

Þrúgandi karlmennska

Christian Mogensen rann-
sakaði Incel-hópa og ógnina
sem af þeim stafar. > 26



Ábyrgðin mikil að hjálpa öðrum

UN Women og 66°Norður
ætla að styðja við atvinnu-
sköpun kvenna á flóttu. > 28



GÓÐGERLAR
Fyrir 50 ára
og eldri



FRÉTTABLAÐIÐ

15. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 22. JANÚAR 2022

Sjötugur og sískapandi

Valgeir Guðjónsson, einn okkar
ástsælustu tónlistarmanna,
stendur á sjötugu en sköp-
unargleðin hefur sannarlega
ekki látið undan. Verkefnið
Saga Musica þar sem
hann sækir í Íslendinga-
sögurnar í tónum og
tali á nú hug hans
allan. > 22

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SÍMI SEM AUÐVELT ER AÐ ELSKA

Samsung Galaxy Buds Live heyrnartól fylgja öllum
Galaxy S21 FE 5G farsímum á meðan birgðir endast



Kaupauki:
Galaxy Buds Live
heyrnartól

SAMSUNG

Galaxy
S21 FE 5G

ELKO

Heimamenn taka mál í sínar hendur

bth@frettabladid.is

HÚSAVÍK Heimamenn ehf. munu opna nýja byggingavöruslun á Húsavík í febrúar. Mikil óánægja varð er Húsasmiðjan lokaði verslun sinni á Húsavík um áramótin. Hafa nú nokkur verktafyrirtæki í héraðinu nú tekið málið í sínar hendur.



Brynjar T. Baldursson, framkvæmdastjóri Heimamanna

„Sumir gráta það enn þegar Kaupfélag Þingeyinga, elsta kaupfélag landsins, var lagt niður,“ segir Brynjar T. Baldursson, framkvæmdastjóri félagsins. „Það er kannski ekki verið að endurreisa KP sem slíkt, en við erum að taka saman höndum og bjarga okkur líkt og menn hér til forna gerðu undir merkjum samvinnuhugsjónarinnar.“

Brynjar segir viðbrögð við nýju versluninni mikil og jákvæð.

„Síminn hringir mikið og mikil gleði hjá íbúum hér. Það hafði mikið verið reynt að fá aðra aðila inn á svæðið og halda Húsasmiðjunni en það gekk ekki eftir.“

Á bak við Heimamenn eru Val ehf., Steinsteypir ehf., Vermir sf., Trésmiðjan Rein og Bæjarþryði ehf. ■

Fótboltafólk framtíðarinnar



Ungir fótboltaðkendur á æfingu á Vivaldivelli Gróttu í gær. Kári Garðarsson, framkvæmdastjóri Gróttu, segir krakkana mæta vel á æfingar, en auðvitað sé mikið um forföll eins og alls staðar, vegna sóttkvíar og einangrunar. „Við tökum alltaf vel á móti börnunum þegar þau komast og gleðjumst yfir hverri einustu æfingu sem við getum haldið úti hjá öllum okkar deildum,“ segir Kári.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Skýr skilaboð að banna bælingarmeðferðir

helenaros@frettabladid.is

ALÞINGI Þorbjörg Þorvaldsdóttir, formaður Samtakanna 78, segir samtökin fagna nýju frumvarpi um að banna bælingarmeðferðir samkvæmt lögum.

Fréttablaðið greindi frá málinu í gær, en verði frumvarpið að veruleika mega þeir sem að meðferðunum standa, eða fá fólk í þær, eiga von á allt að fimm ára fangelsi.

„Ég trúir ekki öðru en að þetta fljúgi í gegn og vænti stuðnings allra flokka. Hinsegin málefni hafa verið mjög þverpólitísk á Íslandi og ég vona að það haldi bara áfram,“ segir Þorbjörg, spurð hvort hún eigi von á að frumvarpið verði samþykkt.



Þorbjörg Þorvaldsdóttir, formaður Samtakanna 78

„Þetta er auðvitað viðurkenning á því hversu mikið ofbeldi þessi meðferð er, og gefur fólki tækifæri til að leita réttar síns verði það fyrir þessu. Það er mjög mikilvægt að geta gert það,“ segir Þorbjörg jafnframt.

„Að sama skapi sendir þetta skýr skilaboð út í samfélagið að þetta sé ekki liðið,“ bætir hún við ■

Metfjöldi bókaður í sumar með skemmtiferðaskipum

Ef kórónaveiran heggur ekki skörð í komur skemmtiferðaskipa, mun metfjöldi sækja Ísland heim í sumar. 30 milljarða króna innspýting og hundruð heilsársstarfa fylgja skipakomunum, að sögn hafnarstjóra. Von er á fyrsta skipinu sem gengur fyrir náttúrulegu gasi.

bth@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Metfjöldi farþega af skemmtiferðaskipum mun sækja Ísland heim í sumar, ef kórónaveiran raskar ekki áætlunum.

Þetta segja Pétur Ólafsson, hafnarstjóri Hafnasamlags Norðurlands, og Erna Kristjánsdóttir, markaðs- og gæðastjóri Faxaflóahafna.

Bókaðar komur til Akureyrar, Grimseyjar og Hriseyjar eru 197. Áætlað er að farþegar á þessum skipum verði um 200.000 talsins og er þá aðeins átt við Eyjafjörðinn.

„Það yrði met. Við erum hætt að tala um fjölda skipa, heldur er það stærð skipanna og farþegafjöldinn sem skiptir mestu máli. Það stefnir í met ef allt skilar sér,“ segir Pétur.

Von er á miklum umskiptum, því í fyrra komu vegna faraldursins aðeins rétt um 32.000 farþegar með skemmtiferðaskipum norður.

„Það sem var þó skemmtilegt í fyrra var að mörg litil skip komu við á minni stöðum,“ segir hann.

Pétur segir að beinar tekjur hafnarinnar slagi í hálfan milljarð af þessum skipum, ef allt gengur eftir.

Að sögn Péturs hefur verið reiknað út að 30 milljarðar streymi, ef allar afleiddar tekjur eru teknar með í reikninginn, inn í þjóðarþúð á landsvísi með öllum viðkomum skipa um land allt, það er ef vírusinn setur ekki strik í reikninginn. Heilsársstörf vegna komu skipanna séu á bilinu 300-400.



Búist er við að metfjöldi ferðamanna á skemmtiferðaskipum sækji landið heim í sumar.

FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN



Það sem var þó skemmtilegt í fyrra var að mörg litil skip komu við á minni stöðum.

Pétur Ólafsson, hafnarstjóri Hafnasamlags Norðurlands

Hjá Faxaflóahöfnum fengust þær upplýsingar að erfitt væri enn að spá fyrir um hvort áætlun muni standa. Ef veiran haldi sig til hlés verði um met að ræða hvað farþegafjölda varðar.

Alls eru bókaðar 194 skipakomur farþegaskipa til Faxaflóahafna árið

2022, með um 219 þúsund farþega innanborðs.

Ef áætlun stenst verða fyrstu skipakomur ársins í mars, tvær talsins, þrjár skipakomur verða í apríl, en síðan hefjast siglingar „af alvöru í byrjun maí“, að sögn Ernu Kristjánsdóttur, markaðs- og gæðastjóra Faxaflóahafna. Síðasta koma farþegaskips er áætluð í október.

Nokkur skip munu sigla til Faxaflóahafna í fyrsta sinn árið 2022. Helst má nefna Le Commandant Charcot, sem kemur frá Ponant. Skipið er hannað á þann hátt að það er með ísbrjót til að sigla á norðurlandi. Þetta mun verða fyrsta farþegaskipið sem siglir hingað til Reykjavíkur og er knúð náttúrulegu gasi.

„Við munum sjá í maí/júní hvernig þetta þróast. Sumarið verður í öllu falli betra en í fyrra,“ segir Erna Kristjánsdóttir. ■

Blaðamannaverðlaun 2021



Blaðamannaverðlaun Blaðamannafélags Íslands verða veitt í 19. skipti föstudaginn 1. apríl næstkomandi.

Tilnefningar dómnefndar verða kynntar viku fyrir afhendingu en skilafrestur tilnefninga til dómnefndar er föstudagurinn 4. febrúar næstkomandi.

Eins og á síðasta ári verða verðlaunin veitt í fjórum flokkum en þeir eru þessir:

- Besta umfjöllun ársins 2021
- Viðtal ársins 2021
- Rannsóknarblaðamennska ársins 2021
- Blaðamannaverðlaun ársins 2021



Hægt er að senda inn tilnefningar til verðlaunanna á skrifstofu Blaðamannafélagsins í Síðumúla 23 á auglýstum skrifstofutíma ásamt gögnum með röksemdafærslu fyrir tilnefningunni.

Jafnframt er hægt að tilnefna með rafrænum hætti á heimasíðu BÍ, www.press.is



TOYOTA HILUX
ÞJARKUR BÚINN
ÞÆGINDUM

MEÐ AFKASTAMEIRI VÉL
OG MEIRI DRÁTTARGETU



Verð frá: 7.470.000 kr.

TOYOTA – MEST SELDA
BIFREIÐATEGUNDIN
Á ÍSLANDI
32
ÁR Í RÖÐ

Kaupauki við aukahlutina þína að verðmæti

618.000 kr.

Þú kaupir aukahluti* að eigin vali fyrir að lágmarki 300.000 kr. og færð aukalega 33" breytingu, heilsársdekk og felgur.

TOYOTA TRYGGINGAR
váttryggt af TM



Toyota Kaupþúni
Kaupþúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTEKI ÁRSINS

Billinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. *Á ekki við um aðgerðir/aðkeypta hluti frá þriðja aðila. Gildir ekki með öðrum tilboðum eða LX útfærslu Hilux og á eingöngu við bíla af ákveðnum stærðargráðum.



Antony Blinken og Sergei Lavrov.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Stórveldi ræddu um Úkraínu

gar@frettabladid.is

ALÞJÓÐAMÁL Utanríkisráðherrar Bandaríkjanna og Rússlands funduðu í gær um Úkraínu. Sögðust þeir Antony Blinken og Sergei Lavrov hafa átt hreinskiptnar viðræður um hvernig megi draga úr hættu á útbreiddum átökum í Úkraínu.

Lavrov neitaði sem fyrr að miklum heraflla Rússa við landamæri Úkraínu væri ætlað að ráðast inn í landið. Blinken sagði að gerðu Rússar innrás, myndu Bandaríkin bregðast við af hörku. Bandaríkin og bandalagsþjóðir þeirra hafa áður sagt munu grípa til nýrra refsiaðgerða gegn Rússum. ■



Þeir auðugustu eiga minna en fyrir áratug af heildareignum Íslendinga.

Hrun í eignum þeirra ríkustu

ser@frettabladid.is

EIGNIR Hlutdeild eignamestu Íslendinga í heildareignum á landinu, hefur lækkað verulega frá árinu 2010, að því er fram kemur í tölfraeðilegri samantekt Viðskiptaráðs Íslands. Mest er lækkunin hjá efsta 0,1 prósentinu, eða sem nemur 46 prósentum af eignum þess.

Í tölum ráðsins kemur fram að jöfnuður tekna á Íslandi hafi haldist stöðugur undanfarin ár, og sé litill til hlutdeildar þeirra tekjuhæstu af heildartekjum landsmanna, megi ætla að tekjujöfnuður hafi heldur aukist á allra síðustu árum. ■

Mývetningar trega hópneyslu á úldnum eggjum

bth@frettabladid.is

MÝVATNSSVEIT „Já, það er söknuður að missa af þorrablóti vegna Covid, þetta verður annað árið í röð sem ég næ ekki að byrja blótsgestum kæst egg,“ segir Ólafur Þróstur Stefánsson, íbúi í Mývatnssveit.

Ólafur er í hópi nokkurra heimamanna sem setja andaregg, tind í varphólmum á Mývatni, í ösku á sumrin. Biða egginn svo og úldna uns hægt er að borða þau á þorra. Sum verða hnossgæti að sögn Ólafs, en önnur síðri.



Hið óútreiknanlega hnossgæti, úldin andaregg. MYND/ADSEND

Egginn þurfa að vera „stropuð“, þannig að rauða og hvíta hafi runnið saman, undanfari ungunar. Með geymslunni verður gerjun eða kæsing, ekki ósvipað verkun á hákarli. Oft verða egginn bragðmikil eins og rammsterkur ostur. Matarhefðin lagðist að sögn Ólafs af um skeið, en nú hefur þessi matur komist í tísku.

„Ég tek 100-200 egg og kæsi þau á ári, býð þau sem snakk þegar menn hittast. Það er gaman að ganga með egg á milli borða á þorrablóti og gefa fólki að smakka, en við verðum að biða enn eitt ár eftir hópneyslunni.“

Sumir kjamsa á eggjunum og skola þeim gláðir niður með sterkum drykk, að sögn Ólafs. „Aðrir ulla og gretta sig. Þetta er alltaf ákveðið óvissuævintýri, það eru engin tvö egg eins á bragðið, en algjört ævintýri að deila góðu eggjunum.“

Ólafur segir eggjatöku í Mývatnssveit hafa verið gríðarlega á árum áður, jafnvel fleiri þúsund egg tekin á hverri jörð fyrir sig. „Það munaði heldur betur um þessa búbot og skipti máli að geta geymt þau sem lengst en nú kæsa menn egg sér til gamans og menningarauka.“ ■

Vilja að fulltrúar samtaka sjúklinga fái að setjast í stjórn Landspítalans

Formaður MND félagsins telur eðlilegt að þiggjendur þjónustu Landspítalans fái um það að segja hvernig hún sé veitt. Sjúklingasamtök þurfi að fá fulltrúa í stjórn, enda sé það í samræmi við alþjóðlegar skuldbindingar Íslands.

kristinnhaukur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Guðjón Sigurðsson, formaður MND félagsins, telur eðlilegt og mikilvægt að sjúklingar fái aðkomu að stjórn Landspítala. Þeir hafi mesta hagsmuni af þeirri þjónustu sem veitt er. Með þessu yrði tekið alvöru skref í átt til samráðs við sjúklinga, í stað þess sýndarsamráðs sem hingað til hafi viðgengist.

Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra hefur sent inn drög að frumvarpi um nýja sjö manna stjórn spítalans. Auk formanns yrðu skipaðir tveir fulltrúar með sérþekkingu á rekstri og áætlanagerð, tveir með sérþekkingu á heilbrigðisþjónustu og vísindarannsóknum og tveir fulltrúar starfsfólks án atkvæðisréttar. Sjúklingar myndu ekki hafa neinn málsvara.

„Við viljum hafa um það að segja hvernig þjónusta við okkur er veitt. Rétt eins og aðrir sem hafa hagsmuni af því að spítalinn sé góður, svo sem starfsfólk, ríkið og fleiri,“ segir Guðjón. „Þá gætum við rífið kjaft strax í upphafi. Áður en allt er orðið niðurnegt. Til að það þurfi ekki að vinna ofan af hlutunum eftir á.“

Máli sínu til stuðnings vísar Guðjón til Samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks.



Samkvæmt nýju frumvarpi heilbrigðisráðherra fá sjúklingar ekki fulltrúa í stjórn.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Með þessari aðgerð yrði alvöru samráð. Ekkert eftir á kjaftæði.



Guðjón Sigurðsson, formaður MND félagsins

Íslensk stjórnvöld undirrituðu samninginn árið 2007 en hafa ekki enn lögfest hann. Öryrkjabandalagið segist treysta því að hann verði lögfestur á yfirstandandi þingi.

Í 4. grein samningsins segir að við þróun og innleiðingu löggjafar, stefnu og annars ákvarðanatökufelkis varðandi málefni fatlaðs fólks, skuli aðildarríkin hafa náð samráð við það og tryggja virka þátttöku. Það er með milligöngu þeirra samtaka sem koma fram fyrir þeirra hönd. „Þetta þýðir að öll ákvarðanatöku stjórnvalda sem lýtur að fótluðu fólki sé tekin eftir samráðsferli sem byrjar strax í upphafi,“ segir í samningnum.

Fjöldmörg sjúklingasamtök eru í landinu. Svo sem Krabbameins-

félagið, Geðhjálp, Einstök börn, Blindrafélagið, Félag heyrnarlausra, Hjartaheil, Samtök lungnasjúklinga, MS félagið og mörg önnur. Guðjón segir að sjúklingar hafi miklar skoðanir á því hvernig þjónustan við þá eigi að vera. Eðlilegt væri að stjórnarsetu í Landspítalanum yrði skipt á milli samtaka og heildarsamtöku á borð við Öryrkjabandalagið hefðu yfirumsjón með því. Hann segist þó ekkert hafa heyrt frá öðrum samtökum varðandi tillögu sína, en gerir ráð fyrir að fleiri tillögur berist.

„Með þessari aðgerð yrði alvöru samráð. Ekkert eftir á kjaftæði,“ segir Guðjón. Enn sé samráð við fatlað fólk frekar upp á punt en í alvöru. ■



ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM

TRYGGÐU ÞÉR RAM Í FORSÖLU

BJÓÐUM UPP Á 37"-40" BREYTINGAPAKKA

BILL Á MYND: RAM 3500 LARAMIE CREW CAB MED 37" BREYTINGU, KASTARAGRIND OG LJÓSKÖSTURUM



2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021

Við tryggjum ánægðari viðskiptavinum

Sjóvá er efst tryggingafélaga
í Ánægjuvuginni fimmta árið í röð.



SJÓVÁ

Samdráttur í framkvæmdum

ser@frettabladid.is

FRAMVÆMDIR Kostnaður við verklegar framkvæmdir hins opinbera á þessu ári, er áætlaður um 109 milljarðar króna, en það er 15 milljarðum króna minna en á síðasta ári.

Þetta kom fram á útboðsþingi Samtaka iðnaðarins í gær. Þar var áhyggjum lýst vegna samdráttarins.



Samtök iðnaðarins ráða frá of miklum samdrætti í viðhaldi.

Í greiningu samtakanna segir að þau leggi áherslu á mikilvægi þess að innviðaupbygging sé næg og viðhaldi innviðs sé sinnt, en með því sé rennt stöðum undir hagvöxt framtíðarinnar. Því telji samtökin mikilvægt að ekki sé dregið úr útboðum opinberra fjárfestinga á sviði innviða. ■

Gat kom á sjókví Laxa í Reyðarfirði

ser@frettabladid.is

FISKELDI Útlit er fyrir að laxar úr nórtarþoka einnar sjókvíar Laxa við Vattarnes í Reyðarfirði, hafi sloppið út á fimmtudag. Samkvæmt Matvælastofnun uppgötvaðist gatið við reglubundið eftirlit með kvíum stöðvarinnar.



Jens Garðar Helgason, framkvæmdastjóri Laxa

„Við teljum mjög lítlar líkur á að fiskur hafi sloppið,“ segir Jens Garðar Helgason, framkvæmdastjóri Laxa. Gatið hafi verið á sjö metra dýpi og reynst vera hálf metra löng rífa, fimmtán sentimetrar á breidd. Fyrirtækið virkjaði viðbragðsáætlun strax og gatið kom í ljós og var viðgerð lokið á klukkustund.

Í þessari tilteknu kví eru 145 þúsund laxar að meðalþyngd 2,6 kíló. ■

Þingeysku furstadæmin eða Skrattafellsþing

nina@frettabladid.is

SVEITARFÉLÖG Rafræn söfnun á tillögum fyrir nafn á nýtt sameinað sveitarfélag Skútustaðahrepps og Þingeyjarsveitar, er hafin. Hugmyndin er einnig safnað meðal nemenda í grunnskólum. Að lokinni hugmyndasöfnun fara tíu hugmyndir til Örnefnanefndar og verður valið að lokum í höndum íbúa svæðisins.

Helgi Héðinsson, oddviti Skútustaðahrepps, er formaður undirbúningsstjórnar verkefnisins. Hann segir valið hafa farið mjög vel af stað,



Helgi Héðinsson, oddviti Skútustaðahrepps

en söfnunin fór af stað á miðvikudag.

„Þetta hefur vakið mikla athygli og komnar á annað hundrad tillögur,“ segir Helgi.

Söfnunin fer fram á vefnum Betra Ísland. Allir geta sent inn tillögu og

rökstutt hana. Helgi segir rökstuðninginn oft og tíðum skemmtilegan, en einnig geti fólk tjáð sig um tillögur annarra. Meðal fjölda tillagna eru Suðurþing, Skrattafellsþing og Heiðabyggð, en einnig má sjá frumlegri tilraunir á borð við Sameinuðu Þingeysku furstadæmin.

„Við ákváðum að hafa hugmynda-söfnunina alveg opna. Hver sem er getur sent inn hugmynd. Þú getur skráð þig inn með rafrænum skilríkjum og sent inn tillögu undir nafni, eða gert þetta nafnlaust,“ segir Helgi. Til stendur að virkja yngri kyn-



Skútustaðahreppur og Þingeyjarsveit leita að nafni eftir sameiningu.

slóðir í hugmyndasöfnuninni, en börn í grunn- og framhaldsskólum á svæðinu munu senda inn tillögur í verkefni, sem snýr að því að kynna sameininguna og fyrirkomulagið fyrir þeim aldurshópi. ■

FÍB sakar Sjóvá um þöggunartilburði

Framkvæmdastjóri FÍB sakar Sjóvá um að beita bolabrögðum með riftun samnings við undirfélag FÍB. Verið sé að reyna að þagga gagnrýnisrödd niður.

bth@frettabladid.is

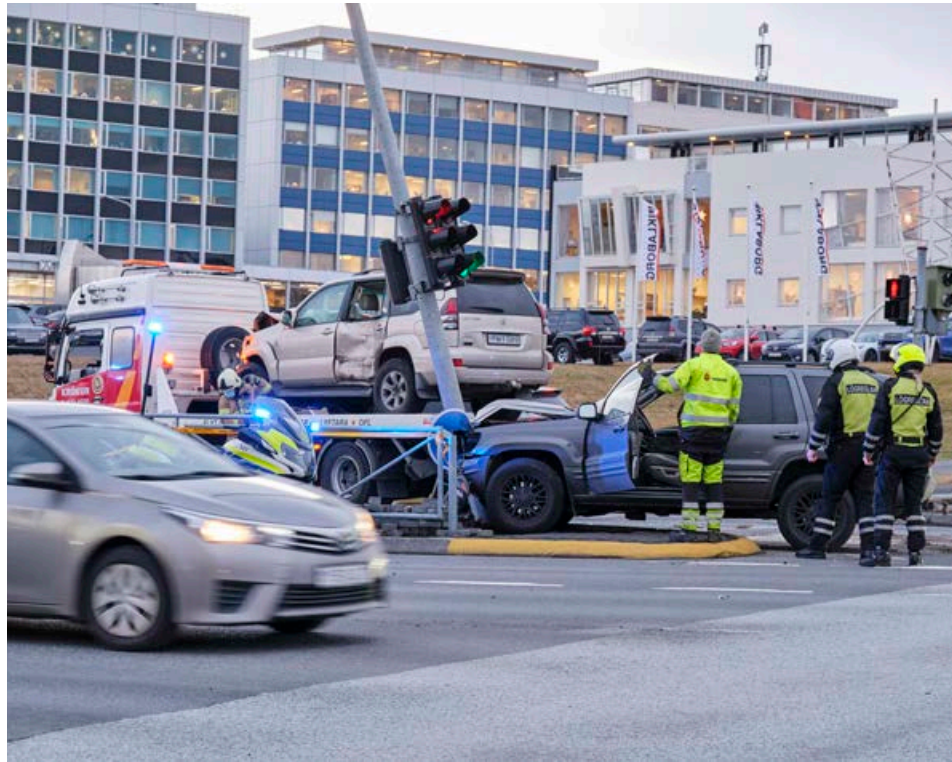
TRYGGINGAR „Rödd FÍB mun ekki breytast þrátt fyrir þetta viðbragð Sjóvá. Við munum eftir sem áður berjast gegn fátækni á váttryggingamarkaði og vekja meðal annars athygli á óeðlilega háum iðgjöldum,“ segir Runólfur Ólafsson hjá Félagi íslenskra bifreiðaæigenda, FÍB.

Sjóvá rifti samningi við FÍB-aðstoð aðeins nokkrum vikum eftir að FÍB gagnrýndi tryggingafélagið fyrir milljarða króna greiðslur til hluthafa. Runólfur telur einsýnt að um þöggunartilburði af hálfu hlutafélagsins sé að ræða.

„Það er ekkert sem bendir til annars en að þeir séu að reyna að þagga niður í okkur. Það var aldrei kvartað yfir þjónustunni og enginn undanfari,“ segir Runólfur og getur þess að um langt samstarf hafi verið að ræða. „Ég get skilið að þeir telji að þeir geti komið á okkur höggi, en það mun ekki takast.“

FÍB-aðstoð hefur annast Vega-aðstoð Sjóvár síðan 2007. Eins og fram kom í Fréttablaðinu síðastliðið haust, varð slagur þegar FÍB gagnrýndi tryggingafélagin fyrir okkur. Greinaskrif framkvæmdastjóra Samtaka fjármálfyrirtækja, sem skýrði iðgjöldin með ýmsum rökum, leiddu til formlegrar kvörtunar, sem lögmaður FÍB sendi Samkeppnisstofnun, þar sem talið var að um óeðlilegt inngrip og samtryggingu væri að ræða.

FÍB hafði staðhæft að á undanförunum sex árum hefðu iðgjöld



Sjóvá rifti samningi við FÍB-aðstoð eftir að FÍB gagnrýndi tryggingafélagið fyrir greiðslur til hluthafa.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Ég get skilið að þeir telji að þeir geti komið á okkur höggi en það mun ekki takast.



Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri FÍB

bílatrygginga hækkað um 44 prósent, en verðlagsvísitala hækkað á sama tímabili um 17 prósent. Slys-um í umferðinni hefði á tímabilinu fækkað verulega.

„Tryggingafélagin græða á tá og fingri eins og viðskiptafréttir bera með sér. Kemur auðvitað ekki á óvart, viðskiptamódelið er skothelt: engin verðsamkeppni, stöðug hækkun iðgjalda, minnkandi kostnaður og veltþóknun stjórnvalda,“ sagði FÍB.

Uppsögnin barst svo í lok október, aðeins fjórum vikum eftir að FÍB birti áskorun til Sjóvár um að skila ofteknum iðgjöldum til viðskiptavina, frekar en láta þau renna í vasa

hluthafa,“ að sögn Runólfs.

Hann bendir á að lífeyrissjóðir launafólks eigi 48,3% hlutafjár í Sjóvá. Stjórnendur fyrirtækis í eigu almennings verði að hafa þrek til að þola gagnrýni.

„Það hefur verið rætt undanfarið að fyrirtækin eigi að axla samfélagslega ábyrgð og það skýtur skökku við að svona stórt hlutafélag hegði sér svona. Ef þessi ákvörðun var borin undir stjórn hlutafélags Sjóvár, finnst mér undarlegt ef stjórnin samþykkti þessi viðbrögð,“ segir Runólfur.

Ekki bærust viðbrögð frá Sjóvá þegar Fréttablaðið leitaði viðbragða við gagnrýni FÍB. ■



Á NÁMSKEIÐ ENDURMENNTUNAR ERU ÖLL VELKOMIN!

Hvað langar þig að læra?

Fjölbreytt úrval stað- og fjarnámskeiða
er á dagskrá hjá ENDURMENNTUN.

Kynntu þér málið á endurmenntun.is

13 ár í röð!
Það er engin
heppni!

ÍSLENSKA
ÁNÆGJUÖGIN

Viðskiptavinir Nova eru þeir ánægðustu í farsíma- og netþjónustu, 13. árið í röð. Við erum tjúttandi stolt, hræð, hamingjusöm og þakklát ykkur, elsku bestu viðskiptavinum Nova. Það er engin heppni sem ræður þessum árangri, heldur þrotlaus vinna, toppþjónusta og áhersla á að þið eruð alltaf í fyrsta sæti hjá okkur. **Stærsta TAKK í heimi!**

nova.is

INNOVA

STÆRSTI
SKEMMTI
STAÐUR
Í HEIMI!

Blótaðu almennilega

Gleðilegan andskotans þorra

Hann er helviti góður, djöfulsins þorramaturinn frá Goða og Kjarnaæði. Blótaðu almennilega og andskotastu til að borða betri þorramat.

GOÐI **KJARNAÆÐI**



Bókasafnasjóður

Umsóknarfrestur er til 15. mars 2022

Sjóðurinn styrkir skilgreindar rannsóknir og þróunar- og samstarfsverkefni á sviði bókasafns- og upplýsingamála. Sjóðnum er heimilt að styrkja önnur verkefni til að efla faglegt samstarf bókasafna innanlands og utan.

Fyrir hverja:

Öll bókasöfn sem falla undir bókasafnalög ein eða með öðrum bókasöfnum eða með öðrum aðilum sem hafa það að markmiði að efla bókasöfn í landinu.

Umsóknarfrestur er til 15. mars kl. 15.00.

Umsóknum skal skilað rafrænt, umsóknargögn eru að finna á rannis.is.

Rannís, Borgartúni 30,
sími 515 5838,
bokasafnasjodur@rannis.is.



PHOTOGRAF: GRIFFIN ÞORRUM

Lágkolvetna mataræði sagt vera slæmt fyrir umhverfið

Íslendingar skilja með mataræði sínu eftir kolefnisspor sem er að meðaltali þrjátíu prósentum hærra en í samburðarlöndum. Dýraafurðir, sér í lagi rautt kjöt, hafa mest áhrif. Lágkolvetna mataræði kemur illa út í mælingu á kolefnisspori matvæla.

birnadrofn@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Kolefnisspor vegna mataræðis Íslendinga er hærra en gengur og gerist í nágrennalöndunum. Þetta sýna niðurstöður rannsóknar Þórhalls Inga Halldórssonar, prófessors við matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands.

Þórhallur segir að í Bandaríkjunum og mörgum löndum Evrópu leiði mataræði hjá meðaleinstaklingi til losunar á um það bil 5 kílógrömmum koltvísýringsígilda á dag. Tölur sýni að losun meðaleinstaklinga hér á landi sé 30 prósentum meiri, eða í kringum 6,5 koltvísýringsígildi á dag.

„Hærrí losun okkar skýrist að stærstum hluta af mikilli neyslu dýraafurða hjá ákveðnum hópi hérna á Íslandi,“ segir Þórhallur og bætir við að mikil neysla dýraafurða, sér í lagi rauðs kjöts, vegi þyngst í kolefnisspori einstaklinga. Hún útskýri um það bil 50 prósent af allri losun að meðaltali.

Spurður hvað sé best að borða til að kolefnissporið sé sem minnst, segir Þórhallur best að borða hof-



Höflegri neysla dýraafurða skilar okkur enn lengra í átt að sjálfbærara mataræði, segir prófessor við HÍ.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

lega af matvælum úr dýraríkinu og meira af afurðum úr plönturíkinu.

„Svokallað lágkolvetna mataræði kemur til dæmis oft mjög illa út umhverfislega og hluti þeirra sem fylgja því mataræði getur verið að losa allt að 15 til 20 kílógrömm koltvísýringsígilda á dag. Þetta vegur mjög þungt í landsmedaltalinu,“ segir Þórhallur.

„Ef vinsældir þess mataræðis færu minnkandi, þá værum við sennilega á svipuðu röli og aðrar þjóðir þegar kemur að losun gróðurhúsalofttegunda vegna mataræðis. Frekari breytingar í átt að höflegri neyslu dýraafurða og hærra hlutfalli afurða úr plönturíkinu myndu skila

okkur enn lengra í átt að sjálfbærara mataræði,“ bætir Þórhallur við.

Að sögn Þórhalls vegur matvælaframleiðsla í heiminum mjög þungt er kemur að losun gróðurhúsalofttegunda, eyðingu skóga og tapi á líffræðilegum fjölbreytileika. Þótt við séum lítil þjóð, þá spyrji gróðurhúsalofttegundir ekki um landamæri. Hver og einn geti gert sitt.

„Ef við ætlum að taka okkur á í umhverfismálum þá þarf að gera það á mörgum stöðum samtímis og sjálfsagt að benda á það að mikil neysla dýraafurða hefur hátt kolefnisspor. Heilsu okkar mun ekki hraka þó að við slökum aðeins á þar,“ segir Þórhallur. ■

Hækka fastleigugjöld um allt að þrjú hundruð prósent

bth@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Akureyrarbær hefur á svæði í miðbænum ákveðið að hækka verðskrá fastleigugjalda bílastæða um tæp 300 prósent milli ára.

Þórhallur Jónsson, formaður skipulagsráðs, segir gjöld hafa verið allt of lág, eða rétt um 160 krónur á dag, miðað við 250 daga á ári.

Arleg fjárhæð fer úr um 40 þúsund krónum í 120 þúsund á dýrara fastleigustæðið. Annað svæði er ódýrara. Ársleiga á því svæði mun kosta 72 þúsund krónur héðan í frá.

„Við erum að horfa til þess að þarna er úthlutað ákveðnum verðmætum. Okkur fannst þetta sólarhringsgjald fulllægt, til dæmis miðað við það sem er í borginni,“



Þórhallur Jónsson, formaður skipulagsráðs Akureyrarbæjar



Oddur Helgi Halldórsson, fyrrverandi bæjarfulltrúi á Akureyri

segir Þórhallur. Fólk geti lagt hvar sem er innan viðkomandi svæðis.

Þá er að hefjast gjaldtaka fyrir skammtímastæði í miðbænum. Þar hafa stæði verið gjaldfrjáls um langt skeið með notkun á bílastæðaklukkum. Ekki verður sektað fyrir stöðubrot í skammtímastæði fyrr en í mars að sögn Þórhalls, á meðan fólk lærir á nýja kerfið.

„Við teljum að nýting á stæðunum fyrir viðskiptavinum bæjarins verði betri og aðgengi greiðara,“ segir Þórhallur.

Spurður hvort um umhverfisvæna breytingu sé að ræða, segir Þórhallur mikinn kostnað hafa fylgt prentun á pappaskifunum. „En hann verður nú úr sögunni,“ bendir hann á. ■

ALLT FYRIR SKÍÐAFÓLK

ÚTILÍF

síðan 1974

KRÓNAN

**Þú færð
5% afslátt af öllu
í dag því þú ert
frábær!**

**Í ALVÖRU ...
TAKK!**

Við erum mjög þakklát fyrir að eiga ánægðustu viðskipta-
vinina á matvörumarkaði á Íslandi, **Fimmta árið í röð!**
Þetta hvetur okkur til að gera ennþá betur.

Við þrosum eins og ...

**ÍSLENSKA
ÁNÆGJU OGIN**



www.kronan.is

Þjóðskrá beri að rannsaka báðar hliðar mála

Íbúi á höfuðborgarsvæðinu segist hafa tvívegis lent í því að ókunnir erlendir aðilar hafi skráð sig til lögheimilis í íbúð hans, í hans óþökk. Hann segir að marga mánuði hafi tekið að fá leiðréttingu.

ninarichter@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Íbúi í Reykjavík sem vill ekki láta nafns síns getið, segist tvívegis hafa lent í því að ókunnir erlendir aðilar hafi skráð sig til lögheimilis í íbúð hans. Hann segir að marga mánuði hafi tekið að fá leiðréttingu í málinu.

Forstjóri Þjóðskrár segir að samkvæmt stjórnsýslulögum beri þjóðskrá að kanna báðar hliðar í slíkum málum og það taki að jafnaði sex vikur.

„Sagan hófst með bréfi frá Þjóðskrá sem tilkynnti okkur um að nafngreindur, erlendir maður, okkur algerlega ókunnur, hefði skráð lögheimili sitt í íbúð okkar,“ segir íbúinn.

„Færi var gefið á að tilkynna rafrænt um ranga skrásetningu, en til að það væri hægt þurfti kennitölu einstaklingsins, sem Þjóðskrá neitaði að gefa mér upp vegna persónuverndar. Tilkynninguna var því alls ekki hægt að senda, eins og boðið var upp á.“

Íbúinn segist hafa mótmælt skráningunni formlega þegar í stað, bæði bréfleidis og með heimsókn í afgreiðslu Þjóðskrár, þar sem hann kveðst hafa afhent ljósrit af gögnum



Fólk skráir sig iðulega til lögheimilis í óþökk eigenda.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

vegna málsins. Hann hafi fengið þau svör að ekkert væri hægt að aðhafast í málinu fyrr en að rannsókn lokinni.

„Mörgum mánuðum seinna hurfu nöfnin svo þegjandi og hljóðalaust frá þessu lögheimili, samkvæmt þjóðskránni í bankanum mínum, en ekkert bréf barst um málin frá Þjóðskránni, hvorki um að málin hefðu verið rannsókuð né nein afsökun á þessari lélegu afgreiðslu,“ segir íbúinn.

Þjóðskrá hefur ekki heimild til að afskrá íbúa af lögheimili án þess að rannsókn fari fyrst fram. „Samkvæmt stjórnsýslulögum ber okkur að kanna það, við getum ekki tekið

einhliða ákvörðun út frá þinglýstum eiganda,“ segir Margrét Hauksdóttir, forstjóri Þjóðskrár.

Blaðinu hafa borist ábendingar um óánægju þinglýstra eigenda íbúðahúsnæðis, þar sem ókunnir einstaklingar hafi skráð sig til heimilis án samþykkis eigenda eignarinnar.

Skráningin fer fram rafrænt, tekur nokkrar sekúndur, og því þarf eingöngu að framvísa kennitölu og netfangi. Margrét segir að stofnunin fái fjölda slíkra erinda á hverju ári, frá þinglýstum eigendum húsnæðis.

„Við fáum mörg svona mál á hverju einasta ári. Á síðasta ári hafa málin verið um fimm hund-

ruð,“ segir Margrét. Tilvikin séu af ýmsum toga. „Það geta verið skilnaðarmál í gangi þar sem annar makinn tilkynnir hinn út af heimilinu.“

Margrét segir að í kjölfarið hafi Þjóðskrá samband við viðkomandi sem er sagður ekki búa í eigninni. „Við erum með tölvupóstfang hjá nánast öllum sem eru skráðir til lögheimilis.“

Hún segir starfsmenn Þjóðskrár gera allt sem í þeirra valdi stendur til að fá afstöðu aðilans. „Ef það koma ekki svör reynum við að leita dýpra og höldum þessum málum vel gangandi. Hvort það sé vísbending um að viðkomandi sé ekki á landinu eða hafi ekki greitt staðgreiðsluskatt í einhvern tíma.“

Að sögn Margrétar er Þjóðskrá með beinan aðgang að staðgreiðsluskrá Skattisins.

Í svari Þjóðskrár við fyrirspurn blaðsins um hvort mál af þessum toga skerði bótarétt heimilisfólks segir: „Varðandi réttarstöðu þeirra sem eru með einhvern skráðan á eigninni sinni, geta vissulega komið upp mál þar sem þetta getur valdið óþægindum, til að mynda vegna réttinda til bóta.“

Aðspurð hvort hugsanlega sé betra kerfi að krefja þinglýstan eiganda um samþykki áður en hægt er að ganga frá skráningu segir Margrét: „Það er gríðarleg krafa um hraða í skráningu lögheimilis.“

Hún segir að eyðublaðið sé sjálfvirk og notast sé við kerfi sem þróað hafi verið um langa hríð. „Fyrir tíu árum var sex vikna bið



Það geta verið skilnaðarmál í gangi þar sem annar makinn tilkynnir hinn út af heimilinu.



Margrét Hauksdóttir, forstjóri Þjóðskrár

eftir því að fá lögheimili sitt skráð.“ Margrét bendir á að slík töf geti líka skert rétt til bóta, auk annarra réttinda. Hagsmuna notenda sé því betur gætt með því að lögheimilisskráning, sem sé án vandkvæða í 99,8 prósentum tilvika, sé sjálfvirk. „Við vitum líka að það næst ekkert alltaf í þinglýstan eiganda,“ segir hún.

Margrét segir Þjóðskrá einnig hafa haft frumkvæði að því að hafa samband við eigendur fasteigna ef fjöldi einstaklinga er óvenju mikill miðað við stærð húsnæðis, til að kanna hvernig búsetu sé hagað. ■



Heimsmarkmiðasjóður atvinnulífs um þróunarsamvinnu

Hefur fyrirtæki þitt áhuga á að vinna að framgangi heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun?

Utánríkisráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki sem veittir eru úr Heimsmarkmiðasjóði atvinnulífs um þróunarsamvinnu.

Fyrirtæki leggja þannig af mörkum við að draga úr fátækt og stuðla að sjálfbærni með eflingu atvinnu- og viðskiptalífs í þróunarlöndum. Um leið auka þau samkeppnishæfni sína á framtíðarmörkuðum. Sérstaklega er hvatt til þess að verkefni stuðli að jafnrétti kynjanna og að jákvæðum umhverfis- og loftslagsáhrifum.

- Allar upplýsingar er að finna í verklagsreglum og lista yfir gjaldgeng samstarfslönd undir www.utn.is/atvinnulifssjodur
- Umsóknir þurfa að berast í gegnum miðlæga þjónustugátt hins opinbera: www.island.is/atvinnulifssjodur
- Styrkir verða auglýstir þrisvar sinnum á árinu 2022 með umsóknarfresti **3. febrúar, 3. maí og 3. október 2022.**
- Fyrirspurnir um sjóðinn skal senda á netfangið atvinnulifssjodur@utn.is



Stjórnarráð Íslands
Utánríkisráðuneytið



Katrín Jakobsdóttir ræðir mannréttindamál í Genf.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Katrín býst við góðu aðhaldi frá jafningjum

kristinnhaukur@frettabladid.is

MANNRÉTTINDI Þriðja allsherjarúttekt á stöðu mannréttindamála á Íslandi fer fram hjá mannréttindaráði Sameinuðu þjóðanna í Genf á þriðjudag.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra leiðir íslensku sendinefndina. Að þessu sinni eru það Finnar, Argentínnumenn og Senegalarmenn sem hafa umsjón með úttekt Íslands.

Úttektirnar eru liður í kerfi sem komið var á árið 2008, til þess að aðildarríki gætu veitt hverju öðru aðhald. Ísland var tekið fyrir í fyrsta skipti árið 2011 og síðan aftur árið 2016.

Þó Ísland skori gjarnan hátt í alþjóðlegum samanburði þegar kemur að mannréttindum, þá hafa ýmsar athugasemdir og ítrekanir komið fram í þessum úttektum. Árið 2011 var þrýst fast á Ísland að lögfesta Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Þá var einnig nefnt að Ísland hefði ekki lagalega skilgreiningu á kynþáttamismunum, gerði ekki nóg til þess að tryggja forvarnir gegn kynferðisofbeldi gegn börnum og þyrfti að nútímavæða fangelsikerfið.

Árið 2016 lutu flestar athugasemdirnar að því að Ísland þyrfti að fullgilda sáttmála gegn pyndingum annars vegar og sáttmála gegn kynbundnu ofbeldi og heimilisofbeldi hins vegar, Ístanbúl sáttmálann.

„Mörg jákvæð skref hafa verið stigin í átt að aukinni vernd mannréttinda á Íslandi á undanförunum árum,“ segir Katrín. „Eftir síðustu úttekt, sem fór fram árið 2016, hafa mörg mikilvæg mál orðið að lögum, eins og ný jafnréttislöggjöf, lög um kynrænt sjálfræði og lög um jafna meðferð á vinnumarkaði.“ Ístanbúl sáttmálinn hafi verið fullgiltur og ráðist í margháttaðar úrbætur til að takast á við kynbundnið og kynferðislegt ofbeldi og áreitni. Einnig stofnaður stýrihópur um mannréttindi sem fylgi úttektunum eftir.

Katrín segir lögfestingu Samningsins um réttindi fatlaðs fólks í undirbúningi og ný sjálfstæð Mannréttindastofnun, sem er eitt af þeim atvörum sem Ísland hefur verið talið vanta í úttektum.

„Ísland á von á því að fá fjölmörg tilmæli og ábendingar um næstu skref. Þær ábendingar verða síðan notaðar í að bæta stöðu mannréttinda á Íslandi,“ segir Katrín. ■



Efsti bankinn í Ánægjuvuginni þriðja árið í röð

Landsbankinn mælist efstur banka í Íslensku ánægjuvuginni, þriðja árið í röð. Viðurkenningin er hvatning til okkar frá viðskiptavinum um að halda áfram að gera þjónustuna einfaldari, þægilegri og betri.



MINNINGARVERÐLAUN ARTHURS MORTHENS

Auglýst er eftir tilnefningum til verðlauna fyrir grunn-skólustarf í Reykjavík sem er í samræmi við stefnu um skóla án aðgreiningar. Starfið einkennist af fjölbreytni og viðurkenningu á mismunandi þörfum nemenda, þar sem allir nemendur taka virkan þátt í skólustarfinu og margbreytileikinn er sýnilegur og virtur.

Arthur Morthens, sem lést árið 2016, helgaði starfsævi sína börnum sem áttu á brattann að sækja og var jafnframt talsmaður þeirra í réttindabaráttu sem oft á tíðum var erfið. Hann vann ötulllega gegn einangrun barna með sérþarfir, stóð í fylkingarbrjósti í stefnumótun fyrir mannréttindum þeim til handa og barðist fyrir því að öll börn hefðu sömu tækifæri til náms í skóla án aðgreiningar.

Skilafrestur tilnefninga er til 15. febrúar 2022. Eyðublöð og nánari upplýsingar er að finna á www.reykjavik.is. Allir geta sent inn tilnefningar á: Skóla- og frístundasvið Reykjavíkur, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík eða á netfangið sfs@reykjavik.is.

Skóla- og frístundaráð Reykjavíkur



Áfengisneysla þykir auka slyshættu á skíðasvæðum

Áfengissala hófst á Skíða-hótelinu í Hlíðarfjalli um helgina. Nokkur styr hefur staðið um þessa ákvörðun, til að mynda í bæjarráði Akureyrar. Erlend gögn sýna að áfengissala á skíðastöðum leiði til fjölgunar slysa. Þá bendir bandarísk rannsókn til þess að timburmenn geti einnig haft áhrif á slysatíðni.

ninarichter@frettabladid.is

LÝÐHEILSA Á stórum skíðasvæðum erlendis þykir áfengisneysla gjarnan sjálfsgæddur hluti af skíðaferðinni. Aðgengi er auðvelt og þykir sjálfsgætt. Glögg í lok dags eða bjór í hádeginu eru til dæmis hefðir sem eru samofnar matarmenningu í Mið-Evrópu.

Á Íslandi hefur ekki verið hefð fyrir áfengisneyslu samhliða skíðamennsku en þó virðist það vera að breytast með nýrri heimild fyrir áfengissölu í Hlíðarfjalli.

Niðurstöður rannsókna í Bandaríkjunum, Ástralíu og Sviss gefa þó ástæðu til þess að fara varlega ef blanda á saman skíðaiðkun og áfengisneyslu.

Í fagtimaritinu Forensic Science International, sem kom út í nóvember í fyrra, eru birtar niðurstöður rannsóknar á vegum þriggja sérfræðinga við háskólann í Bern í Sviss. Í rannsókninni er stuðst við gögn sem spanna 18 ára tímabil og aðstæður og orsakir banaslysa í utanbrauta-skíðamennsku.

Rannsóknin náði til 1.060 banaslysa í utanbrauta-skíðamennsku, á



Meira en eitt þúsund Bretar slasast á hverjum degi vegna neyslu áfengis á skíðasvæðum samkvæmt könnun tryggingafélagsins Direct Line.

tímabilinu 2001-2019 og leiddi í ljós að eiturefnarannsókn var aðeins framkvæmd í 6 prósentum tilfella. Má þar ætla að hættan sé vanmetin og fullnaðargögn til að meta hana liggja ekki fyrir.

Í rannsókninni segir að neysla áfengis sé algeng orsök slysa í jadaríþróttgreinum og eldri rannsóknir bendi til þess að slysa aukist eftir áfengis- eða vímuefnaneyslu. Neysla áfengis geti orsakað verulega skerðingu á hreyfigetu skíðafólks og hugrænni færni og einnig þurfi að taka til greina hættuna sem stæðji að þeim sem ekki nota efnin. Þannig sé sala áfengis á svæðinu áhættuþáttur sem snúi að öllum iðkendum.

Rannsóknarhópur frá Berkeley-háskóla í Kaliforníu rannsakaði árið 1998 áhrif timburmanna á slysatíðni í skíðaiþróttum. Niðurstöður bentu til þess að drykkja innan 12 klukkustunda hefði einnig afgerandi áhrif á tíðni slysa vegna áfengisfráhvarfa eða þreytu iðkandans.

Í ástralskri rannsókn frá 2006, frá rannsakendum við NSW-háskólann í Sydney, kom fram að 30 prósent aðspurðra viðurkenndu að nota áfengi og fíkniefni í auknum mæli á skíðasvæðum.

Þar var einnig bent á þreytu sem algengan slysavald. Hluti af rannsókninni var sjálfsmat þátttakenda á áhættunni sem atferlinu fylgdi. Rannsakendur töldu að þar væri á ferðinni fyrsta rannsóknin af sínum toga og bentu rannsakendur á gríðarlega vöntun á fræðslu varðandi notkun vímuefna samhliða skíðaiþróttum.

Þetta rímar við niðurstöður nýlegrar könnunar í Bretlandi á vegum tryggingafélagsins Direct Line, sem árið 2019 tók saman gögn frá 2.000 manns sem höfðu farið í skíðafri.

Niðurstöðurnar, sem birtust í breska blaðinu The Independent, sýndu afgerandi auknar líkur á slysum eftir áfengisneyslu. Þar sagði að hættan á slysi ykist um 43 prósent eftir notkun áfengis. Þó skal skýrt tekið fram að ekki var um akademiska rannsókn að ræða.

Þar kom fram að fleiri en þúsund Bretar slösuðust á degi hverjum í brekkunum vegna áfengisneyslu samhliða skíðamennsku.

Væri litið til síðustu fimm ára benti könnunin til þess að 3,8 milljónir breskra skíðamanna hefðu lent í slysum í brekkunum sem rekja mætti beint til neyslu áfengis. Þó að flest slysin væru minni háttar, voru 42 prósent þess eðlis að viðkomandi gat ekki skíðað meira restina áfferðinni. ■

Reykjavíkurborg
Menningar- og ferðamálasvið



Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur

Reykjavíkurborg auglýsir hér með eftir óbirtu handriti að skáldverki fyrir börn eða unglínga, frumsömdu á íslensku, til að keppa um Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur. Verðlaununum verður úthlutað að vori 2023.

Verðlaun að upphæð 1 milljón króna verða veitt fyrir eitt handrit.

Þriggja manna dómnefnd metur verkin og eru meðlimir hennar tilnefndir af menningar-, íþróttá- og tólmundaráði, Reykjavík bókmenntaborg UNESCO og Rithöfundasambandi Íslands.

Útgáfuréttur verðlaunahandrits er í höndum höfundar eða þess forlags sem hann ákveður að starfa með. Sé dómnefnd á einu máli um að ekkert innsent handrit fullnægi þeim kröfum sem hún telur að gera verði til verðlaunaverka má fella verðlaunaafhendinguna niður þetta árið.

Handritum skal skilað í þríriti og undir dulnefni, en nafn og símanúmer höfundar fylgi með í lokuðu umslagi. Ef um myndlýst handrit er að ræða er ekki tekið á móti frummyndum, aðeins ljósritum.

Handrit berist í síðasta lagi mánudaginn 17. október 2022.

Utanáskrift:

Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur
b.t. Reykjavíkurborg UNESCO
Ráðhúsi Reykjavíkur, Tjarnargötu 11, 101 Reykjavík

Í apríl 2018 samþykkti borgarráð að frá 2019 verði Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur veitt árlega að vori fyrir handrit að nýrri barna eða ungmennabók. Ekkert handrit þótti uppfylla kröfur 2022 en 2021 hlaut Margrét Tryggvadóttir verðlaunin fyrir handritið að bókinni Sterk.

Parket

Parki
INTERIORS

Gríðarlegt úrval af viðarparketi ásamt vatnspólnu harðparketi og vínyparketi má finna í sýningarsal okkar á **Dalvegi 10-14**.

