | 6 HÖFUÐ |
| 3 STUÐNINGUR VIÐ LANGBOGANN & MJÓBAK | 7 HÁLS |
| 4 LUNGU, HJARTA & FRAMRISTARBEIN | 8 AUGU |
| | 9 EYRU |



STORMUR HEILSUINNISKÓR

Með NÍU svæða nuddinnleggi nærðu slökun og vellíðan sem dregur úr spennu og örvar blóðflæði. Heilsuinniskórnir eru fallegir, hlýir og einstaklega þægilegir.

Verð 10.900 kr.



SILKIKODDAVER

100% Mulberry silki með koparögnum. 50x70 cm. Hvítt, blátt eða grátt.

JOOP RÚMFÖT

Vönduð og glæsileg rúmföt. 100% egypsk bómull. Hnökrar ekki og er silkimjúk viðkomu.

140x200 cm.

Verð frá 27.900 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafríði
456 4566

Betra BAK

AFMÆLISTILBOÐ

20% AFSLÁTTUR

Einfaldur stigi - 8 þrep

7.196

Áður kr. **8.995**

10 þrep kr. **9.596** áður 11.995
12 þrep kr. **12.796** áður 15.995
14 þrep kr. **19.196** áður 23.995



20% AF

Heimilistrappa 3 þrep

5.516

Áður kr. **6.895**
4 þrep kr. **6.716** áður 8.395
5 þrep kr. **7.996** áður 9.995
6 þrep kr. **9.596** áður 11.995



20% AF

Trappa með hillu 4 þrep

7.996

Áður kr. **9.995**

5 þrep kr. **9.196**
áður 11.495



20% AF

Tvöföld A trappa - 2 þrep

3.996

Áður kr. **4.995**



20% AF

Gott verð
fyrir alla í

20 ár

2002 – 2022

Fjölnota stigi 3x7 þrep

19.196

Áður kr. **23.995**

3x8 þrep kr. **23.996**
áður 29.995
3x10 þrep kr. **31.996**
áður 39.995



20% AF

Fjölnota stigi 2x11 þrep

23.996

Áður kr. **29.995**

2x13 þrep
kr. **35.996**
áður 44.995



20% AF

20% AF

20% AF

20% AF

Fjölnota stigi með palli
4x3 þrep

23.996

Áður kr. **29.995**



20% AF

Vinnupallur 4,70 m

100.476

Áður kr. **125.595**



Vinnupallur 3,95 m

59.916

Áður kr. **74.895**



Vinnupallur 2x6 þrep
1140x330

18.796

Áður kr. **23.495**



SENDUM UM
LAND ALLT!
www.murbudin.is

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla í **20 ár**
2002 – 2022

Meira blóð



Björk
Eidsdóttir
bjork

Þó svo að Covid sé enn í blússandi gangi hér á landi eru fylgifiskar þess að miklu leyti horfnir úr hugum margra. Fyrir mína parta eru grímuskylda og fjöldatakmörkanir, þrjúkisfundir og minnisblóð, nánast orðin að fjarlægri distópískri fortíð og einu jólakúlurnar sem birtast í huga mér, nú þegar nóvember hefur göngu sína, eru þær sem munu hengdar á tréð.

En auðvitað eru afleiðingar þess að heimurinn hafi verið settur í hægagang í tvö ár margvíslegar. Einn banki hér á landi fann sérstaklega fyrir Covid takmörkunum og gerir enn, eini bankinn sem getur státað sig af því að vera banki allra landsmanna: Blóðbankinn.

Bankinn sá þarf 70 blóðgjafa á dag og þó svo að valkvæðum aðgerðum hafi verið frestað á meðan heimsfaraldur hélt okkur í heljargreipum minnkaði þörfin ekki. Ríflega þriðjungur blóðgjafa fara til fólks með krabbamein og blóðsjúkdóma. Sjúkdóma sem ekkert valkvætt er við og meðferðir þola enga bið.

Um líðna helgi sagði Sigríður Þorsteinsdóttir í viðtali við Fréttablaðið frá baráttu Ágústu dóttur sinnar við illkynja krabbamein í heila. Meinið greindist rétt fyrir sex ára afmælisdag Ágústu og sagði móðir hennar hreint út að án tíðra blóðgjafa hefði hún ekki lifað af þá gríðarlega erfiðu meðferð sem hún þurfti að undirgangast í hröðu kapphlaupi við tímann. Saga Ágústu er rækileg áminning fyrir fólk eins og mig sem hefur aldrei látið sig hafa það að skreppa upp á Snorrabraut og leggjast þar á bekk til að gera örlítið góðverk.

Ég er nefnilega ein af 70 prósentum íslenskra kvenna sem ekki gefa blóð. Þegar kemur að blóðgjöf stöndum við konur aftar körlum, og það sem meira er, aftar kynsystur okkar í nágrennlöndunum. Aðeins 30 prósent íslenskra kvenna eru virkir blóðgjafar en í þeim löndum sem við berum okkur saman við eru tölur kynjanna nokkuð jafnar. Heilbrigðar konur sem hvorki eru barnshafandi né með barn á brjósti geta gefið blóð þrisvar á ári á meðan karlarnir geta gert það fjórum sinnum.

Covid-tíminn minnkaði ekki þörfina og ekki safnaðist upp lager, eins rændi sá tími Blóðbankann ákveðinni endurnýjun blóðgjafa. Billinn sem vanalega heimsækir staði þar sem ungt fólk er, breiðir út fagnaðararindið og safnar nýjum líðsfélögum, stóð óhreyfður á bílastæðinu og nýir gjafar mættu ekki. Þjóðin er að eldast og hlutfallslega færri standa undir blóðgjöfum, samkvæmt útreikningum mun sú skekkja versna á næstu áratugum.

Til þess að standa undir þörfinni þurfum við konur að fara að mæta. ■

”
Ég er nefnilega ein af 70 prósentum íslenskra kvenna sem ekki gefa blóð.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

Aðfaraorðin

Sjaldan ef nokkurn tíma í stjórn-málasögu landsmanna hafa jafn mörg aðfaraorð verið sögð að því augljósa og í tilviki Guðlaugs Þórs Þórðarsonar á fundi hans með stuðningsmönnum í Valhöll. Kappanum var tekið feiknavei þegar hann staulaðist á hækjum sínum í salinn – og ætlaði fagnaðarlátunum aldrei að linna. En það var ekkert verið að vinda sér í aðalatriði málsins – og lýsa því yfir að hann ætlaði í formannslag. Á að giska endalaus ræða tók við um sjálfsgöða hluti á borð við það að Sjálfstæðisflokkurinn væri besti flokkurinn og stuðningsfólk Guðlaugs þættu bestu Sjálfstæðismennirnir. Það var svo ekki fyrr en líða tók á daginn að það augljósa af öllu augljósu komst loksins út úr manningum.

Í skugganum

Annars var þetta með pólitiskustu helgum ársins, en Landsfundur Samfylkingarinnar var líka haldinn, hafi hann ekki á annað borð fallið algerlega í skuggann af umræðuþunganum í reykfylltum bakherbergjum, um það hvort Gulli hygðist bjóða sig fram eða ekki. Það var eina pólitíska lífið um helgina, enda allt með slíkum friði hjá Samfó að menn voru þar meira og minna sjálfkjörnir í allar stöður, sem vel að merkja, hefur nú felld burt mennina í nafni sínu, hvað svo sem það kann að hafa í för með sér. ■

Útrýmum fátækt



Oddný G.
Harðardóttir
þingmaður Sam-
fylkingarinnar

Á Íslandi, einu ríkasta ríki heims, þrífst fátækt. Þúsundir barna búa hér við sára fátækt. Nýjustu tölur eru frá árinu 2018 sem sýna að 9% íbúa búa við fátækt eða 31.400 einstaklingar og að um 20% leigjenda búi við fátækt. Einstæðir foreldrar á örorkubótum eru meðal þeirra verst settu. Það má leiða að því góðar líkur að ástandið hafi ekki batnað á síðastliðnum fjórum árum.

Það að lifa í stöðugum afkomuótta veldur kvíða, sálrænum erfiðleikum og félagslegri einangrun. Fátækt fólk verður fyrir fordómum vegna þeirrar stöðu sem það er í.

Börn sem alast upp við fátækt fá ekki sömu tækifæri og önnur börn. Mörg þeirra hafa ekki stuðning til að fara í framhaldsskóla og hafa ekkert til að hlakka til. Mörg þeirra búa við skaðleg hegðunarmynstur sem fylgja þeim út í lífið, hegðunarmynstur sem þau þurfa aðstoð sálfræðinga eða annars fagfólks við að rjúfa.

Rangar pólitískar ákvarðanir

Sveltistefna ríkisstjórnarinnar í heilbrigðis- og velferðarmálum kemur harðast niður á þeim sem helst þurfa á þjónustu og stuðningi ríkisins að halda. Stuðningur við barnafólk og húsnæðisstuðningur er skorinn við nögl og tekjuskerðingar grimmar. Reyni fátækt fólk að vinna sig út úr vandanum er stuðningur skorinn niður á móti.

Öryrkjar og aldraðir með litlar tekjur eiga allt sitt undir stjórnvöldum, að greiðslurnar sem þau fá frá hinu opinbera dugi fyrir mannsæmandi lífi. Svo er ekki nú um stundir vegna rangra pólitískra ákvarðana. Vegna þess að stjórnarþingmenn hafa ítrekað fellt tillögur okkar jafnaðarmanna um hærri lífeyrisgreiðslur, hærri greiðslur til barnafjölskyldna, betri húsnæðisbætur og hafa ekki beitt sér fyrir því að á vinnumarkaði verði til fleiri hlutastörf fyrir fólk með skerta starfsgetu.

Ráðherrar og stjórnarþingmenn tala mikið um farsæld barna og snemmtæka íhlutun og allt það. Það er ekki nóg. Það þarf að grípa til aðgerða, fjármagna þær og útrýma fátækt á Íslandi. ■

Tískulinsur í úrvali
Breyttu um augnlit

Hokus Pokus
www.hokuspokus.is
Verslun og vefverslun
Laugavegi 69 S. 551-7955

Sjálfstæðisflokkurinn þarfnast nýrrar forystu



Einar S. Hálfánarson
lögiltur
endurskoðandi og
hæstaréttarlög-
maður

Davíð Oddsson bauð sig fram gegn sitjandi formanni snemma árs 1991 og hafði glæstan sigur. Þá skálaði Ólafur Thors á himnum!

Leit er að íslenskum stjórnáráðgjafum sem er rökfastari eða betur máli farinn en Bjarni Benediktsson. Enginn stjórnáráðgjafi í öðrum flokki hefur roð við honum í rök-ræðum. Samt vegnar Sjálfstæðisflokknum alltaf illa í kosningum nú orðið. Eftir bankahrúnið 2009, sem margir kjósendur kenndu Sjálfstæðisflokknum um, fékk flokkurinn samt tæp 24% atkvæða. Við kosningarnar 2013 jók flokkurinn aðeins lítillega við fylgi sitt eftir að hafa spilað hræðilega af sér með stuðningi við Icesavesamningana. Flestir Sjálfstæðismenn lögðust gegn Icesave. Það gerðu hins vegar aðeins örfáir þingmenn, þar á meðal Guðlaugur Þór Þórðarson, sem ekki greiddi atkvæði með Icesave. Staðan hélst á sama röli árið 2017 og 2021. Sjálfstæðisflokkurinn hefur enn ekki náð ásættanlegum árangri síðan 2009. Árið 2007 var fylgið tæp 37%. Það ár var Frjálslyndi flokkurinn, sem var að hluta klotningur úr Sjálfstæðisflokknum, með rúmlega 7% fylgi. Hvað er til ráða? – En ekki gera ekki neitt.

Formannsskipti í Sjálfstæðisflokknum

Þrisvar hefur alvöruframboð komið fram gegn sitjandi formanni. Árið 1987 dalaði fylgi flokksins niður undir svipað horf og nú er, þá undir forystu Þorsteins Pálssonar, gersamlega misheppnaðs forystumanns. Við þá stöðu varð ekki unað og svo fór að Davíð Oddsson bauð sig fram gegn sitjandi formanni snemma árs 1991 og hafði glæstan sigur. Þá skálaði Ólafur Thors á himnum. Í framhaldinu vann Sjálfstæðisflokkurinn mikinn kosningasigur. Þorsteinn var áfram einn helsti forystumaður flokksins og ráðherra eftir ósigur sinn. Árið 2009 tjáði Bjarni Benediktsson sitjandi formanni að hann myndi bjóða sig fram gegn honum. Ekki kom þó til þess að kosið yrði milli Bjarna og Geirs Haarde.

Ég styð Guðlaug Þór Þórðarson

Ég styð Guðlaug Þór Þórðarson á landsfundi Sjálfstæðisflokksins um næstu helgi. Guðlaugur er kominn af óbreyttu alþýðufólki og hefur af miklum dugnaði komist til efna og metorða af eigin rammleik. Og að mínu mati er formennska Bjarna því miður fullreynd. Þrátt fyrir mikla hæfileika nær Bjarni engan veginn til almennings. Við almennir flokksmenn sem tókum mikinn þátt í kosningaundirbúningi verðum áþreifanlega varir við andstöðuna við Bjarna. Andstaðan við hann tengist oftast einhverjum umdeildum málum. Ég hef nefnt Icesave hér að framan. Nú síðast, korteri fyrir kosningar, dreif hann í gegn sölu á hlutum í Íslands-



Ég styð Guðlaug Þór Þórðarson á landsfundi Sjálfstæðisflokksins um næstu helgi. Guðlaugur er kominn af óbreyttu alþýðufólki og hefur af miklum dugnaði komist til efna og metorða af eigin rammleik.

banka. Hann mátti vita að neikvæð umræða myndi blossa upp. Ekkert lá á sólunni. Samt afréð hann að

láta slag standa. Margt fleira mætti nefna, en ég nefni tvö augljós dæmi. Íslandsbankasalan kostaði okkur mikið fylgi að mínu mati þótt ekki sé dýpra í árina tekið.

Neikvæð viðbrögð stuðningsmanna Bjarna Benediktssonar

Fyrirum aðstoðarmaður Bjarna Benediktssonar, Friðjón R. Friðjónsson, borgarfulltrúi og ráðgjafi Sjálfstæðisflokksins, brást illa við framboði Guðlaugs í Silfrinu. Mér hugnaðist illa að hann skyldi láta að því liggja að orð færi af því að Guðlaugur væri spilltur stjórnáráðgjafi. Hann hélt því blákalt fram að landsfundur flokksins hefði ályktað að Guðlaugur ætti að segja af sér vegna prófkjörsframlaga. Þetta eru helber ósannindi. – Er Friðjóni virkilega sætt eftir þetta? Að mínu mati hafa fylgismenn

Bjarna Benediktssonar farið langt fram úr sér í viðbrögðum við framboði Guðlaugs. Og Bjarni að sínu leyti líka. Sjálfstæðismenn, allir sem einn, eiga að fagna þeim einstaka lýðræðislega viðburði sem landsfundurinn er. Einstaka ráðherra hefur hringt í landsfundarfulltrúa og tjáð þeim að það jafngildi vantrausti á ríkisstjórn og kosningum á erfiðum tímum að kjósa Guðlaug! Þetta er hreinn tilbúningur. Að hinu leyttinu var yfirlýsing Bjarna um að hann yrði að hætta afskiptum af pólitík biði hann lægri hlut mjög svo vanhugsuð og sögð í hita leiksins. Hinir miklu hæfileikar Bjarna eiga áfram að geta nýst okkur í þágu þjóðarinnar hvor þeirra sem hefur betur. Ég skora á Bjarna, sem ég hef átt samskipti við og stutt dyggilega eins og hann getur vottað, að endurskoða hug sinn og draga þetta til baka. ■



Umhverfisverðlaun Norðurlandaráðs



Einar Bárðarson
framkvæmdastjóri
Votlendissjóðs

Umhverfisverðlaun Norðurlandaráðs verða veitt í kvöld í Helsinki við hátíðlega athöfn. Norðurlandaráð veitir fimm verðlaun ár hvert: bókmenntaverðlaun, kvikmyndaverðlaun, tónlistarverðlaun, umhverfisverðlaun og barna- og unglingabókmenntaverðlaun. Meðal þeirra sem afhenda munu verðlaunin eru tónlistarkonan og fyrrverandi verðlaunahafinn Eivør og Sanna Marin, forsætisráðherra Finnlands.

Votlendissjóðurinn er tilnefndur til Umhverfisverðlauna Norðurlandaráðs en þau eru veitt starfsemi eða einstaklingi á Norðurlöndum sem sett hefur fordæmi með því að samþætta virðingu fyrir umhverfinu í starfi sínu, eða með því að sýna frumkvæði á annan hátt að

sértækum aðgerðum umhverfinu til góða. Þema umhverfisverðlauna Norðurlandaráðs 2022 er „Náttúru-miðaðar lausnir – alhliða svar við hinum stóru umhverfisáskorunum samfélagsins.“

Þessi tilnefning er okkur sem komum að sjóðnum og höfum gert síðustu ár afar mikils virði. Langmestan hlut í henni eiga frumkvöðullinn Eypór Eðvarðssonar og þeir einstaklingar, fyrirtæki og félagsamtök sem tóku þátt í því að gera þessa hugmynd að veruleika.

