

## Hennar tími kominn

#MeToo fékk Monicu Lewinsky til að líta samband sitt við Clinton öðrum augum. > 24



## Hreinskilni og húnur

Hjónin Valgerður og Steinn hafa þurft að takast á við hvert áfallið á fætur öðru. > 28



20% AFSLÁTTUR

af öllu garni  
& hannyrðavörum  
27. janúar - 7. febrúar

# FRÉTTABLAÐIÐ

20. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 29. JANÚAR 2022

## Var bæði reiður og kvíðinn

Björn Stefánsson leikari missti pabba sinn ungur og segir það hafa markað sig fyrir lífstíð. Hann segir af einlægni frá Mínus, föðurmínum og edrúmennskunni. > 22



MYND/ÍRIS DÖGG EINARSDOTTIR

VIÐ HJÁLPUM  
ÞÉR AÐ FINNA  
RÉTTU VÖRUNA



ELKO





Einar Þorsteinnsson fjölmiðlamaður.

## Einar orðaður við oddvitaframboð í Kópavogi í mars

adalheidur@frettabladid.is

**STJÓRN MÁL** Einar Þorsteinnsson fjölmiðlamaður er sterklega orðaður við framboð í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í komandi sveitarstjórnarkosningum í Kópavogi, sem fram fer 12. mars næstkomandi.

Einar sagði nýverið upp starfi sínu á RÚV en hann er landsmönnum einkum kunnur fyrir að stýra fréttaskýringabættinum Kastljósi.

Einar var virkur í starfi Sjálfstæðisflokksins áður en hann hóf að starfa í fjölmiðlum og var til að mynda formaður Týs, félags ungra Sjálfstæðismanna í Kópavogi.

Karen Elísabet Halldórsdóttir, bæjarfulltrúi í Kópavogi, hefur þegar lýst yfir framboði í fyrsta sæti á lista flokksins í sveitarfélaginu. Hún hefur starfað í bæjarstjórn Kópavogs í átta ár. ■

## Strákarnir okkar



Íslenska landsliðið í handbolta endaði í 6. sæti á Evrópumótinu í handbolta eftir hetjulega baráttu í tapi gegn Noregi í framlengdum leik í gær. Þessi niðurstaða í mótinu þýðir að Ísland þarf að leika umspilsleik til að tryggja sér sæti á heimsmeistaramótinu á næsta ári. Strákarnir okkar sigruðu enn og aftur hjórtu þjóðarinnar með leik og ekki sist karakter í mótinu. Ísland er á ný á meðal bestu handboltaþjóða heims.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Þóra Kristín Ásgeirsdóttir íhugar að bjóða sig fram til formanns hjá SÁÁ

bth@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Leit að nýjum formanni SÁÁ stendur yfir. Nýr formaður verður kosinn fljótlega en ekki er búið að boða til aðalfundar.

Þóra Kristín Ásgeirsdóttir, sem situr í aðalstjórn SÁÁ, staðfestir að rétt hafi verið við hana um að gefa kost á sér sem formaður eftir að Einar Hermannsson sagði af sér í síðustu viku vegna hneykslismáls.

„Ég er að hugsa mig um, þetta er stórt og mikið verkefni,“ segir hún.

Þóra Kristín er fyrrverandi fréttamaður, fréttastjóri og ritstjóri og núverandi upplýsingafulltrúi Íslenskrar erfðagreiningar. Hún hefur viðtæka reynslu af félagsmálum, meðal annars sem varaformaður og formaður Bláamannafélags Íslands. ■



Ég er að hugsa mig um, þetta er stórt og mikið verkefni.



Þóra Kristín Ásgeirsdóttir

## Unglingar fresti bílprófi og fá árskort í Strætó í staðinn

Ein hugmyndin í skýrslu um aðgerðir gegn kolefnisfótspori höfuðborgarsvæðisins er að bjóða ungu fólki að fresta því að taka bílpróf gegn árskortu í Strætó. Þá er hvatt til að bensinstyrkir verði afnumdir og samið við stóra vinnustaði um ívilnanir eða aðstoð ef gerðir eru vistvænir samgöngusamningar.

benediktboas@frettabladid.is

**SAMGÖNGUR** „Enn fremur þarf að þröngja að einkabílum svo sem með aukinni gjaldtöku á bílastæðum og afnámi samgöngustyrkja fyrir jarðeldsneytisknúin ökutæki,“ segir í skýrslunni Kolefnisfótspor höfuðborgarsvæðisins sem lögð var fram á fundi Sambands íslenskra sveitarfélaga um miðjan mánuðinn. Skýrslan var unnin af ráðgjafarstofnunni Environice.

Í skýrslunni er einnig bent á ýmsar aðgerðir sem geti stuðlað að samdrætti í losun. Meðal hugmynda er að ráðast í auglýsinga- og ímyndarherferð til að auka hlutdeild virkra samgöngumáta, gera samkomulag við stóra vinnustaði um einhvers konar ívilnanir eða aðstoð ef gerðir eru vistvænir samgöngusamningar við starfsfólk og að hætta að greiða bílastyrki þar sem púströrsbílur eru notaðir til aksturs. Þá er sett fram hugmynd um að bjóða samninga um frestun bílprófs í til dæmis þrjú ár gegn árskortu í strætó.

Skýrsluhöfundar gera ráð fyrir að þriðjungur unglunga taki tilboðinu og sé þannig komið í veg fyrir að 13 þúsund kílómetrar séu keyrðir.

Árið 2019 var losun vegna vegasamgangna á höfuðborgarsvæðinu 49 prósent af heildarlosun vegna vegasamgangna á landinu öllu. Á sama tíma voru íbúar höfuðborgarsvæðisins 64 prósent af íbúum lands-



Það getur tekið langan tíma að ferðast milli staða í bílaumferðinni á höfuðborgarsvæðinu, sérstaklega á háannatíma.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

### Mögulegar viðbótar- aðgerðir úr skýrslunni

- Greiða leið þeirra sem vilja og geta nýtt sér aðra samgöngumáta en einkabílinn.
- Byggja upp öflugri og jafnvel gjaldfrjálslar almenningsamgöngur.
- Auglýsinga- og ímyndarherferð til að auka hlutdeild virkra samgöngumáta.
- Auka aðgengi að metani, s.s. frá urðunarstöðum.
- Gera samkomulag við stóra vinnustaði um einhvers konar ívilnanir eða aðstoð ef gerðir eru vistvænir samgöngusamningar.
- Bjóða samninga um frestun bílprófs í t.d. þrjú ár gegn árskortu í strætó.
- Auka gjaldtöku á bílastæðum og fækka gjaldfrjálsum stæðum.
- Fjölga göngugötum, stækka bíllaus svæði og skilgreina losunarfri svæði í miðbæjum.

ins. Í skýrslunni er bent á að vegasamgöngur voru stærsti þátturinn í kolefnisfótspori höfuðborgarsvæðisins árið 2019. Þær eru einnig sá þáttur sem hvað mest áhersla er lögð á í aðgerðaáætlun ríkisstjórnarinnar í loftslagsmálum, enda stærsti þáttur samfélagslosunar hér á landi.