Komdu við og ræddu við sérfræðinga Parka og fáðu faglega ráðgjöf



Dalvegi 10-14, 201 Kópavogi • 595 0570



Finndu okkur á Facebook!
facebook.com/Parki.interiors



Okkar eigin Edduverðlaun!

OR óskar Dr. Eddu Sif Pind Aradóttur innilega til hamingju með hvatningarverðlaun Félags kvenna í atvinnulífinu. Þetta er svo sannarlega verðskulduð viðurkenning fyrir Eddu sem hefur verið lykkilkona hjá Carbfix frá upphafi. Hún hefur fylgt Carbfix tækninni í gegnum rannsókn- og tilraunafasa og tekið þátt í innleiðingu hennar hér á landi sem hefur vakið verðskuldaða athygli um allan heim. Við erum stolt af Eddu og hennar fólki hjá Carbfix og tökum undir hvatningu FKA. Höldum áfram að bæta andrúmsloftið!

RISA ÚTSALA



Allt að **60%**
afsláttur



AVILA
Hornsófi vinstri eða hægri í Kentucky koníaks brúnu bonded leðri. 276 x 210 x 77 cm. 299.990 kr.

Nú 239.992 kr.



EDE SÓFI

3ja sæta sófi í Adore 28 appelsínugulu áklæði.
205 x 82 cm. 179.990 kr.

Nú 125.993 kr.

30%



MANZANO

Hornsófi með vinstri eða hægri opnum enda. Sterkt ítalskt leður og leðurblanda. 249 x 201 x 91 cm. 399.990 kr.

Nú 299.993 kr.

25%



50%

FREGAT

Hægindastóll. Hvítolíuborin eik, seta og bak í brúnu eða svörtu leðri. 169.990 kr.

Nú 84.995 kr.



30%

PINTO

Hornsófi vinstri eða hægri í Colorado brúnu bonded leðri. 293 x 217 x 85 cm. 369.990 kr.

Nú 258.993 kr.

30%



PETRI

3ja sæta sófi í Toro Mustard vintage-gulu velúrálæði.
242 x 100 x 78 cm. 229.990 kr.

Nú 160.993 kr.



40%

MADISON

Hægindastóll. Grænn, bleikur, grár og dökkgrár.
49.990 kr.

Nú 29.994 kr.

Reykjavík 11 – 18 virka daga
Bíldshöfði 20 11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri 11 – 18 virka daga
Dalsbraut 1 11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1



25%

ROXBY

Eldhúsborð. Svart eða með eikarplötu. Ø105 cm. 39.990-kr.

Nú 29.993 kr.



RICHMOND

Borðstofuborð, olíuborin eik. Fiskibeinamynstur. Ø120 x 75 cm. 99.990-kr.

Nú 59.994 kr.

40%

MUUBS SPACE

Borðstofuborð úr eik með svörtum málmfótum. Ø150 cm. 379.990-kr.

Nú 265.993 kr.

30%



40%

BROOKE

Borðstofustóll. Ýmsir litir. 21.990-kr.

Nú 13.194 kr.



60%

MATTEO

Sófaborð. HPL hnota. 109.990-kr.

Nú 43.996 kr.



60%

NAPOLI

Barstóll. Svartur, dökkgrár eða grár. 27.990-kr.

Nú 11.196 kr.



26%

YORK

Borðstofustóll. Svart, brúnn eða dökkgrár. PU leður. 26.990-kr.

Nú 19.973 kr.



80%

MALCOLM

Sófaborð, dökkgrátt. 100 x 100 x 40 cm. 35.990-kr.

Nú 7.198 kr.



20% AF BROSTE VÖRUM



15% AF EVA SOLO VÖRUM



25% AF UIMAGE VÖRUM



20% AF ÖLLUM PÚÐUM

Skoðanafrelsi



Sigmundur Ernir
Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Skoðanaskipti á Íslandi gætu verið í hættu af ástæðu sem rekja má til upp-lysingahræðslu. En svo er nú komið, að því er virðist í æ fleiri tilvikum, að betur fer á því að halda sig til hlés en að tjá hug sinn til manna og málefna.

Og láti menn í ljósi álit sitt og afstöðu eru þeir nú hæglega skotnir á færi – það er tíska dagsins, krafa kvöldsins; þeir skuli lítillækkaðir, forsmáðir og bannfærðir, gott ef ekki útilokaðir. Skoðun er nefnilega ekki lengur sjálfsgöð, eðlilegt efni í umræðu, hvati til vitrænna samskipta, hvað þá saklaus máti til gagnrýnna tjáskipta, heldur er hún meiningarfull og oft og tíðum ofhlaðin af gildismati, og þess þá heldur hættuleg og afhjúpanði fyrir allan okkar innri mann.

Í raun og veru hefur rannsóknarréttur miðalda verið endurvakin með aðstoð eilífðartækninnar sem festir öll okkar samskipti til frambúðar – og það sem við segjum í dag, kannski umhugsunarlaust og ógætilega, felur í sér endanlega dóminn um okkar ágæti. Við erum það sem við segjum og gerum á samfélagsmiðlum – og þar er komin varanleg umsögn um mannkosti okkar, ef þeir eru þá á annað borð einhverjir.

Staðan er nefnilega þessi: Umburðarlyndið og þolinmæðin gagnvart skoðunum annarra virðist vera á undanhaldi, altso hleypidómaleysið og mildin í samskiptum við þá sem kunna að halda öðru fram en maður sjálfur. Og verst er óþolið gagnvart skrýtnum skoðunum, óvæntum, allt öðru vísi en áður hafa verið viðráðar, en einkum og sér í lagi gagnvart skýrum málflutningi fólks sem vill bara standa í lappirnar og leyfa sér annað en hjarðhegðun.

Þessi hægfara þróun í átt til einnar leyfilegrar skoðunar í hvaða málaflökki sem er, mun grafa undan lýðræðinu. Hún mun draga þróttinn úr lífsnaudsýnlegu samtali þjóðarinnar um áherslur og stefnur – og hún mun líka gera samfélagið einsleitara og ótta-slegnara.

Skoðanir eru eðlilegar. Ólíkar skoðanir eru nauðsynlegar. Þær búa til súrefnið í samfélaginu. Ysti maðurinn til hægri græðir alltaf á samtalinu við ysta manninn til vinstri – og miðjumaðurinn þar á milli hefur alltaf eitthvað mikilvægt til málanna að leggja. Og það er af því að eitthvert inntak er til í öllum skoðunum, einhver kjarni sem verðugt er að velta fyrir sér. Og vera sammála honum og vera ósammála honum.

En útiloka hann ekki. ■



Skoðanir eru eðlilegar. Ólíkar skoðanir eru nauðsynlegar. Þær búa til súrefnið í samfélaginu.

Gunnar



Mín skoðun

Handan hamfaranna



Sif
Sigmarsdóttir

Verð á rafmagni er orðið svo hátt í Bretlandi að fjöldi fólks hefur ekki lengur efni á að kynda heimili sín. Hneykslun vakti nýverið þegar breska orkufyrirtækið Ovo ráðlagði viðskiptavinum sínum að sækja sér hita með því að fadma gæludýrin sín, hefði það ekki efni á að kveikja á ofnunum. Annað orkufyrirtæki, E.ON, sendi viðskiptavinum sínum sokka í pósti.

Margir ylja sér nú við tilhugsunina um tilveruna eftir Covid, en Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin spáir lokum heimsfaraldursins á árinu. Í gráma janúarmánaðar snúast áætlanir um hinn nýja veruleika gjarnan um ferðalög til heitra landa og gleðskap. Svo kann þó að vera að handan hornsins biði annað en sú veröld vellystinga sem okkur dreymir um.

Frábær faraldur

Í kórónaveirufaraldrinum urðu hinir ríku ríkari og þeir fátæku fátækari. Samkvæmt skýrslu hjálparstakanna Oxfam sem birt var í vikunni, tvöfaldaðist samanlagður auður tíu ríkustu manna veraldar á tímum heimsfaraldursins. „Milljarðamæringar áttu frábæran faraldur,“ sagði Gabriela Bucher, framkvæmdastjóri Oxfam. „Seðlabankar dældu fjármunum inn á fjármálamarkaði til að bjarga hagkerfum, en mikið af verðmætunum endaði í vösum milljarðamæringa sem stórgræddu á bolum á hlutabréfamörkuðum.“

Á sama tíma og eignir manna á borð við Elon Musk og Jeff Bezos blésu út, drógust tekjur 99 prósentu mannkyns hins vegar saman, samkvæmt skýrslunni. Vegna sóttvarnaaðgerða, samdráttar í alþjóðavíðskiptum og túrísma, fjölgaði fólki sem lifir í fátækt um 160 milljónir.

Bretland gæti orðið fyrst landa til að lýsa kórónavírusfaraldrinum lokið, en mjög hefur hægt á smitum og spítalainnlögnum þar nýverið. Sú heimsmynd sem blasir við handan hamfaranna er þó ekki glaumur og gleði. Launaöjöfnuður hefur aukist í fyrsta

sinn í tíu ár, verðbólga hefur ekki verið jafnhá í þrjátíu ár, skattbyrði hins almenna launþega þyngist og fjölskyldur þurfa að velja milli þess að kynda eða kaupa mat.

Veröldin eftir kóvíd var á dagskrá ársfundar Alþjóðaefnahagsráðsins, sem venjulega er haldinn í Davos, en fór fram í vikunni rafrænt vegna heimsfaraldursins. Fundinum barst opið bréf af óvenjulegum toga. „Við getum ekki annað en viðurkennt að í þau tvö ár sem veröldin hefur gengið í gegnum ólýsanlegar þjáningar vegna heimsfaraldurs hefur auður okkar snaraukist,“ sagði í bréfinu sem var undirritað af hundrad milljarðamæringum víða að úr heiminum. „Fæst okkar, ef nokkurt, geta þó í einlægni sagst hafa borgað sanngjarna skatta.“

Í bréfi til efnahagsráðsins krefst ríkasta fólk veraldar þess að það sé tafarlaust krafið um hærri skatta, svo að byggja megi upp sanngjarna veröld úr sviðinni jörð heimsfaraldursins: „Skattleggjið þau ríku, skattleggjið okkur strax.“ Á listanum má finna Dani, Norðmenn, Bandaríkjamenn, Breta og Þjóðverja. Þar var þó ekki að finna neinn auðjöfur frá einu ríkasta landi heims, Íslandi.

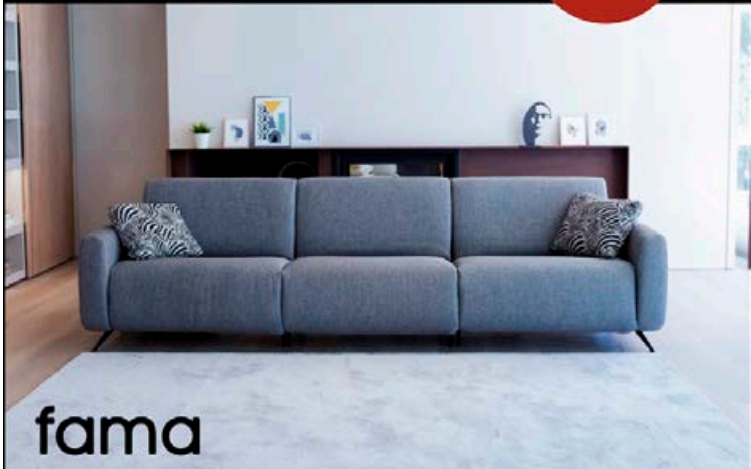
Teikn eru á lofti um að veruleikinn eftir Covid verði tvískiptur. Annars vegar blasir við draumkennd veröld hinna fáu sem knýja áfram eftirspurn eftir Range Rover jeppum og skíðaferðum til Ischgl, hins vegar óttablandin grámóska hinna fjölmörgu sem þurfa að gera sér að góðu að fadma gæludýrin sín til að halda á sér hita.

Á Íslandi kann að virðast langt í endalok faraldursins. Freistandi er því að „dvelja í möguleikanum“ eins og ljóðskáldið Emily Dickinson komst að orði – ylja sér við óra. En hinn nýi veruleiki er handan hornsins. Hver hann verður er undir okkur komið.

Hér á landi eins og annars staðar hafa fjölmargir hagnast gífurlega í heimsfaraldurinum. Er ekki tímabært að spyrja hver sé eðlilegur hlutur þeirra í komandi uppbyggingarstarfi? ■

Vandaðir sófar
frá Fama

Sjá nánar
á patti.is



fama

Kíktu í heimsókn!

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

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

Patti
HÚSGÖGN



Margir ylja sér nú við tilhugsunina um tilveruna eftir Covid en Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin spáir lokum heimsfaraldursins á árinu.

KRÍSU-ÚTRÝMINGARSALA

Handofin persnesk teppi

70% AFSLÁTTUR

STÆRSTA SAFN AF PERSNESKUM MOTTUM SEM SÉST HEFUR Á ÍSLANDI Á VERÐI SEM HEFUR ALDREI SÉST

VEGNA ÓVIÐRÁÐANLEGRA ATVIKA VERÐUM VIÐ AÐ HÆTTA VIÐ AÐ OPNA Á AKUREYRI EN ERUM MEÐ OPIÐ UM HELGINA Í VÍKURHVARFI 2

Verðið segir
allt sem
segja þarf



Vöruhúsið
er opið fyrir
almenning
í tvo daga
til viðbótar

Laugardag22/1
Sunnudag23/1

Víkurbvarf 2
Sími 835 70 70

LAUGARDAG
10-22
SUNNUDAG
12-22

Cromwell Rugs® ehf.

Víkurbvarf 2 • Sími 835 70 70

Meðan birgðir endast

Tvær á Ólympíuleika í fyrsta sinn

kristinnpall@frettabladid.is

ÓLYMPIULEIKAR ÍSí tilkynnti í gær, þegar tvær vikur voru í setningarhátiðina, að Hólmfríður Dóra Friðgeirsdóttir, Isak Pedersen, Krístrún Guðnadóttir, Snorri Einarsson og Sturla Snær Snorrason, yrðu fulltrúar Íslands á Vetrarólympíuleikunum í Peking. Alls fara tólf einstaklingar utan með íþróttafólkinu okkar, þar á meðal forseti ÍSí og formaður Skíðasambandsins, og verða viðstaddir setningarhátiðina og fyrstu keppnisdagana. Sex þjálfarar verða með í för, lækni, flokksstjóri og tveir fararstjórar.

Hólmfríður Dóra og Krístrún eru að fara á sína fyrstu leika en Isak, Snorri og Sturla Snær kepptu allir fyrir Íslands hönd á Ólympíuleikunum 2018.

Hólmfríður keppir í svigi, stórsvigi og risasvigi og Krístrún í



Hólmfríður Dóra keppir í svigi, stórsvigi og risasvigi. **FRÉTTABLAÐIÐ/EPA**

sprettgöngu í skíðagöngu. Sturla Snær keppir í svigi og stórsvigi í karlaflokki, Isak í sprettgöngu og liðakeppni í sprettgöngu, þar sem hann keppir ásamt Snorra.

Snorri keppir í flestum greinum af Íslendingunum, en hann keppir í 15 km, 30 km og 50 km skíðagöngu ásamt því að vera í liði Íslands í sprettgöngu með Isaki. ■



Þrátt fyrir að íslenska liðið hafi misst sex lykilleikmenn á skömmum tíma rétt fyrir leikinn gegn Dönum, tókst Íslendingum að halda haus og veita heimsmeisturunum verðuga mótspyrnu í leik liðanna. **FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY**

Íslenski hópurinn höndlað Covid-aðstæðurnar vel

Sálfræðingurinn Jóhann Ingi Gunnarsson vinnur með dómurum á Evrópumótinu í handbolta, samhliða því að vinna með íslenska landsliðinu, og fær því aðra sýn á mótið en samlandar hans. Hann segir aðáunartvert hvernig Strákarnir okkar hafa tekið á smitunum sem eru komin upp.

hordurs@frettabladid.is

HANDBOLTI Jóhann Ingi Gunnarsson sálfræðingur er orðinn fastur partur af Evrópumótinu í handbolta. Í tólf ár hefur Jóhann Ingi verið andlegur styrktarþjálfari dómara á mótinu. Aðbúnaður dómara í kringum leiki fer stöðugt batnandi, en Evrópumótið í ár fer fram í Ungverjalandi og Slóvakíu.

„Þetta er sjötta mótið í röð, yfirleitt á svona mótum eru dómarnar bara með sjúkrapjálfa, nuddara og allt það, en hér er það andlega heilsan líka. Dómarar eru svo bara með þjálfarateymi sem kemur frá Spáni og það eru æfingar á hverjum degi. Dómarar æfa eins og atvinnumenn á svona móti. Fólk heldur kannski að þetta séu bara áhugamenn en það er mikið lagt í þetta. Þeir leggja svaka-



Mér fannst liðið vinna vel úr þessum aðstæðum gegn Dönum.



Jóhann Ingi Gunnarsson, sálfræðingur

lega vinnu á sig, þeir undirbúa sig eins og leikmenn,“ segir Jóhann Ingi. Þegar dómarnar hafa lokið störfum er það Jóhanns að setjast niður með þeim.

„Ég gef þeim endurgjöf. Við förum yfir hvernig þeir tókust á við aðstæður, samskiptin við leikmenn og þjálfara og allt í þeim dúr,“ segir Jóhann og bætti við sögu af þeim dómurum sem dæmdu leik Íslands og Ungverjaland, þar sem heimamenn sátu eftir með sárt ennið.

„Annar þeirra sagði við mig að hann væri með sektarkennd, honum fannst leiðinlegt að sjá heimaliðið detta út. Ég sagði honum að þetta væri samkennd. Það er ekki auðvelt að vera í svona andrúmslofti og vera hlutlaus. Mér finnst þetta gott dæmi um hvernig dómarnar eru í dag. Þetta sýnir þroska, styrk og mennsku.“

Jóhann Ingi er fyrrverandi handboltamaður og þjálfari, hann starfar með mörgum leikmönnum víðs vegar um heim. Að auki er hann alltaf á bak við tjöldin hjá íslenska landsliðinu. Íslenska liðið glímur við Covid-19 veiruna, en sex leikmenn og sjúkrapjálfi liðsins hafa greinst smitaðir.

„Þetta hefur auðvitað áhrif á leikmenn, nýi veruleikinn okkar er að lifa í óvissu. Stóra markmiðið í lífinu hér áður fyrr var kannski að reyna að draga úr óvissu, en í dag er lífið ein stór óvissa. Sérfræðingar segja okkur eitt annan daginn og allt annað daginn eftir, fólk er farið í hringi með þetta á tveimur árum. Mér fannst liðið vinna vel úr þessum aðstæðum gegn Dönum og nú vona menn bara að það detti ekkert meira inn. Það er allt gert til þess, ég veit að hópurinn er að höndla þetta ótrúlega vel,“ segir Jóhann Ingi. ■



Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 2022

Reykjavíkurborg auglýsir hér með eftir óprentuðu handriti að ljóðabók, frumsömdu á íslensku, til að keppa um Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar sem verða til úthlutunar á síðari hluta árs 2022.

Verðlaun að upphæð 1.000.000 króna verða veitt fyrir eitt handrit. Þriggja manna dómnefnd metur verkin. Útgáfuréttur verðlaunahandrits er í höndum höfundar eða þess forlags sem hann ákveður að starfa með. Sé dómnefnd á einu máli um að ekkert þeirra verka sem borist hafa fullnægi þeim kröfum sem hún telur að gera verði til verðlaunaverka má fella verðlaunin niður þetta árið. Handritum sem keppa til verðlaunanna þarf að skila merktum dulnefni, en nafn, heimilisfang og símanúmer höfundar fylgi með í lokuðu umslagi.

Handrit berist í síðasta lagi miðvikudaginn 1. júní 2022.

Utanáskrift:

Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar
b.t. Reykjavíkur bókmenntaborgar UNESCO
Ráðhúsi Reykjavíkur, Tjarnargötu 11, 101 Reykjavík

Jón Hjartarson hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 2021 fyrir handritið að ljóðabókinni Troðningar.

Heilsudagar Fjarðarkaupa

13. jan — 5. feb



einstök
verslun



Fetar í fótspor goðsagna

Jón Daði Böðvarsson er kominn á Íslandsgaslóðir á Englandi. Selfyssingurinn fékk engin tækifæri hjá Milwall í vetur, en fær nú að feta í fótspor Íslendinga sem komust í guðatölu í Bolton.

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Selfyssingurinn Jón Daði Böðvarsson er loks laus úr þrjú ára leigubroti hjá Milwall, en hann gekk í vikunni til liðs við Bolton. Með því verður hann áttundi Íslendingurinn sem er á mála hjá Bolton og fjórði framherjinn. Þeir sem hafa áður leikið með félaginu hafa notið mikilla vinsælda og eru stuðningsmenn Bolton ef til vill spenntir að sjá Íslending í sínum herbúðum á ný. Sjálfur hefur Jón Daði gott af því að komast í nýtt umhverfi eftir fyrri hluta þessa tímabils. Framherjinn fékk átján mínútur í deildarbikarnum undir lok ágúst, en var síðast í leikmannahópi Milwall um miðjan september, en hann fær nú tækifæri til að feta í fótspor frábærra íslenskra knattspyrnumanna sem hafa leikið með Bolton.

Guðni Bergsson varð fyrsti Íslendingurinn til að leika fyrir Bolton. Guðni lék 270 leiki á átta árum í her-



Jón Daði lék á dögnum 62. leik sinn fyrir Íslands hönd. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Íslendingar í Bolton

	Leikir	Mörk
Arnar Gunnlaugsson	53	15
Gréttar Rafn Steinsson	138	6
Guðni Bergsson	270	23
Heiðar Helguson	10	2
Eiður Smári Guðjohnsen	62	16

Jón Daði Böðvarsson

búðum Bolton og var lengi vel fyrirliði liðsins. Á stuttum tíma bættist í hóp Íslendinganna og voru þeir fimm í herbúðum Bolton á sama tíma árið 1998. Eiður Smári Guð-

johnsen og Arnar Gunnlaugsson voru fengnir til að koma með brodd í sóknarleik liðsins, Birkir Kristinsson var fenginn inn sem varamaður og Ólafur Páll Snorrason samdi við unglíngalið Bolton. Hvorki Birkir né Ólafur léku með aðalliði Bolton en Arnar, Guðni og Eiður voru í lykilhutverki hjá Bolton.

Árið 2007 gekk Heiðar Helguson til liðs við Bolton og hálfu ári síðar kom Gréttar Rafn Steinsson til Bolton. Heiðar entist ekki lengi í herbúðum Bolton en Gréttar átti eftir að leika 126 leiki á fjórum árum. ■



Strákarnir okkar fengu góðan stuðning úr stúkunni gegn Dönum.

Mæta smituð heim úr stúkunni

hordurs@frettabladid.is

HANDBOLTI Töluverður fjöldi Íslendinga hefur snúið til baka frá Ungverjalandi smitaður af Covid-19. Um er að ræða íslenska stuðningsmenn sem stutt hafa liðið í fyrstu leikjum mótsins. Þannig kom nokkur fjöldi Íslendinga heim í vikunni eftir að riðlakeppnin var á enda og hefur Fréttablaðið rætt við fjóra einstaklinga sem voru í Búdapest og komu allir smitaðir af Covid-19 til baka.



Sjöunda smitið í hópi Strákanna okkar kom upp í gær þegar sjúkraþjálfari liðsins fékk jákvætt úr prófi.

Þau sem Fréttablaðið ræddi við sögðust öll vita af fleiri smitum í kringum sig við heimkomu. „Það var grímuskylda í höllinni en það fóru ekki allir eftir henni,“ sagði einn Íslendingurinn í samtali við Fréttablaðið, en vildi ekki láta nafns síns getið.

Þegar rætt var um sóttvarnir í Búdapest voru öll þau sem Fréttablaðið ræddi við á sama máli um að lítið væri verið að spá í þær í borginni. Sjö smitaðir hafa greinst í íslenska landsliðinu sem mætir Frakklandi í dag. Um er að ræða sex leikmenn og að auki sjúkraþjálfara liðsins. ■



Fasteignagjöld 2022

Borgarstjórnin í Reykjavík, 22. janúar 2022.

Álagningar- og breytingarseðlar fasteignagjalda í Reykjavík 2022 verða birtir á vefsíðunni island.is og á Rafrænni Reykjavík á næstu dögum. Álagningar- og breytingarseðlar eru ekki sendir í pósti í samræmi við breytingu sem gerð var á lögum nr. 4/1995 sem tók gildi 1. janúar 2019, en þá er sveitarstjórn heimilt að senda tilkynningu um álagningu fasteignaskatts rafrænt.

Fasteignagjöldin verða innheimt í gegnum netbanka þar sem jafnframt er hægt að prenta út greiðsluseðil. Greiðsluseðlar verða ekki sendir út en hægt er að óska eftir heimsendum greiðsluseðlum á mínum síðum á www.reykjavik.is eða í gegnum þjónustuver Reykjavíkurborgar í síma 411 1111.

Fjármála- og áhættustýringarsvið Reykjavíkurborgar annast álagningu og innheimtu á fasteignaskatti, lóðaleigu og sorphirðugjaldi.

Fasteignagjöld ársins 2022, yfir 25.000 kr., greiðast með ellefu jöfnum greiðslum á eftirfarandi gjalddögum: **30. janúar, 2. mars, 2. apríl, 2. maí, 1. júní, 3. júlí, 2. ágúst, 3. september, 2. október, 1. nóvember og 4. desember**

Gjalddagi fasteignagjalda undir 25.000 kr. er 30. janúar.

Tekjulágir elli- og örorkulífeyrisþegar, sem fengu afslátt af fasteignaskatti og fráveitugjaldi sem greitt er til Orkuveitu Reykjavíkur á síðastliðnu ári, fá einnig að óbreyttu afslátt af fasteignaskatti og fráveitugjaldi fyrir árið 2022 að teknu tilliti til tekjuviðmiða. Eftir yfirferð Ríkisskattstjóra á skattframtölum elli- og örorkulífeyrisþega framkvæmir Fjármála- og áhættustýringarsvið breytingar á fasteignaskatti og fráveitugjaldi Það þarf því ekki að sækja sérstaklega um afslátt þessara gjalda. Við álagningu fasteignagjalda í janúar verður afsláttur elli- og örorkulífeyrisþega til bráðabirgða miðaður við tekjur ársins 2020. Þegar álagning vegna tekna ársins 2021 liggur fyrir í júní 2022, verður afslátturinn endanlega ákvarðaður og verða þá allar breytingar tilkynntar bréflaga seinnipartinn í október.

Skilyrði afsláttar eru að viðkomandi sé elli- eða örorkulífeyrisþegi, sé þinglýstur eigandi fasteignar, eigi þar lögheimili og geti átt rétt á vaxtabótum vegna hennar skv. B-lið 68. gr. laga nr. 90/2003 um tekjuskatt og eignaskatt.

Hægt er að leita upplýsinga um ofangreind atriði á heimasíðu Reykjavíkurborgar: www.reykjavik.is

Einnig er veittur afsláttur vegna íbúðarhúsnæðis til eigin nota.

Borgarráð hefur ákveðið að tekjumörk elli- og örorkulífeyrisþega vegna afsláttar fasteignaskatts og fráveitugjalds á árinu 2022 verði eftirfarandi:

100% afsláttur: Einstaklingur með tekjur allt að 4.550.000 kr.

A100 Samskattaðir einstaklingar með tekjur allt að 6.350.000 kr.

80% afsláttur: Einstaklingur með tekjur á bilinu 4.550.001 til 5.210.000 kr.
A80 Samskattaðir einstaklingar með tekjur á bilinu 6.350.001 til 7.040.000 kr.

50% afsláttur: Einstaklingur með tekjur á bilinu 5.210.001 til 6.060.000 kr.
A50 Samskattaðir einstaklingar með tekjur á bilinu 7.040.001 til 8.410.000 kr.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14, veitir allar upplýsingar varðandi álagningu og breytingar á gjaldi fyrir meðhöndlun úrgangs í síma 411 1111. Einnig má leita upplýsinga með tölvupósti á netfangið sorphirda@reykjavik.is.

Fjármála- og áhættustýringarsvið Reykjavíkurborgar, Höfðatorgi, Borgartúni 12-14, veitir upplýsingar varðandi álagningu fasteignaskatts og lóðarleigu og breytingar á þeim í síma 411 1111. Einnig má leita upplýsinga með tölvupósti á netfangið fasteignagjold@reykjavik.is.



Reykjavíkurborg

www.reykjavik.is



BJORK@FRETTABLAÐID.IS

Verkið falleg gjöf inn í þennan dimma tíma

Einleikurinn það sem er, með Maríu Ellingsen í fararbroddi, er frumsýndur í Tjarnarbiói í kvöld, en fyrri frumsýning fór fram fyrir helgi. Um er að ræða verk eftir danska verðlaunaskáldið Peter Asmussen, um elskendur sem Berlínar-múrinn skilur að.

bjork@frettabladid.is

Ytra sögusviðið er Austur-Berlín á kaldastríðsárnum, sem höfundurinn notar síðan til að skoða manneskjuna og löngun hennar og þrá til að elska, treysta og eiga samastað í hjarta annarrar manneskju.

„Að því leyti er sagan tímalaus en svo kallast hún alveg sérstaklega á við þann tíma sem við erum að fara í gegnum núna, þar sem mikil höft eru á því að fólk geti ferðast og hist,“ segir María. „Það er líka gott að minna sig á hvað það er stutt síðan að borg í miðri Evrópu var innimúruð og undir alræðisstjórn og hversu brothætt lýðræðið er, eins og við sáum í Bandaríkjunum fyrir ári síðan.“

María segist aldrei hafa tekið sér pásu frá leiklistinni á fjórutíu ára ferli. „En ég hef unnið sjálfstætt nær allan minn ferill, sem þýðir að ég er ýmist að þróa og framleiða verk sjálf eða er ráðin inn í verkefni hjá öðrum, í leikhúsi, sjónvarpi og bíó. Ég valdi líka að vera leikari, leikstjóri og höfundur og ekkert ár er því eins, stundum meira af einu og minna af öðru. Og á meðan eitt-hvað er í þróun þá getur auðvitað liðið tími á milli þess sem ég stend á leiksviðinu.“

Þrátt fyrir langan feril tekur María nú í fyrsta sinn þátt í einleik og vðurkennir að fyrir fram hafi hún óttast að æfingaferlið yrði einmanalegt.

„En það hefur síður en svo verið



María stendur ein á sviðinu í Tjarnarbiói í verkinu það sem er.

MYND/VALLI

það. Samstarfið við leikstjórnann, Ólaf Egil, hefur verið mjög gefandi. Þá hefur samtalið við Auði Jónsdóttur, sem þýddi verkið, verið mjög skemmtilegt og við lágum mikið yfir textanum. Svo hafa þau Filippía Elísadóttir, Björn Bergsteinn og Snorri Freyr bæst við síðustu vikur, en við höfum unnið saman um árabíl. Þau eru ekki bara að hanna búninga, ljós og leikmynd, heldur koma þau inn með allan heiminn og sína gríðarlegu reynslu og tilfinningu fyrir leikhúsi. En auðvitað

er það gríðarleg áskorun að standa svo á endanum ein á sviðinu, en þá eru mótleikararnir mínir ljósir og tónlistin, sem Ólafur Björn Ólafsson semur.“

María segir að þar sem um einleik sé að ræða sem kalli á nánd, hafi ætlunin alltaf verið að bjóða takmarkaðan sætafjölda. Sóttvörnum og fjöldatakmörkunum sé þó fylgt í hvívetna.

„Okkur fannst líka þetta fallega verk vera gjöf inn í þennan dimma tíma,“ segir hún að lokum. ■

Astraltertugubb

Ég var ekki nema átta ára gömul þegar kvikmyndin Með allt á hreinu kom út, en uppgötvaði hana nokkrum árum síðar. Uppgötva er reyndar full vægt til orða tekið – ég lærði myndina utan að. Og kann enn!

Valgeir Guðjónsson, gítarleikari Stuðmanna, segir frá því í forsiðuviðtali þessa tölublaðs að hann hafi verið nýkominn úr námi í Noregi og tekinn við starfi sem forstöðumaður félagsmiðstöðvar þegar myndin kom út. „Þá var ekki aftur snúið,“ segir Valgeir, en fram undan voru annasamir tímar þar sem sveitin keyrði um allt til að leika tónlistina fyrir landsmenn.

Sveitaballakapphlaup Stuðmanna og Gæra stendur hjarta mínu reyndar svo nærri, að ég varð nánast stúmm þegar ég heyrði aðstandanda hennar rifja upp að myndin hafi hálfpartinn verið gerð í einhverju bríaríi og handritið mestmegnis byggt á spuna, þeirra á milli! Stórkostlegum textanum sem var svo greiptur í minni mitt – að við vinkonurnar gátum slökkt á hljóðinu og þulið upp hvert samtal hennar – var bara riggað upp á nóinu! ■



Uppgötva er reyndar full vægt til orða tekið – ég lærði myndina utan að. Og kann enn!

Við mælum með

Margréti hinni fyrstu

Í Bíó Paradís má þessa dagana berja augum sögulega norræna veislu: Margrete den første. Eins og titillinn gefur til kynna fjallar myndin um Margréti drottningu og baráttu hennar fyrir Kalmarsáttmálanum. Trine Dyrholm fer með hlutverk drottningarinnar og er ógleymanleg í hlutverkinu. Það er svo sérlega gleðilegt fyrir íslenska áhorfendur að sjá leikkonurnar Tinnu Hrafnadóttur og Halldóru Geirharðsdóttur bregða fyrir í minni hlutverkum – og tala dönsku!



Kosta Ríka kaffi

Það er gaman að prófa nýjar kaffitegundir og Ispirazione firenze Arpeggio frá Nespresso, er í sérlegu uppáhaldi okkar þessa dagana. Þétt og rjómakent, kröftuglega ristað og með örlitlum kakókeimi. Kaffið er kröftug Arabica-blanda byggð á kaffi frá Kosta Ríka. Gott er að hafa í huga að tekið er á móti notuðum Nespresso-kaffihylkjum í verslunum Nespresso og þau send til endurvinnslu. ■



Aðstandendur sýningarinnar: María Ellingsen á sviðinu og í salnum frá vinstri: Melkorka Fitz Gibbon aðstoðarleikstjóri, Ólafur Egill Egilsson leikstjóri. Filippía Elísadóttir búningahönnuður, Guðrún Erla Sigurbjarnadóttir sem sá um gervi og Björn Bergsteinn ljóshönnuður.



Leikstjórninn Ólafur Egilsson.

MYND/CHRISTOPHER LUND

Í vikulokin



Ólafur Arnarson

Svandís byrjuð á fullu að þjóna stórútgærðinni

Margir höfðu af því áhyggjur að harðnað gæti á dalnum hjá stórútgærðinni þegar hún missti „sinn mann“, Kristján Þór Júlíusson, úr sjávarútvegsráðuneytinu. Ýmsir töldu útlitið versna enn fyrir ságreifana, þegar í ljós kom að hin róttæka og harðskeytta Svandís Svavarsdóttir yrði eftirmaður hans.

Fram til þessa hefur Svandís ekki þótt neinn veifiskati andspænis stórkapítalinu, hvorki í orði né æði. Með Svandísi í sjávarútvegsráðuneytinu

töldu fulltrúar greina innan sjávarútvegsins, sem fram til þessa hafa átt undir högg að sækja, eins og smábátasjómannanna, sig horfa fram á bjartari daga eftir látlauða þjónkun Kristjáns Þórs við stórútgærðina.

Stefna VG hefur verið mjög hliðholl smærri aðilum í sjávarútvegi, eins og meðal annars birtist í málflutningi og framgöngu Lilju Rafneyjar Magnúsdóttur, formanns atvinnuveganefndar Alþingis, á síðasta kjörtímabili. Þá kemur skýrt

fram í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar að huga beri að byggðakvóta og strandveidum til að styðja við atvinnulíf í byggðum landsins.

Bjartsýni smábátasjómannanna entist ekki lengi. Svandís Svavarsdóttir var ekki lengi gera stefnu stórútgærðarinnar og Sjálfstæðisflokksins að sinni. Þremur dögum fyrir jól gaf hún út reglugerð sem skerðir strandveidikvóta um 1.500 tonn og byggðakvóta um næstum 1.000 tonn. Þetta fer þvert gegn stefnu VG, en þjónar



Stórútgærðin hefur ávallt „sinn mann“ í sjávarútvegsráðuneytinu.

vel sérhagsmunum stórútgærðarinnar sem ræður stefnu Sjálfstæðisflokksins í sjávarútvegs málum.

Þessi þjónkun Svandísar Svavarsdóttur við ságreifa og stórkapítalið sýnir í hnotskurn að ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur er óheillabandalag sérhagsmunaafila um kyrrstöðusamfélag, þar sem smáfuglarnir mega narta í freðna jörð og stórútgærðin hefur ávallt „sinn mann“ til að gæta sérhagsmuna sinna í sjávarútvegsráðuneytinu. ■

Frá lírfu yfir í fiðrildi



Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn@frettabladid.is

Ingveldur Gröndal, tómstunda- og félagsmálafræðingur og þjálfari hjá KVAN, deilir reynslu sinni af feimni og leiðtogafærni á fyrirlestri á mánudaginn. Hún segir mikilvægt fyrir þau sem eru feimin, sem og alla aðra, að fara út fyrir þægindarammann og vinna í sjálfum sér.

„Í fyrirlesturinum blanda ég saman fræðilegum þælingum og staðreyndum um feimni og minni eigin reynslusögu,“ segir Ingveldur Gröndal, þjálfari hjá KVAN. Hún flytur á mánudaginn rafrænan fyrirlestur sem ber yfirskriftina „Frá lírfu yfir í fiðrildi.“ Þar segir Ingveldur frá mikilvægi þess að fara út fyrir þægindarammann, hvaða áhrif það getur haft á fólk að alast upp feimið og deilir reynslu sinni af feimni og leiðtogafærni.

„Ég nota húmorinn mikið í þessu því að þetta er alveg fyndið eftir á og þetta er það sem einkennir mig,“ segir Ingveldur, sem var mjög feimin þegar hún var barn. Hún lærði tómstunda- og félagsmálafræði í Háskóla Íslands og er nú þjálfari hjá KVAN, þar sem hún fer meðal annars fyrir vináttuþjálfun fyrir 7-9 ára börn. „Ég varð mjög hissa þegar ég áttaði mig á því að leiðtogafærni væri minn helsti styrkleiki, mér hefði ekki dottið það í hug að ég sem var svona feimin gæti orðið leiðtogi.“

Ingveldur segist muna vel eftir því hversu feimin hún var þegar hún var lítil, hún hafi alltaf verið sögð stillt, dugleg og góð, og að henni hafi verið fundin verkefni út frá því. „Ég var alltaf sett í það að þúsla þegar ég var á leikskóla en ég hataði að þúsla, þorði bara ekki að segja neitt.“

„Ég var með alls konar afsakanir þegar ég var yngri, að ég kæmist ekki að því að allir hinir töluðu svo hátt eða tóku svo mikið pláss, en í grunninn vantar mann auðvitað trú á eigin getu,“ segir Ingveldur og bætir við að hjá henni sjálfri hafi margt breyst þegar hún hóf að æfa handbolta.

„Ég hafði alltaf verið í ballett og að læra á píanó og fannst það alveg gaman, en þegar ég fór að æfa handbolta var mér gjörsamlega hrint út fyrir þægindarammann. Ég þurfti að taka af skarið og sýna frumkvæði og ég hefði alveg viljað þurfa að gera það fyrr, þannig komst ég út úr skelinni,“ segir Ingveldur.

Allir geti verið leiðtogar

Þá segir hún mikilvægt fyrir alla að gera ögrandi hluti og fara út fyrir þægindarammann og að foreldrar hvetji börn sín til þess. „Að sjálf-sögðu þarf að fara varlega að hverju barni fyrir sig, því það er misjafnt hvað er of mikið fyrir hvern,“ segir hún.

„Svo eru hugmyndir um hvað það er að vera leiðtogi að breytast, það eru ekki endilega þessar staðal-ímyndir sem við erum kannski flest með efst í huganum, þau sem eru áberandi og fer mikið fyrir. Það eru líkar þessir auðmjúku og yfirveg-aðri sem fer minna fyrir sem geta verið leiðtogar,“ útskýrir Ingveldur.

Spurð að því hvort og hvernig fólk geti komist út úr skelinni og unnið bug á feimninni, segir Ingveldur lykिलinn að vinna í sjálfum sér og gera ögrandi hluti. „Mig grunar að það sé fullt af bæði börnum og full-orðnu fólki sem missir af alls kyns tækifærum vegna feimni. Þorir ekki að hafa sig í frammi, eða trúir því ekki að það geti gert ákveðna hluti,“ segir hún.

„Við erum öll með einhverja hæfileika og karaktereinkenni sem að



Ingveldur segir mikilvægt að gera ögrandi hluti og fara út fyrir þægindarammann. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

bíða eftir því að brjótast út og fá að blómstra, en ef við prófum ekki nýja hluti þá áttum við okkur kannski ekki á þeim. Það eru svo fáir sem fara alla leið,“ segir hún.

„Það er svo mikið af fólki sem getur gert svo miklu betur, en það kys að vera í þægindunum af því að það er miklu auðveldara og þægilegra, það er kannski hrætt við álit annarra eða hrætt við það að gera mistök, en allt sem við gerum til að vinna í sjálfum okkur fer í reynslubankann og ef við þorum að leyfa okkur að dreyma stórt þá getum við séð hvað gerist,“ bætir Ingveldur við.

Margir vilji brjótast úr skelinni

Ingveldur segir fjölda fólks leita til KVAN með það að markmiði að brjótast út úr skelinni og sigrast á feimninni. Það sé öllum hollt að vinna í sjálfum sér og að ekki þurfi að vera mikið í gangi hjá fólki til að það hefji sjálfsvinnu. „Það er stór misskilningur að fólk þurfi að vera komið á botninn til að vinna í sjálfu sér, það er ekki þannig. Það er alltaf hægt að skoða sig og spá í sér, maður græðir alltaf á því.“

Spurð að því hvort að heimsfaraldurinn geti haft meiri áhrif á þau sem feimin eru og minnkað félagsleg samskipti þeirra enn meira, segir Ingveldur það mætavíst. Áhrif faraldursins geti þó líka verið jákvæð að einhverju leyti, líti maður þannig á það.

„Þrátt fyrir allt þá mun þetta mögulega efla börn í þrautseigju og því að lifa í óvissu, það er gott að æfa sig í því ungar ef maður gerir það rétt. Svo ef það er einhvern tímann rétti tíminn til að vinna í sér, þá er það núna,“ segir hún.

„Breyttar aðstæður kalla oft á breytingar innra með okkur og núna eru margir að líta inn á við í fyrsta sinn af því að þeir eru meira heima með sjálfum sér og sínum hugsunum,“ segir Ingveldur og bætir við að sjálf hafi hún lært ýmislegt á síðustu tveimur árum.

„Persónulega hefur mér alltaf fundist það erfitt þegar plön breytast, en nú er mér farið að þykja það auðveldara og auðveldara að taka á því sem kemur hverju sinni, af því ég er orðin vanari því,“ segir Ingveldur.

Fyrirlestur Ingveldar verður í beinu streymi á Facebook-síðu KVAN, 24. janúar klukkan 20. ■



Ég var alltaf sett í það að þúsla þegar ég var á leikskóla en ég hataði að þúsla, þorði bara ekki að segja neitt.

Ingveldur Gröndal

FJALLKONAN

KRÁ & KRÆSINGAR



BRJÁLÆÐISLEGA GÓÐUR

BRUNCH

LAUGARDAGA & SUNNUDAGA

11.30-14.30



Sex geggjaðar tegundir af Eggs Benedict, brunch-turn, avókadó toast og allskonar gotteri

Nánar á fjallkona.is



Valgeir byrjaði ungur að pikka á gítar og enn er gítarinn sjaldnast langt undan. Undanfarin ár hefur hann samið fjölda laga í afslöppuðu umhverfinu á Eyrarbakka.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Einn okkar ástsælustu tónlistarmanna, Valgeir Guðjónsson, stendur á sjötugu, en sköpunargleðin hefur sannarlega ekki látið undan. Verkefnið Saga Musica, þar sem hann sækir í Íslendingasögurnar í tónum og tali, á hug hans allan.

Amorgun, sunnudaginn 23. janúar, verða liðin sjötíu ár frá því Valgeir Guðjónsson kom í heiminn á Fæðingarheimilinu við Eiríksstötu. Svo snjópungt var þann janúarmánuðinn að ferja þurfti Margræti Árnadóttur, móður Valgeirs, með frumburð sinn frá Eiríksstötu að Njálsgötunni á snjóbíl.

Valgeir ætlar að fagna tugunum sjö á hógværan hátt, þó svo eigin kona hans, Ásta Krístrún, sem er sjaldnast langt undan, laumi því að í spjalli okkar að ætlunin sé að fagna sjötugasta aldursárinu í 365 daga.

Ég hitti Valgeir í íbúð sem þau hjón hafa tekið á leigu í Vesturbænum í Reykjavík. Undanfarin átta ár hafa þau búið og starfað á Eyrarbakka og gera enn, afdrepið í Vesturbænum er hugsað til að geta verið með annan fótinn í bænum þessa mánuðina, þegar hvað snjópungst er yfir heiðina.

Við byrjum á byrjuninni, þennan snjópunga janúardag árið 1952. „Þeir voru tveir sem báru okkur inn, enda máttu konur ekkert gera eftir barnsburð og við lágum í viku inni í Fæðingarheimilinu,“ segir Valgeir. „Hver heldurðu að hafi borið ykkur upp til ömmu og afa? Enginn annar en Gunnar Huseby,“ rifjar hann upp hlæjandi og á þá við kúluvarparann og afreksþróttamanninn sjálfan. „Bilstjórinn var svo sjálfur Guðmundur Jónasson, en enn aka um bæinn rútur merktar honum. Hann var eigandi snjóbílsins sem var kallaður Gussi. Ég átti nú síðar eftir að kynna honum betur þegar hann keyrði okkur oft á skiði.“

Nú sjötíu árum síðar er erfitt að ímynda sér að þurft hafi snjóbíl til



Björk Eidsdóttir
bjork
@frettabladid.is

Víkingaskipssiglingin olli stefnubreytingu



Valgeir er bókelskur maður og hafa Íslendingasögurnar alltaf heillað hann. Hefur hann nú samið heilt lagasafn þeim tengt og kallar Saga Musica.

að komast gatna á milli í miðbænum, enda marautt í Vesturbænum og ekkert útlit fyrir að breyting verði á því.

„Já, nú er snjórin á hröðu undanhaldi. Ég var mikið á skiðum í gamla daga og fór alltaf þegar það var hægt. En það er svolítið síðan ég fór að hugsa: Látum þau bara skiða,“ segir hann í léttum tón, fullsaddur á skiðamenskunni þó að hann segist hafa verið góður skiðamaður.

Lærði að lesa þriggja ára

Fyrstu árin bjó Valgeir ásamt foreldrum og ömmu Sigríði og afa Valgeiri í miðbænum og segist sjálfur hafa verið kallaður innipúki, enda hafði hann meira gaman af því að sökkva sér í bækur en að taka þátt í ærslaganginum utandyra.

„Ég lærði að lesa fyrir fjögurra ára aldur en það var frænka mín, Guðrún Þorvarðardóttir, sem starfaði lengi í leikhúsunum sem kenndi mér það. Hún var fimm árum eldri en ég og bara tók litla frænda, stillti honum upp með Moggann sem var alltaf keyptur á mínu æskuheimili, enda faðir minn mikill Sjálfstæðismaður, og lét hann lesa.“

Valgeir lýsir því myndrænt hversu stórt Morgunblaðið hafi verið fyrir tæplega fjögurra ára gamlan lestrarhest. „Það sást kannski í hendurnar á endunum og svo stóðu tveir litlir fætur niður úr blaðinu.“

Lestaráhuginn fékk svo sannarlega að blómstra þegar Valgeir dvaldi í fimm sumur á Galtarvíta hjá afabróður sínum, vitaverðinum og rithöfundinum Óskari Aðalsteini, Hönnu konu hans, sonum, hundi, ketti og hesti.

„Bókaförðinn á Vitanum nam hundruðum og voru allir veggir hundrir bókahillum,“ rifjar hann upp. „Þetta var þvilíkt gósenland sem ég tel mig hafa búið að allar götur síðan og að hafi styrkt orðvitund mína. Síðan bættist tónlistaráhuginn við en Ríkisútvarpið var miðillinn sem kveikti hann og hefur sá áhugi nú fylgt mér í 60 ár. Meðal laga sem sitja enn í mínu minni frá þessum árum á Vitanum úr til dæmis danska



En þegar að þessu lagi kom voru allir orðnir svo þreyttir og timbraðir að þeir nenntu ekkert að vera við hliðina á mér, svo ég bara á þetta lag með húð og hári.

lagið sem sigraði í Evróvisjón og hét Danseviseir og íslenska lagið Ég vil fara upp í sveit, með Elly Vilhjálmss.“

Valgeir varði einnig tveimur sumrum í íþróttasumarbúðum hjá frænda sínum Vilhjálm Einarssyni þrístökkvara. „Hann var óskaplega góður við mig og ég dvaldi sumarlangt í þessum íþróttasumarbúðum.“

Gítarinn hennar mömmu

Fjölskyldan flutti svo í Hlíðargerði í hinu svokallaða Smáibúðahverfi eða „The small apartments area“, eins og Valgeir rifjar að gamni upp að hafa kynnt æskulóðirnar fyrir Pekingbúum á tónleikaferð í Kína, mörgum árum síðar.

„Þegar ég kom í bæinn aftur eftir sumrin fór ég snemma að líta gítarinn hennar mömmu hýru auga,“ segir Valgeir og aðspurður segir hann móður sína hafa kunnað vinnukonugripin. „Við sungum mikið saman, ekki sist eitt sænskt lag,“ rifjar Valgeir upp og raular lagið, hefur engu gleymt.

Hverfið var að byggjast upp og mikið af börnum á skólaaldri. „Við vorum 34 saman í fyrsta bekk í Breiðdagerðisskóla og það lá við að menn ýttu börnunum inn með skóflum og lokuðu á eftir sér,“ segir hann og hlær. „Þetta var svo ólíkt því sem er í dag.“

Þaðan lá svo leiðin í Réttarholts-skóla og þar sem Valgeir gat spilað á gítar var hann munstraður í að koma fram á skólaskemmtun. „Ég og Ágúst Atlason, sem síðar gerði garðinn frægan með Ríó tríó, spiluðum undir hjá stúlknausveit á bekkjarskemmtun. Svo vorum við send að skemmta í Austurbæjarbíói á fegurðarsamkeppni ungu kynslóðarinnar.“

Hituðu upp fyrir Hljóma

Þar hituðu þau upp fyrir Hljóma sem þegar var orðin landsfræg sveit og rifjar Valgeir upp hvernig tilfinning það var fyrir gítarleikarann úr Réttö.

„Maður þorði nú eiginlega ekkert að tala við þá. Þeir voru úr Kef,“ segir hann í léttum tón. „Ég hefði nú getað sagt þeim að amma mín var fædd í Innri-Njarðvík og bjó þar þegar hún kynntist afa mínum, sem þá var í Stýrimannaskólanum í Reykjavík. Allar helgar gekk hann svo til hennar, fram og til baka, hann var náttúrulega smali að austan,“ segir hann og hlær. „Þetta var sannur ásetningur.“

En aftur í Smáibúðahverfið þar sem bílskúrböndin blómstruðu, en Valgeir segist frekar hafa farið inn í bílskúr að leika, heldur en út að leika. Það áttu margir úr bílskúrgenginu eftir að verða þekktir tónlistarmenn hér á landi, svo sem Þórður Árnason gítarleikari, meðal annars Stuðmanna, Gylfi Kristinsson söngvari í fyrstu útgáfu Stuðmanna og síðar í hljómsveitinni Rífsberja og þá Ágúst Atlason söngvari og gítarleikari, sem varð landskunnur sem einn af þremur meðlimum Ríó tríósins.