Það verður ekki sagt nógu oft að Votlendissjóðurinn er óhagnaðar-drifinn sjálfseignasjóður sem starfar á frjálsum frumkvæðismarkaði fyrirtækja, stofnana og einstaklinga sem vilja styðja sjóðinn í okkar vegferð, sem er ekki bara stöðvun losunar koldíoxíðs á ódýran og kraftmikinn hátt, heldur líka aðgerð í endurheimt vistkerfa og stuðningur fyrir náttúrulegan fjölbreytileika sem aldrei verður metinn til fjár að fullu. Við sjóðinn vinnur einn starfsmáður og sjóðurinn er skipaður fólk sem ekki þiggur laun eða hlunnindi fyrir sína vinnu. Sjóðurinn nýtur engra fjárframlaga frá ríkinu. ■

Álagningu opinberra gjalda á lögaðila árið 2022 er lokið

Álagningu tekjuskatts 2022 á lögaðila sem skattskyldir eru samkvæmt I. kafla, sbr. og 4. mgr. 71. gr., sem og álagningu annarra opinberra gjalda lögaðila sem lögð skulu á vegna tekjuársins 2021 skv. VIII.-XIV. kafla laga nr. 90/2003, um tekjuskatt, er lokið.

Álagningarseðlar eru nú aðgengilegir á þjónustuvef Skattsins á www.skattur.is.

Kærufresti vegna álagningar þeirra skatta og gjalda, sem álagning þessi tekur til, lýkur miðvikudaginn 30. nóvember 2022.

Álagningarskrá vegna álagningar 2022 á lögaðila verður lögð fram dagana 16. nóvember til 30. nóvember 2022 að báðum dögum meðtöldum á almennum starfsstöðvum Skattsins utan Reykjavíkur, en í Reykjavík í Tollhúsinu Tryggvagötu 19.

Auglýsing þessi er birt, sbr. 98. gr. framangreindra laga.

Reykjavík, 31. október 2022

ríkisskattstjóri



skatturinn@skatturinn.is

442 1000

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



Ástkær móðir mín, tengdamóðir,
systir og amma,
Agnes Eyrún Pétursdóttir
frá Stóru-Tungu,

lést á Hjúkrunarheimilinu Brákarhlíð
25. október. Útförin fer fram frá
Staðarféllskirkju laugardaginn 5. nóvember klukkan 14.

Guðrún Þorleifsdóttir Sæmundur Grétarsson
Jóhann Guðmundur Pétursson
og barnabörn hinnar látnu



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Sigurbjörg Ásta Jónsdóttir

lést á Hrafnistu Laugarási 21. október.
Útförin fer fram frá Kópavogskirkju
föstudaginn 4. nóvember kl. 10.

Bjarni Þormóðsson Aldis Guðmundsdóttir
Stefán Þormóðsson Anna Jóna Jónmundsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær móðir okkar og tengdamóðir,
amma og langamma,
Steinunn Árnadóttir
skólaritari og kennari,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni,
laugardaginn 15. október.
Hún verður jarðsöngin frá Háteigskirkju föstudaginn
4. nóvember klukkan 13.

Hanna María Oddsteinsdóttir

Árni Sverrisson
Ingbjörg Steinunn Sverrisdóttir
Gunnar Sverrisson Karen Bergsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn



Allir listamennirnir tengjast húsi sem stendur við Esjuvelli 10 á Akranesi og þannig er titillinn á sýningunni til kominn. Þau hafa einnig öll unnið í HB-húsinu, þar sem sýningin fer fram, á einhverjum tímamóti.

MYNDIR/HRANNAR ÖRN HAUSSON

Margvísleg tengsl Esjógengisins

Fjögur frændsystkini af Skaganum standa að listsýningu í gömlu kassageymslunni, þar sem tengsl þeirra hvert við annað og Esjuvelli 10 eru í forgrunni.

arnartomas@frettabladid.is

Listasýningin E sjó sjó var opnuð í síðustu viku í sýningarrými í gömlu kassageymslunni í HB-húsinu á Akranesi. Listamennirnir fjórir sem sýna verk sín þar eru frændsystkin sem eiga margvísleg tengsl sín á milli og við efniviðinn. „Þau tengjast öll húsi sem stendur við Esjuvelli 10 á Akranesi og þannig er titillinn á sýningunni til kominn,“ segir Sara Hjördís Blöndal sýningarstjóri. „Þetta er hið svokallaða Esjógengi og þetta er þannig Esjó „show“.

Verkin á sýningunni tengjast þannig inn á tenginguna við Esjuvelli.

„Ein þeirra er með grafísk verk þar sem fjölskyldan hefur hálfpartinn verið kortlögð á grafík og önnur túlkar það hvernig afi hennar tók alltaf í nefið með tilheyrandi athöfnunum og lykt,“ útskýrir Sara. „Þau eru öll að leika á þessum tengslum hvert við annað og þetta hús.“ Á sýningunni kennir ýmissa grasa en þar má finna málverk, plexíglerverk, skúlptúra – eitt verkið er jafnvel unnið úr rúgbrauði.

„Það verk mun lifa jafnlengi og rúgbrauðið sjálft,“ segir Sara Hjördís. „Það er fínt að vinna með rúgbrauðið sem eldist eins og McDonald's borgari.“ Það er ekki nóg með að fereykið í Esjógenginu sé allt skylt og búsett á Akranesi í dag, heldur hafa þau öll á einhverjum tímamóti unnið í HB-húsinu þar sem sýningin fer fram.

„Öll hafa þau unnið í húsinu þegar þetta var fiskvinnsla og tvær eftir að þetta varð nýsköpunarsetur, þar af



Hinn goðsagna-kennið bill frá Volkswagen, rúgbrauðið sjálft, kemur fyrir á sýningunni. Á sýningunni kennir ýmissa grasa eins og málverka, plexíglerverk, skúlptúra og téð rúgbrauð.



Þetta er hið svokallaða Esjógengi og þetta er þannig Esjó „show.“

ein ennþá,“ segir Sara Hjördís. „Þau eiga þannig öll góða tengingu inn í bygginguna líka.“

Það verður að teljast ansi gott að ein fjölskylda á Skaganum geti teft fram jafnmörgum listamönnum á eina sýningu. Sara Hjördís segir listalífið á Akranesi í miklum blóma. „Á Vökudögum, sem standa nú yfir, er iðulega stútfullt af myndlist, sýningum og listviðburðum. Bæjarbúar eru duglegir að mæta og eru ánægðir með að þetta sé að gerast í bænum.“

E sjó sjó verður aftur opin 5.-6. nóvember milli klukkan 13 og 17. ■

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

www.utfarin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892

Komum til aðstandenda og raðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

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



Ástkær eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir, dóttir, tengdadóttir,
systir og amma,
Ingibjörg Erna Sveinsson

lést á gjörgæsludeild
Landspítalans 24. október.
Útför hennar fer fram frá Vídalinskirkju í
Garðabæ þann 3. nóvember klukkan 15.

Helgi Ólafur Ólafsson
Þórunn Helgadóttir Arnór Viðar Baldursson
Fanney Dagmar Helgadóttir
Helgi Freyr Helgason
Tómas Agnar Tómasson
Ólafur Helgi Grimsson
systkini og barnabörn



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Sigurborg Helgadóttir
Hæðargarði 40,

lést laugardaginn 22. október á
Landspítalanum Fossvogi.
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju
fimmtudaginn 3. nóvember klukkan 13.00.
Sérstakar þakkir til starfsfólks deildar B7 á
Landspítalanum Fossvogi.

Laufey Sigurrós Þormóðsdóttir
Hafsteinn Þ. Júlíusson
Helga Þormóðsdóttir Ólafur Helgi Hreinsson
Snæbjörn Börkur Þormóðsson
Linda Björk Þormóðsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn
Sverrir Árnason



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 1. nóvember 2022



Flutt voru inn 123 tonn af graskerum fyrir hrekkjavökuna í fyrra.

Vinsæl grasker

elin@frettabladid.is

Viða má sjá grasker eftir hrekkjavökuna í gær. Grasker eru ómissandi partur af því að halda illum öndum frá heimilinu á þessum degi. Síðurinn kemur upphaflega frá Keltum sem fögnuðu nýju ári 31. október. Til að halda illum öndum í burtu ristu þeir skelfileg ljósker úr rófum og settu fyrir utan dyr sínar.

Á 19. öld fluttu þúsundir Kelta til Bandaríkjanna og tóku með sér luktarhefðina á þessum degi. Vandamálið var að rófur fengust ekki vestan hafs svo Keltar tóku upp á því að nota grasker í staðinn. Bandaríkjamenn hafa alltaf ræktað mikið af graskerum. Fornleifafræðingar hafa fundið út að grasker voru ræktað þar í landi allt að 4.000 árum fyrir Krist. Langflest grasker eru æt en sum eru betri til matar en önnur. Þess vegna er þeim skipt í tvo flokka, matar-grasker og skrautker.

Risastórt grasker í Tivoliinu

Vinsældir graskera hafa aukist jafnt og þétt og framleiðslan sömu leiðis. Í október í fyrra voru flutt inn hingað til lands 123 tonn af graskerum fyrir hrekkjavökuna. Stærsta grasker í Danmörku er í Tivoliinu í Kaupmannahöfn. Það er hvítt og vegur um 870 kíló. Heimsins stærsta grasker óx á Ítalíu og vegur 1,2 tonn. Það er hægt að nýta innvolsið úr graskerinu og fræin má þurrka og borða. ■



POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

QUICK CALM

Velliðan - skerpa
FLJÓTVIRKTFæst í Fjarðarkaup, www.celsus.is

Hjónin Lýður B. Skarphéðinsson og Elva Björk Sveinsdóttir eru eigendur Fætur toga og sérfræðingar í göngu- og hlaupagreinum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skóddoktorinn fagnar sínum 75 þúsundasta viðskiptavini

Það var hátíð í bæ hjá Fætur toga í liðinni viku þegar skóddoktorinn Lýður B. Skarphéðinsson tók á móti viðskiptavini númer 75.000 í göngugreiningu. Fyrirtækið er leiðandi í göngugreiningu og tók á dögnum í notkun fullkomnasta búnað sem völ er á til verksins. **2**

Fætur toga standa á tíma-
mótum því fyrir tæpri
viku tók fyrirtækið á móti
hvorki meira né minna en
75 þúsundasta viðskiptavini
sínunum í göngugreiningu.

„Þann 26. október tókum við
á móti viðskiptavini númer 75
þúsund í göngugreiningu og í dag,
þriðjudaginn 1. nóvember, afhend-
um við innlegg númer 81 þúsund,“
segir Lýður B. Skarphéðinsson,
gjarnan kallaður „skóddoktorinn“
en Lýður er sérfræðingur í göngu-
og hlaupagreiningum.

Lýður hefur unnið sem sér-
fræðingur í göngugreiningum hjá
Stoðtækni, Gísli Ferdinandssyni,
Flexor og Óssuri, eða allt þar til
hann stofnaði sitt eigið fyrirtæki,
Fætur toga, árið 2010. Hann hefur
einnig haldið fjölda fyrirlestra,
skrifað greinar og komið fram í
sjónvarpi og útvarpi.

„Frá því Fætur toga opnuðu fyrir
tölf árum höfum við afhent 57.000
innlegg eftir göngugreiningu,
13.400 innlegg sem aukapör og
10.600 innlegg hafa verið smíðuð
eftir tíma í endurkomu. Þeir sem
eru með mislengd ganglima koma
svo allir í endurkomu og öðrum
stendur það til boða,“ upplýsir
Lýður.

Nýr búnaður og 3D-innlegg

Fætur toga tóku nýverið í notkun
nýjar RsScan V9 þrívíddar-þrýsti-
plötur (3D) og hugbúnað frá
hátækni-fyrirtækinu Materialis.

„Plöturnar og búnaðurinn er sá
fullkomnasti sem völ er á,“ greinir
Lýður frá. „V9-þrýstiplöturnar
styðja prentun á þrívíddar-inn-
leggjum og fyrir nokkrum dögum
fengum við fyrstu þrívíddarprent-
uðu innlegginn okkar. Prentun á
3D-innleggjum eru framtíðin og
við erum spennt yfir því að vera
komin þangað.“

3D-prentuðu innlegginn og
búnaðurinn frá Materialis fengu
fyrstu verðlaun á ISPO, stærstu
íþróttavörusýningu í heimi.

„Nýju 3D-innlegginn okkar eru
sterk, létt og falla fullkomlega að
fæti hvers og eins. Þau eru frábær í
íþróttaskó, gönguskó og vinnuskó,“
segir Lýður.

Höggdempandi innlegg

Í samstarfi við þýskt stoðtækja-
fyrirtæki hafa Fætur toga þróað
nýjar gerðir af höggdempandi inn-
leggjum fyrir börn og fullorðna.

„Innlegginn eru gerð úr PU-efni
sem er sama efni og notað er í mið-
sólann á mörgum hlaupaskóm.
PU-innlegg minnka ekki högg-
dempun í hlaupaskóm en þau auka
hana í öðrum skóm og passa ein-
staklega vel í íþróttaskó, gönguskó
og vinnuskó,“ útskýrir Lýður.

Fjaðrandi innlegg sem eru hituð og löguð að fæti hvers og eins

Sérfræðingar Fætur toga eru jafn-
framt sérfræðingar í Footbalance
Medical.

„Footbalance-innlegginn hafa
unnið til fjölda verðlauna en þau
eru hituð og mótuð undir fótinn.
Því eru þau sérgerð fyrir hvern
og einn. Footbalance-innlegginn
taka lítið pláss í skóm og passa vel
í skóbúnað sem gefur ekki mikið
pláss, svo sem fótboltaskó og finni
götuskó,“ upplýsir Lýður og þess má
geta að Footbalance-innlegginn eru
afhent á staðnum.

Leiðandi í göngugreiningum

Fætur toga er fjölskyldufyrirtæki
þar sem lögd er áhersla á gæði og
persónulega þjónustu. Fyrirtækið
er leiðandi í göngugreiningum og
í verslunum Fætur toga á Höfða-
bakka 3 og Heilsuhæð Kringlunnar
sér fagfólk um göngugreiningar, fót-
skoðun, skósölu og sölu fylgihluta.



Elva og Lýður reka Fætur toga á tveimur stöðum í höfuðborginni, á Höfðabakka 3 og á heilsuhæð Kringlunnar.

Nýju
3D-prentuðu
innlegginn eru
sterk, létt og falla
fullkomlega að
fætinum.



Rut Valsdóttir frá Akureyri er 75.000 viðskiptavinur Fætur toga. MYND/ADSEND



Fætur toga sérhæfir sig í sölu á gæðavörum á sanngjörnu verði.

„Við vinnum náið með íþrótt-
hreyfingunni og fagaðilum í
heilbrigðisstétt. Sérfræðingar á
vegum fyrirtækisins ferðast vítt
og breitt um landið með göngu-
og hlaupagreiningar, kynningar
og sölu á tengdum vörum. Einnig
ráðleggur starfsfólk okkar um

hlaupafatnað og íþróttatoppa og
mælir með vörum fyrir fætur, svo
sem tábergspúða, upphækkanir,
sérsmíðuð og stöðluð innlegg, auk
skóbreytinga. Fyrirtækið sérhæfir
sig í sölu á gæðavörum og leggur
metnað í góða þjónustu og sann-
gjörn verð,“ greinir Lýður frá.

Fagfólk með gríðarlega reynslu og þekkingu

Við hlið Lýðs í Fætur
toga starfa reynslu-
miklir sérfræðingar
sem búa yfir mikilli
þekkingu. Þau sem
taka hlýlega og af
fagmennsku á móti
viðskiptavinum eru:

■ Elva Björk Sveinsdóttir, sér-
fræðingur í göngu- og hlaupa-
greiningum. Elva hefur tekið
fjölda Íslendinga í göngugrei-
ningu og smíðaði áður innlegg
fyrir Gísli Ferdinandsson og
Óssur. Frá árinu 2010 hefur Elva
smíðað innlegg fyrir sitt eigið
fyrirtæki, Fætur toga.

■ Alexander Harrason, jafnan
kallaður Alex, er sérfræðingur í
göngugreiningum. Hann lærði
íþróttafraeði og Footbalance-
innleggjagerð í Noregi; algjör
skósérfræðingur. Hann hefur
tekið fleiri en 15
þúsund Íslend-
inga í göngu-
greiningu.

■ Gunnlaugur
Elsuson, eða
Gulli, er sér-
fræðingur í
göngugrei-
ningum. Hann er íþróttafraeðingur
að mennt og PGA-golfkennari,
vanur að leiðrétta hreyfingar í
golfkennslunni. Gulli passar
því fullkomlega í það hlut-
verk að skoða skekkjur í fótum,
mjóðmum og baki hjá Fætur
toga.