Að auki hefur losun vegna vegasamgangna á landsvisu aukist verulega síðan 1990. Losunin jókst um 86 prósent frá 1990 til 2018.

Jón Kjartan Ágústsson, svæðis- skipulagsstjóri höfuðborgarsvæðisins, segir í samtali við Fréttablaðið að tillagan sé vissulega áhugaverð. Varast beri að að draga of miklar ályktanir af henni enda sé þetta ennþá bara á hugmyndastigi. „Þetta er ekki eiginleg aðgerðaáætlun sem sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu ætla að grípa til heldur dæmi um aðgerð sem þau gætu gripið til.“

Hann bendir á að sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu séu ólík, sum séu með álver, sum með hafnir og enn önnur ekki neitt af þessu. Sveitarfélögin hefðu því viljað opna stefnu sem næði vilt um málaflokkinn en einnig svokallað dótabox sem hægt væri að grípa til þegar hvert og eitt sveitarfélög færi í sínar aðgerðir. ■

## AÐALFUNDUR BGS



BÍLGREINASAMBAÐIÐ

verður haldinn þriðjudaginn 15. febrúar 2022 kl. 15:00 í Húsi Atvinnulífsins, Borgartúni 35, 105 Reykjavík.

Fundarstaður er fundarsalurinn Hylur á 1. hæð Húss atvinnulífsins.

Fundurinn er einungis ætlaður sambandsaðilum/félagsmönnum Bílgreinasambandsins og starfsfólki þeirra. Við hvetjum alla félagsmenn til að mæta en skráning fer fram á heimasíðu Bílgreinasambandsins.

### Dagskrá:

1. Kynning á tillögu stjórnar Bílgreinasambandsins um sameiningu Bílgreinasambandsins og SVP - Samtaka verslunar og þjónustu
2. Atkvæðagreiðsla um staðfestingu aukaáalfundar á samkomulagi stjórnar Bílgreinasambandsins og SVP - Samtaka verslunar og þjónustu um sameiningu samtakanna
3. Atkvæðagreiðsla um tillögu stjórnar Bílgreinasambandsins um sameiningu Bílgreinasambandsins og SVP - Samtaka verslunar og þjónustu
4. Atkvæðagreiðsla um tillögu stjórnar Bílgreinasambandsins um nýjar samþykktir Bílgreinasambandsins.
5. Önnur mál

Skráning á aukaáalfundinn skal gerð á heimasíðu Bgs - [www.bgs.is](http://www.bgs.is)



# Haltu jafnvægi í rekstri

Bókhald í áskrift með  
Business Central

Verð (án vsk.) frá:  
**9.900 kr.**  
á mánuði



Business Central er bókhaldskerfi sem heldur utan um starfsfólkið, viðskiptavinina, fjárhaginn, birgðirnar, innkaupin, söluna – og hreinlega allt það sem fyrirtækið þarf á að halda!  
Með fjölmörgum viðbótarlausnum útbúum við sérsniðið kerfi sem uppfyllir allar þínar kröfur.

Kynntu þér bókhaldslausnir Wise á [wise.is](https://wise.is) og reiknaðu dæmið.







Mæðgurnar rækta schäfer-hunda.

## Settar í fimmtán ára bann fyrir fölsun og svindl

ingunnlara@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Íslenskar mæðgur, sem hafa ræktað schäfer-hunda um árabíl, hafa verið útilokaðar frá allri þátttöku í starfi Hundaræktarfélagss Íslands, HRFÍ, í fimmtán ár.

Með úrskurði síðanefndar Hundaræktarfélagssins hefur þeim verið vísað úr félaginu vegna stórfelldra brota á reglum félagsins um skráningu í ættbók. Konurnar hafa einnig verið áminntar og sviptar ræktunarnafni sínu. Þetta kemur fram í úrskurði síðanefndar HRFÍ sem var kveðinn upp 25. janúar síðastliðinn.

Stjórn HRFÍ sagði mæðgurnar hafa gerst sekar um sex brot, meðal annars að hafa vísvitandi skráð ranga ræktunartík á þrjú pörunarvottorð, hafa ekki mætt með hunda í lífsýnatöku til sönnunar á ætterni og fölsun og kosningasvindl með því að tilkynna eigendaskipti á tik sem hafði verið aflífud viku áður, til að geta tryggt ættingja sínum kjörgengi og atkvæðisrétt á aðalfundi Schäferdeildar HRFÍ. ■

## Rafmagnið óskert fram yfir helgina

arnartomas@frettabladid.is

**ORKUMÁL** Ákvörðun verður ekki tekin fyrr en eftir helgi um hvort afhending rafmagns til Norðurláns verði skert, eins og til stóð eftir að sprenging varð í tengivirki Landsnets á Nesjavöllum í gær.

„Það hefur ekkert komið í ljós ennþá. Við fáum að vita það á mánudaginn,“ segir Sólveig Bergmann, upplýsingafulltrúi Norðurláns, í samtali við Fréttablaðið.

Sprengingin varð klukkan sex í gærmorgun. Engin slys urðu á fólki en fjórar aflvélur Nesjavallavirkjunar slógu út í kjölfar sprengingarinnar og tilkynnt var að skerða þyrfti afhendingu rafmagns til Norðurláns. ■

# Sjaldan meira magn fundist innvortis í smyglara

adalheidur@frettabladid.is

**LÖGREGLUMÁL** Héraðssaksóknari hefur ákært nígerískan karlmann fyrir stórfellt fíkniefnabrot, með því að hafa flutt rúm 830 grömm af kókaíni til landsins, ætluðu til sölu hér á landi og í ágóðaskyni.

Maðurinn var stöðvaður á Keflavíkurflugvelli í nóvember síðastliðnum, en hann var að koma úr farþegaflugi frá París í Frakklandi. Efnin flutti maðurinn innvortis

og mun magn þetta vera með því allra mesta sem ein manneskja hefur orðið uppvís að því að flytja til landsins með þeim hætti.