Á menntaskólaárunum varð svo Spilverkið til og fyrsta plata þeirrar hljómsveitar kom út árið 1975, sama ár og fyrsta plata Stuðmanna, Sumar á Sýrlandi.

„Í MH var allt önnur stemning enda komu nemendur víða að og maður kynntist öðrum krökkum en maður hafði umgengist í níu ár. Þar kynntist ég Sigurði Bjólu sem átti svo góðar græjur og líka örloga-skelminum Jakobi Frímanni.“

Hallærisleg músík í kjallaranum

Stuðmenn urðu til á öðru ári þeirra félaga í Hamrahlíðinni. „Við fórum niður í skonsu í kjallaranum þar sem ætluðin var að gera ofsalega hallærislega músík. Sem við og gerðum og tónlistin var flutt á árs-hátíð skólans í Súlusal Hótel Sögu. Þarna voru lögin Draumur okkar beggja, sem síðar rataði alla leið í Með allt á hreinu og svo hitt lagið, Honey will you marry me. Undirtekting voru geigvænlega góðar.“

Lögin bæði á Valgeir og hann



Valgeir og eiginkona hans fluttu á Eyrarbakka fyrir um átta árum og hafa komið sér vel fyrir í gamla kaupfélagshúsinu.



Valgeir og Ásta eru samheldin hjón, sem reka saman menningarhúsið Bakkastofu, ásamt börnum sínum þremur.



Örlögin gripu í taumana þegar umsókn mín í tónlistarþerapiu týndist í diplómatapósti.

segir þau hafa komið hratt og auðveldlega, í rauntíma. „Þannig er það með flest mín lög,“ segir hann og rifjar upp að hafa samið hið geysivinsæla Stuðmannalag Slá í gegn í hljómsveitarrútu á leið frá Egilstöðum. „Það komu einhver sex lög út úr þeirri rútuferð. En þegar að þessu lagi kom voru allir orðnir svo þreyttir og timbraðir að þeir neuntu ekkert að vera við hliðina á mér, svo ég bara á þetta lag með húð og hári.“

Árið 1975 kynntist Valgeir eiginkonu sinni, Ástu Kristrínu, í göngu yfir Leggjabrjót. „Þetta var í blindaþoku svo hún sá mig ekki almennilega,“ segir hann og hlær, en það dylst engum að þar fara samhent hjón.

„Á þessum tíma var ég byrjaður í hljómfraði í Tónlistarskóla Reykjavíkur, þar sem ég var svo heppinn að vera í einkatímum í tónsmíðum hjá Jóni Ásgeirssyni tónskáldi, sem meðal annars samdi lagið við Maí-stjörnuna. Það er sko skemmtilegur maður.“

Skólaumsóknin sem týndist

Árið 1977 var gjöfult í lífi Valgeirs en auk þess að þau Ásta eignuðust sitt fyrsta barn af þremur, vann hann að gerð þriggja hljómplatna.

Samhliða tónlistinni vann Valgeir á Barnageðdeild Landspítalans á deild fyrir einhverf börn. „Sú vinna opnaði augu mín fyrir jákvæðum áhrifum tónlistar á einstaklinga sem eiga við geðrænan vanda að stríða,“ segir hann, og sá fyrir sér að tónlistarþerapía gæti verið starfsvettvangur sem hentaði honum. „Þá hafði aðeins einn aðili numið það fag og þrautin þyngri að komast inn í skóla erlendis þar sem fagið var kennt. Örlögin gripu í taumana þegar umsókn mín í tónlistarþerapiu týndist í diplómatapósti. Menntamálaráðuneytið hafði skrifað meðmæli sem fylgdu umsókninni, til að styrkja möguleika minn á að verða tekinn inn í

námið í Utrecht í Hollandi sem tók árlega inn örfáa nemendur.“

Heltekinn af Jóhannesi úr Kötllum Valgeir vildi þó ekki hætta við að fara utan til náms og úr varð að hann og Ásta fóru með soninn til Þrándheims, þar sem hún lærði námsráðgjöf og hann lauk námi í félagsráðgjöf.

„Við höfðum meðferðis allt kvædasafn Jóhannesar úr Kötllum og þeir demantar heltóku mig rækilega á þeim þremur árum sem við vorum í Noregi.“

Útkoman skilaði sér í lagasmíðum við um þrjá tugi kvæða eftir skáldið, en lögin voru síðar gefin út á þremur hljómplötum, tileinkuðum fuglum.

„Þótt ég hafi tekið þessa stefnu þá samdi ég vitaskuld fjölda laga við önnur ljóð og það sem þekktast er úr þeim ranni er Vikivaki, eða Vorið kemur,“ segir Valgeir, en það lag hefur sannarlega fest sig í sessi hjá íslenskri þjóð.

Ekki aftur snúið

„Þegar við komum heim hóf Ásta að þróa og móta námsráðgjöf við Háskóla Íslands og ég gerðist forstöðumaður í félagsmíðstöðinni Árseli. En svo kom Með allt á hreinu



Tveimur dögum síðar hringdi fararstjórinn, en þá hafði læknirinn látist í Reykjavík. Hann bað um lagið, sem ég sendi þeim, og þetta var sungið í útför hans á Miami.

út,“ segir Valgeir og brosir í kampinn. Kvikmynd Stuðmanna kom út árið 1982 og sló svo rækilega í gegn að ekki varð aftur snúið.

„Ég ákvað því að taka smá rispu með þeim,“ segir Valgeir, sem setti félagsráðgjöfina til hliðar og hefur síðan starfað við tónlist og tónlistartengd málefni.

„Ég kvaddi hljómsveitina árið 1988 en þá var ég kominn með skammtinn, enda „syntharnir“ (hljóðgervlar) og allar rafmögnuðu lausnirnar mér ekki að skapi. Ég fann mig ekki lengur í teyminu.“

Víkingaskipið breytti stefnunni Valgeir fór að taka að sér ýmis tónlistartengd verkefni næstu árin, en verkefni sem kom upp í hendur hans árið 1992 átti eftir að breyta stefnunni töluvert.

„Þegar ég lit yfir farinn veg og hvar okkur bar niður í námi, í raun fyrir tilviljunarsakir, sé ég sterka tengingu við það sem síðar tók við hjá mér,“ segir hann.

„Þrándheimur sem hét Niðarós í Íslendingasögunum, gegndi afar merku hlutverki á þeim tímum sem Ísland byggðist. Víkingaskipin sigldu upp eftir Niðelfi og Noregskonungar höfðust þar við.“

Verkefnið sem mér var falið árið 1992 átti heldur betur eftir að draga dilk á eftir sér. Norski skipakóngurinn Knud Kloster kostaði smíðar á nákvæmri eftirlíkingu af víkingaskipi. Skipið var nefnt Gaia, sem þýðir Móðir Jörð, og því skyldi siglt í því augnamiði að vekja heiminn til umhugsunar um að ganga vel um móður jörð og mikilvægi þess að vernda börn heimsins. >>



Í Bakkastofu taka þau hjónin á móti íslenskum og erlendum gestum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

» Valgeir var fenginn til að semja myndakynningu með tónlist til að nýta í þeim höfnum sem Gaia lagðist að í, og sigldi með áhöfninni frá Bergen í Noregi til Orkneyja og skrifaði opnugreinar um upplifunina í Morgunblaðið.

„Í kjölfarið gerði ég hljómplötuna Gaia í nánú samstarfi við vin minn Eyþór Gunnarsson. Annað víkingaverkefni kom síðan til mín vegna aldamótanna árið 2000, sem í leiðinni var árpúsundarafmæli landafunda Leifs Eiríkssonar. Ég tók þátt í gerð kvikmyndarinnar, Leifur – The man who almost Changed the World, þar sem ég gerði tónlistina og tók þátt í handritsgerð og framleiðslu. Myndin var síðan sýnd á menningarstöðvum sjónvarps um þver Bandaríkin.“

Íslendingasögurnar toguðu

Valgeir segir að eftir Gaia-verkefnið hafi innra með honum áfram kraumað þörf til að vinna með tónlist og textasmíðar á grunni Íslendingasagnanna, enda sérlegur aðdáandi.

Hjónin fluttu á Eyrarbakka, þangað sem Ásta á ættir að rekja, fyrir um átta árum og stofnuðu þar ásamt börnum sínum menningarhúsið Bakkastofu í gamla kaupfélagshúsinu, þar sem þau bjuggu sér jafnframt heimili.

„Þá setti ég í fljótt undir mig

hausinn og hóf laga- og textasmíðar á ensku um það sem erlendir gestir kalla „The Sagas“, en við nefndum dagskrána strax í upphafi Saga Musica.

Raunin varð reyndar sú að fyrstu árin var lítið um erlenda gesti hjá okkur á Eyrarbakka. Í staðinn voru það Íslendingar sem sóttu dagskrár Bakkastofu. Hins vegar var nokkur eftirspurn eftir Saga Musica utan Eyrarbakka og fórum við með dagskrána á milli hótela, menningarhúsa og um borð í leikhússali skemmtiferðaskipa.“

Saga Musica

Laga- og ljóðabálkurinn Saga Musica telur heil 15 lög sem mynda í heild sinni söguþráð, þar sem reynsla og sýn tveggja ólíkra ungra manna frá landnámstímanum er fylgt eftir, við afar breytilegar aðstæður.

Valgeir setur á lagið Old man by the fire, sem fjallar um mann sem nálgast ævikvöldið og farið er yfir sögu hans.

„Ég var að spila fyrir lítinn hóp bandarískra gesta á Selfossi fyrir ekki svo löngu. Þar á meðal var læknir á níraðisaldri. Við tókum spjall saman þar sem hann sagðist vera líflæknir Barry Gibb. Læknirinn var alveg gagntekinn af tónlistinni – sérlega þessu eina lagi og sagðist vilja láta syngja það yfir sér þegar hann yrði allur,“ rifjar Valgeir

upp. „Tveimur dögum síðar hringdi fararstjórinn, en þá hafði læknirinn látist í Reykjavík. Hann bað um lagið, sem ég sendi þeim, og þetta var sungið í útför hans á Miami.“

Sjöferðir, átök og ástir

Hjónin hafa notið fulltingis framleiðandans Sindra Mjólnis Magnússonar, sem hefur valið lög og texta úr lagasafni Valgeirs, sem mynda söguþráðinn í Saga Musica.

„Þekking og reynsla Sindra Mjólnis úr heimi kvikmyndagerðar leiddi verkefnið á þessa braut,“ segir Valgeir, en hingað til hefur Saga Musica falið í sér flutning laga með breytilegu innihaldi og örkyrningum Valgeirs við upphaf hvers lags. Nú er stefnan að vinna tónleika og leikskrá með formála, sem greinir frá höfuðpersónunum í söguþráðinum sem lög og textar mynda.

„Sjöferðir, ransferðir, átök, ástir og hefndir mynda leiðarstefið, sem persónurnar í þessum þríhyrningi fléttast inn í,“ segir hann um verkefnið, sem hefur hlotið tvo þróunarstyrki og á dagskrá eru næsta sumar tvennir tónleikar í Skálholti og einir í Þjóðminjasafninu, en draumurinn er samstarf við Þjóðleikhúsið um heildstæða sýningu fyrir bæði íslenska og erlenda áheyrendur.

„Með þessari nálgun gætu áhrifin reynst hvetjandi fyrir íslensk ungmenntu til að lesa Íslendingasögurn-

ar, sem mörgum þykja of torveldar og þungar og ungmennin eru flest synd þegar enska er annars vegar.“

Nýtingarkvótinn

„Hér á Eyrarbakka er alveg dásamlegt að vera. Þetta er svo afslappað samfélag. Ef maður er úti að labba og mætir bíl þá vinkar maður,“ segir Valgeir spurður út í lífið á Eyrarbakka, en báðir synir þeirra hafa keypt sér húsnæði og búa þar í þorpinu. Dóttirin Vigdís Vala er enn í borginni með unnusta sínum, en hún starfar fyrir fyrirtækið Össur. „Við feðgin höfum verið saman í hljómsveit við þriðja mann og kölluðum okkur Þríeykið. En eftir að Covid kom upp býst ég við að við þurfum að finna annað nafn á sveitina,“ segir hann og hlær.

En á morgun eru tímamót, sjötugsafmæli, þó að Valgeir velti sér lítið upp úr því. „Ég held það breyti nú ekkert miklu að hrökkva í þennan sjötugskassa,“ segir hann. Ásta er sest hjá okkur og bendir á að fyrir áratug hafi eiginmaður hennar fagnað sextugsafmæli sínu með tónleikum í Eldborg. „Okkur langaði ekki endilega að gera það aftur, en höfum frekar talað um að fagna allt sjötugsafmælisárið, í 365 daga. Og við gerum það að vissu leyti með Saga Musica.“

Þau fara að tala um nýtingarkvótann, að þegar aldurinn færast



Þegar ég lít yfir farinn veg og hvar okkur bar niður í námi, í raun fyrir tilviljunarsakir, sé ég sterka tengingu við það sem síðar tók við hjá mér.

yfir leiði maður hugann að honum, hversu mikill tími sé eftir til að gera það sem hugurinn stendur til.

„Já, nýtingarkvótinn, jú, ég vil bara klára dæmið og koma Saga Musica í fallett ferli og lögunum að auki í fast form svo þau megi hljóma víða sem lengst,“ segir hann. Það er nóg um að vera í Bakkastofu þó svo Covid hafi sett strik í reikninginn eins og annars staðar, en Íslendingar hafa verið duglegir að sækja þau hjón heim og njóta sögustunda, veitinga og tónlistar. En hvernig ætli sé að vera með vinnuna inni á heimilinu, er það ekki álag?

„Nei, í rauninni ekki, enda fáum við eingöngu gott fólk til okkar – hinir fara bara eitthvað annað,“ segir Valgeir að lokum. ■

KPMG

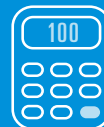
Hundruð fyrirtækja af öllum stærðargráðum hafa útvistað launavinnslu til okkar.

Bókaðu fund á www.bokad.is.

Láttu okkur hjá KPMG Bókað sjá um launavinnslu fyrirtækisins



Við reiknum launin



Við sjáum um skilagreinar



Þú notar tímann í reksturinn

Til hamingju með ánægjuna

Íslenska ánægjuvogin hefur verið mæld frá 1998 og er mælikvarði á ánægju viðskiptavina og frammistöðu fyrirtækja í samburði við helstu samkeppnisaðila. Íslenska ánægjuvogin er félag í eigu Stjórnvísí og er framkvæmd í höndum Prósent. Við óskum sigurvegurunum innilega til hamingju með ánægjuna.



ÍSLENSKA
ÁNÆGJUVOGIN



NOVA

KRÓNAN

Apótekarinn+



Heimilistæki



Ofangreind fyrirtæki voru marktækt hæst á sínum markaði



ÍSLENSKA
ÁNÆGJUVOGIN



Eymundsson



SMÁRALIND



Landsbankinn

Ofangreind fyrirtæki voru hæst á sínum markaði



Prósent býður upp á alhliða þjónustu á sviði markaðsrannsóknna.

Hversu ánægðir eru þínir viðskiptavinir?

Kynntu þér málið á prosent.is

Prósent



Christian segir stereótýpiskar hugmyndir um karlmennsku skaðlega gróðrarstíu. MYND/ÆSEND

Þröngur rammi karlmennskunnar kúgandi

Lovisa Arnardóttir
lovissaa
@frettabladid.is

Christian Mogensen hefur sérhæft sig í rannsóknum á svokölluðum Incel-hópum, en í þeim eru karlmenn sem eru skirlífir gegn vilja sínum og kenna feminisma og konum um það. Í nóvember árið 2020 kom út eftir hann skýrslan The Angry Internet þar sem fjallað er um ógnina sem lýðræði og jafnrétti stafar af þessum hópum, og umræðum þeirra sem tilheyra þeim.

Síðustu ár hefur karlmennskan sem hugtak verið í naflaskoðun. Karlmennska er bæði eitthvað sem ungir menn eigna sér, en einnig eitthvað sem þeir þvinga hver upp á annan. Það er einhver stöðluð hugmynd um karlmennsku, um hvernig karlmenn þeir eigi að vera. Eins og hversu mikið áfengi þeir eigi að geta drukkið, hversu mörgum konum þeir sofi hjá og hversu stórt typpi þeir þurfi að vera með. Þetta er mjög stereótýpisk og mjög íhaldssöm hugmynd um það hvað karlmannlegur maður er, og það sem ég hef komist að í mínum rannsóknum er að þetta skapar gróðrarstíu fyrir skaðlegar hugmyndir um kynin meðal karlanna," segir Christian og að einhver hluti karlanna muni tileinka sér þetta í tilraun til að verða að karlmanni.

„Þeir munu drekka of mikið, sofa hjá mörgum og tala illa um konur, trans, samkynhneigða og aðra minnihlutahópa. En það sem ég hef líka komist að, í samtölum mínum við þessa menn, er að þeim líkar þetta ekki og vilja þetta ekki. Þeir vita hvað þeir eru að gera og finnst þeim þurfa að gera þetta til að halda lífi og vera viðurkenndir í samfélaginu," segir Christian.

Hann segir feminisma að mörgu leyti hafa verið leið til að frelsa konur og að karlmennskan hafi á sama tíma haldið karlmönnum niðri.

„Þeir fáu karlmenn sem þrífast innan þessarar menningar eru þeir sem eru byggðir eins og víkingar, drekka endalaust magn af bjór og eru „bro dude“, sem er flott fyrir þá, en það sem mér finnst að karlmenn eigi að tileinka sér úr feminisma er að þeir mega vera hver sem er. Ég vil ekki að allir karlmenn séu mjúkir og viðkvæmir, ég vil bara að þeir sem eru það, hafi frelsi til að vera það.“

Ímynd karlmennsku stöðnuð

Hann segir að fyrir konur sé langt síðan þær fengu „leyfi“ til að vera alls konar, en að á sama tíma hafi

ímyndin um karlmennsku staðið í stað.

Er versta mögulega útkoman á því Incel-samfélagið?

„Já, þeir eru með ákveðna hugmynd um þennan týpiska mann sem þeir kalla Chad eða eitthvað annað og samkvæmt þeim, ef þú ert ekki þannig, þá ertu lúser. Þeim finnst samfélagið sem forgangsradar þessum „alfa“ karlmönnum hafa rangt fyrir sér, og svo í kjölfarið finnst þeim konur, sem ekki velja þá til að sofa hjá sér, hafa brotið á sér. Það finnst þeim vandamálið við feminisma, að konur fengu val til að velja sér bólfélaga, og þeir telja að ef ekki væri fyrir feminisma þá gætu þeir sofið hjá og átt það líf sem þeim hefði verið lofað fyrir feminisma. Þeir eru þannig líka að berjast við karlmennskuímyndina, en bara á annan hátt en ég," segir Christian og hlær.

Áhætta fyrir lýðræðið

Fram kemur í skýrslu hans að samkvæmt rannsóknum hans séu líklega um 850 virkir norrænir Incel-þátttakendur á spjallborðum og samfélagsmiðlum. Það er þó líka tekið fram að fjöldinn er ekki endilega stærsta vandamálið, heldur möguleiki þeirra sem hafa orðið, til að dreifa sínum boðskap til fleiri karlanna. Christian segir þó eitt stærsta vandamálið við þennan hóp vera hversu hátt hlutfall þeirra er sem skaða sjálfa sig og stytta sér aldur.

„Það er yfirleitt þannig að ef einhver hverfur af spjallborðinu eða hættir að svara, þá er það gefið að hann fyrirför sér," segir Christian og það þyki honum alvarlegast við þetta.

Hvað varðar lýðræðið segir Christian að hættan sé að þau sem ekki aðhyllast sömu skoðanir vilji ekki eða þori ekki að taka þátt í umræðum á netinu, af hræðslu við ofsóknir og jafnvel líflátshótanir.

„Það þýðir að það er ekki raunverulegt lýðræði, því við höfum ekki fjölbreytileika. Það er risastórt vandamál að hvítir karlmenn, eins og ég, stjórni umræðunni. Ég tala kannski hratt en ég get ekki talað fyrir aðra," segir Christian.

Minni hætta á Norðurlöndunum

Hann segir að það sé alltaf einhver hætta á því að innan þessara hópa leynist einstaklingar sem muni nota ofbeldi, hann hafi minni áhyggjur af því á Norðurlöndunum en annars staðar, en samkvæmt niðurstöðum rannsókna hans, er ekki sama hætta á árásum á Norðurlöndunum og



Christian Mogensen hefur sérhæft sig í rannsóknum á svokölluðum Incel-hópum. MYND/ÆSEND

áttu sér stað í Isla Vista, Virginíu og Montréal.

Eitt af því sem er lagt til í skýrslunni er að fólk, með þekkingu á kynjafræði, fari inn á spjallborð þessara samfélaga til að ræða við mennina.

„Við græðum ekkert á því að fara þarna inn og bara segja þeim að þeir hafi rangt fyrir sér," segir Christian og leggur áherslu á að það þurfi að nálgast þá með öðrum leiðum og taka inn í myndina að að baki skoðunum þeirra séu líklega fimmtán ár af þeim sorgmæddum og þunglyndum.

Tilfinningar óþægilegar

Í skýrslunni kemur einmitt fram að margir þeirra sem leita inn á þessi spjallborð geri það í fyrstu í fullri einlægni yfir að líða illa, en svo fari samræðurnar og viðhorfin í aðra átt.

„Vandamálið er hversu þröngan ramma karlmenn hafa til að ræða tilfinningar. Karlmenn mega tala um að vera svangir, þyrstir eða graðir. Það er engin sena í Rambó þar sem hann sest niður til að gráta. Karlmenn í bæði kvikmyndum og tölvuleikjum eru bardagamenn og sigurvegarar, svo hvert eiga karlmenn að fara til að segja: „Hæ, ég held að ég sé ljótur og að ég verði einn að eilífu“? Það er kannski ekki samtál sem þú átt við vini þína, nema þið séuð mjög nánir. Ég er 34 ára og er bara nýfarinn að ræða þetta við fólk sem ég hef samt þekkt nærri alla mína ævi.“

Hann segir að karlmenn séu óvanir að eiga slíkar umræður og mörgum hreinlega þyki það óþægilegt.

„Það skapast kannski góðar umræður í hópi karlanna, en það þarf ekki meira til en að einn segi: „Já, það er vegna þess að þú ert með lítið typpi“, fyrir samræður, sem voru svo fallegar, að breytast í typpabrandara og þá sem voru að opna sig að gera lítið úr vandamálum sínum," segir Christian og

að það sama eigi sér stað á netinu.

„Ég sé oft að fallegar umræður hafa átt sér stað, en svo kemur einn og segir að þetta sé allt konum að kenna og það finnst öllum það auðveldari umræða og þá verður það samtalið.“

Ein afleiðing þessarar þröngu skilgreiningar karlmennskunnar er, að sögn Christians, að karlmenn munu ýta hver á annan að falla undir hana, og eitt af því sem þeir muna nota til að sýna fram á karlmennsku sína er kynferðisleg virkni (e. sexual activity).

„Sumir munu segja sögur á meðan aðrir segja frá kynlífinu sem þeir stunda, en svo eru einhverjir sem munu reyna að finna leiðir til að sanna það og þá eru myndir af konum ein leið til þess, og að deila þeim. Margir af þeim strákum sem ég hef talað við og hafa annað hvort séð eða deilt sliikum myndum og stuðlað að kynbundnu ofbeldi, segja að þeir viti að það sem þeir séu að gera sé rangt, en það séu allir að gera þetta.“

Lögreglan þarf að vera með

Spurður hvernig hægt sé að finna lausnir á þessu vandamáli segir hann feminisma stóru lausnina, en nefnir einnig lögregluna og að það þurfi að auka þekkingu innan hennar og vald hennar til að takast á við þetta og bregðast við.

„Það þarf að ræða við unga karlmenn og hefja samtalið, og það á ekki að segja þeim að þeir ættu ekki að gera þetta og að þetta sé ólöglegt, því þeir vita það og er yfirleitt sama. Heldur ætti að tala við þá út frá af hverju þeir gera þetta og hver sé hvatinn, og hvort þetta sé ímynd karlmennskunnar sem þeir vilji ýta undir. Það þarf að opna samtalið um kynhegðun karlanna og þetta samtál þarf að fara fram í skólum. Það á að segja þeim að kynlíf sé frábært og að þeir eigi að stunda það, en að það þurfi að vera með einhverjum sem vilji það jafnmikið og þeir.“ ■



Það er yfirleitt þannig að ef einhver hverfur af spjallborðinu eða hættir að svara, þá er það gefið að hann fyrirför sér.

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 22. janúar 2022



Emin er hér fyrir framan eitt verka sinna árið 2018. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vill fjarlægja list í kjölfar hneykslis

jme@frettabladid

Breski listamaðurinn Tracey Emin tilkynnti á Instagram-síðu sinni í síðustu viku að hún hefði opinberlega beðið um að neonlistaverk hennar More Passion, frá 2010, skyldi fjarlægt úr Downingstræti 10, opinberum höfuðstöðvum og heimili forsætisráðherra Bretlands, og hengt upp annars staðar.

Hneyksluð á teiti

Í tilkynningunni segir hún: „Meiri ástríða er það síðasta sem þessi ríkisstjórn þarf. Núverandi ástand er skammarlegt.“ Beiðnin kemur í kjölfar þess að nýlega uppgötvaðist að Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, hélt stórt teiti í garði Downingstrætis 10 í maí 2020 þegar faraldurinn var í algleymingi og samkomubann var í gildi. Gestir voru fleiri en 30 talsins og telja margir að með veislunni hafi verið brotin lög um samkomutakmarkanir. Johnson hefur verið harðlega gagnrýndur og baðst afsökunar á uppátækinu, en segir þó að hann hafi talið teitið vera vinnutengdan viðburð frekar en teiti.

Emin segir í viðtali við Art Newspaper að henni þyki þetta óviðeigandi og óskiljanleg hræsnir: „Það er skammarlegt að ljúga að fólki. Fólk hefur þjáðst of mikið vegna Covid. Það hefur leitað ráða hjá ríkisstjórninni, en það lítur út fyrir að stjórnin hafi sagt okkur að gera eitt, en sjálf ekki fylgt eigin reglusetningu.“ ■



POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

ALOE VERA

MELTING & BÓLGUR



www.celsus.is

Skammdegið þarf ekki að vera erfitt

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



Gísli Halldór er ættaður frá Ísafirði og saknar stundum fjallanna. Hann hefur verið bæjarstjóri á Selfossi frá árinu 2018.

MYND/ÓLAFUR RAFNAR ÓLAFSSON

Vaxandi bær í stöðugri sókn

Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri í Árborg, kvaddi heimabæ sinn Ísafjörð til að taka við bæjarstjórnastarfi í Árborg 2018. Hann sér ekki eftir því enda hefur bærinn blómstrað í stjórnartíð hans og íbúatalan margfaldast. Það eru margar áskoranir í starfinu. **2**

Áður en Gísli Halldór fluttist búferlum með fjölskyldu sinni og settist að á Eyrarbakka hafði hann verið bæjarstjóri í fjögur ár á Ísafirði. Þar á undan var hann bæjarfulltrúi í átta ár og þá ýmist forseti bæjarstjórnar eða formaður bæjarráðs, auk þess að gegna formennsku í ýmsum ráðum og nefndum á vegum Ísafjarðarbæjar. Hann hefur því langa reynslu af sveitarstjórnarmálum. Gísli var ráðinn til Árborgar þegar staðan var auglýst eftir síðustu kosningar. Hann veit ekki hvort hann haldi starfinu eftir næstu kosningar en vonar þó að svo verði. „Það eru mörg verkefni sem eru þegar komin af stað sem mig langar til að halda áfram með,“ segir hann. „Þetta hafa verið mjög krefjandi verkefni undanfarin fjögur ár. Vel hefur tekist til og svo eru önnur verkefni sem ég myndi vilja fylgja eftir næstu árin,“ segir Gísli.

Mikil fjölgun íbúa

„Árborg stendur á tímamótum á mörgum sviðum. Íbúum í sveitarfélaginu hefur fjölgað mikið, allt upp í 7%. Í fyrra var aukningin um 4%. Hún hefði getað verið meiri því eftirspurnin er mikil en uppbygging húsnæðis hefur ekki annað henni. Tafir hafa orðið í uppbyggingu, til dæmis vegna Covid. Íbúar Árborgar nálgast 11 þúsund en voru 9 þúsund þegar ég kom hingað til starfa. Ef næst að fylgja þeirri uppbyggingu á næstu árum sem skipulögð hefur verið gæti íbúatalan farið upp í 15 þúsund. Ég sé ekki annað en að fjölgun íbúa haldi áfram á næstu árum og við göngum út frá því í fjárhagsáætlun að hún verði 8 prósent á yfirstandandi ári,“ segir Gísli og bætir við að hann sjái engin merki þess að eftirspurnin sé að dala.

Margir höfuðborgarbúar hafa flutt til Árborgar. Húsnæðið er aðeins ódýrara og eftir að fólk fór að vinna meira í fjarvinnu skiptir litlu hvar það býr. „Húsnæði hér hefur hækkað í verði en ég tel að það sé enn 10-20% ódýrara en á höfuðborgarsvæðinu. Byggt hefur verið mikið af hagkvæmu einbýli, rað- og keðjuhúsum. Fjölbýlishúsum hefur einnig verið að fjölga og mikil eftirspurn eftir íbúðum í þeim. Allt frá lokum seinni heimsstyrjaldarinnar hefur aukning hér á Selfossi verið um 3,2% árlega – staðsetningin dregur fólk greinilega hingað.

Til að mæta þessari fjölgun íbúa höfum við lagt gríðarlega áherslu á fjölskylduþjónustu. Góð þjónusta í grunn- og leikskólum, ásamt starfi íþróttafélaga, er afar mikilvæg og er það sem fólk horfir til. Þá skiptir miklu að félagsþjónustan sé öflug og úrræðagóð á þeim tímum sem við lifum nú. Við höfum fundið fyrir því að fólk er ánæggt með alla okkar fjölskylduþjónustu og eru ríki og sveitarfélög farin að leita til okkar sem fyrirmyndar,“ segir Gísli. „Árborg er því að gera fanta-góða hluti.“

Bæði nýr grunnskóli og leikskóli voru opnaðir á síðasta ári á Selfossi til að mæta íbúafjölgun. „Það er krefjandi verkefni að skipuleggja skólaverfi og meta þörfina. Í einum grunnskólanna erum við til dæmis með svo mikinn fjölda nemenda í 7. og 8. bekk að það verður ekki hægt að koma þeim fyrir í skólanum þegar börnin eldast, haldi íbúum áfram að fjölga. Það eru því býsna margar ákvarðanir sem þarf að taka sem geta reynt á. Auk þessarar lögbundnu þjónustu hefur alla tíð verið mjög öflugt og gott íþróttastarf hér í Árborg,“ segir Gísli. „Því var ráðist í að byggja stórt íþróttahús á Selfossi árið 2019 og lauk byggingu þess í haust. Húsið rúmar hálfan



Selfoss hefur verið að byggjast kröftuglega upp síðustu ár og sér ekki fyrir endann á því.

MYND/ÓLAFUR RAFNAR ÓLAFSSON



Nýi miðbærinn á Selfossi dregur að sér mikinn fjölda ferðamanna enda er hann glæsilegur og þar er að finna skemmtilega mathöll. Miðbærinn er enn að stækka en hann verður fullkláraður árið 2025.

knattspyrnuvöll, hlaupabraut og aðstöðu fyrir frjálssar íþróttir. Hægt verður að stækka húsið í næsta skrefi þannig að knattspyrnuvöllurinn verði í fullri stærð. Við værum búin að vigja húsið með pompi og prakt en Covid hefur tafið okkur í því. Húsið hefur hins vegar verið í fullri notkun í allan vetur og sérstaklega er gaman að sjá hve eldri borgarar hafa nýtt hlaupabrautina mikið til gönguferða í góðum félagskap.“

Mannlífið hefur blómstrað með nýjum miðbæ á Selfossi

Nýr miðbær var opnaður formlega á síðasta ári sem jók mjög ferðamannastraum til bæjarins. „Við finnum fyrir miklum áhuga fólks á Árborg og ekki síst Selfossi eftir að nýi miðbærinn kom til sögunnar. Nú hefur skapast aðstaða til að vera með alls kyns viðburði og skemmtilegheit fyrir mannlífið. Eftir því sem sveitarfélagið vex koma fleiri tækifæri. Miðbærinn greiðir götu okkur að því að skapa

enn frekari tækifæri. Það er gaman að skapa gott samfélag sem fólk vill búa í,“ segir Gísli.

„Það hafa margir lýst yfir ánægju með nýja miðbæinn og fulltrúar bæjarins eru stöðugt spurðir um hann á fundum með öðrum sveitarfélögum. Vel hefur verið staðið að öllu í sambandi við þetta verkefni sem mun stækka mikið á næstu árum. Miðbærinn hefur yfir sér ákveðinn sjarma í þessum gamla stíl. Nú er verið að byggja hús sem á að hýsa tónleika, svipað og Græni hatturinn á Akureyri.“

Opna skrifstofuhótel

Fjarvinna fólks hefur aukist til muna eftir að heimsfaraldur skall á og margir sem nýta það til að búa langt frá vinnustað. Í Árborg verður þessari þörf mætt með því að breyta gamla Landsbankahúsinu í skrifstofuhótel. „Barna verður í boði aðstaða fyrir 120 manns. Fólk kaupir kort og getur mætt eins og því sýnist. Aðstaðan verður bæði með kaffihúsaborðum og

skrifborðum. Einnig verður hægt að leigja skrifstofu og fundarherbergi. Það er fjárfestingafélagið Sigtún sem keypti Landsbankann og er að gera þessar breytingar,“ segir Gísli. „Þetta mun gagnast þeim sem eru í fjarvinnu eða á ferðinni og ég hlakka mikið til að sjá öll þau tækifæri sem þarna munu skapast í hringiðu þekkingarstarfa,“ bætir hann við. „Covid hafa fylgt áskoranir sem gerir fólk sveigjanlegra og það er meira tilbúið til að gera breytingar og finna alls konar lausnir. Þetta finn ég vel hjá starfsfólki sveitarfélagsins.“

Ný Ölfusárbrú

Gísli segir að samræður hafi staðið yfir við Vegagerðina um legu vega og afhendingu á löndum til að leggja nýjan hringveg. „Nýi vegurinn mun tengjast nýrri Ölfusárbrú. Búist er við að hægt verði að opna hana haustið 2025. Þá verður miðbærinn á Selfossi fullbyggður. Við fáum Austurveg afhentan þegar nýja brúin verður tilbúin

og það er áskorun bæjarstjórnar að endurhugsa veginn þannig að hann verði breiðstræti verslunar- og þjónustu. Þetta breiðstræti heldur svo áfram við hringtorgið hjá nýja miðbænum og vestur Eyrarveginn. Þar eru margir þjónustuaðilar og verslanir. Við höfum því gullið tækifæri til að gera Selfoss að aðlaðandi bæ með ýmsum atvinnuöguleikum. Mörg fyrirtæki hafa sýnt áhuga á að koma hingað, telja sig ekki sjá framtíð á Höfðanum í Reykjavík eða sjá tækifærin á Suðurlandi. Skipulagt verður atvinnusvæði við Eyrarbakkaveg, miðja vega milli búgarðabygðarinnar í Tjarnarbyggð og Eyrarbakka. Skipulagsbreytingar eru þegar hafnar hjá bæjarstjórn enda teljum við þetta mikilvægt skref fyrir atvinnulífið.“

Stokkseyri og Eyrarbakki munu vaxa saman í framtíðinni

Meðal fleiri verkefna sem eru á döfnni nefnir Gísli uppbyggingu á Stokkseyri og Eyrarbakka en vinsældir bæjanna eru alltaf aukast. „Það er mikil eftirspurn eftir að byggja þar. Staðirnir eru í frábæru návígi við náttúruna, bæði sjó og land. Við viljum halda í þá mynd sem þorpin státa af og vanda til skipulags og húsagerðar. Kyrrlátt þorp hefur aðdráttarafl fyrir marga og ég tel að það muni aukast að fólk sækir í kyrrðina. Við sjáum fyrir okkur að Stokkseyri og Eyrarbakki muni vaxa saman í framtíðinni.“

Gísli býr á Eyrarbakka og er mjög ánægður þar. „Við leigðum fyrsta árið en erum búin að kaupa okkur hús. Ég fann fyrir örlítilli heimþrá til Ísafjarðar skömmu eftir að ég kom suður. Mér fannst ég þurfa að komast á milli fjallanna, í þetta faðmleg sem þau gefa. Eyrarbakki var fljótur að eyða þeirri þrá með nálægðinni við hafið. En ég á dóttur og barnabarn, móður og skyldfólk fyrir vestan og fer oft þangað í heimsókn. Það er frábært umhverfi á Eyrarbakka og magnað að fara í göngutúra þar í kring. Ég verð þar áfram og fæ vonandi tækifæri til að halda áfram sem bæjarstjóri enda hef ég mikla ánægju af starfinu.“ ■

KEYRUM´ETTA Í GANG

Nánari upplýsingar eru á visitor.is



Rammstein hópferð
25. - 28. júní 2022
Coventry á Englandi
Silver Hospitality sæti
á tónleikunum!
Verð frá 159.900 á mann.

FÓTBOLTI

18. - 21. mars

**LIVERPOOL
MAN UTD**

Flug, gisting, miði á leikinn,
rúta til og frá flugvelli og
íslensk fararstjórn.



Verð frá 229.900 á mann

FÓTBOLTI

1. - 4. apríl

**MAN UTD
LEICESTER**

Flug, gisting, miði á leikinn,
rúta til og frá flugvelli og
íslensk fararstjórn.



Verð frá 189.900 á mann

FÓTBOLTI

8. - 11. apríl

**MAN CITY
LIVERPOOL**

Flug, gisting, miði á leikinn,
rúta til og frá flugvelli og
íslensk fararstjórn.



Verð frá 189.900 á mann

HEILSA

16. - 23. maí

**HREYFIFERÐ
ÓLAFAR**

Cambriel Park á Spáni.
Æfingar við allra hæfi.
Fyrir nýliða sem lengra komna!

Verð frá 165.900 á mann

HEILSA

20. - 27. maí

**HEILSA OG
HAMINGJA**

Endurnærandi heilsu- og
dekurferð fyrir konur á öllum
aldri. Fararstjóri:
Bjargey Ingólfsdóttir, ráðgjafi.

Verð frá 189.900 á mann

SKÓLI

26. júlí - 2. ágúst

**KNATTSPYRNUSKÓLI
VISITOR Í BOLTON**

Fyrir drengi 13 - 16 ára.
Æft eins atvinnumenn
ásamt skemmtun og
minningum sem endast ævina.

Verð frá 259.900 á mann


Visitor
FERÐASKRIFSTOFA

Mikil lífsgæði sem fylgja því að vera í formi

Einar Ásgeirsson tekur inn blöndurnar Kollagen og Liði frá Protis. Hann er alsæll með árangurinn og segir vörurnar gera sér kleift að stunda hreyfingu án verkja.

Áður en Einar hóf inntöku á Kollageni og Liðum var hann farinn að finna fyrir verkjum sem voru farnir að hafa neikvæð áhrif á getu hans til að hreyfa sig og þar af leiðandi á lífsgæði hans.

„Ég var með liðverki í öxlum og hnjám, svona eins og gengur og gerist en svo var ég líka sárþjádur af vefja- og vöðvaverkjum. Ég var farinn að imynda mér að ég væri kominn með vefjagigt eða eitthvað í þeim dúr.“ Einar segir kynni sín af vörunum hafa verið hálfgerða tilviljun. „Ég var búinn að prófa ýmislegt og prófaði þetta af rælni. Þetta reyndist síðan virka svona rosalega vel. Ég er orðinn mjög góður í dag.“

Áþreifanlegur munur

Einar er búinn að nota vörurnar í tæp tvö ár og hafa komið upp tímabil þar sem hann hefur ekki tekið þær inn. „Ég er búinn að prófa að sleppa þessu og þá fer ekkert á milli mála hvað þetta virkar vel. Ég hef svo fundið áþreifanlegan mun þegar ég byrja aftur.“

Þá hefur hann enn fremur reynslu af því að taka inn bara aðra hvora vöruna og þær saman. „Ég hef líka bara átt Liði eða bara átt Kollagen en ég finn að þetta virkar ennþá betur saman. Þetta er frábær blanda. Ég þarf að taka þetta með mat til að styðja við upptökuna þannig að ég tek þetta með súss af ólífuolíu.“ segir Einar og hlær.

Einar hefur einnig prófað aðrar sambærilegar vörur, bæði erlendar og innlendar, og segir hann Protis hafa reynst sér best. „Þetta erlenda virkaði ekki neitt og þetta innlenda virkaði ágætlega en var bara alltof dýrt.“



Einar Ásgeirsson segist mun fljótari að ná sér eftir hreyfingu þegar hann tekur inn bæði Kollagen og Liði frá Protis.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

”Ef ég ætla að vera góður, njóta lífsins og geta hreyft mig þá finnst mér algjört möst að taka þetta inn.

af vefjagigt og ef það getur lagað það með þessu í staðinn fyrir að þjást, þá væri algjör synd að koma því ekki á framfæri. Mér er því ljúft og skylt að deila þessu með fólki ef þetta skyldi vera eitthvað sem gæti hjálpað þeim.“ segir Einar.

„Ég hélt að ég væri kominn með vefjagigt en það lagaðist eftir að ég fór að taka þetta inn. Það eru svo mikil lífsgæði sem fylgja því að vera í formi.“

Verndar liði, bein og brjós

Protis Liði er unnið úr kollagenríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskrótíni fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Blandan inniheldur einnig mangan og nauðsynleg vítamín fyrir heilbrigð bein, brjós og liðvökva.

Fyrir húð, hár og neglur

Kollagen frá Protis er einstök blanda úr hágæða innihaldsefnum sem styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum. Kollagenið er framleitt úr íslensku fiskroði og inniheldur einstakt innihaldsefni – SeaCol, sem er blanda af vatnsrofnu kollageni úr íslensku fiskroði og vatnsrofnu þorskrótíni úr íslenskum þorski. SeaCol tekur þátt í að styrkja vefi líkamans og viðhalda teygjanleika. Einnig er séralín blanda af vítamínnum og steinefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum. ■

Vörur Protis fást í öllum helstu matvöruverslunum og apótekum.



Eins og þegar maður var yngri

Einar stundar ýmsa hreyfingu sér til ánægju og segir blöndurnar nú orðnar ómissandi. „Ef ég ætla að vera góður, njóta lífsins og geta hreyft mig þá finnst mér algjört lyklatríði að taka þetta inn. Þetta styður alla hreyfingu, hvort sem það er skokk, hlaup eða ganga á fell og fjöll.“

Einar segir ávinninginn ekki sist felast í því hversu jákvæð áhrif þetta hafi á endurheimt vöðva þegar búíð er að taka á því. „Þetta verður svolítið eins og þegar maður var yngri og fékk ekki harðsperrur eða annað vesen. Liðanin batnar og þá er auðveldara að virkja sig betur í hreyfingu. Þannig kemur þetta allt.“

Einar mælir heilshugar með vörunum. „Ég hugsaði með mér hvort maður ætti nokkuð að vera að tjá sig en síðan er ég alltaf að lesa um fólk sem þjáist til dæmis

Grísk chia-skál fyrir alla fjölskylduna

Hanna Þóra Helgadóttir matarbloggari er með ástríðu fyrir ketó mataræði og heldur úti síðunni hannathora.is og instagramreikningnum @hanna-thora88 þar sem hún deilir uppskriftum sem eru fyrir ketó mataræði.

sjofn@frettabladid.is

Hanna Þóra er flugfreyja hjá Icelandair, menntuð sem viðskipta- og markaðsfræðingur og rekur eigið fyrirtæki. Fyrir rúnum þremur árum sneri Hanna Þóra blaðinu við og byrjaði á ketó mataræði. Ketó mataræðið snýst um að neyta minna af kolvetnum og meira af fitu yfir daginn og nýta sér ketóna sem brennsluefni fyrir líkamann.

„Fyrir rúnum þremur árum fann ég að líkamleg heilsa var ekki lengur upp á sitt besta og alls konar fylgikvillar afþyngdar voru farnir að banka upp á með tilheyrandi liðverkjum og þreytu. Það var þá sem ég ákvað að prófa eitthvað nýtt, sem ég hafði ekki prófað áður. Ég fann strax mun á líkamlegri og andlegri heilsu og áttaði mig á því hvað ég hefði verið að innbyrða svakalega mikið af kolvetnum og sykri án þess að spá neitt í það. Þremur sykurlausum árum síðar sé ég ekki eftir einni einustu mínútu og mér tókst að finna mína hilla og ketó mataræði hefur verið minn lífsstíll og ástríða allar götur síðan. Það eru svo mikil forréttindi að



Hanna Þóra Helgadóttir aðhyllist ketó mataræði og finnur mikinn mun á líkamlegri og andlegri heilsu eftir að hún breytti mataræðinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYDÖR

starfa við það sem maður hefur ástríðu fyrir og ótrúlega gefandi að hanna og þróa uppskriftir fyrir þá sem vilja sneiða hjá kolvetnum, sykri, glúteni eða bara prófa eitthvað nýtt og girnilegt.“

Skipuleggur daginn

Hönnu Þóru finnst skipta miklu máli að borða rétt til að hafa orku og úthald út daginn. „Ég reyni eftir bestu getu að hugsa um allt sem ég borða sem orku sem endist. Ég er oft að vinna langa daga í háloftunum og þar skiptir öllu máli að vera tilbúin í hvaða aðstæður sem er. Með því að skipuleggja daginn og undirbúa nesti sem hentar mér finnst mér auðveldara að stjórna eigin orku og velliðan. Þegar við verðum fullorðin þá er engin mamma sem pakkar niður nesti fyrir okkur eða ákveður hvað er í matinn. Við ákveðum hvað við

viljum gera fyrir okkar líkama.“

Aðspurð segist Hanna Þóra oft þurfta að nýta janúarmánuð til að núllstillta líkamann. „Eftir jólahátíðina nýti ég fyrsta mánuð ársins oft í að fasta til hádegis og borða því fyrstu máltíð dagsins í hádeginu. Ég fæ mér svart kaffi og vatn á morgnana og brýt svo föstuna með girnilegum ketóvænum hádegismat. Að öðru leyti held ég mínu striki allan ársins hring. Ég hef það ávallt sem markmið alla daga að njóta allra máltíða og mér hefur tekist það.“

Hvernig litur hefðbundinn dagur út hjá þér þegar kemur að því að rada saman matseðli fyrir daginn?

„Ég horfi á næringu dagsins sem eina heild og skipulegg daginn. Ég á alltaf harðsoðin egg í ísskápnum og gríp þau oft á morgnana og krydda með chilli og pipar. Í hádeginu reyni ég að koma fersku grænmeti

inn í mataræðið og geri mér til dæmis salat með afgangsjúklingi, osti, hnetum og góðri ketóvænni dressingu. Hjá mér eru öll salöt ávallt vel útilátin og alltaf eitthvað girnilegt og saðsamt. Í millimál er ég oft með möndlur eða hnetur í boxi og gríp í þegar ég finn fyrir svengd. Góð og holl fita sem veitir mér góða orku á milli máltíða. Í kvöldmat baka ég oft ketóvæna kosti eins og ketó naanbrauð til að hafa með kjúkling eða ketó pitsu á föstudögum. Ég reyni oft að elda stærri skammta í kvöldmat til þess að geta gripið með í nesti daginn eftir en allt sem sparar tíma gerir mataræðið auðveldara.“

Það borðar enginn fyrir þig

Hönnu Þóru finnst mikilvægt að vera sjálfum sér samkvæmur og vera fylginn sér. „Það borðar enginn fyrir okkur og það er undir okkur sjálfum komið að ákveða hvað við viljum gera og hvert við viljum stefna. Það sem mér fannst erfiðast fyrst var hvað öðrum fannst og hversu miklar skoðanir aðrir hafa á þínu mataræði. Lokaniðurstaðan er alltaf sú sama, það borðar enginn fyrir þig.“

Hanna Þóra deilir hér með lesendum grískri chia-skál sem er einn af hennar uppáhalds morgunverðum. „Ég geri þessa skál reglulega um helgar þegar ég hef góðan tíma og langar að gera vel við mig. Það er hægt að toppa hana með alls konar kolvetnaskertu góðgæti sem passar inn í daginn en einnig gott að taka með í nesti.“



Gríska chia-morgunverðarskál.

Grísk chia-skál

Grunnur

1 dl grískt léttmál

1 dl rjómi

1 msk. chia-fræ

5-6 dropar stevía

Toppur

Hampfræ eftir smekk

Ber sem eru lægri í kolvetnum –

t.d. hindber, jarðarber eða bláber

Kókosflögur eftir smekk

Heslihnetakurl eftir smekk

Möndluflögur eftir smekk

Blandið saman gríska léttmáli og rjóma, bætið chia-fræjum og stevíu út í og blandið vel saman. Chia-fræin þurfa nokkrar mínútur til að draga í sig vökvann úr blöndunni. Toppið á ykkar hátt en ég geri reglulega stóra skál og raða fallega ofan á, svo fá allir í fjölskyldunni að skammta sér í minni skálar. Skemmtileg máltíð fyrir alla fjölskylduna. ■

Heimsendingar

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 22. janúar 2022

Kynningar: Kore, Pósturinn



Atli Snær til hægri, Ylfa Mjöll dóttir Atla, í miðju og svo Jón Þorberg Ottósson til vinstri, eru hér stödd á KORE á Kringlutorgi, tilbúin að taka á móti viðskiptavinum og heimsendingarpöntunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

KORE alla leið heim að dyrum

KORE stimplaði stökka blómkálsvængi með kóreskri gochujang-sósu og djúsi kóresk taco rækilega inn í hjörtu íslensku þjóðarinnar, þegar þessi margrómaði skyndibitastaður opnaði dyr sínar í júní fyrir hartnær fimm árum. Nú er hægt að fá KORE sent beint heim að dyrum en einnig er von á að fleiri staðir verði opnaðir á árinu. **2**

Veitingastaðurinn KORE var opnaður þann 1. júní 2018 í Granda Mathöll og ári síðar, þann 1. maí, á Kringlutorgi. Í júní í fyrra var systurstaður KORE, Chikin, í Ingólfsstræti, svo opnaður. „Þetta hefur í raun verið algjört ævintýri frá fyrsta degi sem enn sér ekki fyrir endann á,“ segir Atli Snær, sem er eigandi veitingastadanna, ásamt Jóni Þorberg Óttarssyni.

Innblástur í borg englanna

KORE býður upp á einstakan kost í skyndibita- og veitingastaðalóru Reykjavíkur. „Sérstada okkar er sú að við vinnum með hráefni sem hreinlega hafa ekki sést á veitingastöðum hér heima. Við erum í raun ekki harðkjarna kóreskur staður, heldur sækjum við innblástur í kóreska matargerð. Við vinnum mikið með kóresk

hráefni, en höfum hins vegar alltaf sagt að það sé smá LA-tvist á matnum okkar, en í borg englanna er einmitt algengt að sjá kóreska og mexíkanska matargerð renna saman, líkt og gerist hjá okkur á KORE. Síðast en ekki síst er allt okkar hráefni unnið frá grunni, eftir okkar eigin uppskriftum, sem er töluvert frábrugðið mörgum skyndibitastöðum hérna heima.

” Núna erum við með sérstakan veganúar-afsláttar-kóða sem veitir grænkerum afslátt af heimsendum grænmetisréttum.

Annars reynum við bara almennt að hafa gaman af því sem við erum að gera og úr verður ljúffeng samsvæði af metnaði, gleði og sköpunarkrafti.“

KORE fyrir alla

KORE er með gómsætan skyndibita fyrir alla, hvort sem fólk vill kjöt, grænmeti eða vegan mat. „Það er okkur mjög mikilvægt **»**



KORE taco og vegan vængir eru með því vinsælda á matseðlum KORE staðanna. Allt hráefni og sósur er gert frá grunni eftir þeirra eigin uppskrift.