■ Katrín Sara Reyes er íþrótt-
fræðingur og sérfræðingur í
göngugreiningum, og hefur
mikla reynslu í því að
vinna með fólki. ■

Fætur toga eru á
Höfðabakka 3 og í
Kringlunni.
Sími 55 77
100. Netfang:
faeturtoaga@faetur-
toga.is. Sjá nánar á faeturtoaga.is



PU-inn-
legginn eru
höggdempandi og
passa vel í íþrótt-
göngu- og
vinnuskó.



Fjaðrandi
innlegg eru
hituð og mótuð
fyrir fætur hvers og
eins.



Vegan

KYNNINGARBLAÐ

ÞRIÐJUDAGUR 1. nóvember 2022



Rósa María Hansen og Magnús Agnarsson eru tvö af fjórum eigendum Vegan búðarinnar. Magnús segir að rekstur verslunarinnar sé til þess fallinn að gera vegan lífsstílinn aðgengilegri og hentugri.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vegan búðin er komin til að vera

Í Vegan búðinni má finna fjölbreytt úrval matvöru og er mikið kapp lagt á að hafa eitthvað við hæfi allra. „Okkar viðskiptavinir eru kröfuharðir og við viljum auðvitað gleðja þau öll,“ segir einn eigenda verslunarinnar. **2**



Vegan búðin fagnar fjögurra ára afmæli í dag á alþjóðlega vegan daginn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vegan búðin í Faxafeni 14 fagnar fjögurra ára starfsafmæli í dag, á alþjóðlega vegan daginn. Vegan búðin er í eigu tvennra hjóna, Sæunnar Ingibjargar Marinósdóttur, Magnúsar Reyrs Agnarssonar, Rósu Mariu Hansen og Benjamins Lestage. „Verslunin opnaði fyrst í pínulitlu rými í Hafnarfirði og hefur á síðustu árum stækkað jafnt og þétt í takt við hratt vaxandi eftirspurn og á sjálfbæran máta. Í mars 2020 opnuðum við Vegan búðina í Faxafeni 14, þar sem Bónus var til húsa fyrir allnokkrum árum,“ segir Magnús Rey Agnarsson, einn eigenda búðarinnar. „Covid setti auðvitað strík í reikninginn því skömmu eftir að við opnuðum voru samkommutakmarkanir settar á. En við höfðum það af og höfum núna verið í hús-næðinu okkar í Faxafeni í meira en tvö ár,“ bætir hann við.

Fjölbreyttur hópur viðskiptavina
Vegan búðin selur eingöngu vörur sem uppfylla viðmið vegan hugmyndafræðinnar. „Í sumum tilfellum er um að ræða vörutegundir sem eru sérstaklega framleiddar sem vegan valkostur og svo seljum við auðvitað einnig fjölda vara sem eru óvart vegan og fólk þekkir vel en hefur ekki áttað sig á að væru lausar við dýraafurðir,“ segir Magnús.

Vegan búðin er fullvaxin dagvöruverslun með mikið úrval af matvöru auk ýmissa nauðsynja fyrir heimilið. Með því að hafa allt vegan á einum stað verða innkaup grænkeru bæði þægilegri og fjölbreyttari. Magnús segir viðskiptavinum Vegan búðarinnar vera mjög fjölbreyttan hóp. „Hingað kemur allskonar fólk og alls ekki öll vegan heldur líka fjöldi fólks sem elskar að skoða og prófa ýmislegt nýtt og spennandi. Sum sækjast eftir umhverfisvænni valkostum, önnur eru í leit að sælkeravörum og enn önnur eru kannski að kljást við mataróþol og vita að vegan vörur eru oft öruggur valkostur.“

„Viðskiptavinir Vegan búðarinnar eru á öllum aldri, þó sjáum við með áberandi hætti hvernig yngri fólk er meðvitað um loft-

Það er hægt að berjast fyrir umhverfisvernd og réttindum dýra á ýmsan hátt en okkar nálgun að vegan aktívisminum er sú að auðvelda aðgengi og fræða.

Magnús Rey

lagsbreytingar og dýravernd svo það er eðlilega mjög stór hluti viðskiptavina okkar og rimar við það sem er að gerast úti í heimi. Það er auðvitað frábært því þá sjáum við að framtíðin verður grænni,“ bætir Magnús við.

Þetta er okkar aktívismi

Í Vegan búðina kemur líka margt fólk í leit að fjölbreytni. „Íslendingum finnst gaman að komast í annað vöruúrval og geta keypt eitthvað sem fæst hvergi annars staðar. Sumt fólk er líka forvitið og langar að prófa sig áfram í grænkeralífsstílnum. Þá erum við til staðar til að leiðbeina og fræða. Hér má spyrja að öllu,“ segir Magnús brosandí.

Magnús segir þó dýraverndar- og umhverfissjónarmið vera helsta drifkraftinn á bak við stofnun búðarinnar. „Við eigendurnir höfum öll verið vegan árum saman af þeim ástæðum. Við vitum að kolefnisspor vegan matvæla er almennt miklu lægra en dýraafurða og margt fólk hefur gerst vegan einmitt á þeim forsendum. Við teljum að samanlögð umhverfisáhrif þess að selja eingöngu vegan vörur séu því umtalsvert minni en hefðbundinna matvöruverslana. Það er hægt að berjast fyrir umhverfisvernd og réttindum dýra á ýmsan hátt en okkar nálgun að vegan aktívisminum er sú að auðvelda aðgengi og fræða, að gera



Vegan búðin í Faxafeni er sú stærsta sinnar tegundar í heimi. Úrvalið er einnig í sérflokki.



Hangirúllan er bæði gómsæt og hátíðleg á jólaborðið.

Kolefnissporið af verslun sem eingöngu selur vegan vörur er mun minna en af verslunum sem selja dýraafurðir.

sem er einstakt og stór partur af okkar sérstöðu.“

Vegan hátíð

Að sögn Magnúsar er undirbúningur jólamáltíða í afgangi. „Undir merki Jömm, systkini Vegan búðarinnar, er framleitt ýmislegt góðgæti sem gaman er að gæða sér á um hátíðirnar. Við leitum einnig aðfanga viðs vegar um heiminn og flytjum inn ýmiss konar annan mat fyrir jólin. Hér fæst allt í jólamatinn, hvort sem það er jólasteikin eða jólaísinn. Böff Wellington steikin og Jömm hangirúllan okkar eru líka alltaf vinsæl. Fólk finnst oft gaman að njóta rétta sem byggjast á hefðunum sem það á að venjast og sem eru sambærilegir við annan jólamat. Einnig er mikið um að fólk sem á von á vegan fólk í jólamat komi við hjá okkur og sæki veglega steik eða annað góðgæti fyrir gesti sína, og sparar sér þannig bæði vinnu og áhyggjur,“ segir Magnús.

Vegan áhrifin

„Við leggjum mikið upp úr því að fólk hafi valkosti sem henta þeirra lífsstíl og fjárhag því öðruvísi verða engar langvarandi breytingar. Við viljum að vegan mataræði sé aðgengilegt og hægkvæmt fyrir hvaða heimili sem er og bjóðum því upp á gott úrval í hverjum vöruflokki, bæði hversdagslegar vörur á samkeppnishæfu verði en líka sérinnfluttar sælkeravörur fyrir þau sem vilja slíka tilbreytingu. Að sama skapi erum við með fjölbreytta valkosti í bæði lífrænni og hefðbundinni matvöru, handgerðri og fjöldaframleiddri, hollri og óhollri og hvað sem hugurinn kann að girnast,“ segir Magnús. ■

Vegan búðin er staðsett í Faxafeni 14 og er opin alla daga frá kl. 10.00-20.00

Sirius



Barón súkkulaði



Eftirlæti sannra sækera

Barón súkkulaðið okkar er silkimjúkt 56% gæðasúkkulaði sem er gert úr fyrsta flokks Cocoa Horizon vottuðum kakóbaunum, sem gefur djúpt og kröftugt súkkulaðiþragð en á sama tíma með ljúfu eftirþragði. Í Barón súkkulaðið er eingöngu notuð ekta bourbon vanilla frá eyjunum í Indlandshafi. Fyrir þá sem hafa sterkar og heitar tilfinningar gangvart dökku súkkulaði er Sírius Barón frábær valkostur fyrir þroskaða þragðlauka.



Gæti innihaldið
mjólk í snefilmagni

Viljum ekki að dýr þurfi að þjást að óþörfu



Guðmundur Hilmarsson
gummih
@frettabladid.is

Á alþjóðlegum degi grænkerana, sem er í dag, ætla Samtök grænkerana á Íslandi að gera sér glaðan dag og halda pátínubóð (potluck) á Hallveigarstöðum, Túngötu 14, klukkan 18.

Samtök grænkerana á Íslandi ætla að alþjóðlegum degi grænkerana að afhenta hvatningarverðlaun til framúrskarandi einstaklinga og fyrirtækja sem hafa aukið valkosti grænkerakosta og/eða vakið fólk til vitundar um hugmyndafræðina að baki grænkeralífsstíls með störfum sínum.

„Við ætlum að fagna þessum alþjóðlega vegandegi með pátínubóði. Þetta er góð samverustund þar sem allir koma með einn veganrétt á borðið og við njótum matarins saman. Í leiðinni er þetta góð leið fyrir grænkerana að hittast og kynnast. Síðan munum við afhenda hvatningarverðlaun ársins. Við kjósum alltaf um einstakling og fyrirtæki á aðalfundi sem okkur finnst hafa skarað fram úr í þessum málefnum,“ segir Valgerður Árnadóttir, formaður Samtaka grænkerana á Íslandi, en ekki hefur verið hægt að halda pátínubóð frá því fyrir heimsfaraldurinn.

Hefur vaxið ofboðslega mikið Samtök grænkerana á Íslandi voru stofnuð árið 2013. Skráðir meðlimir og félagar í samtökunum eru um 570 að sögn Valgerðar. „Svo erum við með Vegan Ísland-hópin á Facebook og í honum eru tæplega 25 þúsund manns. Þetta hefur vaxið ofboðslega mikið og hratt eins og sést bara á vöruúrvali í verslunum og á veitingastöðum. Það er alls staðar hægt að fá góðan vegan mat og umræðan í samfélaginu um þetta málefni orðin upplýstari. Við leggjum okkur fram um að upplýsa af hverju við tökum þetta skref hvort sem það er fyrir umhverfið, dýrin eða heilsuna,“ segir Valgerður.

Valgerður segir að aðalbaráttu-



Valgerður Árnadóttir er formaður Samtaka grænkerana á Íslandi sem ætla að gera sér glaðan dag á alþjóðlegum degi grænkerana.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

málið sé að berjast fyrir réttindum og velferð dýra. „Við erum ásamt öðrum dýraverndunarsamtökum á Íslandi mjög upptekin af því sem gengur á núna með MAST (Matvælastofnun) og hvernig þau eru að bregðast hlutverki sínu gagnvart dýrum. Það er okkur hugleikið. Við viljum ekki að dýr þurfi að þjást að óþörfu og við viljum að það séu strangar reglugerðir og viðurlög við því að vanrækja eða misþyrma dýrum. Þetta er skyni bornar verur sem eiga betra skilið en að það sé komið fram við þær eins og vörur,“ segir Valgerður.

Er flóran alltaf að aukast hvað varðar grænkerafæði?

„Úrvalið er alltaf að aukast vegna þess að vegan fæði er í

eðli sínu umhverfisvænna en dýraafurðir. Þá eru auðvitað fyrirtæki, um leið og þau reyna að stíga skrefið til umhverfisvænni framleiðslu, að sjá tækifæri í því að framleiða grænkerafæði í auknum mæli sem er mjög gott mál. Við höfum verið að þrýsta á stjórnvöld að gera betur, bæði að leggja meira í að rækta grænmeti, styrkja bændur til að skipta yfir í það eða að rækta meira af grænmeti, kornvörum og jafnvel væri hægt að fara út í baunarækt eða rækta þörungum til að fá næringarefni. Við fáum þau úr fiski en það er hægt að fá þau beint úr þörungum sem eru ræktaðir á mjög sjálfbærni máta. Það er hröð þróun og meiri vakning um þessi mál,“ segir Valgerður.

„Ég hef alltaf verið dýravínur. Mín hugsjón er að skaða ekki dýr. Við eigum að bera virðingu fyrir þeim og jörðinni.“

Valgerður Árnadóttir

Hætti að borða kjöt tólf ára

Sjálf fór Valgerður út í að verða grænkeri fyrir tæpum átta árum þegar hún tók þátt í veganúar. „Fram að þessu hafði ég verið fiskæta. Ég hætti að borða kjöt þegar ég var tólf ára en hélt áfram að borða fisk. Mín vegferð er löng. Ég hef alltaf verið dýravínur. Mín hugsjón er að skaða ekki dýr. Við eigum að bera virðingu fyrir þeim og fyrir jörðinni,“ segir Valgerður sem hefur verið í forsvari fyrir Samtök grænkerana í rúm tvö ár.

„Ég fór fljótlega inn í samtökin þegar ég varð vegan fyrir átta árum og hef verið í stjórn síðan þá. Ég var varaformaður og framkvæmdastjóri áður en ég tók við formennskunni. Ég er því búin að vera mjög virk í samtökunum í átta ár. Við erum með mjög lýðræðislega stjórn. Þótt ég sé formaður að heitinu til þá vinnum við að öllum málefnum saman. Þetta er alfarið í sjálfbodastarfi. Við fáum ekki krónu fyrir okkar störf. Við byggjum okkar félag upp á styrkjum og það eru félagsgjöld einu sinni á ári. Við höfum fengið styrki frá umhverfisráðuneytinu, Landsbankanum og fleirum og þá sækjum við styrki til fyrirtækja í veganúar-átakinu sem er í janúar ár hvert,“ segir Valgerður. ■

Fá síður hjarta- og æðasjúkdóma

elin@frettabladid.is

Þeir sem forðast kjöt og fisk eru í minni hættu en aðrir á að fá alvarlega hjartasjúkdóma samkvæmt nýlegri rannsókn. Þeir þurfa þó að auki að forðast reykingar og óheilbrigðan lífsstíl. Plöntufæði hefur aukist mikið og umhverfisvernd er stór þáttur í því. Þeir sem svöruðu sögðu ástæðuna ýmist vera dýravernd eða loftslagsbreytingar.

Læknaneminn Jarle Sæby Dybvik, ásamt fræðimönnum Metta Svendsen og Dagfinn Aune hjá Imperial College í London, hafa rannsakað áhrif grænmetisfæðis á hjarta- og æðasjúkdóma. Þau skoðuðu gögn úr þrettán stórum rannsóknum þar sem grænmetisættum annars vegar og kjöt- og fiskættum hins vegar var fylgt eftir í mörg ár. Grænmetisættarnar borðuðu hvorki sjávarfang né kjöt af dýrum. Hins vegar mátti fólk borða bæði egg og mjólkurvörur.

Alls voru 850 þúsund þátttakendur í rannsóknunum. Um 115 þúsund þeirra fengu hjarta- eða æðasjúkdóma á tímabilinu, yfir 14 þúsund fengu heilablóðfall.

Niðurstöðurnar sýndu að grænmetisættarnar voru að meðaltali í 15% minni hættu á að fá hjarta- og æðasjúkdóma almennt, sem þykja umtalsvert færri tilfelli en hjá kjötættum. Hins vegar fundu vísindamenn engin ákveðin tengsl á milli mataræðis og heilablóðfalls.



Heilbrigður lífsstíll skiptir sköpum varðandi áhættu á alvarlegum sjúkdómum. Mataræði getur sömuleiðis skipt miklu máli. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þessar niðurstöður falla vel að fyrri rannsóknum en frekari rannsóknir eru nauðsynlegar til að öðlast betri þekkingu á tengslum mataræðis og heilablóðfalls, skrifar Aune og samstarfsmenn hans í European Journal of Nutrition.

Sama gildir um tengsl hjarta-sjúkdóma og vegan fæðis, það er mataræðis sem inniheldur engar dýraafurðir. Gögnin sýna svipaðar niðurstöður með vegan þegar kemur að hjartasjúkdómum. Þá benda vísindamenn á að grænmetisættur séu oftast meðvitaðri um heilsuna en aðrir, noti ekki tóbaki og drekki minna áfengi ásamt því að hreyfa sig meira. Allt getur þetta verið skýring. Reykingar eru stór áhættuþáttur í hjarta- og æða-

sjúkdómum. Grænmetisættur sem reykja geta því aukið hættu sína á að fá hjartasjúkdóma. Vísindamenn vilja sjaldnast fullyrða neitt um niðurstöður en sannarlega segja þeir að heilsusamlegt lífni, svo sem hreyfing og góður lífsstíll dragi úr líkum á alvarlegum sjúkdómum.