Samkvæmt upplýsingum blaðsins var maðurinn fluttur á sjúkrahús þar sem röntgenmyndir voru teknar af líkama hans og á þeim taldi læknir sig sjá á bilinu 40 til 50 pakka. Við nánari talningu komu 39 pakkningar í ljós.

Líklegast er talið að maðurinn hafi gleppt efnin innpökkuð, með



**Maðurinn var með 830 grömm innvortis í 39 pakkningum.**

það fyrir augum að skila þeim af sér gegnum meltingarkerfið. Um var að ræða kókaín af styrkleika á bilinu 49 til 52 prósent.

Maðurinn hefur sætt gæsluvarðhaldi síðan hann var handtekinn, en málið hefur þegar verið þingfest í Héraðsdómi Reykjaness.

Auk þess að krefjast refsingar og greiðslu alls sakarkostnaðar er gerð krafa um að efnin verði gerð upptæk auk Samsung-farsíma sem maðurinn hafði á sér. ■

# Stefnir í harðan slag hjá Eflingu

Félagsmenn í Eflingu segja spennandi formannskosningu fram undan. Alls ekki ljóst hvert þeirra þriggja sem stefna að formennsku beri sigur úr bytum. Sólveig Anna snýr aftur og safnar meðmælendum um helgina.

bth@frettabladid.is

**VERKALÝÐSMÁL** Þrjú verða í framboði til formanns Eflingar eftir að Sólveig Anna Jónsdóttir tilkynnti í gær að hún gæfi kost á sér. Kosnið verður um miðjan febrúar. Skila þarf listum með meðmælendum fyrir klukkan níu næsta miðvikudagsmorgun.

Ólöf Helga Adolfsdóttir, sem valin var varaformaður Eflingar í nóvember síðastliðnum, býður sig fram fyrir A-lista. Hún er sú eina sem hefur gengið frá framboði sínu með tilskyldum fjölda meðmélenda. Guðmundur Jónatan Baldursson býður sig einnig fram. Sólveig Anna Jónsdóttir snýr aftur með lista sem hún kallar Baráttulistann.

Guðmundur segist ekki kominn með alla meðmælendur en 120 þarf til. Hann segir að barátta hans hafi verið á ís um stundarsakir þar sem hann fékk Covid. Hann verði ferðafær frá og með deginum í dag og setji þá allt á fullt.

„Það sem vekur undrun mína er að Sólveig Anna kvartaði svo mikið undan því að þetta fólk á skrifstofunni sýndi henni ekki skilning og það væri svo erfitt að vinna með því. Skrýtið að hún skuli leita í sömu kringumstæður aftur, kringumstæður sem hún taldi ömurlegar,“ segir Guðmundur um að Sólveig Anna bjóði sig nú fram til formanns eftir að hún sagði af sér í nóvember síðastliðnum.

Félagsmenn sem Fréttablaðið ræddi við segja tvísýnt um úrslit.



Frá málaferlum í Félagsdómi. Ólöf Helga ásamt Viðari Þorsteinssyni, fyrrverandi framkvæmdastjóra Eflingar.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI

Á endanum ákvað ég að taka þennan slag.



Sólveig Anna Jónsdóttir

Frambjóðendur taka sjálfir undir það.

„Ef ég á að vera raunsær þá veit ég bara alls ekki líkurnar á því hver sigrar í þessu formannskjöri, ég vil ekki spá í það á þessu stigi,“ segir Guðmundur.

Ólöf Helga Adolfsdóttir, hlað-



Þetta eru erfiðir tímar fyrir okkur öll.



Ólöf Helga Adolfsdóttir

konan sem fór í mál við Isavia, segir að framboð Sólveigar hafi ekki áhrif á hennar eigið framboð, hún fagni sem flestum valkostum fyrir félagsmenn í kosningum.

„Minn listi er listi sem kemur fram hjá trúnaðarráði Eflingar og er búinn til á lýðræðislegan hátt. Ef

listinn nær kjöri nær stjórnin að endurspegla okkar félagsmenn,“ segir Ólöf Helga.

Hún segir að framboð Sólveigar hafi ekki komið sér sérstaklega á óvart.

„Meginverkefni nýs formanns verður að vinna fyrir félagsmenn og sjá til þess að fólk hafi efni á að lifa, þetta eru erfiðir tímar fyrir okkur öll,“ segir Ólöf Helga og vísar til hárrar verðbólgu og fleiri áskorana, ekki síst húsnæðismálanna.

Sólveig Anna segir um ástæður þess að hún snýr aftur í framboð í kjölfar þess að hún sagði af sér í nóvember 2021, að strax eftir afsögnina hafi skilaboð farið að berast frá félagsfólki Eflingar. „Þau lýstu yfir að þeim fyndist hrikalegt að ég hætti, að þau væru stolt og glöð af þeirri vegferð sem félagið var á undir minni stjórn,“ segir Sólveig Anna.

„Svo ræddi ég við samstarfsfólk og á endanum ákvað ég að taka þennan slag, vegna þess að það væri það rétta í stöðunni að gera,“ bætir hún við. ■

**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



NÝR LEXUS NX 450H+ PLUG-IN HYBRID

# BESTI TÍMI DAGSINS

Það er sama hvaða ævintýri þú skipuleggur á Lexus NX. Nýjungar í tækni og nostursamleg smáatriði í innra rými bílsins gera það að verkum að þú vilt helst ekki stíga út úr honum aftur. Bíllinn er ævintýri í sjálfu sér og aksturinn – besti tími dagsins.

REYNSLUAKTU NÝJUM LEXUS NX!



Lexus-Ísland – Kaupúni 6, Garðabæ – [lexus.is](http://lexus.is)

 **LEXUS**  
EXPERIENCE AMAZING



# Persónuvernd hvetur til gagnrýnnar hugsunar á netinu

kristinnhaukur@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Persónuvernd brýnir fyrir fólki að vera meðvitað um netnotkun sína. Beita skuli gagnrýnni hugsun þegar við hleyfum vefsíðum og forritum inn í þær upplýsingar sem síminn getur safnað um okkur. „Verum vakandi yfir umræðunni og samþykkingum ekki skilmála í blindni,“ segir Helga Þórisdóttir, forstjóri Persónuverndar.

Í gær greindi Fréttablaðið frá nýrri könnun Evrópusambandsins þar sem kom í ljós að Íslendingar voru undir meðallagi hvað varðar marga flokka netnotkunar. Til dæmis værum við síður meðvitað um vafrakökur og værukærari þegar kæmi að upplýsingasöfnun í auglýsingatilgangi.