MYNDIR/KORE

» að bjóða upp á fjölbreyttan matseðil, þannig að sem flestir geti fundið sér eitthvað við hæfi hjá okkur, óháð mataræði. Við höfum aukið verulega úrval fyrir grænmetisætur/vegan. Einnig höfum við verið að bæta úrvalið fyrir þá sem vilja hollari útgáfu af sínum daglega KORE-skammti.“

Hver er vinsælasti rétturinn á matseðli KORE?

„Vá, þetta er eins og að spyrja hvað er uppáhalds barnið þitt! En, það hlýtur samt að vera gangnam style vefjan okkar eða taco-in. Síðan koma reyndar filthy fries sterkar inn á sunnudögum,“ segir Atli.

Stór fastakúnnahópur

KORE hefur verið einn af vinsælustu skyndibitastöðum mathallanna á Granda og í Kringlunni frá upphafi. „Maður verður eiginlega bara háflklökkur þegar maður stoppar og pælir í því hve mótökurnar hafa verið frábærar, hvert sem við förum. Á töluvert skömmum tíma höfum við byggt upp stóran hóp fastakúnnna sem við elskum út af lífinu. Ég vil sérstaklega biðja að heilsa honum King Krúsa, sem er daglegur fastagestur hjá okkur.

Að okkar mati þá er samblanda af þeirri vinnu sem við leggjum upp með og frábært starfsfólk mikilvægasti liðurinn í því að reka farsælan veitingastað. Á hverjum einasta degi leitum við og starfsfólkið okkar ráða til að bæta mat, þjónustu og finna lausnir. Það er sú stöðuga vinna sem skilar sér á endanum til gestsins að okkar mati. Við leggjum einnig mikið upp úr að allir gestir fari sáttir frá okkur og við reynum að halda uppi góðum samskiptum við alla okkar gesti sem hjálpar við að veita öllum okkar gestum jákvæða upplifun.

Þá höfum verið iðnir að halda „pop-up“ viðburði, þar sem við förum inn á aðra veitingastaði og komum með klikkaðar útgáfur af KORE-matseðlinum. Síðast förum við til Grænlands og Færeyja í slag-togi með Blazroca og Dj Moonshine þar sem við matreiddum sel í taco. Grænlandingurinn slafraði því í sig og núna eru kóresk selataco orðin að þjóðarrétti Grænlands!“ segir Atli.

Nýjir KORE-staðir og handhæg heimsendingarþjónusta

Að sögn Atla er stefnan sett á að opna nýja staði bráðlega. „Við höfum fengið töluverðar fyrirspurnir frá þeim sem búa í útjødrom höfuðborgarsvæðisins og eins frá landsbyggðinni. Við setjum því stefnuna á að opna tvo, þrjú nýja staði á árinu.“



Ko-Bop skálar fást á KORE í Kringlunni, ýmist með kjöti eða vegan. Þessir hrisgrjónaréttir hafa slegið í gegn hjá KORE-unnendum landsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Fried Tiger Balls eru stökkar djúpsteiktar risottokúlur með beikoni og osti. Kimchi-mæjó og pikklað daikon til hliðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Filthy Fries með bulgogi-nauti, beikonbitum, vorlauk, chilli, kimchi-mæjó, ostasósu og kimchi kemur sterkt inn á sunnudögum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Margverðlaunaðir alvöru kóreskir kjúklingavængir með piklluðu daikon til hliðar. Þessir slá alltaf í gegn.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

KORE er einnig með einstaklega handhæga heimsendingarþjónustu í gegnum vefsíðuna kore.is. „Við erum með mismunandi matseðla í Kringlunni og á Granda, en það er hægt að panta allt sem er á boðstólum af matseðlinum í Kringlunni. Þá bjóðum við upp á fría heimsendingu á öllum okkar veislubökkum. Við sendum alla okkar veislubakka og mat til fyrirtækja sjálf. En almenn heimsending frá stöðunum okkar er þjónustuð af Nágrönnum sem er nýleg og einstaklega hentug heimsendingarþjónusta.“

Gul veganúar-viðvörðun á KORE

„Við erum alltaf með einhver tilboð í gangi. Núna erum við með

sérstakan veganúar-afsláttarkóða sem veitir grænkerum afslátt af heimsendum grænmetisréttum. Svo höfum við verið að bjóða upp á afslátt af heimsendingum þegar gular viðvaranir hafa verið í gangi, sem hefur verið nokkuð oft í vetur.“ ■



Pantaðu þinn daglega skammt á kore.is. KORE er staðsettur í Mathöll á Granda og á Kringlutorgi.

Hver einasti viðskiptavinur skiptir máli

Miklar breytingar hafa orðið á verslunarháttum Íslendinga eftir að Covid-faraldurinn hófst. Netverslun hefur aukist með vaxandi hraða og flutningsaðilar á borð við Póstinn hafa fundið vel fyrir því og þurft að bregðast við.

Sigríður Heiðar tók við starfi forstöðumanns söludeildar Póstsins í byrjun september 2021. Hún hafði starfað í ferðaþjónustunni frá 2006 svo póstdreifing og flutningsmiðlun er nýtt svið fyrir hana. „Ég kem úr umhverfi þar sem allt snýst um þarfir fólks. Ferðaþjónustan snýst algerlega um þjónustu og frá 2006 hef ég unnið við að uppfylla þarfir viðskiptavina.

Ég kem inn í Póstinn á mjög skemmtilegum tíma. Síðustu ár hefur verið mikil endurnýjun, miklar breytingar og fólk er algerlega frábært. Ég kem inn í alveg æðisgenginn hóp að segja má korter í júlavertíð. Það gafst varla tími til að spyrja að því hvar kaffið væri geymt, maður var bara byrjaður að hlaupa. Þetta byrjaði alveg ótrúlega skemmtilega og er það enn.“

Sigríður segist leggja mikla áherslu á að góð samskipti við viðskiptavinina séu númer eitt, tvö og þrjú. „Það skiptir miklu máli að koma sér inn í þau mál sem brenna á viðskiptavininum,“ segir Sigríður, „reyna að setja sig í hans spor, komast að því hvað hann þarf og finna með honum lausnina. Gera það sem þarf að gera fyrir viðskiptavininn, auðvitað innan skynsemismarkna en alltaf að reyna að mæta viðkomandi þar sem hann er staddur.

Fyrirtæki af öllum stærðum og gerðum hafa þurft að bregðast ótrúlega hratt við breyttum aðstæðum og innleiða alls kyns nýjungar á met tíma til að uppfylla þarfir sinna viðskiptavina. Núna eru allir farnir að versla á netinu. Áður var þetta þannig að þú þurftir að kunna á ákveðna tækni og þá gastu verslað á netinu. Nú, þegar allir eru að versla á netinu, er mikilvægt að hlutirnir séu á mannamáli. Þetta er ekki lengur bara fyrir ákveðinn hóp. Þetta er fyrir alla og við verðum að geta útskýrt hlutina og gert aðgengilega fyrir alla.“

Dreifikerfið er allt Ísland

„Pósturinn verður að halda í við þessa þróun og nýta tæknina en þrátt fyrir að netverslun og margt sem henni fylgir sé orðin mjög mikil á skömmum tíma eru þeir enn til sem kjósa frekar að fara á pósthúsið eins og áður, við viljum að viðskiptavinir hafi valkost.

Heimsendingarpjónustan okkar nýtur alltaf töluverðra vinsælda og ekki síst núna á Covid-tímum þegar fólk situr heima í sóttkví og einangrun. Fyrir utan hvað það getur verið notalegt að láta skutla til sín sendingunum.

Við viljum hafa val, sumir kjósa að hringja í okkur og fá að tala við þjónustufulltrúa. Svo eru aðrir sem vilja bara tala við spjallmennnið okkar, köttinn Njal, og aðrir afgreidda sig sjálfir með appinu og sækja svo bara í Póstbox sem hafa fengið frábær viðbrögð meðal okkar viðskiptavina. Okkar Póstbox eru þannig úr gærði gerð að bæði er hægt að sækja pakka í þau og senda pakka í gegnum þau,“ segir Sigríður.

Hún leggur áherslu á að dreifikerfi Póstsins sé allt Ísland. „Við förum inn á hvert einasta heimili og hvern einasta vinnustað á landinu. Allt í allt erum við líka komin með tæplega 50 Póstbox og helmingurinn er hér á stórhöfuðborgarsvæðinu en hinn helmingurinn



Sigríður Heiðar, forstöðumaður söludeildar Póstsins, segir íslensk fyrirtæki hafa brugðist hratt og vel við breyttum og krefjandi aðstæðum í faraldrinum.
MYND/ADSEND



Póstbox Póstsins, sem bæði er hægt að nota til að senda og taka á móti pökkum, hafa fengið góðar viðtökur meðal viðskiptavina.

” Kosturinn við Póstboxin er kannski ekki minnst sá að nú þarf fólk ekki lengur að gera sér ferð á pósthús eða bíða heima eftir sendingum. Nú er hægt að sækja sendinguna þegar hentar.

Ráðleggja viðskiptavinum

Að sögn Sigríðar hefur verið magnað að sjá íslensk fyrirtæki breytast og bæta við netverslun og hve snögg þau séu að því og tileinki sér þetta vel. Það sé hægara sagt en gert fyrir litla verslun með kannski tvo starfsmenn að eiga allt í einu að vera netverslun með þekkingu á því.

„Fyrirtæki hafa talsvert leitað til okkar um ráðleggingar varðandi netverslun og fyrirkomulag hennar. Við erum með mjög öfluga markaðsdeild sem hefur innan sinna rada sérfræðinga í samfélagsmiðlum, netverslun og fleiru. Við höfum haldið netverslunarviðburði og boðið fyrirtækjum að koma. Þar hafa verið erindi og kynningar til að segja fólki hvað virkar og hvað virkar ekki, kynna hvaða lausnir eru í boði, hvað ber að varast og svo framvegis. Þetta er hugsað til að miðla þekkingu og aðstoða okkar viðskiptavini varðandi vefverslun út frá þeirra þörfum. Við erum líka með ýmsan fróðleik um það inni á vefnum hjá okkur,“ segir Sigríður.

„Eins geta fyrirtæki alltaf leitað til okkar og við reynum að vera hjálpleg. Við erum með tengingar og allt sem þarf og sérfræðinga innanhúss. Við aðstoðum við að setja upp, til dæmis ef fyrirtæki þarf að tengjast okkur. Við erum með allt til staðar. Sérfræðingarnir okkar er boðnir og búnir að hjálpa, taka símann og gera það sem þarf. Þetta getur verið dálitill frumskógur og yfirþyrmandi fyrir þá sem eru að stíga sín fyrstu skref og þá reynum við að hjálpa,“ segir Sigríður Heiðar, forstöðumaður söludeildar Póstsins. ■

urinn er dreifður um landið. Við erum að fjölga boxunum vegna þess að þetta er algerlega það sem markaðurinn er að kalla eftir.“

Afhending innan dags

Kosturinn við Póstboxin er kannski ekki minnst sá að nú þarf fólk ekki lengur að gera sér ferð á pósthús eða bíða heima eftir sendingum. Nú er hægt að sækja sendinguna þegar hentar. Allt snýst þetta um að hafa val, verð og kolefnisspor. Póstboxin auðvelda líka vöruski, ekki síst úti á landi. Nú er ekki mikið tiltökumál að sjá um slík skil sjálfur með því að nota Póstbox til að senda til baka. „Við erum með app og á vefnum eru „minar síður“ þar sem hægt er að skrá sendingar áður en þeim er skilað til okkar. Hægt er að hafa greiðslukort skráð sem skuldfærast sjálfkrafa. Þú færð sendan kóða sem þú ferð með í Póstboxið og skannar þar. Þá prentast út límíði úr prentara sem þarna er og opnast box. Þú límir miðann á pakkann, setur hann í boxið og Pósturinn sér um að koma pakknum á réttan stað. Góðar og skýrar skilareglur og möguleikar á endursendingu hafa jákvæð áhrif á upplifun viðskiptavina, það er svo gott að vita að það er ekkert mál að skila henti varan ekki.“

Að sögn Sigríðar hefur þetta fyrirkomulag aukið sendingarhraða gríðarlega mikið. „Nú er hægt að panta í netverslun fyrir hádegi og fá pakkann innan dags hér á höfuðborgarsvæðinu og

næsta dag úti á landi í flestum tilvikum. Við erum ekkert að tala um eina eða tvær sendingar sem fara þarna í gegn. Við erum með stærsta dreifikerfið á Íslandi.

Ég vil leggja áherslu á dreifnetið okkar, þessa flóru afhendingarstaða og hraðann í afhendingu. Langflestir sækja sendingar í Póstboxin innan dags frá því að við setjum í boxin. Hraði skiptir miklu máli hér og að hafa möguleikann á að vera við stjórnvölinn þegar kemur að afhendingarstað.

Það skiptir mig máli, og okkar fólk í söluinni, að það sem við segjum standist. Hjá Póstinum róm við öll í sömu átt og viljum koma sendingum hratt og örugglega á réttan stað. Þetta er það sem við keppumst við á hverjum degi,“ segir Sigríður.

Fjölbreytni í afhendingarkostum, hvort fólk fær sendingar heim, fer á pósthús að sækja eða sækir í Póstbox, endurspeglar óskir þeirra sem versla á netinu. „Samsetning hópsins hefur gerbreyst. Svo sjáum við að yngri fólk er frekar það sem skilar vörum. Það er tilbúið að panta aðeins meira og skila svo til baka. Eldra fólk er minna í því.“

Viðskiptavinirnir aðalatriðið

Hver einasti viðskiptavinur skiptir máli. Þeir eru auðvitað mismunandi. Við erum með stóra viðskiptavini og minni viðskiptavini, bæði í veltu og líka í umönnun. Orð sem ég nota oft er: „viðskipta-umönnun“. Við erum ekki bara að

veita þjónustu. Okkur er annt um viðskiptavininn okkar og viljum annast þá,“ segir Sigríður.

Hún segir að það sé ekki eins og viðskiptavinirnir séu eitt-hvað ósjálfbjarga en hennar sýn á söluina sé að vera til staðar, hlusta á fólk og reyna að mæta því þar sem það er statt og reyna eftir fremsta megni að verða við því sem það vill. Best sé að geta séð fyrir hvað fólk vill, læra það vel á viðskiptavininn að hann viti að Pósturinn sé þegar með lausnina. Svo ákveði viðskiptavinurinn sjálfur hvað hann velur úr boxinu.

Sigríður segir að þrátt fyrir að samskipti séu mikið komin í raf-rænt form klikki yfirleitt aldrei að taka upp símann og tala beint við fólk og hlusta á það. „Mér finnst það mjög mikilvægur hluti. Kerfin eru góð og allir póstlistarnir. En það er líka mikilvægt að vita við hvern maður er að tala.“

Á liðnum árum hefur nokkuð dregið úr dreifibréfum og fréttabréf og annað slíkt færst meira yfir í raf-rænt form. Samt er það alltaf svo að á vissum tímum virkar mjög vel að senda persónulegt bréf til fólks.

Fimm manns eru í söludeildinni og valinn maður í hverju rúmi að sögn Sigríðar. „Við erum líka með frábæra þjónustudeild fyrir norðan sem sinnir mjög mörgum verkefnum, sem og æðislega markaðsdeild. Fólk er úr ólíkum áttum með ólíkan bakgrunn og saman er hópurinn gríðarlega öflugur.“

Meiri tími fyrir þig!

Heimsendingar frá yfir 120 veitingastöðum á höfuðborgarsvæðinu á 100% rafmagni.

aha.is



UMHVERFISFRAMTAK
ATVINNULÍFSINS 2021



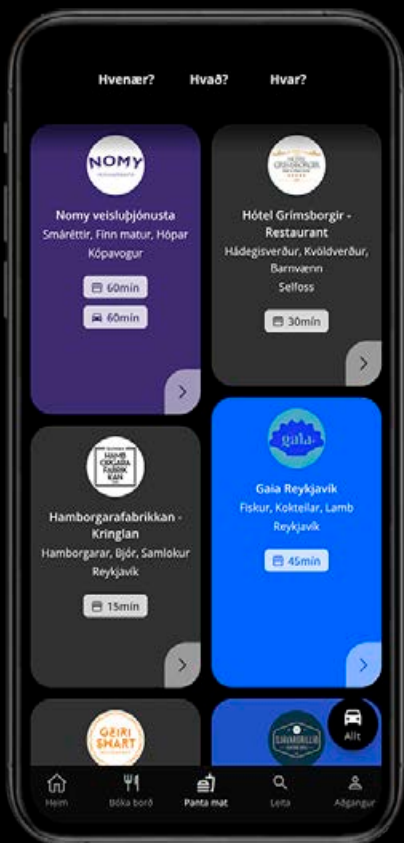
Heimsendingarþjónusta á mat hefur aukist gríðarlega í faraldrinum og er farin að þróast í nýjar áttir. Það er ekkert sem bendir til þess að hún dragist saman þegar honum lýkur.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Pantaðu mat heim eða í take away

DINEOUT

Yfir 20.000 notendur!
Sæktu appið og pantaðu mat með Dineout Iceland



dineout.is/pantamat



Heimsendingarþjónusta hefur blómstrað í faraldri



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Heimsendingarþjónusta á tilbúnum mat hefur aukist gríðarlega frá því að faraldurinn hófst og hjálpað veitingahúsum að halda áfram starfsemi á erfiðum tímum. Ekkert bendir til þess að vinsældir slíkrar þjónustu muni dvína og hún er farin að þróast í nýjar áttir.

Um allan heim hefur veitingageirinn gengið í gegnum erfiða tíma frá því að faraldurinn hófst vegna samkomutakmarkana, lokana, sóttkvíar og annarra sóttvarnaaðgerða. En heimsendingar hafa hjálpað veitingahúsum að halda sér á floti og koma mat til viðskiptavina sem sitja heima og hafa jafnmikinn áhuga á að kaupa þennan mat þrátt fyrir takmarkanir.

Gríðarlega hraður vöxtur

Þessi þróun var hafin áður en faraldurinn skall á en hún hefur orðið mjög hröð eftir að hann hófst. Það eru fáir geirar sem hafa vaxið eins mikið og heimsendingar síðan faraldurinn hófst, sérstaklega á mat, og margir veitingastaðir sem buðu aldrei upp á heimsendingar áður neyddust til að færa sig yfir í að sinna þeim eingöngu. Í þeim hópi eru meðal annars finni veitingahús, sem höfðu aldrei íhugað að bjóða upp á heimsendingar þar til faraldurinn gjörbreytti aðstæðum.

Í Bretlandi varð 3,7 milljarða punda vöxtur í heimsendingum á tilbúnum mat árið 2020 og þær urðu 11,4 milljarða punda virði, sem er tvöfalt meira en árið 2015. Stærsta fyrirtækið á þessum markaði í Bretlandi, Just Eat, jók tekjur sínar um 42 prósent frá 2019 til 2020 og annað vinsælt fyrirtæki, DoorDash, meira en þrefaldaði tekjur sínar á milli árunna. Þessi vöxtur hélt svo bara áfram árið 2021. Vöxturinn hefur líka verið mikill hér á landi og það er eftir nógu að slægjast.

Komið til að vera

Veitingastaðir eru víða farnir að geta tekið aftur við viðskipta-

vinum en það eru margir sem hafa vanist þægindunum sem fylgja því að geta pantað mat heim. Það eru líka ekki bara veitingastaðir sem hafa boðið upp á heimsendingar, heldur hafa bakarí, kaffihús og aðrir matsölustaðir tekið þátt í þessari þróun.

Þegar fólk hefur vanist því að fá góðan mat heim að dyrum er ekki líkur á að sú þjónusta hverfi, jafnvel þó að faraldurinn hætti að vera vandamál. Það virðist sem þetta sé þróun sem faraldurinn færði okkur sem verði áfram hluti af hversdagslífinu þegar hann er að baki.

Þróast í nýjar áttir

Í Bretlandi og Bandaríkjunum er heimsendingarþjónusta á tilbúnum mat að þróast í nýjar áttir. Margir viðskiptavinir þar ytra kvarta yfir því að geta ekki pantað frá mörgum veitingahúsum í einu og fengið alla réttina á sama tíma, til dæmis ef einhvern langar í sushi og aðrir vilja pítsu, þannig að nú eru sum heimsendingarfyrirtæki farin á bjóða upp á slíka þjónustu.

Eitt þeirra er rekið af matvæla-fyrirtækinu C3 og til að tryggja að allur maturinn sé eldaður og afhentur á sama tíma rekur fyrirtækið 800 svokölluð „myrkvuð“ eða „drauga“-eldhús um gervöll Bandaríkin. Það eru vöruhús með eldunaraðstöðu þar sem nokkur ólík eldhús starfa undir sama þaki og þau eru öll eingöngu að búa til heimsendar máltíðir. Í samtali við BBC kallaði framkvæmdastjóri C3 þetta „Netflix matarpantana“.

Í þessum sömu löndum eru lög um matvælaframleiðslu líka ólík okkar og þar er leyfilegt að selja tilbúinn mat beint úr heimahúsi. Þess vegna eru enn önnur heimsendingarfyrirtæki farin að tengjast færum kokkum sem elda góðan mat heima hjá sér og vilja selja hann til almennings.

Heimsendingar á tilbúnum mat eru því enn að aukast og þróast og ekkert bendir til þess að endalok faraldursins stöðvi þessa þróun. ■

➤ Þegar fólk hefur vanist því að fá góðan mat heim að dyrum eru ekki líkur á að sú þjónusta hverfi, jafnvel þó að faraldurinn hætti að vera vandamál.

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut



Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is 550 5621

*Neyslukönnun Gallups 2018, allt land, 18-80 ára



Jarðvinnuverktaki í Hveragerði

Jarðvinnuverktaki í Hveragerði óskar að ráða til starfa vanan vinnuvélastjórnanda.

Upplýsingar veitir Jóhann í síma 6933110

GTS ehf

Bifreiðastjórar óskast

Óskum eftir bílstjórum út frá Selfossi.

Hæfniskröfur:

- Rútuþróf
- Stundvísi
- Þjónustulund
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Hreint sakavottorð
- Íslenskukunnátta skilyrði og enskukunnátta æskileg.

Umsóknir sendist á gts@gts.is

GTS ehf er rötgróið ferðaþjónusta fyrirtæki sem var stofnað 1969. Við erum að leita að metnaðarfullu og hressu starfsfólki sem hefur áhuga á að vinna með okkur.

ESA

EFTA
Surveillance
Authority

Legal Officer Competition

The EFTA Surveillance Authority (ESA) monitors compliance with the Agreement on the European Economic Area (EEA Agreement) in Iceland, Liechtenstein and Norway, enabling those States to participate in the Internal Market of the European Union.

ESA is an international organisation, independent of the States, which safeguards the rights of individuals and undertakings under the EEA Agreement, ensuring free movement, fair competition and control of state aid. ESA's work helps remove barriers to trade and open up new opportunities to over 450 million Europeans, creating jobs and growth and adding to the international competitiveness of the States.

ESA is based in Brussels. It currently employs staff members of 20 nationalities. ESA is led by a College consisting of three members, each appointed for a period of four years by the three participating EFTA States.

ESA is recruiting a Legal Officer to join its Competition and State Aid Directorate (CSA).

CSA, a multi-disciplinary team comprising both economists and lawyers, enforces the competition and state aid rules of the EEA Agreement. These rules largely mirror the competition rules in the EU, both with regard to antitrust and state aid control. In the field of competition, the bigger share of CSA's work is focused on cases involving a complex economic/technical assessment, such as abuse of dominance cases. In state aid, CSA's portfolio is broad and diverse.

The successful candidate will be assigned responsibility for assessing and handling competition cases. Tasks include examination of com-

plaints/submissions, examination of evidence and other documentation, drafting of reports/analyses, legal opinions and decisions on the application of the EEA competition rules and procedures. In addition, if qualified and interested, the successful candidate might also be asked to work, in part, on state aid enforcement.

The majority of cases currently handled by CSA's competition team involve Norway and Norwegian undertakings and often involve the need to handle considerable amounts of documentation in the Norwegian language. As such, we are looking for lawyers with experience within the field of competition law and knowledge of the language, legal system, economy and national administration of Norway.

Job Reference 01/2022 - Deadline for applications: Sunday 27 February 2022 at midnight CET- Start date: 1 September 2022

For full details of this position and to apply, please visit: <https://jobs.efasurv.int>

BIOEFFECT

Framkvæmdastjóri rannsókna og þróunar.

Yfirmaður og sérfræðingur á sviði rannsókna, nýsköpunar og vöruþróunar BIOEFFECT húðvörulínunnar.

Menntun og reynsla

- Háskólamenntun á sviði líftækni, heilbrigðis- og/eða læknávisinda. Doktorspróf kostur, ekki skilyrði.
- Reynsla af rannsóknum á sviði líftækni og/eða lífvísinda. Þekking og reynsla af frumulíffræði kostur, ekki skilyrði.
- Reynsla af framsetningu og ritun rannsóknaniðurstaðna.
- Reynsla af framkomu og framsetningu upplýsinga.

Hæfni

- Frumkvæði, fagmennska og mikill metnaður til að ná árangri.
- Leiðtogahæfni, þjónustulund og lausnamiðuð hugsun.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og góðir samstarfshæfileikar.
- Geta til að setja sig hratt inn í fjölbreytt viðfangsefni.
- Mjög góð enskukunnátta, bæði í töluðu og rituðu máli.

Nánari upplýsingar veitir Liv Bergþórsdóttir, forstjóri félagsins. Sótt er um á starf@bioeffect.com til og með 6. febrúar 2022. Farið verður með allar upplýsingar sem trúnaðarmál.

Verkefni

- Að leiða rannsókn-, nýsköpunar- og vöruþróunarstarf.
- Þróun og mótun núverandi og nýrra vörutegunda og eftirfylgni á öryggi, skráningu og virkni þeirra.
- Greining nýrra tækifæra í framþróun vörulínunnar; öflun þekkingar um ný innihaldsefni og nýtingu líftæknivaxtarþátta til frekari nýsköpunar.
- Stefnumótun, starfsmaður situr í vöruráði félagsins.
- Ábyrgð og yfirumsjón með virknirannsóknum (húðrannsóknum) á húðvörunum.
- Undirbúningur gagna fyrir sölu- og markaðsdeild.
- Talsmaður sérstöðu BIOEFFECT, m.a. á innlendum og erlendum viðburðum og kynningarfundum með fjölmiðlum og samstarfsaðilum.
- Ábyrgð á skráningu húðvaranna í gagnagrunna, gagnaöflun og skjalagerð fyrir erlenda markaði.
- Að safna vísindalegum upplýsingum og öryggisupplýsingum um innihaldsefni og að viðkomandi efni séu leyfð á markaðssvæði.
- Ábyrgð og eftirfylgni með vöruþrófunum og -rannsóknum; húðmælingum, panel-prófunum, ónæmisprófunum og örveruþrófunum.
- Næsti yfirmaður er forstjóri BIOEFFECT. Starfsmaður tilheyrir stjórnendateymi félagsins og yrði einn af fjórum framkvæmdastjórum þess.

Við tökum tæknina persónulega

Kerfisstjóri

Rekstrar- og tæknisviðið þarf úrræðagóðan tæknimeistara til að leiða rekstur og uppbyggingu á skýjalausnum Wise og sjá um rekstur á öllum innri kerfum Wise.

Agile þjálfari

Við leitum að reynslumiklum og drífandi einstaklingi til að leiða innleiðingu á Agile aðferðafræðinni hjá hugbúnaðarteymum okkar.

Reyndir hugbúnaðarsérfræðingar Microsoft Dynamics 365 Business Central (Senior Developers)

Allt snýst þetta um forritun. Við leitum að öflugum reynsluboltum við þróun á sérlausnum og hugbúnaðarverkefnum fyrir stærri viðskiptavinum.

Sérfræðingur í söludeild

Viðskiptahugbúnaðurinn okkar er stórkostlegur, en því miður selur hann sig ekki alveg sjálfur. Þess vegna þurfum við sölusnilling til að selja hann og aðrar lausnir.

Hugbúnaðarprófari

Wise leitar að nákvæmum og vinnusömum aðila til að skilgreina og framkvæma prófanir á fjölbreyttum hugbúnaðarvörum í samvinnu við þróunarteymi.

Hugbúnaðarsérfræðingur (Developers)

Við leitum að forriturum til að sinna margvíslegum hugbúnaðarverkefnum fyrir fjölbreyttan hóp viðskiptavina.

Mannauðssérfræðingur

Við erum stolt af okkar fólki og höfum nú bætt við þessu nýja starfi, sem er tilvalið fyrir manneskju með skýra sýn, faglega þekkingu og reynslu.

.Net forritari

Samvinna skiptir okkur miklu máli en líka sérhæfing. Þannig að ef .Net er málið fyrir þig, þá er það nákvæmlega það sem okkur vantar í augnablikinu.

Nánari upplýsingar á vinnvinn.is. Sæktu um fyrir 26. janúar.



Sérfræðingur í reikningssskilum

E3 er framsækið fyrirtæki á sviði fjárfestinga, en meginverkefni eru tengd fasteignum og fjármálaafurðum.

E3 ehf. óskar eftir að ráða talnaglögga, metnaðarfullan og drífandi einstaklingi, sem hefur áhuga á reikningshaldi. Viðkomandi þarf að búa yfir hæfni í samskiptum og vera tilbúinn til að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni.

Starfssvið:

- Bókhald félagsins og tengdra félaga, þ. á m. viðskiptabókhald, lánardrottnabókhald, launavinnsla og innheimta.
- Fjárreiðuumsjón og áætlanagerð, þ. á m. greiðsla reikninga, launa og annara útgjalda, einnig greining og úrvinnsla tölulegra rekstrarupplýsinga.
- Undirbúningur árslutareikninga, ársreikninga og skattframtala.
- Samskipti við endurskoðendur félagsins.
- Þátttaka í ýmsum umbótaverkefnum.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í reikningssskilum, viðskiptafræði eða sambærilegum greinum.
- 5 ára reynsla af vinnu við reikningshald. Reynsla af endurskoðunarskrifstofu er kostur.
- Góð greiningarhæfni.
- Nákvæmni í vinnubrögðum og samvirkusemi.
- Jákvætt viðmót og lipurð í samskiptum.
- Sveigjanleiki og vilji til að ganga í fjölbreytt verkefni.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.
- Góð almenn tölvukunnátta og reynsla af fjárhagskerfum.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um hæfni viðkomandi til að gegna starfinu.

Umsóknarfrestur er til og með 3. febrúar næstkomandi.

Sótt er um starfið á www.vinnvinn.is.

Umsjón með starfinu hafa **Hildur Jóna Ragnarsdóttir** (hildur@vinnvinn.is) og **Auður Bjarnadóttir** (audur@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

RL

Reiknistofa lífeyrissjóða

Reiknistofa lífeyrissjóða er í eigu tíu lífeyrissjóða sem eiga hugbúnaðarkerfið Jóakim en síðar á árinu mun félagið taka við rekstri þess. Jóakim heldur m.a. utan um iðgjaldainnheimtu, réttindaskráningu sjóðfélaga, lífeyrisgreiðslur, lánaumsýslu, verðbréfavörslu og eignasafn lífeyrissjóða. Kerfið er einnig notað af ýmsum aðilum utan eigendahóps RL.

Starfsemi lífeyrissjóða hefur vaxið hratt undanfarin ár og um leið hafa þarfir og kröfur um sterkari tæknilega innviði og stafræna þróun aukist samfara því. RL býður því upp á starfsumhverfi þar sem reynir á vilja til þróunar og vaxtar án þess að slakað sé á kröfum um gæði og öryggi í rekstri.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um hæfni viðkomandi til að gegna starfinu.

Vilt þú taka þátt í að móta tæknilega framtíð lífeyrissjóða?

Reiknistofa lífeyrissjóða (RL) leitar að öflugum fólki til að vinna að spennandi verkefnum við að þjónusta núverandi viðskiptavini ásamt því að byggja upp núverandi hugbúnaðarkerfi í eigu RL sem heldur m.a. utan um iðgjaldainnheimtu, réttindaskráningu sjóðfélaga, verðbréfavörslu og eignasafns lífeyrissjóða, og lífeyrisgreiðslur.

Hugbúnaðarsérfræðingar

Reiknistofa lífeyrissjóða leitar að fjölbreyttum hugbúnaðarforriturum með víðtæka reynslu (full-stack) í fullt starf hjá félaginu.

Sem hugbúnaðarsérfræðingur hjá RL ert þú hluti af hóp sem er ábyrgur fyrir þróun og rekstri á bakendakerfum lífeyrissjóða og framþróun þeirra. Kerfin eru undirstaða sjálfvirkni í allri þjónustu og nýtt af helstu lífeyrissjóðum landsins.

Sérfræðingur í kerfisrekstri/DevOps

Reiknistofa lífeyrissjóða óskar eftir að ráða sérfræðing í kerfisrekstri/DevOps með víðtæka reynslu í fullt starf hjá félaginu.

Sem sérfræðingur í kerfisrekstri hjá RL ert þú hluti af hóp sem er ábyrgur fyrir rekstri á bakendakerfum lífeyrissjóða ásamt viðhaldi og framþróun þeirra. Kerfin eru undirstaða sjálfvirkni í allri þjónustu og nýtt af helstu lífeyrissjóðum landsins.

Sérfræðingar í þjónustuteymi

Reiknistofa lífeyrissjóða óskar eftir að ráða sérfræðinga í þjónustuteymi í fullt starf hjá félaginu.

Sem starfsmaður í þjónustuhópi hjá RL ert þú hluti af hóp sem er ábyrgur fyrir mótun og uppbyggingu á framtíðarsýn félagsins hvað varðar tæknilega þjónustu.

Umsóknarfrestur er til og með 2. febrúar næstkomandi.

Sótt er um störfina á www.vinnvinn.is.

Umsjón með starfinu hafa **Hilmar G. Hjaltason** (hilmar@vinnvinn.is) og **Hildur J. Ragnarsdóttir** (hildur@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF



Skólastjóri Stóru-Vogaskóla

Sveitarfélagið Vogar óskar eftir að ráða skólastjóra Stóru-Vogaskóla. Við leitum að metnaðarfullum leiðtoga til að stýra framsæknum skóla í ört stækkandi sveitarfélagi.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið

- Fagleg forysta og skólaþróun
- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri skólans
- Rekstur Tónlistarskóla Sveitarfélagsins Voga
- Samstarf við ýmsa aðila skólasamfélagsins

Menntunar- og hæfniskröfur

- Leyfisbréf grunnskólakennara og kennslureynsla á grunnskólastigi er skilyrði
- Framhaldsmenntun í stjórnun eða uppeldis- og kennslufræðum er æskileg
- Farsæl reynsla af stjórnun, rekstri og þróun skólastarfs
- Leiðtogahæfni, metnaður og reynsla af að leiða skólaþróun
- Rík samskipta- og skipulagshæfni
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Stóru-Vogaskóli er heildstæður grunnskóli með 170 nemendur í 1.-10. bekk. Íþrótt- og sundkennsla fer fram í íþróttamiðstöð og sundlaug bæjarins. Innan veggja skólans og undir stjórn skólastjóra er einnig rekinn Tónlistarskóli Sveitarfélagsins Voga. Frístundaskóli er einnig starfræktur á vegum skólans, þar er athvarf fyrir nemendur í 1.-4. bekk að loknum skóladegi.

Einkunnarorð skólans eru virðing - vinátta - velgengni.

Sveitarfélagið Vogar er næst landstærsta sveitarfélagið á Suðurnesjum með um 1.330 íbúa. Sveitarfélagið býður upp á rólegt og vinalagt umhverfi þar sem stutt er í náttúruna.



Skannaðu kóðann fyrir nánari upplýsingar

Ráðið verður í stöðuna frá 1. apríl 2022 eða eftir nánara samkomulagi.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Skólastjórafélags Íslands.

Umsóknarfrestur er til og með 7. febrúar 2022. Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is.

Nánari upplýsingar um störfín veita Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is og Katrín S. Óladóttir, katrin@hagvangur.is

hagvangur.is



Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is





RARIK óskar eftir að ráða forstjóra

Leitað er að kraftmiklum einstaklingi til krefjandi stjórnunar- og leiðtogastarfa þar sem reynir á samskiptahæfni, frumkvæði og forystuhæfileika.

Forstjóri leiðir öflugt starfsfólk félagsins og ber ábyrgð á rekstri samstæðunnar gagnvart stjórn RARIK. Hann ber m.a. ábyrgð á stefnumótun og framtíðarsýn, skipulagi, samskiptum við stærri hagsmunaaðila og stefnumótandi samningagerð.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Farsæl reynsla af stjórnun og rekstri
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður
- Leiðtogahæfni og færni til að hvetja aðra til árangurs
- Góðir samskiptahæfileikar
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Færni til að tjá sig skipulega í ræðu og riti

Sótt er um starfið á www.hagvangur.is.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 9. febrúar



RARIK ohf. er rekið sem opinbert hlutafélag í eigu ríkisins. Hlutverk RARIK er að dreifa raforku auk þess að afla, dreifa og annast sölu á heitu vatni en dótturfélagið Orkusalan sér um framleiðslu og sölumál. Starfsmenn RARIK eru um 200 á 20 starfsstöðvum sem eru dreifðar vítt og breitt um landið.

RARIK leggur áherslu á jafnrétti og hvetur alla áhugasama til að sækja um starfið, óháð kyni.



Skannaðu kóðann fyrir
nánari upplýsingar



Á Sólheimum í Grímsnesi búa að jafnaði yfir eitthundrað manns og eru starfsmenn Sólheima um fimmtíu talsins. Hlutverk Sólheima er að skapa sjálfbært samfélag, byggt á kristnum gildum og hugmyndum mannspeki, sem veitir íbúum tækifæri til að vaxa, þroskast og vera virkur þátttakandi. Starfsemi Sólheima og aðstaða er sniðin að því að þjóna fólki með þroskahömlun sem býr yfir starfsgetu. Gildi Sólheima eru; kærleikur, fagmennska, sköpunargleði og virðing.

Staða forstöðumanns við Garðyrkjustöðina Sunnu á Sólheimum í Grímsnesi

Sólheimasetur ses. óskar eftir að ráða forstöðumann við Garðyrkjustöðina Sunnu á Sólheimum í Grímsnesi. Um er að ræða spennandi framtíðarstarf í gróðurhúsi þar sem öll ræktun er lífræn. Þetta er spennandi starf fyrir kraftmikinn og hugmyndaþróun einstakling með hugsjón fyrir lífrænni ræktun og sjálfbærni. Staðan er laus frá 1. mars 2022, eða eftir samkomulagi. Leiguhúsnæði er í boði og æskilegt að viðkomandi hafa fasta búsetu á staðnum eða búi í grennd við Sólheima.

Helstu verkefni og ábyrgð;

- Ber ábyrgð á daglegum rekstri
- Ber ábyrgð á lífrænni ræktun matjurta, skipulagi og framkvæmd
- Hefur umsjón með verklagi starfsmanna, framþróun þeirra og fræðslu
- Annast markaðssetningu afurða og samskipti við viðskiptaaðila Sunnu
- Hefur eftirlit með ástandi gróðurhúsa og tækja
- Annast öryggismál og viðbrögð við meindýrum og sjúkdómum sem kunna að herja á plötur
- Hefur umsjón með umhverfisþáttum, öryggismálum, lýsingu, hitastigi, vökvun og áburðargjöf
- Kemur að gerð fjárhagsáætlunar fyrir gróðrarstöðina og eftirfylgni hennar

Menntunar- og hæfniskröfur;

- Garðyrkjumenntun er áskilin
- Þekking og reynsla í lífrænni ræktun er æskileg
- Marktæk þekking og reynsla í jarðvegsræktun, áburðagjöf, leyfilegum áburðarefnum í lífrænni ræktun og viðbrögðum við meindýrum og sjúkdómum í lífrænni ræktun
- Góð samskiptafærni og hæfni til að stjórna og leiðbeina öðrum í starfi
- Framsýni og hugmyndaauðgi ásamt krafti til að hrinda nýjum hugmyndum í framkvæmd
- Metnaður til að ná árangri í starfi
- Jákvæðni og áhugi á að starfa í anda gilda Sólheima

Nánari upplýsingar um starfið veita Kristín B. Albertsdóttir framkvæmdastjóri, s. 855 6001, netfang: kba@solheimar.is eða Nino Paniashvili mannauðsstjóri, s. 855 6002, netfang: nino.paniashvili@solheimar.is
Umsóknarfrestur er til og með 1. febrúar 2022 og skulu umsóknir berast rafrænt á netfangið; umsoknir@solheimar.is. Nauðsynlegt er að umsókn fylgi ferilsskrá og kynningarbréf.



Reykjavíkurborg



Ungbarnaleikskólinn við Bríetartún óskar eftir leikskólakennurum.

Reykjavíkurborg vinnur nú að opnun nýs ungbarnaleikskóla við Bríetartún 11. Opnun leikskólans er hluti af verkefnaáætluninni Brúum bilið sem miðar að því að fjölga leikskólaplássum og brúa bilið á milli fæðingarorlofs og leikskóla. Leikskólinn er á jarðhæð nýs fjölbylishúss með sérhannaðri og nútímalegri aðstöðu fyrir börn og starfsfólk. Leikskólinn er fjögurra deilda fyrir 60 börn á aldrinum 12 mánaða til 3 ára. Slíkur sérhæfður leikskóli hefur ekki verið starfræktur á vegum borgarinnar frá árinu 2011.

Við erum að leita að aðstoðarleikskólastjóra, deildarstjórum og leikskólakennurum.

Þetta er einstakt tækifæri til að taka þátt frá byrjun í að þróa og móta stefnu og umhverfi, sem hentar yngsta skólastiginu. Skapa umhverfi sem hvetur barnið til uppgötvunar og leiks og gerir það að virkum þátttakanda í lýðræðissamfélagi.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf, og eru umsækjendur beðnir um að sækja um þar.

Nánari upplýsingar um störfin veitir:

Anna Ben. Blöndal í síma 773-4454 og tölvupósti anna.blondal@rvkskolar.is

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

QA Manager



As QA Manager you will be leading the quality assurance operation within Zymetech by managing, coordinating, and evaluating activities falling under the Zymetech Quality Management System (QMS). Your main task will be to ensure compliance of the production of enzyme bulk and cosmetics under the Zymetech QMS. The Zymetech QMS is ISO 9001 certified. You will be part of a small team within the larger network where your involvement and influence will be valued.

Key responsibilities

- Advisor in matter such as quality issue investigations, risk assessment and validation activities
- Act as management representative and lead Management Review/Perform and manage activities required such as non-compliance handling, internal audits, supplier audits, document management and change controls
- QA review and approval of QMS documents
- Creation and maintenance of SOP's within QA responsibilities
- Batch documentation review and product release

Personal profile

- We are looking for a driven, structured, self-motivated, quality-oriented person with attention to detail while keeping a holistic perspective. You should possess personal integrity, strong interpersonal communication skills using the English language. We expect you to have excellent problem-solving skills and be able to apply risk-based approach in your work. Furthermore, strong work ethics and excellent team working skills is required.

About Zymetech:

Zymetech was established 1999 and is the leader in research, production and utilization of marine enzymes harvested from North Atlantic cod. The enzymes are used in cosmetics and substance based medical devices.

In 2016 Zymetech ehf. joined the life science company Enzymatica AB in Sweden. Enzymatica AB is listed on the Nasdaq First North stock exchange. Among the products the companies have developed and put on the market is the PENZIM skincare line that is well known in Iceland, and the ColdZyme® mouth spray against the common cold that is sold all over Europe and in other markets.

Zymetech is positioned in the vibrant area of Grandi in the western part of Reykjavík.

More information on the Zymetech and Enzymatica can be found on www.enzymatica.com.

The closing date for applications is **January 29, 2022**. Applications should be completed at www.intellecta.is.

Please attach a CV and an introduction letter with the application. All applications are strictly confidential and will be answered. Further information can be provided by Hafdis Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is).



Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Mannauðsstjóri

Sinfóníuhljómsveit Íslands (SÍ) leitar að mannauðsstjóra. Við leitum að skipulögðum, drífandi og öflugum leiðtoga sem hefur góða reynslu og brennandi áhuga á fólki og mannauðsmálum.

Starfssvið

- Ábyrgð á mótun og framkvæmd mannauðsstefnu SÍ
- Ráðgjöf við stjórnendur og starfsfólk
- Ábyrgð á framkvæmd kjarasamninga
- Yfirumsjón með framkvæmd starfsmannasamtala og samskiptamála starfsfólks
- Umsjón með ráðningum starfsfólks SÍ og nýliðabjálfun
- Yfirumsjón með hæfnisprófum hljóðfæraleikara
- Ábyrgð á fræðslu starfsfólks og umbótum á vinnustaðarmenningu
- Aðkoma að árlegri starfsáætlun og vinnuáætlun
- Ábyrgð á gæða- og starfsmannahandbók

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Farsæl reynsla af mannauðsmálum, stjórnun og stefnumótun
- Góð þekking á kjaramálum
- Framúrskarandi samskipta- og leiðtogahæfni
- Sjálfstæði, drifkraftur og frumkvæði í starfi
- Góð skipulagshæfni
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Innsýn í heim klassískrar tónlistar er góður kostur

Umsóknarfrestur er til og með 10. febrúar nk.

Nánari upplýsingar veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is. Umsóknir með ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á hagvangur.is.



Skannaðu kóðann fyrir
nánari upplýsingar

Fyrirtæki ársins 2021

FORSTÖÐUMAÐUR ÞJÓNUSTUSKRIFSTOFA



Vinnumálastofnunar á Norðurlandi eystra og Austurlandi

Vinnumálastofnun óskar eftir að ráða í stöðu forstöðumanns þjónustuskrifstofa Vinnumálastofnunar á Norðurlandi eystra og Austurlandi með aðsetur á Akureyri.

Forstöðumaður ber ábyrgð á daglegum rekstri ásamt stjórn og framkvæmd verkefna þjónustuskrifstofanna. Meðal helstu verkefna eru ráðgjöf og þjónusta við atvinnuleitendur, atvinnurekendur og aðra hagsmunaaðila á svæðinu.

Leitað er eftir einstaklingi sem á auðvelt með að tileinka sér gildi Vinnumálastofnunar:

Fyrirmyndarþjónusta; Virðing; Áreiðanleiki

Sækja skal um starfið á vef Starfatorgs: www.starfatorg.is.

Laun eru samkvæmt stofnanasamningi Vinnumálastofnunar og viðkomandi stéttarfélags.

Athygli er vakin á því að umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðunin um ráðningu hefur verið tekin. Starfshlutfall er 100%

MENNTUN OG HÆFNI:

- Háskólamenntun í félagsráðgjöf, náms- og starfsráðgjöf eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Stjórnunarhæfni og reynsla.
- Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og góðir skipulagshæfileikar.
- Góð samskiptahæfni, þjónustulund og metnaður til að skila góðu starfi.
- Stafræn færni til að nýta við framkvæmd og framþróun þjónustu skrifstofunnar.
- Góð tök á íslensku og ensku.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafð störf 2. maí 2022.

Nánari upplýsingar veita:

Gísli Davíð Karlsson sviðsstjóri þjónustusviðs, gisli.d.karlsson@vmst.is og í síma 515-4800

Vilmar Pétursson mannaútsstjóri, vilmar.petursson@vmst.is og í síma 515-4800.

Umsóknarfrestur er til og með 7. febrúar 2022.



Skólaritari og launafulltrúi

Tónlistarskóli Árnésinga óskar eftir að ráða til starfaritara í 65% starf frá 1. mars 2022.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Almenn skrifstofustörf.
- Umsjón með reikningshaldi.
- Skólaritari er jafnframt launa- og persónuverndarfulltrúi.

Hæfnikröfur

- Auk stúdentsprófs er bókhaldsnám eða bókhaldsþekking æskileg.
- Góð íslenskukunnátta og góð almenn tölvukunnátta.
- Reynsla af launaforritinu H-laun er kostur.
- Lipurð í mannlegum samskiptum, samvirkusemi og frumkvæði.

Með umsókn fylgi upplýsingar um menntun og starfsreynslu og meðmæli tveggja aðila.

Skólaritari starfar í húsnæði tónlistarskólans Eyraavegi 9, Selfossi. Fastur starfstími skólaritara er kl. 12:00 – 16:00 auk fjögurra morgna í mánuði kl. 8:00 - 12:00 (eða eftir samkomulagi). Kjör eru samkvæmt kjarasamningi FOSS.

Umsóknarfrestur er til 2. febrúar 2022.

Upplýsingar fást hjá skólastjóra í síma 861-9687 / helga@tonar.is eða aðstoðarskólastjóra í síma 864-1235 / joel@tonar.is, sem einnig taka á móti umsóknum.

Tónlistarskóli Árnésinga er einn af stærstu tónlistarskólum landsins með starfsemi á 14 kennslustöðum í sýslunni. Fjöldi nemenda er um 575 og starfa 39 kennarar við skólann.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans www.tonar.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

REYNSLA, FRUMKVÆÐI OG METNAÐUR

SÉRFRÆÐINGUR Í ÁHÆTTUSTÝRINGU

Viltu stýra áhættu hjá stærsta lífeyrissjóði landsins? Lífeyrissjóður starfsmanna ríkisins leitar að öflugum og ábyrgum einstaklingi með haldgóða reynslu af áhættustýringu, greiningu og framsetningu efnis.

Í áhættustýringu LSR eru verkefni ekki einungis áhugaverð og krefjandi – þau varða hagsmuni tugþúsunda sjóðfélaga. Þú slæst í hóp reynslumikils starfsfólks sem stýrir sjóðnum í gegnum örur breytingar með metnað og bjartsýni að leiðarljósi.

Áhættustýring hefur eftirlit með helstu áhættuþáttum sjóðsins, vinnur þvert á önnur svið, beitir sér fyrir sífelldum úrbótum og stuðlar að sterkri áhættuvitund starfsfólks. Áhættustýring veitir einnig öðrum sviðum sjóðsins stuðning og ráðgjöf við dagleg störf.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Greining og mat á helstu áhættuþáttum sjóðsins.
- Gerð skýrslna og annarra gagna fyrir stjórn, stjórnendur og eftirlitsaðila.
- Áhættueftirlit og frávíkgreining sem tengist fjárfestingum og rekstri sjóðsins.
- Þátttaka í stöðugri þróun áhættustýringar.
- Virkt samstarf við starfsfólk sjóðsins.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Framhaldsmenntun á háskólastigi sem nýtist í starfi, s.s. hagfræði, stærðfræði eða verkfræði.
- Haldgóð reynsla af greiningarvinnu og mjög góð greiningarhæfni.
- Framúrskarandi hæfni til að setja fram efni og niðurstöður í tölum, myndum og texta.
- Góð færni í íslensku og ensku.

- Framúrskarandi samstarfs- og samskiptahæfileikar, metnaður og heilindi.
- Frumkvæði, nákvæmni og sjálfstæði í starfi.
- Reynsla af greiningartólum eins og t.d. Power BI er kostur.

Upplýsingar veitir **Katrín S. Óladóttir**, framkvæmdastjóri Hagvangs, katrin@hagvangur.is.

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is. Umsóknarfrestur er til og með 7. febrúar 2022.

Umsókninni þarf að fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið.



Vilt þú leggja okkur lið?

Vélvirkjar
Rafvirkjar
Rafeindavirkjar
Málmsuða
Almenn framleiðslustörf

Við hvetjum hæfileikaríka einstaklinga til að skoða nánar þær spennandi stöður sem eru í boði í framleiðslu Marel.

Við leitum að metnaðarfullum og jákvæðum einstaklingum sem vilja taka þátt í að umbreyta því hvernig matvæli eru unnin í heiminum og tileinka sér nýjustu tækni í fjölbreyttum verkefnum í frábærum teyllum.

Við hvetjum alla áhugasama til að sækja um störf, óháð kyni.

