

Múmínsnáðinn
og Mía litla á ferð



Bíó Paradís klár
í hrekkjavöku



Lífið > 20

Tímamót > 14

FRÉTTABLAÐIÐ

211. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MÍDVIKUDAGUR 27. OKTÓBER 2021



Íslenska kvennalandsliðið í knattspyrnu, ásamt þeim fjölda áhorfenda sem voru á Laugardalsvelli í gær, var í sannkallaðri sigurvímu að leik loknum þegar stelpurnar unnu Kýpur 5-0. Ísland er þar með komið upp í 2. sæti undanriðils síns með sex stig eftir þrjá leiki. Næsti leikur liðsins er gegn sömu mótherjum ytra eftir rúman mánuð.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Lögregla og dómstólar fari í manngreinarálit

Þjóðfélagsstaða pólanda og gerenda hefur áhrif á meðferð sakamála hjá lögreglu og dómstólum segir lögmaður.

bth@frettabladid.is

DÓMSMÁL Réttlæti á Íslandi getur verið misskipt þegar kemur að glæp og refsingu eftir því hver gerandinn er, ekki síst í kynferðisbrotamálum.

Þetta sagði Þorbjörg Inga Jónsdóttir lögmaður á ráðstefnunni Réttlætið í samfélaginu sem fór fram á Hólum í Hjaltadal í síðustu viku.

Þorbjörg hefur í tuttugu ár sinnt réttargæslu fyrir fjölda kærendur kynferðisbrota. Hún segir engan vafa leika á að kerfið fari í manngreinarálit eftir þjóðfélagsstöðu.

„Ég upplifi að það skiptir mjög miklu máli hver þú ert og hver brýtur á þér í nauðgunarmálum. Ef þú ert hvítur karlmaður í góðum jakkafötum færðu betri framgang hjá lögreglu og dómstólum.“

Hún segir það skipta máli hvort viðkomandi sé Íslendingur eða útlendingur, bæði í tilvikum gerenda og brotáþola. Hreimur skipti



Ef þú ert hvítur karlmaður í góðum jakkafötum færðu betri framgang hjá lögreglu og dómstólum.

Þorbjörg Inga Jónsdóttir,
lögmaður

máli við skýrslugjöf hjá lögreglu. Vantrú aukist með hreim. Eigi þólandi fikni- eða geðheilbrigðis-sögu sé honum síður trúað. Barnaverndarkerfið dragi taum þeirra sem teljist til forrættindastétta.

Þorbjörg segir að þólandur kynferðisofbeldis geti átt von á að biða árum saman eftir dómi á sama tíma og rannsókn á skattabroti sé hespað af á þremur mánuðum. Þetta sýni gildismat sem gangi gegn rétti einstaklinga. Ef þólandi er svo heppinn að réttlætinu verði fullnægt með sektardómi sé oft gefinn

mikill afsláttur af refsingu geranda vegna þess hve langur tími sé liðinn frá broti. Þetta upplifi sumar konur sem aðra nauðgun af hálfu ríkisins.

Þessi töf er óþóðleg að mati Þorbjargar, sem vísar til 6. gr. Mannréttindasáttmálans um að brot skuli meðhöndla innan hæfilegs tíma.

„Ég verð einstaklega þirruð þegar talað er um jafnréttisparadísina Ísland,“ sagði Þorbjörg á ráðstefnunni. ■

Nánar á frettabladid.is

Nýir áfangastaðir
undir sólinni!

Mallorca • Malaga

Bókaðu núna á flyPLAY.com

PLAY



Efling undrandi á viðurkenningunni

bth@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Viðar Þorsteinsson hjá Eflingu stéttarfélagi undrast að fyrirtækið Init hafi verið verðlaunað af Creditinfo sem framúrskarandi fyrirtæki.

Creditinfo hefur síðastliðin tólf ár unnið að greiningu á rekstri íslenskra fyrirtækja og veitt „Framúrskarandi fyrirtækjum“ viðurkenningu fyrir árangurinn.



Viðar Þorsteinsson

„Markviss undirbúningur og þrotlaus vinna liggur að baki framúrskarandi árangri,“ segir á heimasíðu Creditinfo.

„Ég held að mjög stórum spurningum sé ósvarað um starfshætti þessa fyrirtækis milli Init og Init rekstrar ehf.“ segir Viðar. „Við erum að tala um mörg hundruð milljónir af millifærslum á einhverju sem kallast útseld þjónusta en engin starfsemi er í Init rekstri sem þó á að hafa selt þessa miklu þjónustu.“

Þá segir Viðar einnig að fyrirtækið hafi ekki skilað ársreikningum eins og lög gera ráð fyrir og furðar sig á að það sé til eftirbreytni. ■

Viltu kaupa dót á tombólu?



„Viltu kaupa dót á tombólu?“ spurðu Hrafn Dagur og Jörgen ljósmyndara Fréttablaðsins stuttu fyrir hádegi í gær, þar sem þeir vinirnir höfðu sett upp rekstur fyrir utan Krumbúðina við Lönguhlíð í Reykjavík. Vetrarfríi í grunnskólum Reykjavíkur lauk í gær. Nú tekur hins vegar alvara lífsins við á ný. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Staðan orðin erfið á Landspítalanum

lovisa@frettabladid.is

COVID-19 Smitsjúkdómadeild Landspítalans var aftur breytt í Covid-deild í gær en fjórir sjúklingar greindust smitaðir á Landspítalanum í fyrradag. Már Kristjánsson, yfirlæknir smitsjúkdómadeildar, segir stöðuna erfiða á spítalanum vegna Covid, árstíðabundinna pesta og að illa hafi gengið að fá fólk til vinnu vegna vetrarfrís í grunnskólum.

Þórolfur Guðnason sóttvarnalæknir telur fulla ástæðu til að hafa áhyggjur af þróun faraldursins á Íslandi. Hann segir að þó svo að útbreidd bólusetning komi í veg fyrir smit og einkum alvarleg veikindi þá virðist hún ekki duga til að stöðva þá bylgju sem nú er í gangi eða koma í veg fyrir innlagnir alvarlegra veikra. Ellefu lágu í gær vegna Covid á Landspítalanum og einn á gjörgæslu.



Már Kristjánsson, yfirlæknir smitsjúkdómadeildar Landspítalans



Covid, árstíðabundnar pestir og vetrarfrí í skólum gera Landspítalanum erfið fyrir.

Alls greindust 80 með Covid-19 innanlands í gær, þar af voru 48 utan sóttkvíar. 26 þeirra sem greindust eru óbólusettir. ■

Engar líkur á sáttum á milli eigenda Brúneggja og RÚV

Mál Brúneggja gegn RÚV og MAST var tekið fyrir í héraðsdómi í gær. Ritstjóri Kveiks hefur engar áhyggjur.

helenaros@frettabladid.is

DÓMSMÁL Fyrirtaka í máli eigenda Brúneggja gegn Ríkisútvarpinu og Matvælastofnun fór fram í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Brúnegg krefjast viðurkenningar á skaðabótaskyldu RÚV en í fyrirtöku málsins í gær kom fram að engar líkur væru á að sáttum yrði náð í málinu.

Þá fjallar stefnan einnig um meint tjón sem stefnendurnir telja sig persónulega hafa orðið fyrir.

Það eru einkahlutafélög í eigu bræðranna sem áður áttu Brúnegg sem standa að málsókninni en þrotabú Brúneggja framseldi þeim allar skaðabótakröfur búsins. Skaðabótakrafa bræðranna er tilkomin vegna umfjöllunar Kastljóss um starfsemi Brúneggja fyrir rúmum fjórum árum.

Í þættinum kom fram að neytendur hefðu verið blekktir árum saman vegna þess að Brúnegg hefðu merkt framleiðslu sína sem vistvæna án þess nokkurn tímann að uppfylla nauðsynleg skilyrði. Þá var vísað til gagna frá Matvælastofnun sem bentu til þess að stofnunin hefði vitað í áratug að fyrirtækið uppfyllti ekki fyrrgreind skilyrði.

Fyrirtækið hafði hagnast gríðarlega á eggjaframleiðslu árin áður en þátturinn var sýndur, en egg frá Brúneggjum voru seld í flestum matvörukeðjum landsins. Vistvæna merkingin gerði fyrirtækinu einnig kleift að selja vöruna á hærra verði.

Í kjölfar umfjöllunar Kastljóss í september árið 2016 stöðvaðist nær öll eggjasala Brúneggja og var félagið tekið til gjaldþrotaskipta snemma árs 2017.



Lögmenn RÚV og MAST í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Það liggur ekki nokkur einasti vafi á því að þeir munu tapa þessu máli.



Þóra Arnórsdóttir, ritstjóri Kveiks

Alls liggur 261 skjal frammi í málinu en stefnan sjálf er 45 blaðsíður. RÚV og Matvælastofnun hafa krafist frávisunar málsins og verður sú krafa tekin fyrir í byrjun desember. „Það leikur ekki nokkur einasti vafi á því að þeir munu tapa þessu máli,“ segir Þóra Arnórsdóttir, ritstjóri Kveiks og annar blaðamanna sem fjallaði um Brúneggjamálið í Kastljósi.

„Ég held það efast ekki nokkur maður um það. Ég hef ekki minnstu áhyggjur af því.“

Samstarfsmaður Þóru, Tryggvi Aðalbjörnsson, fékk blaðamanna-verðlaun í flokki rannsóknarblaðamennsku fyrir umfjöllunina.

Viðar Lúðvíksson, lögmaður eigenda Brúneggja, vildi ekki tjá sig um málið í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. ■

HREKKJAVÖKU-OPNUN:

Mið 27. föst. 29. okt: 10-21
Lau. 30. okt: 11-21
Sun. 31. okt: 11-18

Þurrís til sölu fös., lau. og sun. eða meðan birgðir endast

PARTÝBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534 • www.partybudin.is



Recharge yourself



Klassískur glæsileiki og fullkomin tækni framtíðarinnar.

Byrjaðu rafmagnað líf með MG!

100% rafdrifnir eða Plug-in Hybrid. Allir státa þeir af afgerandi og sportlegu útliti og rúmgóðu innarými með hugvitsamlegum búnaði sem gerir þér auðvelt fyrir að setjast inn og aka af stað. Slakaðu á í þægilegum sætum á meðan snjalltæknin tryggir ánægjulegan akstur.

MG var á undan sinni samtíð þegar hann leit fyrst dagsins ljós í Morris Garages árið 1924. Þetta fornfræga vörumerki hefur nú gengið í endurnýjun lífdaga fyrir nýja kynslóð.

Komdu og reynsluaktu!

mgmotor.is 7 ára ábyrgð!

MG EHS Plug-in Hybrid.
Verð frá: 5.190.000 kr.

MG MARVEL R 100% rafdrifinn, fjórhjóladrifinn.
Verð frá: 6.999.000 kr.

MG ZS EV 100% rafdrifinn.
Verð frá: 4.090.000 kr.

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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



Lögregla handtók bogamann í gær

arib@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Maður sem gekk um Tryggvagötu á Selfossi vopnaður boga og örvum var handtekinn af Lögreglunni á Suðurlandi í fyrri-nótt. Samkvæmt tilkynningu fóru lögreglumenn á vettvang og fundu manninn fljótlega. Fylgst var með ferðum hans nokkra stund án hans vitneskju en hann síðan handtekinn á Árvegi til móts við Hörðuvelli án mótpóla.

Maðurinn lagði niður vopn sín um leið og skorað var á hann að gera slíkt. Hann var færður í fangahús á Selfossi og látinn sofa úr sér áður en yfirheyrsla yfir honum gat hafist.

Nokkur viðbúnaður var vegna atviksins, sérveit ríkislögreglustjóra í viðbragðsstöðu og sjúkraflutningamenn á Selfossi einnig eins og verklagsreglur gera ráð fyrir þegar fengist er við vopnaða menn. ■

Vinnustaðir megi gæta barnanna

arib@frettabladid.is

REYKJAVÍK Hildur Björnsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, vill skoða að opna fyrir að vinnustaðir taki að sér daggæslu fyrir börn starfsmanna.



Hildur Björnsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

„Þetta kemur sér vel fyrir foreldra sem festast margir hverjir lengur frá vinnu því þeir fá ekki daggæslu fyrir börnin sín,“ segir hún. „Ég hef líka verið að tala við atvinnurekendur sem eru mjög heitir í leikskólum vegna þess að þeir eiga erfitt með að fá starfsmenn aftur til vinnu úr fæðingarorlofi.“ ■

Leiðrétting

Í blaðinu í gær var sagt að Arna Grétarsdóttir væri sóknarprestur í Lágafellskirkju í Mosfellsbæ, það er rangt, Arna er sóknarprestur á Reynivöllum. Ragnheiður Jónsdóttir er sóknarprestur í Lágafellskirkju.

Staða erlendra ungmenna á Íslandi fer versnandi

bth@frettabladid.is

FÉLAGSMÁL Staða erlendra ungmenna utan vinnumarkaðar og skóla hér á landi hefur versnað nokkuð síðari ár samkvæmt nýrri rannsókn.

Kristín Heba Gísladóttir hjá Vörðu, rannsóknastofnun vinnumarkaðarins á vegum ASÍ og BSRB, segir að ungmennum sem hvorki séu á vinnumarkaði né í skóla hafi fjölgað samkvæmt gögnum frá Hagstofu.



Kristín Heba Gísladóttir

9,5 prósent á aldersbilinu 16-24 hafi árið 2020 á verið án atvinnu eða utan skóla. Hlutfallið sé 13,1 prósent hjá þeim sem hafi erlenda bakgrunn.

„Þetta á ekki síst við um ungmenni sem hafa veikari efnahagslegan bakgrunn, svo sem börn einstæðra foreldra,“ segir Kristín Heba.

Varða mun kynna þessar niðurstöður með nánari hætti í dag sem og rýnihóparannsókn þar sem rætt var við konur af erlendum uppruna sem hafa reynslu af því að standa utan skóla og vinnumarkaðar. Þær mættu niðurlægjandi og útilokandi samfélagslegum hindrunum sem tengjast viðhorfi og viðmóti Íslend-

inga í garð innflytjenda. Einnig upplifðu þær stofnanabundnar hindranir.

„Það er mjög sorglegt að heyra af upplifun og reynslu þessara kvenna,“ segir Kristín Heba.

Þörf sé á íslenskum vinnumarkaði fyrir fleira fólk en á sama tíma upplifi konurnar tregðu hjá atvinnurekendum til ráðninga og á köflum neikvætt viðmót frá viðskiptavinum þeirrar þjónustu sem þær hafa starfað við. ■

Prófessor á kirkjuþingi segir presta vera að stunda séra-hagsmunagæslu

Harðorðar umræður urðu á kirkjuþingi í gær vegna tillögu um að afnema greiðslur til presta fyrir aukaverk. Lögð var fram tillaga um að vísa málinu frá en hún var felld.

gar@frettabladid.is

TRÚFÉLÖG „Við getum ekki verið í einhverju viðskiptasambandi við guð og það á ekki að vera í samhengi heilags skirnarsakramentis,“ sagði séra Gunnlaugur Garðarsson á kirkjuþingi í gær þar sem rædd var tillaga um að afnema í áföngum gjöld vegna prestsþjónustu þjóðkirkjunnar.

Lögð var fram frávisunartillaga vegna tillögunnar. Visaði séra Þuríður Björg Wíium Árnadóttir, einn flutningsmanna, til þess að kirkjuþing hefði samþykkt að kjaranefnd kirkjunnar færi með samningsumboð kirkjunnar við Prestafélag Íslands. Flutningsmenn frávisunartillögunnar teldu að aukaverkin væru inni í því umbodi og um það væri til lögfærðialit.

Séra Gunnlaugur sagði um að ræða gamalt mál sem oft hefði verið rætt.

„Ég fékk á aðalfundi Prestafélags Íslands samþykktá þá tillögu að stjórnin myndi taka á því í samráði við biskup Íslands að fella niður alla gjaldtöku í samhengi skírnar. Þetta var samþykkt,“ sagði Gunnlaugur.

„Og ég get líka upplýst ykkur um það að sá ofrikisandi ríkti í stjórninni að hún gerði ekkert með þessa aðalfundarsamþykkt allt til þessa dags,“ hélt Gunnlaugur áfram. „Ótrúlegustu menn stóðu upp í harkalegri vörn fyrir pyngju sinni.“

Lagði Gunnlaugur áherslu á að



Fulltrúar á kirkjuþingi ræddu fjölmörg mál á fundarstað í Biskupsstofu í Katrínartúni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Þessi frávisunartillaga er ein ljótasta tillaga sem ég hef séð á kirkjuþingi síðan ég kom hérna inn 2010.

Steinþór Haraldsson

málið mætti vinna í þrepum yfir langan tíma. „Frávisunartillögunna upplifi ég aftur á móti sem tilraun til þess að jarða þetta. Og mér finnst hún þar af leiðandi bara óþolandi,“ sagði hann. Um væri að ræða verslun og viðskipti með náðina. „Ég segi það nú bara hreint út.“

Steindór Haraldsson, sem kvaðst hafa starfað við hlið presta um áratuga skeið og sem útfararstjóri í 25 ár, sagði frávisunartillögunna með ólíkindum.

„Þessi frávisunartillaga er ein ljótasta tillaga sem ég hef séð á kirkjuþingi síðan ég kom hérna inn 2010. Það er svo grímulaust farið að því að verja eigin fjárhagshagsmunum,“ sagði Steindór. „Að níu af tólf prestum á kirkjuþingi hafi ekki meiri sjálfsvirðingu en þetta, það kemur mér á óvart.“

Hjalti Hugason, prófessor í kirkjusögu við HÍ, sagðist harma frávisunartillögunna sem væri með ólíkindum.

„Það er raunverulega til nýyrði í íslensku máli sem tekur á svona málflutningi – sem er séra-hagsmunagæsla,“ sagði Hjalti.

Séra Skúli Ólafsson sagðist skilja þau sjónarmið að Kirkjuþing væri ekki rétti vettvangurinn til að ræða kjaramál presta.

„Ég er svo eindreginn talsmaður þess að við víkjum frá þessu aukaverkakerfi að mér hugnaðist ekki að vísa því frá með svona frekar harkalegum hætti,“ sagði Skúli hins vegar.

„Fólki finnst pinulítið skritið að vera borga fyrir það að vera að taka manneskju inn í samfélag kirkjunnar eða samfélag trúaðra,“ sagði Árný Hallfríður Herberthsdóttir kennari.

Séra Gísli Jónasson sagðist ekki geta orða bundist. Hann væri ekki með í frávisunartillögunni til að verja sína eigin hagsmunum.

„Því ég er hættur í þessum bransa og ég verð væntanlega með minn sjúkdóm kominn undir græna torfu áður en þessar reglur verða komnar á. Þannig að mér sárnar nú pinulítið, bara svona persónulega, þessi áburður. Ástæðan fyrir því að ég er á þessari tillögu er að ég tel að hún sé bara mjög trúflandi og skemmandi fyrir það ferli sem er í gangi,“ útskýrði Gísli. ■

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Finndu rétta starfskraftinn með því að auglýsa í

MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

2017-
2021 Fyrirmyndarfyritæki
i rekstri
Vissipalldæði Keldon



MIKID ÚRVAL AF HÖRKU HARÐPARKETI & LÚXUS VINYLPARKETI GÆÐI, ÞJÓNUSTA OG GOTT VERÐ

HARÐPARKET 8 mm - Verð frá 1.590 kr. m²

MAMMUT HARÐPARKET 10 og 12 mm - Verð frá 3.790 kr. m²

VÍNYLPARKET – Verð frá 4.390 kr. m²

Birgisson®



Umhverfisvottað og með vatnsvörn

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

Rökræddu vettvangsferð í Ófeigsfjörð

helenaros@frettabladid.is

DÓMSMÁL Eigendur meirihluta eyðijarðarinnar Drangavíkur í Árneshreppi halda til streitu kröfum sínum á hendur eigendum jarðanna Engjaness og Ófeigsfjarðar í Árneshreppi sem og eigendum Laugalandis í Strandabyggð. Þetta kom fram í fyrirtöku í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær en í dómsmáli sem höfðað var í fyrra krefjast stefnendurnir þess að viðurkennt verði að landamerki Drangavíkur gagnvart hinum jörðunum séu eins og þeim var lýst í þinglýstum landamerkjabréfum frá 1890.

Verði krafa landeigendanna í Drangavík staðfest mun það setja áform Vesturverks um Hvalárvirkjun í uppnám.

Í fyrirtökunni var tekist á um mögulega ferð málsaðila og dómara á vettvang, en lögmaður Drangavíkurhópsins, Ásgeir Þór Árnason, lagði það til. Hann kvað gagnaöflun einnig ólokið og enn vanti afsalsbréf frá fyrri tíð.

Í fyrirtökunni kom fram að ekki væri hægt að ganga á vettvang fyrir en næsta sumar. Friðbjörn Eiríkur



Fallist dómurinn á kröfu stefnenda mun það setja áform Vesturverks um Hvalárvirkjun í uppnám.

Garðarsson, lögmaður eins stefndu, sagðist telja tíma og fjármunum málsaðila illa varið ef málið tefjist svo lengi.

Dómari lagði til að veturinn yrði nýttur til að ljúka gagnaöflun meðan ekki væri gengið á vettvang. Var gefinn tími til gagnaöflunar fram til byrjun desember þegar önnur fyrirtaka málsins fer fram. ■

Inflúensan enn ekki komin til landsins

ingunnlara@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Inflúensan hefur enn ekki látið sjá sig á Íslandi og virðist ætla að vera seinna á ferðinni en vanalega.

Aukið álag er á sýkla- og veirufraeðideildinni en stór hluti prófana þeirra er vegna PCR-prófa ferðamanna sem hafa sótt Ísland heim í auknum mæli. Vaxandi líkur eru á því að inflúensan láti sjá sig í ár með auknum ferðamannastraumi.

Karl G. Kristinsson, yfirlæknir á sýkla- og veirufraeðideild Landspítalans, staðfestir að deildin hafi enn ekki greint inflúensuna.

„Það hefur ekki greinst inflúensa á Íslandi fram að þessu,“ segir Karl sem reiknar með auknu álagi í vetur þegar deildin mun þurfa að leita bæði að Covid-19 og inflúensu. Hann vonar að inflúensufaraldur hitti ekki á þegar kórónaveiran er í vexti.

Tvær greiningarvélur keyra á fullu alla daga á sýkla- og veirufraeðideildinni en einungis einn starfsmaður hefur fengið leyfi og þjálfun frá umboðsaðila til að halda þeim við.

Bilanir hafa komið upp í tækjunum öðru hvoru en sem betur fer hafa þær ekki verið stórvægilegar.



Ég veit ekki hvernig við hefðum farið að ef við hefðum ekki haft þessi tæki.



Karl G. Kristinsson, yfirlæknir á sýkla- og veirufraeðideild Landspítalans

„Ég veit ekki hvernig við hefðum farið að hefðum við ekki haft þessi tæki en eins og með öll tæki þarf að gera við þau og viðhalda þeim, sérstaklega þegar það er svona mikið álag á þeim.“

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir hefur áhyggjur af því að inflúensan gæti komið af miklu afli þar sem hún lét ekkert sjá sig í fyrra. ■



Um 108 þúsund farþegar fóru um Keflavíkurflugvöll í nýliðnum september en í sama mánuði í fyrra voru þeir rétt um tíu þúsund.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Enn flókið að ferðast á milli landa þrátt fyrir afléttingar

Fjölmargir eru farnir að ferðast að nýju eftir að ströngum sóttvarnatakörkum hefur víða verið aflétt á landamærum. Allir farþegar sem koma til Íslands þurfa að sýna vottorð um bólusetningu eða vottorð um fyrri sýkingu af Covid-19 ásamt neikvæðu Covid-prófi.

birnadrofn@frettabladid.is

COVID-19 Ferðalög á milli landa eru að færast í eðlilegra horf eftir að tæplega helmingur heimsbyggðarinnar hefur fengið í það minnsta einn skammt af bóluefni gegn Covid-19. Um 108 þúsund farþegar fóru um Keflavíkurflugvöll í nýliðnum september en í sama mánuði í fyrra voru þeir rétt um tíu þúsund.

Allir farþegar sem koma til Íslands þurfa að sýna vottorð um bólusetningu eða vottorð um fyrri sýkingu af Covid-19 við landamærin til að komast inn í landið ásamt neikvæðu PCR-prófi eða hraðprófi.

Þau sem ekki hafa fengið bólusetningu þurfa að sýna neikvætt PCR-próf eða hraðpróf líkt og allir aðrir farþegar. Prófið skal hafa verið tekið innan við 72 tímum fyrir brottför á fyrsta legg ferðar en sé vottorði ekki framvísað á landamærunum liggur við því 100.000 króna sekt.

Þau sem ferðast til Bretlands frá Íslandi þurfa ekki að framvísa neikvæðu Covid-vottorði en hins vegar þarf að bóka svokallað Day 2 test



Öllum sem koma til Íslands ber að framvísa vottorði um bólusetningu eða fyrri sýkingu ásamt neikvæðu PCR-prófi eða hraðprófi.

svokallaðan Green pass á Ítalíu. Það er staðfesting á fyrri Covid-sýkingu, bólusetningu eða neikvæðu Covid-prófi sem er ekki eldra en 48 tíma gamalt.