Helga bendir á að ríkar skyldur séu settar á þá sem vinna persónuupplýsingar í lögum um hvaða upplýsingar megi vinna, í hvaða til-



**Verum vakandi yfir umræðunni og samþykkingum ekki skilmála í blindni.**

Helga Þórisdóttir, forstjóri Persónuverndar

gangi, hverjir fái aðgang og fleira í þeim dúr.

„Ýmis fyrirtæki hafa séð hag sinn í því að stiga fram fyrir skjöldu og bjóða einstaklingum upp á meiri stjórn yfir sínum upplýsingum heldur en við höfum áður séð og því ber að fagna,“ segir Helga. „Á sama tíma hafa önnur fyrirtæki verið gagnrýnd harkalega fyrir að villa um fyrir notendum sínum, til dæmis með óþarflega flóknum samþykkingisferlum, óskýrri fræðslu

til notenda, áframsendingu upplýsinga til óviðkomandi og fleira.“

Háttsemi þeirra sé nú til skoðunar hjá systurstofnun Persónuverndar á Írlandi og niðurstöðu að vænta bráðlega. Helga segir Evrópureglur mun strangari en þær bandarísku. Í Bandaríkjunum hafi leyniþjónustan nær óheftan aðgang að upplýsingum og því sé miklum takmörkunum háð hvaða upplýsingar megi flytja frá Evrópu til Bandaríkjanna. ■

## Seðlabankastjóri vill engu svara um verðbólguna

bth@frettabladid.is

**EFNAHAGSMÁL** Seðlabankastjóri vill engu svara um verðbólgutölur að svo stöddu, enda sé vaxtaákvörðunarfundur rétt handan við hornið. Þetta kemur fram í skriflegu svari frá Ásgeiri Jónssyni seðlabankastjóra við fyrirspurn Fréttablaðsins.



Ásgeir Jónsson, seðlabankastjóri

Verðbólga hefur ekki mælst meiri í tæp tíu ár. Vísitala neysluverðs hækkaði um 0,5 prósent milli mánaða. Verðbólga á ársgrundvelli mælist nú 5,7 og þarf að fara aftur til ársins 2012 til að finna eins mikla verðbólgu.



**Verðbólga hefur ekki mælst meiri í tæplega tíu ár.**

Hiti, rafmagn og húsaleiga hækka mest.

Matur og drykkjarvara fór upp í verði upp um 1,3 prósent og er frekari verðhækkun í pípunum, að sögn talsmanna stórmarkaða.

Sérfræðingar búast við stýri-vaxtahækkun hjá Seðlabankanum eftir helgi. ■

# Krossa fingur um að óvissu sé lokið

Breytingar á sóttvarnareglum tóku gildi á miðnætti og má nú til að mynda opna bari og skemmtistaðir á ný. Starfsmaður á Veðri segist spenntur að geta mætt aftur til vinnu. Til stendur að öllum takmörkunum verði aflétt á næstu sex til átta vikum.

ingunnlara@frettabladid.is

**COVID-19** Almennar fjöldatakmörkunir fóru úr tíu í fimmtíu manns á miðnætti. Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra tilkynnti á blaðamannafundi í gær að á næstu sex til átta vikum yrði öllum takmörkunum aflétt.

Á miðnætti tóku gildi breytingar á sóttvarnaaðgerðum. Auk breytinga á fjöldatakmörkunum tóku gildi breytingar á nándarreglu sem er nú einn metri í stað tveggja metra. Sund-, baðstaðir, líkamsræktarstaðir og skíðasvæði mega hafa opið með 75 prósentu afköstum og íþróttakeppnir eru heimilar með 50 þátttakendum. Nú eru áhorfendur einnig heimilaðir á íþróttakeppnir.

Hámarksfjöldi í verslunum er 500 manns og sami fjöldi er heimill á sitjandi viðburðum. Ekki er gerð krafa á neikvætt hraðpróf hjá gestum á viðburðum. Viðhalda skal eins metra nándarreglu á milli óskyldra einstaklinga á viðburðum.

Heimilt er að opna krár, skemmtistaði og spilasali á ný og leyfilegt er að taka á móti gestum til klukkan ellefu á kvöldin en allir skulu hafa yfirgefið staðinn á miðnætti. Mikil óánægja hefur ríkt hjá eigendum og starfsfólki skemmtistaða eftir að þeim var skylt að loka enn á ný þann 15. janúar síðastliðinn en veitingastöðum og kaffihúsum var heimilt að hafa opið.

Baldur Guðmundsson Hraunfjörð, vaktstjóri á Veður barnum á



Nú má opna krár, skemmtistaði og spilasali á ný, en gestum er gert að yfirgefa staðina á miðnætti. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI



**Það er náttúrulega ekki gott fyrir einn né neinn að vita ekki hvort hægt verði að borga laun.**

Baldur Guðmundsson Hraunfjörð, vaktstjóri á Veður barnum

Klapparstíg, segist spenntur fyrir því að fá að fara aftur í vinnuna. Mikil óvissa hafi ríkt hjá starfsfólki á börum og skemmtistöðum. „Það er bara búið að vera þannig meira og minna í tvö ár að við vitum litíð um það hvenær við eigum að mæta í vinnuna og hvort við fáum útborgað.“

Þegar Fréttablaðið náði tali af Baldri var hann í óðaönn að undirbúa opnun barsins í kvöld. Hann segir að mest allt sé tilbúið enda hafi starfsfólk nýtt tímarnar vel í tiltekt og annan undirbúning. „Við erum búnir að mæta hérna og halda hlutunum gangandi þrátt fyrir lokanir.

Þrifa og svona en það verður frábært að fá fólk inn til okkar í kvöld.“

Spurður út í þá óvissu sem hann nefnir hér að framan segir Baldur mikið álag hafa fylgt lokunum síðustu tvö ár fyrir alla þá sem starfi á börum og skemmtistöðum. „Það er náttúrulega ekki gott fyrir einn né neinn að vita ekki hvort hægt verði að borga laun eða hvort vinnustaðurinn manns loki á morgun eða opni á hinn,“ segir hann.

„Núna bara krossar maður fingur um að þessu linni og að hlutirnir séu að færast í eðlilegra horf,“ segir Baldur. ■

**ÚTSÖLULOK** 20% AUKA AFSLÁTTUR AF ALLRI ÚTSÖLUVÖRU

**ÚTILÍF**  
síðan 1974



# KRÍSU-ÚTRYMINGARSALA

## 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

Laugardag .....22/1  
Sunnudag .....23/1

Víkurbvarf 2  
Sími 835 70 70

LAUGARDAG  
10-22  
SUNNUDAG  
12-22

Cromwell Rugs® ehf.