Þá má geta þess að fólk sem hættir að borða mat úr dýraríkinu er oft með lakari vítamínstöðu en kjötættur. Mikilvægast er inntaka jöðs, það er vegna þess að vegan fólk forðast mjólkurvörur. Þá þarf að huga að inntöku á selen og sinki. Vegan fólk hefur lægra kolestról en alættur. Það þarf hins vegar að huga vel að inntöku vítamína og bæti-fni. B-12 er þar á meðal og járn. ■

BUBS GODIS

SÚRAR, SALTAR OG SÆTAR

SKALLE SKALLE SKALLE SKALLE SKALLE SKALLE SKALLE

Vegan

FAIRTRADE

Fasteignablaðið

44. TBL. 1. NÓVEMBER 2022

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS

2002 - 2022

Á traustum grunni í 20 ár



Grensásvegur 3, 2 hæð 108 Reykjavík Sími 530 6500 heimili@heimili.is heimili.is

www.eignaborg.is
EIGNABORG
FASTEIGNASALA

**ÁRANGUR Í SÖLU
FASTEIGNA**

ÓSKAR BERGSSON LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
SÍMI 893 2499 OG oskar@eignaborg.is



Allar íbúðir eru 3 herbergja, 65-66 fm að stærð, með alveg frábæra nýtingu þar sem hver fermetri nýttist vel.

Besta verðið á höfuðborgarsvæðinu

Valhöll fasteignasala og Ingólfur Gissurarson, löggiltur fasteignasali, eru með til sölumeðferðar núna einstaklega vandað tveggja hæða 13 íbúða fjölbyli á frábærum stað innst í lokaðri götu vestast í byggðinni í Grundarhverfi, 116-Reykjavík.

Allar íbúðir eru 3 herbergja, 65-66 fm að stærð, með alveg frábæra nýtingu þar sem hver fermetri nýttist vel. Hver íbúð er með sérinnangi, sér 14 fm verönd á jarðhæðaríbúðum og jafnstórar svalir á íbúðum á 2. hæð. Íbúðirnar seljast fullbúnar með gólfefnum á frábæru verði, 44,9 milljónir fyrir miðjuíbúðir. Endaíbúðir eru 73 fm.

Fallegt útsýni til Reykjaness og Reykjavíkur. Ósnortin náttúran er bara við hliðina út á Kjalarnesið sjálft og Brautarholt. Meðal annars einn fallegasti golfvöllur í Evrópu. Húsið er byggt úr úrvalsviði á steypa plötu, umhverfisvænar timbureiningar innfluttar frá Eistlandi. Framleitt af reyndri og viðurkenndri verksmiðju, Profab. Tvöfaldir veggir milli íbúða sem skapa alveg einstaka hljóðeinangrun. Áltré-gluggar, þrefalt gler með sólvörn. Gólfhiti er í öllum íbúðum. Húsið er klætt að utan að stórum hluta með lituðu bærustáli og því mjög viðhaldslétt.

Íbúðirnar hafa verið samþykktar af Húsnæðis- og mannvirkjastofnun fyrir hlutdeildarlán. Útborgun kaupanda getur þá verið um 5% á móti 20% eignarhlut HMS og svo 75% láni frá lána- stofnun.

Verð þessara íbúða er mjög



Verð þessara íbúða er mjög sanngjarnt. Má segja að það sé allavega um 15% lægra en sambærilegra eigna í Mosfellsbæ og Grafarvogi. MYNDIR/ÁSENDAR

» Húsið er byggt úr úrvalsviði á steypa plötu, umhverfisvænar timbureiningar innfluttar frá Eistlandi. Framleitt af reyndri og viðurkenndri verksmiðju, Profab. Tvöfaldir veggir milli íbúða sem skapa alveg einstaka hljóðeinangrun.

sanngjarnt. Má segja að það sé allavega um 15% lægra en verð sambærilegra eigna í Mosfellsbæ og Grafarvogi, ef ekki meira og á örugglega inni talsverða hækkun eftir nokkur ár þegar nær dregur opnun Sundabrautar. Þá verður um 15 mínútna akstur niður í miðbæ Reykjavíkur frá þessum stað.

Í dag er húsið risið og fljótlega að verða tilbúið til innréttinga. Allar innréttingar eru frá Ormsson HTH, gólfefni og flisar frá viðurkenndum innlendum aðilum. Rafmagn og lagnavinna unnin af innlendum aðilum. Afhending íbúða verður í mars/apríl 2023. Nú þegar eru 5 eignir seldar af 13. ■

Áhugasamir hafið samband við Ingólfur Gissurarson lg.fs., s. 896-5222 eða ingolfur@valholl.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

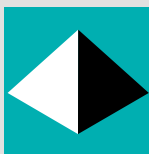
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta



FOLD

FASTEIGNASALA

Sóltún 20 • Sími: 552 1400
www.fold.is • fold@fold.is



Viðar Bððvarsson
viðskiptafr. og lögg. fast.
vidar@fold.is / 694-1401

Gústaf Adólf Björnsson
íþróttifræðingur og lögg.fast
gustaf@fold.is / 895-7205

Anna Ólafía Guðnadóttir
islenkskufræðingur

Rakel Viðarsdóttir
lögg. fast.
rakil@fold.is / 699-0044

Einar Marteinsson
lögg. fast.
einarm@fold.is / 893-9132

Hörður Sverrisson
Hagfræðingur
lögg.fast
hordur@fold.is / 899-5209

Keilugrandi 6: 1.hæð, OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 1.11. KL. 16:30-17:30



Falleg 3ja herbergja íbúð á 1.hæð við Keilugranda. Endurnýkað eldhús, tengt fyrir þvottavél á baði. Tvö svefnherbergi og tvennar svalir, í suður frá stofu og í norður frá hjónaherbergi. Stæði í bílgeymslu fylgir og með því telst eignin rúmlega 108 fermetrar. Glæsileg íbúð á góðum stað. **Opið hús þriðjudag 1.11. kl. 16:30-17:30. Verið velkomin.**



Hraunbær 188, 110 Rvk. OPIÐ HÚS ÞRI 1/11 KL. 17:00-17:45.



5 herbergja 105,6 fm endaíbúð á 2. hæð til hægri ásamt geymslu á jarðhæð, samtals 111,5 fm. Fjögur svefnherbergi. Stórt eldhús. Stofa og borðstofa saman í opnu rými. Svalir í suður. Falleg frágengin lóð. Næg bílastæði m/hleðslustöð. Sameiginlegt þvottahús þar sem hver og einn er með sína vél. **Verð 60 millj. Opið hús þriðjudaginn 1. nóvember kl. 17:00-17:45, verið velkomin. Nánari upplýsingar gefur Gústaf Adólf lgf., gustaf@fold.is / 895-7205.**



Brekkubyggð 89, 220 Garðabæ. Íbúð með sérinngangi. OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 1. NÓVEMBER KL 17:00-17:30.



Góð 2ja herbergja 67,5 fm íbúð með sérinngangi. Íbúðin er á neðri hæð í tvíbýlishúsi. Sér afnotareitur og bílastæði fyrir framan hús. Sameiginleg lóð bak við hús. Eignin er á vinsælum og eftirsóttum stað, nálægt þjónustu og gönguleiðum. Fallegt útsýni frá eigninni og lóðinni. Hleðsla fyrir rafmagnsbíla við hús. Nýlega er búið að mála hús að utan og skipta um járn á þaki. Gólfefni: Parket og flísar. Endurnýjað: Parket og eldhúsinnrétting og eldhústæki. **Verð: 56,5 millj. Bókið skoðun í síma 899-5209, hordur@fold.is, fold@fold.is. Opið hús þriðjudaginn 1. nóvember kl 17:00-17:30.**

Óskum eftir

- íbúðum í öllum hverfum Reykjavíkur til kaups eða leigu fyrir opinberan aðila
- traustar greiðslur
- langur leigutími
- nánari upplýsingar á skrifstofu

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

vinnvinn



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is



Elín D. Guðmundsdóttir
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is



Sigríður Kjartansdóttir
Lögg. fasteignasali
sigridur@fastmark.is



Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Starfandi í 40 ár – 1982-2022

Fasteignin Vesturgata 30 ásamt viðbótarbyggingarrétti



- Vesturgata 30 er tvílyft timburhús á hlöðnum kjallara. Í skýrslu Minjasafns Reykjavíkur er það talið vera frá árinu 1880 og er því friðað skv. lögum um menningarmínjar.
- Sambýkt hefur verið byggingarleyfi sem felur í sér að endurbyggja núverandi hús á lóðinni ásamt því að byggja þrjár nýjar byggingar. Húsið skal gerast upp í sem upprunalegasti mynd.
- Í núverandi húsi á lóðinni eru fjórar íbúðareiningar.
- Í fyrirhugðum nýbyggingum er gert ráð fyrir fjórum íbúðareiningum. Gert er ráð fyrir tveimur atvinnurýmum þ.e. í kjallara einnar nýbyggingarinnar auk þess sem kjallari núverandi húss verður dýpkaður undir atvinnurými.
- Heildarstærð verður samtals að birtu flatarmáli 536,3 fermetrar. Lóðin er eignarlóð 498,5 fermetrar að stærð.**

Kópavogsbraut 103A - Kópavogi. Glæsilegt parhús.



- Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag frá kl. 17.00 – 17.30**
- Mjög gott 200,1 fermetra parhús á tveimur hæðum að meðtöldum 25,0 fermetra innbyggðum bílskúr í suðurhlíðum í Vesturbæ Kópavogs.
- Útsýnis nýtur frá stofum og af svölum efri hæðar til suðurs og vesturs.
- Eignin hefur verið þó nokkuð endurnýjað á sl. árum. Nýleg innrétting og tæki eru í eldhúsi og bæði baðherbergi og gestasnyrting hafa verið endurnýjuð. Aukin lofthæð er í stofu og eldhúsi. Fallegur arinn í stofu. Þrjú svefnherbergi. Sjónvarpsherbergi.
- Lóðin hefur verið endurgerð frá grunni árið 2019. Tyrfdar flatir, fallegur gróður. Verandir og tröppur eru úr lerkli.

Verð 162,0 millj.

Við Apavatn

Höfum til sölu sumarhús á eignarlandi. Einnig er til sölu lóðin við hliðina.

Sérbyli á einni hæð óskast í Kópavogi eða í Garðabæ

Einbýli, raðhús eða parhús á einni hæð óskast í skiptum fyrir glæsilega 160 fermetra íbúð í lyftuhúsi í Akrahverfi í Garðabæ

Efstihjalli 7- Kópavogi. 3ja herb. íbúð – getur losnað strax



- Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag frá kl. 17.00 – 17.30**
- 3ja herbergja 91,3 fermetra íbúð á 2. hæð að meðtöldri sér geymslu í fjölbylishúsi við Efstihjalla í Kópavogi.
- Íbúðin skiptist í hol, opið eldhús, baðherbergi, rúmgott hjónaherbergi, barnaherbergi, borðstofu og stofu. Útgengi er á svalir til suðurs frá stofu.
- Fjöldi bílastæða er framan við húsið á lóð til norðurs. Sunnan við húsið er stór sameiginlegur garður.
- Eignin getur verið laus til afhendingar við kaupsamning.

Verð 49,9 millj.

Skipholt 21 –Til leigu vel staðsett verslunar- og lagerhúsnæði



- Bjart og virkilega vel staðsett 339,3 fermetra verslunar- og lagerhúsnæði með góðri aðkomu, miklu auglýsingagildi og nægum bílastæðum á horni Skipholts og Nóatúns.
- Eignarhlutanum fylgja tvö sérmerkt bílastæði í porti á bakvið húsið þar sem vörumóttaka er möguleg.
- Verslunarhluti húsnæðisins auk kaffistofu og snyrtingar eru nýlega endurnýjuð á vandaðan og smekklegan máta og eru í góðu ástandi. Raflagnir og tafla fyrir verslunarhluta eru nýleg og verslunarýmið, kaffistofa og snyrting í góðu ástandi.
- Þetta er ört vaxandi verslunarstaður og hefur staðsetningin mikið auglýsingagildi á fjölförnu umferðarhorni.

Parft þú að stækka eða minnka við þig en finnur ekki réttu eignina?
Höfum fjölda aðila á skrá sem vilja selja í skiptum fyrir stærrí eða minni eignir.

Hafðu samband og skráðu þig hjá okkur - Við finnum réttu eignina fyrir þig.

<https://www.facebook.com/fastmark.is> - https://www.instagram.com/fasteignamarkadurinn_ehf/

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

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



Fasteignaleitin

Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á frettabladid.is



SKANNADU KÓÐANN

Fasteignablaðið

Fasteignablað Fréttablaðsins kemur út alla þriðjudaga



frettabladid.is

job

Finnum draumastarfið saman



Er um við
að leita
að þér?

KROSSHAMRAR 8, 112 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS



OPIÐ HÚS 2. NÓVEMBER FRÁ KL. 17.15 TIL 17.45.

Vel skipulag og mikið endurnýjað steinsteypt einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr. Húsið skiptist m.a. í góða stofu, stórt eldhús, 4 góð svefnherbergi, sjónvarpshol, baðherbergi og þvottaherbergi með snyrtingu. Stærð hússins er 180 fm þar af er bílskúr 43 fm. Stór lóð með verönd og hellulögðum bílastæðum. Mjög góð staðsetning á vinsælum stað í Grafarvogi. Stutt í skóla og gönguleiðir.

Afhending fljótlega. Verð kr. 134.9 millj.

Upplýsingar gefa:

Dan Wium, lögg. fast.
símar 533-4040 og 896-4013
dan@kjoreign.is



TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA

SÍMI 533 4040

kjoreign@kjoreign.is

Opnunartími mán-fös kl. 9-17

Dan V.S. Wium hdl., lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

BÚSETURÉTTIR TIL SÖLU

Hafnarfjörður
Reykjavík: Fossvogur og Miðbær

BÚSETI

EINHOLT 6 · 105 RVK.



45,4
ferm.

1
herb.

101
íbúð nr.

STÚDÍÓÍBÚÐ Í MIÐBÆNUM

Búseturéttur: 7.003.361 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 163.259 kr.
Mögulegt lán: kr. 3.500.000
Afhending að ósk seljanda: Byrjun janúar.

SKÓGARVEGUR 16 · 103 RVK.



66,4
ferm.

2ja
herb.

305
íbúð nr.

SVALIR SEM SNÚA Í SUBUR

Búseturéttur: 9.636.745 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 214.859 kr.
Mögulegt lán: kr. 4.800.000
Afhending að ósk seljanda: Í desember.

PVERHOLT 23 · 105 RVK.



74,6
ferm.

2ja
herb.

303
íbúð nr.

SÉRBLÁSTÆÐI Í BÍLAGEYMSLU

Búseturéttur: 9.248.952 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 212.021 kr.
Mögulegt lán: kr. 4.600.000
Afhending að ósk seljanda: Sem fyrst.

ENGJAHLÍÐ 3A · 221 HFJ.



75,5
ferm.

3ja
herb.

202
íbúð nr.

RÚMGÓÐAR SVALIR

Búseturéttur: 4.884.516 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 183.556 kr.
Mögulegt lán: kr. 1.200.000
Afhending að ósk seljanda: Sem fyrst.

ÁVINNINGUR

- Örugg búseta
- Minni fjárbinding
- Réttur til vaxtabóta
- Lægri kaup- og sölukostnaður
- Búseti sér um ytra viðhald

INNIFALIÐ Í BÚSETUGJALDI

Fjármagnskostnaður,
skyldutryggingar, hiti,
fasteignagjöld, hússjóður,
þjónustugjald og framlag
í viðhaldssjóð.

Birt með fyrirvara um villur og breytingar

BÚSETI ER STOLTUR AÐILI AÐ:



Festa
miðstöð um
samfélagsábyrgð



**GRÆNNI
BYGGÐ**

ÁÐUR AUGLÝSTAR ÍBÚÐIR

Fyrsta umsækjenda gefst kostur á að ganga frá kaupum óháð félagsnúmeri. Ef ekki berst hámarkstilboð hefur seljandi rétt til að gera gagntilboð eða hafna tilboðinu.

Með því að skanna QR kóðann ferðu beint inn á lausar íbúðir á vef Búseta.



NÝTT Í SÖLU

Umsóknarfrestur: Til 9. nóv. kl. 16:00.
Rafræn úthlutun: 10. nóv. kl. 10:00.
Umsækjendum er ráðað í röð þar sem hæstbjóðandi er efstur. Þegar um sömu tilboðsfjárhæð er að ræða ráðast umsækjendur eftir félagsnúmeri.

VERTU Í SAMBANDI

WWW.BUSETI.IS
buseti@buseti.is
Sími: 556 1000



ÞESSI VIFTA SKYNJAR SKÍTALYKT



TILBOÐ
31.634
VAR 38.119

SKYNJAR LYKT - SKYNJAR RAKA - MJÖG HLJÓÐLÁT - APP EÐA TAKKAR

VIFTUR.IS

 **Íshúsið**

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

HH
RÁÐGJÖF

LEITAR ÞÚ AÐ STARFSMANNI?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og að rétti einstaklingurinn finnist fyrir þá aðila sem nýta sér þjónustu okkar vegna ráðninga starfsfólks í allar tegundir starfa.