Íslendingum sem ferðast til Spánar ber að sýna vottorð á landamærum sem sýnir fram á bólusetningu, neikvæða niðurstöðu úr Covid-prófi eða vottorð um fyrri Covid-sýkingu.

Bólusetting farþegar sem ferðast frá Íslandi til Danmerkur þurfa ekki að sæta neinum sóttvörnum á landamærum, þeir sem eru óbólusettir skulu sýna neikvætt próf sem ekki er eldra en 24 tíma gamalt. Hvorki í Noregi né Svíþjóð þurfa ferðamenn frá Íslandi að sæta sóttvörnum á landamærum.

Nú er gildandi ferðabann til Bandaríkjanna fyrir ferðamenn sem koma frá Schengen-svæðinu, Bretlandi og Írlandi, þó með örfáum undantekningum. Allir flugfarþegar sem ferðast til Bandaríkjanna þurfa að hafa undir höndum neikvæðar niðurstöður úr Covid-prófi. Þessi regla gildir fyrir alla sem fljúga til Bandaríkjanna, jafnvel þá sem eru bólusettir. Einungis þeir sem geta sýnt fram á að hafa náð sér eftir Covid-19 sýkingu eru undanþegnir þessum reglum.

Frá og með 8. nóvember breytast reglur á landamærum Bandaríkjanna og verður þess þá krafist að allir ferðamenn sýni bólusetningarvottorð við komuna til landsins. Tekin eru gild bóluefni Pfizer, Moderna og Jansen. ■

Hafa sóað tækifærum til aðgerða

tsh@frettabladid.is

LOFTSLAGSMÁL Þjóðir heims hafa sóað tækifærum sínum til að setja af stað umfangsmiklar loftslagsaðgerðir í kjölfar Covid-19 faraldursins og útlit er fyrir að hitastig á jörðinni hækki um 2,7 gráður á öldinni ef fram heldur sem horfir. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu Umhverfisstofnunar Sameinuðu þjóðanna, Emissions Gap Report 2021: The Heat Is On.

Í skýrslunni kemur fram að ný og endurskoðuð landsmarkmið ríkja heims í aðdraganda COP26, loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna, nægja ekki til þess að uppfylla ákvæði Parísarsáttmálans.

Nýju markmiðin fela aðeins í sér 7,5 prósentu aukalegan niðurskurð á losun gróðurhúsalofttegunda miðað við fyrri skuldbindingar. Hins vegar er þörf á 30 prósentu



Jänschwalde-kolaorkuverið á landamærum Póllands og Þýskalands.

niðurskurði til að ná markmiði Parísarsáttmálans um 2 gráðu hlýnun jarðar og 55 prósentu niðurskurði til að ná markmiðinu um 1,5 gráður.

„Það er farið að hitna í kolunum og rétt eins og innihald skýrslunnar sýnir er forystan sem við þurfum fjarri. Viðs fjarri,“ segir António Guterres, aðalritari Sameinuðu þjóðanna.

„Lönd eru að sólunda gifurlegum



Það er farið að hitna í kolunum og rétt eins og innihald skýrslunnar sýnir er forystan sem við þurfum viðs fjarri.

António Guterres, aðalritari Sameinuðu þjóðanna

tækifærum til að fjárfesta Covid-19 efnahags- og viðspyrnustyrki í sjálfbærum, sparnaðardrífnum aðgerðum til að bjarga heiminum. Á meðan þjóðarleiðtogar undirbúa sig fyrir COP26 þá er þessi skýrsla enn ein þrumandi viðvörunarbjallan. Hversu margar slíkar þurfum við? ■

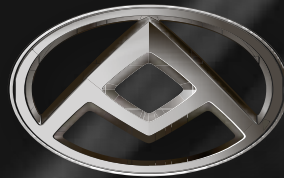
Brautirnar eru fánlegar með mjúklökun

Mikið úrval rennihurðabrauta frá GEZE

Þýsk gæðavara.

JARN&GLER

Skútuvoði 1h - Sími 585 8900
WWW.jarngler.is



MAXUS

NÝTT BÍLAMERKI Á ÍSLANDI!

LOKSINS ALVÖRU DRÆGNI 353 KM (WLTP)

MAXUS E-DELIVER 9 VEITIR ÞÉR FORSKOT Í UMHVERFISVÆNUM FLUTNINGUM



- / Lægri rekstrarkostnaður
- / Drægni allt að 353 km (WLTP)
- / Fánlegur í tveimur lengdum
- / Flutningsrými frá 9,7-11 m³

MAXUS
100%
RAFKNÚINN

MAXUS E-DELIVER 9

VERÐ FRÁ KR. **8.500.000**

Vatt ehf. er dótturfélag Suzuki bíla hf.

Vatt ehf. / Skeifunni 17 / Sími 568 5100

vatt ehf

Míla mun fjárfesta hraðar í uppbyggingu

Forstjóri Mílu segir að Síminn sé á hlutabréfamarkaði og hafi því Míla orðið að haga fjárfestingum sínum innan tiltekins ramma Símasamstæðunnar.

helgivilfill@frettabladid.is

Míla mun fjárfesta hraðar í uppbyggingu en áður í ljósi breytts eignarhalds. Þetta segir Jón Ríkharð Kristjánsson, framkvæmdastjóri Mílu, í samtali við Markaðinn. Sérhæfur innviðasjóður sem stýrt er af franska sjóðastýringarfyrirtækinu Ardian keypti Mílu af Símanum. Samkeppniseftirlitið á eftir að samþykkja kaupin.

Hann segist reikna með að fjárfestingar Mílu muni aukast úr um það bil tveimur til þremur milljörðum króna á ári í um fjóra milljarða króna á ári eftir að kaupin ganga í gegn.

Jón útskýrir að Síminn sé á hlutabréfamarkaði og hafi því Míla orðið að haga fjárfestingum sínum innan tiltekins ramma Símasamstæðunnar. Almennt hafi Míla fjármagnað fjárfestingar sínar með tekjum úr rekstri en á næstu árum sé fyrirséð að fjárfestingar verði umfangsmeiri en svo. „Stærstur hluti okkar fjárfestinga er í ljósleiðaravæðingu og það mun halda áfram en nú er 5G-uppbygging einnig komin á fullt. Á þessu og næsta ári erum við einnig að endurnýja svokallað bylgjulengdarkerfi sem er grunnlag stofnfjárskipta allt í kringum landið. Það eru því mörg stór og mikilvæg uppbyggingarverkefni í gangi. „Tímabundið munum við fjárfesta fyrir hærri fjárhæðir en við öflum. Það á eftir að útfæra það með nýjum eiganda hvort tekin verða lán eða hlutafé aukíð,“ segir hann.

Alþjóðlega hefur sú þróun átt sér stað innan fjarskiptafyrirtækja að innviðir eru skildir að frá sölu- og markaðsstarfi, að sögn Jóns. „Mikil samkeppni ríkir um endanotendur



Jón segir að Míla sé ekki síður tæknifyrirtæki en innviðafyrirtæki.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fjarskiptakerfin öflugri vegna einkaframtaksins

Haraldur Benediktsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, segir að honum þyki augljóst að ef fjarskiptakerfin hefðu verið í opinberri eigu hefðu þau ekki verið jafn öflug og raun ber vitni. „Að því sögðu hefur það líka verið verkefni að tryggja öllum landsmönnum samþæringu aðgang að fjarskiptakerfum rétt eins og rafmagn,“ bætir hann við.

Haraldur segir að um flesta innviði séu skýrar reglur sem tryggja eigi hagsmunum notanda og þeirra sem byggja og reki mismunandi kerfi. „Það er engin þolinmæði fyrir hárra arðtöku af grundvallarþáttum en arðsemi verður samt alltaf að vera til að hægt sé að byggja og endurnýja,“ segir hann.

Aðspurður segist Haraldur ekki hafa lagst í ítarlega greiningu á hvaða innviðir eigi að vera í einkaeygu og hverjir á vegum hins opinbera. Hann bendir þó á að fáum dytti í hug að skipaflutningar, sem leiki lykilhlutverki fyrir landsmenn, eigi að vera í opinberri eigu. „Þeir þættir sem við getum ekki verið án þurfa sterkt utanumhald og skýrar reglur,“ segir hann. „Við eigum að leitast við að nýta samkeppnina til að hámarka hagkvæmni.“

en hagkvæmara er að skilja að innviðina og leyfa fjarskiptafyrirtækjum að samnýta þá fjárfestingu. Það er öruggara og kemur neytendum til góða. Það verður mun auðveldara fyrir Mílu að fá fjarskiptafyrirtæki til að samnýta innviði þegar Síminn á ekki fyrirtækið,“ segir hann.

Jón segir að Míla sé ekki síður tæknifyrirtæki en innviðafyrirtæki. „Sú þróun hefur átt sér stað á undanföllum árum. Þegar Síminn var einkavæddur árið 2005 var Míla hreinn innviðafyrirtæki sem átti koparlínur og símsstöðvar. Mikilvægi þeirra kerfa fyrir fyrirtækið er orðið mjög takmarkað enda hefur Míla fjárfest ríkulega í ljósleiðarakerfi og farsimakerfi. Við veitum nú meira af tæknilausnum og aðgengi að fjarskiptatækni og þjónustu,“ segir hann.

Stærstu kaup útlendinga frá bankahruni

Kaup innviðasjóðs sem stýrt er af franska eignastýringarfyrirtækinu Ardian á Mílu er stærsta erlenda fjárfestingin hér á landi frá árinu 2009, samkvæmt gögnum frá Íslandsstofu. Í samamburðinum er horft til evra á verðlagi hvers tíma fyrir sig.

Nokkuð hefur verið rætt um erlent eignarhald á Mílu. Fyrir fáeinum árum áttu erlendir fjárfestar um fjórðung í Mílu en voru vissulega aldrei með meirihluta.

Stærstu erlendu fjárfestingar frá 2009 í milljónum evra

Fyrirtæki	Stærð	Ár
Míla		
keypt af Ardian	519.1	2021
Promens		
keypt af RPC	386	2015
CCP		
keypt af Pearl Abyss	368.3	2018
DeCode		
keypt af Amgen	322	2012
Verne Global		
keypt af Digital9	270.6	2021

HEIMILD: ÍSLANDSSTOFA

Þegar Míla hóf ljósleiðaravæðingu af fullum krafti árið 2016 var hún mest á höfuðborgarsvæðinu. „Undanfarin ár höfum við verið að færa okkur meira út á land og í ár munum við í fyrsta skipti tengja fleiri heimili við ljósleiðara á landsbyggðinni en á höfuðborgarsvæðinu. Ljósleiðaravæðing er eitt stærsta byggðamál Íslands og Ardian hefur fjármuni og Míla þekkingu til að klára það mikilvæga verkefni,“ segir Jón. ■

Eyþór Arnalds segir það tímaskekkju að borgin reki fjarskiptafyrirtæki

magdalena@frettabladid.is

Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins í borgarstjórn, segir það vera tímaskekkju að borgin reki fjarskiptafyrirtæki.

Greint hefur verið frá því að Síminn muni selja fjarskiptafyrirtækið Mílu til franska sjóðastýringafélagsins Ardian. Heildarvirði viðskiptanna (e. enterprise value), samanlagt virði skulda og hlutafjár, er 78 milljarðar króna.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs, segir það ekki vera á stefnuskrá Reykjavíkurborgar að selja Gagnaveituna en fylgst verði með söluinni á Mílu. „Að öðru leyti höldum við okkar áætlunum.“

Eyþór segir jafnframt að fyrir 10 árum hafi það verið samþykkt að selja 49 prósent hlut í Gagna-

veitunni en það hafi ekki verið gert.

„Að okkar mati væri eðlilegt að Gagnaveitan væri ekki bundin við Orkuveituna og það væri eðlilegt að eignarhaldið væri fjölbreyttara. Það var samþykkt í planinu í kringum Orkuveituna fyrir 10 árum síðan að selja 49 prósent hlut í Gagnaveitunni en það hefur ekki verið gert,“ segir Eyþór og bætir við að nú séu uppi kjöraðstæður til að selja Gagnaveituna.

„Vextir í heiminum eru lágir þannig að að mínu mati væri ráðlegt að hefja sölu sem fyrst. Reykjavíkurborg veitir heldur ekkert af fjármagni því borgin hefur verið að bæta við sig skuldum í hverjum einasta mánuði síðustu ár, bæði í góð-æri og kreppu. Þannig að það að vera með mikið fé bundið í fjarskiptafélagi er í raun fjarstæðukennt.“ ■

Alfa safnar í 10 til 15 milljarða sjóð

helgivilfill@frettabladid.is

Alfa Framtak vinnur að því að safna í nýjan framtaks sjóð. Samkvæmt heimildum Markaðarins er stefnt að því að hann verði 10 til 15 milljarðar að stærð. Eva Sóley Guðbjörnsdóttir, aðstoðarforstjóri og fjármálastjóri atNorth, mun taka sæti í stjórn sjóðsins.

Gunnar Páll Tryggvason, framkvæmdastjóri Alfa Framtaks, staðfestir í samtali við Markaðinn að unnið sé að söfnun í nýjan sjóð og að sá sjóður muni bera heitið Umbreyting II. „Við ætlum okkur að halda áfram á þeirri traustu vegferð sem við höfum verið á. Megin-tilgangur starfseminnar er að gera góð fyrirtæki betri og styðja öflugt fólk við uppbyggingu íslensks atvinnulífs.“ Horft sé til þess að sjóðurinn fjárfesti í fimm til átta



Gunnar Páll Tryggvason, framkvæmdastjóri Alfa Framtaks

fyrirtækjum, yfirleitt sem meiri-hlutaeigandi.

Fyrir sjóður Alfa Framtaks hefur fjárfest í Nox Health, Borgarplasti, Gröfu og Grjóti, Greiðslumiðlun Íslands, Málmosteypu Þorgríms Jónssonar og Nordic Visitor. Fjárfestingar voru frá hálfum milljarði króna til tæplega tveggja milljarða króna. Fjárfestingatímabili Umbreytingar I lýkur í ár en enn á eftir að ráðstafa um 10 prósentum af sjóðnum. Gunnar Páll segir að

mögulega verði fjárfest í einu fyrirtæki til viðbótar eða fjármagnid nýtt til að styðja við rekstur fyrirtækja í eignasafninu.

„Eignasafnið er fjölbreytt sem skapar góða áhættudreifingu. Við höfum átt fyrirtækin í tæplega tvö ár hvert og ráðist í umfangsmiklar breytingar á rekstrinum. Þær hafa gengið vel og var heimsfaraldurinn ágætis þolraun fyrir okkar fyrirtæki. Þau sýndu mikinn viðnámsþrótt og verður spennandi að vinna áfram að virðisaukandi aðgerðum með stjórnendum og starfsmönnum þeirra,“ segir Gunnar Páll.

Í síðustu viku var tilkynnt að Markús Hörður Arnason, fyrrverandi framkvæmdastjóri fjárfestinga hjá TM, hefði ráðið sig í stöðu fjárfestingastjóra hjá Alfa Framtaki. Markús mun ganga í eiginahóp fyrirtækisins. ■

Miðnæturopnun
20% afsláttur
af öllum vörum í dag*

*gildir ekki af tilboðsvörum.

Ray-Ban
GENUINE SINCE 1937

Optical Studio
SMÁRALIND



Kynningarfundur um
uppbyggingu
húsnæðis í Reykjavík
reykjavik.is/ibudir

Uppbygging íbúða í Reykjavík

Dagskrá

Borgarstjóri býður til opins kynningarfundar um uppbyggingu íbúða í Reykjavík.

Verið öll velkomin í Tjarnarsal Ráðhúss Reykjavíkur, föstudaginn 29. október kl. 9 – 11. Húsið opnar kl. 8.30.



Kynningarrit um uppbyggingu íbúða í borginni er einnig aðgengilegt á vef reykjavik.is/ibudir

Dagur B. Eggertsson
Borgarstjóri
Kraftmikil uppbygging íbúða í borginni

Anna Sigríður Arnardóttir
Framkvæmdastjóri | Spilda
Uppbygging í Gufunesi, þorpi skapandi greina

Ingvi Jónsson
Framkvæmdastjóri | Klasi
Ártúnshöfðinn grænasta hverfi landsins

Rebekka Guðmundsdóttir
Borgarhönnuður
Nýi Skerjafjörður

Þorsteinn Ingi Garðarsson
Verkefnastjóri | Festir
Héðinsreitir

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir
Formaður borgarráðs
Samantekt fundar

Fundarstjóri er **Björg Magnúsdóttir**



Reykjavíkurborg

Verðbólguálag hefur hækkað

magdalena@frettabladid.is

Verðbólguálag til tveggja til fimm ára hækkaði um 25-40 punkta í liðinni viku þrátt fyrir stýrivaxta-hækkun. Agnar Tómas Möller, sjóðs-stjóri hjá Kviku eignastýringu, segir að þróunin endurspegli að einhverju leyti þróun á erlendum mörkuðum, fimm ára verðbólguálag í Bandaríkjunum sé nálægt hæstu gildum frá aldamótum, rétt undir 3 prósentum.

„Í dag er fimm ára verðbólguálag hér hátt í 4 prósent og tíu ára í kringum 3,5 prósent. Líklega hefur hækkuun verðbólguálagsins verið drifin undanfarið af ötta við vaxandi innflutta verðbólgu á næstu misserum og að enn eru ekki merki komin fram um að fasteignamarkaðurinn fari að hægja á sér,“ segir Agnar.



Agnar Tómas Möller, sjóðs-stjóri hjá Kviku eignastýringu

Hann bætir við að birtingar-mynd hás verðbólguálags til fimm ára sé að raunvextir verðtryggðra ríkisbréfa eru neikvæðir á sama tíma og óverðtryggð ríkisbréf gefa til kynna að stýrivextir verði hækkaðir hraustlega næstu misserin, yfir 4 prósent á næstu tveimur árum.

„Það gæti verið túlkad sem vantrú á Seðlabankanum að svo sterk viðbrögð peningastefnunnar nái ekki niður verðbólgu næstu fimm árin. Verðbólguálag hefur sögulega séð verið slakur fyrirboði um framtíðar verðbólgu, til dæmis er fylgni verðbólguálags í Bandaríkjunum við þróun oliuverðs um 85 prósent síðastliðinn áratuginn.“

Þróunin sé áhyggjuefni en ólíkt fyrri verðbólguálagum er þróunin núna mun meira mörkuð af versnandi verðbólguhorfum erlendis á meðan sögulega hafi hækkuun verðbólgu og verðbólguvæntinga hér að mestu verið heimasmiðaður vandi.

„Það á eftir að koma í ljós hvernig vaxtahækkunir og aðrar aðgerðir Seðlabankans munu koma til með að bíta á húsnæðismarkaðinn og því of snemmt að álykta hvort væntar vaxtahækkunir dugi til að koma böndum á hann. Hækkun verðbólguálags getur líka endurspeglad hræðslu fjárfesta, það er, aukid áhættuálag, sem og skort á verðtryggðum ríkisbréfum,“ segir hann. ■

Stefna á að opna fimm klárar matvöruverslanir á næsta ári

Verslanir Nær verða hvorki með starfsfólk í afgreiðslu né sjálfsafgreiðsluskassa heldur fara kaupin fram í gegnum snjallsíma.

helgivyfill@frettabladid.is

Stefnt er að því að opna fjórar til fimm „klárar“ matvöruverslanir sem bera munu nafnið Nær fyrir árslok 2022 á þéttbýlum svæðum á höfuðborgarsvæðinu. Sú fyrsta verður opnuð í Urriðaholti í Garðabænum skömmu eftir að nýtt ár gengur í garð. Þetta segir Þórður Reynisson, framkvæmdastjóri Nær. Aðrir stofnendur og meðeigendur Nær eru Þór Sigfússon, stofnandi Íslenska sjávarklasans og fyrstu mathallanna hérlendis, og Sara Björk Guðmundsdóttir, sölu- og markaðsstjóri verslunarinnar.

Verslanir Nær verða hvorki með starfsfólk í afgreiðslu né sjálfsafgreiðsluskassa heldur fara kaupin fram í gegnum snjallsíma. „Fólk sýnir QR-kóða til að komast inn í læsta verslun, skannar inn vörur og leggur þær í poka og gengur að lokum frá kaupunum í gegnum símann,“ segir Þórður.

Í versluninni verði starfsmenn sem fylli á hillur og annist þrif. „Segja má að í staðinn fyrir að vera með afgreiðslufólk séum við með starfsfólk í tæknimálum. Störf hverfa því ekki úr virðisdeðjunni,“ segir hann.

Sara Björk segir að lögð sé áhersla á að innkaup í gegnum símann verði eins auðveld og kostur er. „Þetta þarf að vera einfalt og þægilegt. Annað fæli frá viðskiptavini,“ segir hún.

„Við viljum færa verslanir aftur í hverfin,“ segir Þórður. „Með því að nýta tæknina getum við opnað verslanir í þökkalega þéttbýlum hverfum sem eru opnar allan sólarhringinn. Auk þess höfum við áhuga á að opna verslanir á landsbyggðinni þar sem opnunartími matvöruverslana er ekki langur.“

Verslunin sem opnuð verður í Urriðaholti er 230 fermetrar að stærð. Við hlið hennar verða aðrir rekstraraðilar. Hugmyndin er, að sögn Þórðar, að bjóða upp á um 85 prósent af hefðbundinni matarkörfu fjölskyldna í versluninni.

„Urriðaholt er ungt hverfi. Um 70 prósent af íbúum hverfisins eru undir fertugu. Þess vegna er staðsetningin tilvalin fyrir okkur enda er mikið um ungar fjölskyldur sem



Þórður Reynisson, framkvæmdastjóri Nær og Sara Björk Guðmundsdóttir, sölu- og markaðsstjóri verslunarinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

þurfa á þjónustu að halda. Foreldrar ungra barna þurfa oft að geta stökkið til á skömmum tíma í verslun til að kaupa barnamat, bleyjur, mjólk og svo framvegis,“ segir hann.

Aðspurður hvar Nær staðsetji sig í verði segir Þórður að það verði nær lágvöruverslunum en klukkubúðum. „Annars yrðum við fljót að verðleggja okkur út af markaðnum,“ segir hann.

Sara Björk nefnir að það sé mikilvægt að neytendur hafi efni á að versla við Nær og bendir á að í fyrstu versluninni verði markhópurinn barnafjölskyldur.

Þórður segir að framboðið í verslunum verði aðlagð þörfum hvers hverfis fyrir sig en boðið verður upp á úrval af hollum tilbúnum réttum. „Það eru þægindi sem nútímafólk sækir í æ meira mæli í,“ bendi hann á.

Sara Björk segir að matarfrumkvöðlum verði boðið upp á veglegt hillupláss. „Það er oft erfitt fyrir matarfrumkvöðla sem eru að stíga sín fyrstu skref að framleiða fyrir

Klárar verslanir í Asíu og á Norðurlöndum

„Klárar“ verslanir hafa rutt sér til rúms í Asíu, sérstaklega í Japan. Eins hafa Norðurlöndin sótt í sig veðrið á þessu sviði og því er eðlilegt að stíga skrefið hér á landi,“ segir Þórður.

Í ljósi þess að þið skilgreinið ykkur sem tæknifyrirtæki, hvers vegna er Nær ekki netverslun?

„Við teljum að hverfin vanti meiri þjónustu,“ segir Þórður.

Sara Björk segir að fólk vilji velja sína ferskvöru, eins og grænmeti og ávexti, sjálft. Það sé ekki hægt í netverslun.

Þórður segir að reynslan sýni að Íslendingar vilji enn versla í hefðbundnum verslunum.



Við viljum færa verslanir aftur í hverfin.

Þórður Reynisson, framkvæmdastjóri Nær

stóru matvöruverslanirnar. Þeir eiga erfitt með að anna eftirspurn. Þess vegna er tilvalið fyrir frumkvöðla að stíga sín fyrstu skref með okkur á meðan þeir eru að byggja upp framleiðslugetu,“ segir hún.

Þau segja að öryggiskerfi verslunarinnar sé öflugt. Enginn komist inn án þess að hafa auðkennt sig með rafrænum skilríkum. „Það hefur ekki borið á meiri þjófnaði í snjóllum verslunum en hefðbundnum verslunum á Norðurlöndunum. Fólk er heiðarlegt,“ segir Þórður. ■

Búum í hagin fyrir atvinnulíf fram tíðarinnar

arionbanki.is

Röltir stefnulaus um erlendis en veit hvar besta matinn er að finna

■ Svipmynd Sif Jóhannsdóttir

Nám: BA í frönsku og bókmenntafræði. Verkefnastjórnun, diplóma, UCLA. MBA-gráða frá Háskólanum í Reykjavík. Breytingastjórnun, diplóma, Harvard.

Störf: Lengst af hjá Forlaginu sem verkefnastjóri útgáfu og síðar Réttindastofu Forlagsins. Ráðgjafi hjá Aton.JL frá 2019 og nú rekstrarstjóri fyrirtækisins.

Sif Jóhannsdóttir var nýverið ráðin rekstrarstjóri samskiptafélagsins Aton.JL. Hún hafði undanfarin tvö ár starfað sem ráðgjafi hjá fyrirtækinu.

Hver eru þín helstu áhugamála?