Víkurbvarf 2 • Sími 835 70 70

Meðan birgðir endast



**Vandaðir sófar frá Fama**

Sjá nánar á [patti.is](http://patti.is)



**fama**

**Kíktu í heimsókn!**  
Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15  
Bildshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - [patti.is](http://patti.is)

**Patti**  
HÚSGÖGN



**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 geta sótt um styrk, ein eða í samstarfi með öðrum bókasöfnum og/eða 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](http://rannis.is).

Rannís, Borgartúni 30,  
sími 515 5838,  
[bokasafnasjodur@rannis.is](mailto:bokasafnasjodur@rannis.is).



PHOTOSKÖGUR GÖTISK INNUNN



Frá heræfingu NATO á og við Keflavíkurflugvöll á árinu 2010.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Vinstri græn hafi afsalað sér stefnunni í utanríkismálum

Formaður Samtaka hernaðarandstæðinga segir Vinstri græna hafa gefið Sjálfstæðisflokki eftir stefnu landsins í utanríkismálum. Alþingi hafi verið rænt völdum með bókun í varnarsamningnum við Bandaríkin í utanríkisráðherratið Lilju Alfreðsdóttur.

miðvikudag að vaxandi hernaðarumsvifa Bandaríkjahers sjái stað á Keflavíkurflugvelli, vegna aukinnar spennu á milli Rússa og Úkraínanna, en fyrir vikið hefur kafbátaleitarflug hersins frá Keflavík og allt yfir til Eystrasalts aukist til muna.

Friðþór Eydal, fyrrverandi upplýsingafulltrúi Varnarliðisins, orðaði það svo í fréttinni að herinn væri í reynd að bygga að nýju upp aðstöðu sína á vellinum – og koma þar margir verkþættir til sögunnar, svo sem uppbygging færarlegrar aðstöðu fyrir herlið, stækkun flughlaðs fyrir herinn og viðhald á flugskýlum. Þá er einnig verið að byggja upp svæði til að meðhöndla hættulegan vopnabúnað og endurnýja þvottastöð fyrir leitarvélnar.

Guttormur segir að þessi umskipti í utanríkis- og öryggismálum þjóðarinnar megi rekja aftur til bókunar á varnarsamningi á milli



Guttormur Þorsteinsson, formaður Samtaka hernaðarandstæðinga

Íslands og Bandaríkjanna árið 2016, en þá hafi Lilja Alfreðsdóttir, þáverandi utanríkisráðherra, „opnað á aukin umsvif Bandaríkjahers á vellinum og gefið honum sjálfðæmi um hvaða vígbúnaðaruppbygging væri nauðsynleg hér á landi.“

Í reynd hafi Alþingi Íslendinga verið rænt völdum í þessum efnum af völdum þessarar bókunar. Hér ríki fyrir vikið ráðherraráði í utanríkismálum – og einu afskipti þingsins séu að fara yfir tilkynningar ráðuneytisins um hvaða hernaðaruppbygging sé næst á döfinni. ■

[ser@frettabladid.is](mailto:ser@frettabladid.is)

**UTANRÍKISMÁL** Guttormur Þorsteinsson, formaður Samtaka hernaðarandstæðinga, kveðst vera gapandi yfir því hvernig flokkur forsætisráðherra, Vinstri græn, láti Sjálfstæðisflokknum eftir utanríkisstefnuna við ríkisstjórnarborðið. Fyrir vikið sé svo komið að Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir utanríkisráðherra, skipuð af þeim flokki, ráði allri utanríkisstefnu landsins.

Fréttablaðið greindi frá því á

## Vill flýta skipulagi fyrir nýjar íbúðir

[bth@frettabladid.is](mailto:bth@frettabladid.is)

**KÓPAVOGUR** Theódóra Þorsteinsdóttir, oddviti Viðreisnar í Kópavogi, hefur lagt fram tillögu um að undirbúningur á deiliskipulagi á nýrri íbúðabygging í Vatnsendahlíð verði hafinn.

Theódóra telur svæðið glæsileg-



Theódóra Þorsteinsdóttir, oddviti Viðreisnar í Kópavogi

asta byggingarland á höfuðborgarsvæðinu. Stutt sé í Elliðavatn og Heiðmörkin sé í bakgarðinum.

Verkefnið þurfi að vinna hratt því þörfin sé mikil, skólahúsnaði sé sprungið á þessu svæði. Skipaður hafi verið starfshópur til úrbóta. „Þetta er klárlega kosningamál,“ segir Theódóra. ■



**Aukin þjónusta við eldri borgara**

Með því að **velja 4** þegar hringt er í þjónustuverið í síma **444 7000** fá eldri borgarar forgang að þjónusturáðgjöfum sem aðstoða við hvaðeina sem snýr að bankþjónustu.

[arionbanki.is](http://arionbanki.is)





# Boozt.COM

FASHION KIDS SPORT HOME BEAUTY

**2-3 DAGA  
AFHENDING**



**Happy Winter  
SALE**





# Hljóðritasjóður

Umsóknarfrestur er til **15. mars 2022**

Auglýst er eftir styrkumsóknum í Hljóðritasjóð. Veittir eru styrkir til að taka upp nýja, frumsamda íslenska tónlist.

Styrkir eru veittir til ákveðinna verkefna að hámarki til eins árs.

**Umsóknarfrestur er til 15. mars kl. 15.00.**

Umsóknarfrestir eru tvisvar á ári í mars og september.

Framhaldsstyrkir eru ekki veittir til verkefna sem áður hafa hlotið styrk úr sjóðnum. Útgáfa má ekki hafa átt sér stað áður en umsókn um styrk berst Hljóðritasjóði.

Umsóknargögn eru á rannis.is.

Umsóknum og lokaskýrslum skal skilað rafrænt.

Rannís, Borgartúni 30,

sími 515 5838,

hljodritasjodur@rannis.is.

Hlutverk Hljóðritasjóðs er að efla íslenska hljóðritagerð í tónlist til útgáfu.



## Framkvæmdastjóri Menningarfélags Akureyrar

Menningarfélag Akureyrar rekur Leikfélag Akureyrar, Sinfóníuhljómsveit Norðurlands, og Menningarhúsið Hof.