ATVINNUAUGLÝSING HJÁ HH RÁÐGJÖF
KOSTAR AÐEINS 24.500 kr.*

Á Atvinnuvefnum geta fyrirtæki sett sjálf inn atvinnuauglýsingar og nýtt ráðningarkerfið okkar til að vinna úr umsóknum eða beint umsóknum á eigin síðu.

» Ódýrt

- Sanngjarnt lágt verð
- Einföld verðskrá

» Skilvirkt

- Flokkunarkerfi
- Aðstoð við textagerð
- Svarpóstar
- Viðbótarþjónustur
- Fjöldi umsækjenda á skrá

» Auðvelt í notkun

- Þú setur inn atvinnuauglýsingu í ráðningarkerfi
- Móttekur umsóknir í ráðningarkerfi
- Flokkar og vinnur úr umsóknum í ráðningarkerfi
- Svarar umsækjendum í ráðningarkerfi
- Ráðgjafar HH Ráðgjafar alltaf tiltaks ef á þarf að halda

Atvinnuauglýsingin þín birtist í Atvinnuappinu og á Atvinnuvef HH Ráðgjafar og dv.is

*Verð er án vsk.

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



Dehli Koftas grænmetisbollurnar eru fulleldaðar og góðar með grjónum.



Grænmetislasagna frá Móður Náttúru nýtur mikilla vinsælda og tekur aðeins um fimmtán mínútur að undirbúa.

Ein holl máltíð á dag er nauðsynleg fyrir allt fólk

Móðir Náttúra býður upp á frábært úrval af hollari og léttari valkostum þegar kemur að tilbúnum matvælum. Fyrirtækið kynnir reglulega til sögunnar nýjar og spennandi nýjungar.

Í tæpa tvo áratugi hefur Móðir Náttúra auðveldað Íslendingum valið um heilsusamlegri lífsstíl með hollari og léttari valkostum þegar kemur að tilbúnum matvælum. Flestir landsmenn þekkja klassíska og vinsæla rétti fyrir-tækisins á borð við grænmetislasagna, grænmetisbuffin og vefjur en undanfarið hefur átt sér stað mjög spennandi vöruþróun hjá Móður Náttúru að sögn Kristins Skúlasonar, framkvæmdastjóra Móður Náttúru. „Það eru ýmsar spennandi nýjungar í þróun hjá okkur um þessar mundir sem eiga eftir að auka vöruúrval okkar enn frekar. Meðal nýrra vara sem eru komnar á markað má nefna chia grauta úr kókosjógúrt og dásamlega kaldpressaða hreina safu.“

Kallað eftir léttari valkostum

Kristinn segir starfsfólk Móður Náttúru upplifa það sterkt að almenningur, og þá sérstaklega unga fólk, sé að kalla eftir léttari valkosti þegar kemur að tilbúnum mat. „Það á ekki aðeins við grænmetisætur eða fólk sem aðhyllist vegan lífsstíl. Við höfum verið að mæta þessari eftirspurn og ætlum okkur að gera það áfram með fjölbreyttu vöruúrvali.“ Grænmetis lasagna frá Móður Náttúru nýtur mikilla vinsælda segir Kristinn. „Þetta er frábær réttur



Móðir Náttúra framleiðir mest selda grænmetisborgarann á landinu.



Kristinn Skúlason er framkvæmdastjóri Móður Náttúru. MYND/ADSENÐ

sem hentar öllum fjölskyldumeðlimum og tekur aðeins um fimmtán mínútur að undirbúa. Með honum er tilvalið að bera fram klettsalat með brómberjum, dassi af sólskinssósu frá okkur, súrdeigsbrauð, olíu og hvítlauk. Þetta er einn af þessum frábæru réttum sem uppfyllir kröfur fólks um hollustu, á sama tíma og hann er fljótlegur fyrir fólk sem er á þönum í nútíma samfélagi.“

Stöðugar nýjungar

Nú fram undan eru spennandi tímar hjá Móður Náttúru þegar fyrirtækið flytur í stærra húsnæði og eykur á sama tíma framleiðsluna til muna. „Við ætlum að þrefalda framleiðsluna á næstu tólf

mánuðum, setja enn meiri kraft í vöruþróunina og koma með eina nýja vöru á markað í mánuði að meðaltali.“

Strax eftir áramót kynnir fyrirtækið til sögunnar nýja vöru-línu í grænkjöti sem er þróað úr grænmeti og baunum. „Við ætlum okkur að vera áfram leiðandi í framleiðslu á grænkjöti.

Það vita það kannski ekki margir en við framleiðum mest selda grænmetisborgarann á landinu hjá mörgum vinsælustu hamborgarastöðum landsins og erum afskaplega stolt af því.“

Hollusta er okkur hjartans mál

Kristinn kom til Móður Náttúru fyrir ári síðan en hann hefur starfað á smásölumarkaði í áratugi, nú síðast hjá Krónunni í yfir sautján ár þar sem hann tók virkan þátt í að breyta neysluvenjum og ýta undir hollustu neytenda. „Það er því gaman að koma inn í Móður Náttúru og halda áfram þeirri vegferð að hvetja og auðvelda neytendum að velja heilsusamlegri lífsstíl með hollari og léttari valkosti.“

Hann segir hollustu vera hjartans mál fyrirtækisins. „Við hvetjum neytendur til að borða léttari máltíðir að jafnaði tvisvar til þrisvar í viku. Á sama tíma leitumst við eftir að bjóða upp á fjölbreytt vöruúrval svo allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi og erum við mjög spennt fyrir að auka vöruframboð okkar á næstu mánuðum. Öll framleiðsla okkar er unnin úr hágæða hráefnum og byggja vörur okkar á grænmeti, baunum, heilu korni og ávöxtum.“ ■

Nánar á modirnattura.is.



Nú borðar fólk hnetusteikina allan ársins hring.

Ferskir chia grautar með kókosjógúrti

Nýtt frá Móður Náttúru
Kaldpressaðir og 100% hreinir safar

Heyrði orðið vegan fyrst í popplagi



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun @frettabladid.is

Gígja Sara Björnsson hefur verið vegan frá árinu 2006. Á þeim tíma voru fáir sem vissu hvað orðið þýddi. Fólki fannst ákvörðun hennar skrýtin og margir spurðu hana leiðinlegra spurninga. Hún segir að staðan í dag sé allt önnur.

sandragudrun@frettabladid.is

Fólki sem velur að sneiða hjá dýraafurðum hefur fjölgað töluvert frá árinu 2006 og viðhorfið til lífsstílsins er orðið allt annað. Það er að minnsta kosti upplifum Gígju Söru Björnsson.

„Fólk veit betur út á hvað vegan lífsstíll gengur og spurningarnar sem ég fæ hafa breyst. Ég var unglingur þegar ég ákvað að hætta að borða kjöt. Á þessum tíma var ekki eins mikið talað um hvernig kjötiðnaðurinn er, en ég sá umfjöllun um það í sjónvarpinu og fékk smá sjokk. Á þessum tíma átti ég líka ketti og ég hugsaði mér að ég gæti ekki hugsað mér að borða kettina mína og þá gat ég ekki heldur hugsað mér að borða önnur dýr. Hugsjónin var ekkert dýpri en það fyrr en seinna. En hugsjónin bak við það af hverju ég er vegan hún rokkar, ég er náttúrulega búin að vera vegan svo lengi að ég fer í 100 hringi með hana,“ segir Gígja Sara.

„Þetta var eiginlega andlegt upphaflega. Mér fannst bara óþægileg tilhugsun að borða eitthvað sem er dauðt. Það er náttúrulega hægt að segja að gulrót sé dauð. En ég upplifði það þannig að mér þótti óþægilegt að setja dauð dýr inn í líkama minn og svo þróaðist það þannig að ég gat ekki breytt því.“

Þóttist vera með mjólkuróþol

Til að byrja með var Gígja grænmetisæta en seinna fór hún að lesa sér til á netinu og ákvað þá að taka út mjólkurafurðir líka. Það fannst fólki skrítið.

„Fyrst þegar ég var að byrja á þessu mataræði þá laug ég og sagðist vera grænmetisæta með mjólkuróþol ef ég var á veitingastöðum, til að sleppa við leiðinlegar spurningar. Ég upplifði mikinn félagskvíða við að fara út að borða með fólki því þá fékk ég oft leiðinlegar athugasemdir. En mér fannst líka margir sýna þessu áhuga og vildu skilja mig,“ segir hún.

„En svo venst maður þínu öllum þessum spurningum. Ég hef stundum grínast með það með sjálfri mér og kallað þetta bingo því maður fær alltaf sömu spurning-



Gígja Sara Björnsson hefur verið vegan í 16 ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Gígja er annar eigandi Kattakaffihússins þar sem gestir geta fengið sér vegan góðgæti og klappað kisu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

arnar og heyrir sömu brandarana. Það sýnir svolítið hvað við erum ófrumleg sem mannfólk,“ bætir hún við hlæjandi.

„En það er annað sem er svolítið myndi við þetta allt saman, þetta er kannski þínulítið eins og ef maður tilheyrir einhverjum trúarhóp, alltaf þegar ég svara þessum spurningum þá er ég að staðfesta fyrir sjálfri mér að ég hef valið rétt. Nú hljóma ég kannski eins og ég sé einhver költ-týpa, en ég upplifi það svolítið að ef fólk er að gera lítið úr þessu eða gera grín að mér þá hugsá ég, já ég er enn þá að þessu svo ég greinilega veit hvað ég vil.“

Fæstir þekktu orðið vegan

Gígja upplifir mjög breytt viðhorf í dag gagnvart vegan lífsstíl frá því þegar hún var að byrja á honum sjálf fyrir 16 árum. Núna vita flestir hvað vegan er og sýna þessu skilning. Fyrir tíu árum þekktu fáir orðið vegan og höfðu þar af leiðandi ekki myndað sér neina skoðun á málinu. Sjálf segist hún fyrst hafa heyrt orðið vegan, í popplagi og þá hafi það vakið áhuga hennar.

„Fólk spurði mig stundum áður fyrr: Borðarðu í alvörunni bara gras? Það einfaldlega skildi ekki orðið vegan því það hafði aldrei heyrt það áður. Í dag skilja það flestir og flestir hafa líka myndað sér einhverja skoðun á málinu. Spurningarnar sem ég fæ frá fólki eru því öðruvísi en áður.“

Fólk spurði mig stundum áður fyrr: Borðarðu í alvörunni bara gras? Það einfaldlega skildi ekki orðið vegan því það hafði aldrei heyrt það áður. Í dag skilja það flestir og flestir hafa líka myndað sér einhverja skoðun á málinu.

Gígja segir að það sé líka mikill munur á úrvali af vegan vörum í dag og árið 2006 þegar hún var að byrja á vegan lífsstílnum.

„Þá þurfti ég að elda allt frá grunni, aðallega úr grænmeti og baunum. Það er himinn og haf á milli þess að vera að búa til bauna-smákökur og yfir í að geta keypt alveg allt sem ég vil í flottustu vegan búð í heimi í Skeifunni. Mig langar virkilega að hrósa Vegan

búðinni,“ segir hún.

„Áður var ég alltaf að leita að uppskriftum og fletta uppskriftabókum, en núna er úrvalið af vegan vörum orðið meira svo ég hef ekki verið eins dugleg að elda frá grunni og áður. En mig langar að fara að verða duglegri aftur að prófa mig áfram og búa til mat frá grunni, ég er enn þá mjög dugleg að elda og mér finnst það mjög skemmtilegt. Mér finnst gaman að taka eitthvað grænmeti sem hljómar leiðinlegt og gera það næs. En ég flakka mikið með þetta og það sem er í upphaldi hjá mér breytist oft. Ég er rosa hrifin af tófu og tempeh og finnst gaman að elda eitthvað spennandi úr því, en það eru ekki allir á heimilinu jafn spenntir fyrir því og ég.“

Fundu ekki mun á bakkelsinu

Gígja er annar eigandi Kattakaffihússins á Bergstaðastræti en þar er allt sem er í boði vegan nema hægt er að fá kúamjólk.

„Uppsprettan af því að ég varð vegan er að ég er dýravínur, og þess vegna opnuðum við kattakaffihús. Þetta er eitt af fyrstu vegan kaffihúsum í Reykjavík. Við vorum í upphafi ekkert að auglýsa mikið að kaffihúsið væri vegan. Sumt fólk hafði komið nokkrum sinnum til okkar og keypt bakkelsið áður en það vissi að það væri vegan. Það fann engan mun, bakkelsi er bara bakkelsi, sykur er bara sykur. Það er ekkert mikill bragðmunur á vegan kökum og öðrum kökum,“ segir hún.

Auk þess að neyta engra dýraafurða notar Gígja aðallega vegan fót.

„Ég hef alveg notað fót sem ég hef fengið gefins sem eru ekki vegan, eins og ullarföt. Ég er ekki alveg 100% fullkomin í þessu. En ég nota ekki leður, ég á ekki leðurskó og kaupi ekki leðurtöskur,“ segir hún.

„Ég reyni líka að velja frekar dýrari fót sem eru framleidd á mannúðlegan hátt sem dæmi, frekar en að kaupa kannski plastskó í H&M eða eitthvað slíkt. En ég er ekkert fullkomin í þessu. Mér finnst fólk stundum verða pirrað á að þar sem ég er vegan sé ég ekki hugsjónamanneskja í öllu, því finnst að ef maður er vegan þurfi maður að vera 100% í öllu öðru líka, en ég er bara mannleg, ég geri mitt besta.“ ■



Þú veist
hvaðan það
kemur

islenskt.is

Vörur sem láta gott af sér leiða

Mamma veit best er heildsala með áherslu á lífrænar vörur. Fyrirtækið rekur verslun auk vefverslunar með góðu vöruúrvali fyrir fólk sem leggur áherslu á lífrænan og vegan lífsstíl.

Mamma veit best er heildverslun, verslun og vefverslun með bætiefni og ýmiss konar snyrtivörur. Fyrirtækið leggur aðaláherslu á lífrænar vörur en einnig er mikil áhersla á vegan vörur. Heildverslunin var stofnuð fyrir rúmum áratug eða árið 2010. Tveimur árum síðar opnaði verslun í Dalbrekku í Kópavogi og vefverslun í framhaldi af því. Tara Jensdóttir, framkvæmdastjóri og annar eigandi Mamma veit best, segir að til að byrja með hafi eftirspurn eftir vegan vörum ekki verið mikil en hún hafi aukist mikið undanfarin ár.

„Við vorum tiltölulega snemma á markaðnum bæði með lífrænar vörur og vegan vörur. Í fyrstu var meiri eftirspurn eftir lífrænu vörum en það er augljóst að í dag er fólk meðvitaðra um að kaupa bæði lífrænar og vegan vörur,“ útskýrir hún.

Vörumerkin sem Mamma veit best selur eru fjöldamörg en þau stærstu að sögn Töru eru Dr. Bronner's, Mercola, Natural Vitality og Vibrant Health.

„Við erum líka með fjölmörg fleiri vörumerki. Við reynum að styðja íslenska framleiðslu eins og hægt er og fylgjumst með nýjungum á íslenskum markaði.“

Þriðjungur í góðgerðarmál

Tara segir áhugaverða sögu bak við vörumerkið Dr. Bronner's sem framleiðir lífrænar sápur og hreingerningárvörur. Fyrirtækið er fjölskyldurekið en var stofnað árið 1948 af Emmanuel Bronner sem var þriðja kynslóð sápu-gerðarmanna úr þýskri gyðingafjölskyldu. Emmanuel Bronner notaði miðana utan á sápunum til að deila þeim boðskap að allur heimurinn yrði að sameinast í friði og einingu óháð trú eða menningu.

Dr. Bronner's fyrirtækið er enn í eigu og rekið af afkomendum Bronner. Þeir heiðra minningu hans með því að framleiða umhverfisvænar vörur og láta um leið gott af sér leiða með því að láta þriðjung á góðans renna til góðgerðastarfs um allan heim.

„Fyrirtækið leggur mikla áherslu á lífræn hráefni og hjálpar bændum um allan heim að byggja upp sjálfbæra ræktun,“ útskýrir Tara. „Þriðjungur hagnaðarinn fer í góðgerðastarf sem snýr að dýravernd og umhverfisvernd. Auk þess styrkja þau góðgerðarsamtök í öllum þeim löndum sem vörum er dreift til. Það er nýtt verkefni hjá þeim að veita hluta söluhagnaðarinnar í góðgerðastarf á hverju svæði fyrir sig.“

Allar vörurnar frá Dr. Bronner's eru vegan nema varasalvinn sem inniheldur býflugnavax að sögn Töru.

„Þetta er rosalega flott fyrirtæki og við erum stolt af því að vera í samstarfi með þeim. Það er gott fyrir neytandann að vita að hann er ekki bara að kaupa vegan vöru heldur er hann í leiðinni að styrkja góð málefni,“ bætir hún við.