Ég elst upp í bókmenningu og bókaútgáfu og hef verið annalaður lestrarhestur alla ævi. Tólf ára var ég komin í Morgunblaðið því ég vann lestrarkeppni á landsvísu. Eina keppnin sem ég hef unnið og er stolt af. Ég hef ótrúlega gaman af því að elda, þar fæ ég útrás fyrir sköpunargleðina og er ofar um að elda eftir uppskrift, breyti henni alltaf smá í hvert skipti. Ég fylgist líka vel með veitingastöðum og er dugleg að fara út að borða.

Tímabreka „áhugamálið“ mitt er að skapa vettvang fyrir fólk til að tengjast og gleðjast og koma fólki á óvart. Ég sameinaði þetta allt þegar ég stofnaði ásamt æskuvinkonu minni, Sylvíu Kristínu Ólafsdóttur, Skemmtifélagið Dollý í svartasta Covidinu og er nafnið óður til Dolly Parton. Skemmtifélagið Dollý miðar að því að skapa vettvang fyrir konur til að gera hluti fyrir sjálfa sig. Við höfum farið í dekurferð á Úlfjótssvatn, borðað hágæðamat, farið í laxveiði og fleira – útgangspunkturinn er alltaf gleðin – en söngkonan Dollý hefur einmitt mikið fjallað um gleðina og náð ótrúlegum frama en haldið í öll sín „kvenlegu“ einkenni. Það hefur oft verið erfitt, samhliða fjölskyldulífi, að forgangsraða mér og Dollý-hópurinn hefur skapað þann vettvang í mínu lífi, þar er ég í hópi kvenna að forgangsraða sjálfri mér.

Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?

Ég hef ávallt laðast meira að skáldskap – sækir í að gleyma mér í góðri skáldsögu – en sú bók sem hefur haft mest áhrif á mig er Ég lífi, eftir



Ferðalög eru framarlega í forgangsröðuninni hjá Sif.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Fyrst og síðast finnst mér lífið snúast um viðhorf og hef reynt eftir fremsta megni að líta lífið björtum augum.

Martin Gray. Þetta er sannsöguleg saga pólsks gyðings í seinni heimsstyrjöld. Martin horfir á eftir allri fjölskyldu sinni í fangabúðir nasista, lifir einn af þær hörmungar, flyst til Bandaríkjanna og hefur þar nýtt líf en enn á ný dynja hörmungar yfir. Lærdómurinn af lestrinum er mikill, um hversu seig við mannfólkið erum, hversu mikil aðlögunarhæfni okkar er og það er ótrúlegt hvaða storma við getum staðið af okkur. Fyrst og síðast finnst mér lífið snúast um viðhorf og hef reynt eftir fremsta megni að líta lífið björtum augum.

Hver eru helstu verkefni fram undan?

Í fyrirtæki eins og okkar sem byggir rekstur sinn á útseldum tíma er mesta áskorunin alltaf að gefa sér tíma til að sinna innri starfsemi. Með auknum verkefnafjölda og fleira starfsfólki ásamt breyttu vinnuumhverfi, þar sem margir kjósa nú að vinna meira í fjarvinnu, verður mikilvægt að huga að innra skipulagi og þar eigum

við mikil tækifæri til að efla okkur enn frekar. Mitt verkefni verður að leiða þá vinnu í samstarfi við okkar fólk. Við vinnum í teyrum í okkar verkefnum og gerum það einnig í innri málum og viljum sækja þekkinguna til hópsins sem starfar hjá fyrirtækinu.

Hver er þín uppáhaldsborg?

Ég elska að ferðast og hef forgangsraðað því í mínu lífi. Á ferðalögum vil ég röla stefnulaust um en er þó búin að kynna mér hvar ég fæ besta kaffið, besta matinn og besta kraftbjórinn áður en ég fer. Uppáhaldsborgin mín er Los Angeles. Ég bjó þar í tæp þrjú ár, frá 2013 til 2016, og hef heimsótt borgina reglulega frá því ég flutti heim aftur. Borgin er ótrúlega fjölbreytt og mikil gróska þar. Maturinn er ótrúlegur – bestu ávextir og grænmeti sem ég hef smakkað, geggjuð kaffihús og frábær veitingahús. Veðrið er stöðugt, yfirleitt ekki of heitt en aldrei kalt, frábær listasöfn og hægt að lifa strandarlífi og menningarlífi samtímis.

Hvernig er morgunrúttin þín?

Við erum ýmist fjögurra eða sex manna fjölskylda sem þýðir að morgnarnir einkennast mikið af því að koma öllum á fætur. En ég byrja daginn alltaf eins, við maðurinn minn náum hálf tíma tvö ein saman yfir fyrstu kaffibollu dagsins. Mikilvæg kyrrðarstund því svo rúllar allt af stað. Svo kem ég krökkunum í skólann og líður eins og ég sé búin að sigra heiminn þegar ég kem í vinnuna ef við náðum öll á réttan stað á réttum tíma. ■

i8 hagnaðist um 41 milljón króna

helgivifill@frettabladid.is

i8 Gallerí hagnaðist um 41 milljón króna árið 2020 samanborið við 35 milljóna króna tap árið áður. Tekjurnar stóðu í stað á milli ára og námu 151 milljón hvort árið um sig.

Sala félagsins hefur batnað á fyrstu sex mánuðum ársins 2021 og er orðin meiri en á sama tímabili í fyrra. Þetta kemur fram í ársreikningi.

Sala listagallerísins dróst saman á vormánuðum 2020 þegar Covid-19 heimsfaraldurinn skall á. Til að takast á við það var nánast öllu starfsfólki sagt upp og starfshlutfall annarra minnkað. Úrræði ríkisstjórnarinnar voru nýtt og fyrirhuguðum fjárfestingum var frestað.

Sigurður Gísli Pálmason á 50 prósent hlut í i8 Gallerí, Edda Jónsdóttir 25 prósent og Börkur Arnarson framkvæmdastjóri 25 prósent. ■

NÝBAKAÐ
BRAUÐ
ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

mánudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardaga	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

www.bjornshakari.is



FJÁRFESTING Í SJÓÐUM ER GÓÐUR VALKOSTUR

TIL AÐ ÁVAXTA PENINGA TIL SKEMMRI OG LENGRI TÍMA



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

ÍSLENSK VERÐBRÉF

— síðan 1987 —

Traustur fyrirtækjarekstur og öflug nýsköpun kallar á samstarfsaðila sem skilur þarfirnar.

Arion banki býður fyrirtækjum af öllum stærðum og í öllum geirum alhliða þjónustu með fagmennsku, innsæi og þekkingu að leiðarljósi.

Hafðu samband á fyrirtaeki@arionbanki.is, við þjónustuver í síma 444 7000 eða í netspjalli á arionbanki.is.



Praktíska hliðin



Adalheiður
Ámundadóttir
adalheidur
@frettabladid.is

Það er ekki hægt að mynda nýja ríkisstjórn í landinu fyrr en úrslit kosninganna liggja fyrir og ljóst er hvernig nýtt Alþingi verður skipað. Það er ekki hægt að kalla Alþingi saman fyrr en undirbúningsnefnd kjörbréfanefndar hefur ákveðið hvað hún muni leggja til. Þegar það liggur fyrir er hægt að setja þing, en þó ekki fyrr en fjárlagafrumvarp næsta árs er tilbúið til framlagningar, enda ávallt fyrsta þingmál hvers þings eins og stjórnarskráin mælir fyrir um. Hins vegar liggur ekki fyrir hver verður fjármálaráðherra í ríkisstjórn þessa kjörtímabils, enda hefur hún ekki verið skipuð þar sem ekki liggur fyrir hvernig alþingiskosningarnar fóru.

Starfandi forseti Alþingis hefur gefið í skyn að mögulega verði unnt að setja þing í næstu viku til að staðfesta kjörbréf þingmanna en þá þurfa bæði forsætisráðherra og samgöngumálaráðherra hins vegar að taka sér hlé frá stjórnarmyndunarviðræðum því Katrín Jakobsdóttir þarf að bjarga mannkyninu á loftslagsráðstefnu í Glasgow og Sigurður Ingi Jóhannsson þarf að vera á Norðurlandaráðsþingi í Kaupmannahöfn. Þar er reyndar líka gert ráð fyrir íslenskri þingnefnd, en þar sem enginn veit hvort Alþingi er rétt skipað hefur heldur ekki gefist kostur á að skipa þingmenn í Íslandsdeild Norðurlandaráðs.

Framangreind lýsing á stöðu íslenskra stjórnsmála stiklar aðeins á þeim praktísku vandamálum sem nú þegar eru upp komin eins og bjartsýnustu menn myndu lýsa þeim. Þau hljóta að teljast barnaleikur í samanburði við veruleikann sem blasa mun við ef Alþingi verður sett til þess eins að lýsa frati á farsann í Borgarnesi og boða uppkosningu í kjördæminu. Verði sú raunin verður þing ekki sett á meðan, ný ríkisstjórn ekki mynduð og ekkert fjárlagafrumvarp lagt fram, sem þó þarf að samþykkja fyrir áramót til að unnt verði að greiða laun þeirra tugþúsunda sem vinna hjá ríkinu. Og enn erum við einungis að tala um praktísk vandamál og ekki þá mynd sem blasir við af stöðu lýðræðisins í landinu.

Þær raddir hafa heyrst að seta í kjörstjórn sé þegnskylda og sýna verði þeim skilning sem taka hana að sér. Það hangir hins vegar ýmislegt á spýtnu þegar um lýðræðið er að tefla eins og hér hefur verið rakið. Fólkið sem ber ábyrgð á framkvæmd kosninga hlýtur og verður að gera sér grein fyrir því en taka afleiðingunum ella. ■

■ Halldór



„Þær raddir hafa heyrst að seta í kjörstjórn sé þegnskylda og sýna verði þeim skilning sem taka hana að sér.“

■ Frá degi til dags

arib@frettabladid.is
toti@frettabladid.is

Frönsku snúrurnar

Þrátt fyrir stöku áhyggjuraddir bendir fátt til annars en að salan á Milu til fleðulegra Frakka muni ganga snurðulítið í gegn. Merkilega lítið heyrst jafnvel í háværu heimavarnarliðinu sem ærðist í óstöðugu landráðaði þriðja orkupakkans. Þjóðin virðist enda ekki sjá neitt athugavert við að færa Facebook-skálknum Mark Zuckerberg allar sínar persónulegustu upplýsingar á silfurfati þótt vart ætti að skorta samræisóra vegna erlendra yfirráða yfir mikilvægustu þráðunum sem téðar upplýsingar streyma eftir en að hætti franskra gæti kerfið skyndilega farið í verkfall eða hreinlega gefist upp.

Seigfljótandi jafnrétti

Víða er búið að setja á kynjaskvóta í heidarlegri tilraun til að jafna stöðu kynjanna. Á það bæði við um framhaldsskóla, þar sem konur eru í meirihluta, og í stjórnnum fyrirtækja og stofnana þar sem karlar eru enn í meirihluta. Straumar breyttra tíma virðast þó ætla að renna skrykkjótt og seigfljótandi gegnum einhverjar menntastofnanir þar sem kynin kvíslast nú í fleiri en tvær áttir sem hækka flækjustigið svo mjög að líklega mun í það minnsta hálfur mannsaldur líða áður en við verðum fyrst þjóða til þess að ná fullkomnu jafnrétti, á blaði. ■

Þétting styrkir innviði



Pawel Bartoszek
formaður
samgöngu- og
skipulagsráðs og
borgarfulltrúi
Viðreisnar

„Þola innviðirnir uppbygginguna?“ er gjarnan spurt þegar byggð er þétt.

Svörin eru auðvitað ólík eftir innviðum en sumir innviðir eru samt dálítið eins og vöðvar: þeir ekki bara þola aukið álag heldur þurfa beinlínis á álaginu að halda, annars hverfa þeir. Dæmi um slíka innviði eru verslun og þjónusta. Ef íbúum fækkar eða ef þeir hætta að versla í hverfinu þá deyr verslunin. Ef enginn vill mæta á kaffihúsið, þá deyr kaffihúsið. Ef engin börn eru eftir til að æfa handbolta, þá hætta handboltadeildin.

Færri búa í hverri íbúð

Flest hverfi ganga í gegnum svipaða hringrás lýðbreytinga. Hverfin verða oftast fjölmennust á sínum fyrstu árum. Síðan fækkar íbúum þeirra eftir því sem börn vaxa úr grasi og flytja að heiman. Oft kemur annar lítill toppur þegar ný kynslóð flytur inn í hverfið. Eftir það nær hverfið langtímajafnvægi.

Í kringum 1980 bjuggu 30 þúsund manns í Breiðholtinu. Nú eru Breiðhýltingar um 22 þúsund. Húsum hefur ekki fækkað og hafa íbúðir ekki horfið. Hverfið er einfaldlega orðið eldra og færri búa í hverri íbúð. Fleiri voru því að baki þjónustu hverfisins á upphafsdögum þess en eru í dag. Annað dæmi: Í Hvassaleitisskóla og Álftamýrarskóla eru nú samtals um 600 nemendur en voru um 1.700 árið 1970. Tímarnir eru auðvitað breyttir, skólarnir orðnir einsetnir og kröfur um húsnæði allt aðrar. En punkturinn er að mörg hverfi hafa séð talsvert meiri barnafjölda en þann sem myndi fylgja hóflegri þéttingu.

Sterkari og sjálfbærari hverfi

Borgarstjórn framlengdi nýlega gildistíma aðalskipulags til 2040. Með aðalskipulaginu er lögð áframhaldandi áhersla á þéttingu byggðar og grænar samgöngur. Áherslur hverfisskipulagsins, sem unnið er að að samþykka í mörgum hverfum borgarinnar, eru samhljóma þeirri stefnu sem kemur fram í aðalskipulagi. Markmiðið er sterkari og sjálfbærari hverfi, með betra framboði af verslun og þjónustu, um alla borg. ■

TILBOÐ Í OKTÓBER

SX 80588 hornsófi
Sæti við arma rafstillanleg

Verð
249.900 kr.
Verð áður 339.900 kr.



Sjá nánar
á patti.is

Kíktu í heimsókn
og gerðu góð kaup!

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

Patti
HÚSGÖGN



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 27. október 2021



Emil Hjörvar Petersen.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hrollvekjur og hryllingsskrif

starri@frettabladid.is

Í tilefni af hrekkjavöku mun rithöfundurinn Emil Hjörvar Petersen fjalla um hrollvekjubókmenntir. Hann mun fara stuttlega yfir sögu hrollvekjunnar, tala um mismunandi tegundir hennar og stöðu greinarinnar á Íslandi. Að lokum fer hann yfir helstu punkta sem þarf að hafa í huga við skrif á hrollvekjum.

Fyrirlesturinn verður fluttur á fjórum bókasöfnum á höfuðborgarsvæðinu næstu daga.

Emil Hjörvar er þekktur fyrir að skrifa fantasíur sem oft eru í myrkari kantinum. Að undanfögnu hefur hann einbeitt sér að hrollvekjuni en bók hans Ó, Karitas kom út í upphafi árs. Nýlega kom út eftir hann sögulega hrollvekjan Hælið.

Fyrir allan aldur

Fyrirlesturinn er ætlaður fólki á öllum aldri utan helst yngsta aldurshópsins enda verður ýmislegt ógnvekjandi á glærunum.

Fyrsti fyrirlesturinn er í dag, 27. október, í Borgarbókasafninu Grófinni og hefst kl. 17.30. Næsti er á morgun 28. október, í Bókasafni Kópavogs og hefst kl. 18.15. Á laugardag, 30. október, flytur Emil fyrirlestur í Bókasafni Hafnarfjarðar sem hefst kl. 13. Sá síðasti er í Bókasafni Garðabæjar, mánudaginn 1. nóvember, og hefst kl. 18.

Fyrirlestraröðin er flutt með stuðningi frá Miðstöð íslenskra bókmennta. ■



Hornfirðingurinn Þorbjörg er lífsglöð og hress, og hún hleypur upp um fjöll og firnindi. Hún segir OsteoStrong hafa stórbætt heilsu sína og það á skömmum tíma, enda leggur hún áherslu á að lífið eigi að vera skemmtilegt alla daga. Þorbjörg telur ekki eftir sér að koma til borgarinnar og æfa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

OsteoStrong fyrir venjulegt fólk

Þorbjörg Helgadóttir er búsett á Höfn í Hornafirði en vilar ekki fyrir sér að mæta reglulega í æfingar hjá OsteoStrong. Hún segir árangurinn frábæran og getur nú hlaupið og dansað. **2**

TARAMAR

Endurmótaðu húðina með lífvirkum efnum úr náttúru Íslands



Tuttugu alþjóðleg verðlaun



Æfingatækin sem iðkendur OsteoStrong nota til að styrkja sig eru fjögur og reyna á hendur, fætur, bak og kvið.

„Þegar ég kom í fyrsta sinn í OsteoStrong í fyrrasumar var hryggurinn alveg S-laga. Ég er með mikla hryggskekkju og svo var hryggjarsúlan líka snúin. Það var bara myrkur hjá mér; ég var grenjandi yfir bakinu og gekk öll skökk. Nú finn ég ekki fyrir því. Núna er ég mun beinni í baki þó svo að hryggskekkjan sé enn til staðar. Með OsteoStrong er ég búin að byggja upp beinin og vöðvana og það styður svo vel við mig,“ segir Þorbjörg.

Aðrir sjá breytingarnar líka

„Það er fallett þegar fólkið í kringum mann tekur eftir breytingunum. Þegar ég gekk á fjöll í sumar varð ég svo agalega örugg með mig því jafnvægið hefur verið svo lélegt hingað til. Maðurinn minn var fljótur að koma mér á rétta braut og sagði: „Þú þarft ekkert að hafa áhyggjur, þú kemst þetta alveg. Jafnvægið er orðið svo miklu betra eftir OsteoStrong.“ Ég hef verið að æfa mig fyrir það að ganga á Lónsöræfi en í þá göngu hefði mér ekki dottið í hug að fara áður en ég kynntist OsteoStrong,“ segir Þorbjörg.

Hún segist ekki vera íþróttakona en hafi byrjað að hlaupa þegar hún varð 49 ára.

„Þá var ein hér í vinnunni í mastersnámi í mannauðsstjórnun. Hún fékk okkur til að skipta okkur upp í þrjá hópa. Einn hópurinn átti að hlaupa og það var hlaupakennsla inni í því. Annar átti að gera það sem hann var vanur að gera og þriðji hópurinn átti að gera ekki neitt. Ég sagði við stelpurnar: „Ég kann ekki að hlaupa og get ekki hlaupið. Ég skal gera þetta, ég skal vera í hlaupahópnum svo að þið getið allar hlegið þegar þið horfið á eftir mér. En eftir þetta verkefni er ég sú eina sem er enn að hlaupa. Ég fékk náttúrulega kennslu og það munar um það. Ég reyndar læt mér nægja að skokka, en 10 kílómetrar á 62 mínútum er metið mitt,“ greinir Þorbjörg frá.

Rauðvínsmaraþonið

Þorbjörg sneri sig á ökkla í því sem hún segir skemmtilegasta maraþon sem sögur fara af; eða Rauðvínsmaraþoninu, árið 2018.

„Þá hleypur maður á milli kastala og smakkar mismunandi rauðvín



Þetta gerir OsteoStrong

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem styður fólk á öllum aldri til vaxtar. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að þetta vöðva, sinar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl. Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri, óháð líkamlegri getu.

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka líkur á álagsmeiðslum
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtímaþróttun
- Auka beinþéttni

á hverjum stað. Ég var að stíga í gegnum hallarhlíðið á einum stað en sneri mig svo illa að ég þurfti að hætta í hlaupinu. Þó gafst ég ekki upp fyrir 7 kílómetrum síðar. Eftir þetta trufluðu ökkklarnir mig en eftir nokkurra mánaða ástundun hjá OsteoStrong finn ég ekki fyrir þeim,“ segir Þorbjörg og hvetur alla til að skoða þetta stórskemmtilega hlaup.

Líka fyrir landsbyggðina

Þorbjörgu þykir mikilvægt að fólk viti að OsteoStrong sé líka valkostur fyrir fólk á landsbyggðinni.

„Í upphafi náði ég að koma vikulega í einn mánuð og þá varð ég strax réttari í bakinu og betri í kroppnum. Eftir það varð ástundunin dreifðari en ég náði samt að upplifa mikla bætingu.“

Jafnvægi iðkenda OsteoStrong batnar að meðaltali um 77 prósent eftir aðeins fimm skipti.

” Það er allt hægt ef maður er tilbúinn til að fjárfesta í líkamnum sínum og heilsu.



Hver æfing í OsteoStrong er gerð aðeins einu sinni af fullu afli.



Styrkur skiptir Þorbjörgu miklu máli og þar hjálpar OsteoStrong mikið.



Í lok æfinga slaka meðlimir OsteoStrong vel á með Pemf-bylgjum.

Að sigra sjálfa sig

Í sumar vann Þorbjörg mikið þrekvirki fyrir sjálfa sig og hljóp Dyrfjallahlaup á Borgarfirði eystri.

„Þar hljóp ég 12,8 kílómetra upp og niður, upp og niður. Algerlega geggað hlaup. Síðustu brekkuna upp man ég eftir að hafa hugsað: Er ég að fara þarna upp? Já, já, ég kemst upp! Það tók mig góðan tíma en ég komst á endanum í mark. Mín hugsun er alltaf að eiga nóga orku til að dansa að kvöldi,“ segir Þorbjörg kát.

Það verður að vera gaman

Þorbjörg hefur í nokkur ár hlaupið fyrir Alzheimer-samtökin í Reykjavíkumaraþoninu.

„Í eitt skiptið þegar ég var að hlaupa 10 kílómetra fékk ég steinvölu í skóinn á Ægisíðunni og náði henni ekki úr. Eftir smá tíma fann ég að það gengi ekki upp og var komin með risastórar blöðrur á fæturna. Þó kláraði ég hlaupið á hnefanum af sársauka. Eftir að ég lauk svo hlaupinu tók mig stuttan tíma að muna að ég ætti gerviskinnspástra heima og kæmist því samt í háu hælana til að njóta Menningarnætur um kvöldið.

Svona forgangsraða ég. Það verður að vera skemmtilegt,“ segir Þorbjörg og hlær.

„OsteoStrong hefur hjálpað mér og byggt minn líkama þannig upp að núna get ég gert þetta og haldið áfram, 58 ára gömul. Fyrir mér er OsteoStrong og einkaþjálfun hin gullna blanda. Þegar ég lít fram á veginn vil ég bara vera flott eldri kona og þessi blanda gerir mig að flottri eldri konu. Það að vera sterk í mínum líkama.“

Fyrir venjulegt fólk

„Það er allt hægt ef maður er tilbúinn til að fjárfesta í líkamnum sínum og heilsu. OsteoStrong er fyrir alla, líka venjulegt fólk, og hefur boðið mér upp á miklu meiri uppbyggingu en ég hefði trúað á svona stuttum tíma,“ segir Þorbjörg og er greinilega að upphugsu næsta ævintýri. ■

OsteoStrong býður upp á frían prufutíma þar sem fólk getur kynnst æfingunum og prófað tækin. OsteoStrong er í Hátúni 12. Bóka má tíma á osteostrong.is og í síma 419 9200.

Lagarlíf

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 27. október 2021

Kynningar: Fóðurverksmiðjan Laxá, Mjöll Frigg, Vaki, Stofnfiskur, Sjótækni.

Lagarlíf verði leiðandi viðburður greinarinnar

Ráðstefnan Lagarlíf, um eldi og ræktun, verður haldin á Grand Hótel dagana 28. og 29. október. Þetta er í fjórða skiptið sem ráðstefnan er haldin, sú fyrsta var haldin 2017 en vegna Covid féll hún niður í fyrra. **2**



Veso hefur starfsemi á Íslandi

Sérhæfing í smitvörnum, dýraheilbrigði, þrifum og sótthreinsun, hvort sem er í fiskeldi eða landbúnaði.



Hreinsi- og sótthreinsiefni frá Cid lines ásamt ýmsum öðrum efnavörum. Við erum dótturfyrirtæki norska fyrirtækisins Veso sem þekkt er af fiskeldismönnum af góðu einu.



Þvottæfni fyrir iðnaðarþvottahús frá þýska fyrirtækinu Seitz.



Veso ehf | Selhella 6 | 221 Hafnarfjörður | S: 839 3100 | www.veso.is

FISKTÆKNI- FISKTELDISTÆKNI



Eins árs nám í fiskeldistækni. Markmiðið með náminu er að skapa sérþekkingu nemenda með kennslu faggreina í fiskeldi. Áhersla er lögð á námsþætti sem eiga við í öllum fiskeldisfyrirtækjum.

Helstu áherslur námsins:

- Líffærafræði fiska
- Markmið ræktunar í fiskeldi
- Vatns- og umhverfisfræði
- Sjúkdómar og heilbrigði fiska
- Fóðrun og næringarfræði
- Gæðastjórnun (HACCP)
- Tæknimál í rekstri
- Öryggismál

Námið fer fram í fjar- og staðlotum

Inntökuskilyrði: Grunnskólapróf.

Mat á reynslu og þekkingu úr sjávarútvegi.