Leitum meðal annars að kraftmiklum liðsfélögum í eftirfarandi:

- Liðsfélagi í suðu
- Liðsfélagi í glerblástur
- Liðsfélagi í samsetningu á rafbúnaði
- Liðsfélagi í samsetningu tækja í framleiðslu

Kynntu þér tækifærin sem bjóðast hjá Marel marel.com/störf undir „Aðfangakeðja og innkaup“

Marel er alþjóðlegt hátæknifyrirtæki með um 7.000 starfsmenn, þar af um 700 á Íslandi. Fyrirtækið er brautryðjandi á heimsvísu í þróun og framleiðslu tækja og hugbúnaðar fyrir matvælaíðnað. Við leggjum ríka áherslu á nýsköpun og framþróun í öllu okkar starfi. Þess vegna viljum við ráða til okkar öflugt fólk, sem hefur áhuga á að mæta nýjum og spennandi áskorunum á hverjum degi. Við bjóðum upp á góða vinnuaðstöðu, skilvirka starfsþjálfun, sveigjanlegan vinnutíma, glæsilegan matsal, framúrskarandi íþróttaaðstöðu og gott félagslíf.

The Marel logo consists of a stylized red 'm' followed by the word 'arel' in a white, lowercase, sans-serif font.

Sérfræðingur í skipatæknideild



Ert þú með brennandi áhuga á skipum?

Samgöngustofa óskar eftir að ráða sérfræðing í skipatæknideild. Starfið felst í mati á tæknigögnum er varða öryggi skipa, yfirferð á gögnum vegna stöðugleika og að votta framkvæmd stöðugleikaprófana. Meta þarf gögn vegna styrkleika skipa, bæði plast- og málmskipa, ásamt því að eiga í samskiptum við hönnuði, útgerðir og flokkunarfélög vegna skoðana og tæknigagna. Starfshlutfall er 100%.

Menntunar- og hæfnikröfur

- Hafa lokið námi í verkfræði eða tæknifræði á skipa- eða vélasviði. Annað sambærilegt nám kemur til greina.
- Reynsla af störfum við tæknimál skipa er kostur.
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og töluðu máli.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði og geta unnið sjálfstætt og í hóp.



Umsóknarfrestur er til 24. janúar 2022

Hægt er að sækja um starfið rafrænt á samgongustofa.is/storf

Upplýsingar um Samgöngustofu má finna á samgongustofa.is

Í boði er spennandi starf hjá metnaðarfullri stofnun í alþjóðlegu umhverfi. Við bjóðum góða starfsaðstöðu og frábæra vinnufélaga.

Við hvetjum öll kyn til að sækja um.



Ármúli 2 | 108 Reykjavík | Sími 480 6000

Samgöngustofa



VIKING LIFE SAVING EQUIPMENT Á ÍSLANDI

Óskar eftir að ráða starfsmann á skoðunarsvið fyrirtækisins.

Við óskum eftir nákvæmum, skipulögðum, heilsuhraustum og jákvæðum einstaklingum til starfa hjá traustu fyrirtæki.

Áhugi á björgunarmálum til sjós ásamt ensku- og tölvukunnáttu er kostur.

Nákvæm vinnubrögð og handlægni er skilyrði fyrir starfinu, Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á eha@viking-life.com eigi síðar en 31. janúar 2022.

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Hofsstaðaskóli

- Íþrótt- og sundkennari

Sjálundsskóli

- Starfsmaður á frístundaheimili

Leikskólinn Bæjarból

- Aðstoðarleikskólalastjóri

Leikskólinn Mánahvoll

- Deildarstjóri
- Háskólamenntaðir starfsmenn
- Leiðbeinendur
- Leikskólakennarar

Urriðaholtsskóli - leikskólastig

- Leiðbeinandi
- Leikskólakennari

Frístundaklúbburinn Garðahraun

- Stuðningsfulltrúar

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar <https://starf.gardabaer.is>



GARÐABÆR
gardabaer.is



STARFSFÓLK Í MÁLMÍÐNAÐI ÓSKAST TIL STARFA



Skipasmíðastöð
Njarðvíkur

Skipasmíðastöð Njarðvíkur vill ráða til starfa, til lengri eða skemmri tíma, vélvirkja, plötusmiði, suðumenn og aðra með reynslu af skipaviðgerðum.

- Stjórnendur leggja mikla áherslu á að stöðin sé öruggur og ánægjulegur vinnustaður fyrir allt starfsfólk hennar.
- Vinnuskylda er 34 klukkustundir á viku, 4 virkir dagar í viku.
- Alla jafna er yfirvinna í boði fyrir þá sem það vilja.
- Í boði eru ferðir til og frá höfuðborgarsvæðinu.
- Mötuneyti er á staðnum.
- Flestar viðgerðir í stöðinni fara fram innanhúss í skipaskýli.

Frekari upplýsingar fást hjá Práni Jóns. í síma 892 2328 og umsóknir má senda á netfangið: thrainn@skn.is.

Skipasmíðastöð Njarðvíkur er elsta iðnfyrirtæki á Suðurnesjum stofnað 1945. Frá stofnun hefur það sérhæft sig í skipasmíðum og viðgerðum á skipum allt að 800 þungatonnum.

Árið 1998 var tekið í notkun stórt skipaskýli þar sem boðið er upp á allar almennar skipaviðgerðir allt árið um kring og óháð veðri skapar það mun betra starfsumhverfi við viðgerðir og viðhald skipa.

Sjávargötu 6
260 reykjanesbæ
www.skn.is



Er um við að leita að þér?

Faxaflóahafnir sf. óska eftir að ráða réttindamanneskjur til starfa í hafnarþjónustu.

Störf in hafnarþjónustu felast í leið- og hafnsögu skipa, skipstjórn og vélstjórn á dráttarbatum, einnig hafnarvörslu, móttöku skipa og öðrum tilfallandi störfum.

Hjá Faxaflóahöfnum starfa 70 manns, en fyrirtækið leggur áherslu á að vera leiðandi í umhverfismálum og að þróa snjallar og grænar hafnir. Einnig felst í starfsemi fyrirtækisins þróun lands, umsýslu og skipulagi lóða, hafnarþjónustu og gæðavottunum.

Unnið er samkvæmt fyrirbyggjandi vaktaplani.



Skipstjóri / Hafnsögumaður

Hæfniskröfur

- Skipstjórnarréttindi D (3 stig)
- Slysavarnaskóli sjómanna
- Góð tölvukunnátta
- Góð íslensku- og ensku kunnátta
- Kunnátta í einu norðurlandamáli æskileg

Vélstjóri

Hæfniskröfur

- Vélstjórnarréttindi VF.1
- Slysavarnaskóli sjómanna
- Góð tölvukunnátta
- Góð íslensku- og ensku kunnátta

Faxaflóahafnir sf. eru með starfsemi í Reykjavík, á Akranesi, á Grundartanga og í Borgarnesi. Öll kyn eru hvött til að sækja um en fyrirtækið hefur skýr jafnréttismarkmið og vill auka fjölbreytileika í starfslíði sínu. Starfsstöð beggja starfanna er í Reykjavík.

Nánari upplýsingar um starfið gefur Gísli Jóhann Hallsson yfirhafnsögumaður gisli@faxafloahafnir.is
Umsókn ásamt ferilskrá sendist til Faxaflóahafna sf., á netfangið olafur@faxafloahafnir.is, eigi síðar en sunnudaginn **6. febrúar n.k.**

faxafloahafnir.is



Faxaflóahafnir sf
Associated
Icelandic
Ports



METNAÐARFULLUR ÚTFLUTNINGSFULLTRÚI

Ölgerðina vantar liðsauka í spennandi og krefjandi starf í útflutningi.

Helstu verkefni

- Sala og þjónusta við erlenda viðskiptavinum
- Gerð alþjóðlegra viðskiptasamninga
- Eftirfylgni með erlendum viðskiptavinum
- Þátttaka í þróun útflutningsstefnu

Nánari upplýsingar um starfið veitir Heiðís Björnsdóttir mannauðsstjóri, heidis.bjornsdottir@olgerdin.is

Hæfniskröfur

- Reynsla af sölu- og markaðsstarfi er skilyrði
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er skilyrði
- Góð enskukunnátta í tali og riti er skilyrði
- Reynsla af alþjóðaviðskiptum er kostur
- Ferðagleði og framúrskarandi samskiptahæfni
- Metnaður, jákvæðni, sjálfstæð vinnubrögð og skipulagshæfni
- Þekking og reynsla af drykkjarvörumarkaði er kostur

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál, umsóknarfrestur er til og með 27. janúar nk. Sótt er um starfið á olgerdin.is



JAFNLAUNAVOTTUN
2020 - 2023



IST 85:2012
Equal pay
management
system

Fjögur gildi marka hegðun okkar og ákvarðanir: **Jákvæðni, áreiðanleiki, hagkvæmni og framsækni.** Mat við ráðningar styðjast við þessi grunnildi Ölgerðarinnar.

Ölgerðin er eitt stærsta fyrirtæki landsins á sínu sviði. Ölgerðin framleiðir, flytur inn, dreifir og selur matvæli og sérvöru af ýmsum toga. Hjá fyrirtækinu starfar fjölbreyttur hópur af kraftmiklu, skapandi og framsæknu starfsfólki. Við stefnum að því að aldrei verði hærra hlutfall en 60% af einu kyni í stjórnunarstöðum. Við erum stöðugt að vinna að umbótum í rekstri og nýtum stafræna tækni til að skapa okkur samkeppnisforskot.

Við viljum vaxa með hagkvæmum og sjálfbærum hætti.

Stöðugt er leitað nýrra leiða til að efla starfsemina og ná fram meiri framleiðni með því að gera hlutina betur og fyrr en aðrir.

Þetta er gert til hagsbóta fyrir viðskiptavinum okkar, neytendum, starfsfólki og eigendum.



Spennandi starf fyrir verkefnastjóra



Kennsluvið Háskóla Íslands leitar að verkefnastjóra fjarnáms í fullt starf

Kennsluvið fer með sameiginleg málefni sem varða kennslu og nám, svo sem inntöku og skráningu stúdenta, mat á námi, náms- og starfsráðgjöf, kennslumál og próf. Við leitum að starfsmanni til að sjá um innleiðingu og stuðning við fjarkennslu við Háskóla Íslands sem byggir m.a. á áætlun skólans um þróun fjarnáms 2021-2026. Verkefnastjóri mun koma að mótun og innleiðingu gæðaviðmiða, tryggja stuðning við kennara, auka sýnileika fjarnáms við HÍ og móta verkáætlun fyrir þær námsleiðir sem bjóða upp á fjarnám.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Framkvæmd áætlunar um fjarnám við Háskóla Íslands
- Samráð við stýrihóp um framkvæmd áætlunar um fjarnám, fræðasvið og deildir, sviðsstjóra kennsluviðs og deildarstjóra stafrænna kennsluhátta og Kennslumiðstöðvar
- Að veita kennurum og starfsfólki HÍ ráðgjöf og stuðning á sviði fjarnáms og stafrænna kennsluhátta
- Umsjón með umsóknarferli um sérstakan stuðning við eflingu fjarnáms
- Að sjá um upplýsingagjöf og kynningarmál vegna fjarnáms í samstarfi við fræðasvið háskólans
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Góð kunnáttu í upplýsingatækni í kennslu, kennslufræði og skipulagi fjarnáms
- Menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á háskólaumhverfi
- Reynsla af verkefnastjórn og innleiðingu verkefna
- Reynsla af áætlunargerð
- Frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð
- Vönduð og nákvæm vinnubrögð og örugg framkoma
- Þjónustulund og lipurð í samskiptum
- Góð kunnáttu í íslensku og ensku, bæði í rituðu og töluðu máli

Eftirfarandi gögn skulu fylgja umsókn:

Ferilskrá, bréf þar sem áhuga á starfinu er lýst og fjallað er um hvað umsækjandi telur sig geta lagt af mörkum til þess, staðfest afrit af prófskírteinum og upplýsingar um umsagnaraðila.

Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar 2022.

Sótt er um á [vef Háskóla Íslands](http://vef.Háskóla Íslands) eða á starfatorg.is. Nánari upplýsingar veitir Róbert H. Haraldsson, sviðsstjóri kennslumála, robhar@hi.is.

Háskóli Íslands, Sæmundargötu 2, 102 Reykjavík +354 525 4000, hi@hi.is, www.hi.is





Verslunarstjóri Nettó í Mosfellsbæ

Samkaup leita að verslunarstjóra í Nettó Mosfellsbæ. Um er að ræða glæsilega verslun sem býður upp á spennandi verkefni fyrir metnaðarfullan einstakling.

Verslunarstjóri ber ábyrgð á rekstri verslunar og hefur umsjón með almennri starfsmannastjórnun.

Allar nánari upplýsingar veitir Hallur Geir Heiðarsson, rekstrarstjóri Nettó – hallur@samkaup.is
Umsóknarfrestur er til og með 1. febrúar.
Sótt er um starfið á samkaup.is

Starfssvið

- Ábyrgð á rekstri verslunar
- Samskipti við viðskiptavini og birgja
- Ábyrgð á vöruframsetningu og áfyllingum
- Ábyrgð á birgðahaldi í verslun
- Starfsmannamál

Hæfniskröfur

- Menntun í viðskipta- eða verslunarfræðum mikill kostur
- Marktæk reynsla af stjórnun hjá verslunar- og/eða þjónustufyrirtæki
- Styrkleiki í mannlegum samskiptum, sjálfstæð vinnubrögð og skipulagshæfni

samkaup

Krossmóa 4, 260 Reykjanesbær
kt. 571298-3769
S: 421-5400
samkaup@samkaup.is
samkaup.is



JAFNLAUNAVOTTUN
2022-2025



Samkaup hafa hlotið Menntasprotu atvinnulífsins, Hvatningarverðlaun jafnréttismála og auk þess jafnlaunavottun Jafnréttisstofu. Helstu verslunarmerki Samkaupa eru: Nettó, Kjörbúðin, Krambúðin og Iceland. Hjá félaginu starfa um 1.400 starfsmenn í rúmlega 700 stöðugildum.

nettó Iceland KJÖRBÚÐIN Krambúðin

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

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

VILT ÞÚ GANGA TIL LIÐS VIÐ ÖFLUGAN HÓP LÖGFRÆÐINGA PERSÓNUVERNDARAR?



PERSÓNU
VERND

Persónuvernd leitar að drifandi og kraftmiklum lögfræðingi sem er tilbúinn að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni í samhentum teymi stofnunarinnar. Fjölbreytni þeirra mála sem eru til meðferðar hjá Persónuvernd er mikil - allt frá rafrænni vöktun á vinnustöðum til álitamála sem tengjast vísindarannsóknunum á heilbrigðisviði - og varða þau oft grundvallaratriði í íslensku samfélagi. Mikið er lagt upp úr frumkvæði, ábyrgð og getu starfsmanna til að sinna krefjandi verkefnum í öflugum teymi lögfræðinga stofnunarinnar.

Um 100% starf er að ræða. Ráðið verður í starfið frá 1. mars 2022 eða samkvæmt samkomulagi en æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Persónuvernd er sjálfstætt stjórnvald sem annast eftirlit með framkvæmd laga nr. 90/2018 um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga, laga nr. 75/2019 um vinnslu persónuupplýsinga í löggæslutilgangi og reglna settra samkvæmt þeim. Persónuvernd er fjölskylduvænn vinnustaður.

HELSTU VERKEFNI:

- Öll hefðbundin afgangi og meðferð mála sem heyrir undir Persónuvernd, m.a. vinna að úrskurðum í ágreiningsmálum og álitum
- Vinna við afgangi kvartana, þ. á m. í samstarfi við persónuverndarstofnanir innan EES
- Verkefni tengd erlendu samstarfi, einkum í tengslum við þátttöku Persónuverndar í Evrópska persónuverndarráðinu (EDPB)
- Önnur lögfræðistörf samkvæmt ákvörðun sviðsstjóra eða forstjóra

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði
- Að lágmarki 5 ára starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Yfirgripsmikil þekking á persónuverndar-löggjöfni er kostur
- Reynsla og/eða þekking á sviði stjórnsýsluréttar
- Mikil áhersla er lögð á gott vald á íslensku og ensku, auk færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Þekking á einu norðurlandamáli er kostur
- Nákvæmni, frumkvæði og ögun í vinnubrögðum
- Góð samskiptahæfni og lipurð í mannlegum samskiptum er skilyrði

FREKARI UPPLÝSINGAR UM STARFIÐ

Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2022. Umsóknir skulu berast á netfangið postur@personuvernd.is. Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðum umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur. Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi ríkisins við viðkomandi stéttarfélag. Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Vigdís Eva Lindal, sviðsstjóri hjá Persónuvernd, í síma 510-9600. Umsóknir munu gilda í sex mánuði frá móttöku þeirra, sbr. reglur nr. 1000/2019 um auglýsingar lausra starfa. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Við leiðum fólk saman



hagvangur.is

HAGVANGUR

HÖFUM ÁHRIF!

Græna leiðin: Leiðtogi sjálfbærni- og umhverfismála

Leitað er að kröftugum einstaklingi til að leiða þverfaglegt teymi Grænu leiðar VSÓ, við umhverfis- og sjálfbærniáráðgjöf. Í starfinu felst m.a. ábyrgð á þróun, undirbúningi og rekstri Grænu leiðarinnar.

Græna leiðin: Sérfræðingur á sviði sjálfbærni- og umhverfismála

Við leitum að sérfræðingi í sjálfbærni- og umhverfis- málum á sviði mannvirkjagerðar. Starfið felst m.a. í þróun lausna og ráðgjöf á sviði hringrásarhagkerfisins, LCA, LCC, BREEAM o.fl. tengdu Grænu leiðinni.

Verkfræðingur eða tæknifræðingur á sviði byggðatækni

Við leitum að einstaklingi til starfa á sviði byggðatækni. Starfið felst m.a. í vinnu við hönnun, áætlanagerð og aðra ráðgjöf við gerð vega, gatna, stíga og veitukerfa.

Sérfræðingur í öryggis- og umhverfisstjórnun

Leitað er að sérfræðingi í öryggis- og umhverfisstjórnun. Í starfinu felst t.a m. vinna við öryggis-, heilbrigðis- og umhverfisstjórnunarmál, áhættumat, vinnuvernd, innri úttektir, mat á umhverfisáhrifum og skipulagsgerð.

Kynntu þér málið
nánar á www.vso.is

VSÓ RÁÐGJÖF





Deildarstjóri Sérdeildar Suðurlands

Sunnulækjarskóli á Selfossi auglýsir lausa til umsóknar stöðu deildarstjóra í Sérdeildar Suðurlands

Leitað er að öflugum og farsælum leiðtoga til að stýra starfi deildarinnar. Ráðið verður í stöðuna frá 1. apríl 2022 eða eftir nánara samkomulagi.

Sérdeild Suðurlands, Setrið Sunnulækjarskóla, er deild í Sunnulækjarskóla en sérstakur deildarstjóri ber ábyrgð á faglegu skólastarfi hennar. Deildin veitir nemendum með sérþarfir í Árborg, Árnesþingi og Rangárvalla- og Vestur-Skaftafellssýslu fjölbreytt nám sem tekur mið af þörfum þeirra og stöðu, í samvinnu við heimaskóla. Um 40 börn stunda nám við deildina frá öllum þjónustusvæðunum. Deildin sinnir einnig ráðgjafarhlutverki og leiðir þverfagleg stuðningsteymi nemenda.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið

- Veita deildinni faglega forystu
- Virk þátttaka í þróun og skipulagi deildarinnar
- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri deildarinnar
- Samstarf við heimaskóla og foreldra barna
- Tengiliður í þverfaglegum stuðningsteymum nemenda

Menntunar og hæfniskröfur

Deildarstjóri sérdeildar skal hafa kennsluréttindi. Framhaldsmenntun á sviði fötlunar og margbreytileika ásamt reynslu í kennslu og þjálfun nemenda með sérþarfir er æskileg.

- Leiðtogahæfni, metnaður og áhugi á skólaþróun er skilyrði
- Reynsla af stjórnun er æskileg
- Heildstæð og góð þekking á málefnum nemenda með sérþarfir
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Sérstök áhersla er lögð á að viðkomandi búi yfir lipurð í samstarfi og mannlegum samskiptum
- Hreint sakavottorð er skilyrði

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélag. Starfshlutfall er 100%. Vakin er athygli á stefnu Sveitarfélagsins Árborgar að jafna hlutfall kynjanna í störfum hjá sveitarfélaginu og að vinnustaðir endurspeglji fjölbreytileika samfélagsins.

Umsóknarfrestur er til 24. janúar 2022.

Umsóknum skal fylgja ítarleg ferilskrá auk kynningarbréfs. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Nánari upplýsingar um störfín eru á ráðningarvef sveitarfélagsins starf.arborg.is og hjá skólastjóra í síma 480-5400 og netfang birgir@sunnullaekjarskoli.is.

Sækja þarf um stöðurnar á vef sveitarfélagsins, starf.arborg.is

Umsóknir gilda í 6 mánuði.

Skólastjóri



Verkefnastjórar / tölvunarfræðingar í upplýsingatæknideild Kópavogsbæjar

Við leitum að sjálfstæðum og reyndum verkefnastjórum / tölvunarfræðingum til að sinna fjölbreyttum verkefnum. Við erum að leita að jákvæðum einstaklingum sem eru til í að ganga í verkefnið með bros á vör.

Störfín eru á verkefnastofu upplýsingatæknideildar og er næsti yfirmaður forstöðumaður deildarinnar. Verkefnastjórar stýra umbótum hugbúnaðarlausna í samvinnu við forstöðumann, stjórnendur, innri eigendur lausna og aðra starfsmenn.

Á verkefnastofu starfa fimm verkefnastjórar og tveir í hugbúnaðarþróun. Starfsmenn á verkefnastofu vinna náið saman á gagnsæjan og á vel skilgreindan hátt.

Stefna Kópavogsbæjar er að vera í fararbroddi í nýsköpun og að tileinka sér tækninýjungar í starfsemi sinni. Mikil áhersla er lögð á sjálfbærni og skilvirkni í starfsemi.

Hjá Kópavogsbæ er gott að starfa og reynt er að tryggja starfsmönnum góð starfsskilyrði og möguleika á að vaxa og dafna í starfi. Við erum metnaðarfull og viljum ná góðum árangri fyrir samfélagið. Við sinnum endurmenntun og viljum að verkefnastjórar viðhaldi forritunarkunnáttu sinni og taki þátt í að þróa áfram sameiginlegt kóðasafni Kópavogsbæjar. Kannaðu hvort þetta sé ekki umhverfi fyrir þig.

Verkefnastjóri fjármála- og mannauðslausna

Starfið er mjög fjölbreytt en meðal verkefna eru þarfagreiningar, umsjón með hönnun, verkstýring umbóta, samstarf við hugbúnaðarbirgja, umsjón viðtökuprófana og verkstýring verkefna þvert á skipulagsheildir. Áhersla verkefnastjórans verður á bættu skilvirkni og gæði í fjármála og mannauðslausnum.

Meðal lausna sem nú eru í notkun: SAP, NAV, Vinnustund, Alfred og OneSystems.

Verkefnastjóri stafræna þjónustulausna

Starfið er mjög fjölbreytt en meðal verkefna eru þarfagreiningar, umsjón með hönnun, verkstýring umbóta, samstarf við hugbúnaðarbirgja, umsjón viðtökuprófana og verkstýring verkefna þvert á skipulagsheildir. Áhersla verkefnastjórans verður á stafræna þjónustu við íbúa.

Meðal lausna sem nú eru í notkun: Moya, Lísu, WordPress, OneSystems Þjónustugátt, M365 og ÞjónustuApp sem er opin hugbúnaður skrifaður í Quasar. Mikið verk er framundan við að samræma stafræna þjónustu Kópavogsbæjar og taka þátt í stafrænu samstarfi Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Verkefnastjóri viðskiptagreindar og miðlægrar gagnavinnslu

Starfið er mjög fjölbreytt en meðal verkefna eru að hafa yfirumsjón með uppbyggingu á vöruhúsi gagna og miðlægrar gagnavinnslu hjá Kópavogsbæ ásamt uppbyggingu á OLAP tengingum, BI skýrslugerð og forritun.

Meðal lausna er nú í notkun: MS SQL, MS Analysis Services, TimeXtender, Nightingale og MS Power BI. Mikið verk er framundan við áframhaldandi uppbyggingu á Vöruhúsi gagna og skilvirkri samþættingar lausna.

Annað:

Nánari upplýsingar um störfín er að finna á ráðningarvef Kópavogsbæjar hér:

<https://kopavogur.alfred.is/upplýsingataekni>

Auk þess má hafa samband við Ingimar Þór Friðriksson, forstöðumann upplýsingatæknideildar, í gegnum netfangið: ingimar.thor.fridriksson@kopavogur.is. Fullum trúnaði er heitið.

Laun eru samkeppnishæf og samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi stéttarfélag. Öll kyn eru hvött til að sækja um.

Eingöngu er hægt að sækja um störfín rafrænt á vef Kópavogsbæjar í gegnum ráðningarkerfið Alfred. Umsóknarfrestur er til 28. janúar 2022.



Kópavogsbær

kopavogur.is



Við ráðum

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

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

ráðum
ráðningastofa



Skipulagsfræðingur – Arkitekt

Skipulagsfulltrúinn í Reykjavík óskar eftir að ráða skipulagsfræðing og/eða arkitekt til starfa á deild deiliskipulags. Um er að ræða starf í skapandi og faglegu starfsumhverfi þar sem áhersla er á teymisvinnu og góða þjónustu með nýsköpun og framsækni í skipulagsgerð að leiðarljósi. Við leitum að einstaklingi með brennandi áhuga á margþættri skipulagsvinnu því verkefni eru fjölbreytt og tengjast þróun byggðar, loftslagsmálum, landslagi og lýðheilsu. Starfið krefst skipulagshæfni, frumleika og nákvæmni.

Starfssvið

- Fjölbreytt verkefni sem varða skipulag byggðar og borgarumhverfis.
- Verkefnisstjórn, teymisvinna.
- Greiningarvinna og undirbúningur skipulagsgerðar í grónum hverfum.
- Samskipti, ráðgjöf og samráð við íbúa, hagsmunaaðila og skipulagsráðgjafa.
- Ýmis tilfallandi verkefni tengd skipulags- og umhverfismálum borgarinnar sem falla undir verksvið skrifstofu skipulagsfulltrúa.
- Yfirferð umsókna og fyrirsprungna sem berast embættinu.

Menntun- og hæfniskröfur

- Frumkvæði, áræðni og röggsemi til verka.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti.
- Skipulagsfærni, nákvæmni og hæfileiki til að vinna sjálfstætt.
- Hæfni til framsetningar og greiningar á flóknum gögnum.
- Þekking af skipulagsgerð og málsmeðferð skipulagsáætlana er kostur.
- Geta til að vinna vel undir álagi.
- Færni í notkun á algengum hugbúnaði sem tengist skrifstofustörfum og þekking á hönnunar-, umbrots-, og teiknforritum.
- Háskólamenntun í samræmi við 5.mgr. 7.gr. skipulagslaga nr.123/2010. sem nýttist í starfi.

Starfið heyrir undir deildarstjóra deiliskipulags hjá skipulagsfulltrúa. Samstarfsaðilar eru sérfræðingar hjá skipulagsfulltrúa og umhverfis- og skipulagssviði, fagaðilar, fagrað og kjörnir fulltrúar, önnur svið og stofnanir Reykjavíkurborgar, starfsmenn ríkisstofnana, viðskiptavinir og önnur sveitarfélög.

Um er að ræða 100% starf og æskilegt er að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi kjarafélags. Nánari upplýsingar veitir Borghildur Sölvey Sturludóttir **borgildur.solvey.sturludottir@reykjavik.is** deildarstjóri deiliskipulags- og afgreiðslumála og staðgjengill skipulagsfulltrúa í síma 8455722.

Sótt er um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar **www.reykjavik.is** undir „laus störf“ og „arkitekt, skipulagsfræðingur“. Umsóknarfrestur er til og með 2. febrúar 2022.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

Hjúkrunarfræðingur

Heilsugæslan í Lág múla auglýsir eftir hjúkrunarfræðingi í 80-100% framtíðarstarf eða eftir nánara samkomulagi.

Heilsugæslan er einkarekin stöð sem býður upp á góðan starfsanda og frábæra starfsaðstöðu, en stöðin mun flytja í nýtt og glæsilegt húsnæði að Kirkjusandi innan tíðar. Í boði er fjölbreytt starf á líflegum og ört vaxandi vinnustað þar sem áhersla er á persónulega þjónustu við okkar skjólstæðinga ásamt góðri samvinnu milli starfsstétta.

Starfið felst í hjúkrunarmóttöku og símaráðgjöf til skjólstæðinga á öllum aldri, með bráð- og krónísk vandamál. Einnig er ungbarnavernd, skólahjúkrun og lífsstíls móttaka partur af starfsemiinni. Mikill möguleiki er á starfsþróun tengdri áhugasviði umsækjanda.

Hæfniskröfur

- Krafa er um íslenskt hjúkrunarleyfi.
- Góð íslenskukunnátta og almenn tölvukunnátta.
- Framúrskarandi samskiptahæfni og sveigjanleiki eru skilyrði.
- Menntun eða reynsla af heilsugæsluhjúkrun er æskileg en önnur reynsla kemur einnig til greina.

Vinsamlega sendið umsóknir ásamt starfsferilsskrá og afriti af Íslensku hjúkrunarleyfi til Heidi Lóu Ásvaldsdóttur, hjúkrunarforstjóra á heidloa@hlagmulis.is

Laun taka mið af kjarasamningi Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs.

Öllum umsóknum og fyrirsprungnum verður svarað og við hvetjum fólk af öllum kynjum til að sækja um.



Skipulagsfulltrúi

Vegna mikilla umsvifa í skipulags- og mannvirkjagerð óskar byggðasamlagið Skipulags- og byggingarfulltrúi Eyjafjarðar (SBE) eftir sérfræðingi í skipulagsmálum í 80-100% starf. Viðkomandi mun gegna hlutverki skipulagsfulltrúa hafa yfirumsjón með skipulagsmálum á starfssvæði byggðasamlagsins. Skipulagsfulltrúi er starfsmaður SBE og starfar undir stjórn framkvæmdastjóra byggðasamlagsins. Starfsstöð skipulagsfulltrúa er á skrifstofu SBE, Skólatróð 9, Hrafnagilshverfi.

Skipulagsfulltrúi vinnur með sveitarstjórum aðildarsveitarfélaga SBE að skipulagsmálum í viðkomandi sveitarfélagi. Skipulagsfulltrúi ber ábyrgð á undirbúningi erinda fyrir fundi skipulagsnefnda / sveitarstjórna aðildarsveitarfélaga SBE, ritun fundargerða, útgáfu og eftirliti framkvæmdaleyfa og annast auk þess upplýsingagjöf, samskipti og önnur þau verkefni sem til falla innan málaflöksins.

Hæfniskröfur

- Jákvæðni, vinnusemi og vilji til að taka þátt í uppbyggingu samfélagsins í aðildarsveitarfélögum SBE.
- Umsækjandi skal uppfylla menntun og hæfniskröfur samkvæmt 7. grein skipulagslaga nr. 123/2010 og 2.5. kafla skipulagsreglugerðar nr. 90/2013.
- Reynsla af skipulagsvinnu og góð þekking á lagaumhverfi og ferlum skipulagsmála.
- Haldbær þekking á opinberri stjórnarsýslu.
- Þekking á gæðastjórnunarkerfum.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Góð tjáningarfærni í ræðu og riti á íslensku.

Umsóknir skulu berast á netfangið sbe@sbe.is í síðasta lagi **18. febrúar 2022**. Umsóknum þurfa að fylgja greinagóð ferilsskrá um menntun og reynslu. Allar umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál. Nánari upplýsingar veitir Vigfús Björnsson í síma 463-0621 eða á sbe@sbe.is.

Skipulags- og byggingarfulltrúi Eyjafjarðar bs. er byggðasamlag sem stofnað var árið 2017 til að annast skipulags- og byggingarmál í Grýtubakkahreppi, Svalbarðsstrandahreppi, Eyjafjarðarsveit og Hörgársveit. Byggðasamlagið er starfrækt á grundvelli 94. gr. sveitarstjórnarlaga nr. 138/2011 og starfsmaður/starfsmenn þess gegna embætti skipulags- og byggingarfulltrúa aðildarsveitarfélaga byggðasamlagsins. Skrifstofa byggðasamlagsins er á sveitarstjórnarstofu Eyjafjarðarsveitar, Skólatróð 9 í Hrafnagilshverfi.



Aðstoðarskólastjóri Hólabrekkuskóla

Mikil gróska einkennir skólaþróun í Hólabrekkuskóla og er áhersla lögð á skapandi starf, fjölbreytta gagnreynda kennsluhætti sem skila árangri í fjölbreyttum nemendahópi. Skólinn vinnur eftir Uppbyggingarstefnunni og leiðarljós hans er virðing, gleði og umhyggja. Hólabrekkuskóli er heildstæður grunnskóli frá 1. – 10. bekk með um 480 nemendur og 70 starfsmenn.

Heildaráætlun Hólabrekkuskóla byggir á grunnþáttum menntastefunnar Látum draumana rætast og Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna. Skólinn er í innleiðingarferli að verða Réttindaskóli UNICEF og að fá Regnbogavottun Reykjavíkurborgar á þessu skólaári. Nemendapið skólans er haldið árlega í tengslum við nemendalýðræði.

Í Hólabrekkuskóla er megin áhersla lögð á mál og læsi þar sem yfirskriftn er Lestur til árangurs. Þar er byggt á heildstæðum samræmdum aðferðum sem allir kennarar nota frá 1. til 10. bekkjar. Snillismiðja Hólabrekkuskóla nýtir stafræna tækni til að auðga menntun og veita nemendum fjölbreytt tækifæri til sköpunar og tjáningar.

Skólinn er í góðu samstarfi við grenndarsamfélagið, vinnur að styrktum þróunarverkefnum og tekur þátt í erlendum samstarfsverkefnum.

Laus er til umsóknar staða aðstoðarskólastjóra við Hólabrekkuskóla. Óskað er eftir að umsókninni fylgi greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda á skólastarf, yfirlit yfir nám og fyrri störf auk gagna er málið varðar. **Starfshlutfall 100% - Ótímabundin ráðning.**

Helstu verkefni og ábyrgð

- Að vera í forystu um mótun og framkvæmd faglegrar stefnu skólans innan ramma laga og reglugerða og í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla og skólastefnu Reykjavíkurborgar
- Að hafa faglegt utnumhald um skólanámskrárvinnu og starfsáætlun
- Að leiða vinnu við innra mat á skólastarfi
- Að bera ábyrgð á og stjórna daglegri starfsemi skólans í samstarfi við skólastjóra
- Að vinna að öflugri samstarfi innan skólasamfélagsins

Hæfniskröfur

- Leyfi til að nota starfsheitið grunnskólakennari og kennslureynsla í grunnskóla
- Þekking og forystuhæfileikar til að leiða framsækna skólaþróun
- Stjórnunar- og skipulagshæfileikar
- Metnaður í starfi og áhugi á skólaþróun
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Íslenskukunnátta á stigi C2 samkvæmt samevrópska matskvarðanum

Nánari upplýsingar um starfið veitir:

Lovisa Guðrún Ólafsdóttir, skólastjóri Hólabrekkuskóla, lovisa.gudrun.olafsdottir@rvkskolar.is og í síma 411 7550 / 6648236 Hólabrekkuskóli, Suðurhólum 10, 111 Reykjavík

Fríðindi í starfi fyrir starfsfólk Reykjavíkurborgar eru m.a. bókasafnskort og frítt á söfn með menningarkortinu, heilsuræktarstyrkur, samgöngustyrkur/strætókort og frítt í sund með ÍTR kortinu.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.



Byggingafélag námsmanna auglýsir eftir málara í viðhaldsteymi félagsins.

Málari/umsjónarmaður fasteigna

Helstu verkefni :

- Málun íbúða félagsins, bæði heilmálun og viðgerðir
- Eftirlit með íbúðum og fasteignum
- Samskipti við leigutaka og úttektir íbúða við skil
- Þrif og frágangur íbúða til afhendingar fyrir nýja leigjendur.

Kröfur :

- Menntun og reynsla á sviði húsamálunar
- Jákvætt hugarfar og góðir samskiptahæfileikar
- Rík þjónustulund
- Haldgóð íslenskukunnátta
- Hreint sakavottorð
- Ökuréttindi

Umsóknarfrestur er til 23. janúar og skal öllum umsókn-um skilað með rafrænum hætti í tölvupósti á netfangið bodvar@bn.is. Tilgreina skal helstu persónuupplýsingar ásamt ferilskrá og menntun. Öllum umsóknum verður svarað. Störfin henta bæði konum og körlum og eru bæði kyn hvött til að sækja um.

Byggingafélag námsmanna á og leigir út til námsmanna um 600 íbúðir á höfuðborgarsvæðinu. Félagið er með um 100 íbúðir í byggingu og áformar að byggja um 150 íbúðir til viðbótar á næstu 5 árum. Ennfremur sér félagið um rekstur stúdentagarða Háskólans í Reykjavík þar sem eru yfir 250 íbúðir.



Sveitarfélagið Árborg er að leita eftir öflugum einstaklingum sem vilja ganga til liðs við skemmtilegan vinnustað sem sinnir fjölbreyttum verkefnum í þágu samfélagsins. Árborg er ört vaxandi samfélag með um 11 þúsund íbúa. Hjá sveitarfélaginu vinnur breiður hópur fólks í sameiningu að því að veita íbúum og öðrum þjónustuþegum sem besta þjónustu. Starfsfólk sveitarfélagsins eru um 1000 manns á rúmlega 30 vinnustöðum.

Fjármálasérfræðingur á fjölskyldusviði

Fjölskyldusvið Árborgar auglýsir starf fjármálasérfræðings laust til umsóknar. Leitað er að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi í fjármála- og rekstrarþjónustu vegna skólamála-, félagsþjónustu og frístundamála. Næsti yfirmaður fjármálasérfræðings er sviðsstjóri fjölskyldusviðs og helstu verkefni tengjast fjármálaþjónustu við stjórnendur fagsviðsins, greiningu lykiltalna, fjármálagreiningar, eftirlit og áætlanagerð að höfðu samráði við stjórnendur. Fjármálasérfræðingur þarf að sýna ábyrgð, frumkvæði og metnað til að ná bætingu í rekstrarárangri fagsviðsins. Leitast er við að efla faglega umgjörð og þjónustu við íbúa sveitarfélagsins og stofnanir fjölskyldusviðs. Um er að ræða 100% starf og ráðið verður í stöðuna frá 1. mars 2022 eða eftir nánara samkomulagi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Umsjón með fjárhagslegri umsýslu sviðsins eftir því sem sviðsstjóri felur viðkomandi
- Upplýsingagjöf, eftirlit og ráðgjöf við stjórnendur fagsviðsins
- Vinna að þróun reiknilíkana og umsjón með þeim
- Gerð fjárhagsáætlana og skoðun reikninga
- Mánaðarleg uppgjör og frávikagreiningar
- Rýni í kjarasamninga, lög og reglugerðir sem hafa áhrif á rekstur og fjölda stöðugilda
- Aðstoð við umsóknir í Jöfnunarsjóð og eftirlit í samstarfi við fjármálasvið
- Greiningarvinna og úrvinnsla tölulegra upplýsinga

Menntun og hæfniskröfur

- Háskólagráða í viðskiptafræði eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Meistarapróf er kostur
- Reynsla af vinnu við uppgjör og áætlanagerð æskileg
- Reynsla af greiningu lykiltalna æskileg
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu æskileg
- Þekking á rekstri skóla og félagþjónustu er kostur
- Góð íslenskukunnátta ásamt færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Frumkvæði, sjálfstæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Skipulagshæfni, nákvæmni og öguð vinnubrögð
- Lipurð í samskiptum

Innkaupastjóri

Sveitarfélagið Árborg auglýsir starf innkaupastjóra laust til umsóknar. Um nýtt starf er að ræða sem heyrir undir fjármálasvið sveitarfélagsins. Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi sem hefur áhuga og drifkraft til að móta þessa nýju stöðu ásamt því að endurskoða innkaupaferla og vinna að hagræðingu í innkaupum þvert á alla vinnustaði Árborgar. Þekking og reynsla af innkaupum, útboðum og vörustjórnun er mikilvæg í starfi innkaupastjóra ásamt góðri hæfni í mannlegum samskiptum. Um 100% starf að ræða. Gott er að viðkomandi geti hafð störf sem fyrst.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Yfirumsjón með innkaupum sveitarfélagsins
- Framþróun á skilvirkum innkaupum, mótun innkaupaferla og innleiðing þeirra
- Innkaupasamningar og útboð
- Skýrslugerð og greiningar
- Upplýsingagjöf og ráðgjöf til stjórnenda

Menntun og hæfniskröfur

- Háskólamenntun eða mikil starfsreynsla sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla á innkaupum, útboðum og vörustjórnun
- Þekking á opinberri stjórnsýslu er kostur
- Þekking og reynsla af Navision er kostur
- Gerð er krafa um nákvæm og öguð vinnubrögð og afburða talnaskilning
- Sjálfstæði, frumkvæði og þjónustulund
- Framúrskarandi samskiptafærni
- Framúrskarandi málskilningur
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Nánari upplýsingar

Vakin er athygli á stefnu Árborgar að jafna hlutfall kynjanna í störfum og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika samfélagsins. Laun fara eftir kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur vegna starfs innkaupastjóra er til og með 30. janúar.

Nánari upplýsingar veitir Ingibjörg Garðarsdóttir, sviðsstjóri fjármálasviðs, inga@arborg.is, sími 480-1900

Umsóknarfrestur vegna starfs fjármálasérfræðings er til og með 2. febrúar.

Nánari upplýsingar veitir Þorsteinn Hjartarson, sviðsstjóri fjölskyldusviðs, thorsteinnh@arborg.is eða í síma 480-1900.

Umsóknum skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hværni viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur starfsins. Eingöngu er hægt að sækja um störfin á ráðningavef sveitarfélagsins, starf.arborg.is og umsóknir gilda í sex mánuði.



Erum við
að leita
að þér?



Staða saksóknara við embætti héraðssaksóknara laus til umsóknar.

Dómsmálaráðuneyti auglýsir stöðu saksóknara við embætti héraðssaksóknara lausa til umsóknar.

Miðað er við að dómsmálaráðherra skipi í embættið frá og með 1. mars 2022. Saksóknarar eru héraðssaksóknara til aðstoðar, sbr. 1. mgr. 22. gr. laga um meðferð sakamála nr. 88/2008. Um verkefni og starfsskyldur héraðssaksóknara má finna upplýsingar í lögum um meðferð sakamála nr. 88/2008. Laun eru samkvæmt 22. gr. laga um meðferð sakamála nr. 88/2008 sbr. 11. gr. laga nr. 79/2019.

Saksóknari fer með ákærvald á Saksóknarsviði I hjá embætti héraðssaksóknara sem hefur á hendi saksókn í kynferðisbrotamálum, meiriháttar fíkniefnalaga-brotum og skipulagðri brotastarfsemi og meiriháttar líkamsárásarbrotum, sbr. 2. mgr. 23. gr. laga um meðferð sakamála nr. 88/2008 sbr. 2. mgr. 8. gr. lögreglulaga nr. 90/1996.

Saksóknari hjá embætti héraðssaksóknara er skipaður til fimm ára og skal fullnægja sömu lagaskilyrðum og héraðsdómari til skipunar í embætti sbr. 1. mgr. 22. gr. laga nr. 88/2008, sbr. 2. mgr. 12. gr. laga nr. 15/1998 um dómstóla.

Í umsókn skulu koma fram upplýsingar um, eftir því sem við á:

- 1) menntun og hvort umsækjandi hafi í námi sínu sérstaklega lagt sig eftir refsirétti og/eða sakamálaréttarfari,
- 2) reynslu af sakamálaréttarfari, saksókn mála og/eða annarri meðferð ákærvalds með áherslu á þá brotaflokk sem Saksóknarsviði I hefur á hendi,
- 3) reynslu af dómstörfum,
- 4) reynslu af lögmansstörfum,
- 5) reynslu af stjórnvísingustörfum,
- 6) reynslu af fræðistörfum,
- 7) reynslu af öðrum aukastörfum sem nýtast í embætti saksóknara,
- 8) upplýsingar um almenna og sérstaka starfshæfni,
- 9) upplýsingar sem snúa að andlegu atgervi, áræði, mannlegum samskiptum og sjálfstæði,
- 10) upplýsingar um þrjá núverandi eða fyrrverandi samstarfsmenn/yfirmenn sem geta veitt upplýsingar um störf, samstarfshæfni og aðra hæfni umsækjanda og
- 11) aðrar upplýsingar sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf saksóknara.

Jafnframt er áhersla lögð á styrkleika í samvinnu og samskiptum, sem og frumkvæði og metnað til að ná árangri í starfi.

Með umsókn skal fylgja eftir því sem við á:

- 1) ferilskrá,
- 2) afrit af prófskírteinum,
- 3) önnur gögn sem varpa ljósi á faglega færni umsækjanda til starfa sem saksóknari.

Umsóknir óskast sendar rafrænt á netfangið starf@DMR.is eða skriflega til dómsmálaráðuneytis, Sölvhólsgötu 7, 150 Reykjavík.

Til þess að hraða afgreiðslu umsókna og bréfaskiptum skulu umsækjendur gefa upp tölvupóstfang sem notað verður til að eiga öll samskipti við umsækjendur. Taka skal fram að ráðuneytið kann að óska eftir upplýsingum frá umsækjendum um fjárhag þeirra og hagsmunatengsl sem kunna að hafa áhrif á almennt og sérstakt hæfi saksóknara.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir. Umsóknir skulu berast dómsmálaráðuneytinu eigi síðar en 7. febrúar nk. Nánari upplýsingar um starfið veita Ragna Bjarnadóttir í dómsmálaráðuneytinu, í síma 545-9000 og Ólafur Þór Hauksson, héraðssaksóknari í síma 444-0150.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

Fyrirtæki ársins 2021

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár



Skólaritari og launafulltrúi

Tónlistarskóli Árneseinga óskar eftir að ráða til starfa ritara í 65% starf frá 1. mars 2022.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Almenn skrifstofustörf.
- Umsjón með reikningshaldi.
- Skólaritari er jafnframt launa- og persónuverndarfulltrúi.

Hæfniskröfur

- Auk stúdentsprófs er bókhaldsnám eða bókhaldsþekking æskileg.
- Góð íslenskukunnátta og góð almenn tölvukunnátta.
- Reynsla af launaforritinu H-laun er kostur.
- Lipurð í mannlegum samskiptum, samvirksemi og frumkvæði.

Með umsókn fylgi upplýsingar um menntun og starfsreynslu og meðmæli tveggja aðila.

Skólaritari starfar í húsnæði tónlistarskólans Eyraveggi 9, Selfossi. Fastur starfstími skólaritara er kl. 12:00 – 16:00 auk fjögurra morgna í mánuði kl. 8:00 - 12:00 (eða eftir samkomulagi). Kjör eru samkvæmt kjarasamningi FOSS.

Umsóknarfrestur er til 2. febrúar 2022.

Upplýsingar fást hjá skólalastjóra í síma 861-9687 / helga@tonar.is eða aðstoðarskólalastjóra í síma 864-1235 / joi@tonar.is, sem einnig taka á móti umsóknum.

Tónlistarskóli Árneseinga er einn af stærstu tónlistarskólum landsins með starfsemi á 14 kennslustöðum í sýslunni. Fjöldi nemenda er um 575 og starfa 39 kennarar við skólann.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans www.tonar.is

Ormsson er rótgróið fjölskyldufyrirtæki sem fagnar 100 ára starfsafmæli á þessu ári. Við bjóðum einstaklingum og fyrirtækjum hágæða lausnir í raftækjum og innréttingum á samkeppnishæfu verði með persónulega þjónustu, fagmennsku, sérfræðipækningu og vandaða ráðgjöf að leiðarljósi.

Rafvirki eða rafvélavirki á verkstæði

Við leitum eftir **kraftmiklum rafvirkja, rafvélvirkja eða rafeindavirkja** í fullt starf til að annast viðgerðir á heimilistækjum úti í bæ og á þjónustuverkstæði Ármúla.

Starfssvið:

- Viðgerðir á heimilistækjum úti í bæ
- Viðgerðir á heimilistækjum á þjónustuverkstæði
- Samskipti við viðgerðaraðila á landsbyggðinni
- Önnur tilfallandi störf

Menntun og hæfniskröfur:

- Menntun í rafvirkjun, rafvélavirkjun eða rafeindavirkjun
- Góð tölvukunnátta og reynsla af þjónustustörfum æskileg
- Hæfni í mannlegum samskiptum og jákvætt viðhorf
- Frumkvæði, áreiðanleiki og sjálfstæði í starfi
- Skipulögð og öguð vinnubrögð
- Íslenskukunnátta skilyrði

Um fullt starf er að ræða. Umsækjandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Áhugasamir vinsamlega sendið inn ferilskrá ásamt mynd á netfangið atvinna@ormsson.is.

Umsóknarfrestur er 5. febrúar.

Starfsmaður í verslun Lág múla

Við leitum eftir **starfsmanni í verslun Lág múla** í fullt starf til framtíðar.

Starfssvið:

- Þjónusta við viðskiptavinum
- Afgreiðsla á kassa
- Áfylling og framstilling á vörum
- Fylgjast með eftirspurn og verðþróun á markaði
- Þátttaka í sölu og markaðsstarfi

Menntun og hæfniskröfur:

- Færni í mannlegum samskiptum og sölu
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Jákvæð og skemmtileg samskipti
- Góð umgengni
- Brennandi áhugi fyrir raftækjum og áhugi á að afla sér þekkingar

Um fullt starf er að ræða. Umsækjandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Áhugasamir vinsamlega sendið inn ferilskrá ásamt mynd á netfangið atvinna@ormsson.is.

Umsóknarfrestur er 5. febrúar.

ORMSSON

Lág múla, Akureyri og ormsson.is



Er um við að leita að þér?

Elkem auglýsir eftir öflugum og hæfileikaríku fólki í tvær stöður innan fyrirtækisins.



Leiðtogi Eldfast

Starfið felur í sér sérhæfingu á sviði eldfastra efna (refractory materials). Við leitum eftir einstaklingi sem hefur þekkingu á efnafræði og hefur góða greiningarhæfni. Starfið er stjórnunarstarf sem fellst í að leiða hóp í framleiðslu og viðhaldi á eldföstum búnaði fyrir verksmiðjuna. Viðkomandi þarf að hafa hæfni í gæðastýringu ferla og kostnaðaryfirliti. Starfið heyrir undir framkvæmdastjóra tæknisviðs.

Menntunar- og hæfniviðmið

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. efnafræði eða aðrar raungreinar.
- Reynsla af stjórnunarstörfum æskileg.
- Frumkvæði, stjórnendahæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð.
- Vilji og geta til að vinna í krefjandi aðstæðum.
- Góð öryggisvitund og jákvætt viðhorf.
- Öguð og nákvæm vinnubrögð ásamt stundvísi.

Um Elkem

Elkem Ísland er hluti af Elkem AS sem er alþjóðlegt fyrirtæki. Elkem er leiðandi á heimsvísu í framleiðslu á kísilmálm. Afurðir okkar eru m.a. notaðar til að hjálpa rafbílum að komast lengra, bætur orkunýtingu í raftækjum sem gegnir mikilvægu hlutverki í að draga úr kolefnisfótspori heimsins. Í starfi okkar leggjum við höfuð áherslu á fagmennsku, framsækni, jafnrétti og sátt við umhverfið.



Ferilseigandi Rannsóknar

Starfið felur í sér almennt gæðaeftirlit og umbætur á gæðasviði rannsóknarstofu við efnagreiningar á FeSi málm og hráefnum tengdum framleiðslunni. Við leitum eftir einstaklingi sem hefur m.a. hæfni í skipulagningu og þróun ásamt viðhaldi og innleiðingu tækjabúnaðar. Viðkomandi sinnir hráefnisráningum og samanburðarmælingum við aðrar rannsóknarstofur innan Elkem.