Dr. Bronner's vörurnar fást víða en Mamma veit best dreifir þeim í allar helstu heilsuþúðir auk þess sem þær fást í mörgum stórmörkuðum og apótekum.

„En mesta úrvæði af þeim fæst hjá okkur í búðinni og vefversluninni. Það er gaman að segja frá því að það eru mörg umhverfisvæn hótél og gistiheimili um allt



Tara Jensdóttir segir fólk í dag orðið meðvitaðra um að kaupa lífrænar og vegan vörur en það var þegar fyrirtækið var stofnað.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Dr. Bronner's býr til lífrænar sápur og hreingættisvörur.



Dr. Bronner's vörurnar eiga sér mjög áhugaverða sögu.



Næturólian frá Acure er góð til að næra húðina og gefa góðan raka.



land sem hafa verið að panta Dr. Bronner's hreingerningárvörurnar frá okkur,“ segir Tara.

Nýtt vegan vörumerki

Acure er nýtt vörumerki hjá Mamma veit best en allar vörur frá því merki eru 100% vegan. Merkið sem er bandarískt er nokkurra ára gamalt en er nýtt á alþjóðamarkaði að sögn Töru.

„Vörurnar frá þeim eru mjög vandaðar, allar lífrænar og vegan. Vöruúrvalið er fjölbreytt en þetta eru snyrtivörur eins og til dæmis, krem og maskar, fardahreinsir, sjampó, hárnæring og fleira,“ segir hún.

„Við hefðum viljað fá Acure vörurnar fyrir til okkar en því miður lenti fyrirtækið í því að verk-smiðjan þeirra brann og þau urðu

Dr. Bronner's Castile Bar sápurnar er hægt að nota á kroppinn, í hárið, í uppvask, þvottavél og öll léttari heimilisþrif.



Moroccan oil frá Acure er næringar-bomba fyrir húð og hár.



Sóttreinsisprey með lavenderilmi er vinsælasta Dr. Bronner's varan hjá Mamma veit best.

að byrja upp á nýtt frá grunni. Þess vegna varð bið á að vörurnar kæmst út á markað utan Bandaríkjanna. En við erum glöð að geta loksins boðið upp á þær hér heima.“ ■

Verslunin er opin alla virka daga frá 11-18 í Dalbrekku 30. Alltaf er opið í netversluninni á slóðinni: mammaveitbest.is



Brightening serum frá Acure nærir húðina og gefur fallegan ljóma.



Hjartaknúsarinn Leonardo DiCaprio.

Leo kaupir skó

thordisg@frettabladid.is

Óskarsverðlaunahafinn Leonardo DiCaprio hefur fjárfest í enska merkinu Løci sem slegið hefur í gegn með vegan-strigaskóm í Hollywood, meðal annars hjá Ben Affleck, Milu Kunis og Jessicu Alba.

„Ég er stoltur af því að hafa fjárfest í Løci sem skapar skótau sem skaðar hvorki dýr, umhverfið né siðferðisvitund okkar,“ segir Leo og vonast til að fjárfesting hans vekir athygli á Løci um allan heim.

Hvert einasta skópar Løci samsvavar endurvinnslu á tuttu plastflöskum sem annars enduðu í sjó eða landfyllingum. Að auki er notast við kork, bambus, endurnnið nælon og látún, og náttúrulegt hrágúmmi við skógerðina. Allt hráefni kemur úr Evrópu en framleiðslan fer fram í Portúgal sem er þekkt fyrir hágæða handverk og sjálfbæra aðferðafræði.

Í tilkynningu frá Løci er sagt að fyrirtækið hafi nú þegar komið í veg fyrir að nær milljón plastflöskum yrði fleygt og segist fyrirtækið ekki hafa ekki getað óskað sér örlátari né heilsteyptari meðeiganda en Leonardo DiCaprio. ■



Berin eru holl og góð. MYND/GETTY

Grænkerafæði fyrir börn

gummih@frettabladid.is

Næring fyrstu aldursárin leggur grunn að fæðuvejum barnsins. Þegar barn byrjar að fá fasta fæðu er mikilvægt að huga strax að fjölbreytni í fæðuvali en þó kynna alltaf eina fæðutegund í einu. Því ef barn fær ofnæmisviðbrögð eftir máltíð er hægt að átta sig á hvaða fæðutegund veldur því.

Fyrir barn á grænkerafæði og sem farið er að fá fasta fæðu, er best að uppfylla næringarþörfina með því að gefa því matvæli úr eftirtöldum fæðuflokkum á hverjum degi: belgurtum (til dæmis baunir, ertur, linsur), tófú og öðrum sojavörum, heilkornavörum (til dæmis hafra, bygg, hýðishrisgrjón, kínóa, hirsí, heilkornabraud og heilkornapasta), grænmeti, ávöxtum og berjum, hnetum og fræjum, vítamín- og steinefnabættri jurta mjólk-/vörum og jurtaolíum. Þar sem fæðuval er einstaklingsbundið og breytileiki í næringarinnihaldi matvara mikill, er hvatt til að fá frekari aðstoð um fæðuval og val á bætiefnum hjá næringarfræðingi eða næringarráðgjafa. ■

Gómsæt eplabaka

starri@frettabladid.is

Eplabaka:

4 græn epli
möndlusmjörs-karamella
([uppskrift hér að aftan](#))

1 bolli Rapunzel hafrar
1 bolli hveiti
1/2 bolli Rapunzel kókosmjöl

1/2 bolli sykur
1/2 til 1 bolli vegan smjör eða kókosolía frá Rapunzel

Afhýðið eplin og skerið í litla bita. Setjið í eldfast mót og hellið möndlusmjörskaramellunni yfir. Útbúið deigið með því að blanda restinni af hráefnunum saman í skál og dreifið yfir eplin. Bakið kókuna í 30 til 35 mínútur við 180°C.



Þessi eftirrétur slær alltaf í gegn.

Möndlusmjörskaramella:

5 msk. Rapunzel möndlusmjör
1 1/2 dl Rapunzel döðlusiróp
Örlítið salt
2 tsk. Rapunzel kókosolía

Setjið allt saman í pott og leyfið suðunni að koma upp. Sjóðið í 2 til 3 mínútur og hrærið í á meðan.

Berið bökuna fram með vegan vanilluís. ■ HEIMILD: VEGANISTUR.IS.

INNIHELDUR

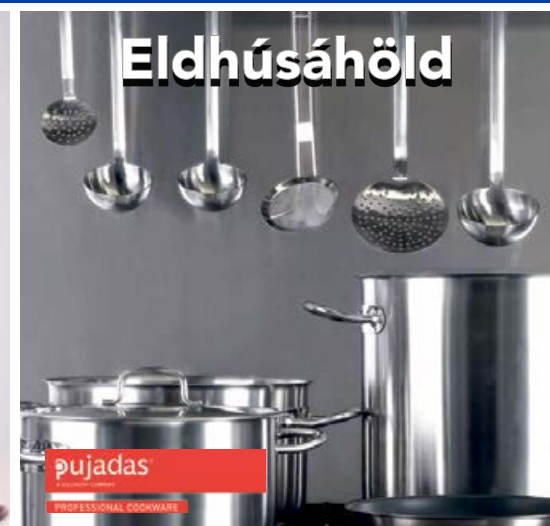
Fjallagrös
Víðibörk
Menthól



KÆLIR

Kraftmikið & Skjótvirkt
Kælikrem

Purity Herbs
I C E L A N D
-EST. 1994-



Allt fyrir veitingahús- atvinnueldhús og kaffihús



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geiriefh.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS



www.verslun.is

Syningarsalur - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Bílar & Farartæki



2022 ónotaður Ford Transit Edition Trend Langur. LED ljós. Stór litaskjúr með bakmyndavél. Metallic lakk. ofl. Þessir bílar eru ófánlegir í Evrópu í dag en við eigum þó þennan til afhendingar strax! Verð: 5.680.000 án vsk.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Þjónusta

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitur.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800

Innimáling
Parketlagning
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Pakskipti

runarmur@gmail.com

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

Spádómar

SPÁMIÐILL ER BYRJUÐ AFTUR

• SPÁ Í SPIL OG KRISTALSKÚLU
MEÐ HJÁLPI AD HANDAN
• HEILUN

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI
S. 5574391

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



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

MARÁS

Léttar og meðfærilegar brunadætur frá Tohatsu

V20FS
46kg
525 L/min (6 Bar)
Bensín 1cyl / 2 gengis
Sogar 9 metra hæð



Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ
S: 555 6444 - www.maras.is

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



ÚTBOÐ

Skeiða- og Gnúpverjahreppur óskar eftir tilboðum í verkið:

„Vallarbraut 2022“

Verklök eru 15. júlí 2023.

Verkið felur í sér gerð á nýrri götu Vallarbraut í Brautarholti í Skeiða- og Gnúpverjahreppi.

Verktaki skal jarðvegsskipta götuna og gangstíga samkvæmt kennisniðum og leggja styrktarlag, burðarlag og malbik á stíga og götur. Verktaki skal einnig leggja fráveitu, vatnsveitu, hitaveitu, ljósleiðaralagnir, ljósastauralagnir, setja upp ljósastaura og aðstoða við lagningu rafveituveitulagna.

Helstu magnþölur eru:

| | |
|--------------------------------------|---------------------|
| Gröftur | 1615 m ³ |
| Styrktarlag og fylling í lagnaskurði | 3000 m ³ |
| Malbik | 2020 m ² |
| Fráveitulagnir | 789 m |
| Vatnsveitulagnir | 354 m |
| Hitaveitulagnir | 352 m |
| Ljósastaurar | 7 stk |

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 1. nóvember 2022. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá Eflu Suðurlandi með tölvupósti á netfangið bardur.arnason@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Skeiða- og Gnúpverjahrepps Árnesi, 804 Selfossi fyrir kl. 10:00 þriðjudaginn 15. nóvember 2022, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Sveitarstjórnin í Skeiða- og Gnúpverjahrepp

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

Þú finnur Fréttablað dagsins

- Í aldreifingu á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri
- Í öllum verslunum Bónus
- Í Húsasmiðjunni á höfuðborgarsvæðinu
- Í Firðinum
- Í Kringlunni
- Í Fjarðakaup



QR flýtilausn fyrir stafrænar útgáfur

Hvernig hljómar það sem þú sérð?



Beltone Imagine™ – hágæða heyrnartæki

Hljóðheimurinn er stór hluti lífs okkar. Við hjálpum þér að njóta hans með hágæða heyrnartækjum sem bæta lífsgæði þín til muna. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu. Það gæti verið farmiðinn þinn inn í ævintýraheim hljóðsins.

Kringlunni • sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN



Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 **Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 **Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
- 19.30 **Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
- 20.00 **Vísindin og við** Vísindin og við er þáttaröð um fjölbætt fræða- og rannsóknarstarf innan Háskóla Íslands.
- 20.30 **Fréttavaktin (e)**
- 21.00 **Matur og heimili (e)**

RÚV Sjónvarp

- 13.00 **Heimaleikfimi**
- 13.10 **Kastljós**
- 13.35 **Útsvar 2015-2016** Reykjavík - Fljótsdalshérað.
- 14.45 **92 á stöðinni**
- 15.10 **Með okkar augum**
- 15.40 **Kiljan**
- 16.20 **Loflagsþversögnin**
- 16.35 **Viðtal við Magnus Carlsen**
- 17.00 **Íslendingar** Rúnar Júlíusson.
- 17.55 **Tónatal - brot** Lay Low - Þannig týnist tíminn.
- 18.00 **KrakkarÚV**
- 18.01 **Tilraunastofan**
- 18.24 **Litlir uppfinningamenn**
- 18.32 **Bitið, brennt og stungið**
- 18.38 **Áhugamálið mitt**
- 18.45 **Krakkafréttir**
- 18.50 **Lag dagsins** Unnsteinn Manúel - Er þetta ást?
- 19.00 **Fréttir**
- 19.25 **Íþróttir**
- 19.30 **Veður**
- 19.35 **Kastljós**
- 20.05 **Kveikur**
- 20.45 **Z-kynslóðin** Stuttir sænsk-finniskir heimildarþættir um ungt fólk og hugmyndir þess um framtíðina.
- 21.00 **Trúður Klovn**
- 21.30 **Hljómsveitin Orkestret**
- 22.00 **Tiufréttir**
- 22.15 **Veður**
- 22.20 **Baptiste Baptiste** Í þetta sinn fer hann til Ungverjalands til að aðstoða breska sendiherrann þegar fjölskyldu hennar er rænt þar í landi. Þættirnir eru ekki við hæfi barna yngri en 16 ára.
- 23.20 **Konunglegt leyndarmál En kunglig affär**
- 00.05 **Dagskrárlök**

Sjónvarp Símans

- 12.00 **Dr. Phil**
- 12.40 **The Late Late Show**
- 13.25 **Love Island Australia**
- 14.25 **Survivor**
- 15.10 **The Block**
- 16.10 **Venjulegt fólk**
- 17.00 **90210**
- 17.40 **Dr. Phil**
- 18.25 **The Late Late Show**
- 19.10 **Love Island Australia**
- 20.10 **A Million Little Things**
- 21.00 **CSI. Vegas**
- 21.50 **4400**
- 22.35 **Joe Pickett** Bandarísk þáttaröð sem er byggð á metsölubókaröð C.J. Box. Í stórkostlegri náttúrufergurð Wyoming-rikis er að finna smábæ sem geymir óhugguleg leyndarmál.
- 23.25 **The Late Late Show**
- 00.10 **Love Island Australia**
- 01.00 **Law and Order. Special Victims Unit**
- 01.45 **Chicago Med**
- 02.30 **New Amsterdam**
- 03.15 **Yellowjackets**
- 04.15 **Guilty Party** Gamansöm og spennandi þáttaröð.
- 04.45 **Tónlist**

Stöð 2

- 07.55 **Heimsókn**
- 08.20 **The Mentalist**
- 09.00 **Bold and the Beautiful**
- 09.25 **Jamie's Easy Meals for Every Day**
- 09.45 **Impractical Jokers**
- 10.05 **Best Room Wins**
- 10.50 **Ireland's Got Talent**
- 12.15 **30 Rock**
- 12.35 **Nágrannar**
- 13.00 **30 Rock**
- 13.20 **The Great British Bake Off**
- 14.20 **Wipeout**
- 15.00 **Grey's Anatomy**
- 15.45 **Supergirl**
- 16.25 **The Masked Singer**
- 17.35 **Bold and the Beautiful**
- 18.00 **Nágrannar**
- 18.27 **Veður**
- 18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 **Sportpakkinn**
- 18.55 **Ísland í dag**
- 19.10 **Shark Tank**
- 19.55 **Inside the Zoo**
- 20.55 **Masterchef USA**
- 21.35 **S.W.A.T.**
- 22.20 **Last Week Tonight**
- 22.55 **Monarch**
- 23.35 **Unforgettable**
- 00.15 **Sex, Mind and the Menopause**
- 01.15 **Silent Witness**
- 02.05 **Prodigal Son**
- 02.50 **The Mentalist**
- 03.30 **30 Rock**

Kampavinsgarður Stefáns Einars og Söru Lindar

Sjónvarpsþátturinn Matur og heimili verður að vanda á dagskrá Hringbrautar í kvöld, en þar verður rætt við hjónin Stefán Einar Stefánsson, formann Kampavinsfelagsins, og Söru Lind Guðbergsdóttur. Þau fengu Björn Jóhannsson landslagsarkitekt til liðs við sig til að hanna fyrir sig draumagarðinn, fyrsta kampavinsgarðinn á Íslandi. ■



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 pretta
- 5 aftra
- 6 íþróttafélag
- 8 eldast
- 10 óðagot
- 11 þrá
- 12 rétt
- 13 litlaus
- 15 tappar
- 17 embætti

LÓÐRÉTT

- 1 óhlifið
- 2 gastegund
- 3 þakskegg
- 4 gagn
- 7 meðhöndla
- 9 kveina
- 12 ánægð
- 14 stigandi
- 16 óró

LÁRÉTT: 1 snúða, 5 tef, 6 fh, 8 roskna, 10 an, 11 von, 12 sátt, 13 strágt, 2 neón, 3 úfs, 4 afnot, 7 LÓÐRÉTT: 1 strängt, 2 neón, 3 úfs, 4 afnot, 7 hantera, 9 kvarta, 12 sátt, 14 ris, 15, 16 íð.

Sudoku

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

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

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

Pondus



★★★★★

„Skáldsagan *Gratiana* er enginn eftirbátur *Hansdætra* og ég er ekki frá því að þetta sé hennar besta verk til þessa.“

RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

Hjartastyrkjandi örlagasaga um íslenskar alþýðukonur, sorgir og sigra, drauma og þrár.