Nánari upplýsingar og skráning

Sími 412 5966 • info@fiskt.is • www.fiskt.is



GRINDAVÍKURBÆR



Halldór segir að áhugi erlendra aðila á Lagarlífi hafi farið hratt vaxandi og nú stefni í metþátttöku þeirra á ráðstefnunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

Halldór Halldórsson, forstjóri Íslenska kalkþörungafélagsins á Bildudal, er stjórnarformaður Lagarlífs. „Óneitanlega er það ánægjulegt að geta loksins komið saman til fundar á nýjan leik. Þrátt fyrir að Covid hafi vissulega sett strik í reikninginn hjá flestum hefur aðildarfyrirtækjum Lagarlífs sannarlega vaxið fiskur um hrygg á tímum faraldursins. Við byrjuðum frekar smátt en þetta hefur vaxið ört og við erum þakklát þeim sem hófu það starf sem er Lagarlíf í dag.“

Að Lagarlífi standa fyrirtæki sem stunda eldi og ræktun í legi. Þar eru einnig aðilar sem þjónusta þessi fyrirtæki.

Frábært vettvangur

„Lagarlíf er vettvangur fyrirtækja í þessum vaxandi greinum hér á landi,“ segir Halldór. „Þetta byrjaði miklu smærna en hefur vaxið gríðarlega á skömmum tíma, ekki síst vegna þess að nú eru eldisfyrirtækin að koma inn í þetta. Þetta eru fyrirtæki í sjóeldi og landeldi. Fólk áttar sig kannski ekki almennt á því, en eldisfyrirtækin eru að verða burðarstöð í íslensku atvinnulífi og þar með burðarstöð Lagarlífs,“ segir Halldór og nefnir jafnframt að mikil og vaxandi eftirspurn sé eftir sjávarfangi á borð við eldisfisk, enda er sívaxandi krafa um umhverfisvæna matvælaframleiðslu í heiminum.

Mikil þróun í starfinu

Halldór bendir á að þörunga-vinnsla hafi breyst og þróast mikið frá því að Þörungaverksmiðjan að Reykhólum var opnuð fyrir 45 árum. Hún sé enn í fullum rekstri og mikil vöruþróun hafi átt sér stað, en vinnsla þörunga felist ekki lengur eingöngu í því að tína eða safna þörungum til að þurrka þá. Nú sé margs konar starfsemi á þessu sviði. „Við erum með þörungaræktun, þörungatöku og -vinnslu sem framleiðir hráefni til ýmissar framleiðslu sem fólk almennt tengir ekki mikið við þörunga. Við erum til dæmis að

tala um ýmsar heilsu- og snyrtivörur. Töluvert fer í dýrafóður enda er mikilvægt að þar séu líka notaðar umhverfisvænar vörur og að hugmyndafræðin um gæði nái þar í gegn.“

Ráðstefnan fjallar um málefni sem eru sameiginleg öllum þeim sem koma að þessum greinum, hvort sem um ræðir framleiðendur eða þau fyrirtæki sem þjónusta þá, en starfsemi aðildarfyrirtækja Lagarlífs styður mjög við uppbyggingu tengdarár starfsemi. „Áherslan er mjög á menntunar- og öryggismál, enda eru þau lykilatriði í þessum geira.“

Mikill áhugi fyrir ráðstefnunni

Halldór segir fyrirtækjunum hafa tekist býsna vel að halda uppi vinnslu og öðrum þáttum, eins og sölustarfsemi og þróun, þrátt fyrir Covid og allt sem því hefur fylgt. „Við höfum að mestu náð að halda dampi. En auðvitað eru þessar miklu takmarkanir hamlandi og skritnar. Í meira en eitt og hálf ár hafa allir fundir verið á Teams og Zoom og hver setið fyrir framan sinn skjá. Þess vegna er afskaplega gleðilegt að geta komið saman á þessari ráðstefnu núna, hist og rætt saman auglit til auglitis. Við erum dálítið eins og kýrnar á vorin og ráðum okkur varla fyrir kæti.“

Námsfólki, sem hefur áhuga á að kynna sér það sem er að gerast í þessum vaxtargreinum, er boðið upp á sérkjör inn á ráðstefnuna. „Við höfum fundið fyrir miklum áhuga námsfólks, sem er mikilvægt. Þetta er þekkingarstarfsemi og því skiptir miklu máli að vera í góðum tengslum við skóla og námsmenn. Jafnvel má segja að þetta sé sprota-starfsemi og mjög þýðingarmikið er fyrir okkur að tengjast vel sérfræðingum framtíðarinnar.“

Erlendir gestir áhugasamir

Halldór segir áhuga erlendra aðila á Lagarlífi hafa farið hratt vaxandi og nú stefni í metþátttöku erlendra aðila á ráðstefnunni. „Fyrirtæki eru farin að sýna Lagarlífi mun meiri áhuga en áður. Bæði íslensk

og erlend. Við fáum fyrirlesara víða að, gjarnan sérfræðinga sem starfa í fyrirtækjum hér á landi og erlendis, og þeim fylgir gjarnan stór hópur sem kemur til að fylgjast með ráðstefnunni og taka þátt í henni. Þetta finnst okkur mjög jákvætt. Ég hef einmitt hvatt fyrirtæki, sem eru að koma ný inn í þetta, til að koma í þetta af krafti, koma með hugmyndir. Þau geta miðlað af sinni þekkingu á þessum vettvangi. Þetta er þekkingarsamfélag þar sem skodanaskipti og miðlun hugmynda er einmitt það sem leiðir til þróunar og þess að við færumst fram á við.“

Halldór segir að ekki megi vanmeta hve mikilvægt sé að geta haldið ráðstefnu þar sem fólk hittist í stað þess að hver sitji í sínu horni fyrir framan tölvuskjá. „Einn mikilvægur dagskrárliður er til dæmis að hittast á barnum eftir að fundum dagsins lýkur. Þar rabbar fólk saman, skiptist óformlega á hugmyndum og upplýsingum sem geta orðið grunnur að mikilvægu samstarfi í framtíðinni. Það er nefnilega þannig að þó að það sé auðvitað hægt að sinna mjög mörgu í gegnum fjarfundi kemur ekkert í stað þess að hitta fólk og blanda geði við það. Mannlegu samskiptin njóta sín ekki til fulls í gegnum tölvu.“

Lagarlíf til framtíðar

Halldór telur Lagarlíf geta átt sér glæsta framtíð. „Lagarlíf hefur alla burði til að vera mikilvægur vettvangur fyrir atvinnugreinar í eldi og ræktun sem og þjónustuaðila og aðra hagaðila sem þessu tengjast. Ég vil að þetta verði stórvíðburður hér á landi, ráðstefna sem enginn í þessum greinum má missa af. Þetta á að vera þannig að um leið og ráðstefnunni lýkur bóki menn sig á ráðstefnuna næsta ár. Þetta er mín framtíðarsýn fyrir Lagarlíf, og við erum einhuga um þetta, stjórn og framkvæmdastjóri,“ segir Halldór Halldórsson, sem lætur af embætti formanns Lagarlífs næsta ár, enda má enginn sitja lengur í stjórn en tvö ár í senn. ■



Frá verksmiðjunni á Akureyri. Laxá framleiðir náttúrulegt fiskeldisfóður fyrir allar helstu tegundir af eldisfiski hérlandis, en þær eru bleikja, lax og regnbogasilungur.

MYND/ADSEND

Náttúrulegt og umhverfisvænt hágæða fóður

Laxá Fiskafóður hf. framleiðir og selur fóður á innanlandsmarkaði til fiskeldisfyrirtækja. Laxá hefur rekið fóðurverksmiðju á Akureyri frá árinu 1991 og fagnar því 30 ára farsælum ferli í framleiðslu fiskafóðurs, þar sem áhersla hefur verið á stöðug gæði og góða þjónustu.

„Við hjá Laxá framleiðum náttúrulegt fiskeldisfóður fyrir allar helstu tegundir af eldisfiski hérlandis, en þær eru bleikja, lax og regnbogasilungur. Til að tryggja hágæða fóður er ávallt notað fyrsta flokks hráefni og er helmingur hráefna í ECO-fiskafóðri frá Laxá innlent hágæða fiskimjöl og lýsi sem á uppruna sinn í Norður-Atlantshafi, en auk þess er notað innflutt jurtamjöl og repjuolía til að lækka kostnað við fóðurgerð,“ segir Gunnar Örn Kristjánsson, framkvæmdastjóri Laxár. „Til að uppfylla þarfir markaðarins eru eingöngu selt innanlands með áherslu á landeldi á seiðum og matfiski, því verksmiðjan hefur ekki tæknilega getu til að framleiða þetta fituríka fiskafóður sem notað er fyrir lax í sjókvíaelði,“ segir Gunnar Örn. „Meðal viðskiptavina eru þó öll stærstu fiskeldisfyrirtæki landsins og Laxá hefur yfir 80% markaðshlutdeild í fiskafóðri fyrir landeldi.“

Umhverfisvæn framleiðsla fyrir innanlandsmarkað

„Laxá framleiðir um 11.000 tonn af fiskafóðri árlega og er það eingöngu selt innanlands með áherslu á landeldi á seiðum og matfiski, því verksmiðjan hefur ekki tæknilega getu til að framleiða þetta fituríka fiskafóður sem notað er fyrir lax í sjókvíaelði,“ segir Gunnar Örn. „Meðal viðskiptavina eru þó öll stærstu fiskeldisfyrirtæki landsins og Laxá hefur yfir 80% markaðshlutdeild í fiskafóðri fyrir landeldi.“

Hjá Laxá starfa níu manns og allir starfsmenn eru með fimmtán til þrjátíu ára starfsreynslu sem tryggir stöðugleika í framleiðslugæðum,“ segir Gunnar Örn. „Við



í lok nóvember verða gerðar breytingar á afhendingarmáta sem munu spara notkun á plastsekkjum og trébrettum í vöruflutningum, spara vinnustundir og bæta öryggismál á fiskeldisstöð.

bygging sem rúmar 400 tonn af fiskafóðri. Með því munu 80% af fiskafóðrinu fara beint úr framleiðsluferli inn á siló og þaðan verður það lestað í tankbil sem ekur með það og dælir því á fóðursiló á fiskeldisstöð,“ segir Gunnar Örn. „Með þessum breytta afhendingarmáta sparast notkun á plastsekkjum og trébrettum í fóðurflutningum, auk þess sem það mun spara vinnustundir og bæta öryggismál á fiskeldisstöð.“

Fiskafóðri frá Laxá er ætlað að uppfylla næringarþarfir hvernar fisktegundar og tryggja hámarksvöxt.

Gunnar Örn Kristjánsson

fylgjum strangri gæðastefnu og notum ekki erfðabreytt hráefni við framleiðsluna, en allt hráefni er GMP-vottað, auk þess sem við erum með alþjóðlega Global GAP-gæðavottun fyrir framleiðslu okkar.

Til að tryggja sem umhverfisvænasta fóðurgerð þá verður í lok nóvember tekin í notkun siló-



Gunnar Örn Kristjánsson, framkvæmdastjóri Laxár, segir að fyrirtækið leggi áherslu á gæði, góða þjónustu og umhverfisvæna framleiðslu.

Vöruþróun og rannsóknir

Vöruþróun og rannsóknir eru mikilvægur hluti af starfsemi Laxár, enda er markmiðið að fyrirtækið sé ávallt í fremstu röð í framleiðslu á fiskafóðri, þrátt fyrir að vera ihalðssamt í hráefnavali.

„Laxá tekur þátt í rannsóknum með MATÍS og Hólaskóla ásamt okkar helstu viðskiptavinum í fiskeldinu. Auk þess tekur Laxá þátt í norrænum og evrópskum verkefnum sem eru stærri í sniðum og er til að mynda þátttakandi í stóru verkefni þar sem affall úr skógaríðnaði er notað sem fæða fyrir SCP-bakteriur, sem með gerjunarferli verða að úrvals próteini fyrir fóðurgerð,“ greinir Gunnar Örn frá.

Auk innleðrar framleiðslu flytur Laxá inn og endurselur startfóður fyrir seiði frá Biomar og Skretting. Einnig er flutt inn ýmislegt sér fóður frá þessum aðilum, meðal annars fóður fyrir vatnsendurnýtingarkerfi í seiðastöðvum og fóður fyrir hrognkelsi.

Laxá, Krossanes, 603 Akureyri. Sími: 460 7200. Heimasíða: laxa.is.



Eldið skapar störf og ný tækifæri

Gunnar Davíðsson sjávarútvegsfræðingur heldur tvö erindi á Lagarlífi auk þess að stýra einni málstofu.

Gunnar Davíðsson heldur tvö erindi á ráðstefnunni Lagarlíf auk þess sem hann mun stýra málstofunni Staðleysur og áhrif þeirra á umræður um laxeldi. Gunnar er fæddur á Þingeyri en hefur búið og starfað í Noregi í 38 ár en hann er sjávarútvegsfræðingur frá Háskólanum í Tromsø. „Ég hef unnið við fisk og sjávarafurðir síðan ég var fjórtán ára. Í dag vinn ég sem deildarstjóri hjá fylkisstjórn Troms- og Finnmerkurfylkis. Meðal verkefna minna er útgáfa eldisleyfa í fylkinu en hér eru framleidd um 300.000 tonn af laxi á ári. Utan þess er ég vel kvæntur tveggja barna fadir, er mikill áhugamaður um þróun eldis á mínum heimaslóðum fyrir vestan og safna útgáfum Megasar.“

Ósanngjörn umræða

Í fyrra erindi sínu mun Gunnar fjalla um þá verðmætasköpun sem hefur átt sér stað í byggðum Noregs með tilkomu laxeldisins undanfarin 30-40 ár. „Nú eru framleiddar tæplega 1,4 milljónir tonna af eldisfiski á ári í Noregi. Með því er verið að skapa hátt í 50.000 störf sem flest eru í þeim byggðum þar sem eldið fer fram. Áherslan í erindinu er á bæði bein störf og önnur afleidd áhrif á strandsvæðum og strjálbýlum héruðum hérna norður frá. Það er ljóst að mörg byggðarlög



Gunnar Davíðsson sjávarútvegsfræðingur frá Háskólanum í Tromsø.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

hér hefðu einfaldlega lagst í eyði ef eldið hefði ekki komið til, bæði með atvinnuuppbyggingu og ýmiss konar stuðningi við búsetu á þessum svæðum.“

Hitt erindi Gunnars er tilraun til að skoða hvernig þjóðfélagsmæðan um áhrif laxeldisins hefur verið að þróast í Noregi og víðar, sérstaklega hvað varðar umhverfisáhrif eldisins. „Við búum á uppþýsingaöld, en samt er eins og auðveldara sé að hafa áhrif á afstöðu fólks með ómálefnalegri umræðu og ósönnunum eða villandi upplýsingum. Ég mun til dæmis skoða hvernig rétt sé að bregðast við þessu og hvað sé til ráða. Í erindinu mun ég meðal

annars spyrja spurninga eins og: Er eldislaxinn fullur af eitrefnum og lyfjum? Er allsherjarlausnin að koma öllu eldi upp á land, eða er þetta vonlaust áróðurskapphlaup? og fleiri spurningum.“

Bilið hefur minnkað

Bilið milli laxeldis í Noregi og á Íslandi hefur minnkað jafnt og þétt undanfarin ár utan þess að Noregur er margfalt stærri framleiðandi. „Það er nú eiginlega bara stærðarmunurinn núorðið enda er öll sú tækniþróun og rannsóknarvinna sem unnin hefur verið í Noregi tekin samdægurs í notkun á Íslandi. En svo á ég von á að starfsemin

kringum eldið á Íslandi, þjónusta og aðföng, eigi eftir að hafa í för með sér aukin umsvif og að íslensku fyrirtækin sem kaupa talsvert af sínum aðföngum frá Noregi eigi eftir að taka þátt í uppbyggingu þjónustufyrirtækja í eldisbyggðunum og fjölga þannig störfum enn frekar.“

Þarf meiri fræðslu

Aðspurður hvort umræðan um laxeldi og framtíð hennar sé á villigötum segist hann ekki geta samþykkt það. Hins vegar geti hún og þurfi að batna talsvert. „Eldið eins og það fer nú fram á sér stutta sögu á Íslandi og það eru fjár-

sterkir og áhrifamiklir aðilar sem hvað harðast vinna á mótum því. Þess vegna þarf að leggja meiri áherslu á upplýsingastarf og fræðslu um þessi málefni sem eru byggð á staðreindum og ekki staðleysum.“

Hann segir ráðstefnuna gagnlega einmitt til að skoða þessi mál og önnur, og um leið að ræða hvaða stefnu skuli taka. „Hún er einnig gagnleg til að sýna og sanna að það er tekið á áskorunum og vandamálum sem að greininni steðja. Hér er úrvalslíð fólks sem er að vinna gott starf í þágu þjóðarinnar og byggða landsins og um leið að skapa nýja, spennandi og öflugra starfsemi með miklum möguleikum fyrir framtíðina.“

Þjartsýni fram undan

Gunnar segir greinina skapa þjartsýni og atvinnu á gömlu heimaslóðum hans fyrir vestan og á svæðum sem voru komin að hætta mörkum fyrir aðeins örfáum árum. „Byggðarlögin eru nú að sækja í sig veðrið og auka íbúafjölda eftir margra ára fækkun. Svo ég er þjartsýnn á að sú þróun haldi áfram og ég samgleðst þeim sem nú sjá að það er hægt að búa á þessum minni stöðum. Það er nefnilega munur á fiskkvóta og eldi því eldisstörfin eru staðbundin og verða þar sem eldið á sér stað.

Við erum einnig að sjá samgöngubætur til dæmis fyrir vestan sem ég held að tæplega hefðu átt sér stað nema vegna þeirra breytinga sem nú eru að eiga sér stað vegna eldisins þar.“ ■

Komum sterk inn í aðlögun á lífrænu fiskeldi

Mjöll Frigg byggir á framúrskarandi framleiðslu íslenskra hreinsiefna síðan 1929. Fyrirtækið býður heildarlausnir í hreinlæti fyrirtækja og sértækar lausnir fyrir hverja atvinnugrein.

„Mjöll Frigg er þjónustudrifið fyrirtæki sem veitir faglega ráðgjöf og býður hreinlætislausnir til viðskiptavina með langtíma viðskiptasamband að leiðarljósi,“ segir Sigrún Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Mjallar Friggjar og Ph.D. í matvælaörverufræði.

„Mjöll Frigg á sér langa sögu. Íslensk sápuverð hefur fylgt íslenskum matvælafyrirtækjum frá því Frigg var stofnuð árið 1929, svo Sjöfn sem var stofnuð á Akureyri árið 1932, síðan Mjöll árið 1942 og síðast Sámur árið 1969. Öll þessi fyrirtæki voru sameinuð undir merkinu Mjöll Frigg árið 2003 og í dag á Oliuverzlun Íslands öll hlutabréf í fyrirtækinu,“ upplýsir Sigrún.

Alhliða hreinsivörur

Mjöll Frigg er stærsti framleiðandi á hreinlætisvörum á Íslandi, en fyrirtækið flytur líka inn önnur hreinsiefni og hreinlætistækni.

„Það má segja að Mjöll Frigg hafi framleitt hreinsiefni síðan 1929 og ávallt haft þarfir íslenskra neytenda og fyrirtækja að leiðarljósi. Við sendum vörur til fyrirtækja um allt land í endursölu en einnig selur Mjöll Frigg beint til stórnotenda,“ greinir Sigrún frá.

Mjöll Frigg hefur frá fyrstu tíð verið sjálfstætt félag og starfar á eigin kennitölu.

„Við flytum inn flestöll hráefni sem notuð eru til sápuverðar þótt eitthvað sé líka keypt af birgjum hér innanlands, en innkaup stjórnast af gæðum efna og hag-



Sigrún, framkvæmdastjóri Mjallar Friggjar, er einnig með doktorsgráðu í matvælaörverufræði.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Mjöll Frigg er stærsti framleiðandi á hreinlætisvörum á Íslandi.

stæðum verðum,“ útskýrir Sigrún.

„Við flytjum einnig inn tilbúnar sápur og sótthreinsiefni til sölu, bæði beint til viðskiptavina og til endursöluaðila. Það er þó í litlum mæli, þar sem við leggjum áherslu á okkar eigin framleiðslu. Við eigum til mikið úrval af hreinlætisvörum fyrir iðnað, svo sem fiskeldi, sjávarútveg, landbúnað, heilbrigðisþjónustu, verkstæði og hótél og veitingastaði. Þá framleiddum við okkar eigin línu af bilavörum, sem og þrífavörur fyrir heimili og skrifstofur.“

Fyrirtæki í vexti

Í dag starfa þrettán manns hjá Mjöll Frigg.

„Okkar sýn er að halda áfram að framleiða vörur fyrir Íslendinga því við trúum því að Íslendingar velji íslenskar vörur fram yfir innfluttar vörur,“ segir Sigrún.

„Við leggjum líka ríka áherslu á að aðstoða fyrirtæki í baráttu þeirra við að halda örverumengun niðri og berjast við óæskilegar örverur sem komast inn í vinnsluna. Við höldum til að mynda námskeið fyrir viðskiptavinum okkar um persónulegt hreinlæti, örverur í matvælavinnslum, og um sápur og sótthreinsa, meðferð þeirra, hættur og notkun.“

Sigrún finnur glögg fyrir áhuga fyrirtækja á námskeiðum Mjallar Friggjar.

„Sér í lagi dregur að sérþekking mín á *Listeria monocytogenes*, en það er sjúkdómvaldandi baktería sem ekki má finnast í matvælum. Bakterían var meginefni doktorsritgerðar minnar sem byggði á rannsóknum á *Listeria* í matvælavinnslum og leiðum til að losna við hann úr slíkum vinnslum,“ upplýsir Sigrún.

Örverufrí framleiðsla

Fiskeldi á Íslandi er ung atvinnugrein sem Mjöll Frigg hefur þjónað allt frá upphafi.

„Við höfum alls konar lausnir á sápum og sótthreinsunum, höfum gert hreinlætisáætlanir fyrir fyrirtækin og þjónustað þau í baráttu við að halda framleiðslunni örverufríri,“ segir Sigrún og heldur áfram:

„Nú er fiskeldið í aðlögun að lífrænni framleiðslu og ætlum við hjá Mjöll Frigg að koma sterk inn í að aðstoða það á allan hátt í þeirri vegferð.“ ■

Mjöll Frigg er á Norðurhelli 10 í Hafnarfirði. Sími 512 3000. Nánar um vöruúrval og framleiðslu Mjallar Friggjar á mjollfrigg.is



Benedikt Hálfðanarson er framkvæmdastjóri Vaka. Að hans sögn er mikill vöxtur í fiskeldi hér á landi og er það þegar orðin mikilvæg stoð útflutnings frá Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vaki - leiðandi í þróun tækjabúnaðar fyrir fiskeldi

Ráðstefnan Lagarlíf, um eldi og ræktun, fer fram dagana 28. og 29. október næstkomandi á Grand Hótel.

Mikill uppgangur er í íslensku fiskeldi og var útflutningsverðmæti greinarinnar á síðasta ári yfir 30 milljarðar króna. Ræktun í legi er talin lausn framtíðar fyrir matvælabúskap jarðarbúa og mikil tækifæri liggja í áframhaldandi þróun atvinnugreinarinnar. Vaki verður með tvö erindi á ráðstefnunni sem fjalla um tækni í sjóeldi og tækni í landeldi.

Vaki tilnefnt til nýsköpunarverðlauna Aqua Nor
Benedikt Hálfðanarson er framkvæmdastjóri Vaka, en það er leiðandi fyrirtæki í þróun hátækni búnaðar fyrir fiskeldi og hefur fókussinn síðustu þrjú áratugi legið í teljurum og búnaði til að stærðarmæla eldisfisk. Benedikt segir að undanfarin ár hafi fyrirtækið svo styrkt stöðu sína enn frekar með þróun á fiskidælum og flokkurum, svo í dag býður Vaki upp á heildarlausan sem kallast SmartFlow:

„Með slíkri lausn geta eldismenn tengt saman teljara, flokkara og dælur og þannig aukið bæði sjálfvirkni, nákvæmni og hagræði við flokkun fiskis. Í ágúst síðastliðnum var nýjung frá Vaka tilnefnd til nýsköpunarverðlauna Aqua Nor, sem er stærsta fiskeldissýning í heimi. Þessi nýja lausn, Density Control, er flæðistýring sem jafnar rennsli fiska við dælingu svo afköst aukast til muna og fiskivelferð eykst þar sem jafnar er dælt. Mikill áhugi hefur verið á þessari nýjung og mun hún styrkja SmartFlow-launina enn frekar.

Helstu markaðir fyrir vörur Vaka hafa í gegnum tíðina verið Noregur, Chile, Skotland og Kanada, en fyrirtækið selur þó vörur sínar til meira en 60 landa. Fiskeldi er að aukast um allan heim.