Menntunar- og hæfniviðmið

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. raungreinar.
- Reynsla úr sambærilegum störfum t.d. rannsóknarstofum.
- Vilji og geta til að vinna í krefjandi aðstæðum.
- Góð öryggisvitund og jákvætt viðhorf.
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð.
- Öguð og nákvæm vinnubrögð ásamt stundvísi.

Elkem er skemmtilegur og fjölbreyttur vinnustaður og hentar öllum, óháð kyni. Vakin er athygli á því að Elkem er vímuefnalaus vinnustaður.

Sótt er um rafrænt á ráðningarvef Elkem á www.elkem.is.

Umsóknarfrestur er til og með 13. febrúar.

Við erum líka að leita eftir öflugum liðsmönnum í sumarstörf!
Umsóknarfrestur til 8. febrúar - smelltu á QR kóðan til að skoða nánar.



Starf hjá KGRP í Fossvogi

Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma (KGRP) óska eftir að ráða starfsmann í fullt starf sem skiptist á milli bálstofu og athafnarýma í Fossvogi.

Leitað er að einstaklingi sem hefur mikla þjónustulund og er fæddur fyrir 1995. Menntun eða reynsla af vélum eða vélavinnu er æskileg.

Umsókn skal senda til: thrag@kirkjugardar.is fyrir 1. febrúar nk. ásamt starfsferilslýsingu og nöfnum tveggja meðmælanda. Ráðið er í starfið frá 1. mars nk. eða eftir samkomulagi.

Nánari upplýsingar veitir forstjóri í síma 585 2700 eða thrag@kirkjugardar.is



Reykjavíkurborg



Ungbarnaleikskólinn við Bríetartún óskar eftir leikskólakennurum.

Reykjavíkurborg vinnur nú að opnun nýs ungbarnaleikskóla við Bríetartún 11. Opnun leikskólans er hluti af verkefnaáætluninni Brúum bilið sem miðar að því að fjölga leikskólalássnum og brúa bilið á milli fæðingarorlofs og leikskóla. Leikskólinn er á jarðhæð nýs fjölbýlishúss með sérhannaðri og nútímalegri aðstöðu fyrir börn og starfsfólk. Leikskólinn er fjögurra deilda fyrir 60 börn á aldrinum 12 mánaða til 3 ára. Slíkur sérhæfður leikskóli hefur ekki verið starfræktur á vegum borgarinnar frá árinu 2011.

Við erum að leita að aðstoðarleikskólástjóra, deildarstjórnum og leikskólakennurum.

Þetta er einstakt tækifæri til að taka þátt frá byrjun í að þróa og móta stefnu og umhverfi, sem hentar yngsta skólástiginu. Skapa umhverfi sem hvetur barnið til uppgötvunar og leiks og gerir það að virkum þátttakanda í lýðræðissamfélagi.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf, og eru umsækjendur beðnir um að sækja um þar.

Nánari upplýsingar um störf veitir:
Anna Ben. Blöndal í síma 773-4454 og tölvupósti anna.blondal@rvkskolar.is

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

Verkefnastjóri frístundadeildar óskast á menntasvið Kópavogsbæjar

Kópavogsbær hefur innleitt Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna í samstarfi við UNICEF og er annað tveggja sveitarfélaga á Íslandi sem hefur fengið viðurkenningu sem Barnvæn sveitarfélag. Barnvæn sveitarfélög vinna markvisst að því að uppfylla réttindi barna og ungmenna.

Frístundadeild menntasviðs leitar nú að drifandi og kraftmiklum starfskrafti til að halda áfram að þróa og móta ný verkefni í samvinnu við yfirmenn málaflokksins í þjónustu við börn og ungmenni, til að styðja enn frekar við stefnu og markmið bæjarins í málefnum barna og ungmenna.

Helstu verkefni:

- Umsjón með stuðningi og framkvæmd aðgerðaráætlunar um skipulagðar forvarnir meðal barna og ungmenna í samvinnu við stjórnendur.
- Umsjón með gerð verkferla og leiðbeininga sem styður starfsfólk í skóla- og frístundastarfi.
- Umsjón með málefnum nemenda með annað móturmál en íslensku.
- Umsjón með tölfraeðiupplýsingum og úrvinnslu gagna.
- Stuðla að nýbreytni og framþróun í málaflöknum í samráði við deildarstjóra.
- Umsjón með skipulagningu sumarstarfsemi frístundadeildar í samvinnu við deildarstjóra.
- Sinnir öðrum verkefnum sem yfirmaður felur verkefnastjóra.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði menntavísinda, félagsvísinda eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi æskileg.
- Reynsla af verkefnastjórnun.
- Reynsla af störfum með börnum og ungmennum.
- Færni til að tjá sig bæði í ræðu og riti.
- Reynsla af framsetningu upplýsinga og gagna.
- Reynsla og þekking á úrvinnslu og framsetningu tölfraeðilegra gagna æskilegt.
- Góð tölvukunnátta.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, skipulagsfærni og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Góð íslenskukunnátta.

Umsóknarfrestur er til og með 31. janúar 2022.

Allar nánari upplýsingar um starfið má finna á vef Kópavogsbæjar undir auglýst störf.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is



Kópavogsbær

kopavogur.is

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Hofsstaðaskóli

- Íþrótt- og sundkennari

Sjálundsskóli

- Starfsmaður á frístundaheimili

Leikskólinn Bæjarból

- Aðstoðarleikskólástjóri

Leikskólinn Mánahvoll

- Deildarstjóri
- Háskólamenntaðir starfsmenn
- Leiðbeinendur
- Leikskólakennarar

Urriðaholtsskóli - leikskólastig

- Leiðbeinandi
- Leikskólakennari

Frístundaklúbburinn Garðahraun

- Stuðningsfulltrúar

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar <https://starf.gardabaer.is>



GARÐABÆR
gardabaer.is



ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.



Erum við
að leita
að þér?

UMSJÓNARMAÐUR FÉLAGSSTARFS ELDRI BORGARA Í GARÐABÆ

Fjölskyldusvið Garðabæjar auglýsir laust til umsóknar starf umsjónarmanns félagsstarfs eldri borgara. Um er að ræða 100% starfshlutfall.

Helstu verkefni:

- Dagleg stjórnun og rekstur félagsstarfs eldri borgara
- Skipulag og umsjón á faglegu félagsstarfi eldri borgara
- Skipulag verkefna tengd virkni, heilsuefingu og forvarnarstarfi eldri borgara
- Samstarf og stuðningur við félög eldri borgara
- Umsjón með upplýsingagjöf og auglýsingum tengdum félagsstarfi
- Þátttaka í þróun hugmyndafræði og þjónustu til eldri borgara

Hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og rekstri
- Þekking og/eða reynsla af starfi með eldri borgurum
- Góð tök á íslenskri tungu og hæfni í framsetningu texta
- Góð tölvukunnátta
- Áhugi og reynsla af teymisvinnu er kostur
- Þjónustulund og samvirkusemi
- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

Umsóknarfrestur er til og með 31. janúar 2022.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Þóra Gunnarsdóttir, forstöðumaður stuðnings- og öldrunaþjónustu í síma 824 2217. Einnig er hægt er að senda tölvupóst á netfangið thoragunn@gardabaer.is

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar <https://starf.gardabaer.is>



Medical Writer

We are looking to expand and search for a Medical Writer to join our ambitious Market Access and Product Marketing team. As Medical Writer, you will be responsible for authoring and maintaining Clinical Evaluation Files at Nox Medical and working closely with the Clinical Affairs team to gather input for demonstrating clinical evidence of our products.

Function & Responsibilities

- Is responsible for authoring and maintaining Clinical Evaluation Files to comply with MDD, MDR, and TGA.
- Conducts comprehensive literature searches for Nox Medical products and State-of-the-Art.
- Participates in Post-Market Surveillance activities, such as Post-Market Surveillance planning, writing of Periodic Safety Update Reports (PSUR), Post-Market Surveillance (PMS) Reports, Post-Market Clinical Follow-up (PMCF) Plans, and Reports.
- Assists with writing and reviewing clinical study reports and clinical validation reports.

Qualification & Education Requirements

- MSc/Ph.D. Degree in Life Science, Science or Medicine
- Experience in Scientific/Clinical/Medical Writing and Scientific Literature Search
- Experience in Regulatory Affairs or Clinical Affairs is an advantage
- Experience in medical devices or pharmaceuticals is required
- Excellent English oral and written communication skills



Please apply via our homepage noxhealth.com/careers/

We kindly ask you to submit the job application, CV and cover letter in English. The application deadline is **30th of January**.

We are always interested in talented individuals who share our passion for improving people's lives. Nox Health embraces diversity. As an equal opportunities employer, we believe the foundation of our dynamic and pioneering spirit starts with a fair and inclusive culture. Our company culture focuses on bringing unique ideas and people together to spark innovation and teamwork. All applications will be replied to and are treated with utmost care and confidentiality.

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellec

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



Prófarkalesari í Landsrétti

Landsréttur auglýsir laust til umsóknar starf starf prófarkalesara í hálfu starfi.

Meginhlutverk er yfirlestur dóma sem og málfarsráðgjöf.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í íslensku.
- Mjög góð íslenskukunnátta og færni í rituðu máli er nauðsynleg.
- Góð færni í Word er nauðsynleg.
- Rík þjónustulund og sveigjanleiki.


Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Þeir sem áhuga hafa á starfinu eru hvattir til að sækja um óháð kyni. Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðum umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur.

Áskilið er að umsóknir og fylgigögn berist rafrænt á netfangið landsrettur@landsrettur.is. Umsóknir gilda í allt að sex mánuði. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu í starfið liggur fyrir.

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Viðar, skrifstofustjóri Landsréttar, gunnar.vidar@landsrettur.is eða í síma 432-5300.

Umsóknarfrestur er til og með 6. febrúar 2022.



Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

Löggildingarnámskeið fyrir mannvirkjahönnuði.

Námskeið fyrir mannvirkjahönnuði, sem óska löggildingar Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar til að gera aðal- og séruppdrætti sbr. ákvæði 25. og 26. gr. laga um mannvirki nr. 160/2010, verður haldið í mars 2022 og verður námskeiðið í fjarkennslu. Opnað verður fyrir fyrirlestra þriðjudaginn 15.mars og verða þeir opnir til 2.apríl. Námskeiðinu lýkur með prófi laugardaginn 2.apríl, (allar dagsetningar eru settar fram með fyrirvara um breytingar).

Námskeiðsgjald er 95.000.- kr. og 60.000.- kr. fyrir þá sem sækja námskeiðið til endurmenntunar án prófs.

Umsókn fer fram á vef IDUNNAR- fræðsluseturs
<https://www.idan.is/> ásamt fylgigögnum eigi síðar en föstudaginn 25.febrúar.

Fylgigögn eru:

- 1) afrit af prófskírteini umsækjanda
- 2) vottorð frá atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti um réttindi til starfsheitis
- 3) vottorð/um 3 ára starfsreynslu, sbr. 1. mgr. 26. gr. laga um mannvirki

Nánari upplýsingar gefur Birgir Hólm í síma 663 7140.

*Húsnæðis- og mannvirkjastofnun.
Borgartúni 21,
105 Reykjavík.*



Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna. Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is



HAGVANGUR

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Múrverk 2022 í hverfum 1, 2, 3, 4 og 5 í fasteignum Reykjavíkurborgar**, EES útboð nr. 15395.
- **Dúklagnir 2022 í hverfum 1, 2, 3, 4 og 5 í ýmsum fasteignum Reykjavíkurborgar**, útboð 15393.
- **Málun í hverfum 1, 2 og 3 í fasteignum Reykjavíkurborgar**, útboð 15391
- **Málun í hverfum 4 og 5 í fasteignum Reykjavíkurborgar**, útboð 15392
- **Laugardalshöll – aðalpak (kúlupak) – hreinsun, viðgerðir og málun**, útboð 15390

Nánari upplýsingar er að finna á www.reykjavik.is/utbod



ÚTBOÐ

GARÐAHRAUN – SUÐUR, 2. ÁFANGI. GATNAGERÐ OG LAGNIR

GARÐABÆR ÓSKAR EFTIR TILBOÐUM Í VERKIÐ:

GARÐAHRAUN – SUÐUR, 2. ÁFANGI. GATNAGERÐ OG LAGNIR

Verkið felur í sér uppbyggingu núverandi gatna, nýbyggingu gatna, bílastæða og stíga, ásamt yfirborðsfrágangi vegna núverandi og nýrrar íbúðabyggingar sunnan Garðahraunsvegar.

Einnig innifelur verkið alla vinnu við lagnir veitufyrirtækja á svæðinu. Heildarlengd gatna er um 820 m.

Útboðsgögn má nálgast á vef Garðabæjar, gardabaer.is.

Tilboðum skal skila til Hnit verkfræðistofu, Háaleitisbraut 58-60 eða með rafrænum hætti á ingolfur@hnit.is fyrir 8. febrúar 2022 kl. 12:00.



ÚTBOÐ

Garðabær óskar eftir tilboðum í:

LED GÖTULJÓSKER

Tilboðið felst í að útvega 1.830 LED götuljóska í eldri hverfi í Garðabæ sem og í ný hverfi sem verið er að reisa.

Útboðsgögn verða afhent í tölvupósti í gegnum ráðgjafa verkkaupa, gudjon@liska.is og verður hægt að nálgast gögn til og með 15. febrúar 2022.

Skilafrestur tilboðs er til kl. 10:00 þriðjudaginn 22. febrúar 2022 en opnun tilboða fer fram rafrænt kl. 10:15.

Sjá einnig upplýsingar á vef Garðabæjar, gardabaer.is



Ferðastyrkir til sænsk-íslensks samstarfs

Nú eru til umsóknar ferðastyrkir til að styðja íslenska þátttakendur í sænsk-íslenskum samstarfsverkefnum.

Markmið Sænsk-íslenska samstarfssjóðsins er að stuðla að auknu samstarfi Svíþjóðar og Íslands á sviði menningar, menntunar og vísinda. Sjóðurinn var stofnaður 1995 í kjölfar gjafar Svía til Íslendinga á 50 ára afmæli íslenska lýðveldisins 1994.

Sótt er um styrkinn á sérstöku eyðublaði á vef sjóðsins: <https://svenskislandskafonden.se/ansok-om-resebidrag/> fyrir kl. 23:00 þann 1. mars 2022.

Tengiliður sjóðsins er Ragnheiður Helga Þórarinsdóttir, rht@simnet.is.



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningarmálaráðuneytið

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

EIGNAMIDLUN

STAÐGREIÐSLA Í BOÐI



Einbýlishús í Vesturborginni óskast

Viðskiptavinur okkar leitar að 250-350 fm einbýlishúsi í Vesturborginni. Staðgreiðsla í boði.



Sverrir Kristinnsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidun.is
8618514

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidun.is

EIGNAMIDLUN

OPIÐ HÚS
24. jan. 17:00-17:30



Nönnugata 1-2 101 Reykjavík

Fjölbýli ↔ 16,0 fm 🚗 1 herb.



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarin@eignamidun.is
899 1882

19.500.000

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidun.is

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5855



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Elin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090



Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ómar Hvanndal
hdl. & aðst. fasteignasali
Sími: 832 3200



Barbara R. Bergþórs
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skapta
lögg. fasteignasali
Sími: 869 4508



Svein G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Óskar H. Bjarnason
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 663 4392



Þórhallur Þiering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



Friðrik Þ. Stefáns
hdl. & aðst. fasteignasali
Sími: 616 1313



Friðjón Ó. Magnúss.
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312



Ingi Þór Ingólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 698 4450



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Péturs
hdl. og löggiltur
fasteignasali



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jasoni í síma **775 1515**

Haukanes 13
210 Garðabær

Glæsilegt 517 fm einbýlishús á tveimur hæðum

- 1222 fm eignarlóð með útsýni á Arnarnesinu í Garðabæ
- Sex svefnherbergi
- Fjórar stofur
- Fjögur baðherbergi

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
sími: **775 1515**
jko@miklaborg.is

Verð: **295 millj.**

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Barböru í síma **823 0339**

Völuskarð 28
221 Hafnarfjörður

Glæsilegt 417 fm einbýlishús í Skarðshlíð í Hafnarfirði

- Staðsteypt hús á tveimur hæðum að meðtöldum 59,8 m² bílskúr auk rúmlega 130 m² svala sem snúa til suðurs.
- Húsinu verður skilað fullgerðu að utan og tilbúnu til innréttinga.
- Um er að ræða hús með möguleika á hinum ýmsu útfærslum

Nánari upplýsingar:
Barbara R. Bergþórs
lögg. fasteignasali
Sími: **823 0339**
barbara@miklaborg.is

Verð: **169,5 millj.**

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

569 7000

**Með þér
alla leið**

miklaborg.is

PANTIÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum

Reykjastræti 7
101 Reykjavík - Austurhöfn íb. 213

Sérlega glæsileg 129,5 fm 2ja herb. ásamt sérmerktu staði í bilageymslu

- Stór samliggjandi stofa og eldhús með útgengi bæði á vestur og austur svalir
- Veglegt svefnherbergi og rúm-gott baðherbergi með baðkeri, sturtu og þvottaaðstöðu
- Vandaðar ítalskar innréttingar

Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 773 6000
Jason Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515
Jón Rafn Valdimars lögg. fasteignasali Sími: 695 5520
Þröstur Þórhallsson lögg. fasteignasali Sími: 897 0634

Verð: **128 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum

Reykjastræti 7
101 Reykjavík - Austurhöfn íb. 413

Glæsileg björt 104 fm horníbúð á 4. hæð m. sérmerktu staði í bilageymslu

- Stórir gluggar á tvo vegu og heillandi útsýni að Hörpu
- Opíð eldhús og stór stofa með útgengi á austursvalir
- Rúm-gott svefnherbergi með fataherbergi inn af
- Stórt baðherbergi með baðkeri, sturtu og þvottaaðstöðu
- Vandaðar ítalskar innréttingar

Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 773 6000
Jason Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515
Jón Rafn Valdimars lögg. fasteignasali Sími: 695 5520
Þröstur Þórhallsson lögg. fasteignasali Sími: 897 0634

Verð: **123 millj.**

NÝTT Í SÖLU



PANTID SKOÐUN
hjá Elínu í síma 899 3090

Elin Alfredsóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Hvassaleiti 28

103 Reykjavík
Rúmgöð, falleg og björt 4-5 herbergja 167,4 fm íbúð á annarri hæð

- Þrjú svefnherbergi
- Eldhús, stofa/borðstofa
- Þvottastaða innan íbúðar
- Glæsilegt baðherbergi
- Svalir
- Virkilega vel við haldið fjölbýli
- Aukaherbergi og sérgeymsla í kjallara
- Bílskúr 20,8 fm

Verð: **69,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



BÓKID SKOÐUN
hjá Atla í síma 899 1178

Atli S. Sigvörðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is

OPID HÚS

sunnudaginn
23. janúar
kl. 12.30 - 13.30

Beykidalur 6

260 Njarðvík
Vel skipulögð 77 fm, 3ja herbergja íbúð á efri hæð, sér innangur

- Opið stofu og eldhúsrými
- Góðar svalir, tvö svefnherb.
- Gott bað og sér þvottahús
- Geymslu loft. Tvö bílstæði
- Göngufærni í grunn og leikskóla
- Aðeins 20 mín akstur frá höfuðborgarsvæðinu

Verð: **35,9 millj.**



PANTID SKOÐUN
hjá Jasoni í síma 775 1515

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Hlíðarvegur 46

200 Kópavogur
Einbýlishús 186 fm með aukaíbúð í suðurhlíðum Kópavogs

- Miðhæð: Anddyri, geymsla, baðherbergi og þvottahús, eldhús hol, borðstofa og stofa.
- Efri hæð: 4 svefnherbergi, svalir úr aðalsvefnherbergi, baðherbergi.
- Aukaíbúð í kjallara sem er skráð 35,5 fm

Verð: **120 millj.**

OPID HÚS

sunnudaginn
23. janúar
kl. 13.00 - 13.30

Vatnsstígur 13

101 Reykjavík
Falleg 2ja herbergja 68 fm íbúð á þriðju og efstu hæð

- Stofa / borðstofa í alrými með útgengt á austur svalir
- Svefnherbergi með góðum skápum
- Stór geymsla 8,9 fm

Verð: **53,9 millj.**



PANTID SKOÐUN
hjá Jasoni í síma 775 1515

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Skálabrekkugata 10

806 Þingvellir
Glæsilegt 174 fm heilsárshús

- Hannað að innan af Rut Káradóttur
- 34 fm gestahús
- Nýleg útisæuna
- Fjögur svefnherbergi
- Mikið útsýni
- 30 mín frá Reykjavík

Verð: **Tilboð**

NÝTT Í SÖLU



PANTID SKOÐUN
hjá Jórunni í síma 845 8958

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Möðrufell 3

111 Reykjavík - íb. 401
Góð útsýnis íbúð á 4.hæð

- Tvö svefnherbergi
- Stofan rúmgöð með útgengt út á suðvestur svalir
- Geymsla í kjallara
- Hjóla- og vagnageymsla

Verð: **39,9 millj.**



BÓKID SKOÐUN
HJÁ SÖLUMÖNNUM

Brekkutröð 1
220 Hafnarfjörður
Atvinnuhúsnæði 143,6 fm að stærð.

- Stór bílskúrhúð. Sérinnangangur.
- Malbikað plan framan við húsnæðið.
- Milliloftið er 37,1 fm

Verð: **40,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 770 0500 **Íris Arna Geirsdóttir** aðst. fasteignasala
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU



BÓKID SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

Efristígur 8
806 Þingvellir
65 fm hús ásamt svefnlofti Stutt frá Þingvallavatni í landi Kárastaða

- Þrjú svefnherberg ásamt svefnlofti
- Rafmagn, kalt vatn og hitatúba
- Góð verönd m útsýni yfir vatnið 1 hektara leiguland

Verð: **34,5 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 **Jón Rafn Valdimarsson** löggiltur fasteignasali



BÓKID SKOÐUN
Í SÍMA: 691 2312

Laufrimi 32
112 Reykjavík
Vel skipulögð 101 fm íbúð á 2. hæð, 3ja herb.

- Gott alrými, stofa og eldhús, gangur/hol.
- Tvö svefnherbergi.
- Þvottahús og geymslu á jarðhæð
- Góð staðsetning þar sem stutt er í skóla og helstu þjónustu
- Sérmerkt bílastæði

Verð: **55,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 6912312 **Óskar S. Axelsson** Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali



BÓKID SKOÐUN
Í SÍMA: 845 8958

Skúlagata - 10
101 Reykjavík
Glæsilegt 149 fm húsnæði, búið að skipta í tvær íbúðir eða skrifstofur

- Sérinnangangur, gólfisíðir gluggar
- Nýbúið að endurnýja alveg, eldhús, baðherbergi, stofur, gólfefni, loftræstikerfi sem og rafíagnir
- Einstök staðsetning við miðborg Reykjavíkur - Laust strax

Verð: **93,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali



BÓKID SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

Vatnsstígur 20-22
101 Reykjavík
Falleg 2ja herbergja 74,6 fm íbúð á 3. hæð

- Stofa og eldhús í opnu rými
- Svefnherbergi, baðherbergi, og sér þvottahús
- Stórar svalir til suðvesturs. Lofthæð er um 2,7 metrar.
- Stutt er í iðandi mannílf, alla þjónustu: verslanir, veitingastaði og afþreyingu

Verð: **59,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Kr. Ólafsson** löggiltur fasteignasali



BÓKID SKOÐUN
HJÁ SÖLUMÖNNUM

Birkiteigur 8
230 Keflavík
160 fm einbýlishús á tveimur hæðum ásamt íbúð í bílskúr

- Fimm svefnherbergi
- Þrjú baðherbergi. Tvö eldhús. Tvær stofur. Þvottahús
- Garður

Verð: **75 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 770 0500 **Íris Arna Geirsdóttir** aðst. fasteignasala
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Vegna mikillar sölu **vantar allar gerðir fasteigna til sölu, hafið samband við sölumenn okkar** bókið skoðun og **fáið frítt verðmat.**

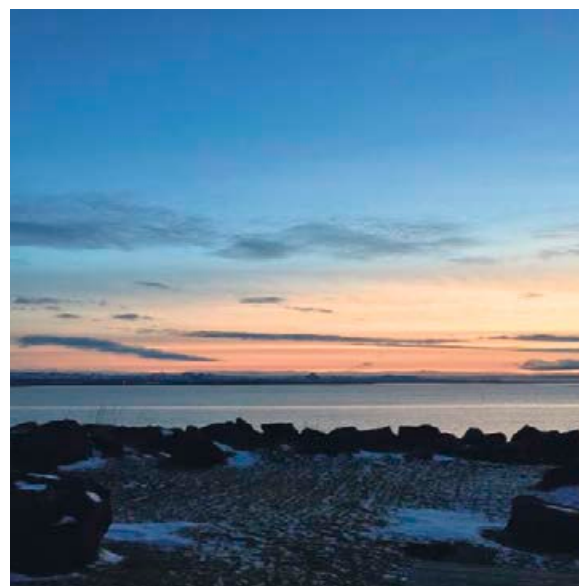
569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

TILBOÐ

Sæbraut 3 170 seltjarnarnesi

Glæsilegt einbýlishús við Sæbraut með ósnortið sjávarútsýni. Húsið er teiknað af Vífli Magnússyni arkitekt og er húsið einstakt í útliti. Glæsilegt útsýni. Tvær auka íbúðir eru í húsinu.

Húsið er byggt upp á tveimur hæðum og að auki risherbergi. Séríbúð er á jarðhæð og einnig önnur undir bílskúr. Á 2. hæðinni er forstofa, gestasnyrting, borðstofa, eldhús, þvottahús og skrifstofuherbergi. Á jarðhæð eru tvær rúmgóðar stofur, svefnherbergi, hjónaherbergi með fata- og baðherbergi innaf. Á jarðhæðinni er einnig sér íbúð sem skiptist í eldhús, stofu, baðherbergi og svefnherbergi. Sér inngangur er inn í íbúðina og einnig innangengt inn í húsið. Undir bílskúrnum er einnig sér íbúð með eldhúsi, baðherbergi og stofu.

Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464
gudlaugur@eignamidlun.is

**ÓSKAÐ ER EFTIR TILBOÐUM****OPÍÐ HÚS**
23. jan. 13:30-14:00

Tryggvagata 25

101 Reykjavík

🏠 Fjölbýlishús ↔ 85-101 fm 🏠 3 herb.

84.900.000

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968



Urðarbrunnur 9 og 11

113 Reykjavík

🏠 Raðhús ↔ 213 og 229 fm 🏠 5 herb.

104,9 og 109,9 millj.

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
896 1168



Ásvallagata 81

101 Reykjavík

🏠 Einbýlishús ↔ 320 fm 🏠 11 herb.

169.900.000

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882



Vatnsstígur 14

101 Reykjavík

Fjölbýli - bílastæði ↔ 125,0 fm 🏠 3-4 herb.

92.900.000



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508



Lækjarás 14

110 Reykjavík

Einbýlishús - Auka íbúð ↔ 324,6 fm 🏠 8 herb.

Tilboð



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
kjartan@eignamidlun.is
824 9093

OPIÐ HÚS

24. jan. 16:15-16:45



Kuggavogur 3

104 Reykjavík

Fjölbýli ↔ 105,3 fm 🏠 3 herb.

71.900.000



Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og Löggiltur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
694 6166

OPIÐ HÚS

26. jan. 17:00-17:30



Barónsstígur 43

101 Reykjavík

Fjölbýli - Kjallari ↔ 34,3 fm 🏠 1 herb.

32.500.000



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882



Bergþórugata 31

101 Reykjavík

Fjölbýli - Ris ↔ 56,7 fm 🏠 3ja herb.

45.000.000



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882

OPIÐ HÚS

23. jan. 13:30-14:00



Hraunskarð 6

221 Hafnarfjörður

Íbúð m. sérinngang ↔ 101,3 fm 🏠 3-4 herb.

63.900.000



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
bjarni@eignamidlun.is
895 9120



Gimbratún 22

861 Hvalsvíllur

Sumarhús ↔ 113 fm 🏠 5 herb.

47.900.000



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934



Skildinganes 49

102 Reykjavík

Einbýlishús ↔ 312 fm 🏠 6 herb.

Tilboð



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
kjartan@eignamidlun.is
824 9093



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093



Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090



Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
588 9090



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
899 1882



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumíðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098



Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
896 1168



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096



Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
861 8511



Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
694 6166



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
895 9120



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
663 2508



Gunnar Helgi Einarsson
Löggiltur fasteignasali
615 6181



Kári Sighvatsson
Löggiltur fasteignasali og lögfræðingur
899 8815



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
867 0968



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934



Ragnhildur A. Gunnarsdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
861 1197



Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090



María Guðrún Waltersdóttir
Móttaka
588 9090



Daniela R. Reynoldsdóttir
Móttaka
588 9090



TRAUSTI
fasteignasala

Vegmúla 4
108 Reykjavík
s. 546-5050
trausti@trausti.is
trausti.is



Inga Reynis
s: 820-1903



Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS



Torfufell 29 – 111 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 25. JAN. KL. 17:30-18:00

Björt og falleg 3ja herbergja 78,7 fm. íbúð á 4. hæð í snyrtilegu fjölbýli. Yfirbyggðar svalir. Sérmerkt bílastæði. Frábær staðsetning, stutt í skóla, sundlaug, líkamsrækt og verslanir.

Nánari uppl. veita Inga Reynis s. 820-1903 og Kristján lgf. s. 867-3040

Verð: 39,9 millj.



**SÉRHÆFÐ
LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA
MEÐ ÁHERSLU Á 60+**

Ráðgjöf varðandi húsnæðisskipti, erfðaskrá, kaupmála eða dánarbúskipti. Lögmaður þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu.

BÚUM VEL veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.

Elin Sigrún Jónsdóttir, lögmaður | Tryggvagötu 11, 2. hæð
Sími 783 8600 | elin@buumvel.is | www.buumvel.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

KINNARGATA 35-37 - GARÐABÆR - OPIÐ HÚS

Kinnargata 35-37, 210 Garðabær. Eignin verður sýnd sunnudaginn 23. janúar 2022 milli kl. 14:00 og 15:00. Tveggja hæða parhús samtals skráð 238,8 m², þar af er bílskúr 25,1 m². Selt tilbúið til innréttinga með fullfrágenginni lóð.

Ásett verð 135.000.000 kr.



135.000.000 kr



Alls 238,8 m²

Nánari upplýsingar



Guðný Ösp
Ragnarsdóttir
Löggiltur Fasteignasali
go@domusnova.is
Sími: 665 8909



Snorri Björn
Sturluson
Hdl., Löggiltur Fasteignasali
snorri@domusnova.is
Sími: 699 4407

DOMUSNOVA
Fasteignasala

SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

Fossaleytnir 19-23

112 Reykjavík

Til sölu eða leigu 5.476 fm atvinnuhúsnæði

- Möguleiki er að **kaupa** eða **leigja** hluta af eigninni sem skiptist upp **tvö samliggjandi hús** sem hægt er að skipta í smærri einingar.
- Annar hlutinn er **1.873,4 fm** byggður er árið 1999 og hinn hlutinn **3.602,4 fm** byggður árið 2004.
- **Vörulagerar, kæligeymslur og skrifstofur** eru í húsnæðinu.
- Öll aðstaða er til fyrirmyndar og **aðkoma sérlega góð** við byggingarnar og **bílaplön eru malbikuð**.
- Lóðin er **17.883 fm** og fylgir mikill **byggingarréttur** en heildar byggingarmagn má vera allt að **12.600 fm** en búið er að jarðvegsskipta miklum hluta lóðarinnar sem er óbyggður.

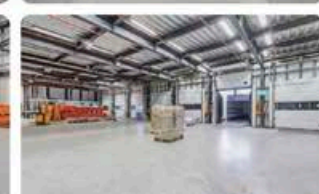
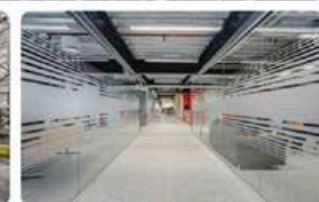
Verð: **Tilboð**

Nánari upplýsingar:

Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Svan í síma 697 9300



MIKLABORG

Með þér
alla leið

569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

ráðum
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.



LYFIN HEIM AÐ DYRUM

Í Lyfju appinu getur þú fengið lyfseðilsskyldu lyfin send frítt heim að dyrum að jafnaði innan klukkustundar á öllum stærstu þéttbýlisstöðum landsins.

Þú getur einnig sótt um umboð til að versla fyrir aðra og fengið ráðgjöf sérfræðings í gegnum netspjall alla daga frá 10-22.



Tekst á við spennandi verkefni í Danmörku

Undanfarin fimm ár hefur Atli Freyr Einarsson stýrt DHL Express í Danmörku. Starfið er bæði skemmtilegt og krefjandi en það hefur hjálpað honum mikið að hafa starfað í flestum deildum DHL á sínum starfsferli.

Atli Freyr Einarsson tók við starfi framkvæmdastjóra DHL Express í Danmörku í upphafi árs 2017. Áður hafði hann stýrt DHL á Íslandi í sex ár en Atli hóf störf hjá fyrirtækinu árið 1997 þegar hann starfaði sem bilstjóri samhliða háskólanámi.

Starfið í Danmörku hefur reynst bæði áhugavert og krefjandi en það hefur hjálpað honum mikið að hafa unnið í nánast flestum deildum DHL á sínum starfsferli. „Það er stefna DHL að þróa fólk í starfi og veita því tækifæri á að fara á milli landa enda er DHL eitt alþjóðlegasta fyrirtæki í heimi. Forveri minn hér í Danmörku er til dæmis danskur en hann tók við DHL í Tyrklandi af þjóðverja sem fór svo til annars lands.“

Þótt hann hafi verið mjög sáttur í fyrri starfi sínu á Íslandi voru hjónin meðvitund um þennan möguleika. „Svo gerðist þetta nokkuð hratt. Starfið var auglýst í byrjun desember 2016, ég sótti um og eftir nokkur viðtöl var mér boðin staðan. Við tókum fjölskyldufund og ákváðum svo að slá til þar sem þetta var spennandi tækifæri, ekki bara fyrir mig heldur líka fyrir fjölskylduna til að kynna nýrri menningu, þroskast sem einstaklingar og sem fjölskylda. Ég var því fluttur út í byrjun janúar 2017 og þau komu um sumarið.“

Spennandi áskoranir

Hann segir það hafa verið spennandi áskoranir að taka við sem framkvæmdastjóri í nýju landi. „Í fyrsta lagi var það stærðarmunurinn og nálægðin við starfsfólk. Að fara frá 50 manna vinnustað, þar sem allir þekktu alla, og frá bærri samstarfsfólki sem ég hafði unnið með í áramótum, yfir í 500 manna vinnustað sem er dreifður á margar starfsstöðvar. Það er áskoranir að geta ekki talað tungumálið reiprennandi, að byggja upp traust sem nýr yfirmaður og að koma fjölskyldunni fyrir á meðan verið er að koma sér inn í nýtt starf.“

Það hjálpaði honum þó mikið að DHL er í grunninn með sömu stefnu í öllum löndum. „Þannig að



Atli Freyr Einarsson hefur starfað sem framkvæmdastjóri DHL Express í Danmörku síðan í upphafi árs 2017. MYND/DHL



Atli Freyr ásamt eiginkonu sinni Önnu Svandís Gísladóttur og börnum þeirra þremur.

áskoranirnar eru svipaðar, bara af mismunandi stærðargræðum. Það hjálpaði einnig að hafa unnið í nánast flestum deildum í DHL á mínum ferli og því átti ég auðvelt með að tengja við fólk á gólfinu. Það að vera maður sjálfur, hafa einlægan áhuga á fólkum, velferð þess og sinna sínum verkum af heilindum, hjálpar að byggja upp traust. Að lokum þá hjálpaði mér

að eiga ástkæra eiginkonu sem var tilbúin að setja starfsframa sinn á bið og sjá um að fjölskyldan kæmi sér vel fyrir.“

Ólík viðhorf til vinnutímans

Hann segir fyrirtækjameninguna svipaða milli Íslands og Danmerkur þó vissulega sé einhver munur. „Það sem ég tók strax eftir var hreinlega viðhorf til vinnutímans.

Við Íslendingar vinnum langa vinnudaga og hreykjum okkur jafnvel af því. Hér eru nánast allir á skrifstofunni farnir heim klukkan fjögur virka daga og jafnvel þrjú á föstudögum. Mörg fyrirtæki loka á hádegi á föstudögum. Það kemur til vegna þess hvernig Danir forgangsraða jafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs. Hér er mætt fyrir í vinnuna og farið fyrir heim svo að

hægt sé að eiga meiri gæðastundir með fjölskyldunni.“

Faraldurinn breytti miklu

Heimsfaraldurinn hefur haft mjög mikil áhrif á rekstur DHL Express eins og mörg önnur fyrirtæki. „Eftir að við áttuðum okkur á alvarleika málsins og farið var að loka löndum í kringum okkur þurftum við að skerpa fókus okkar. Forgangsatridin urðu öryggi og heilbrigði starfsmanna og að halda flutningsnetinu gangandi fyrir viðskiptavinum okkar sem stóluðu á okkur, í aðstæðum sem enginn sá fyrir og þar sem hlutirnir breyttust hratt.“

Í upphafi sáu stjórnendur fyrirtækisins töluverða niðursveiflu í fjölda sendinga en það var tiltölulega fljótt að ná sér þar sem flestir voru heima og verslun á netinu jókst mjög mikið. „Netverslun milli landa mun halda áfram að aukast, hreinlega vegna þess að nú eru fleiri neytendur sem nýta þann möguleika en áður. Við sjáum því aukin tækifæri þar. Það hefur reynt á seiglu aðfangakeðju flestra fyrirtækja og því er nú tækifæri til að endurskoða og styrkja þol hennar. Við höfum einnig breytt viðhorfi okkar til heimavinnu. Það hefur komið í ljós að verkefni sem við töldum að yrði að framkvæma á vinnustaðnum er nú hægt að vinna heima og þar með getum við boðið starfsfólki upp á aukinn sveigjanleika í starfi.“

Fjölskyldan nýtur lífsins

Atli segir fjölskylduna kunna mjög vel við sig í Danmörku. Það sem hafi gert gæfumuninn var hversu vel krakkarnir aðlöguðust og að þau eignuðust góða vini. „Hér er líka stórt Íslendingasamfélag og þar höfum við kynnst yndislegu fólkum. Sem dæmi gekk ég í eina íslenska karlakórinn utan Íslands, Hafnarbræður. Þó svo að sönghæfileikar mínir séu ekki til útflutnings þá er félagsskapurinn upp á tíu. Svo fara helgarnar oftar en ekki í að horfa á krakkana keppa í íþróttum og verja tíma okkar saman sem fjölskylda eða með vinum í einhvers konar „hygge“.

Aðspurður hvernig hann sjái sig vaxa næstu ár í starfi segist hann halda áfram að vaxa svo lengi sem hugafarið sé þannig að hann telji sig geta bætt sig og lært meira. „Upphaflega töluðum við um að vera tvö til fimm ár í Danmörku en þar sem núna eru komin fimm ár þá tókum við eitt ár í einu og svo verður tíminn að leiða í ljós hvað gerist næst.“ ■

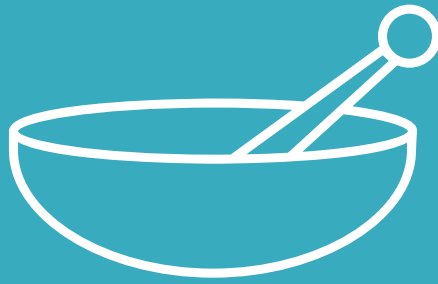
HOT CHIKIN & BAO BAR



📍 Ingólfsstræti 2.

📱 @chikinrvk

🌐 www.chikin.is



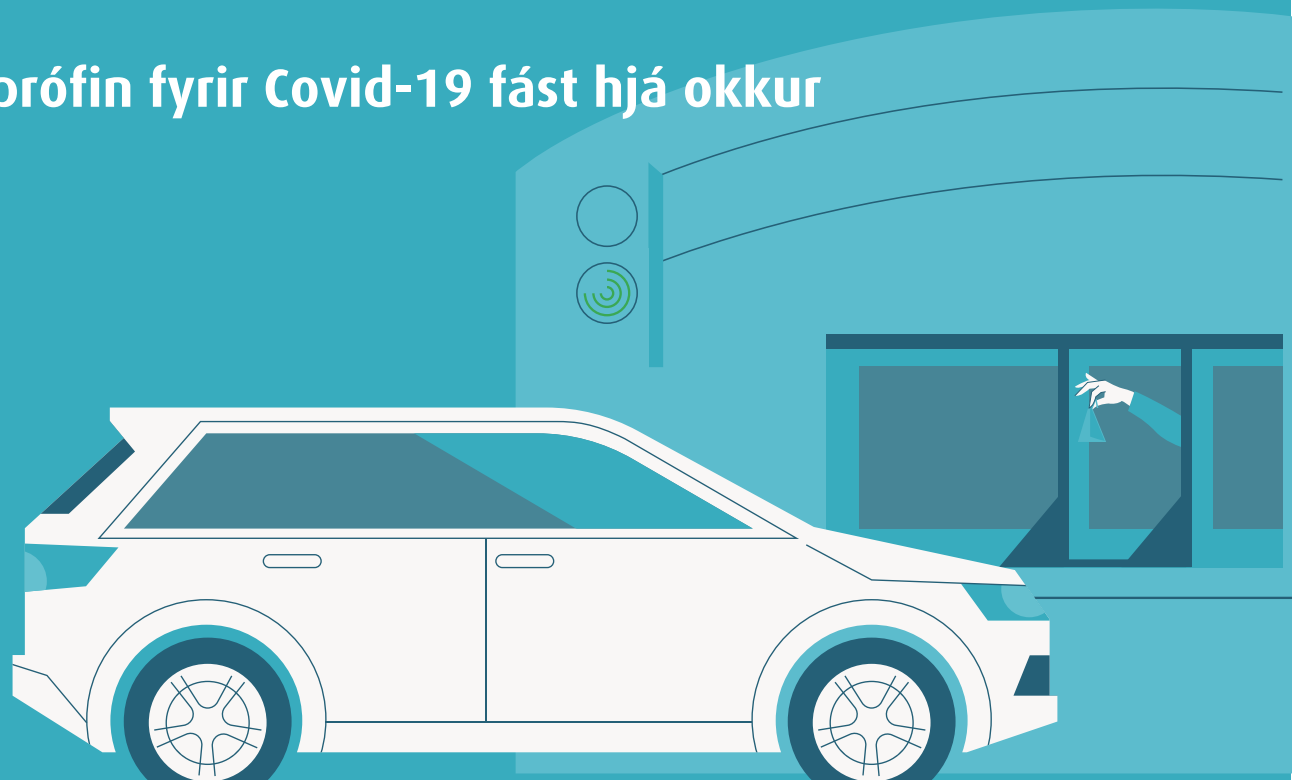
Lyfjaval Apótek

Bílaapótekið Hæðasmára

Pössum sóttvarnir Afgreiðsla beint í bílinn

Öruggt, fljótlegt og afar þægilegt
- sjö lúgur

Heimaprófin fyrir Covid-19 fást hjá okkur



Bílaapótekið Hæðasmára **Opið 10 – 23 alla daga**

Þú finnur apótek Lyfjaval í Mjódd, bílaapótek Hæðasmára og í Apóteki Suðurnesja

Lyfjaval Mjódd

Opið virka daga 08.45 – 18.00
Laugardaga 12.00 – 16.00

Lyfjaval Hæðasmára Bílaapótek

Opið alla daga 10.00 – 23.00

Apótek Suðurnesja

Opið virka daga 09.00 – 19.00
Laugardaga 12.00 – 16.00



Anna Sigríður segir að það séu mikil þægindi að geta fengið heimsendingu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Lífsgæði að geta nýtt sér heimsendingarþjónustu



Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Anna Sigríður Ásgeirsdóttir segir að það auki lífsgæði fjölskyldunnar að geta nýtt sér þá heimsendingarþjónustu sem boðið er upp á hjá mörgum fyrirtækjum í dag. Hún er með stóra fjölskyldu og því er hver aukastund sem hún fær með henni dýrmæt.

„Ég er gift fimm barna móðir í Kópavoginum og reyni ávallt að sinna fjölskyldunni vel samhliða vinnu og tómstundum. Áhugamálin eru mörg en þau eru meðal annars golf, skiði, fótþolti og hand-

bolti auk þess sem ég hef mikinn áhuga á matar- og drykkjarmenningu og smakka góð vín. Svo elska ég að ferðast,“ segir Anna Sigríður sem kann svo sannarlega að njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða.

Þegar að kemur að lífsgæðum fjölskyldunnar finnst henni skipta máli að hægt sé að nýta sér heimsendingarþjónustu. „Það eru klárlega lífsgæði að geta nýtt sér þessa þjónustu. Hún lengir viðverutímamann heima umtalsvert og það eru gæðastundir.“

Anna Sigríður segist fagna því hversu framboðið í heimsendingarþjónustu er orðið fjölbreytt.



Það eru klárlega lífsgæði að geta nýtt sér þessa þjónustu.

Hvað er það helst sem þú ert að kaupa þegar kemur að því að fá vöru senda heim?

„Það er helst matvara, gjafavörur, fatnaður og áfengi. Svo hefur það komið sér ótrúlega vel þegar við hjónin erum í útlöndum og krakkarnir heima að geta pantað mat og látið senda heim. Þá er oft ekkert til í ísskápnum. En ég held að ef maður myndi eingöngu nota þessa þjónustu þá myndi maður sakna þess að hitta ekki fólkid úr hverfinu í búðinni sem er ávallt mjög skemmtilegt. Það er að segja þessi mannlegu samskipti eru svo nauðsynleg fyrir okkur. En á móti

færi maður sennilega oftari í hár, neglur, einhvers konar snyrtingu og fleira til að uppfylla þessi nánú samskipti.

Sömuleiðis finnst mér algjör snilld að sumar blómabúðir eru komnar með sjálfসা þar sem hægt er að kaupa af þeim vendi og fleira eftir lokun. Þetta kemur ekki heimsendingum á vörum við en er algjör snilld í flórana og ég held að margir muni nýta sér þetta. Allt til að gera lífið einfaldara,“ segir Anna Sigríður að lokum og hlakkar til að fylgjast með þróuninni í framtíðinni og hvað kemur næst. ■

Psssst ...
Pantaðu matinn heim með einum smelli!



Þú finnur Snjallverslun Krónunnar í

App store
Play store

KRÓNAN



Lipinorm hefur góð áhrif á heilsuna.



Ýmsir þættir geta þó haft áhrif á magn kólesteróls í blóði



Gott er að fylgjast með blóðþrýstingnum.



Allir ættu að forðast að vera með of mikla blóðfitu til að forðast hjartasjúkdóma.

MYNDIR/ÁBSENDAR

Kólesteról og hjartaheilsa haldast í hendur

Lipinorm er háþróað bætiefni sem inniheldur öflugar jurtir og vítamín sem hafa heilsueflandi eiginleika fyrir mannslíkamann með einstakri virkni sinni.

Hjarta okkar hefur ýmsum afar mikilvægum hlutverkum að gegna, meðal annars viðheldur hjartað hringrás blóðsins og flutningi súrefnis og næringar um líkamann. Á hverri einustu mínútu dælir hjartað um fimm lítrum af blóði um líkama okkar og má því segja að góð hjartaheilsa sé gríðarlega mikilvæg. Vert er að huga að því að hjartaheilsa og kólesterólgildi líkamans haldast í hendur.

Hvað er kólesteról?

Kólesteról er ein tegund blóðfitu sem gegnir mikilvægu hlutverki í líkamanum. Allar frumur líkamans þurfa á kólesteróli að halda fyrir eðlilega starfsemi líkamans en það er meðal annars mikilvægt til myndunar frumna og hormóna. Ásamt því þarf líkaminn kólesteról við framleiðslu ýmissa hormóna, svo sem testósteróns og estrógens. Kólesteróli má skipta í

heildarkólesteról, HDL-kólesteról, LDL-kólesteról og þrigglýseríð. HDL-kólesteról er oft kallað „góða kólesterólið“ en það er okkur nauðsynlegt og hjálpar á ýmsan hátt við að fyrirbyggja hina ýmsu kvilla. LDL-kólesteról er hins vegar oft kallað „slæma kólesterólið“ en það viljum við forðast, það getur síast inn í æðavegginn og hlaðist þar upp og valdið því að æðarnar þrengjast, stífna og missa teygjanleika sinn en það hindrar eðlilegt blóðstreymi um æðarnar og eykur álag á hjartað. Ýmsir þættir geta þó haft áhrif á magn kólesteróls í blóði og er meðal annars mikilvægt að huga að hollu og fjölbreyttu mataræði ásamt reglulegri hreyfingu.

Mataræðið skiptir máli

Öll vitum við að mataræði hefur gríðarlega mikilvægt að segja hvað varðar andlega og líkamlega heilsu okkar. Mataræði skiptir hvað mestu máli þegar kemur að vellíðan en mikilvægt er að allir tileinkni sér hollt og fjölbreytt mataræði. Hvað varðar kólesterólið í líkama okkar er mataræði sá þáttur sem hefur hvað mest áhrif. Með því að



stilla fituneyslu í hóf, velja frekar mjúka fitu en harða og neyta grænmetis, ávaxta og kornmetis er hægt að halda kólesterólgildum í blóði eðlilegum. Að auki geta valin fæðubótarefni haft jákvæð áhrif á kólesterólgildi líkamans.

Lipinorm er háþróað bætiefni á markaði sem inniheldur öflugar jurtir og vítamín. Blandan inni-

Lipinorm inniheldur öflugar jurtir og vítamín.

» Allar frumur líkamans þurfa á kólesteróli að halda fyrir eðlilega starfsemi líkamans en það er meðal annars mikilvægt til myndunar frumna og hormóna.

(RYR) sem eru dökkrauð grjón og hafa verið þekkt í aldanna raðir fyrir jákvæð áhrif á heilsu okkar. Að auki inniheldur Lipinorm ólífur og þíamín (B1-vítamín) sem meðal annars stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum, eðlilegri starfsemi taugakerfisins og hjartans. Venjulega hækka kólesterólgildi í líkamanum með aldrinum en Lipinorm hefur það að markmiði að viðhalda eðlilegu kólesterólgildi og er því ekki úr vegi að bæta þessari einstöku vöru inn í daglega rútinu. ■

BetterYou™ Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir þá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Hámarksuptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.
Hröð og mikil uptaka.
Beta og öruggara en töflur eða hylki.
Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum
48 skammtar

■ Vegan D3 ■ B12 ■ Járn & Joð

Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019



Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Sér fugla út um allar koppagrundir



Starri Freyr
Jónsson
starri
@frettabladid.is

Listamaðurinn Sæþór Örn Ásmundsson heillaðist af fuglum á fullorðinsaldri. Í dag opnar hann sýninguna Fuglar, þar sem hann sýnir olíumálverk og verk unnin með blandaðri tækni.