DÚNDUR- dagur

FRAMLENGJUM ÚT ÞRIÐJUDAGINN 1.11

200%

afsláttur af
öllum vörum

FRAMLENGJUM ÚT ÞRIÐJUDAGINN 1.11



SKEIFUNNI - SMÁRATORGI - BÍLDSHÖFÐA - GRANDA - AKUREYRI - SELFOSSI - FITJUM

Konráð kemst að sannleikanum um föður sinn



Þorvaldur S. Helgason
tsh
@frettabladid.is

Arnaldur Indriðason sendir frá sér sína 26. bók í dag. Hann segir margt hafa breyst í glæpasagnaheiminum á þeim aldarfjórðungi sem hann hefur verið starfandi rit-höfundur.

Nýjasta bók spennusagnaheistans Arnaldar Indriðasonar, Kyrrþey, kemur út í dag. Bókin er sú fimmta í röðinni um fyrrverandi lögreglu-manninn Konráð Jósefsson og að sögn Arnaldar dregur til tíðinda í sögu Konráðs.

„Sagan er svolítið um fyrri ár hans í lögreglunni þegar hann varð vinur samstarfsfélaga síns sem heitir Leó og er það sem myndi kallast spiltt lögga. Konráð dregst inn í þann heim ungur maður en í bakgrunni er morðmál frá þeim tíma sem vekur upp spurningar um sekt eða sakleysi. Auk þess lýkur máli föður hans í sögunni sem stunginn var til bana framan við Sláturhús Suðurlands þegar það var við Skúlagötuna,“ segir Arnaldur.

Ein bók í viðbót

Arnaldur segist ekki vera búinn að ákveða hversu margar bækurnar um Konráð verða en hann er þó búinn að leggja drög að allavega einni í viðbót.

„Ég mun að minnsta kosti gefa út eina í viðbót til þess að ljúka sögunni um venskap þeirra Konráðs og Leós og þeim anga af glæpamálinu sem er í bakgrunni bókarinnar. Hvað svo gerist veit maður ekki en ég hef ekki séð fyrir mér nein endalok hans í bili hvað svo sem síðar verður,“ segir hann.

Fá lesendur svar við ráðgátunni um morðið á föður Konráðs í Kyrrþey?

„Já, eins og ég segi að þá fjallar Kyrrþey öðrum þræði um það sem gerðist framan við sláturhúsið og Konráð kemst að sannleikanum í málinu.“

Hlegið að glæpasögum

Arnaldur á 25 ára rithöfundaafmæli í ár en fyrsta skáldsaga hans, Synir duftsins, kom út 1997 og eru bækur hans nú orðnar 26 talsins.

Hvað finnst þér helst hafa breyst í glæpa- og spennusagnaheiminum síðan þá?

„Þegar ég var að stíga fyrstu skrefin fyrir aldarfjórðungi var enn þá hlegið að þessum bókmenntum



Arnaldur segir Íslendinga hafa hlegið að glæpasögum þegar hann var að stíga sín fyrstu skref sem rit-höfundur fyrir aldarfjórðungi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Þegar ég var að stíga fyrstu skrefin fyrir aldarfjórðungi var enn þá hlegið að þessum bókmenntum og það var svolítið erfitt að eiga við það fyrstu árin. Ég man eftir gagnrýni í útvarpi þar sem þótti verulega hallærislegt að skyldi vera til lögreglu maður sem hét Erlendur. Enginn hafði trú á að Ísland gæti verið vettvangur glæpasagna, það var of fámennt, of út úr heimskortinu og glæpurnir of ómerkilegir,“ segir hann og bætir við að að breyting hafi orðið á með Guðmundar- og Geirfinnsmálunum.

Spurður um hvernig tilfinningin sé að standa á þessum tímamótum segir Arnaldur það vera með ólíkindum hversu margt hafi breyst hvað varðar íslenskar glæpasögur.

„Til er orðin ný bókmenntagrein sem var litin hornauga áður en blómstrar í dag og maður sér að æ fleiri finna hjá sér þörf til þess að skrifa glæpaskáldsögur. Slikt var næstum feimismál og alls ekki sjálfgefið eins og raunin er í dag. Mest hefur kannski komið á óvart hversu opnir íslenskir lesendur reyndust fyrir glæpaskáldsögum þegar til kom og hvernig þeir tóku henni fagnandi þegar búið var að fjarlægja allar hindranir á milli skáldskaparins og þeirra. Og ekki síður að íslensku glæpasögum skyldi síðan vera tekið eins vel og raun ber vitni erlendis. Það hafði

ekki nokkrum manni dottið í hug að gæti gerst fyrir aldarfjórðungi síðan.“

Íslendinga.

Hefur það aldrei verið erfitt eða stressandi að standast skil?

„Nei, í rauninni ekki. Það komst fljótlega ákveðinn rytmi í vinnulagið þannig að veturnir fóru í skrifin og sumrin í yfirlestur og yfirlegu og þannig hefur þetta gengið í öll þessi ár með ómetanlegri hjálp ritstjórans míns hjá Vöku- Helgafelli, henni Sigríði Rögnvaldsdóttur. Ég hef aldrei fundið fyrir neinu stressi varðandi skil. Málið er að vera skipulagður og nýta tíma sinn vel og auðvitað að fá brúlegar hugmyndir og skrifa þær niður áður en þær hverfa inn í kosmósið.

Allt byggist þetta á hugmyndavinnu. Sumar fara beint í ruslið en aðrar staldra við og maður reynir að finna þeim hlutverk og stundum tekst það og úr verður eitthvað sem maður getur byggt á og bætt við og svo koll af kolli.“

Þú hefur aldrei verið mikið gefinn fyrir sviðsljósið. Hvar liður þér best?

„Í tilefni útgáfu Kyrrþey verður blásið til útgáfuhófs kl. 17 í dag í bókabúð Forlagsins á Fiskislóð 39 þar sem Arnaldur áritar bækur. ■“

Nánar á frettabladid.is

Frábær flétta Katrínar og Ragnars

BÆKUR

Reykjavík

Höfundar: Ragnar Jónasson og Katrín Jakobsdóttir
Fjöldi síðna: 349
Útgefandi: Veröld

Björn Þorláksson

„Álkrónurnar nýju gátu flotíð á vatni, það sagði sína sögu“ (bls. 39).

Jesús sagði:

„Hver sem er ekki með mér er á móti mér og hver sem safnar ekki saman með mér, hann sundurdreifir.“

Matt. 12.30

biblian.is

Þessi setning í nýju skáldsögum, Reykjavík, gefur fyrirheit um áskoranir Íslands í tíma nær og fjær.

Sagan byrjar í rölegum takti á hvarfi ungrar konu. Lögreglu maðurinn Kristján fær málið á heilann þegar ekkert gengur að upplýsa það og fleiri taka við rannsóknarkeflinu þegar á liður, ekki sist blaðamaðurinn Valur, geðþekkt persóna, sem berst fyrir hugsjón og gildum blaðamennsku og réttlætis – þótt á móti blási. Vandasamt er að segja meira um söguþráðinn, því bókin hverfist um ráðgátu sem ekki má spilla.

Sögusvið bókarinnar spannar 30 ár. Hún gerist þó að mestu leyti árið 1986 og nær atburðarásin hámarki á sama tíma og Reagan og Gorbatsjev hittast í Höfða.

Forsætisráðherra tekur áhættu Þetta er einkar vel skrifuð saga, lipur og ber þess merki að höfundarnir hafi, eins og fram kemur í viðtali við Fréttablaðið um síðustu helgi, látlaust sent textadrögin sín á milli, breytt og bætt. Vel er hugað



ad stuttum og lýsandi hliðarsenum til að festa andrúm og ramma inn í tímann. Sagan er sögð nánast alfaríð í krónólógískri tímaröð og flýtur vel líkt og álkrónan. En hvernig er

hægt að treysta sakamálarannsókn í ríki sem lætur búa til gjaldmiðil sem flýtur á vatni?

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra tekur áhættu, en niðurstaðan er enn ein fjórðin í hennar hatt. Það skín í gegn að Katrínu og Ragnari hefur fundist gaman að flétta þræði sína saman. Þótt einstaka fljótskrift sé að finna og taktur bókarinnar hnikist örlítið til á köflum verður ekki annað sagt en að ráðgátufléttan sé afbragð. Bókin hefur mikið afþreyingargildi og er sérlega aðgengileg öllum lesendahópum.

Gamaldags en gott

Persónusköpun er vel heppnuð. Stundum þarf ekki mörg orð til að kynna fólk til sögu:

„Hún var fullkomin andstæða við iskaldan sjúkrahöfund: Rauð og svört, ilmvatnskeimur í bland við daufa vínlykt. Hann þekkti Þórdísi sína, alla hennar kosti og galla, og hann elskaði hana eins og hún var.“ (50-51). Einfalt, skýrt og fallegt.

Um miðbik sögunnar verða

dramatísk hvörf. Þau skella á lesandanum líkt og flóðalda af isköldu Atlantshafi. Ég veit dæmi um lesanda á mínu heimili sem þurfti nánast áfallahjálp. Að ná svo djúpri tengingu við fólk í skáldsögu er kúnt.

Ég las allar 349 síðurnar í einum rykk og naut hvarrar sekúndu. Þótt sagan sé fyrst og fremst afþreying er hún líka þjóðarspegill og liggur margt innrýmið undir. Snoturt dæmi lýtur að Elíasi Mar og Agóthu Christie. Á köflum minnti bókin mig á unglingsbókmenntir æsku minnar með skörpum andstæðum góðs og ills. Tvihyggjan sem birtist á köflum í sögunni er kannski svolítið gamaldags en það telst ekki til ágalla. Gamaldags er nefnilega stundum gott! ■

NIÐURSTAÐA: Grípandi saga sem fer hægt af stað en rígheldur lesandanum. Rifjar upp áhuga-verðan kafla í sögu þjóðar þar sem spilling og völd haldast óþægilega þétt í hendur.

Hirzlan

SKRIFSTOFUHUÐSGÖGN



H2 Rafmagns- borð

í mörgum stærðum og litum
Stærðin skiptir ekki máli

5 ára
ábyrgð



Skrif- borðsstóll

Enjoy Classic

Stóllinn kemur með
örmum og höfuðpúða

5 ára
ábyrgð

Hringborð



Mikið
úrval

Verkefna- þjónusta Hirzlunnar



- Við komum til þín, mælum og teiknum upp þitt rými, þér að kostnaðarlausu
- Svo færð þú hagkvæmt tilboð frá okkur í verkefnið
- Við getum einnig séð um samsetningu og uppröðun
- Hafðu samband við okkur á hirzlan@hirzlan.is eða í síma 564 5040



RAMMASAMNINGUR VIÐ
RÍKISKAUP

Verslun opin
mán-fim 09:00-18:00,
föstudaga 09:00-17:00,
laugardaga 12:00-16:00.

www.hirzlan.is

Síðumúla 37 - Sími: 564-5040 - hirzlan@hirzlan.is

Kim Wagenaar er einn stofnenda MMF á Íslandi, sem stendur fyrir Music Management Forum. Samhliða því hefur hún hleypt af stokkunum Shesaid.so, Íslandsdeild alþjóðlegra hagsmunasamtaka kvenna í tónlistarbransanum.

ninarichter@frettabladid.is

Hollenski umboðsmaðurinn Kim Wagenaar hefur verið búsett á Íslandi í nokkur ár. Á þeim tíma hefur hún skapað sér nafn í íslenskri tónlistarsenu sem fulltrúi tónlistarfólks og umboðsmaður. Hún hefur meðal annars unnið fyrir Damien Rice og Ólaf Arnalds, ásamt fjölda annarra.

Music Managers Forum, sem skammstafað MMF, eru stærstu samtök umboðsmanna tónlistarfólks í heiminum. Samtökin miða að því að vera upplýsingaveita og samfélag fyrir umboðsmenn í faginu. Opnunarhóf Íslandsdeildarinnar er í dag á KEX hostel klukkan 18.00 og eru allir velkomnir. Í fréttatilkynningu á síðu viðburðarins segir: „Með því að stofna sjálfstæða deild á Íslandi með fyrirmynd og stuðningi Bretlandsdeildarinnar verða meðlimirnir hluti af alþjóðlegu samfélagi á sama tíma og þeir styðja við sívaxandi samfélag umboðsmanna á Íslandi. Þá ljá samtökin íslenskum listamönnum rödd, hér á landi og víðar.“

Kim útskýrir að í núverandi umhverfi séu umboðsmenn tónlistarfólks á Íslandi að vinna sem

Samtök umboðsmanna og Íslandsdeild Shesaid.so



Hollenski umboðsmaðurinn Kim Wagenaar ásamt tikinni Zoe.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Fólk er mikið að túra og er rosa upptekið og því þurftum við vettvang sem var stöðugur og viðvarandi.

sjálfstæðar eyjar og ekki sé samfélag utan um fagið með tilheyrandi stuðningi. Hugmyndin að stofnun Íslandsdeildar MMF kom til í upphafi árs þegar ÚTÓN stóð fyrir samráðsfundi umboðsmanna. „Í framhaldinu ákváðum við að halda reglulega umboðsmannafundi,“ segir Kim. „En fólk er mikið að túra og er rosa upptekið og því þurftum við vettvang sem var stöðugur og viðvarandi,“ segir hún.

Að stofnun MMF standa, auk Kim, þeir Nick Knowles frá KxKn Management og Árni Þór Árnason, umboðsmaður Ólaf Arnalds.

Auk MMF stendur Kim að stofnun Shesaid.so á Íslandi. Um er að ræða alþjóðleg samtök kvenna í tónlistariðnaði á Íslandi. Kim vinnur að verkefninu í samstarfi við Hrefnu Helgadóttur, Önnu Jónu Dungal og Kelechi Amadi.

Að sögn Kim er mikil þörf á almennum samráðsvettvangi kvenna og kynsegin fólks í tónlistariðnaði, ekki eingöngu sem snýr að tónlistarfólki heldur einnig tæknifólki, fjölmiðlafólki og þeim sem standa að umboðsmennsku. ■