Benedikt Hálfðanarson

Mikil þróun í tækni

Aðrar nýjungar sem unnið er að hjá Vaka er þróun á næstu útgáfu lífmassamæla. Í áráraðir hefur Vaki mælt stærð á eldisfiski með römmum sem byggja á innrauðri ljóstækni. Fiskur syndir í gegnum rammanna og er þá dregin upp skuggamynd af fiski sem síðan er notuð til að reikna meðalþyngd fiska í kvinni. Með auknum framförum í myndavélartækni og gervi greind er nú hægt að nota myndavélur til að stærðarmæla fisk og eru fyrstu frumgerðir Vaka á slíkum vélum nú í prufu hjá eldisfyrirtækjum og lofa mjög góðu. Þannig er hægt að fylgjast með vexti og viðgangi fiskis í kvíum án þess að meðhöndla fiskinn á nokkurn hátt, þeir synda þúsundum saman fram hjá myndavélinni og eru stærðarmældir í leiðinni. Niðurstöðurnar nota svo eldismenn til að fylgjast með fæðun og skipuleggja slárun.

Að sögn Benedikts er myndavélartækni einnig notuð til að fylgjast með ástandi fiskisins, sérstaklega hversu mikið lúsaálag er á fiski.

Fiskivelferð í fyrirrúmi

„Í Noregi er mikill fókusi á lúsamálin í laxeldi, svo þar er verið að prófa fyrstu frumgerðir af lúsatalningarmyndavél sem Vaki er að þróa. Háskerpumyndavél er komið fyrir í kvíunum og gervi greind svo notuð til að telja og stærðarmeta þær lýs sem kunna að vera á fiski. Strangar reglur eru um meðhöndlun á laxi í Noregi til að takast á við laxalúsina og nákvæmar upplýsingar um stöðuna eru afar mikilvægar.

Í desember 2019 eignaðist MSD Animal Health allt hlutfé í Vaka

en það er stórt alþjóðlegt félag sem er leiðandi í þróun og framleiðslu bóluæfna, lyfja og íblöndunarefna fyrir fæðun. Með þessa nýju eigendur hefur Vaki nú sett enn meiri fókusi á fiskivelferð og er ætlað að vera miðstöð þróunar fyrirtækisins á tækni búnaði fyrir fiskeldi. MSD er með rekstur víða um heim og því hefur starfsemi Vaka í Noregi, Chile og Skotlandi verið sameinuð í sterkari einingur í þeim löndum ásamt því að bætt hefur verið í þróunarteymið hér heima á Íslandi.

Gott samstarf

Á Íslandi starfa 34 starfsmenn hjá Vaka með höfuðáherslu á vörubróun, sölu og þjónustu, og loka samsetningu varanna. Megnið af tækjum Vaka er svo framleitt hjá undirverktökum eins og Slippnum á Akureyri, Geislataekni, KM stáli, Trefjum, Örtækni og fleiri slíkum.

Það samstarf er afar mikilvægt og mikils virði að hafa slík félög sem eru vel tækjum búin og starfa af fagmennsku. Eins hefur Vaki átt afar gott samstarf við fiskeldisfyrirtæki hér á landi þegar kemur að vörubróun og margar lausnir orðið til í nánú samstarfi við íslenska eldismenn.

Mikill vöxtur í íslensku fiskeldi

„Mikill vöxtur er nú í íslensku fiskeldi og við horfum auðvitað til þess af miklum áhuga,“ segir Benedikt. „Þjónustutilboð fyrirtækisins er að aukast og æ fleiri viðskiptavinir kjósa fyrirbyggjandi þjónustu sem tryggir stöðugt eftirlit með búnaði, uppfærslur á hugbúnaði og vistun á gögnum í skýjalausnum. Margar landstöðvar eru nú fyrirhugaðar

og viljum við auðvitað koma sem fyrst inn í hönnunarferlið með ráðleggingar um hvernig búnaði okkar verði best komið fyrir. Við sjáum einnig að meiri áhersla er nú lögð á heildarlausan og samspil búnaðar hjá okkar viðskiptavinum, ásamt fiskivelferð. Það er nokkuð sem rímar vel við stefnu okkar með nýja eigendur sem sterka bakhjarla.

Helstu markaðir fyrir vörur Vaka hafa í gegnum tíðina verið Noregur, Chile, Skotland og Kanada, en fyrirtækið selur þó vörur sínar til meira en 60 landa. Fiskeldi er að aukast um allan heim og þótt tegundir séu margar í eldinu höfum við horft sérstaklega til tilapia-eldis í Mið-Ameríku og Asíu, eldi á barra og brama í Miðjarðarhafinu og svo rækjueldi sem er mikið víða um heim. Laxeldið er þó alltaf langstærsti markaður okkar og verður áfram um ökomna tíð.

Fylgst með eldislaxi

Að lokum má svo nefna teljarann Árvaka sem settur hefur verið í laxastiga víða um heim, en þannig er hægt að telja fiska sem ganga upp í árnar í gegnum stigana. Myndavélabúnaður er notaður til að greina kyn, tegund, stærð og fjölda, og einnig er hægt að greina eldisfisk frá villtum fiski út frá slíti ugga og öðrum einkennum.

Í góðu samstarfi Hafrannsóknastofnunar, Vaka og fleiri aðila hafa slíkir teljarar verið settir niður í allmargar ár hér á landi til að fylgjast með hvort og hversu mikið af eldislaxi kemur í árnar, en það er afar mikilvægt að hafa raunsannar tölur um mögulegt strok fiska úr eldi og áhrif þeirra á villtan fisk.“ ■

Óþrjótandi möguleikar í fiskeldinu

Valdimar Bernóðus Ottósson var einn af fjórum fyrstu starfsmönnum fiskeldisfyrirtækisins Arnarlax á Bildudal sem setti fyrstu laxana út í eldiskvíar í Arnarfirði árið 2014.

„Ég vann hjá fyrirtækinu á þessum tíma í átta mánuði en þá flutti fjölskyldan frá Bildudal í Grundarfjörð. Þar staldraði ég reyndar stutt við og sneri aftur á Bildudal og tók við vörubílaútgerð tengdafor-eldra minna og vann auk þess sem verktaki hjá Arnarlaxi milli verka á vörubílum. Ég fór síðan aftur að vinna í fastri vinnu hjá Arnarlaxi árið 2016 og hef starfað þar síðan við ýmis störf, til að byrja með sem almennur starfsmaður, svo var ég vélstjóri og skipstjóri um tíma, þá vaktstjóri og svæðisstjóri og nú er ég samhæfingarstjóri í framleiðslu sjódeildar,“ segir Valdimar.

Með sjómennsku í blóðinu

Valdimar er fæddur og uppalinn Bilddælingur. Hann lauk þar grunnskóla á sínum tíma, var einn vetur í framhaldsskóla í Reykholti í Borgarfirði, þar sem hann tók tvær annir í kokkanámi, en fór að því loknu á sjóinn. „Ég var fjöldi ára til sjós. Á fjórtánda ári byrjaði ég á skaki og dragnót með pabba heima á Bildudal og síðar var ég á vertíðarbátum og stærri skipum, mest fyrir vestan en einnig meðal annars í Hornafirði og Reykjavík. Sjómennskan er í blóðinu og ég ólst



Fisktækniskólinn bauð starfsmönnum Arnarlax upp á grunnám í fiskeldi og luku tíu starfsmenn náminu með formlegri útskrift í Bildudal í febrúar.

upp við sjávarsíðuna. Sjórinn togaði því í,“ segir Valdimar og bætir við að hann hafi aflað sér skipstjóra- og vélstjórnarréttinda í fjarnámi og verið um tíma skipstjóri á linubáti. „Ég hef unnið ýmis önnur störf. Árið 2004 hóf ég störf hjá verktafyrirtæki á Isafirði og var þar í fjögur ár sem gröfustjóri í vegavinnu um allt land. Einnig hef ég verið truckabílastjóri, gröfumadur, ýtumadur og hefilstjóri,“ segir Valdimar. Hann sótti nám hjá Isavia og er með diplóma sem flugradiómadur og starfaði í afleysingum í flugturninum á Bildudal. Einnig er Valdimar löggildur slökkviliðsmaður og hóf að starfa í slökkviliðinu á Bildudal árið 1997 en hefur verið varðstjóri þess síðan 2003.

Fjöldmörg ný störf á Bildudal

„Ég kann mjög vel við mig í fiskeldinu. Það eru óþrjótandi möguleikar í þessari nýju atvinnugrein og það er gaman að taka þátt í uppbyggingarstarfinu í laxeldinu og sjá það eflast og dafna. Það má eiginlega orða það svo að við séum að læra eitthvað nýtt á hverjum degi og það er mjög skemmtilegt. Það segir sitt um mikinn vöxt og hraða þróun í greininni að árið 2014 voru fjórir starfsmenn hjá Arnarlaxi en núna eru þeir sem næst 120 og að óbreyttu mun þeim halda áfram að fjölga á næstunni. Fiskeldið hefur gjörbreytt Bildudal og Vesturbýggð, ég hygg að bróðurpartur þeirra starfsmanna Arnarlax sem búa á Bildudal hefði ekki búsetu

þar nema vegna atvinnutækifæra sem Arnarlax hefur skapað,“ segir Valdimar.

Grunnám í fiskeldi

Fisktækniskólinn bauð starfsmönnum Arnarlax upp á grunnám í fiskeldi og luku tíu starfsmenn náminu með formlegri útskrift í Bildudal í febrúar síðastliðnum. Valdimar var einn þeirra. „Þetta nám er skemmtilegt og fræðandi og það er mjög vel sett upp af Fisktækniskólanum til hliðar við daglega vinnu. Covid setti smá strik í reikninginn en skólinn leytti það mjög vel og færði námið að öllu leyti á netið. Það er ekki nokkur spurning að þetta er góður grunnur til þess að fara í frekara nám í fiskeldi.

Við sem lukum grunnáminu í fiskeldi í febrúar höldum öll áfram námi núna í hagfræði í Fisktækniskólanum og ljúkum í kjölfarið námi í fisktækni. Einnig er annar hópur starfsmanna Arnarlax í grunnnámi í fiskeldi núna á vorönninni. Að mínu mati er mikilvægt að sem flestir starfsmenn í fiskeldi fari í þetta nám því það eykur skilning þeirra á atvinnugreininni og ýmsum þáttum sem hana snerta. Ég og margir starfsmanna okkar í Arnarlaxi höfum reynslu af því að vinna með hvítfisk sem sjómenn en í fiskeldinu er um allt aðra hluti að ræða og því afar brýnt að byggja upp sem mesta þekkingu hjá þeim sem í því starfa,“ segir Valdimar. ■

AQUA.is
ELDISVÖRUR EHF

Hágæða vörur fyrir fiskeldisstöðvar.

Tromlusíur og CO2 loftarar



AQUA.is - Eldisvörur ehf.
Gjótuhraun 8 - 220 Hafnarfjörður
Sími 833 5575 - www.aqua.is

Fiskidælur og flokkarar



FAIVRE



Einn heilbrigðasti laxastofn í heimi

Benchmark Genetics á Íslandi, áður Stofnfiskur, er 80 manna fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu laxahrogna og hrognkelsaseiða.

Fyrirtækið útvegar hrogn til laxeldis allt árið um kring til fyrirtækja um heim allan.

Stofnfiskur, sem varð Benchmark Genetics árið 2014, hóf framleiðslu laxahrogna hér á landi árið 1994 en frá stofnun, árið 1991, safnaði það efnivið af norskum uppruna um allt land, sem fluttur hafði verið inn á sínum tíma. Síðan þá, eða í þrjú áratugi, hafa starfsmenn fyrirtækisins stundað kynbætur og þeir hafa þróað aðferð til að fá laxinn til að hrygna allt árið. Jónas Jónasson, framkvæmdastjóri hjá Benchmark Genetics á Íslandi, segir það lykilinn að því að geta þjónustað fyrirtæki í landeldi.

„Núna eru í kortunum íslensk fyrirtæki sem eru með það á plönunum að framleiða yfir 90 þúsund tonn af laxi á landi á næsta ári. Þá kemur Benchmark þar inn sem aðili sem getur útvegar þessum fyrirtækjum hrogn allt árið um kring,“ segir Jónas.

„Við erum með mjög öflugt kynbótakerfi þar sem markmiðið er að auka vaxtarhraða og auka lífsþrótt og af því við öllum okkar klaklax í stöðvum á landi á Reykjanesi þá erum við með einn heilbrigðasta laxastofn í heimi, sem þjónustar íslenskt fiskeldi.“

Jónas segir að lykillinn að því að stunda arðbært laxeldi yfir höfuð sé að hafa aðgang að stofnum sem eru alltaf í kynbótum, eru heilbrigðir og hægt er að fá afhent hrogn úr allt árið um kring.

„Benchmark á Íslandi er fyrst og fremst í þjónustu við fiskeldi, bæði á Íslandi og á alþjóðavísu. 80 prósent af okkar afurðum eru flutt út og en svo þjónum við Íslandi líka. Erlendis og innanlands þjónum við landeldi og fiskeldi í kvíum, meðal annars í Færeyjum, Skotlandi og Noregi,“ segir Jónas.

Veltan þrefaldast

Frá því Benchmark keypti Stofnfisk árið 2014 hefur velta fyrirtækisins á Íslandi nánast þrefaldast, að sögn Jónasar.

„Það er vegna þess að við erum komin í eigu alþjóðlegs fyrirtækis sem er með markaðsstarf úti um allan heim. Sjálf Benchmark er með um 1.000 starfsmenn sem vinna í fóðurgeiranum um allan heim en mest í Asíu. Þeir vinna líka að heilbrigði laxa og eru núna að koma með mjög öflugt lúsamedal fyrir laxalús, auk þess sem við erum með hrognkelsaseiðin, sem notuð eru í kvíaldri bæði á Íslandi og í Færeyjum til að éta laxalús,“ útskýrir hann.

„Síðan er fyrirtækið með kynbætur á laxi, tilapiu og rækju úti um allan heim. Í Noregi og Chile er svo framleiðsla á hrognum sem byggir á sama grunni og framleiðslan hér á landi.“

Einstakar aðstæður á Íslandi

Jónas segir aðstæður til framleiðslu laxahrogna á Íslandi alveg einstakar. Notast er við borholur sem dæla heitum sjó úr hrauninu á Reykjanesi sem er sóttur á um það bil 250 metra dýpi. Þar fæst sjór sem er frá 9,5°C til 13°C heitur.

„Það er einstakt á Íslandi að geta fengið heitan sjó sem kemur úr jarðlögum. Á Reykjanesi getum við svo borað á 30 metra dýpi og þá fáum við nánast ótakmarkað magn af köldu vatni, sem er fimm gráður. Laxinn þarf kalt ferskvatn til að hrygna,“ segir hann.

„Við erum að nýta okkur alveg einstakar aðstæður, en auk þess að vera með mjög heilbrigðan



Jónas Jónasson, framkvæmdastjóri Benchmark Genetics á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR



Axel Fannar Borgarsson í nýja Hrognahúsinu.

MYNDIR/AÐSENDAR

Benchmark á Íslandi er fyrst og fremst í þjónustu við fiskeldi, bæði á Íslandi og á alþjóðavísu.

Jónas Jónasson

hóps starfsfólks hér á landi myndi fyrirtækið aldrei ganga.

„Við erum mjög alþjóðlegur hópur, hér starfar fólk frá Íslandi, Spáni, Kólumbíu, Chile, Serbíu, Filippseyjum og Bandaríkjunum. Við erum samheldinn hópur þó við komum frá ólíkum löndum. Það er lykillinn að velgengninni að vera með frábært fólk í vinnu. Þetta er búin að vera endalaus þrautseigja að standa í því frá árinu 1991 að byggja þetta upp frá nánast engu. Árið 1991 var laxeldi mjög lítið svo það má segja að við höfum verið frumkvöðlar á sínum tíma. Við sáum fyrir að það yrði jöfn eftirspurn í framtíðinni, sérstaklega fyrir landeldi. Þeir sem eru með landeldi verða að fá hrogn með jöfnu millibili 4-6 sinnum á ári. Með mikilli vinnu höfum við náð að svara þeirri eftirspurn,“ segir hann.

„Það er mikilvægt fyrir okkur í Benchmark að hafa sjálfbærni að leiðarljósi. Einungis þeir sem hafa leyfi til að ala okkar stofn fá að kaupa hann á Íslandi og erlendis. Við viljum til framtíðar að allt laxeldi verði reikið í sátt við náttúru okkar með sjálfbærni að leiðarljósi fyrir komandi kynslóðir. Laxeldi sem matvælaframleiðsla er með eitt minnsta kolefnisfótspor sem til er í matvælaframleiðslu og framtíðin er björt,“ segir Jónas að lokum. ■



Hrogn tilbúin til afhendingar en þau eru notuð í laxeldi.



Hér má sjá hrognkelsi á sundi. Benchmark Genetics Iceland framleiðir hrognkelsaseiði sem éta laxalús.

stofn þá höfum við getað sótt um innflutningsleyfi í nánast öllum löndum í heiminum sem eru að framleiða lax. Lykillinn að því er að vera á Íslandi, við sjáum að annars staðar er erfitt að fá innflutningsleyfi til allra landa.

Framtíðin björt

Benchmark Genetics á Íslandi er í ferli núna að sækja um stækkun á leyfum sínum á Reykjanesi, til að mæta auknum áhuga á laxeldi.

„Eins og staðan er í dag eykst eftirspurnin um 7 prósent á ári en framboðið eykst ekki nema um 3-4 prósent. Það er svo ofsalega mikill áhugi á laxi sem fisktegun. Laxinn er að verða ein vinsælasta tegundin í eldi í heiminu. Þó að núna séu framleiddar um 2,5 milljónir tonna á ári í heiminum þá er ég

viss um að framleiðslan tvöfaldist á næstu 20 árum. Þetta er svo bráðhollur og góður fiskur sem markaðurinn vill. Það sýnir sig bara í hvað verð á laxi hefur haldist hátt lengi,“ segir Jónas.

„Vinsældirnar eru að aukast um allan heim. Lax er mjög dýr í löndum eins og Kína og þar vilja menn fara að ala á landi. Eins í Bandaríkjunum, flutningskostnaður þar er svo hár að menn vilja fara í landeldi. Þar komum við inn í myndina.“

Jónas segir mikla möguleika á að stækka Benchmark, bæði á Íslandi og á alþjóðavísu.

„Það eru ekki margir sem vilja vera í hrognframleiðslu. Þetta er svo sérhæfð vinna og mikil sérfræðivinna í kynbótum og öðru. Laxeldisfyrirtækin vilja

einbeita sér að framleiðslunni og láta sérfræðifyrirtæki eins og Benchmark sjá um hrognframleiðsluna.“

Samheldni starfsfólks og sjálfbærni til framtíðar eru lykilatriði Jónas tekur fram að án samheldins



Benchmark®
Genetics Iceland

Hafsækinn verktaki í fiskeldi á Íslandi

Í kringum fiskeldi á Íslandi hefur risið framsækinn og vaxandi sérhæfður þjónustuiðnaður sem orðinn er mikilvægur og órjúfanlegur hluti eldisins og jafnvel ein grunnstoða þess.

Sjótækni ehf. er með höfuðstöðvar á Tálknafirði og útibú á Ísafirði og í Reykjavík. Fyrirtækið sinnir ýmsum verkefnum hringinn í kringum landið, allt frá köfunarþjónustu til lagningar sæstrengja. Meðal viðskiptavina þess eru sveitarfélög og fiskeldisfyrirtæki. Meðal annars er Sjótækni leiðandi á sviði tækni sem gefur kost á þurrskodun þilja og annarra mannvirkja undir yfirborði sjávar, viðhalds- og viðgerðarvinnu. Meginverkefni fyrirtækisins eru þó á Vestfjörðum þar sem Sjótækni veitir fiskeldisfyrirtækjum viðtæka þjónustu.

Kjartan J. Hauksson, framkvæmdastjóri og annar eigandi Sjótækni, segir fyrirtækið byggja á gömlum grunni: „Ég byrjaði 1986-7 að þjónusta fiskeldi í Ísa-fjarðardjúpi í eldra fyrirtæki sem ég átti og var meðal þeirra fyrstu hér á landi í þeirri grein.

Á þessum tíma vorum við að prófa okkur áfram og gerðum að sjálfsögðu mörg mistök eins og gerist þegar menn eru að stiga fyrstu skrefin. En það góða við mistök er að þau fara í reynslubankann og það þarf ekki að endurtaka þau. Í dag búum við í Sjótækni að öllu því sem við lærðum á því að prófa okkur áfram í byrjun og byggjum á



Kjartan J. Hauksson, framkvæmdastjóri og annar eigandi Sjótækni

þeirri miklu og góðu reynslu sem frumkvöðlastarfsemin færði okkur á þessum upphafsárum.

Vex hratt

Nú síðustu árin hefur þetta svo farið hratt vaxandi, sérstaklega síðustu sex til sjö árin. Við erum alhliða fyrirtæki í þessari grein og segja má að við þjónustum fiskeldið frá A-Ö. Við erum í rannsóknum og sjómælingum. Við setjum út fiskeldisbúnaðinn, sjálfar sjókvíarnar, sinnum eftirliti, viðhaldi og viðgerðum. Þessu fylgir köfunarþjónusta og lagning sæstrengja. Við vottum og höfum eftirlit með netunum í kvíunum og sjáum um nótaskipti sem er mikil vinna,“ segir Kjartan.

Hann segir verkefni Sjótækni ekki vera einskorðuð við kvíarnar sjálfar. „Við erum í ýmsum verkefnum, meðal annars leggjum við sæstrengi með ljósleiðara fyrir sveitarfélög og einnig sjólagfir fyrir eldisfyrirtækin og önnur fyrirtæki. Síðan þarf að hafa eftirlit með þessu og sinna viðhaldi og viðgerðum. Við erum með ýmiss konar þjónustu sem nýtist sveitarfélögum, til dæmis vegna neðan-sjávarlagningar ljósleiðara og svo þurrpílin fyrir hafnirnar.“



Starfsmenn Sjótækni, Kjartan er lengst til hægri á myndinni.

MYND/ADSEND

Engu að síður er það fiskeldið sem er meginstarfssvið Sjótækni, og ekki einungis kvíarnar sjálfar. Á Vestfjörðum eru á annan tug fódurpramma sem notaðir eru við fiskeldi. „Frá þrómmunum liggja rör yfir í kvíarnar sem fódri er dælt um, og þarna er líka margvíslegur viðkvæmur búnaður, myndavélar og mælitæki. Þessu er öllu fjarstýrt úr landi og búnaðurinn sendir mikilvægar upplýsingar um stöðu mála upp á land. Við sinnum eftirliti, viðhaldi og viðgerðum á fódurprömmunum rétt eins og kvíunum sjálfum.“

Fagleg vinnubrögð

Gott eftirlit með mannvirkjum í fiskeldi er mikilvægt þar sem mikið getur mætt á kvíum og búnaði vegna veðurs og sjógangs. „Hjá Sjótækni erum við með 20 manns í vinnu og fimm báta sem eru í vinnu alla daga. Þetta er nauðsynlegt vegna þess að eftirlit og viðhald er geysilega mikilvægt í rekstri sem þessum. Þess vegna skiptir öllu máli að vinnubrögð séu fagleg og allir ferlar varðandi eftirlit og viðhald vel skilgreindir. Sjótækni starfar samkvæmt umhverfisstaðlinum ISO 14001

og öryggisstaðlinum ISO 45001 og allir verkferlar miðast við þær kröfur sem þar eru settar. Okkar fólk er vel þjálfað og reynslumikið. Við leggjum áherslu á menntun þess og þjálfun og sendum starfsmenn reglulega á námskeið hjá innlendum og erlendum framleiðendum tækja og búnaðar. Það má segja að Sjótækni sé hafsækinn verktaki sem vinnur náð með viðskiptavinum sínum til að tryggja örugga uppsetningu, skilvirkt eftirlit og reglulegt viðhald búnaðar,“ segir Kjartan J. Hauksson að lokum. ■



Framúrskarandi súrefnislausnir fyrir fiskeldi

Linde hefur verið í farabroddi fyrirtækja í þróun á hágæða gas lausnum fyrir fiskeldi. Linde mun halda áfram að vera leiðandi í þróun tækni sem eykur virkni og sparar orku í súrefnisdreifingu. Með réttu súrefnisdreifingu í vatni má draga úr áhættuþáttum og auka öryggi eldis á mismunandi vaxtarskeiði. Linde getur boðið heildar súrefnislausnir og ráðgjöf, ásamt öflugum stuðningi frá háþróaðri fiskeldis tilraunastöð Linde í Álasundi í Noregi.



Breiðhöfða 11 | Reykjavík | 577 3000



Matorka framleiðir bleikju og silung í Grindavík

- úr hreinu íslensku vatni
- úr fyrsta flokks náttúrulegum hráefnum.

Umhverfið og heilsan í fyrirrúmi í íslensku landeldi.

matorka@matorka.is | s. 787 8880

Nám í Fisktækniskólanum hentaði mjög vel

Heiðar Már Antonsson, sem býr á Reyðarfirði, lauk námi í fisktækni og fiskeldi frá Fisktækniskólanum án þess að hitta kennara sína í Grindavík.

Covid-faraldurinn setti strik í reikninginn en það kom ekki að sök því tölvutæknin brýtur niður alla múra og Heiðar Már náði að ljúka báðum námsbrautum á tveimur öðrum.