### HELSTU VERKEFNI:

- Umsjón og ábyrgð á daglegum rekstri félagsins
- Yfirumsjón með rekstrar- og fjárhagsáætlanagerð
- Umsjón með mannauðsmálum, mannaforráðum og ráðningum
- Leiðir teymisvinnu sviðsstjóra og vinnur áætlanir í samráði við þá
- Yfirumsjón með öllu bókhaldi, launavinnslu, afstemmingum og uppgjörum
- Eftirfylgni með stefnu félagsins

### HELSTU KRÖFUR:

- Haldgóð reynsla af rekstri, stjórnun og starfsmannahaldi
- Háskólamenntun sem nýttist í starfi
- Framúrskarandi samskipta- og leiðtogaþæfileikar
- Frumkvæði, drifkraftur og lausnamiðuð hugsun

Menningarfélag Akureyrar er þungamiðja öflugs menningarstarfs þar sem listir og mannlíf dafnar og blómstrar. Það skapar ný samfélagsleg verðmæti með vandaðri frumsköpun. Hlutverk Menningarfélagsins er að auka lífsgæði og næra samfélagið sem öflugur vettvangur upplifunar, fræðslu, listsköpunar, og viðburða sem uppfylla fjölbreyttar þarfir samfélagsins.

Ástríða, áráðni og fagmennska eru grunnildi og leiðarljós Menningarfélags Akureyrar.

Ítarleg starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi, þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið, sendist á [umsoknir@mak.is](mailto:umsoknir@mak.is)

**Umsóknarfrestur er til með 13. febrúar 2022.**

Menningarfélag Akureyrar | Strandgötu 12 | Akureyri | 450 1000



Umfangsmikil hreinsunaraðgerð stendur nú yfir við hús Valdísar og Rúnars að Suðurgötu 6.

MYND/ADSEND

# Fjölskylda á hrakhólum í á þriðja ár vegna olíuleka N1

Bensínleki úr birgðatanki N1 gerði hús fjölskyldu frá Hofssósi óíbúðarhæft. Umfangsmikil hreinsunaraðgerð stendur yfir en húseigandi segir farir sínar ekki sléttar.

tsh@frettabladid.is

**UMHVERFISLÝS** Valdís Brynja Hálfánardóttir þurfti að flýja heimili sitt að Suðurgötu á Hofssósi í desember 2019 ásamt eiginmanni sínum, Rúnari Þór Númasyni, og þremur börnunum þeirra. Mörg þúsund lítrar afbensíni láku úr birgðatanki N1 við Kaupfélag Hofssóss og dreifðust um nærliggjandi svæði. Valdís segir farir sínar af samskiptum við Umhverfisstofnun og N1 ekki sléttar.

„Þetta er búið að vera ógeðslega sorglegt ferli, ef ég á að vera alveg hreinskilin við þig.“

Umfangsmikil hreinsunaraðgerð stendur nú yfir í þorpínu á vegum Verkis og Umhverfisstofnunar. Skurðir hafa verið grafnir umhverfis húsin sem lentu í lekanum og sérstökum loftunarbúnaði, eins konar blásurum sem ætlað er að hreinsa loft og jarðveg, verður komið fyrir við hús Valdísar og Rúnars.

Umhverfisstofnun áætlað að hreinsunarstarfið geti tekið allt að þrjú ár, en telur að húsin eigi að verða íbúðar- og notkunarhæf fyrir. Valdís setur þó spurningarmerki við þessar fullyrðingar, enda er alls óvíst hver árangurinn af hreinsuninni verður og gæti hún hæglega dregist á langinn.

Tveimur blásurum hefur þegar verið komið fyrir utandyra hjá heimili Valdísar og Rúnars og einnig er stefnt að því að koma nokkrum fyrir innandyra. Búnaðurinn er á stærð við meðalstóra þvottavél og Valdís furdar sig á því að Umhverfisstofnun telji ásættanlegt að bráðum sex manna fjölskylda, því Valdís á von á sínu fjórða barni, búi við slíkar aðstæður inni á heimilinu.

„Ég skil alveg og ég vil leysa þetta, en þetta er samt ekki lausn, það er ekki hægt að bjóða fjölskyldu upp á að hafa þarna fullt af græjum í gangi og flytja svo inn í þetta hús.“

Fjölskyldan var á vengangi um nokkur mánaða skeið, eftir að hún neyddist til að yfirgefa húsið að Suðurgötu. Þau dvöldu fyrst í herbergi hjá móður Valdísar á Hofssósi, en fluttu svo í 85 fermetra hús í um fimm kílómetra fjarlægð frá þorpínu. Húsið fylgdi jörð sem þau höfðu keypt skömmu áður en leikinn gerði vart við sig, en var þó mjög illa



Húsið sem fjölskyldan þurfti að flytja í var mjög illa farið, með tilheyrandi músagangi og rakaskemmdum.

MYND/ADSEND



Valdís Brynja Hálfánardóttir, Rúnari Þór Númasyni og börn þeirra, Valgerður Raket, Vanda María og Þorvaldur Helgi.

MYND/ADSEND

farið, með tilheyrandi músagangi og rakaskemmdum, og þarfnáðist margra mánaða endurnýjunar áður en það varð íbúðarhæft.

„Þetta var bara í raun hræðilegt ástand, en sem betur fer eigum við ógeðslega gott bakland og fjölskyldan bara tók sig saman,“ segir Valdís.

Ljóst er að 85 fermetra illa farið hús dugar ekki sem framtíðarheimili fyrir sex manna fjölskyldu. N1 bauð fjölskyldunni 100.000 króna skaðabætur á mánuði til að nota upp í leigu annars staðar, upphæð sem dugar þó skammt fyrir leigu, jafnvel á landsbyggðinni. „Þú færð hvergi leiguhúsnæði fyrir 100.000 krónur, hvað þá fyrir fimm manna fjölskyldu. Meira að segja á Hofssósi er það ekki í boði,“ segir Valdís.

Þá er hún ekki bjartsýn á að fjölskyldan geti flutt aftur inn í húsið á Suðurgötu í bráð, það er talið óíbúðarhæft af dómkvöddum matsmönnum.

Spurð um hvenær hún telji fjölskylduna geta snúið heim aftur segir Valdís: „Guð, ég veit það ekki, ef það verður einhvern tíma. Ég meina, það er búið að dæma húsið ónýtt eins og staðan er núna.“

Að sögn Valdísar er óvissan verst. Í desember 2019 lofaði hún dóttur sinni að fjölskyldan væri bara að fara í heimsókn til ömmu í nokkrar nætur, en rúnum tveimur árum síðar eru þau enn ekki snúin aftur heim. Á meðan sitja þau uppi með húsnæðislán, fasteignagjöld, hita og rafmagn, af húsi sem er óíbúðarhæft og háa reikninga fyrir lögfræðikostnaði. Auk þess að þurfa sjálf að borga fyrir rafmagn á hreinsunarbúnaðinn.