OKKAR VINSÆLA

LAGERSALA NTC

VERÐUR OPNUÐ Á MORGUN
Í HOLTAGÖRÐUM

EINFALT OG ÞÆGILEGT

2.000.- KR • 3.000.- KR • 4.000.- KR • 5.000.- KR 7.000.- KR • 9.000.- KR • 12.000.- KR • 15.000.- KR • 20.000.- KR

60-
80%

AFSLÁTTUR

Á
MORGUN
kl. 12:00

VÖRUR FRÁ EFTIRTÖLDUM VERSLUNUM

GK
REYKJAVÍK

gs skór

Kultur
menn

KARAKTER
KONUR

SMASH
URBAN

galleri sautján

eva

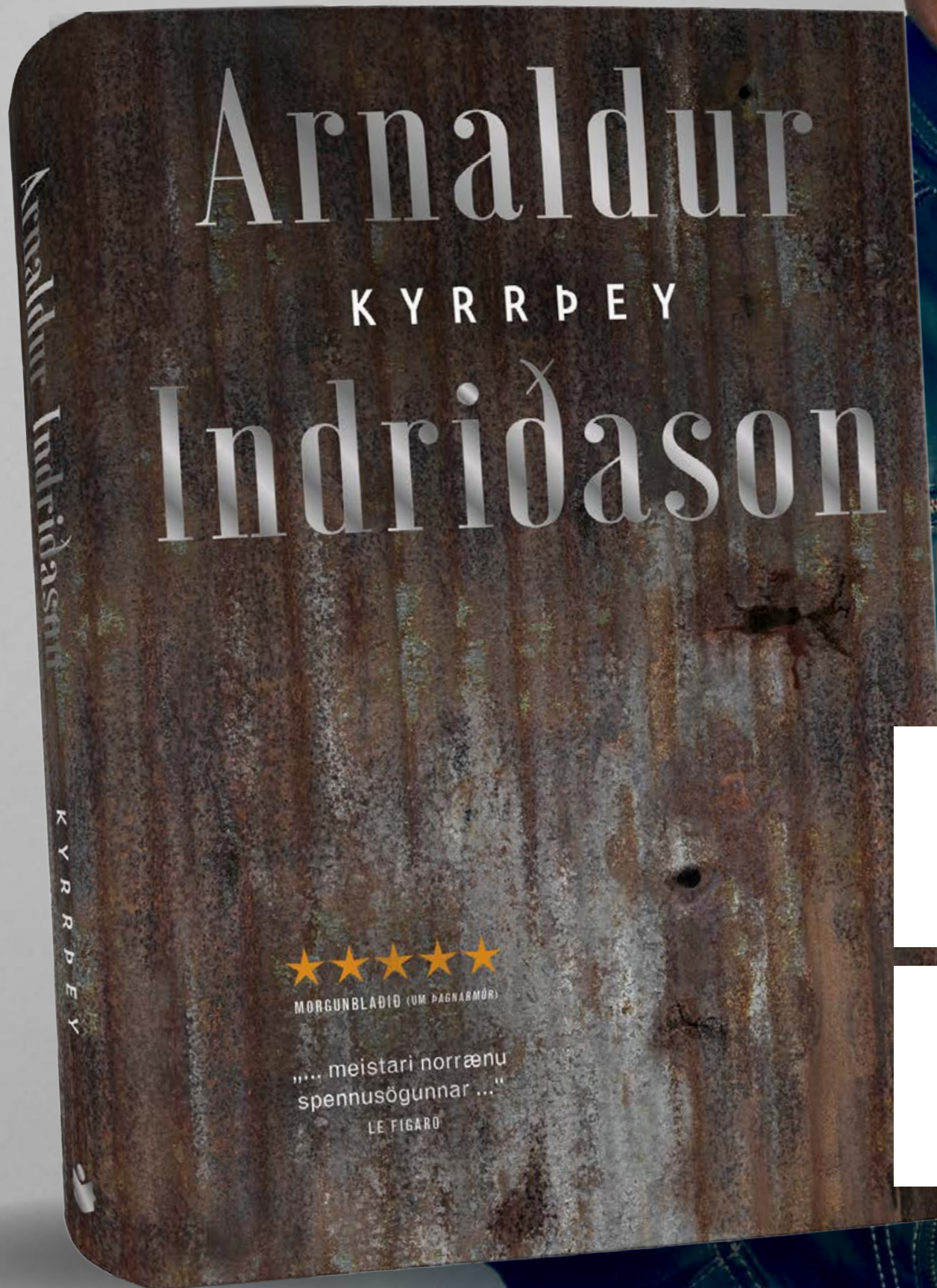
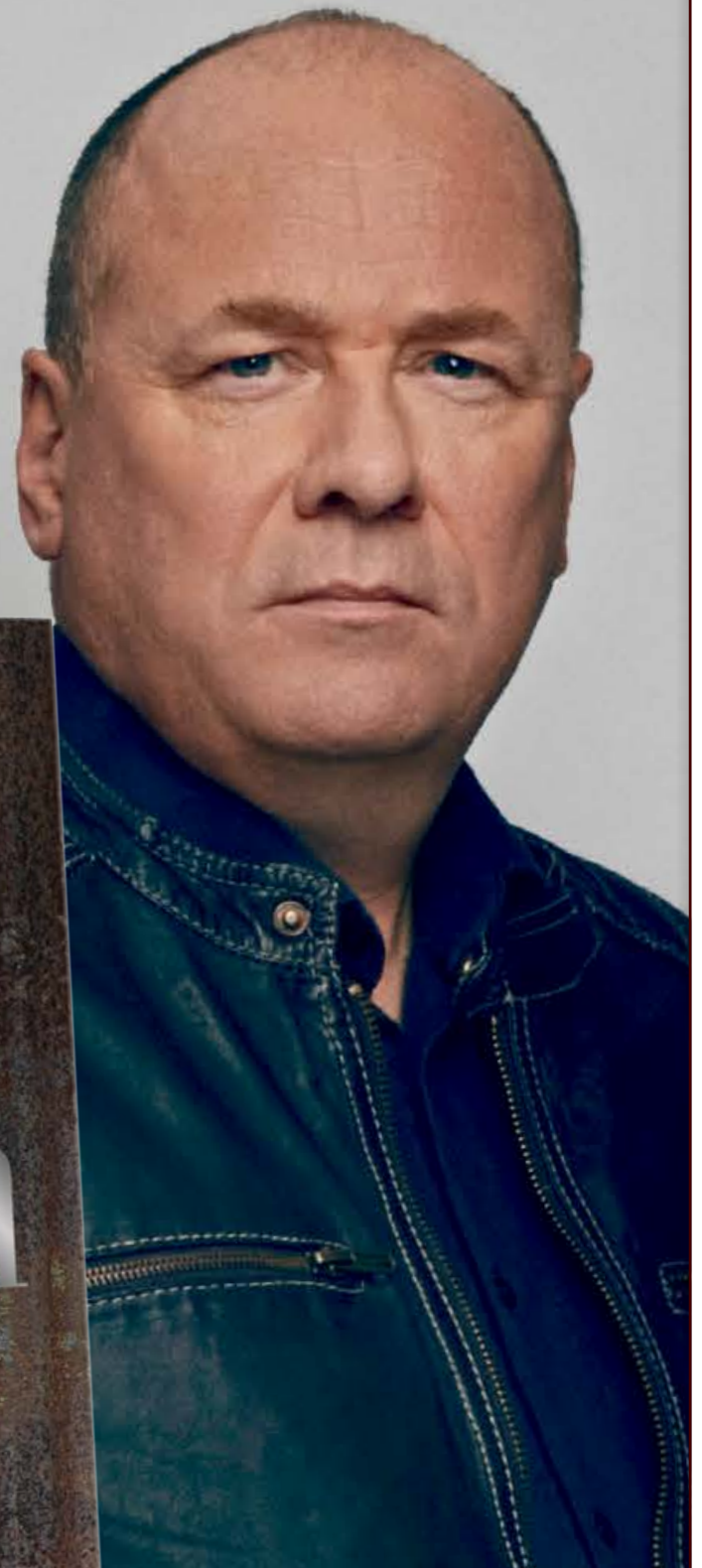
COMPANYS

Kultur

KOMIN ÚT

Við fögnum með Arnaldi í dag
í tilefni 25 ára höfundarafmælis.

Verið öll velkomin í Bókabúð Forlagsins
kl. 17 til að hitta höfundinn, hlýða á upp-
lestur og tónlist og njóta léttra veitinga.



Vægðarlaus glæpasaga
um óupplýst illvirki og
heitar tilfinningar.

Meistaralega fléttuð
bók frá langvinsælasta
höfundi þjóðarinnar.



 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið virka daga 10-18 | Laugardaga 11-17 | Sunnudaga 12-16 | www.forlagid.is

Jóla kvöld

Húsgagnahallarinnar
Reykjavík og Akureyri

Miðvikudag
kl. 19⁰⁰–22⁰⁰

Upplifðu yndislega
jólastemningu með okkur.

Léttar veitingar og ljúfir
jólatónar. Skoðaðu
viðburðinn á facebook.

Skannaðu QR kóðann



Reykjavík



Akureyri



Sjáumst hress
í höllinni!



HÚSGAGNA
HÖLLIN

www.husgagnahollin.is

Sími: 558 1100



Það var mikið um dýrðir á opunarhöfi hátíðarinnar í Bíó Paradís á dögunum.

MYND/SIGRÍÐUR
HERMANSDÓTTIR

Anna Frank, Apastjarna og leiklesinn Einar Áskell

Hátíð fyrir yngstu kvikmyndaunnendurna stendur nú yfir í Reykjavík en þar er margt í boði, til að mynda stuttmyndaröð um Einar Áskel, dönsk hrekkjavöku-mynd og báðar íslensku dans- og söngvamyndirnar sem Íslendingar hafa framleitt.

ninarichter@frettabladid.is

Barnakvikmyndahátíð í Bíó paradís stendur nú yfir. Hátíðin er haldin í niunda sinn og nýtur stuðnings Kvikmyndamiðstöðvar og Reykjavíkurborgar, ásamt fleirum.

Evrópa og hrekkjavakan í fókusi

„Á hverju ári vinnum við með þema. Þemað í ár er Evrópa, við einbeitum okkur því að evrópskum barna- og fjölskyldumyndum,“ segir verkefna- og dagskrárstjóri hátíðarinnar Lísa Björg Attenesperger.

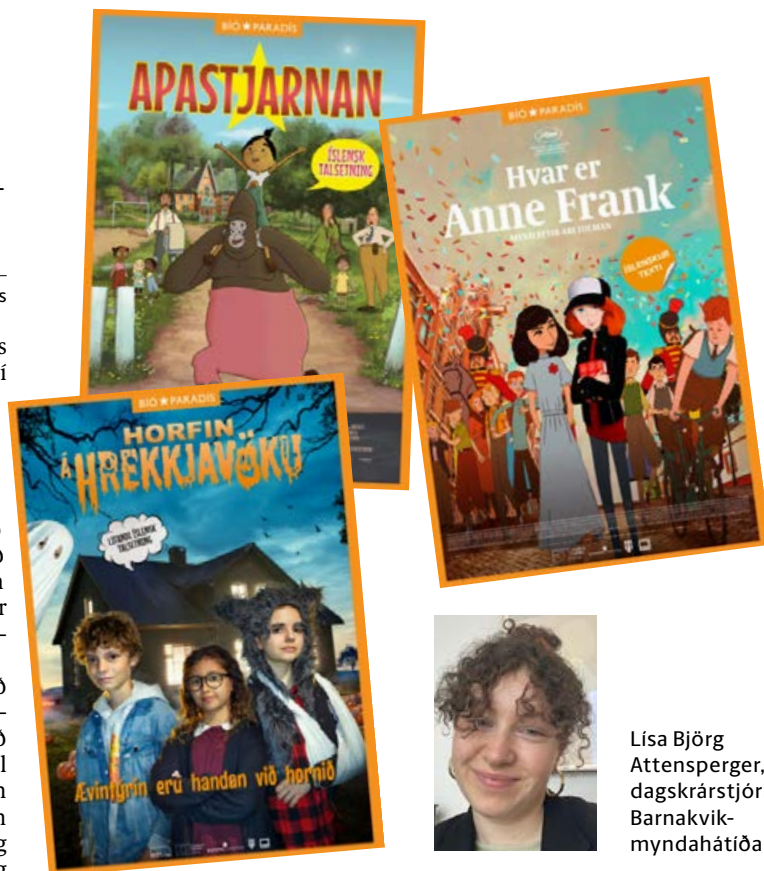
„Hátíðin er á hrekkjavöku og við ætlum að sýna úrval hrekkjavöku-mynda,“ segir hún og bætir við að opnarmynd hátíðarinnar sé til dæmis danska fjölskyldumyndin Horfin á hrekkjavöku. „Við vorum með lifandi talsetningarflutning á opnarmyndinni á laugardag og fengum í lið með okkur nokkra leikara til að talsetja myndina á staðnum,“ segir Lísa. „Það var ótrúlega skemmtilegt og algjört fjór.“

Fyrir þá sem misstu af þeim viðburði en langar endilega að verða vitni að lifandi talsetningu, er boðið upp á aðra slíka sýningu á laugardaginn. „Við ætlum að vera með svona lifandi flutning á laugardaginn á myndum um Einar Áskel, sem fagnar 50 ára afmæli í ár. Þórunn Lárusdóttir leikkona ætlar að lesa þær yfir,“ segir Lísa. „Það er svona sögumaður og verður rosalega skemmtilegt, og það elska allir Einar Áskel,“ segir hún létt. Sýningararnar fara fram klukkan 10, 11 og 14 á laugardag og það er frítt inn, en að sögn Lísu rjúka miðarnir hratt út. Hægt er að tryggja sér miða á vef Bíó Paradísar og á Tix.is.

Ekki allt talsett á hátíðinni

Barnakvikmyndahátíðin fór áður fram að vori en var færð yfir á haustmánuði í fyrra vegna heimsfaraldursins. „Það var síðan svo ótrúlega gaman og margt hægt að gera,“ segir Lísa.

Sumar myndirnar eru með íslenskum texta en ekki íslensku



Lísa Björg
Attenesperger,
dagskrárstjóri
Barnakvik-
myndahátíðar

Pólsk fjölskyldumynd í boði

Þá verður pólsk fjölskyldumynd í boði fyrir pólskumælandi kvikmyndaáðdáendur. „Það er Detective Bruno sem fjallar um strák sem er að leita að foreldrum sínum og þarf að finna þau í gegnum visbendingar. Hann fær með sér í lið sjónvarpsstjörnuna Detective Bruno.“ Myndin er sýnd á pólsku með enskum texta og er hugsuð fyrir pólskar fjölskyldur og pólskumælandi samfélagið hér, auðvitað er sýningin öllum opin.“

Almennt sýningarverð gildir á barnakvikmyndahátíðinni en barnaverð á bíómiða er 1.100 krónur. „Þá eru ýmsir fríviðburðir og svo er frítt á sýningu á heimildarmyndum eftir börn. Það er verkefni sem var á vegum Skjaldbókunnar sem var hluti af Skjaldborgarhátíðinni, uppskeruhátíð heimildarmynda.“

Í heildina eru þrettán myndir í fullri lengd á hátíðinni. Þá eru þrjár stuttmyndapakkar, þar á meðal fyrrnefnd sýning á myndum um Einar Áskel, kvikmyndin Apastjarnan og teiknimynd fyrir eldri börn sem byggð er á dagbókum Önnu Frank. ■

tali. „Þegar við fáum inn efni þurfum við að hugsa hvernig við komum því til skila, en börnin eru rosalega vön að horfa á sjónvarpsefni á ensku og vön að lesa enskan texta,“ útskýrir Lísa. „Okkar stærsta áskorun er að velja hvað við talsetjum og hvað við textum, en börnin eru farin að tala og lesa ensku rosalega ung. Við þurfum ekkert endilega að talsetja allt saman og börnunum finnst það kannski hallærislegt stundum. Við erum ekki talsetningarþjóf eins og á mörgum öðrum stöðum,“ segir hún.

Lísa bætir við að þrátt fyrir það beri þeim að sýna íslenskt efni líka. „Við erum að sýna Regínu frá 2001 og Abbababb, sem er önnur dans- og söngvamyndin sem gerð er á Íslandi. Það eru nefnilega bara þessar tvær, og það eru 20 ár á milli þeirra sem er alveg ótrúlegt,“ segir Lísa.

Á föstudag verður hátíðarsýning á Abbababb og munu leikarar úr myndinni sitja fyrir svörum ungra áhorfenda úr salnum. „Það verður gaman fyrir krakkana enda eru þau mörg sem hafa áhuga á leiklist.“

Arnaldur er mættur!

Náðu þér í eintak
í næstu verslun



KLÁRAÐU
JÓLAGJAFIRNAR
SNEMMA Í ÁR



nettó

Bakþankar



Kristbjargar
Þórisdóttir

Grikk eða gott

Þessa dagana sjást ýmsar kynja-verur á ferli og upplýst grasker í tilefni hrekkjavöku. Sjálf þreytti ég frumraun mína við að skera út eitt slíkt um helgina og fer væntanlega hring um hverfið í fylgd lítillar nornar og sjóræningja.

Sitt sýnist hverjum um þessa nýjung í flóru tilbreytinganna hérlendis. Sumir fussa og sveia yfir því að við séum að taka upp enn einn ameríska síðinn en aðrir fagna tækifærinu til að bregða frá grámyglulegum hversdagsleiknum og glæða skammdegið nýju lífi. Fólk klæðir sig upp í búninga, sker út grasker, skreytir umhverfið með draugalegu dóti og útbýr draugalegar veitingar. Hrekkjavaka er nær okkur en virðist við fyrstu sýn.

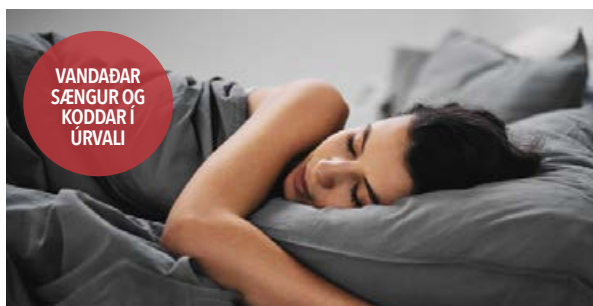
Hátíðisdagurinn 31. október er ættaður frá Keltum þar sem þakkir voru færðar fyrir uppskeru sumarsins og koma vetrar boðuð. Þegar Írar og Skotar fluttust til Ameríku á 19. öld fluttist hrekkjavakan með þeim. Í okkar daglega lífi er mikilvægt að gera sér dagamun og njóta tilbreytingar. Þannig skapast tækifæri fyrir skemmtilega og eftirminnilega samveru með börnum og samferðafólki. Það er mikilvægt að minna sig á að sama hversu gömul við verðum þá erum við aldrei of gömul til að leika okkur aðeins. Það er gott að taka sig ekki of hátíðlega og bregða á leik. Þannig gerum við sjálfum okkur og börnum okkar gott.

Ég vona að þið hafið notið þess að brjóta upp skammdegið kæru landsmenn með því að lýsa upp grasker og klæða ykkur upp í draugalega búninga á sama tíma og þið kveðjið sumarið og takið á móti komandi vetri!

Grikk eða gott? ■

STILLANLEG HJÓNARÚM HÖFUM ÞAÐ GOTT HEIMA

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



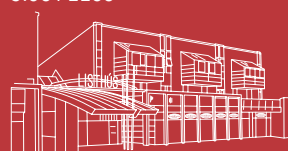
**LÆGSTA
VERÐIÐ
Í HAFNARFIRÐI
ER Á REYKJAVÍKURVEGI**



WWW.SVEFNOGHEILSA.IS

VERSLANIR:

ENGJATEIGI 17-19,
REYKJAVÍK
S: 581 2233



BALDURSNESI 6,
AKUREYRI
S: 461 1150



OPID:

VIRKA DAGA.....KL. 10:00 -18:00
LAUGARDAGA.....KL. 12:00 - 16:00

UMBODSAÐILAR:

HÚSGAGNAVAL, HÖFN Í HF.
BARA SNILLD, EGILSSTAÐIR