Heiðar Már er 44 ára gamall, fæddur og uppalinn á Vopnafirði en hefur búið á Reyðarfirði frá 1988. Heiðar á að baki fjölbættan feril á vinnumarkaði, meðal annars starfaði hann í mörg ár sem kjötiðnaðarmaður og einnig hefur hann verið í solumennsku af ýmsum toga. Frá árinu 2019 hefur Heiðar glímt við eftirköst slyss sem hann varð fyrir og segist hafa ákveðið að nýta tímann vel til þess að afla sér menntunar og breikka þannig atvinnumöguleikana þegar hann geti snúið aftur út á vinnumarkaðinn. Fiskeldið sé í sókn á Austurlandi og sjávarútvegurinn standi þar einnig styrkum fótum. Þess vegna hafi hann séð ýmsa möguleika í því að fara annars vegar í nám í fisktækni og hins vegar fiskeldi í Fisktækniskólanum.

Námið hóf hann fyrir rösku ári, haustið 2020, og lauk því í vor. Áður hafði Heiðar farið í raunfærnimat þar sem öll hans fjölbætta starfsreynsla var lögð



Heiðar Már sá ýmsa möguleika í því að fara annars vegar í nám í fisktækni og hins vegar fiskeldi í Fisktækniskólanum.

saman og metin á móti náminu. Eins og nærri má geta stýtti raunfærnimatið leið Heiðars Márs umtalsvert að settu marki.

Spurning um viðhorf

„Ástæðan fyrir því að ég fór í þetta nám var einfaldlega sú að ég vildi nýta tímann vel í veikindafriinu og þegar ég fór að kynna mér

Fisktækniskólann komst ég að raun um að hann byði upp á þann möguleika að ég gæti tekið allt námið í fjarnámi. Það hentaði mér mjög vel og því lét ég slag standa og sé ekki eftir því,“ segir Heiðar Már og bætir við að það hafi ekki verið honum eins stórt skref að setjast aftur á skólabeck eftir langt hlé og ætla mætti.

„Þetta er fyrst og fremst spurning um viðhorf. Ef maður ætlar sér hlutina, þá ganga þeir. Hér á árum áður átti ég ekki alltaf auðvelt með að læra en núna gekk námið ljómandi vel vegna þess að athyglin og ánægjan af náminu var meiri en þegar ég var yngri,“ segir Heiðar Már.

„Uppbygging námsins í Fisk-

“ Hér á árum áður átti ég ekki alltaf auðvelt með að læra en núna gekk námið ljómandi vel vegna þess að athyglin og ánægjan af náminu var meiri en þegar ég var yngri.



Heiðar Már Antonsson

tækniskólanum er mjög góð. Ég gat horft á upptökur af fyrirlestrum kennaranna þegar mér hentaði og síðan byggðist námið að stórum hluta á verkefnavinnu. Ef eitthvað var óljóst fengust svör fljótt og vel frá kennurum. Þetta gekk því prýðilega og hentaði mér mjög vel,“ segir Heiðar Már og upplýsir að hann ætli ekki að láta staðar numið með námið í fisktækninni og fiskeldinu, á vorönn 2022 sé hann skráður í gæðastjórnarnám í Fisktækniskólanum. ■

LAVANGO

Sérsmiðnar hágæða vinnslulausnir og framúrskarandi þjónusta



Vinnslubúnaður til lands og sjós



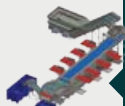
Þvottakör og kælisniðlar



Sérsmiðum hvers kyns færirbönd



Millidekk í skip og báta



Slægingarlína fyrir innlenda aðila

euskan++ Vakúmdælur



Vakúmdælur til að flytja eldisfisk

RADWAG Vogir



Nock Roðfléttivélar



- Þýskar vélar
- Hagkvæmar
- Góð afköst



Hreinlætis- og þrifalausnir



Lágþrýst þrifakerfi



Aðgangsstýring í vinnslu, Eskja



Vatnshreinsibúnaður



Yfir 10.000 kerfi um heim allan



Hreinsunargeta: 980 l/s, Rifós

Karakerfi



Karapvottavélar



Karahvolfarar



Notendur á Íslandi

- Samherji Dalvík
- Einhamar Seafood
- Umbúðamiðlun

Vinnslubúnaður • Vatnshreinsibúnaður • Karapvottavélar • Hreinlætis-og þrifalausnir • Vogir • Roðfléttivélar • Vakúmdælur



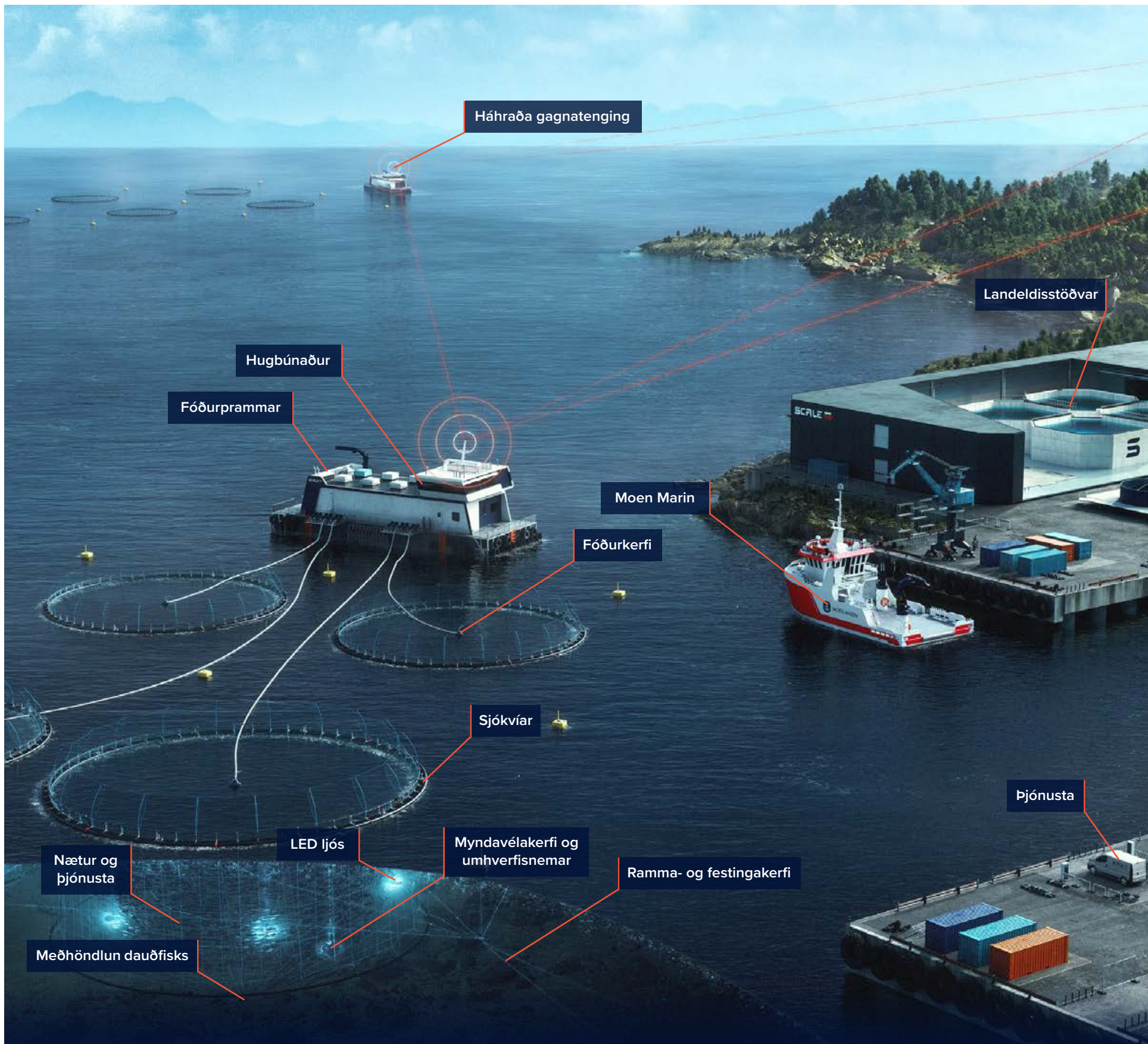
Lyngás 13, 210 Garðabær | Iceland



+354 661-9708



jon@lavango.is



SCALE AQ

WE ARE AQUACULTURE



Seabased



Landbased



Software



Service

ScaleAQ er alþjóðlegt fyrirtæki á vettvangi fiskeldis. Við bjóðum framsæknar tæknilausnir og búnað til viðskiptavina okkar um allan heim.

Gjótuhrauni 8, 220, Hafnarfjörður
+354 834 7253

scaleaq.com



Ljúffengt laxabuff.

MYND/ADSEND

Laxabuff með kryddjurtum

Laxabuff með ferskum kryddjurtum um 11-12 buff

1.300 g laxaflök (roðflett og bein-hreinsuð)

3 tsk. sambal oelek (chilimauk)

3 mjög vel ristaðar brauðsneiðar, saxaðar eða muldar niður fínt

1 egg

1 knippi (ca. 20 g) ferskt kóríander (eða flatlaufa steinselja)

2 hvítlaukslauf, söxuð smátt eða pressuð

Grófmalaður pipar

Maldon salt

Góð kryddblanda (t.d. Roasted Garlic Pepper frá Santa Maria)

Olía og/eða smjör til steikingar

Allt maukað saman með gaffli eða mjög gróft í matvinnsluvél. Mikilvægt er að laxinn sé ekki hakkaður alveg niður heldur sé í bitum. Buffin mótuð í höndunum og steikt upp úr olíu og/eða smjöri við meðalhita á pönnu í nokkrar mínútur á hvorri hlið. Borið fram með tómatakúskúsi, fersku salati og avókadó-chilisósu.

Avókadó-chilisósa:

2 meðalstór, vel þroskuð avókadó (lárperur)

1 dós 18% sýrður rjómi (180 g)

3 msk. sweet chili sósa

Grófmalaður svartur pipar

Maldon salt

Avókadó, sýrdum rjóma og sweet chili sósunni er blandað saman með til dæmis töfrasprota. Það er líka hægt að hafa sósunu grófari og mauka hráefnin saman með gaffli. Smakkað til með salti og pipar.

HEIMILD: ELDHUSSOGUR.COM



Það verður fjölbreytt dagskrá í boði á ráðstefnunni Lagarlífi í ár.

Ríkuleg dagskrá

oddurfreyr@frettabladid.is

Dagskrá ráðstefnunnar Lagarlíf, eldi og ræktun er ríkuleg, en þar verða fluttir tæplega 60 fyrirlestrar og 10 málstofur fara fram.

Ráðstefnan var fyrst haldin árið 2017 og fer nú fram í fjórða sinn, en hún var felld niður í fyrra vegna heimsfaraldursins.

Á heimasíðu ráðstefnunnar, lagarlif.is, er hægt að skrá sig til þátttöku og fá nákvæmar upplýsingar um dagskrána, fyrirlesara og fleira. Meðal fyrirlesara er Kristján Þór Júlíusson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, ásamt fjölda sérfræðinga úr geiranum, sem munu fjalla um ýmsar hliðar hans.

Ráðstefnan hefst klukkan 9 á fimmtudagsmorgun og þann dag er dagskrá til klukkan 16.30. Á föstudaginn hefst dagskráin líka klukkan 9 en ráðstefnan endar svo klukkan 15. ■

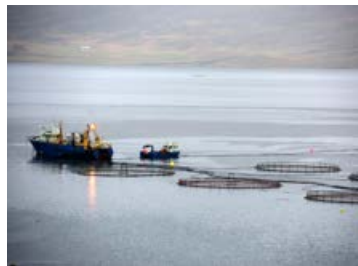
Fiskeldi í sókn

johannamaria@torg.is

Framleiðsla á á eldisfiski hefur áttfaldast á síðustu tíu árum. Samkvæmt upplýsingum Radarsins, mælaborðs sjávarútvegsins, var sett framleiðslumet á síðasta ári þegar alls um 40,6 þúsund tonn af eldisfiski var slátrað. Aukninguna má að stærstum hluta rekja til aukningar á laxeldi og þá sérstaklega á lax í sjókvíaeldi.

» Framleiðslumet var sett á eldisfiski árið 2020 þegar 40,6 þúsund tonn var slátrað.

Framleiðsla á eldislaxi hefur farið úr tæpum 1.100 tonn árið 2011 í rúm 34,2 þúsund tonn árið 2020. Eins hefur bleikjueldi aukist síðasta áratug. Um 5.500 tonn var slátrað á árinu 2020 en 3.000



Hér sést fiskeldi í Berufirði á Austurlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

tonnum árið 2010. 64% aukning varð í framleiðslu á regnboga-silungi á milli árunna 2019 og 2020.

Mest er framleiðslan á sunnverðum Vestfjörðum og árið 2020 var alls 22,5 þúsund tonn aukningu á milli árunna 2019 og 2020. Þessi þróun er kærkomin fyrir byggðarlagið. Næstmest var framleiðslan á Austfjörðum, rúm 10,2 þúsund tonn á árinu 2020. ■

Laxar – Hrein íslensk afurð úr hreinni náttúru



www.laxar.is



Sefur nú rótt nær hverja nótt án svefnlyfja

Kristín Þorvaldsdóttir hefur um árabíl þjáðst af slit- og vefjagigt og tekið inn bæði svefnlyf og verkjalyf við því.

Fyrr á árinu, í kjölfar aðgerðar vegna mjaðmagrindarbrots, ákvað hún að segja skilið við verkjalyfin og svefntöflurnar og leita í náttúrulegri lausnir.

„Ég var mikil íþróttakona hér áður fyrr og spilaði golf en vegna gigtar og veikinda hætti ég að geta stundað það. Ég hætti því í sportinu og í vinnunni,“ segir Kristín. Við tók langur kaflur þar sem Kristín glímdi við sársauka vegna veikinda og svefnvandamál. Þá fékk hún uppáskriftað hjá lækni svefnlyf og verkjatöflur.

Slysaðist til að hætta

„Ég slasaðist fyrir tveimur árum síðan og brotnaði á mjöðm. Í júní 2020 fór ég í seinni aðgerðina af tveimur. Eftir hana ákvað ég að hætta á verkjalyfjum og í kjölfarið hóf ég að trappa mig niður og loks losa mig alfarið við svefnlyfin. Ég hafði tekið svefnlyf síðustu þrjú ár með hléum, því að ég á almennt erfitt með að sofna á kvöldin. Ég lá uppi í rúmi og bylti mér á þúsund vegu. Þetta stafaði eflaust af óþægindum vegna slitgigtar og vefjagigtar. Ég gat ekki slakað á. Svo sofnaði ég eftir dúk og disk, jafnvel þó ég væri að taka svefnlyf. Svo eru svefnlyfin líka þannig að þau gera mann ofboðslega þungan. Það tók mig langan tíma að vakna á morgnana og ég var þung í höfðinu lengi fram eftir degi. Eftir tvo mánuði var ég orðin laus við verkjalyf og svefnlyf.“

Óeirðin kom aftur

Nokkru eftir að Kristín hætti að



taka svefnlyfin fann hún að það var komin smá óeirð í hana og enn vantaði hana hjálp við að sofna. „Ég var ekki farin að sofa 100%. Þá held ég að ég hafi séð auglýsingu í blaðinu og ákvað í kjölfarið að prófa Sofðu rótt frá ICEHERBS. Ég vildi klárlega fara út í eitthvað náttúrulegt og eitthvað sem væri ekki ávanabindandi, frekar en að byrja aftur að taka svefnlyfin. Ég fann strax mun á mér. Núna eru komnir þrjú mánuðir frá því ég byrjaði að taka Sofðu rótt og ég er allt önnur.“

Hvílist betur

„Í dag fer ég upp í rúm á kvöldin, les smá í bókinni minni eða hlusta á hljóðbók. Þegar ég finn að ég er að sofna þá bara legg ég bókina frá mér og sofna án þess að þurfa að bylta mér endalaust. Ég segi ekki að ég sofi 100% allar nætur, en ég fæ mun betri svefn með Sofðu rótt en án þess, og ég sef líka betur heldur en með hjálp svefnlyfja. Ég er aldrei þung í höfðinu þegar ég vakna og vakna mun fyrr heldur en á svefnlyfjum. Þá finn ég að ég hvílist allajafna betur. Ég finn að maður er ekki jafnstressaður og áður eða kvíðinn. Þetta hefur róandi áhrif á mig og ég finn það sérstaklega í öllu þessu ástandi sem hefur verið í dag, faraldur og hvaðeina.“



Kristín segir að Sofðu rótt hafi algerlega leyst svefnlyfin af hólmi, og gott betur en það.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Sofðu rótt virðist vera eitthvað sem gefur mér líka hugarró fyrir svefninn og ég hef fulla trú á vör- unum frá ICEHERBS. Ég mæli heils hugar með Sofðu rótt fyrir alla sem eiga í vandræðum með svefn og ég tala nú ekki um ef fólk vill kúpla sig út úr svefnlyfjum.“

Náttúrulega slakandi og róandi

Náttúrulegar lausnir eins og jurtir og lækningajurtir hafa verið notaðar langt aftur í aldir um heim allan. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar, ekki klínískar þó, en þær eiga það sameiginlegt að sýna fram á virkni lækningajurta. Flestar lækningajurtir eru skaðlaugar og því er greiður aðgangur að þeim. Náttúrulegar lausnir hafa lengi virkað vel á fjölmarga enda er sú leið oft valin ef fólk vill komast hjá lyfjanotkun. ICEHERBS býður upp á náttúrulega lausnir

vefndamálum, en gríðarlega stór hópur fólks velur að reyna við náttúrulegar lausnir áður en svefnlyf eru notuð.

Sofðu rótt í alla nótt

Sofðu rótt frá ICEHERBS inniheldur magnolíubörk og íslensk fjallagrös. Saman virka þessar tvær jurtir einstaklega vel til þess að bæta svefn á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. Þessi öflugla blanda hentar vel fyrir þá sem vilja aðstoð við að ná betri, jafnari og samfelldum svefni sem og bæta andlega líðan.

Þessi magnaða jurt, magnolía, hefur verið notuð um aldir við þunglyndi, svefnvandamálum, kvíða og streitu. Hún er þekkt fyrir að virka almennt slakandi og róandi, og á að bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Rannsóknir á magnolíu sýna fram á að hún inniheldur virk efni,

sem vitað er að hafi áhrif á andlegt jafnvægi. Virku efnin í magnolíu- berkinum örva boðefni í heilanum og koma jafnvægi á hormónið kortísón. Þau geta virkað almennt slakandi og róandi og bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Sofðu rótt blandan inniheldur einnig íslensk fjallagrös, oft nefnd ginseng Íslands. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járn og kalsíum. Fjallagrös hafa verið þekkt fyrir vatnslosandi áhrif og geta hjálpað til við að draga úr þjúg. Þau innihalda betaglúk- antrefjar sem hafa reynst vel við þyngdartap, geta bætt meltingu og styrkt þarmana. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri mat- vöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á iceherbs.is.

Tenging við lifnaðarhætti og daglegt líf ungs fólks

starri@frettabladid.is

Heilsuhlaðvarpið Heilsu- hegðun ungra Íslendinga hóf göngu sína í vor. Þar er áhersla lögð á heilsu, líðan og velferð ungs fólks á Íslandi. Viðtökurnar verið mjög góðar og undirbúa aðstandendur þess næstu þáttaröð.

Í hlaðvarpinu Heilsuhegðun ungra Íslendinga er áhersla á heilsu, líðan og velferð ungs fólks á Íslandi. Umræðuefni þáttanna hefur beina skírskotun til áherslna og rannsóknarniðurstöðna rannsóknar- verkefnis sem ber sama nafn og er í umsjón nokkurra vísindamanna við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, að sögn Erlings S. Jóhannssonar, prófessors í íþrótt- og heilsufræði við Menntavísinda- svið Háskóla Íslands og verkefnis- stjóra rannsóknanna, og Rúnu Sifjar Stefánsdóttur, doktorsnema í íþrótt- og heilsufræðum við Háskóla Íslands.

„Það má segja að markmið hlað- varpsins sé að efla vitund og auka þekkingu ungs fólks á heilbrigðu lífni. Þættirnir eru unnir í sam- vinnu við nemendafélög þriggja framhaldsskóla og í hverjum þætti eru til samtals framhaldsskóla- nemendur og vísindamaður sem hefur sérþekkingu á viðkomandi fræðasviði. Þessi nálgun hefur fallið í góðan jarðveg hjá mark- hópi hlaðvarpsins og ljóst er að heilsuhlaðvörp verða mikilvæg í framtíðarforvarnarstarfi,“ segir Erlingur. Auk Erlings og Rúnu eru aðrir vísindamenn og viðmælend-



ur hlaðvarpsins þau Ársæll Már Arnarsson, prófessor í tómstunda- og félagsmálfræði, Anna Sigríður Ólafsdóttir, prófessor í næringar- fræði, Vaka Rögnvaldsdóttir, lektor í íþrótt- og heilsufræði, Sunna Gestsdóttir, lektor í íþrótt- og heilsufræði, Ástríður Stefánsdóttir, dósent í siðfræði, og Katrín Ólafsdóttir, doktorsnemi í félagsfræði menntunar,“ segir Erlingur.

Góð tenging

Nýlegar niðurstöður rannsóknar- hópsins sýna meðal annars að svefntími unglunga styttest að með- altali um nærri hálf klukkustund milli 15 og 17 ára aldurs. Á sama tíma dregur töluvert úr hreyfingu á virkum dögum hjá þessum hópi. Það skiptir því miklu máli að miðla fróðleik til þessa aldurshóps með réttum hætti bætir Rúna við.

Rúna Sif Stefánsdóttir og Erlingur S. Jóhannsson.
FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

„Niðurstöður rannsóknarinnar hafa vakið mikla athygli. Í ljósi þekkingarsköpunar og aukinnar vitneskju um breytingar á heilsu- fari og velferð ungs fólks höfðum við áhuga á að ræða viðfangsefnið við ungt fólk og eiga samtál við fræðimenn á sama tíma. Með vísindahlaðvarpi sem þessu næst góð tenging við umhverfi, lifnaðar- hætti og daglegt líf ungs fólks. Þessi nálgun hefur fallið í góðan jarðveg hjá markhópi hlaðvarpsins og er ljóst að heilsuhlaðvörp og upplýsingamiðlun tengd aukinni þekkingu á áhættuþáttum heil- brigðis er mikilvæg í forvarnar- starfi samtímans.“

Viðtökur góðar

Erlingur og Rúna hafa lokið fyrstu þáttaröðinni og eru um þessar mundir að undirbúa þá næstu. „Við höfum áætlanir um að framleiða aðra þáttaröð sem byggð er á niðurstöðum Heilsuhegðunar ungra Íslendinga. Þar verður sjónum beint í meira mæli að aðgerðum sem hægt er að grípa í til að bæta líðan og velferð ungs fólks. Þessa dagana erum við að vinna að fjár- mögnun verkefnisins og leita að styrktaraðilum. Viðtökur hingað til hafa að minnsta kosti verið mjög góðar og vísindahlaðvörp fyrir ungt fólk eru greinilega komin til að vera. Við stöndum í þeirri trú að vísindahlaðvörp séu mikilvæg leið nútímaforvarna sem eykur meðal annars líkur á aukinni sjálfbærni á sviði lýðheilsu.“

Vísindahlaðvarpið Heilsuhegð- un ungra Íslendinga er hýst á vef rannsóknarinnar, heilsuhegðun. hi.is og á Spotify. ■

Visinda- hlaðvörp fyrir ungt fólk eru greinilega komin til að vera.

Erlingur S. Jóhannsson

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Upplýsingar í síma 868-2055

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Húsviðhald



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

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði
Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar



Sveitarfélagið ÁRBORG

Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar eftirfarandi tillögur deiliskipulagsáætlanna.

1. Deiliskipulagsbreyting – Eyravegur 26-30

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 20. október 2021 að auglýsa deiliskipulagsbreytingu að Eyravegi 26-30. Markmið breytingarinnar er að byggja tvær hæðir til viðbótar ofan á núverandi hús á nr. 26. Með þeirri framkvæmd mun íbúðum í húsinu fjölga um u.þ.b. 16 íbúðir og verða þá samtals 51 eftir breytingu. Lóð 28-30 er óbyggð og þar er gert ráð fyrir að muni rísa fjölbylishús á 4 hæðum með allt að 54 íbúðum. Heimild verður fyrir kjallara sem að hluta til verður nýttur fyrir geymslur og hólageymslur, en þar verður einnig heimild fyrir verslunar- og þjónusturými.

2. Deiliskipulagsbreyting – Austurbyggð

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 20. október 2021 að endurauglýsa deiliskipulagsbreytingu í Austurbyggð. Tillagan nær yfir hluta Asparlands, Bjarmalands, Fagralands og Huldulands. Tillagan var áður samþykkt af bæjarstjórn Árborgar þann 21. febrúar 2018. Skipulagssvæðið er fullbyggt og unnið hefur verið skv. tillögunni frá 2018.