Valdís segir litlar sem engar bjargar fyrir fólk í þeirra stöðu. Þau hafi verið öll af vilja gerð að vinna með N1 að lausn, en olíufyrirtækið hafi þó ekki komið hreint fram í málinu. Það hafi til að mynda upphaflega reynt að draga í efa að mengunin í húsinu að Suðurgötu væri tengd lekanum úr birgðatankinum.

„Maður er alltaf í þessari baráttu, maður er alltaf einhvern veginn að reyna að sanna líf sitt og tilveru. Mér finnst eitt að þurfa að flytja út úr húsinu með fjölskylduna þína og leggja þetta á hana, en annað að þurfa í raun að berjast fyrir lífi þínu og réttlæti við olíufyrirtæki sem virðist í raun vera ósnertanlegt.“ ■



# VELKOMIN Á HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGA Í NETTÓ

27. JANÚAR - 6. FEBRÚAR

KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBLAÐINU

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á netto.is og Facebook-síðu Nettó varðandi leiki og ofurtilboð dagsins á Heilsudögum.



SKANNAÐU  
QR-KÓÐANN  
OG NÁÐU Í  
BLAÐIÐ

132  
SÍÐUR AF  
FRÓÐLEIK OG  
TILBOÐUM!

ALLT AÐ  
25%  
AFSLÁTTUR  
AF HEILSU- OG  
LÍFSSTÍLSVÖRUM

ALLT AÐ  
25%  
AFSLÁTTUR  
AF HEILSU- OG  
LÍFSSTÍLSVÖRUM

Ofurtilboð í  
Samkaupa-appinu

Afsláttur í formi inneignar í appinu.  
Náðu í appið og safnaðu inneign.



Laugardagur 29. jan.

Apptilboð dagsins

NOW D-3 2000  
240 töflur

Appsláttur:  
40%  
inneign í  
appinu!



MUNA mangó  
purkað  
125 g

Appsláttur:  
40%  
inneign í  
appinu!



Appsláttur:  
50%  
inneign í  
appinu!

Avókadó  
(kg)

Sunnudagur 30. jan.

Apptilboð dagsins

Nick's  
Crunchy  
Caramel, 28 g

Appsláttur:  
45%  
inneign í  
appinu!



Nick's  
Peanuts n' Fudge  
40 g

Appsláttur:  
50%  
inneign í  
appinu!



Sellerí  
(kg)

Mánudagur 31. jan.

Apptilboð dagsins

New Nordic  
Apple Cider hlaup,  
60 töflur

Appsláttur:  
60%  
inneign í  
appinu!



Dr. Frei C-vítamín  
1000 mg  
freyðitöflur

Appsláttur:  
55%  
inneign í  
appinu!



Appsláttur:  
50%  
inneign í  
appinu!



Appelsínur  
(kg)

NÝTTU ÞÉR VEFVERSLUN OKKAR  
OG GERÐU INNKAUPIN Á NETINU



ÖLL TILBOÐ Á HEILSUDÖGUM MÁ FINNA Á NETTO.IS

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

nettó

Lægra verð - léttari innkaup



# Missa viðskiptavini í matarbanka og hungur

Veturinn stefnir í að verða sá erfiðasti í Bretlandi í langan tíma. Gríðarlegar verðhækkningar, ekki síst á gasi og rafmagn, spila stóra rullu sem og vandræði tengd útgöngunni úr Evrópusambandinu og faraldrinum.

kristinnhaukur@frettabladid.is

**BRETLAND** Á föstudag fyrir rúmri viku ræddi sjónvarpsstöðin ITV við Richard Walker, forstjóra Icelandverslanakeðjunnar í Bretlandi, um verðhækkningar og stöðuna í efnahagsmálum. Svör hans voru sláandi. „Við erum ekki að missa viðskiptavini til annarra verslana. Við erum að missa þá til matarbankanna og hungurs,“ sagði Walker.

Þetta er lýsandi fyrir efnahagsástandið í Bretlandi um þessar mundir. Í síðasta mánuði hækkaði vísitala neysluverðs um 5,6 prósent sem er mesta hækkun síðan í mars árið 1991. Verðbólgan er 5,4 prósent sem er meira en var eftir efnahagskrísuna 2008.

Allar vörur eru að hækka, ekki síst hiti og rafmagn, sem hefur svo áhrif á allar aðrar hækkningar. 85 prósent breskra heimila eru kynt með gasi, mun fleiri en annars staðar, og heildsöluverð þess hefur nærri þrefaldast á einu ári. Tuttugu gasfyrirtæki í Bretlandi hafa orðið gjaldþrota vegna þessa.

Þessar hækkningar eru þó ekki að fullu komnar fram því að í Bretlandi er verðlagsráð með gas og lögbundið hámarksverð. Í febrúar er búist við því að þetta hámark verði hækkað til muna og almenningur sjái 50 prósent hækkun á reikningnum hjá sér í apríl.

Oftan á þetta er stórt vandamál í Bretlandi hversu illa einangruð hús eru. Stór hluti varmans glatast því út í loftið. Átaksverkefni stjórnvalda og styrkir til einangrunar, svo sem til að tvöfalda gler, hafa verið slegnir af.

Búist er við því að kyndingarkostnaður verði að meðaltali 2.000 pund á heimili á næsta ári, eða um 350 þúsund krónur. Dæmi eru um að fólk kyndi aðeins upp eitt herbergi og fjölskyldan safnist þar saman. Sumir þurfa hreinlega að velja á milli þess að kaupa mat eða kynda upp hús sín. Talað er um „heat or eat“ í því samhengi.

Matarbankarnir svokölluðu finna vel fyrir verðhækkunum og aukinni fátækt. Úthlutanir þeirra hafa víða aukist um 25 til 30 prósent á árinu. Um 1.300 slíkir bankar eru reknir af góðgerðarsamtökum Trussel Trust, en um 900 af öðrum samtökum, kirkjum eða verslunum.