Sýningin Fuglar verður opnuð í dag, laugardag, í Gallery Porti, Laugavegi 32 í Reykjavík. Þar sýnir Sæþór Örn Ásmundsson olíumálverk og verk unnin með blandaðri tækni sem eiga það sameiginlegt að sýna ýmsar tegundir af fuglum. „Fuglar eru eitthvað sem ég tók lítið eftir sem krakki en síðustu ár, sennilega með auknum aldri og þroska, hef ég heillast meira af þeim og sé núna fugla út um allar koppagrundir. Eftir að fjölskyldan fór að dvelja mikið á sumrin á Vestfjörðunum hef ég líka heillast meir og meir af náttúrunni og sérstaklega af fuglum. Í verkunum á sýningunni er ég að takast á við þessi lífrænu form fuglanna og yfirfæra í geometrísk hrein form og línur. Sýningin samanstendur af olíumálverkum og verkum unnunum með blandaðri tækni þar sem ég prenta ákveðnar grunnlínur og bæti svo við og byggji upp verkið með vatnslitum og pennum.“



„Fuglar eru eitthvað sem ég tók lítið eftir sem krakki en síðustu ár, sennilega með auknum aldri og þroska, hef ég heillast meira af þeim,“ segir Sævar Örn Ásmundsson.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

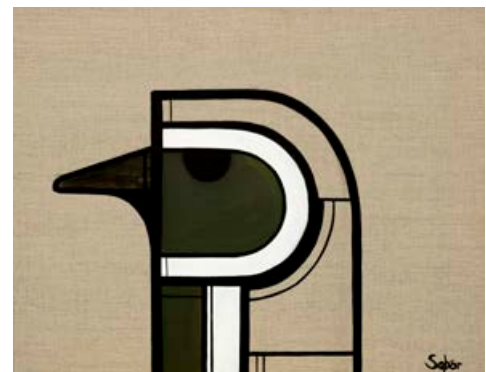
STUDIO Selma bolur Stærðir 40-56 Verð 11.980 kr.	STUDIO Jette tunika Stærðir 40-56 Verð 13.980 kr.	STUDIO Liselotte peysukjöll Stærðir 40-56 Verð 18.980 kr.	STUDIO Annelise peysukjöll Stærðir 40-56 Verð 17.980 kr.
--	---	---	--

LÍTTU VIÐ Á BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



Á sýningunni Fuglar sýnir Sæþór Örn Ásmundsson olíumálverk og verk unnin með blandaðri tækni sem eiga það sameiginlegt að sýna ýmsar tegundir af fuglum.

Hann segist hafa unnið að sýningunni í eitt ár þar sem það tekur tíma og þolinmæði að mála oliuverk, auk þess sem daglegt líf og vinna tekur sinn tíma líka.

Ekki aftur snúið

Sæþór er fæddur árið 1978 og ólst upp í Breiðholti. Hann segist ekki muna eftir sér öðruvísi en að teikna og skapa. „Ég var enn í grunnskóla þegar ég málaði í fyrsta skipti á striga og þá varð ekki aftur snúið. Seinna lærði ég hreyfingrafík á Ítalíu og hef unnið við það frá útskrift árið 2004. Í dag á ég og rek Farva, sem er hönnunarstúdíó, prentverkstæði, verslun og netverslun (farvi.is) ásamt eiginkonu minni Tobbu.

Meðfram rekstri Farva mála ég olíumálverk en olíumálningin hefur alla tíð heillað mig mikið. Á prentverkstæðinu sérhæfum við okkur í riso- og silkiprenti, og hef ég því notað þann miðil töluvert í verk min síðustu ár. Auk þess á ég þrjú frábær börn, Sögu Mariu, Söllu Elínu og Baldur Pál, og edlilega fer mestur partur tímans í fjölskylduna og samveru með henni.“

Eftir að fjölskyldan fór að dvelja mikið á sumrin á Vestfjörðunum hef ég líka heillast meir og meir af náttúrunni og sérstaklega af fuglum.

Sæþór Örn Ásmundsson

Eitt olíumálverk á viku

Sæþór tók þátt í sinni fyrstu sam-sýningu á vegum Unglistar árið 1996 og ári síðar hélt hann sína fyrstu einkasýningu í Gallerí Geysi, þá 19 ára gamall. „Meðal annarra sýninga eru útskriftar- og samsýning úr Istituto Europeo di Design sem haldin var í Guggenheim í Feneyjum árið 2004. Þar vorum við með vídeóverk og innsetningar til

sýnis. Síðustu málverkasýningar mínar voru á Mokka árið 2010 þar sem ég sýndi portrett málverk. Árið 2014 setti ég mér svo það markmið að mála eitt olíumálverk á viku. Það hafðist ekki alveg en ég náði 30 verkum og afraksturinn var sýndur á Mokka árið 2015.“

Hann er ánægður með að hafa náð að opna sýninguna hjá þeim prýðisdrengjum Arna og Skarpa sem reka Gallery Port. „Þess utan stefni ég á að auka vægi þess tíma sem ég eyði í myndlistina og gefa henni meira pláss. Reksturinn á Farva verður plássfrekur en stóra markmiðið er að gefa myndlistinni meiri tíma og sjá hvort hún geti ekki staðið undir stærri hluta í launaseðilsins.“

Hægt er að kynna sér verk Sæþórs á farvapabbi.is og á Instagram (@farvi.is). ■

Sýningin verður opnuð í dag, laugardaginn 22. janúar, frá kl. 15-18, í Gallery Porti, Laugavegi 32 í Reykjavík. Stendur sýningin yfir til 3. febrúar. Opnið þriðjudaga til laugardags, frá kl. 12-17.

SIR ARNAR GAUTI
LÍFSSTÍLSÞÁTTUR

FIMMTUDAGA KL. 20.00



comma,

Sale

TÍSKAN

WEEKEND

MaxMara



NÝ SENDING

ÚTSALA HAFIN

ÁRMÚLI 5 - 551 0300

FRÉTTABLAÐIÐ

35% LANDSMANNA*
FÁ SÉR REGLULEGA SKYNDIBITA

49% LESA**
FRÉTTABLAÐIÐ

ERT ÞÚ AÐ NÁ TIL RÉTTA FÓLKSINS?

Með því að auglýsa í Fréttablaðinu og á frettabladid.is nærðu til rétta fólksins.

FRÉTTABLAÐIÐ

* Skv. Neyslukönnun Gallup. ** Íbúar á höfuðborgarsvæðinu á aldrinum 35–65 ára lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali, skv. prentmælingum Gallup.

Flóttakonur í Tyrklandi sauma fyrir 66°Norður



Lovisa Arnardóttir
lovisaa
@frettabladid.is

Með stuðningi 66°Norður og utanríkisráðuneytisins, munu flóttakonur í Tyrklandi læra að endurnýta efni og fá þjálfun í fataframleiðslu. Verkefnið er hugsað til langs tíma, svo að konur fái tækifæri til að byggja sér og börnum sínum gott líf.

UN Women á Íslandi og 66°Norður, með stuðningi frá utanríkisráðuneytinu, skrifuðu undir samkomulag í desember um að styðja við atvinnusköpun fyrir konur á flóttu í Tyrklandi, sem koma frá Sýrlandi, Afganistan og Írak. Þær munu fá þjálfun í fataframleiðslu, með það markmið að leiðarljósi að þær öðlist fjárhagslegt sjálfstæði og þekkingu sem nýtist þeim jafnvel áfram í önnur verkefni, í að byggja upp samfélag og skapa verðmæti.

Þær munu læra að endurnýta efni og styrkja með því hringrásarhagkerfi innan SADA-miðstöðvarinnar, sem hýsir þær. SADA-miðstöðin er staðsett í borginni Gaziantep í Tyrklandi, en um hálf milljón flóttafólks býr í Tyrklandi. SADA-miðstöðin er athvarf fyrir flóttakonur, en þar geta þær sótt sér ýmsa þjónustu eins og daggæslu og fræðslu. Gaziantep er einungis 100 kílómetra norður af landamærum Sýrlands, en stór hluti flóttafólks kemur þangað frá Aleppo í Sýrlandi.

Konur fái rödd og hlutverk

Stella Samúelsdóttir, framkvæmdastýra UN Women á Íslandi, og Bjarney Harðardóttir, einn eigenda 66°Norður, segja að fyrsta frækorninu að þessu verkefni hafi verið sáð fyrir þremur árum, en nú fyrst sé verkefnið að fá á sig mynd. Þær eru þó á sama tíma mjög skýrar með það að þeirra markmið sé ekki að koma einhverju upp sem fyrst, heldur að það sé hægt að koma af stað verkefni, fyrir konur á flóttu, til lengri tíma. Að verkefnið sé unnið á forsendum þessara kvenna og að þær fái rödd og hlutverk í því sem fyrst.

„Við höfum verið að vinna í okkar samfélagslegu ábyrgð, okkar hringrás, og þó svo að okkar samfélagslega ábyrgð sé að mestu hér á Íslandi, fannst okkur mikilvægt að við gætum látið gott af okkur leiða, og þá sérstaklega til kvenna,“ segir Bjarney og að aðkoma 66°Norður felist í því að koma með efni, þekkingu, færni og hugvit til þessara kvenna.

„Það sem er svo mikilvægt við þetta verkefni er að það verði ekki einskiptis, eða einn styrkur. Okkar markmið er að þetta verði eitthvað sem þessar konur geta tekið áfram og notað til að byggja sér einhvern grunn. Tekjuginn, framfærslu og öryggi fyrir börnin sín. Allt sem þær hafa ekki núna í Tyrklandi,“ segir Bjarney.

Manneskja á staðnum nauðsyn

Hún segir verkefnið snúast að stærstum hluta um fólk og að einn mikilvægasti þátturinn í því að koma þessu á laggirnar, sé Íris Björg Kristjánsdóttir sem starfar fyrir UN Women í Tyrklandi og hefur búið þar í um fimm ár.

„Íris hefur starfað í þessu verkefni um árabil,“ segir Stella, en í vikunni fengu UN Women og 66°Norður kynningu frá Írisi á verkefniinu, stöðunni í Tyrklandi og leiðbeiningar um hvernig best sé að standa að slíku verkefni þar í landi, svo það gangi upp til lengri tíma.

„Það er svo mikilvægt að hafa skilning á umhverfinu sem við erum að stíga inn í. Við heyrðum frá Írisi hversu viðkvæmt umhverfið er og hversu varlega við þurfum að stíga til jarðar. Það má ekki byggja upp of miklar væntingar því aðstæður



Bjarney Harðardóttir, einn eigenda 66°Norður, og Stella Samúelsdóttir, framkvæmdastýra UN Women á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Á myndinni með Stellu og Bjarneyju er Íris Björg Kristjánsdóttir sem starfar hjá UN Women í Tyrklandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

eru svo daprar. Það eru allir sam-mála um að þetta sé til lengri tíma og það er mikilvægt að hafa mann-eskju þarna á staðnum sem þekkir alla innviði og gefur verkefniinu trú-verðugleika,“ segir Bjarney.

Hún segir að innlegg Írisar hafi hjálpað þeim vel að skilja að markmiðin séu til langs tíma og að það sé mikilvægt að hafa þrek og vilja í það. Hún segir að enn sé ekki búið að ákveða hversu margar konur fái þjálfun, en að þær vilji stilla væntingum í hóf, byrja rólega og eiga meira inni síðar.

„Við þurfum að skoða hvort þetta verði bara sýrlenskar konur, eða hvort það verði líka tyrkneskar konur. Svo eigum við eftir að eiga samtál við alla hagsmunaaðila, en það getur verið að við byrjum ekki nema á 10 til 20 konum,“ segir Bjarney.

Konur fá ekki sömu tækifæri

Fjórir milljónir flóttamanna eru skrásettir í Tyrklandi, og af þeim eru líklega hálf milljón kvenna frá Afganistan, Sýrlandi og Írak. Þessar konur, og almennt konur á flóttu, verða oft út undan og tekur Bjarney sem dæmi að af heildarfjölda útgefina atvinnuleyfa í Tyrklandi, séu aðeins þrjú prósent til kvenna.

„Þær standa höllum fæti og eiga sér oft ekki talsmann eða tækifæri til að láta rödd sína heyrast.“

Fyrsta varan sem fer í framleiðslu í Tyrklandi heitir Faðmurinn og er taska. 66°Norður sér um að senda efni út til Tyrklands sem konurnar vinna og svo er varan send aftur hingað til Íslands þar sem hún verður seld, bæði í verslunum 66°Norður og í gegnum UN Women. Líklega á næsta ári, og mun allur ágóði verkefnisins renna til þessara kvenna

og til verkefnisins í gegnum UN Women.

Mikið í húfi

Bjarney segir að um mikið frumkvöðlastarf sé að ræða þar sem fyrirtæki, UN Women og utanríkisráðuneytið skuldbinda sig til að vinna að þessu saman, en verkefnið er unnið eftir Heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna og fékk styrk úr Heimsmarkmiðasjóði atvinnulífsins um þróunarsamvinnu.

„Við vonumst til þess að eftir þrjú ár verði þetta einhvers konar for-dæmi fyrir önnur lönd og fyrirtæki til að taka upp. Það er mikið í húfi og mikil ábyrgð í þessu verkefni, að sýna fram á að þetta sé hægt,“ segir Bjarney.

Stella segist sammála því og að þau bindi sterkar vonir við að samstarfið við 66°Norður sé aðeins það fyrsta.

„En þess vegna viljum við tryggja að þetta sé vel gert og að það séu allir á sömu blaðsíðu. Það er þriggja ára verkefnaskilgreining, þar sem við förum nánar út í það hvernig þetta verður gert, án þess að við sköpum óraunhæfar væntingar. Okkar hlutverk er að styðja við þetta starf og þá meira út frá þróunar- og jafnréttismálum og þekkingu á þörfum flóttakvenna, auk þess sem við höfum víðtæka og mikla þekkingu á því hvernig er að koma svona vöru á markað,“ segir Stella.

EKKI HRÆDD UM ORÓSPORIÐ

Slíku verkefni fylgir ávallt einhver áhætta, bæði getur umræða um flóttafólk oft verið erfið og á tíðum hatursfull, auk þess sem verkefni af þessum toga eiga það til að verða að engu, eða skila ekki því sem lofað var. Spurð hvort hún hafi áhyggjur



af því að ef illa fer geti það skaðað fyrirtækið eða ímynd þess, svarar Bjarney því neitandi.

„Þetta snýst miklu meira um ábyrgð sem ég finn sem mann-eskja, og hvernig ég hef ákveðin tól sem geti látið þetta gerast. Það sem hræðir mig er að það verði ekkert úr þessu. Áhrif verkefnisins á orðspor okkar veldur mér ekki áhyggjum, því við munum alltaf gera þetta af heilindum. Mér finnst bara ábyrgðin svo mikil að hjálpa, að fá þennan sprota. Okkur er treyst, utanríkisráðuneytið gerir það og mér finnst mikilvægt að við látum það gerast,“ segir Bjarney.

Stella segir mikilvægt í því samhengi að það sé heildstæð sýn og áhersla á að verkefnið haldi áfram um langa tíð.

„Þetta er fólk með mikla þekkingu en við komum inn til að auka færni þess, samkeppnishæfni og getu til að koma sínum vörum eða þekkingu inn á markað. Það getur leitt til þess að önnur fyrirtæki eða hönnuðir leiti til þeirra, héraendis eða í Tyrklandi.“

Stella segir þetta gott innlegg í umræðu um sérstaka stöðu flóttakvenna í heiminum og bendir á að sjaldan sé tekið tillit til þeirra og þeirra sérstöku aðstæðna. Margar séu einar en sumar jafnvel með börn og viti ekkert hvar eiginmenn eða barnsfeður þeirra eru, lifandi eða látnir.

„Með þessu fá þær tækifæri til að mennta sig, fæða sig og klæða og við getum líka lært af þessu á Íslandi, um hvernig er hægt að gefa fólk tækifæri. Því það vilja allir fá tækifæri. Það vilja auðvitað flestir búa heima hjá sér, en í þeirra tilfelli geta þau það ekki og líklega geta þau það aldrei.“

Myndin er tekin við SADA-miðstöðina þar sem verkefnið mun eiga sitt heimili. MYND/UN WOMEN

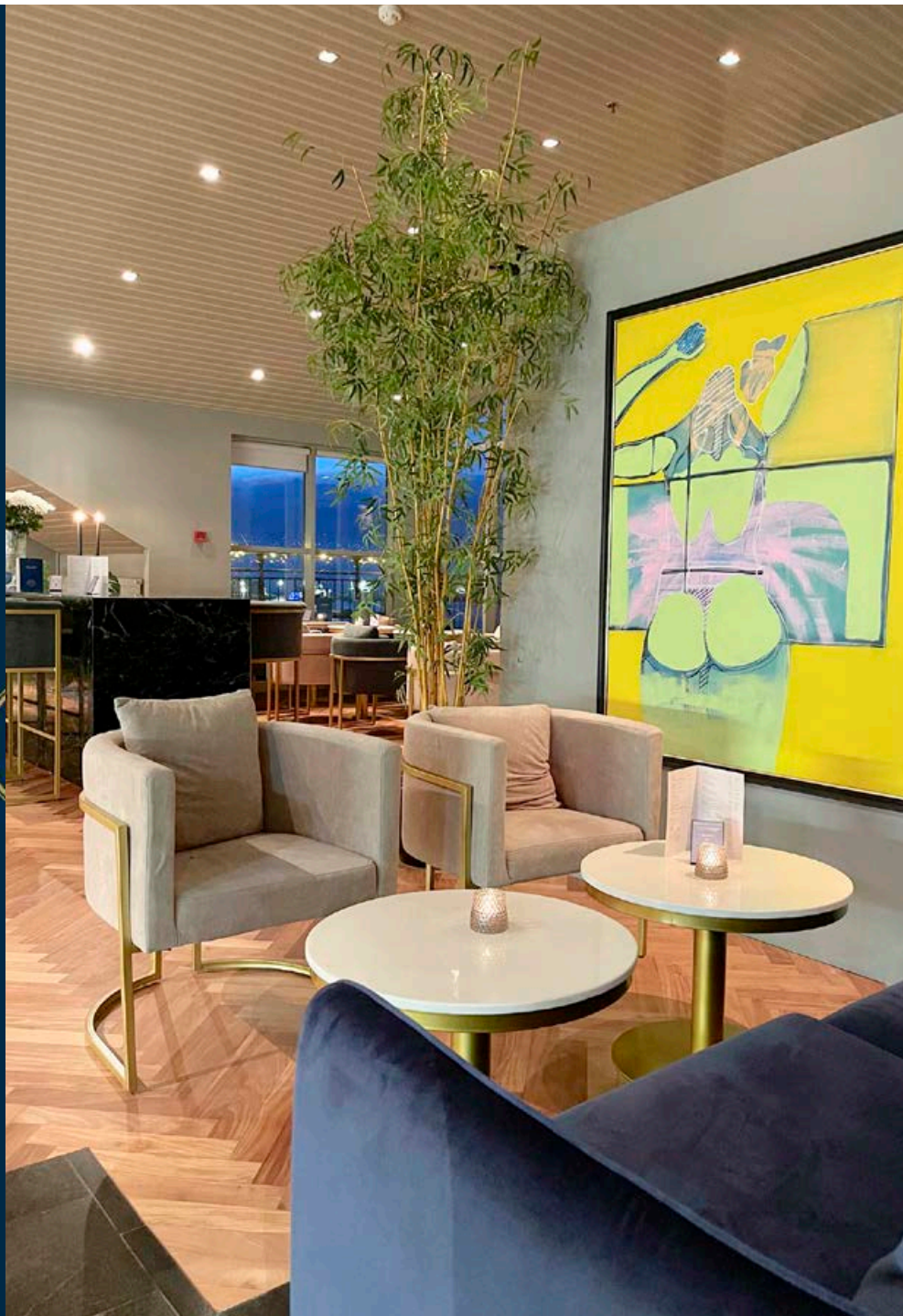
Það vilja auðvitað flestir búa heima hjá sér, en í þeirra tilfelli geta þau það ekki og líklega geta þau það aldrei.

Stella



Það má ekki byggja upp of miklar væntingar því aðstæður eru svo daprar.

Bjarney



NÝTT ÁR NÝIR TÍMAR ÓOPNAÐIR PAKKAR

Hvetjandi vinnuaðstaða
fyrir fyrirtæki,
einstaklinga og
stofnanir

www.betristofan.com

Anna Sigríður Ólafsdóttir, prófessor í næringarfræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, fer með umsjón og er aðalhöfundur þáttanna Nærumst og njótum, sem nú eru sýndir á RÚV á mánudagskvöldum.

Anna Sigga, eins og hún er alltaf kölluð, hefur í nógu að snúast þessa dagana, er með marga bolta á lofti en gefur sér ávallt tíma til að borða, enda lykillinn að því að geta komist vel í gegnum daginn. Við fengum hana til að segja okkur hvernig hefðbundinn dagur hjá henni lítur út, þegar kemur að næringunni.

Anna Sigga segir mataræði sitt fyrst og fremst fjölbreytt þar sem ekkert er bannað.

„Það má segja að mataræði mitt sé í takti við það sem ég legg áherslu á í þáttunum – fjölbreytt fæði þar sem ekkert er bannað, en rík áhersla lögð á jurtafæði sem uppistöðu – grænmeti, ávexti, gróft korn, belgjurtir, hnetur og fræ. Mér finnst fiskur mjög góður og hann fer betur í mig en kjöt, en ég útiloka það þó alls ekki úr fæðunni heldur er það meira sparimat eða „krydd“.

Á barnmörgu heimili finnst mér mikilvægt að alls konar matur sé í boði og fundnar séu leiðir sem falla að smekk allra, á sama tíma og ég vil að við borðum í grunninn sams konar mat.“

Anna Sigga segir að ef hún ætti að setja einhvern stimpil á fæðuvalið væri það vistkerfæði, eða flexitarian.

„Mér finnst það ágætt orð sem gefur í skyn vissan sveigjanleika. Þetta fæði hefur þann kost að vera ekki bara hollt fyrir okkur, heldur einnig betra fyrir umhverfið. Samhliða því reyni ég að nýta matinn vel, og janúar er oft sambland af nýtingarmánuði þar sem ég reyni að nýta hugmyndaflugnið til að útbúa afgangana og frysti þá gírnilega og sleppi því að kaupa kjöt.“

Morgunnautnastundin mikilvæg
Nautnastund á vel við í upphafi dags hjá Önnu Siggú. „Mér finnst ljúft að byrja morguninn á góðum kaffibolla, helst eftir að morgunumferðinni í eldhúsinu lýkur og börnin eru farin í skólann, fletta í gegnum blöðin og afgreidda tölvuþóstin. Þá gjarnan með eina og hálfu grófa súrdeigsbrauðsneið, eða tvær ef ég er komin í endana á brauðinu þar sem sneidarnar eru minni.

Áleggid er oftast ostur, af gömlum vana, en heimagert hummus með avókadó og sítrónu eða heimagert hnetusmjör og eplasneiðar þegar ég gef mér til tíma þess, og lítið glas af safi til að hafa með lýsinu. Egg bætist við um helgar, tómötum er þá skellt með á pönnuna og kóríander eða steinselju úr gluggakistunni. En það kemur alveg fyrir að ég næ ekki þessari nautnastund sem morgunninn er og þá finn ég hvað hún er mér mikilvæg inn í daginn, ekki síst þegar mikið er að gera.“

Hádegisskipulagið flóknara

Þegar kemur að hádegisverðinum er málið flóknara. „Mér hefur ekki tekist að hafa skipulag á hádeginu síðustu tvö árin, þegar maður hefur ekki vinnufélagana til að fara með í mat, á ég það til að gleyma mér í vinnu – lúxusvandamál þegar maður vinnur við áhugamál sitt og ástríðu, en vissulega skiptir máli að hafa góða rútinu. Gott mótuneyti væri draumurinn og ég er alltaf sérlega glöð þegar það hittir þannig á að ég er á fundum í SagaFilm í kringum hádegid, en þau framleiða þáttina mína. Mótuneytið þar er einstaklega gott, fjölbreyttur matur, ferskur og nóg af grænmeti. Maður finnur að alúð er lögð í matinn.“

Börnin bera líka ábyrgð

Krakkarnir hennar Önnu Siggú bera líka ábyrgð á matseðli heimilisins.



Anna Sigríður Ólafsdóttir stjórnar þáttinum Nærumst og njótum, sem sýndur er á RÚV, þar sem næring er í forgrunni.

Samtíningur og góð hráefni oft besta matarupplifunin



Sjöfn Þórðardóttir sjöfn @frettabladid.iss



Bleiki liturinn er ómótstæðilegur og lokkar bæði augu og munn.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Lúxusvandamál þegar maður vinnur við áhugamál sitt og ástríðu.

„Krakkarnir mínir eru 11, 14 og 17 ára og síðasta haust byrjuðum við að skipta með okkur ábyrgðinni og á hvert sinn dag, þar sem þau bera ábyrgð á matseðlinum sem settur er saman á mánudagskvöldum. Það var alltaf suðað og kvartað þegar fiskur var í matinn, þannig að ég fékk það í gegn að mánudagar væru fiskidagar, óháð því hvort það væri fiskur í matinn þann daginn í skóla einhvers þeirra. Það tók smá tíma fyrir þau að átta sig á að það er alveg jafn sjálfsagt að fá fiskmáltíð tvisvar á dag eins og að fá hakk og spaghetti í hádeginu og lasagna á kvöldin. Smám saman mjökumst við í átt að sátt.“

Magaóþægindi skemma ánægju
Finnst þér skipta miklu máli hvað þú borðar, þegar kemur að því að huga að orku og úthaldi?

„Ég stunda náttúruhlaup og hvers konar útivist og veit að ég þarf að borða vel þegar hreyfingin er mikil og varir lengi. Þar, eins og með annan mat, finnst mér best að velja bita sem fara vel í mig, vel frekar mat en tilbúin stykki og gel. En þarna þarf maður að læra á sínar þarfir og prófa sig áfram og finna vörur sem maður þolir í maga. Magaóþægindi geta skemmt bæði ánægju og árangur.“

Önnu Siggú finnst líka skipta máli að velja mat sem lokkar augað. „Það skiptir mig máli að velja mat sem er fallegur, góður og lætur manni líða vel, án þess að flækja matreiðsluna um of. Samtíningur og góð hráefni finnst mér oft hvað besta matarupplifunin. Ótal litlar skálar á borðinu og dundað við að setja saman góðan disk, og ekki síðra í góðum félagskap.“

Anna Sigga gefur lesendum uppskrift að hummus með rauðrófum. „Mér finnst bleiki liturinn svo ómótstæðilegur og uppskriftin er svo einföld. Magnið fer eftir smekk, slumpið og tilfinningin ræður samsetningu og áferð hverju sinni.“

Ómótstæðilegur rauðrófuhummus

Rauðrófur eftir smekk

Rauðrófur skrældar og skornar í litla teninga. Teningunum velt upp úr smá olíu og salti og bakaðir í ofni á 200°C þar til þeir eru orðnir mjúkir.

Rauðrófukubbana er gott að eiga í kæli og henda út á salöt eða ofan á brauðsneið eða nota í hummusinn þegar ykkur langar.

Hummusinn

1 dós kjúklingabaunir (ca 3,5 dl ef soðnar baunir) – mestu af safanum hellt af, en nota má hluta af honum til að þynna ef maður vill
2 msk. tahini (sesamfræjamauk)
½ dl ólífuolía
Safi úr ½ sítrónu
Salt, hvítlaukur og chilli eftir smekk (ferskt eða duft)
Smá rifinn sítrónubörkur getur líka gefið auka kikk
1 dl rauðrófuteningar, eða eftir smekk, láta kólna fyrir notkun

Maukið allt í blandara eða með töfrasprotu þar til blandan hefur náð góðri áferð. Má þynna meira með baunasafanum, isköldu vatni eða meiri ólífuolíu og sítrónusafa eftir smekk. Bæta má við fleiri kryddtegundum og það eru til alls konar góðar hummus uppskriftir. ■



FAGLIST

ALLT ALMENNT HÚSAVIÐHALD OG JARÐVINNA

Smíðavinna • Múrvinna • Málningarvinna
Drenlagnir • Hellulagnir

www.faglist.is



blómaVal

Allar pottaplöntur

Ný sending vikulega

25-50% afsláttur

26%

Orkidea
12 cm pottur.
11325000

1.999 kr
~~2.690~~ kr



26%

Drekatré
24 cm pottur,
Dorado. 11328368

10.990 kr
~~14.990~~ kr



25%

Sómakólfur
14 cm pottur.
11328092

2.990 kr
~~3.990~~ kr



28%

Friðarlilja
12 cm pottur.
11623437

1.990 kr
~~2.790~~ kr



Fræin eru komin

- Sumarblóm
- Kryddjurtir
- Matjurtir
- Sáðbakkar
- Mold



Nú er rétti tíminn til að sá



Skoðaðu kennslu-
myndböndin
á blomaval.is



Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.



Geymslubox
og körfur

25% afsláttur



Verkfæri og
verkfærátöskur

20-40% afsláttur



Parket

25% afsláttur



Pottar
og pönnur

20-40% afsláttur



Flísar

35% afsláttur



Málning
og lökk
Valdar vörur

20-60% afsláttur

LÝKUR UM HELGINA • LÝKUR UM HELGINA

20%



AEG

Þvottavél,
1600 sn.

Kolalaus mótur,
Prosense tæknin

Frábært fyrir rúmfötin og skyrturnar, ellefu
þvottakerfi, orkuflokkur C. 1860501

99.990 kr
~~124.990~~ kr



35%

Borvél, 12V + 100 fylgihlutir

2 rafhlöður Li-on 10.8V, hersla 25 Nm.
5245566

13.970 kr
~~21.495~~ kr



**BLACK+
DECKER**

Bílaryksuga, 12 V

Öflug og nett bílaryksuga fyrir bíla, húsbíla,
hjólhýsi, sendibíla, rútur ofl. 1870010

6.552 kr
~~8.190~~ kr



ETA
Ryksuguvélmenni, Aron ETA

Með snjalleiginleikum, moppar og
ryksugar heimilið. Rafhlaða er 14,4V
lithíum sem veitir 120 mínútur í notkun.
Er með 12 skynjara, beygir frá stigum og
öðrum hindrunum. Hentar vel á öll parket
og flestar mottur eða teppi. 1852100

35.992 kr
~~44.990~~ kr



HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

SÚPER ÚTSALA

Gerðu súperkaup

NA • LÝKUR UM HELGINA • LÝKUR UM HELGINA • LÝKUR UM HELGINA

Vefverslun

Sendum
um land allt



husa.is



65"

20%

EM tilboð
SAMSUNG

Sjónvarp 65" 4K UHD
3840x2160, með Wi-Fi, Bluetooth tengingu,
vafra, leikham, USB spilun og mörg forrit
(YouTube, Netflix o. frv.) 1860806

149.990 kr
187.990 kr



Skoðaðu
80 síðna
útsöluþlað
á husa.is





Jón Ingi Jósafatsson

lést þriðjudaginn 18. janúar.
Þökkum auðsýnda samúð og vinarþel.

Alda Sigrún Sigurmarsdóttir
Guðrún Helga Jónsdóttir
Ólafur Unason
Jóhanna Lovísa Ólafsdóttir
Fjola Margrét Ólafsdóttir

Stefán Páll Jónsson
Svanhvit Ásta Smith
Viktor Freyr Stefánsson
Helena Sif Stefánsdóttir



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Edda Alice Kristjánsdóttir

fv. skrifstofustjóri
í Háskólanum á Akureyri,
Hrafnagilsstræti 34, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri 17. janúar sl.
Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn
25. janúar klukkan 13.

Vegna fjöldatakmarkana í samfélaginu geta aðeins
nánustu aðstandendur verið viðstaddir.
Streymt verður frá athöfninni á Facebook-síðunni
Jarðarfari í Akureyrarkirkju – beinar útsendingar.

Sigursveinn Jóhannesson
Svava Kolbrún Sigursveinsdóttir
Jóhannes Steinn Sigursveinsson
Kristín Sóley Sigursveinsdóttir
Pétur Magnús Sigursveinsson
Sigríður Sigursveinsdóttir
Aðalheiður Sigursveinsdóttir
ömmubörn og langömmubörn.

Agnes Arnardóttir
Hólmkell Hreinnsson
Kathryn Gadsden

Mergættu, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*



Isleifur Jónsson
Útfarastjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441



Álfheimur 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
www.utfarin.is • AUÐBREKKA 1, KÓPAVOGI

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar sé þess óskað



Jóhanna Eiríksdóttir



Sverrir Einarsson



Jón G. Bjarnason

Alúð • Virðing • Traust • Reynsla

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



Útfararþjónusta í yfir 70 ár



*Við tökum vel á móti ástvinum
í hlýlegu og fallegu umhverfi*

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Edda segir litanotkun Kjarvals fara eftir aðferðinni sem hann notar hverju sinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Litadýrð á Kjarvalsstöðum

Á Kjarvalstöðum er rýnt í lita-
val listamanna í tveimur nýjum
sýningum.

arnartomas@frettabladid.is

Jóhannes S. Kjarval: Í íslenskum litum, er heiti nýrrar sýningar sem verður opnuð á Kjarvalsstöðum í dag. Þar er að finna verk Kjarvals úr safni Listasafns Reykjavíkur, en eins og nafnið gefur til kynna er litanotkun Kjarvals í brennidepli.

„Við erum að skoða litina í verkum Kjarvals og hvernig hann tekst á við þá, bæði í landslagsverkum, fantasíum og öðru,“ segir Edda Halldórsdóttir sýningarstjóri, sem segir litaval Kjarvals hafa verið fjölbreytt. „Hann notaðist við ýmsa liti og maður sér til dæmis gull og bleikan – skæra og skarpa liti sem voru nokkuð einstakir.“

Þá höfðu fjölbreyttar aðferðir Kjarvals líka sitt að segja. Í sumum verkum notar hann þykkt málningslag þar sem er liturinn er þykkur, en í öðrum er léttari áferð sem virkar sem eins konar hula.

Á sýningunni er sjónum einnig beint að þeirri hugmynd Kjarvals að náttúra landsins væri litaspjald í sjálfu sér.

„Það var þessi litadýrð sem býr í íslenskri náttúru,“ segir hún og segir nokkur verk á sýningunni endurspeglja þá hugmynd vel. „Annars vegar eru verk þar sem litaspjöld blandast náttúrunni og birtast samofin hrauni og mosa. Svo eru önnur landslagsverk og náttúru-myndir sem heita Litaspjald. Þá er hann



Samkvæmt Kjarval var náttúra Íslands litaspjald í sjálfu sér.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Hann notaðist við ýmsa liti og maður sér til dæmis gull og bleikan – skæra og skarpa liti sem voru nokkuð einstakir.

með myndir af grjóti eða mosa og titillinn er litaspjald, oft með undirtitli eins og „Sumar“ sem endurspeglar þá litina í náttúrunni eftir breytilegum árstíðum.“

Litir sem kallast á

Sýningin á verkum Kjarvals kallast svo á við aðra sýningu sem verður opnuð í húsinu eftir viku. Þar verður yfirlitssýning á verkum Birgis Andrésónar, sem stýrt er af bandaríska listfræðingnum Robert Hobbs. Edda segir að með sýningunni á verkum Kjarvals sé verið að kinka kalli til Birgis, sem tekur yfir allt húsið þar fyrir utan.

„Birgir vann mikið með liti og skilgreindi þá íslensku liti sem honum fannst vera gegnumgangandi í íslenskum menningararfí,“ útskýrir hún. „Okkur fannst rétt að tengja þetta með einhverju móti. Við málum svo salina í þessum litum sem Birgir notaðist við. Þetta er mikil litadýrð.“ ■



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi og langalangafi,

Jóhann Danival Pétursson

Njarðarvöllum 2, Reykjanesbæ,

lést á Hrafnistu Nesvöllum,
föstudaginn 14. janúar. Útförin fer fram
frá Keflavíkurkirkju, fimmtudaginn
27. janúar kl. 13.

Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur
vera viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á
<https://www.facebook.com/groups/johannpetursson>

Eliás Ásgeir Jóhannsson
Pétur Jóhannsson
Margrét Sigrún Jóhannsdóttir
Kristín Jóhannsdóttir
Jón Þorsteins Jóhannsson
Jóhann Ingi Jóhannsson

Margrét H. Emilsdóttir
Sólveig Einarisdóttir
Werner Kalatschan
Mariana Tamayo
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Ingi Guðjónsson

Skipalóni 7, Hafnarfirði,

lést á Grund, hjúkrunarheimili,
laugardaginn 15. janúar.

Útför hans fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju
þriðjudaginn 25. janúar klukkan 13.

Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en
þeim sem vilja minnst hans er bent á að styrkja
Slysavarnafélagið Landsbjörg með minningarkorti á
landsbjorg.is/styrkja/minningarkort.

Vegna fjöldatakmarkana verða einungis nánustu
aðstandendur viðstaddir. Streymt verður frá athöfninni á
<https://youtu.be/XgGdssURER4>

Ásthildur Bjarnadóttir

Guðrún Guðmundsdóttir
Sverrir Guðmundsson
Björn Bjarnason
Margrét Erla Björnsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Petta gerðist 22. janúar 1960

Orrustan um Rorke's Drift hefst

Skömmu eftir að hafa sigrað Breta í orrustunni um Isandlwana ákváðu Zulu-menn að fylgja eftir sigri sínum með því að ráðast á lítið spítalavirki við landamæri bresku Suður-Afríku sem nefndist Rorke's Drift.

Þann 22. janúar 1879 herjuðu þrjú til fjögur þúsund Zulu-stríðsmenn á virkið. Hermenn Breta voru aðeins um 150 talsins, margir hverjir særðir, en voru vopnaðir skotvopnum gegn spjótum og skjöldum Zulu-manna. Þvert á allar líkur tókst Bretum að halda út gegn árasum

Zulu-manna sem hörfuðu daginn eftir. Aðeins 17 Bretar féllu í orrustunni en um 350 Zulu-menn. Alls fengu ellefu breskir hermenn Viktoríu-krossinn fyrir frammi-stöðuna, hæstu og virtustu verðlaun breska hersins.

Kvikmyndin Zulu frá árinu 1964 segir frá orrustunni og gerir ágætlega grein fyrir hugrekki beggja hliða. Þar má sjá þritugan Michael Caine í sínu fyrsta stóra hlutverki á hvíta tjaldiru. Þar má einnig sjá Zulu-höfðingjann Mangosuthu Buthelezi leika langafa sinn, Cetewayo konung. ■



Ástkær systir mín,
dóttir okkar og barnabarn,
Úrður Pálína Reynisdóttir

lést þann 26. desember sl.
Útför hennar fer fram frá Langholts-
kirkju, föstudaginn 28. janúar kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir
en þeim sem vilja minnast Úrðar er bent á Pieta samtökin.

Vegna fjöldatakmarkana verða aðeins nánustu ættingjar
og vinir viðstaddir en streymt verður frá athöfninni hér:
www.streyma.is

Starri Reynisson

Ásta Júlía Theodórsdóttir Reynir Reynisson
Guðrún Stefánsdóttir Theodór Júlíusson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Sonja Emma Kristinsson

frá Ytra-Felli, Eyjafjarðarsveit,
lést 17. janúar.
Útför hennar fer fram í kyrrþey.

Gerður Jónsdóttir
Jóna Kristín Jónsdóttir
Jón Ólafur Jónsson
Agnes Jónsdóttir
Kristinn Óskar Jónsson
Ásdís Jónsdóttir
Garðar Jónsson

Árni V. Friðriksson
Sigurlína Örlygsdóttir
Sigurlaug Pétursdóttir
Svana Jónsdóttir
ömmu- og langömmubörn.



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi og langalangafi,
Oddur Magnússon

fv. mjólkurbússtjóri,
Geitlandi 8,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ
laugardaginn 15. janúar.

Útförin fer fram þriðjudaginn 1. febrúar í Bústaðakirkju,
en í ljósi samkomutakmarkana verða eingöngu nánustu
aðstandendur og vinir viðstaddir.

Ingrid Ísafold Oddsdóttir
Erna Freyja Oddsdóttir
Magnús Oddsson
Einar Ólafsson
Sigurlína Hreiðarsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn, barnabarnabarnabörn.



Elskuleg mamma okkar,
Jóhanna Axelsdóttir

lést á Landspítalanum
þriðjudaginn 11. janúar.
Við þökkum starfsfólki á A6
fyrir hlýju og góða umönnun.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey
að ósk mömmu.

Jóhann Viðar
Július Helgi
Brynhildur Ósk
Axel Ólafur



Okkar
ástkæru,
hjónin
**Jóhanna
Sigfríður
Sigtryggsdóttir**

frá Hellissandi,

lést á hjúkrunarheimilinu Jaðri í Ólafsvík
hinn 22. desember 2021
og

Eggert Guðmundur Ingimundarson
frá Hellissandi,

lést á HVE á Akranesi hinn 27. desember 2021.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey.
Jarðsett var í Ingjaldshólskirkjugarði.
Við viljum koma á framfæri innilegu þakklæti til
starfsfólksins á Jaðri og til séra Óskars Inga Ingasonar og
annarra sem veittu okkur stuðning á erfiðum tímum.

Sigrún Fjóra Eggertsdóttir Karl Sigtryggur Eggertsson
Jóhanna Guðrún Arnardóttir
Brynhildur A. Sigtryggsdóttir Ólína H. Sigtryggsdóttir
Jóhanna Ingimundardóttir
og aðrir aðstandendur.



Ástkær eiginkona mín,
Ásdís Ingvarsdóttir

Bankavegi 2, Selfossi,

lést á hjúkrunarheimilinu Fossheimum
þriðjudaginn 18. janúar.
Útförin auglýst síðar.

Guðmundur Kristinsson



Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Ingimar G. Jónsson

prentari,
Gullsmára 9, Kópavogi,

lést á Landspítalanum 18. janúar.
Útförin verður auglýst síðar.

Valgerður Ingimarsdóttir
Jón Ingimarsson Kristín Halla Traustadóttir
Eyjólfur Ingimarsson Margrét Árný Gunnarsdóttir
Guðrún H. Ingimarsdóttir Gunnar Hauksson
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir, systurdóttir og amma,
**Margrét Kristín Halterman
Barone**

Fífumóa 18, Njarðvík,

lést miðvikudaginn 12. janúar á
Landspítalanum við Hringbraut.
Útförin fór fram í kyrrþey. Fjölskyldan vil þakka starfsfólki
krabbameinsdeildar fyrir góða umhyggju.

Halldór Gísli Gunnarsson

Víktor Anakin Barone
Austin Agnar Halldórsson Nicole Michelle Rouse
Skylynn Stoneman Adam Stoneman
Erik Thor Halldórsson
Zachary Tomas Halldórsson
Valdís Skúladóttir Pétur A. Pétursson
barnabörn og fjölskyldur.



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Þorsteinn Jóhann Bjarnason

Fróðengi 1,

lést mánudaginn 10. janúar.
Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju
fimmtudaginn 27. janúar kl. 13.

Vegna aðstæðna getur aðeins nánasta fjölskylda verið
viðstödd athöfnina. Streymt verður frá athöfninni á
<https://youtu.be/s7u3YaQd0jY> en einnig mun hlekkurinn
verða birtur inni á www.mbl.is/andlat

Þórhildur Sigurðardóttir
Svandís Ásta Þorsteinsdóttir Páll Jónasson
Anna Kristín Þorsteinsdóttir Hafsteinn Gunnarsson
Sigurður Gunnar Þorsteinsson
Ragnhildur Þorsteinsdóttir Ingimar Theodórsson
barnabörn og langafabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Mundheiður Gunnarsdóttir

verður jarðsöngin frá Bústaðakirkju,
mánudaginn 24. janúar kl. 13.

Vegna aðstæðna í samfélaginu verða
einungis nánustu aðstandendur viðstaddir.
Athöfninni verður streymt frá
www.streyma.is og www.mbl.is/andlat

Lýður Jónsson

Gunnhildur Lýðsdóttir Gunnar Helgi Hálfðanarson
Anna Jóna Lýðsdóttir Sigurður Pálmi Sigurðsson
Bryndís Lýðsdóttir Jón Axel Pétursson
Jónína Lýðsdóttir Eggert B. Guðmundsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Áslaug Einarsdóttir

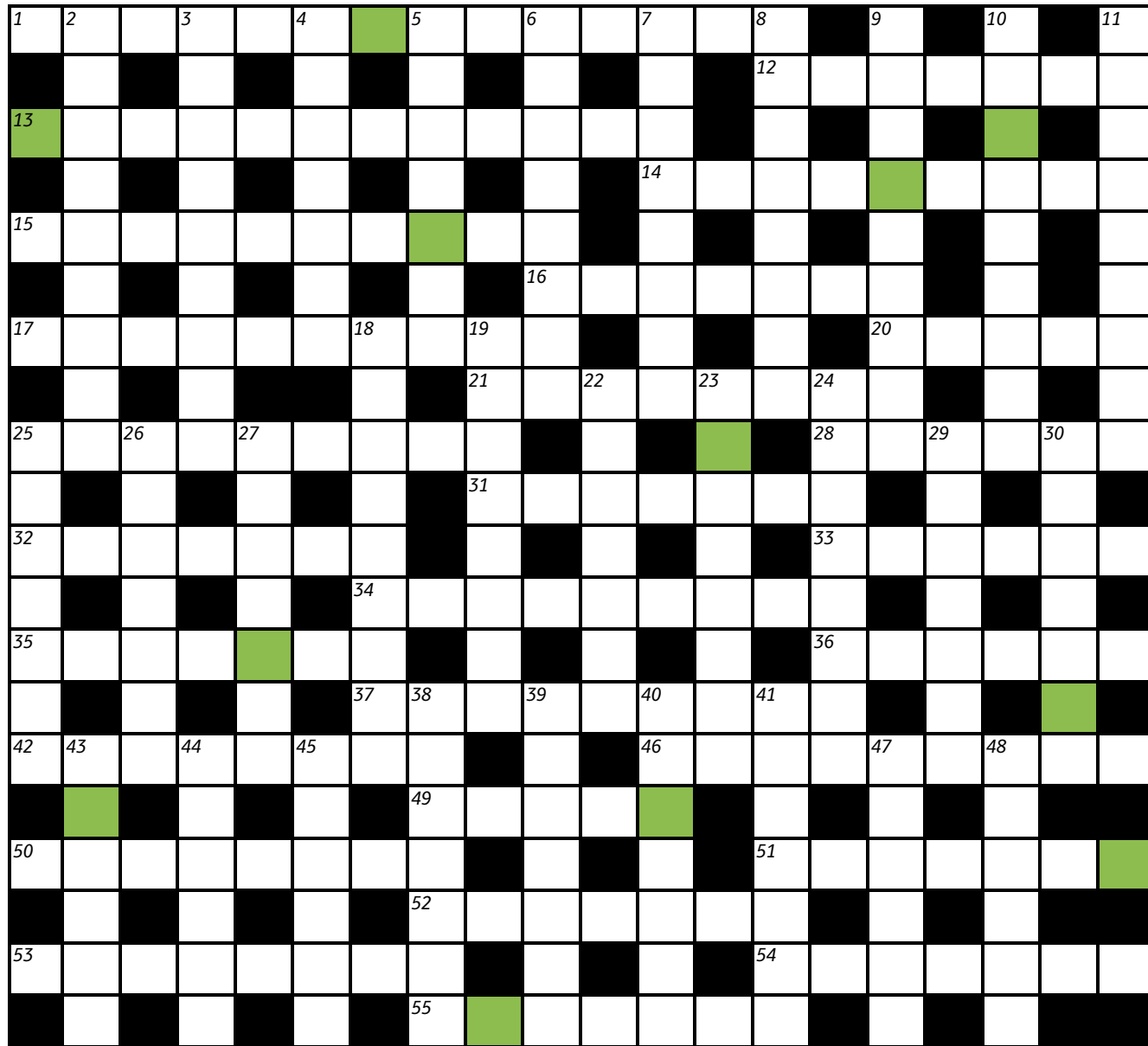
Álfaskeiði 71, Hafnarfirði,

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi
16. janúar. Hún verður jarðsöngin frá
Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn
27. janúar kl. 15.

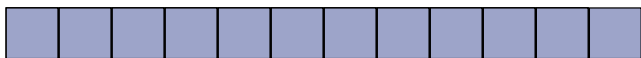
Vegna samkomutakmarkana geta aðeins nánasta
fjölskylda og vinir verið viðstödd.

Sigurður Þorvarðarson Vigdís Victorsdóttir
Guðriður Þorvarðardóttir
Þóra Þorvarðardóttir
Þorvarður Árni Þorvarðarson Birna Benediktsdóttir
barnabörn og langömmubörn.

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



LAUSNARORD Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtast gæludýr (12). Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 27. janúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „22. janúar“.



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.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

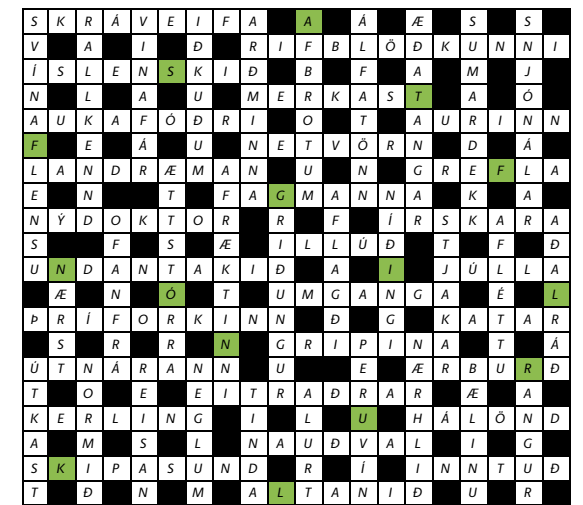
Hættulegt að sitja

Vegna takmörkunarreglna vegna Covid faraldursins, neyddist Bridgesamband Íslands til að aflýsa Bridgehátíð, sem halda átti í lok mánaðarins. Vegna faraldursins hafa félög landsins ekki getað spilað keppnir í spila-sölum sínum og þeir sem hafa verið spila-þyrstir, hafa yfirleitt spilað keppnir á net-síðum. Þar hefur netsíðan Realbridge verið vinsæl og einnig BBO (Bridge Base Online). Ein af keppnum Realbridge er þriggja kvöldra sameiginleg keppni á vegum Bridgefélags Reykjavíkur og Bridgefélags Akureyrar. Þegar lokið er tveimur kvöldum af þremur í þeirri keppni eru Rúnar Einarsson og Guðjón Sigurjónsson með nauma forystu á Jón Ingbórs-son og Hlyn Gardarsson. Þeir síðarnefndu voru með hæsta skorið á öðru spilakvöldinu. Á öðru spilakvöldinu kom athyglisvert spil fyrir. Austur var gjafari og NS á hættu.