3. Deiliskipulagsbreyting – Larsenstræti

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 20. október 2021 að auglýsa deiliskipulagsbreytingu fyrir Larsenstræti, Selfossi. Tillagan gerir ráð fyrir að lóðir nr. 4, 6, 8, 10, 12 og 14 verði sameinaðar í eina lóð fyrir byggingu Húsasmiðjunnar á Selfossi. Aðkoma að lóðunum verður sem fyrr frá Larsenstræti, en einnig er gert ráð fyrir aðgangsstýrðri aðkomu að sameinaðri lóð frá Gaulverjabæjarvegi.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi. Að auki er hægt að nálgast tillögurnar á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar á vefslóðinni www.arborg.is

Tillögurnar eru auglýstar með athugasemdafresti frá 27.10.2021 til og með 8.12.2021. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemdum til 8.12.2021.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, 800 Selfossi, eða netfangið skipulag@arborg.is

Virðingarfyllst,
Anton Kári Halldórsson
skipulagsfulltrúi Árborgar

Raufapanill

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is



Stærðir:

244

122

244

Panillinn er afgreiddur í hvítum plötum, einnig ólitaður tilbúinn í sprautun. Smellulistar í mörgum litum.

Upphengibúnaður í miklu úrvali

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur
Draghálsi 4 -
Sími: 535 1300 -
verslun@verslun.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

Patria y vida! Kúba í dag – landið og lífið



Alberto Borges Moreno
Þjálfari hjá Breiðabliki

Ég horfi á þjóðina mína úr fjarlægð, frá eyju í norðri til eyjunnar minnar í suðri, langt í burtu en samt er hún mér svo nálæg, meiri hluti ævinnar þar, minningar og taktur lífsins, vinir og fjölskylda.

Nú hafa liðið sextíu ár í einræði stjórnar sem kennir sig við byltingu sem einu sinni var. Á þessum tíma hefur margt verið tekið af þjóðinni minni, frelsi hennar er skert og árum saman hefur hún liðið matarskort, misrétti og skort á tjáningarfrelsi.

Matarskortur á eyju allsnægta þar sem allt vex? Já, fólkinu mínu hefur um árabíl verið bannað að rækta jörðina eða veiða á miðunum. Fólki er leyft að kaupa nauðsynjar gegn framvísun skömmunarseðla, þær vörur eru slæmar og duga ekki til að fæða fjölskylduna.



Við viljum efnahagskerfi með samstöðu allra þjóðarinnar.

Misrétti í landi þar sem sósíalískur jöfnuður er sagður ofar öllu? Já, ein birtingarmynd þess er margfalt hagkerfi þar sem hinum almenna borgara eru greidd laun í pesóum en matur og lífsnauðsynjar eru seldar fyrir dollara. Og ráðamenn safna auði meðan kúbanskir þegnar líða skort.

Tjáningarfrelsið er barið niður, bókstaflega, þegar lögregla ræðst að minnihlutahópum eins og hinsegin fólki. Og á grundvelli lýðræðisins þegar um einræði og alræði eins flokks, eina skoðun, er að ræða. Kúbönsk stjórnvöld hafa í gegnum tíðina kúgað og ógnað hverjum þeim sem hugsar öðruvísi en þau.

Þann 11. júlí síðastliðinn mótmælti fjöldi fólks á götum úti á Kúbu undir slagorðunum patria y vida, föðurlandið og lífið. Slagorðið er útúrsmúningur á einkunnarorðum byltingarinnar sem eru patria o muerte, föðurlandið eða dauðann, það á vel við því kúbanska þjóðin kallar á að fá að lifa í landinu sínu, lifa af sínu frjósama og gjöfula landi, lifa í friði. Í kjölfar mótmælanna í sumar var fólk fangelsað og margir sitja enn inni án dóms og laga. Margir sakna vina og fjölskyldumeðlima sem hafa horfið í kjölfar mótmælanna og enginn veit hvar eru niðurkomnir. Það er ólga í þjóðfélaginu og það er risandi alda samstöðumótmeala um allan heim með kúbönsku þjóðinni móti harðræði, ógn og einræði.

Á undanförunum árum hafa margir Íslendingar heimsótt Kúbu sem ferðamenn og hafa litið þessa útópisku mynd sem dregin er upp af Kúbu sem sósíalísku draumalandi. Það er glansmynd sem betra er að horfa á úr fjarlægð en að lifa á eigin skinni. Það er rík ástæða fyrir því að svo margir kúbanskir borgarar hafa flúið land sitt og búa nú margir í útleigð frá Kúbu, mega ekki snúa aftur heim vegna „svika sinna við byltinguna“.

Oft hefur verið bent á viðskiptabann, sem Bandaríkin hafa sett á Kúbu, sem hinn mikla óvin og ástæðu skorts og fátæktar á Kúbu en ástæða bágrar stöðu í landinu mínu er svo miklu flóknari en svo að hún verði útskýrð með því einu saman.

Sérkennileg lög og hegðun stjórnvalda kunna að hljóma fáránleg í eyrum ykkar, kæru Íslendingar. Bann við fiskveiðum á eyjunnar þar

sem miðin eru full af fiski og sjávarfangi, brot á þessu banni varðar fangelsisvist. Hvernig landbúnaður var eyðilagður á tímum bandalags Kúbu við Sovétríkin. Að læknar og sérfræðingar af öllu tagi séu sendir til vinnu erlendis og þeir verði að greiða 80 prósent launa sinna til kúbanska ríkisins.

Við Kúbanir risum nú upp fjarri heimahögunum og stöndum með fólkinu okkar á Kúbu. Þann 15. nóvember hafa verið skipulögð friðsæl



Við Kúbanir risum nú upp fjarri heimahögunum og stöndum með fólkinu okkar á Kúbu.

mótmæli í mörgum borgum á Kúbu, þrátt fyrir andstöðu stjórnvalda þar sem hafa ógnað og hótad skipuleggjendum mótmælanna. Það sem við krefjumst kann að hljóma eins og sjálfsagðir hlutir í eyrum margra Íslendinga.

Við viljum endalok hræsni og flókinnar þöggunar.

Við viljum þrískiptingu valds og fjölflokkakerfi.

Við viljum lýðræðislegar forsetakosningar.

Við viljum virðingu fyrir öllum mannréttindum og frelsi fyrir pólitíska fanga.

Við viljum efnahagskerfi með samstöðu allra þjóðarinnar.

Þann 15. nóvember sameinumst við Kúbanir á Íslandi Kúbönum heima á Kúbu og kúbönsku fólki um allan heim á kröfufundi fyrir friði og velferð á Kúbu. Við verðum á Austurvelli klukkan 19 og þið eruð velkomin með okkur til að segja saman: Frelsi fyrir Kúbu, patria y vida! ■



LYFSALINN

BÍLAAPÓTEK

VIÐ VESTURLANDSVEG

Renndu við í lúguna
og fáðu lyfin beint í bílinn.
Fljótlegt og þægilegt.

9-22
OPIÐ ALLA DAGA

Þú finnur Lyfsalann í Glæsibæ, Urðarhvarfi og bílaapótek Vesturlandsvegi

GLÆSIBÆR
Opið virka daga 8.30 - 18.00

URÐARHVARF
Opið virka daga 9.00 - 17.30

BÍLAAPÓTEK VIÐ VESTURLANDSVEG
Opið alla daga 9.00 - 22.00

Merkisatburðir

- 1674** Hallgrímur Pétursson prestur og skáld deyr, 60 ára að aldri. Hann er eitt helsta trúarskáld Íslendinga. Passíusálmur hans hafa komið út oftar en sextíu sinnum, fyrst 1666.
- 1682** Filadelfía er stofnuð í Norður-Ameríku.
- 1936** Minnismerki um Niels R. Finsen er afhjúpað í Menntaskólanum í Reykjavík þar sem hann var við nám og lauk stúdentsprófi í júlí 1882. Finsen var brautryðjandi í ljós-lækningum og hlaut Nóbelsverðlaun í læknisfræði árið 1903.
- 1939** Breski leikarinn John Cleese fæðist.
- 1955** Sænska akademían veitir **Halldóri Laxness**, fyrstum Íslendinga, Nóbelsverðlaun „fyrir að endurnýja hina miklu íslensku frásagnarlist“. Hann tekur við verðlaununum í Stokk-hólmi 10. desember.



Lisa Attensperger og Sigríður Regina Sigurþórsdóttir eru verkefna- og viðburðastjórar hátíðarinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hrekkjavökubúin Bíó Paradís klár á barnakvikmyndahátíð

Barnakvikmyndahátíð í Reykjavík hefst í áttunda skiptið á morgun og verður í Bíó Paradís.

arnartomas@frettabladid.is

Bíó Paradís er komin í hrekkjavökubúninginn fyrir Alþjóðlega barnakvikmyndahátíð í Reykjavík sem hefst í áttunda skiptið á morgun. Hátíðin stendur yfir milli 28. október og 7. nóvember þar sem að vanda verður að finna fjölbreytt úrval kvikmynda og viðburða.

„Stemningin er frábær og við erum strax farin að finna fyrir mikilli aðsókn“, segir Sigríður Regina Sigurþórsdóttir, kynningar- og viðburðastjóri hátíðarinnar. „Það hefur verið smá fiðringur í fólki fyrir að komast í bíó aftur.“

Rétt eins og á landinu öllu hefur myndast sterk hefð fyrir hrekkjavökunni í Bíó Paradís á undanförunum árum og myndar hún þessa hátíðarinnar í ár. „Það verða uppákomur fyrir krakka á öllum aldri“, segir Sigríður. „Við hlökkum mikið til að sjá krakkana mæta í búningum á opnun hátíðarinnar þar sem við veitum verðlaun fyrir besta búninginn.“

Það verða svo partísýningar á nokkrum myndum hjá okkur og við verðum með hrekkjavökuball í kringum sýninguna á Beetlejice þar sem danshópurinn DASS verður með atriði.“



Nanna Kristin Magnúsdóttir heldur valdeflandi námskeið fyrir stelpur sem sem vilja fóta sig í kvikmyndum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Skyggst bak við sýningartjöldin

Hrekkjavökustemningin hefst strax í talsettri opunarmynd hátíðarinnar, Nelly Rapp: Skrímslaspæjari, þar sem draugar, vampírur og varúlfar leika lausum hala. Fyrir yngstu kynslóðina verður myndin Andri og Edda búa til leikhús frumsýnd í íslenskri talsetningu ásamt því að glený pólsk barnamynd verður frumsýnd, Czarny Mlyn. Lokamynd hátíðarinnar er Birta sem verður frumsýnd á sannkölluðum krakka-raudum dregli þar sem aðalleiknir myndarinnar verða viðstaddir sýninguna.

„Það finna allir eitthvað við sitt hæfi á þessu hlaðborði gæðakvikmynda“, segir

Sigríður og bætir við að það verði rosa-lega gaman fyrir pólskumælandi krakka á Íslandi að sjá mynd frá heimalandinu.“

Þá verða einnig haldin tvö námskeið þar sem krökkum verður boðið að skyggast á bak við sýningartjöld kvikmyndaheimsins.

„Nanna Kristin Magnúsdóttir leikstjóri og leikkona mun stýra námskeiðinu Stelpur leika! þar sem stelpur verður kennt að undirbúa sig fyrir áheyrnarprufur og hvernig skuli fara með hlutverk í kvikmynd“, segir Sigríður. „Við verðum líka með filmunám-skeið þar sem krakkar munu fá að skoða gömlu tækin, skoða filmur og skyggast á bak við sýningartjöldin.“ ■



Elskulegur faðir minn, afi og langafi,

Jón Valgeir Stefánsson

lést að heimili sínu í Kaupmannahöfn 21.10.2021. Útförin verður auglýst síðar.

Valborg Valgeirsdóttir

Orri Dór Guðnason

Ivar Dór, Silja Sól, Darri Dór og Eik Embla



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinsemd vegna andláts og útfarar bróður okkar og frænda,

Friðriks Kjarrval

sem lést á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Hjallatúni í Vík.

Sérstakar þakkir til starfsmanna Hjallatúni fyrir notalega samfylgd og umönnun síðustu ár.

Systur og aðrir vandamenn.



Við þökkum öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru

Helgu Bergrósar Bizouerne

Sérstakar þakkir viljum við færa starfsfólki líknardeildar Landspítalans í Kópavogi fyrir einstaka umönnun og umhyggju.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,

Louis Kotze

Bergros Ásgeirsdóttir

Patrick Bizouerne

Jóhannes Ásgeir Bizouerne

Hanna Dorothéa Bizouerne



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, systir og amma,

Guðrún Valsdóttir

kennari og félagsfræðingur,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Líknardeildinni í Kópavogi 21. október. Útförin fer fram frá Háteigskirkju 1. nóvember kl. 13.00.

Snæfriður Sól Thomasdóttir

Valur Brynjar Guðrúnarson Ella Björt Teague barnabörn og aðrir aðstandendur.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, systir og amma,

Grethe Wibeke Iversen

lést á heimili sínu, Njarðarvöllum 6, Reykjanesbæ, miðvikudaginn 20. október sl. Útför hennar fer fram frá Keflavíkurkirkju föstudaginn 29. október nk. kl. 12. Blóm og kransar afþakkaðir, þeim er vilja minnast hennar er bent á minningarsjóð Ölla. Kt. 461113-1090, banki 0322-26-021585.

Guðjón Skúlason Skúli Skúlason

Ólöf Einarsdóttir

Guðrjúður Hallgrímsdóttir

Arne Petter & Berit Guðjón Trausti, Hilmir Gauti, Gréta Björg, Gígja og Eva Björg



Elskuleg móðir okkar og tengdamóðir,

Guðlaug Steingrimsdóttir

(f. 11.6.1926),

lést á Hjúkrunarheimilinu Seltjörn þann 13. október sl. Útför fer fram frá Neskirkju föstudaginn 29. október nk. kl. 13.00. Blóm afþökkuð, látið líknarstofnanir njóta. Jarðarförinni verður streymt á <http://skjaskot.is/gudlaug>

Jóhannes Long Guðlaugur Long Steingrímur Long Ásta Long Árni Long

Ása Finnsdóttir Anna Jónsdóttir Hrefna Sigurðardóttir Örlýgur Ásgeirsson Sigurveig Ólafsdóttir og fjölskyldur.

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

SAMSUNG

FULLKOMIN GÆÐI Í HLJÓÐI OG MYND

KÍKTU Á ÚRVALIÐ

ORMSSON.IS



QLED Q60A

Stærð 65"

TILBOÐ: 199.000 kr

Internettengt og snjallt sjónvarp þar sem hljóð og mynd aðlagast efninu með 4K upplausn. **Quantum HDR** tæknin fær öll smáatriði til að lifna við bæði í því bjartasta og dökkasta umhverfi.



**AÐEINS
50 STK**



QLED Q75A

Snjallara sjónvarp sem vinnur með nýjustu leikjatölvunum og veitir stórkostlega sjónræna upplifun. 4K upplausn - Gleyndu óþægilegu sólarljósi, ekkert getur truflað þig lengur. 4K & Quantum HDR fær öll smáatriði til að lifna við. **Stærðir 55" - 75"**



NEO QLED QN 85A

Quantum Matrix Technology - Með enn fleiri ljósgjöfum er hægt að stjórna ljósinu með ótrúlegri nákvæmni. Frá dökkasta svarta að ljómandi birtu. Örgjörvi með gervigreind lyftir öllu sem þú horfir á í glæsilegt 4K, Dynamic 3D hljóð og öll vinsælu snjöllu sjónvarpsforritin. **Stærðir 55" - 85"**



Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardagar kl. 11-15

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðuðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS



ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUÐÁRKRÓKI
SÍMI 455 4500

SR BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI SÍMI
461 5000

PENNINN
HÚSAVIK
SÍMI 464 1515

ORMSSON
PAN-NESKAUPSSTAÐ
SÍMI 477 1900

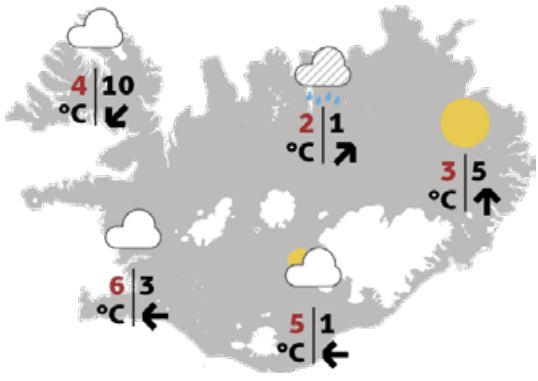
ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG
BORGARNESI
SÍMI 422 2211

OMNIS
AKRANESI SÍMI
433 0300

Veðurspá Miðvikudagur



Norðaustan 10-20 m/s og rigning í dag, en mun hægari breytileg átt og lengst af úrkomulítið sunnan og austan til á landinu. Hiti 1 til 7 stig. ■

Skák Gunnar Björnsson



Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 gráðug
- 5 trylla
- 6 sem
- 8 gantast
- 10 í röð
- 11 röst
- 12 tútta
- 13 deyfð
- 15 fugl
- 17 verkfall

LÓÐRÉTT

- 1 glugga
- 2 ríki í Asíu
- 3 fljótferni
- 4 aðhafstu
- 7 tré
- 9 tittir
- 12 sakeyrir
- 14 snikjudýr
- 16 get

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

LÁRÉTT: 1 grúg, 5 æra, 6 er, 8 gaspra, 10 ík, 11 ræðik, 9 pinnar, 12 sekl, 14 lús, 16 næ. LÓÐRÉTT: 1 gæglást, 2 træk, 3 ras, 4 gerou, 7 íu, 12 snúð, 13 slen, 15 túkani, 17 stræk.

Skákpistlahöfundur átti leik í skák á netinu fyrir skemmstu.

19. Hxg7+! Kxg7 20. Bh6+! (eini vinningsleikurinn). 20...Kxh6 21. Df6+ Kh5 22. Rg3# 1-0. Hjörvar Steinn Grétarsson hefur í dag þátttöku á Grand Swiss mótinu í Riga í Lettlandi. Í dag rennur út skráningarfræstur í Íslandsmót ungmenna sem fram fer á Akureyri á laugardaginn.

www.skak.is: Hjörvar í Riga. ■

Sudoku

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

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



Gelgjan



Barnalán



STILLANLEGIR
DAGAR

25%
AFSLÁTTUR

SETTU ÞIG Í STELLINGAR
FYRIR BETRI SVEFN

MEÐ ÞVÍ EINU AÐ SNERTA TAKKA GETUR ÞÚ STILLT RÚMIÐ Í HVADA STELLINGU SEM ÞÉR HENTAR

Splendid Royal heilsudýnan frá Serta er þekkt og gormakerfið er með þéttari stuðning við bak og mjadmasvæði en mýkri við axlir. Þannig tryggir þú rétta svefnstillingu hver sem svefnstaða þín er og hjálpar þér að ná dýpri og betri svefni. Hægt er að sérsníða rúmið eftir þínum þörfum; velja um þrjá mismunandi stífleika sem og fjórar mismunandi toppdýnur. Áklæðið utan um dýnuna er mjúkt og slitsterkt, ofnæmisfrítt og andar vel.

Serta Splendid stillanlegt heilsurúm með Ocean gaffli og HR toppi. 2x90x200 cm. Fullt verð: 679.900 kr.

Tilboð 509.925 kr.



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRÁUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566



NIVEA

Tímamóta **uppgötvun** gegn litablettum með **sjáanlegum árangri** á 4 vikum



Skannaðu mig til að byrja þitt tímamótaskref fyrir **ljómandi húð**

NÝJUNG



Kvennaklefinn



Kvennaklefinn

Miðvikudaga kl. 20.00

Heimborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur í umsjá Margrétar Erlu Maack ásamt Söllu Gullbrá, Brynhildi, Maríönnu og gleðibombunni og dragdrottningunni Gógó Starr.



Miðvikudagur

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Markaðurinn** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
- 19.30 Saga og samfélag** Í sögu og samfélagi verða málefni líðandi stundar rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
- 19.00 Kvennaklefinn** Heimborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur.
- 20.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 21.00 Markaðurinn (e)** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.

RÚV Sjónvarp

- 11.00 Heimaleikfimi**
- 11.10 Manstu gamla daga?** Lögin sem lifa.
- 11.50 Af fingrum fram** Helgi Björnsson.
- 12.25 Líkamstjáníng - Ágreiningur**
- 13.05 Útsvar 2007-2008** Grindavíkurbær - Borgarbyggð.
- 13.55 Söngvaskáld** KK
- 14.50 Heilabrot**
- 15.20 Öðruvísi magaverkir**
- 15.50 Íslenskur matur**
- 16.25 í fremstu röð**
- 16.55 Erilsómustu borgir heims**
- 17.50 Táknálsfréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Múminálfarnir**
- 18.23 Hæ Sámur**
- 18.30 Sjóræningjarnir í næsta húsi**
- 18.41 Eldhugar - Christine Jorgensen - transkona**
- 18.45 Krakkafréttir**
- 18.50 Lag dagsins** Holiday Flytjandi: Valborg Ólafs. Höfundar: Valborg Ólafsdóttir, Orri Guðmundsson, Baldvin Freyr Þorsteinsson og Elvar Bragi Kristjánsson.
- 18.54 Vikinglöttó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós**
- 19.50 Menningin** Fjallað er á snarpan og líflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífínu.
- 20.05 Kiljan**
- 20.45 Meistarinn - Martin Fröst Mästaren**
- 21.15 Neyðarvaktin Chicago Fire**
- 22.00 Tiufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Aftur að ljósinu** Back Towards Light Finnisk heimildarmynd frá 2018 um mansal. Myndin rekur sögu Marissu, ungrar finnskrar konu sem býðst spennandi atvinnutækifæri sem breytist fljótt í martröð þegar hún endar sem fórnarlamb mansals. Leikstjóri: Arto Halonen. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
- 23.40 Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 08.55 PGA Tour** Útsending frá ZOZO Championship.
- 11.55 PGA Tour** Útsending frá ZOZO Championship.
- 15.00 LET Tour** Bein útsending frá Dubai Moonlight Classic.
- 18.00 PGA Tour** Útsending frá ZOZO Championship.
- 21.15 PGA Tour** Útsending frá ZOZO Championship.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.05 Heil og sæl?**
- 15.40 Missir**
- 16.15 Single Parents**
- 16.50 The King of Queens**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show**
- 19.05 The Block**
- 20.10 Survivor**
- 21.00 New Amsterdam**
- 21.50 Good Trouble**
- 22.35 Interrogation**
- 23.20 The Late Late Show**
- 00.05 Dexter**
- 00.55 How to Get Away with Murder**
- 01.40 The Resident**
- 02.25 Walker**
- 03.10 Reprisal**
- 04.05 Tónlist**

RÚV Rás eitt

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Segðu mér**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi.átturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegjöld Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegjöld**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Afganistan í öðru ljósi**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Svona er.etta**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Viðsjá**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestin**
- 18.00 Spgjillinn**
- 18.30 Hlustaðu nú!** Hvað eru Freyja Mjöll og Rakel Sif að hlusta á?
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Endurómur úr Evrópu**
- 20.35 Mannlegi.átturinn**
- 21.40 Kvöldsgagan. Í verum, fyrra bindi (23 af 27)**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestin**
- 00.00 Fréttir**

Stöð 2 Bío

- 11.10 Thunder Road**
- 12.35 The Sweet Life**
- 14.05 Yesterday**
- 16.05 Thunder Road**
- 17.30 The Sweet Life**
- 19.00 Yesterday**
- 21.00 Charlie Says**
- 22.45 Hellboy II. The Golden Army** Spennandi mynd um ofurhetjuna Hellboy með Ron Perlman og Selmu Blair í aðalhlutverkum.
- 00.40 Don't Go** Dramatísk og dularfull mynd frá 2018. Ben er niðurbrotinn eftir að dóttir hans ferst í slysi með svipleikum hætti. Hann sannfærir sig um að geta vakið hana aftur til lífsins í gegnum draum sem endurtekur sig í sífellu. En er þetta draumur?
- 02.10 Charlie Says**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.20 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 Divorce**
- 09.55 All Rise**
- 10.40 Your Home Made Perfect**
- 11.40 Nostalgia**
- 12.10 Friends**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 Um land allt**
- 13.25 Gym** Frábærir þættir í umsjón Birnu Maríu Másdóttur sem ræðir við íþróttafólk og áhugafólk um heilbrigðan lífsstíl á létu nótnum.
- 13.50 Gulli byggir**
- 14.25 Besti vinur mannsins**
- 14.50 Temptation Island**
- 15.40 Sendiráð Íslands**
- 16.05 Hell's Kitchen**
- 16.50 Last Week Tonight**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakinn**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Afbrigði**
- 19.35 Jamie's Easy Meals for Every Day**
- 20.05 Amazing Grace**
- 20.50 Grey's Anatomy**
- 21.40 Intruder** Taugatrekkjandi þættir frá 2021. Þar sem litlar lygar verða að stóru leyndarmáli.
- 22.30 Insecure**
- 23.00 Sex and the City**
- 23.30 Chucky**
- 00.35 NCIS. New Orleans**
- 01.20 Outlander 5**
- 02.20 The Mentalist**
- 03.00 Divorce**
- 03.30 All Rise**
- 04.15 Friends**

Stöð 2 Sport

- 07.55 Úrslitaleikur. Breiðablik - Þróttur R.**
- 10.00 Úrslitaleikur. ÍA - Vikingur R.**
- 12.00 Fjölirnir - Skallagrímur** Útsending frá leik í Subway deild kvenna í körfubolta.
- 13.40 Valur - Keflavík**
- 15.20 KA - Valur** Útsending frá leik í Olís deild karla.
- 16.45 Seinni bylgjan**
- 18.05 Skallagrímur - Njarðvík** Bein útsending frá leik í Úrvalsdeild kvenna.
- 20.05 Fjölirnir - Grindavík** Bein útsending frá leik í Úrvalsdeild kvenna.
- 22.05 Skallagrímur - Njarðvík** Útsending frá leik í Subway deild kvenna í körfubolta.
- 23.45 Fjölirnir - Grindavík**

Stöð 2 Sport 2

- 06.50 Arsenal - Leeds** Útsending frá leik í enska deildabikarnum.
- 08.30 Chelsea - Southampton**
- 10.10 NFL Extra**
- 10.30 Leikur** Útsending frá leik í NFL.
- 12.50 Lokasóknin**
- 13.25 Brooklyn Nets - Charlotte Hornets** Útsending frá leik í NBA.
- 15.15 Arsenal - Leeds**
- 16.55 Chelsea - Southampton**
- 18.40 Preston North End - Liverpool** Bein útsending frá leik í enska deildabikarnum.
- 20.40 Leikur** Útsending frá leik í NFL.
- 23.00 West Ham - Manchester City** Útsending frá leik í enska deildabikarnum.

Nýtt

/ ocean 8 xl.

BERRY  ALLOC

HARÐ PARKET

/ ocean 8 xl.
2 metra löng borð
extra breið

 hydro+

BERRY  ALLOC

100% vatnsþolið

Kynningarverð
kr. **4.390.-**
pr./m²

Parket á mynd: Gyant XL Light Grey



Opið mánud. - fimmtud. frá 08:00-18:00 /
föstudaga 08:00 - 17:00 / Laugard. 10:00-14:00

 **ÁLFABORG**
- allt a gólfíð -

Skútuvoji 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is



Sérfræðingurinn



Gústi eldri og yngri vekja athygli.

Hvar líður íslenska refnum best og hvað étur hann?

odduraevar@frettabladid.is

Rakel Dawn Hanson
dýrafræðingur

„Honum líður best í náttúrunni og þá sérstaklega á náttúruverndarsvæðum eins og Hornströndum eða á Snæfellsnesinu þar sem hann fær í raun bara að vera í friði og ná sinni náttúrulegu bráð, því það spilar allt inn í hans velferð, það er að geta stundað sína hegðun eins og honum var ætlað að gera,“ segir Rakel Dawn Hanson dýrafræðingur sem rannsakað hefur íslenska refinn.

Mál refsins Gústa jr, sem Gústi B. hefur nefnt í höfuðið á sér og vill fá að halda sem gæludýr, hefur verið mjög umdeilt og skoðanir vægast sagt skiptar.

Rakel segist aðspurð ekki telja að refurinn geti stundað sína eðlilegu hegðun innandyra. „Því hann getur ekki gert það sem er innbyggt í eðli hans. Hann getur ekki farið og leitað sér matar, hann getur ekki orðið sér úti um maka,“ segir Rakel. Hún segir venjulegt fóður refsins flækja málin enn frekar.

„Hann borðar smádyr, hann borðar fugla, hann getur borðað sjávarfang og það fer eftir því hvar hann hefur alist upp,“ segir Rakel. Það fari illa með meltingarveginn að borða mögulegt mannafoður. „Og refurinn borðar heldur ekki á hverjum degi.“

Rakel segist sakna frekari umræðu um hvernig betur sé hægt að vernda íslenska refinn. „Þetta er fyrsta íslenska landnámsdýrið og við erum ekki að sjá nógu vel um það.“ Hún nefnir sem dæmi að heimkynni íslenska refsins verði fyrir æ meiri ágangi mannfólksins og færir nær mannabyggð. ■

Veltur á sekúndubrotum fyrir hvaða aldurshóp Leynilögga er leyfð í bíó

Leynilögga er fyrsta íslenska kvikmyndin sem kemur í tveimur útgáfum; bannaðri innan sextán og leyfðri tólf ára og eldri. Hallgrímur Kristinsson var fenginn til að tóna myndina niður enda sérfróður um aldursflokkunarkerfið sem stuðst er við á Íslandi.

odduraevar@frettabladid.is

Hallgrímur Kristinsson, formaður FRÍSK, Félags réttihafa í sjónvarps- og kvikmyndaiðnaði, var kallaður til eftir að skoðunarmaður Sambíóanna komst að þeirri niðurstöðu að banna þyrfti Leynilöggu innan sextán ára og ákveðið var að gera aðra útgáfu sem hæfir áhorfendum tólf ára og eldri.

Þeir eru enda vandfundnir hér á landi sem hafa meiri þekkingu á aldursflokkunarkerfi kvikmynda en Hallgrímur þar sem hann sá um innleiðingu þess árið 2005 og öll samskipti við Hollendinga þangað sem kerfið á rætur að rekja.

Hallgrímur var því leikstjóranum Hannesi Þór Halldórssyni og félögum til halds og trausts og gaf ráð um hvernig hægt væri að milda Leynilöggu.

„FRÍSK í rauninni viðheldur kerfinu og Kvikmyndaskodun.is en hver og einn útgefandi er ábyrgðaraðili,“ segir Hallgrímur. Þannig hafi Sambíóin sem ábyrgðaraðili sinn eigin starfsmann sem sjái um að meta íslenskar myndir út frá aldursflokkunarkerfinu.

Hann útskýrir að kerfið taki mið af áratugarannsóknum á hvaða áhrif það geti haft á börn að horfa á atriði með til dæmis ofbeldi, kynlífi, eiturlýfjum og ótta.

Tónninn skiptir máli

Þegar kom að því að leggja mat á myndina segist Hallgrímur að sjálf sögðu hafa byrjað á því að horfa á hana. „Sem er svoltið súrrealískt. Þú ert einn í kvikmyndasál með tölvu í fanginu að reyna að vinna en samt að reyna að njóta þess að horfa á myndina á meðan þú punktar hjá þér til dæmis atriði með ofbeldi og blótsyrðum,“ segir hann og hlær.

Síðan snýr hann sér að gátlistanum þar sem meðal annars er spurt hvort það sjáist ofbeldi. „Sést blóð? Spýtist blóð? Jáááá, það spýtist blóð þarna í nokkrum atriðum en það þýðir ekki endilega að hún sé 16 plús,“ segir Hallgrímur og bætir við að í þessu samhengi skipti tónninn sem myndin gefur máli.



Hallgrímur er sérfróður um aldursflokkunarkerfið á Íslandi og var að vonum kallaður til þegar gerð var útgáfa af Leynilöggu sem hentaði yngri áhorfendum.

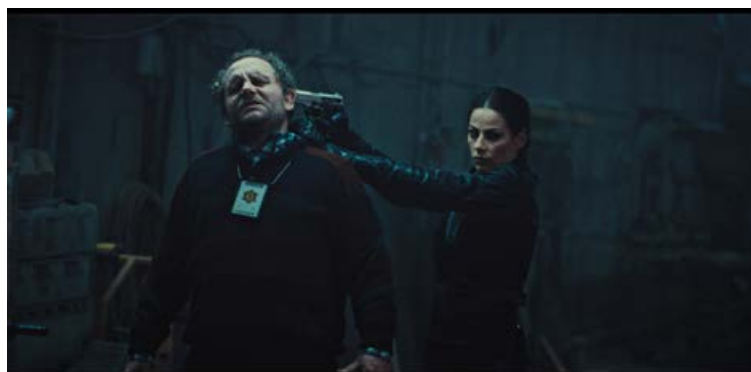
MYND/ADSEND



Leynilögga endaði í tveimur útgáfum eftir að hafa farið í gegnum hollenskt nálarauga Hallgríms.

„Að einhver í myndinni sé nakkinn þýðir ekkert endilega að hún sé 16 plús,“ segir Hallgrímur. „Er eitt hvað sem er að auka eða gera senu á áhrifameiri? Er tónlist eða er atriðið í „slow motion“ eða er verið að skjóta myndavélinni alveg upp að líkamanum? Allt þetta myndi hækka matið gegn því að þú seir bara nakta manneskju.“

Þetta eigi líka við um ofbeldi í atriðum. „Það er ekki nóg að það sé blóð heldur hvernig það er sýnt. Er þetta ágengt? Ertu að gera eitt hvað aukalega til að magna áhrifin af ofbeldinu? Og það voru eitt, tvö atriði,“ segir hann um Leynilöggu.



Ef Vivian Ólafsdóttir myndi skjóta Sveppa í hausinn gætu sekúndubrot ráðið hvorum megin sextán ára aldurstakmarksins myndin hafnaði.



Það að einhver sé að skjóta mann og annan þýðir ekki að mynd fari endilega í sextán ára.

Sekúndubrot til eða frá

„Þá fór ég til baka og settist niður með þeim og sagði: Ég held að þetta, þetta og þetta atriði séu ástæðan fyrir því að hún endaði í sextán ára. Og ef þeir myndu klippa þess atriði til, þá fæ ég út tólf ára en ekki sextán,“ útskýrir Hallgrímur.

Voru þetta mörg atriði?

„Nei, þetta voru ekkert svo mörg atriði. Það að einhver sé að skjóta mann og annan þýðir ekki að mynd

fari endilega í sextán ára. Þú getur haft heilu atriðin þar sem fólk er, ja, ég ætla ekki að segja stráfallt, það er ekki fallett orð, en þú sérð aldrei blóð. Síðan getur manneskja verið lamin illa en verið búin að ná sér þegar hún mætir í næsta atriði þannig að það amar greinilega ekkert að henni lengur. Þetta hefur allt áhrif.“

Hallgrímur segist aðspurður hafa kunnað vel að meta Leynilöggu. „Ég var einn hlæjandi í bíósalnum, þannig að það segir nú eitthvað,“ segir hann léttur. Hann segist ekki vera búinn að sjá útgáfu myndarinnar sem hann tók þátt í að skapa.

„Ég er ekki búinn að sjá tólf ára myndina en ég er búinn að sjá atriðin sem voru löguð,“ segir hann. Þetta hafi stundum snúist um örlitlar breytingar. „Til dæmis bara að klippa stundum sekúndu fyrr. Þú skýtur af byssunni og þú veist að manneskjan deyr en þú sást ekki blóðið spýttast.“ ■

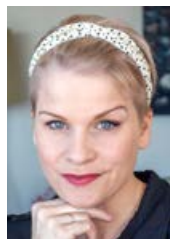
Mía litla og Múmínsnáðinn heilluðu unga sem aldna

toti@frettabladid.is

Múmínsnáðinn og Mía litla eru í heimsreiðu og komu nýlega við í Vatnsmýrinni og var tekið fagnandi þegar þau blönduðu geði við börn, fulloröna, barnabókahöfundu og fræðafólk á alþjóðlegu barnabókmenntahátíðinni Mýrinni í Norræna húsinu.

„Þau komu grínlaust alla leið frá Finnlandi,“ segir barnabókahöfundurinn Bergrún Íris Sævarsdóttir um hina tignu gesti sem eru búnir að vera á leiðinni í eitt ár.

„Múmínálfarnir urðu 75 ára í fyrra og þá ætluðu þau að koma en svo var smá bögg með ferðalög og svona þannig að þeim seinkaði um eitt ár en eru núna á svona afmælisrúnti um heiminn.“



Bergrún Íris Sævarsdóttir

Bergrún Íris bætir við að þessi dáðu hugarfóstur Tove Jansson hafi að vonum fengið hlýlegar móttökur á hátíðinni sem haldin var í tíunda sinn.

„Þetta var voða skemmtilegt þótt ekki hafi verið laust við að eitt og eitt barn hefði verið hrætt við þau.“ Ótta var aftur á móti ekki að merkja hjá þeim fullorönu sem mörg hver gátu þó ekki leynt hrifningu sinni.



Múmínsnáðinn og Mía litla komu til Íslands til að hitta krakkana en reyndust ekki síðri happafengur fyrir þau fullorönu. MYND/ ATLI MÁR HAFSTEINSSON



Það var líf og fjör í Vatnsmýrinni.

„Það var mjög fyndið að sjá hvernig starfsfólk Norræna hússins var eiginlega jafnvel spennara heldur en krakkarnir. Þeim fannst voðalega gaman að hitta loksins þessar vinsælu persónur,“ segir Bergrún sem gengur að því sem gefnu að innan um hafi þrugglega verið einhverjir bollasafnarar. „Múmínálfarnir eru náttúrulega gríðarlega vinsælir á Íslandi.“ ■

Sírius

HÁTÍÐAR-
ÚTGÁFA



Hátíð handa þér

Sírius súkkulaði hefur fylgt íslensku þjóðinni síðan 1933. Við Íslendingar höfum notið Sírius súkkulaðis hversdagslega en ekki síst þegar við viljum gera okkur glaðan dag og njóta þess besta. Með hátíðarútgáfu vinsælla tegunda tekur Sírius þátt í gleðinni með landsmönnum og færir þeim uppáhalds súkkulaðið sitt með hátíðarbrag.



NS
NÓI SÍRÍUS



JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Föstudaginn 19. nóvember næstkomandi kemur út árlegt Jólabað Fréttablaðsins með fjölbreyttu lesefni um allt sem vert er að vita fyrir undirbúning jólahaldsins.

- Skemmtilegar umfjallanir, greinar og viðtöl koma inn á allar hliðar jólaundirbúningsins.
- Jólahefðir, maturinn, baksturinn, skreytingar og gjafir svo fátt eitt sé nefnt. Hugmyndir að gjöfum fyrir alla aldurshópa.

Nánari upplýsingar um blaðið veita: Sölu- og markaðsfulltrúar Fréttablaðsins. Sími: 550-5077 / serblod@frettabladid.is



Guðlaug Sóley Höskuldsdóttir var rafheili Músiktilrauna 2019. Nú er hún á Netflix.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ófært að hlæja að gugusar

Lag tónlistarkonunnar gugusar mun brátt streyma um heiminn í straumi Netflix þegar Ófærð 3 fer þar í dreifingu. Hún samdi lagið aðeins fimmtán ára gömul og þá hæddust skólafélagar hennar að henni.

odduraevar@frettabladid.is

„Þetta er þarna í Ófærð,“ segir Guðlaug Sóley Höskuldsdóttir, gugusar, um lagið Let Me Know sem er á fyrstu plötunni hennar sem kom út eftir að hún kom, sá og sigraði í Músiktilraunum, aðeins fimmtán ára, fyrir tveimur árum.

Lagið var spilað undir veigamiklu atriði í öðrum þætti þriðju seríu Ófærðar sem sýndur var á RÚV á sunnudag. Þáttaröðin verður einnig sýnd á Netflix og þaðan mun lag gugusar væntanlega ná eyrum milljóna notenda þessarar stærstu streymisveitu í heimi.

„Ég samdi þetta fimmtán ára, fyrir svona tveimur árum síðan,“ segir Guðlaug sem viðurkennir að



Gugusar gaf út lagið Frosið sólarlag í fyrra sem vakti gríðarlega athygli.

hún hafi aldrei séð fyrir sér að lagið myndi einn daginn enda á stærstu streymisveitu veraldar.

„Alls ekki!“ segir hún hlæjandi. „Ég var líka í grunnskóla þegar ég gaf út plötuna og fékk mjög mikið „hate“ fyrir þetta. Það var gert mjög mikið grín að mér,“ segir hún. „Og gert grín að tónlistinni og nú er þetta á Netflix.“

Hún segist vera á fullu að semja nýja plötu en ekki setja sér nein



Það var gert mjög mikið grín að mér.

tímamörk fyrir útgáfu. „Ég vil eiginlega ekki setja fram neina dagsetningu, því þá verð ég leið ef ég næ því ekki,“ segir hún á einlægu nótonum.

Guðlaug hefur verið í frekar einstökum aðstæðum í kófinu, í sam- anburði við aðra tónlistarmenn.

„Ég byrjaði eiginlega að semja tónlist bara svona rétt fyrir Covid og ég byrjaði að spila á fyrstu tónleikunum í Covid, þannig að þetta hefur bara alltaf verið svona fyrir mig og aldrei jafn mikið að gera hjá mér og í Covid sem er örugglega annað svar en frá öðrum tónlistarmönnum,“ segir Guðlaug létt í bragði.

Hún segist þó finna fyrir því að verkefnum og tónleikum fjölgi. „Og í stóru bylgjunum var minna að gera en nú er þetta að fara af stað.“ ■

Spænskir tónar yfirgnæfa ástálfsþráhyggju

toti@frettabladid.is

Tónlistarmennirnir Theó Paula og Máni Snær Ruiz Kolbrúnarson sendu nýlega frá sér lagið See You Move sem útgefandi þeirra, Hermann Jónsson, segir leggjast vel í Norðmenn og í von um að Íslendingar eigi eftir að kveikja.

„Lagið er á Spotify og öllum þessum tónlistarveitum og hefur verið spilað eitthvað á Íslandi en miklu meira í Noregi. Kannski vegna þess að Máni Snær býr í Noregi. Það er í það minnsta eitthvað sem fólki þar líkar við þetta.“

Hermann gefur See You Move út undir merkjum fyrirtækis síns, The Hermann Company, sem hann segist hafa stofnað fyrir um það bil ári síðan með það fyrir augum að leiða saman listafólk og þá aðallega í tónlist. Sem er einmitt það sem hann gerði í þessu tilfelli.

Þeir Theodór Pálsson, Theó Paula, og Máni Snær kynntust nefnilega á Spáni þar sem Máni Snær bjó þegar Theó dvaldi þar um skeið, þrettán ára gamall. Þeir voru síðan í litlu sem engu sambandi í sjö ár þangað



Theó Paula hefur verið undir spænskum tónlistaráhrifum síðan hann dvaldi þar í landi þrettán ára gamall og kynntist Mána Snæ.

MYND/AÐSEND



Máni hélt því fram að Theó ætti að tala um eitthvað annað en ástálif sitt.

til Máni bað Theó að hitta sig í sumar og þeir ákváðu að prufa að gera lag saman.

„Hugmyndin að textanum kom upprunalega frá Mána sem hélt því fram að Theó ætti að tala um eitthvað annað en ástálif sitt, finna ró í textanum og syngja um eitthvað skemmtilegt eins og dans.“

Spænsk flamenkó-áhrifin á tónlist þeirra féлага eru auðheyrð í laginu sem varð til á þremur vikum, rétt áður en Máni þurfti að fara aftur heim til Noregs þangað sem lagið elti hann með ágætis árangri. ■

KFC

BACONTOWER



1.448 kr.

Original kjúklingabringa, ostur, beikon, kartöfluskífa, kál, tómatsósa og léttmæjó.

1.999 kr.

Bacon Tower borgari, 3 Hot Wings, franskar, gos og fyllt Appolo lakkríssúkkulaði.



Bakþankar

Láru G.
 Sigurðardóttur



Svínarí

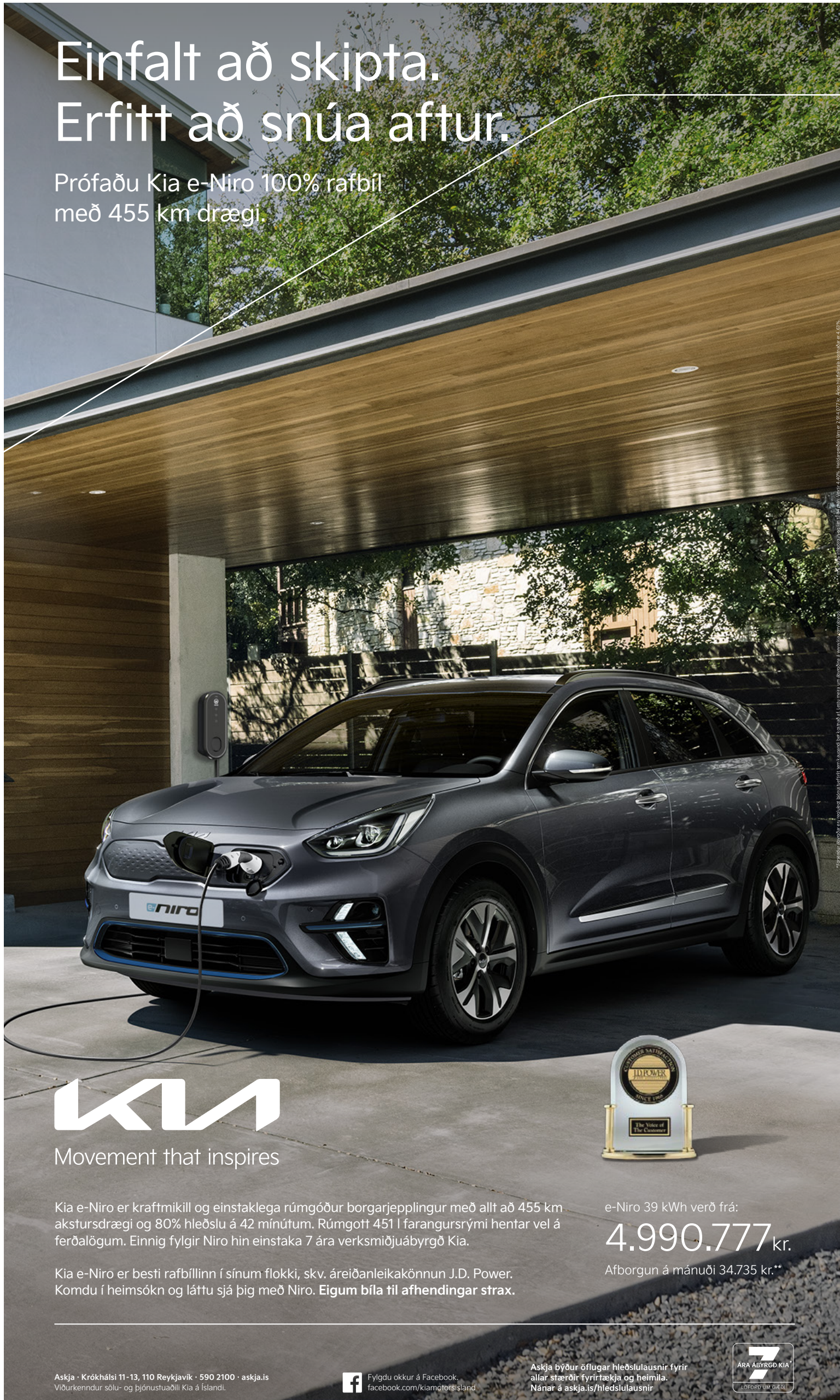
Þau eru líffæri sem við getum ekki lifað án, því þau losa okkur við óæskileg efni, umframvökva, stjórna sýrustigi og framleiða ýmis lífsnauðsynleg hormón. Innri tilfinningaólga er tengd við þau í Gamla testamentinu og sagt er að þar fæðist vanmáttur okkar.

Því miður geta þau bilað hægt og hljóðlega, þannig að erfitt getur verið að grípa inn í tímanlega. Stundum er bilunin tilkomin vegna fæðingargalla eða annars sjúkdóms, en alltof oft er sukki og svínarí um að kenna. Þegar í óefni er komið er stundum eina lífsbjörgin gjafalífæri, en því miður er eftirspurn langtum meiri en framboð.

Í viðleitni til að mæta líffæra-skorti framkvæmdu skurðlæknar í New York nýlega tilraun þar sem þeir tengdu nýra úr svíni við heiladaða manneskju. Til að minnka líkur á líffærahöfnun hafði svínsnýranu verið genabreytt. Undra-verðum árangri var lýst þar sem svínsnýrad tók um leið til starfa eins og hjálparveitarmaður en venjulega tekur nokkra daga fyrir gjafanýra að komast í gang.

Tilraunin vakti bjartsýni um betri tíð. Í framtíðinni gætum við sótt líffæravarahluti í svíni, þó dýraverndunarsinnar bendi á að það sé síðlaust að rækta svín í slíkum tilgangi. Svín eigi margt líkt með manningum. Þau eru greind og miklar félagsverur. Þau kúra og snúa nefum hvert að öðru.

Viss óhugur læðist að manni því eftir sem framfarir aukast, því fjær færumst við náttúrunni. Okkur er eðlislægt að verja bróðurpartinum af lífinu í slökun, borða fæði beint úr náttúrunni, bera okkur eftir björginni og sofa vel. Aftur á móti býður nútíminn upp á stress, ruslfæði, svefnleysi, ofdrykkju og sófalíf. Það er svínaríð sem oft eyðileggur nýrun og nú á að leysa með svínavarahlutum. ■



Einfalt að skipta. Erfitt að snúa aftur.

Prófaðu Kia e-Niro 100% rafbíll með 455 km drægi.



Movement that inspires

Kia e-Niro er kraftmikill og einstaklega rúmgóður borgarjeppingur með allt að 455 km akstursdrægi og 80% hleðslu á 42 mínútum. Rúmgott 451 l farangursrými hentar vel á ferðalögum. Einnig fylgir Niro hin einstaka 7 ára verksmiðjuábyrgð Kia.

Kia e-Niro er besti rafbíllinn í sínum flokki, skv. áreiðanleikakönnun J.D. Power. Komdu í heimsókn og láttu sjá þig með Niro. Eigum bíla til afhendingar strax.



e-Niro 39 kWh verð frá:
4.990.777 kr.

Afborgun á mánuði 34.735 kr.**

Sterkari saman í sátt við umhverfið

LITRÓF

Guðjón Ó | Prenttækni

UMHVERFISVÆN PRENTUN

Vatnagörðum 14 · 104 Reykjavík
 litrof@litrof.is · 563 6000