Norður ♠ ÁG8 ♥ KD10854 ♦ D ♣ 875	Vestur ♠ 9 ♥ G9732 ♦ ÁG86 ♣ 643	Austur ♠ K6432 ♥ Á ♦ K103 ♣	Suður ♠ ÁG109 ♥ D1075 ♦ 6 ♣ 97542
---	--	--	--

Í norðri sátu Anna Heiða Baldursdóttir og Ingimundur Jónsson. Austur opnaði á einum spaða og vestur svaraði á einu grand. Anna kom inn á tveimur hjörtum á norðurhöndina og austur gaf dobl til úttekta með góða opnun og móttöku í öllum litum nema hjarta. Vestur ákvað að sitja, en varð ekki „feitur“ af því. Austur spilaði út tigli og vestur átti fyrsta slaginn á ásinn. Anna trompaði annan tígulinn og spilaði laufi á kóng. Hún trompaði aftur tígul og spilaði aftur laufi. Austur fór upp með ás og spilaði meira laufi. Liturinn lá þægilega fyrir sagnhafa og drottningin fékk slaginn. Þá kom aftur tígull, sem trompaður var á áttu. Austur yfirtrompaði á ás, en gat ekki komið í veg fyrir að sagnhafi fengi átta slagi. Það reyndist vestri óneitanlega hættulegt að sitja í þessum samningi, þrátt fyrir að hann ætti fimmlit. ■

FÓLKSFLUTNINGAR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

- En gefi fúl grænt ljós á rölt gildir það líka um rusl (14)
- Upp fyrir bakka með frakka (7)
- Stefnum á rölt að fengnum ávísunum á brautina (12)
- Hefur topp á herðar sér (9)
- Eygi tind og heyrri svei er ber ég eld á fánann (10)
- Óhreinka ránfugl við leit að hinni einu réttu (7)
- Finn málgögn fyrir kjúllana og kverin (10)
- Stíg í vænginn við belg númer 1 (5)
- Held ég blási af vanþóknun á þau sem eru alltaf að raska ró minni (8)
- Ekki stór en ötull mjög og vefurinn voða finn (9)
- Prættugjörn er hún og gefin fyrir mótmæli (6)
- Kvitt við kver og blindur eftir því, segir máltækid (7)
- Ill klárar svona kúrs á harðastökki (7)
- Máttug mósa mun hætta við allt (6)
- Ég hef bullað jafnt um eldstæði og eldinn í því (9)
- Smellur hreyfing ef þið bregðist (7)
- Stundum ræni ég röst (6)
- Svona hurðalaust helviti gerir mig ráðlausan (9)
- Tvíhljóð frá mér leiða til dreitla ófreskja (8)
- Miklar borgir tryggja mikil afrek (9)
- Þessi sulta sló mig einhvern veginn (5)
- Semja álit um örlög (8)
- Reyta skæði dansarans (7)
- Þessi dís mætti snemma (7)
- Geilgjúfur? Skoruskor? Geilskora? Eitthvað heitir það ... (8)
- Mun mitt fólk nægja þessum skrýtna skarfi? (7)
- Assgoti, þetta voru nú óþarflega mörg högg (7)

LÓDRÉTT

- Spreða gjaldeyri í óbyggðum (9)
- Mél og taumur eins og duft (9)
- Set áfangann í banka-hólfid (7)
- Eins munu þau öll streyma í dansinn (7)
- Tillaga: Í sameiningu myndum við hagsýnan hóp (8)
- Farið er kóð af sjó; skilgreinið þetta nánar (8)
- Ég fegra gjarnan mína fjarstæðukenndu þrá (8)
- Þessar ákveðnu sennur snerust allar um sömu endemis ræksnin (9)
- Hér segir af skáldskap sem ég held við gleymum bara (9)
- Spýtukall gerist rithöfundur (9)
- Sýndu vægð herra, þetta er jú bara einfaldur húskarl (9)
- Um miðjan dag mun ljóma móskuský (8)
- Leiði svartfugla eru vandræðaleg (7)
- Forfeður okkar hafa það fint, meiraðsegja mjög fint (8)
- Dvalarheimili finnur tvær nýjar í stað einnar sem þreytt er (8)
- Brunum í gustum og höggum (7)
- Staldra við þann bláa sem haldinn er bestur (7)
- Skotinn þolir vel útúr-dúra og flækjur (7)
- Hér gaf upp önd sína Íslendingur/akandi hægt um bæinn (7)
- Tel svona langtíma-þjáningar kalla á minnst eitt mannár (7)
- Mál þessa fants er rök-rétt afleiðing alls sem fólk segir (7)
- Ferskfiskar – algengasti undirflokkur beinfiska? (7)
- Finn rökum stað á plönnum (7)
- Held ég grípi rödd í þessari hljómttegund (7)
- Finnurðu eftirrétt í smjörstykki? (6)
- Drekk mynni hjóna og hins gjafmilda verts (6)
- Leita dragaa sem flæktust í fyrndinni (6)
- Vitur hjú halda sig við erindið (6)
- Bleikur finnur auðan blett (6)

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Kalmann, eftir Joachim B. Schmidt**, frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Guðný H. Ragnarsdóttir, Reykjavík**.





Val di Fassa

Komdu með á skíði!

Frábært verð í janúar og febrúar

Val Di Fassa dalurinn, mitt í Dolomiti fjallgarðinum á Ítalíu hefur að geyma nokkra geysivinsæla skíðabæi m.a. Canazei, Campitello, Alba, Arabba og Pozza

Skíðapörp þessi eru gífurlega falleg með skemmtilegri blöndu af ítölsku og austurrísku yfirbragði. Val di Fassa tilheyrir einu stærsta skíðasvæði heims, Dolomiti Superski og er hluti af hinum vinsæla Sella Ronda hring sem er u.þ.b. 50 km löng skíðaleið sem tengir skíðasvæðin í Dolomiti fjöllum saman.



Verð á mann frá

113.000



Verð á mann frá

135.700



Flugsæti

Flug báðar leiðir frá

44.300



Brottfarir 7, 14 eða 21 nótt?

29. janúar, 5. febrúar, 12. febrúar og 19. febrúar



Heimsferðir



595 1000

www.heimsferdir.is



KOKTEILAR & KAMPAVÍN

APOTEK
BRUNCH

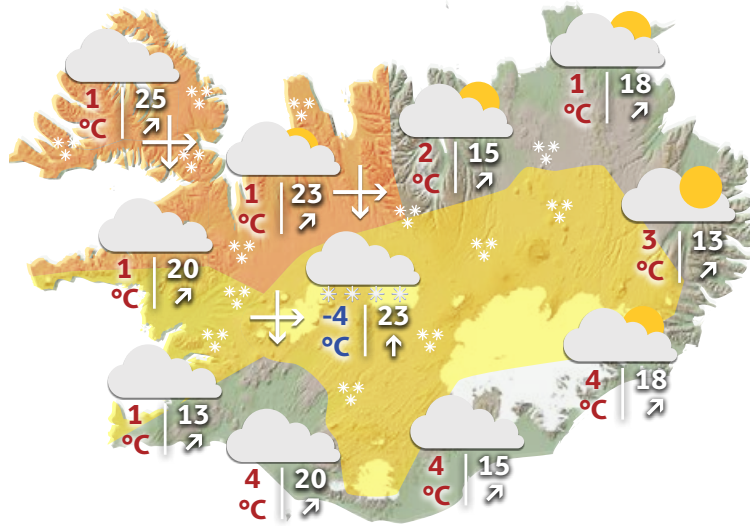


LJÚFFENGIR
BRUNCH RÉTTIR

LAUGARDAGA & SUNNUDAGA 11:30-14:30

Seðill og borðapantanir á apotek.is

Veðurspá Laugardagur

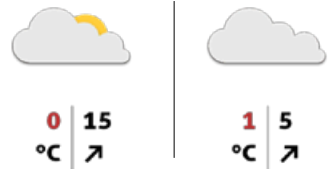


Nú er hann hvass við. Í dag blæs hann af suðvestri, 13-25 m/s, hvassast á norðvestanverðu landinu þar sem appelsínugul viðvörn er í gildi. El en þurr og bjart austan til á landinu. Lægir í kvöld. Hiti nálægt frostmarki.

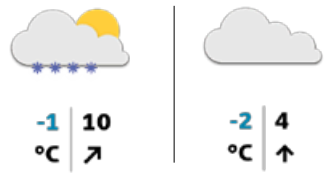
KORT/SIGGI STORMUR

Sunnudagur Mánudagur

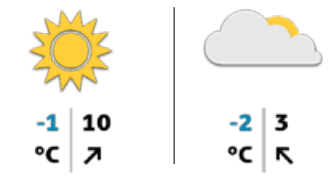
Reykjavík



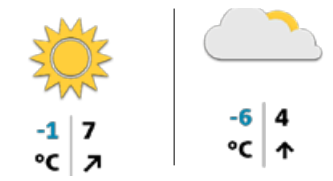
Ísafjörður



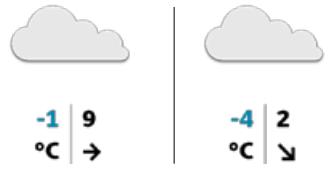
Akureyri



Egilsstaðir



Kirkjubæjarklaustur



Hörmungarnar á Íslandi árið 1918



Sigurður Þ. Ragnarsson
vedur
@frettabladid.is

Árið 1918 er í sögunni talið vera eitt það erfiðasta sem dunið hefur yfir íslenska þjóð. Kemur þar margt til. Það ár gekk yfir hin mannskæða pest sem nefnd hefur verið spænka veikin Er talið að í fyrstu viku nóvembermánaðar hafi þriðjungur Reykvikinga lagst. Viku síðar hafi tveir þriðju íbúa höfuðborgarinnar verið rúmfastir. Tæplega 500 Íslendingar létust af hennar völdum.

Kötflugos hófst 12. október 1918 og stóð fram til 4. nóvember sama ár. Var það meðal stærstu Kötflugosa frá því lands byggðist. Heilu sveitirnar fóru í eyði.

Síðast en ekki síst er það veturinn 1917-1918 sem var afar kaldur. Haustið 1917 hafði verið mjög kalt. Í desember 1917 fór hitinn lægst í -30°C á Grímsstöðum, -22°C á Víflsstöðum í Garðabæ og -19,5°C í Stykkishólmi. Ekki tók betra við í janúar 1918. Lægsti hiti á Grímsstöðum -37,9°C, á Víflsstöðum fór frostið niður í -29°C og í Stykkishólmi -29,7°C. Febrúar og mars voru líka kaldir með lægstu frosttölur á bilinu -12°C á Víflsstöðum og -19°C á Grímsstöðum. Síðan herti frostið framan af aprilmánuði. Þetta var því sannkallað hörmungarár fyrir Íslendinga. ■

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Miklu meira en bara ódýrt



ViAir 12V loftdælur í miklu úrvali



Hjólafesting á bíl

frá 3.995



Viðgerðarkollur

9.995



38.995

Verkfæraskápur á hjólum

99.999

Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum



frá 795

Mikið úrval af verkfæratöskum



Steðjar í miklu úrvali



Vice Multi angle

6.985



44.995

Vélagálgí 2T



Jeppatjakkur 2.25T

19.999



Viðgerðarbretti

9.995



Hjólattjakkur 2T m/tösku

4.795



7.995

1/2 Toppasett



3.995

1/4 Toppasett



14.995

1/2+1/4 Toppasett Kraftmann 94stk



5.995

Verkfærasett 108 stk



4.995

Skrali-lyklar 8-17



1.999

Álskóflur



9.985

Vélastandur 500kg



AirBrush loftdæla

19.995



9.999

6T Búkkar 605mm Par



frá 1.495

Startkaplar



4.995

Hleðslutæki 12V 6A

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



15.995

Ranamyndavél



Bón og bílavörur í miklu úrvali



Verðmæta-skápar

frá 4.995



2xLED kastari á standi

9.999



Lyklabox í miklu úrvali



Verkfærasett

4.995



13.995

Flísa sög 80mm

Stigar og tröppur í úrvali

Fjölsög Höfftech

5.999



Rafmagnsvirtaliur í miklu úrvali



Útskurðarsett



Barnverkfærasett

2.985



Límbyssur

frá 995



Vasaljós og lugtir, yfir 30 gerðir



24.995

Súluborvél 350W



9.999

Silverline LI-ion 18V hleðsluborvél 13 mm



19.995

Metabo KS216 bútsög



SDS Lofthöggvél GMC SDS vélar frá 9.999,-

Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:



Listverslun.is



Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fös. kl. 9-18, laugardagur kl. 10-17, sunnudagur kl. 12-16



Tvinnútgáfur Renegade og Compass eru þegar komnar í sölu í Evrópu.

Tvær tvinnútgáfur frá Jeep á markað

njall@frettabladid.is

Jeep hefur frumsýnt tvær tvinnútgáfur af Renegade og Compass, sem hingað til hafa verið boðnir sem tengiltvinnbilar. Í stað hlaðanlegrar rafhlöðu eru nú bílarnir einnig boðnir með smærri rafhlöðu og auka rafdrifi, ásamt 1,5 lítra bensínmotor með forþjöppu.



Tvinnútgáfunar bættast við tengiltvinnútgáfunar sem fyrir eru.

Vélin sjálf er 128 hestöfl og er með sjö þrepa sjálfskiptingu, en rafmotor við framhjólina bætir 20 hestöflum við. Að sögn Jeep á bíllinn að eyða 15% minna en hefðbundnar bensínútgáfur. ■



Nýi ofurbíllinn er með rúm 1.000 hestöfl frá fjórum rafmótörum sem eru við hvert hjól.

Subaru frumsýnir rafdrifinn ofurbíl

Subaru ætlar sér að taka þátt í samkeppni bílaframleiðenda þegar kemur að ofurbílum, en Subaru frumsýndi nýjan bíl í Tókýó á dögunum. Bíllinn kallast STI E-RA og skilar 1.073 hestöflum frá fjórum rafmótörum.

njall@frettabladid.is

Bíllinn er smíðaður með loftflæði í huga, eins og sjá má af stórum loftdreifara að framan og stórum

loftúttökum á húddi bílsins. Frambrettin koma í boga yfir framhjólina og opnast inn í vélarhlífina og hjólin sjálf eru með miðjubolta og á Falken slíkkum.

Á toppi bílsins er stórt loftinntak til að kæla 60 kWst rafhlöðuna og afturbremsurnar en að aftan risastór vængur og loftdreifir. Rafmótorarnir koma frá Yamaha og er einn við hvert hjól, sem gerir Subaru kleift að stjórna betur aflinu til hvers mótors.

Tölva bílsins sér um að greina



Rafmótorar bílsins koma frá Yamaha og er einn við hvert hjól til að hægt sé að stjórna aflinu betur.

hraða bílsins, hraða hvers hjóls, átak á stýri, hliðaráttak, bremsuáttak og margt fleira og stjórnar út frá því afdreifingunni. Þessi tækni er samþykkt af regluverki FIA í E-GT-keppnunum, þangað sem bílnum er stefnt á næstunni. Prófanir á bílnum hefjast í Japan á þessu ári, en Subaru hefur sett stefnuna á Nurburgring á næsta ári. Markið hefur verið sett á 6 mín. 40 sek. brautartíma, sem er fimm sekúndum betri tími en NIO EP9 ofurbílsins. ■



Volkswagen rafbilar seljast vel í Evrópu þótt meginhluti sölu VW komi frá öðrum orkugjöfum. MYND/TRYGGVI ÞORMÓÐSSON

VW mest selda bílamerki Evrópu 2021

njall@frettabladid.is

Volkswagen var mest selda bílamerkið í Evrópu á síðasta ári en merkið seldi 1.080.000 ökutæki árið 2021. Í öðru sæti var Peugeot með tæplega 650.000 bíla og Toyota komst upp í þriðja sætið með rúmlega 615.000 ökutæki. Toyota var í áttunda sæti árið 2020 og er aukningin hjá merkinu 9,1%, en hana má þakka góðri birgðastöðu merkisins í Evrópu.

Toyota virðist vera á mikilli siglingu en Toyota seldi flesta bíla í heiminum árið 2020 og varð mest selda merkið í Bandaríkjunum í fyrra, en það er í fyrsta skipti sem annað merki en GM er söluhæst síðan 1931.

Hyundai Group var hins vegar með mestu söluaukningu merkja sinna, en merkin Hyundai og Kia seldu rúmlega 828.000 bíla sem



Hyundai Group með mesta söluaukningu eða 21,1%.

þýðir 21,1% söluaukningu. Mesti samdrátturinn var hjá Alfa Romeo eða 27,8% og Mitsubishi, enda ákvað merkið á árinu að færa sig að mestu leyti frá Evrópu. Ford seldi 19% færri bíla árið 2021, en merkið glímdi við miklar lokanir í verksmiðjum sínum í Evrópu. Heildarsala bíla í Evrópu árið 2021 minnkaði um 1,5% síðan 2020, en alls seldust 11.770.000 bílar á árinu. Mesta salan var í Þýskalandi með 2.600.000 bíla, en Frakkland og Bretland seldu 1.600.000 bíla hvort. ■

Tesla-ökumaður ákærður fyrir manndráp með Autopilot virkan

njall@frettabladid.is

Saksóknari í Kaliforníu hefur ákært ökumann Tesla-bifreiðar fyrir manndráp, en ökumaðurinn var með Autopilot í gangi þegar hann ók yfir á rauðu ljósi, með þeim afleiðingum að tveir létust árið 2019. Þetta mun vera í fyrsta skipti sem ökumaður sjálfkeyrandi bifreiðar er ákærður með þessum hætti í Bandaríkjunum. Ökumaðurinn, hinn 27 ára Kevin George Aziz Riad, hefur lýst yfir sakleysi sínu.

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem ákærur eru gefnar út vegna notkunar sjálfkeyrandi búnaðar í slysi, en þetta er í fyrsta skipti sem notandi almenns búnaðar eins og Autopilot er ákærður, en áætlað er að um 765.000 bifreiðar búnar Autopilot séu í notkun í Bandaríkjunum. Í árekstri Riad segir lögreglan að Tesla Model S-bíll Riad hafi verið ekið með miklum hraða af hraðbraut inn á gatnamót gegn rauðu ljósi, þar sem að hann lenti í árekstri við Honda Civic. Tvær manneskjur voru í Honda-bílnum sem létust samstundis. Riad, ásamt konu sem var með honum í bílnum, voru flutt á sjúkrahús með minniháttar meiðslum.

Umferðaröryggisstofnun Bandaríkjanna, NHTSA, hefur staðfest að



Frá vettvangi slyssins árið 2019 þar sem Tesla Model S bifreið ók á miklum hraða á Honda Civic þar sem tveir létust. MYND/YOUTUBE



Tesla segir að kerfið geti ekki keyrt fullkomlega án aðstoðar.

Autopilot hafi verið í notkun í slysinu. Tesla hefur ekki svarað fyrirspurnum fjölmörgu vegna slyssins en uppfært hugbúnað Autopilot á þann hátt að erfiðara sé að misnota hann.

Tesla hefur sagt áður að Autopilot og nýrra kerfi sem kallast Full Self Driving, geti ekki keyrt fullkomlega án aðstoðar og að ökumenn verði að fylgjast með akstrinum og vera tilbúnir að gripa inn í hvenær sem er.

Fjölskyldur fórnarlamba slyssins hafa farið í mál gegn bæði Riad og Tesla, þar sem Tesla er ákært fyrir að selja ökutæki sem geta gefið í án viðvörunar og hafi ekki nógu góðan neyðarhemlunarbúnað. Þar kom einnig fram að Riad væri óhæfur ökumaður með mörg akstursbrot á samviskunni. Áætlað er að það mál fari fyrir dómstóla á næsta ári. ■

Toyota frumsýnir GR-útgáfu bZ4X

njall@frettabladid.is

Toyota frumsýndi á bílasýningunni í Tókýó nýja GR-útgáfu bZ4X rafbílsins. Að sögn Toyota er enn um tilraunaútgáfu að ræða, en þar sem flestir aðrir framleiðendur bjóða uppá GT-útgáfur rafbíla í svipuðum stærðarflokki þykir þessi útgáfa líkleg í framleiðslu.

Ekki er víst að bíllinn fái meira afl en er í boði í bZ4X en GR-tilraunaútgáfan er með stærri álfelgum og með mattsvartri áferð á yfirbyggingu ásamt sportsætum innandyra. Einnig er bíllinn lægri á fjöðrun. Fjór hjóladrifin útgáfa bZ4X er 215 hestöfl og 7,7 sekúndur í hundradíð og rafhlaðan er 71,4 kWst. ■



Um sportlegri útgáfu með mattsvörtu lakki og 22 tommu álfelgum er að ræða.

TIL
AFHENDINGAR
STRAX!

ALVÖRU BREYTTIR RAFBÍLAR

JEEP WRANGLER RUBICON PLUG-IN HYBRID



35" BREYTING

40" BREYTING

JEEP RAFKNÚNU JEPPARNIR HENTA
ÍSLENSKUM AÐSTÆÐUM UM ALLT LAND

KOMDU OG REYNSLUAKTU
40" BREYTTUM PRUFUAKSTURSBÍL

5 ÁRA ÁBYRGÐ

8 8 ÁRA ÁBYRGÐ Á
DRIFRAFHLÖÐU

PLUG-IN HYBRID

Bóksala stúdenta er örugglega ein skemmtilegasta og áhuga-verðasta bókabúð á höfuðborgarsvæðinu. Þar hefur Óttarr Proppé starfað sem verslunarstjóri síðan 2018.

Óttarr er þaulvanur bóksali, þótt hann hafi einnig sinnt öðrum störfum, þar á meðal þingmennsku og starfað í borgarstjórn. „Ég datt beint úr menntaskóla inn í bóksölugeiran. Í rúm tuttugu ár starfaði ég við bóksölu, lengst í Máli og menningu og fór í gegnum allan þann rússíbana sem fylgdi eigendaskiptum og uppstokkun,“ segir Óttarr.

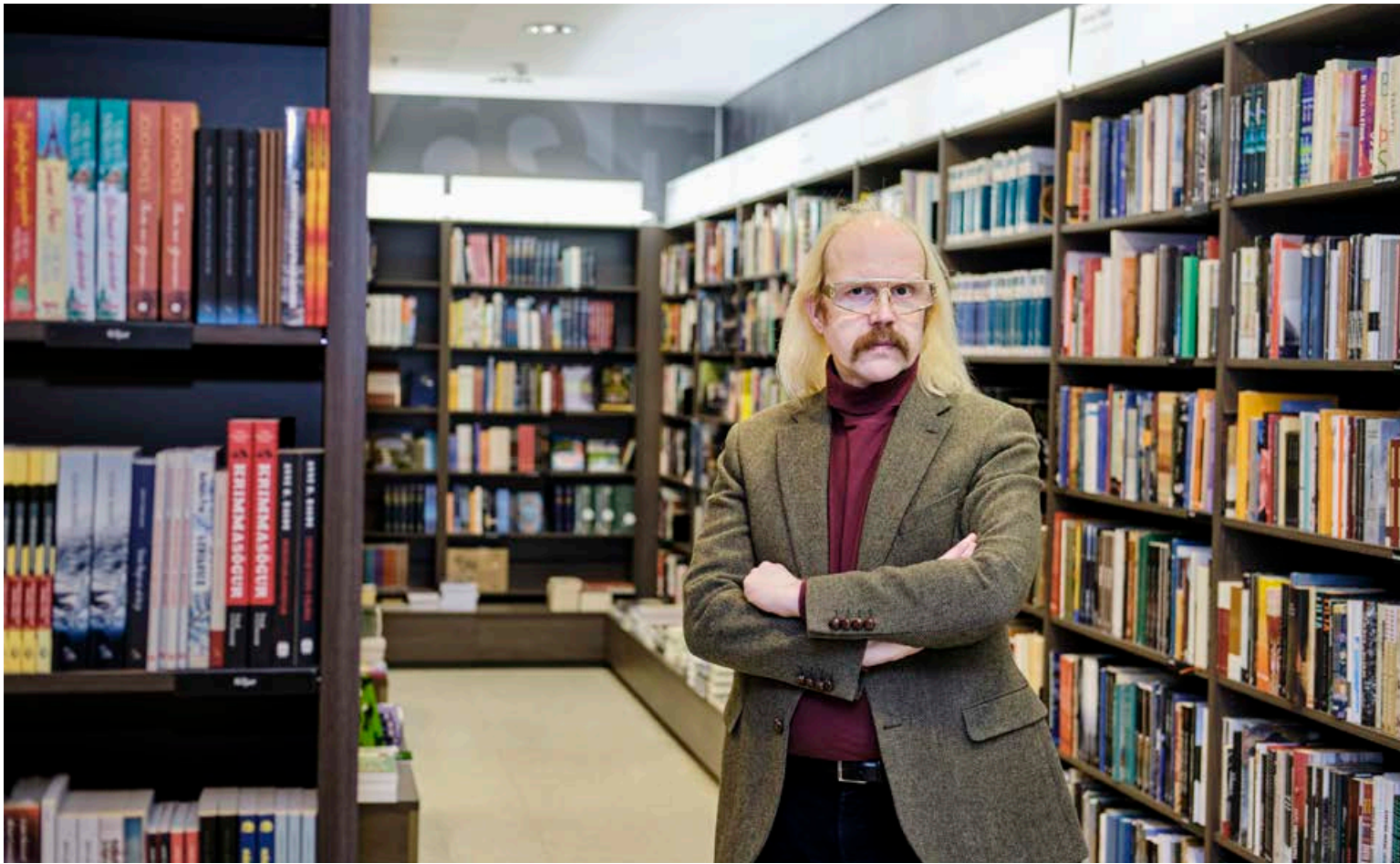
Finnst honum hann hafa séð í gegnum áratugin áberandi þróun í bóksölu og bókaútgáfu? „Það urðu miklar breytingar með kiljunni og svo hljóðbókinni og rafróbókinni. Við finnum eins og aðrir að vefverslun er að verða æ sterkari. Þegar ég var að byrja í bókabransanum þá seldust fagurbókmenntir mjög vel, til dæmis bækur Milan Kundera. Síðan kom ákveðin sprengja um aldamótin og glæpasögur og vísindaskáldsögur urðu ráðandi. Síðustu árin finnst mér þetta aðeins vera að breytast. Þessi bókmenntaform, glæpasagan og fantasían, hafa kannski ekki þróast eins og annað í bókmenntunum og eru að gefa eitthvað eftir. Stóra sprengingin á síðustu árum er rödd kvenna sem er orðin mjög sterk og það sama má segja um raddir minnihlutahópa. Það er eins og það sé ákveðin lýðræðisvæðing í bókmenntunum og vonandi er það að endurspeglar breytingar í samfélaginu.“

Fjölbreytnin er sem sagt orðin meiri. „Á fyrstu árum mínum í bransanum voru áberandi bækur frá Rússlandi og töfraraunsæið frá Suður-Ameríku datt inn, en á sama tíma heyrðist ekkert frá Indlandi. Síðan kom bylgja af indverskum bókum og núna eru afrískar bækur líka mjög áberandi. Það er eiginlega allt í gangi.

Mjög jákvæð breyting varð síðan hér á landi, sem er hin aukna áhersla á barnabækur og unglingsbækur, sem maður fær ekki séð annað en séu mjög vinsælar bókmenntir. Það fær mann til að vera bjartsýnan á framtíðina.“

Bókabúð stórs þorps

Óttarr segir að sín tilfinning sé að fólk lesi mjög mikið. „Mér finnst ég finna fyrir miklum áhuga á lestri, en bókin er í samkeppni við aðra miðla um tíma fólks. Nýir miðlar taka kannski kraft frá bókmenntum en fólk les af því það vill fá sögur. Bókin á pappír er enn þá ótrúlega sterk, það er eitthvað



Íslendingar eru í eðli sínu bókelsk þjóð, segir Óttarr.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Viljinn til að lesa er alltaf til staðar



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

við það að halda sögunni allri í höndunum á sér og geta ráðið lestrarhradanum. Viljinn til að lesa er alltaf til staðar. Auðvitað eru ekki allir sem safna bókum, en það eru lúmskt margir. Íslendingar eru í eðli sínu bókelsk þjóð, þótt við séum stundum upptekin við annað.“

Hjá Bóksölu stúdenta er eðli málsins samkvæmt áhersla á að selja námsbækur, en þarna er einnig hin finasta bókabúð fyrir fólk sem vill fylgjast með því sem er að gerast í hinum alþjóðlega bókaheimi. „Áherslan er fyrst og fremst á að þjóna háskólanemendum í öllum háskólum landsins um námsefni, en það eru allir velkominir. Deildirnar í bókabúðinni, og í vefversluninni boksala.is, endurspeglar fögin í háskólanum, sem spanna auðvitað flest sem er gefið út. Síðan erum við með töluvert lúmska deild í bókmenntum líka. Við flytjum sjálf inn bækur, fyrst og fremst á ensku, og bjóðum sérpantanaþjónustu og rafrækur. Auðvitað reynum við líka að

endurspeglar það helsta frá íslenskum útgefendum og sérstaklega fræðilegu útgáfunum á Íslandi. Við erum bókabúð og áherslan er á fjölbreyttar og skemmtilegar bækur í sem flestum bókaflokkum. Bókakaffið okkar er svo rúsína í pylsunda og verður sífellt vinsælla.

Við erum ekki bara að þjónusta háskólana, heldur lít ég svo á að við séum bókabúðin í þessu háskólaþorpi sem er í Vatnsmýrinni. Ég held að margir átti sig ekki á hvað þetta er menningarlega stórt og fjölmennt svæði. Hér á Háskólatorgi er ákveðin miðja og við tökum það mjög alvarlega í bóksöluinni að okkar hlutverk sé að vera bókabúð þessa stóra þorps.“

Saknar ekki stjórnmalanna

Auk þess að starfa sem verslunarstjóri er Óttarr tónlistar- og lagahöfundur og hefur samíð handrit. Þar sem hann er umkringdur bókum nær alla daga, spyr blaðamaður hvort hann langi til að skrifa skáldsögu. „Ég er ekki búinn að finna neitt sem vantar

á bókamarkaðinn,“ svarar hann kíminn. „Plússinn við að vera á kafi í bókum er að maður er alltaf að lesa og kynnist alls konar hugmyndum. Oft les maður eitthvað í bókum og hugsar: Þetta er einmitt eitthvað sem mér hefur dottið í hug. En ég hef ekki fundið þörf hjá mér til að setjast niður og skrifa skáldsögu.“

Í allnokkur ár starfaði hann í pólitík og var heilbrigðisráðgjafi um tíma. Saknar hann stjórnmalanna? „Ég er dauðfeginn að vera laus úr þeirri dómhórku og þeim látum sem eru í umræðum um stjórnmalin. Það skemmtilega í stjórnmalum er að vinna með og vera innan um fólk sem hefur mikla ástríðu fyrir starfi sínu. Það var líka mjög gaman fyrir nörd eins og mig að vera stöðugt að koma mér inn í alls konar mál. Það var ánægjulegt að fá tækifæri til að álpast þarna inn í nokkur ár, fá að læra hitt og þetta og kynnast alls konar fólki. Niðurstaðan er samt sem áður sú að ég sakna stjórnmalanna ekki neitt.“ ■



Það er eins og það sé ákveðin lýðræðisvæðing í bókmenntunum og vonandi er það að endurspeglar breytingar í samfélaginu.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA

Þjáist af liðverkjum?

Viðkvæmt ónæmiskerfi? - Of hár blóðþrýstingur?



Arctic Star sæbjúgnahylki eru framleidd úr íslenskum sæbjúgum sem eru með:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Fjölbreytar aminosýrur
- Taurín
- Chondroitín sulfat
- Peptíð
- Vítamín og steinefni.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,

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

Arctic Star Sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

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

Sýning Hallgerðar

kolbrunb@frettabladid.is

Í dag, laugardaginn 22. janúar, verður sýning Hallgerðar Hallgrímsdóttur, Fáeinar vangaveltur um ljósmyndun – III. hluti, opnuð í Sverrissal Hafnarborgar. Sýningin er hluti af Ljósmynda-hátíð Íslands, sýningarstjóri er Unnar Örn Auðarson.

Á sýningunni veltir Hallgerður fyrir sér ljósmynda-tækninni sem miðli, þar sem hún skoðar bæði veruleikann í ljósmyndinni sem og veruleika ljósmyndarinnar sjálfar.

Hallgerður er með BA í myndlist með áherslu á ljósmyndun frá Glasgow School of Art og meistaraþráðu í myndlist frá Akademin Valand í Gautaborg, þaðan sem hún lauk námi árið 2019. ■



Kyrralíf er eitt af verkum Hallgerðar á sýningunni.

MYND/ADSEN

HANDBOLTI Í HÁSKERPU

EM TILBOÐ



MEN'S EHF EURO 2022
HUNGARY • SLOVAKIA



13. - 30. janúar í beinni á RÚV



QLED Q75A STÆRÐ 75"
TILBOÐSVERÐ 329.990 KR



QLED Q70A STÆRÐ 65"
TILBOÐSVERÐ 219.990 KR

ORMSSON

Reykjavík, Akureyri og ormsson.is

Hægur brunni endar á því að upp úr sýður

Baldvin Z, leikstjóri Svörtu sanda, vildi leggja meiri áherslu á mannlegt drama frekar en morðsöguna í glæpaþáttunum. Hann skilur þó vel þá sem hafa litla þolinmæði gagnvart hinum hæga brunna, en nú þegar sigur á seinni hlutann má ætla að leikar fari að æsast.

toti@frettabladid.is

Sjötti þáttur af átta í sakamálaþáttaseríunni Svörtu sandar, verður sýndur á Stöð 2 á sunnudagskvöld. Leikstjórinn Baldvin Z segist hafa lagt upp með hægum brunna og hafi einhverjum þótt framvindan full hæg hingað til, þá má ætla að heldur fari að hitna í kolunum þegar síga fer á seinni hlutann.

Frásagnarmátinn sem kenndur er við „slow burn“ eða hægum brunna hefur verið vinsæll í sjónvarpsþáttum og bíómyndum undanfarið og Baldvini þótti þessi eldunaraðferð henta sýn sinni á Svörtu sanda ákaflega vel.

„Þetta er svolítið vinsælt núna, allveganna hjá einhverjum, og það er fullt af fólki sem fílar það, en auðvitað skil ég líka fólk sem kveikir ekki á þessu. En ég er voðalega hrifinn af svona þegar verið er að búa til karaktera og mjatla í hlutunum,“ segir Baldvin. „En svo endar þetta náttúrulega alltaf með einhverjum hryllingi,“ heldur Baldvin áfram og tekur undir að alltaf sé stefnt að einhvers konar ógn og skelfingu í lokin.

En svo spurt sé fyrir þá óþolinmóðu, fer eitthvað að gerast?

„Þetta er góð spurning,“ svarar Baldvin hlæjandi og segir skipta máli hversu vel sé kynt undir hægum brunnum. „Og ég ætla ekkert eitthvað að leggja mat á það hvort okkar sé vel gert eða illa gert. Ég er voðalega ánægður með það sjálfur og mér finnst mest vera að gerast í svona seríum þegar verið er að undirbyggja eitthvað. Skapa undiröldu með því ósagða og leyfa fólki að velja því fyrir sér hvað sé í gangi.“

Og ef fólk hefur áhuga á karakterunum og vill vita meira, þá er maður að búa til undirstöðu sem gerir allt þess virði þegar hlutirnir fara síðan upp í flugeldasýninguna, eða hvað sem við viljum kalla þetta.“

Myrkur spennuróman

Baldvin segist alltaf hafa talað um Svörtu sanda sem „dark romantic thriller“ frekar en glæpasögu, þótt hann viti ekki hvort slíkur merkimiði sé yfirlætt til. „En



Baldvin kaus að fara óhefðbundnari leiðir með morðmálið og skemmti sér vel á meðan.

MYNDIR/ JULIETTE ROWLAND



Ég er voðalega ánægður með það sjálfur og mér finnst mest vera að gerast í svona seríum þegar verið er að undirbyggja eitthvað.

þetta er einhvern veginn forsendan sem við lögðum af stað með. Að þetta væri einhver svona „dark romantic thriller“-sería,“ segir Baldvin og lætur þess getið að sjálfur horfi hann ekki mikið á glæpaþætti.

Hann hefur þó komið að gerð tveggja sakamálaseríu; Ófærðar og Réttar. „Ég var þannig lagað samt ekki með frá upphafi í þróun þessara verkefna og mig hefur alltaf langað að prufa að gera krimmaseríu sem mig myndi langa til að horfa á. Þannig að þar kemur þessi „slow burn“-pæling, að vera meira í dramanu, en ná samt einhvern veginn að, hvað á ég að segja? Vefja sakamálið inn í einhverja stærri dramasögu.“

Baldvin segist strax hafa fundið þetta í upphafspælingunni sem



Baldvin segir þau Steinunni Ólínu eiga ótrúlega fallegt og skemmtilegt samband. en hún bvkir fara á kostum í hlutverki móður aðalpersónunnar.



Höfundar Svörtu sanda, aðalleikkonan Aldís Amah, löggan Ragnar, og leikstjórinn Baldvin Z.

meðhöfundar hans, Ragnar Jónsson, og aðalleikkonan, Aldís Amah Hamilton, komu með.

„Mér fannst allveganna þessi pæling, þótt hún hafi verið töluvert langt frá því sem hún endaði í, vera þannig að þarna gæti ég kannski komið inn og við gætum keyrt saman í þá átt að búa til þessa „slow burner“-krimmaseríu.“

Andrúmsloftið og staðsetningin væru kannski eitthvað í anda þess sem ég var að hugsa. Ég varð rosalega spennur fyrir þessu,“ segir Baldvin og bætir við að hann hafi ekki fundið alvöru innblástur fyrir gerð sakamálaseríu, fyrr en eftir að hann horfði á fyrstu þáttaröð True Detective. „Það var einhvern veginn virkilega vel skrifað og var svo sannarlega svona „slow burner““

Lögregluadóstoð

Baldvin segir síðan ekki hafa skemmt fyrir að Ragnar er reyndur lögregluaður og það hafi verið frábært að geta gengið að yfirburðaþekkingu hans við gerð Svörtu sanda.

„Bara að fá að vera inni í herbergi með manni sem veit allt. Allt saman. Og geta þá viljandi skrifað inn hluti sem eiga að fara illa hjá lögreglunni, en þá ekki vegna þess að við vissum ekki betur. Og það er búið að vera ógeðslega gaman að vinna með honum. Hann er alger gersemi þessi maður, sko.“

Það kom Baldvin nokkuð á óvart þegar Svörtu sandar urðu í síðustu viku einn af sex sjónvarpsþáttum sem valdir voru til frumsýningar á Berlinale-kvikmyndahátíðinni.

„Í raun og veru kemur þetta á óvart. Ég veit að þetta er ekki hefðbundinn krimmaþáttur og glæpaþættir hafa einhvern veginn ekkert verið að sigla inn í þennan frumsýningarpakka Berlinale,“ segir Baldvin sem þakkar heiðurinn einmitt ekki síst hinni óhefðbundnu nálgun.

„Og hvernig þættirnir eru einhvern veginn meira dramaþættir heldur en spennuromansaga. Það féll greinilega mjög vel í kramið hjá þeim. Þessi „slow burner“-pæling hjá okkur. Þannig að það er bara ógeðslega gaman og þau voru bara rosalega hrifin og við fengum voðalega fallegan tölvupóst með viðbrögðunum frá Berlinale,“ segir Baldvin og lætur þess getið að Svörtu sandar voru fyrsta serían af þessum sex sem voru valdar á hátíðina úr hópi fleiri hundruð þáttaraða. „Það er skemmtilegt og svona smá boozt fyrir mann. Eftir margra ára vinnu.“ ■

SÖLUSÝNING

Kjarval, Ásgrímur Jónsson, Jón Stefánsson og fleiri.



Þótt Þór Tulinius hlusti hér grimulaus á leikstjórnann virðist hann eiga sér leyndarmál í hlutverki útbrunna löggunnar Ragnars.

Baldvin sá strax möguleika á hægum brunna í myrku umhverfi sandanna.



Opið eftir samkomulagi. Hafið samband í síma 822-1929 eða á galleri@portfolio.is



PORTFOLIO GALLERÍ
HVERFISGATA 71

Við erum í skýjunum!

Viðskiptavinir ON eru í hópi
ánægðustu viðskiptavina
raforkusala þriðja árið í röð.



Takk fyrir okkur

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

Smit á stórmótum ættu að vera bönnuð

Frétt vikunnar

Helga Vala Helgadóttir

toti@frettabladid.is

„Þetta var vika Strákanna okkar. Það er sníllt að skipuleggja fjölþjóðlegt stórmót í janúar, þegar timburmenn hátíðarhalda standa sem hæst með tilheyrandi aukakílómum og blankheitum. Strákarnir okkar hafa komið, séð og sigrað og fengið

þyngsta fólk til að hoppa upp úr sófunum í æsingi,“ segir Helga Vala Helgadóttir, þingman Samfylkingarinnar.

„Reyndar vorum við nokkur að velta fyrir okkur hvort það væri ekki örugglega brot á einhverjum alþjóðasamningum að láta sömu þjóð lenda í Covid smiti hvort tveggja í Eurovision og Evrópumóti, en ég hef ekki enn fundið þann lagabálk. En þeir hafa staðið sig frá bærlega og ég hlakka til að horfa á



Þetta er vikan okkar, áfram Ísland – áfram við öll!

leikinn í kvöld gegn Frökkum. Við stöndum með ykkur – alla leið.

Þetta var líka vikan þar sem ráðherrar ríkisstjórnar og þingmenn stjórnarflokkanna töluðu út og

suður, flugu út og suður, tókust á í fjölmiðlum og skildu heilbrigðisráðherrann eftir með Svarta Pétur enn einn ganginn.

Þá var þetta enn ein vikan þegar íbúar á norðanverðum Vestfjörðum sátu fastir og komust hvergi vegna snjóflóða í Súðavíkurlíð og Eyrarhlíð sem lokaði þjóðvegnum í báðar áttir. Við stöndum með ykkur.

Síðast en ekki sist er þetta vikan okkar, áfram Ísland – áfram við öll!“ ■



Helga Vala Helgadóttir, þingman Samfylkingar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

DORMA ÚTSALA

CANNES
hægindastóll
Hægindastóll og skammel. Saddle, grár, eða rauður í PVC áklæði. Fullt verð: 199.990 kr.

Nú: **139.993 kr.**

30%
AFSLÁTTUR

MIAMI lyftistóll
Stillanlegur hægindastóll með tveimur öflugum mótörum. Leður á slitflötum. Svartur, grár eða brúnn. Fullt verð: 259.900 kr.

Nú: **194.925 kr.**

25%
AFSLÁTTUR

Opið sunnudaga 13-17 á Smáratorgi

www.DORMA.is
Verð og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA

Láttu drauminn ræstast



Meat Loaf, öllu nettari en hann var á hátindi frægðarinnar, tekur á því á sviði, með könrýboltanum John Rich í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hæpið að Meat Loaf hafi jafnað sig á Stuðkompaníinu

Karl Örvarsson steig á sínum tíma ásamt Stuðkompaníinu á svið með tónlistargóðsögninni Meat Loaf, sem var 74 ára þegar hann lést í fyrradag. Karl telur víst að Kjöthleifurinn hafi aldrei jafnað sig alveg á að hafa lent í kompaníinu að norðan.

odduravevar@frettabladid.is

„Ætli hann hafi nokkurn tímann jafnað sig á því að hafa spilað með okkur?“ spyr Karl Örvarsson, söngvari Stuðkompanísins frá Akureyri, sem steig á svið með söngvaranum heimsfræga í Reiðhöllinni 1987. Meat Loaf lést í fyrradag, 74 ára að aldri, en óhætt er að segja að þar hafi fallið einn sá stærsti í tónlistarsögu Bandaríkjanna.

Stuðkompaníið átti á sínum tíma að hita upp fyrir Meat Loaf þegar hann hélt tónleika sína á Íslandi, en þegar þeir voru mættir suður kom babb í bátinn. „Við búum fjórir norður á Akureyri og þegar við mætum þá er okkur tilkynnt að það gefist ekki tími fyrir upphitun.

Þeir náttúrulega koma frá vesturströnd Ameríku, en við kvörtuðum yfir því að við værum nú komnir alla leið frá Akureyri til þess að taka þátt í þessu og að það kæmi bara ekki til greina að svona yrði farið með okkur,“ segir Karl hlæjandi.

Stífar samningaviðræður

Þetta kvöld hljóp Björn Þorláksson, umboðsmaður sveitarinnar,



Hann væri örugglega sprellilifandi ef þetta hefði aldrei gerst.



Karl Örvarsson

í skarðið fyrir Atla Örvarsson, bróður Karls, sem alla jafna lék á hljómborðið. „Hann fór þarna með himinskautum og tók ekki í mál að svona yrði farið með stóppapparana að norðan sem hefðu komið alla þessa leið,“ segir Karl.

Karl segir þá félagi síðan hafa farið í stífar samningaviðræður við góðsögnina. „Við hann Meat litla. Hann væri örugglega sprellilifandi ef þetta hefði aldrei gerst. Þetta hefur örugglega tekið mikið á hann,“ segir Karl í gríni.

Umboðsmaður Meat Loaf tjáði Stuðkompaníinu að ómögulegt væri

að bæta þeim þetta upp. „Þetta fór nú svo á endanum þannig að þeir báru fyrir sig að það væri enginn tími í sárabót fyrir okkur. Okkur var samt tjáð að við gætum fengið snjósleðabardaga þarna og svo gætum við fengið að taka lagið Johnny B Goode,“ heldur Karl áfram og hlær.

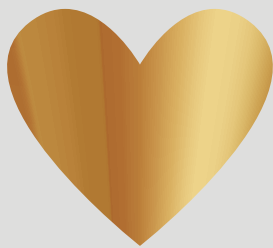
Hann segir þá félagi ekki hafa verið sérstaklega spennta í fyrstu, en svo ákveðið að slá til. „Þetta var stórkostlegt. Algjörlega stórkostlegt. Gaurarnir með blásna hárið frá Akureyri vappandi um sviðið einhverjir tveir, þrír, fjórir, á meðan Meat byrjaði Johnny B Goode,“ segir Karl í stuði yfir gömlum minningum.

Ofstór biti

Hann segir að einhver skortur hafi verið á mikkrofönunum til að byrja með. „Þannig að við vorum bara orðnir svona hálfgerðir dansarar hjá honum. Á endanum náðum við nú einhvers staðar í mikkrofön sem átti að vera í sambandi og ég svona sem fronturinn fæ einn mikkrafön og byrja og tek alveg ægileeeeegt Johnny B Goode með honum Meat, í gríðarlegri stemningu.

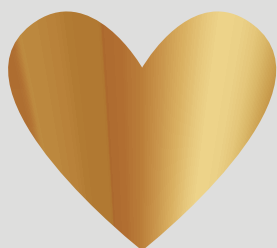
Þarna vorum við bara Meat Loaf og Stuðkompaníið. Þetta var alveg sprengihlægilegt. Ég er ekki viss um að Meat Loaf hafi haft nokkuð út úr þessu en okkur fannst þetta alveg frábært. Svo bara hætti Stuðkompaníið ekkert löngu síðar. Ég held þetta hafi orðið hálfgerður banabiti hljómsveitarinnar,“ segir Karl, enn hlæjandi. ■

TAKK, TAKK OG AFTUR TAKK



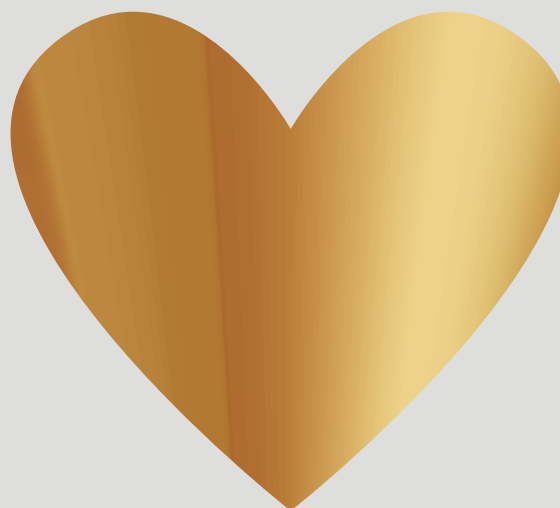
ÍSLENSKA
ÁNÆGJUOGIN

Viðskiptavinir Apótekarans eru ánægðustu viðskiptavinir lyfjaverslana 2019.



ÍSLENSKA
ÁNÆGJUOGIN

Viðskiptavinir Apótekarans eru ánægðustu
viðskiptavinir lyfjaverslana 2020, annað árið í röð.



ÍSLENSKA
ÁNÆGJUOGIN

*Viðskiptavinir Apótekarans eru ánægðustu
viðskiptavinir lyfjaverslana 2021, þriðja árið í röð.*

Við erum í næsta nágrenni!

www.apotekarinn.is

Apótekarinn⁺
- lægra verð

BYKO

**Þú sérð
öll tilboðin
á byko.is**

ÚTSALA

30-70% afsláttur af völdum vörum



Tilboðsverð

Salernissett

Hygenic Flush veggengt salerni með hæglokandi setu.

42.557

13002380

Almennt verð: 60.795

-30%



damixa™

Tilboðsverð

Sturtuset

Damixa Pine sturtuset með hitastýrðu tæki. 150 cm hátt með 150 mm sturtubarka.

62.997

15557970

Almennt verð: 89.995



-30%

GROHE

Tilboðsverð

Eldhústæki

Krómað eldhústæki með hárrí sveiflu og einu handfangi.

20.297

15332843

Almennt verð: 28.995



-30%



Tilboðsverð

Kjöthitamælir

Bluetooth kjøthitamælir. Stærð: 22x17x10 cm. App fyrir iPhone og Android snjallsíma.

9.348

506670077

Almennt verð: 18.695

-50%



Tilboðsverð

Pizzasteinn

12,5" pizzasteinn til að grilla pítsu. Pizzahjól fylgir með.

4.233

506670001

Almennt verð: 8.465

-50%



Tilboðsverð

Gasgrill

Svart Rogue R 365 14,25kw gasgrill sem einnig getur virkað sem kolagrill.

80.847

506600037

Almennt verð: 115.495

-30%



Tilboðsverð

Veggjlós

Svart veggjlós með hangandi lampa.

5.993

52269427

Almennt verð: 11.985

-50%



Tilboðsverð

Útljós

Svart hringlaga útljós.

2.993

52264848

Almennt verð: 5.985

-50%



Tilboðsverð

Loftljós

Viðarlitað loftljós. Pera fylgir ekki með.

6.428

52260075

Almennt verð: 12.855

-50%



Tilboðsverð

Bútsög

TC_MS 216 - 1400w. Sagarðblaðið er 216 mm í þvermál og gatmál er 30 mm.

18.897

74808270

Almennt verð: 26.995

-50%



Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

18v rafhlöðuborvél með hleðslutæki. Vélin kemur í kassa.

3.899

68350737

Almennt verð: 12.995

-70%



Tilboðsverð

Verkfærataska

Sterk og rúmgóð taska úr taui undir verkfæri. Stærð: 55 x 35 x 35 cm.

9.237

74878910

Almennt verð: 13.195

-30%



Tilboðsverð

Harðparket

Vatnsþolið harðparket, eik. Stærð: 1285x192 mm. Þykkt 8 mm. Hörkustuðull: AC4/23.

2.655 kr/m²

0113658

Almennt verð: 3.794 kr/m²

-30%

Tilboðsverð

Kuldagalli - Iceland

Vind- og vatnsþolinn kuldagalli með endurskíni, hægt að losa hettu af. Stærðir: S, M, L, XL, 2XL, 3XL eða 4XL

12.947

93458380-6

Almennt verð: 18.495

-30%



Tilboðsverð

Verkfærabox

55 cm.

2.999

68500508

Almennt verð: 9.995

-70%



Verslaðu í vefverslun BYKO

SENT HEIM

Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr



Gerðu frábær kaup!

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Ánægðustu viðskiptavinirnir



ÍSLENSKA
ÁNÆGJUVOGIN

5 ár í röð!*

*Skv. könnun Íslensku ánægjuvogarinnar 2017, 2018, 2019, 2020 og 2021 á ánægju viðskiptavina á byggingavörumarkaði.



Bakþankar



Margrétar
 Kristmannsdóttir

Takk stelpur

Það eru margar vörður á jafnréttisleiðinni og ótrúlegt að ekki sé nema rúm öld síðan konur fengu jafn sjálfsögð mannréttindi og jafnan rétt til menntunar og kosningarétt – ekki síst fyrir baráttu Kvenréttindafélags Íslands.

Rauðsokkahreyfingin kemur síðan fram 1970, en á þessum árum spruttu upp róttækir kvannahópar víða um lönd – enda var ríkjandi viðhorf að aðalstarf kvenna ætti að vera inni á heimilum. Kvinnabaráttan varð í kjölfarið sýnileg og höfuðáherslan var á vitundarvakningu um stöðu kvenna. Sú baráttan náði hámarki með Kvennafrídeginum árið 1975 þegar konur lögðu niður störf til að sýna fram á mikilvægi starfa þeirra utan og innan heimilisins.

Áfram lá leiðin og risavörður á borð við kjör Vigdísar Finnbogadóttur 1980 – Kvennaframbóðið 1982 og Kvinnalistann ári síðar litu dagsins ljós. Þá voru áherslur kvenna komnar inn í sali Alþingis og ráðamenn þjóðarinnar komust ekki hjá að hlusta á áherslur kvenna. Mín kynslóð hefur síðan haldið áfram að marka leiðina – en aldrei má gleyma að við stöndum allar á herðum þeirra kvenna sem háðu baráttuna á undan okkur. Samanlagður árangur er að Ísland mælist efst á alþjóðlegum jafnréttislistum. Máttum við ekki vel við una?

En svarið var nei og við vorum vaktar upp af vondum draumi þegar ungar konur hófu af krafti á ný baráttu gegn kynbundnu ofbeldi í kjölfarið á #MeToo. Þolendaskömm og gerendameðvirkni skyldi aldrei líðast. Þessar ungu konur hafa hlaðið í risavörðu á undanförunum vikum og atburðarásin mun hafa varanleg áhrif. Við munum ekki síst fá öruggara og manneskjulegra samfélag.

Takk stelpur – takk allar sem hafa varðað leiðina! ■

ÚTSÖLUNNI lýkur á morgun



10kr.
AFSLATTUR
 MED ORKULYKLI