Kona mótmælir eldsneytisfátækt fyrir utan forsætisráðherrabústaðinn við Downingstræti 10.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Minna úrval í verslunum

Sigrún Davíðsdóttir blaðamaður segir efnahagsvandann gríðarlega íþyngjandi fyrir stjórn íhaldsflokksins og Boris Johnson. Leggist hann ofan á hneykslismál tengd sóttvarnabrotum. „Efnahagsvandinn er gríðarlega slæm viðbót. Ríkisstjórn sem stendur fyrir blómlegu búi fyrirgefist miklu meira en þeirri sem missir tókin á efnahagsmálunum.“

Sigrún, sem hefur búið í Bretlandi síðan um aldamót, segir allt hækka, bæði lúxusvörur og nauðsynjar. Stór breyta sé hækkun á kyndingar- og orkukostnaði. Hin svokallaða eldsneytisfátækt, hugtak sem okkur Íslendingum



Sigrún Davíðsdóttir blaðamaður

er framandi, en er vel þekkt í Bretlandi. Af 25 milljón heimilum búi nú 4 milljónir við eldsneytisfátækt og gæti hækkað upp í 6 vegna ástandsins. „Orkuverð hefur hækkað um allt að helmingi og hluti annarra hækkana er tengdur því,“ segir Sigrún. „Skorturinn og hækkningar virðast verri í

Bretlandi en annars staðar. Það er engin spurning að Brexit hefur áhrif og þeirra áhrifa mun áfram gæta á komandi mánuðum. Því um áramótin var tekið upp eftirlit á landamærunum sem hafði verið frestað.“

Að sögn Sigrúnar hefur verið óvenju mikið af tómunum búðarhillum í vetur. En þessi skortur hefur verið nokkuð handahófskenndur. Til að mynda tók hún eftir því að fyrir skemmstu fékkst ekki álpappír eða bókunarpappír. Almennt sé minna úrval en áður var. Áþreifanlegastur hafi þó verið bensinskorturinn í byrjun vetrar.

Í verslunum er algengt að hægt sé að kaupa vörur til að skilja eftir í körfum handa fátækum.

Matvæli eru það sem fólk á erfiðast með að neita sér um. Hnetur, olíur og fræ hafa hækkað um rúmlega 13 prósent, grænmeti um 6 prósent og kjöt, brauð og drykkir um 4 prósent í desember.

Viðskiptavinir Ísland eru þeir fátækustu í Bretlandi og hafa margir reitt sig á hina svokölluðu eins pundu línu, það er pakkamáltíðir sem kosta eitt pund. Walker segir verslanakeðjuna hafa heitið því að halda þessari línu í einu pundu út árið 2022 til þess að hjálpa fólki að ná endum saman.

Heimurinn hefur ekki farið varhluta af fréttum af efnahagsþrengingum Bretlands. Um tíma var verulegur bensinskortur í landinu og um tíma vöruskortur í verslunum. Illa gekk að fá vörubilstjóra til starfa, en þeir eru flestir frá ríkjum Austur-Evrópu og fannst þeir ekki velkomnir í Bretlandi eftir útgönguna úr Evrópusambandinu, Brexit. Bretar hafa hækkað við þá launin til að koma vörum yfir Ermarsundið sem valdið hefur auknum flutningskostnaði, ofan á orkuverðshækkunina og kostnaðarauka tengda umstangi og pappírsvinnu á landamærum eftir Brexit.

Oftan á þetta leggst faraldur-

inn sem þjarmar alls staðar að. Í atvinnumálum, framleiðslu, þjónustu, flutningum og sem álag á heilbrigðis- og velferðarkerfið.

Hvernig sem litið er á það er veturinn búinn að vera einn sá erfiðasti í langan tíma í Bretlandi. Bæði vegna alþjóðlegra vandamála, aðstæðna í landinu og heimatilbúinna vandamála. Fyrirsagnir blaðanna fjalla hins vegar um pólitískan lífróður forsætisráðherrans Boris Johnson vegna partístands á tímum harðra sóttvarnaaðgerða. Hvort hann helst á floti skal ósagt látið. En efnahagsvandinn hjálpar honum að minnsta kosti ekki. ■

## Þurfti að breyta heimilisbókhaldu

„Ég hef aldrei séð hlutina breytast svona rosalega hratt,“ segir rithöfundurinn Sif Sigmarsdóttir sem búið hefur í Bretlandi í 20 ár.

Sem hagsýn húsmóðir fylgist Sif vel með heimilisbókhaldu og ráðstafar vissri upphæð í matvæli í hverjum mánuði.

Reglulega hefur Sif þurft að bæta aðeins við en í vetur þurfti hún að skrúfa verulega upp í áætluninni.



Sif Sigmarsdóttir rithöfundur

„Ég þurfti að hækka um 15 prósent af því að áætlunin var hætt að standast,“ segir hún. „Ég er heppin að geta það því það eru aðrir sem ganga út úr verslunum með minni mat en áður.“

Sif nefnir dæmi um hækkningar síðustu þriggja mánaða. Í lok október kostaði ungbarnamjól 2,75 pund en í dag 3,50. Hækkun um 27 prósent. Einn lítri af venjulegri mjólk kostaði þá 1,22 pund en nú 1,35 sem er hækkun upp á 11 prósent. Allar vörur eru að hækka.

Aðspurð um fátæktina segir Sif breskt samfélag afar stéttskipt og hvern búa í sinni búblu.

„Eftir að börnin mín byrjuðu í grunnskóla fór ég að sjá aðrar hliðar samfélagsins. Svo sem krakka sem eru ekki í skólabúningum af því að foreldrarir hafa ekki efni á þeim,“ segir hún.

Sif segir hækkningar í Bretlandi tilkomnar vegna nokkurra samverkandi þátta. Faraldurinn spili inn í, sem og hækkningar á orkuverði. Útgangan úr Evrópusambandinu leggst ofan á en stjórnvöld geti skýlt sér bak við faraldurinn.

„Hin sanni kostnaður Brexit mun aldrei koma í ljós því það verður alltaf hægt að fela hann á bak við Covid.“

# KPMG

Hundruð fyrirtækja af öllum stærðargráðum hafa útvistað launavinnslu til okkar.

Bókaðu fund á [www.bokad.is](http://www.bokad.is).

## Láttu okkur hjá KPMG Bókað sjá um launavinnslu fyrirtækisins



Við reiknum launin



Við sjáum um skilgreinar



Þú notar tímann í reksturinn



# GeoSilica®

ICELAND



## „Hvernig vel ég mér vöru?“

Algengasta spurning sem Steinunn Ósk markaðsstjóri GeoSilica til margra ára fær. „Þetta er algeng spurning sem ég fæ frá bæði nýjum viðskiptavinum og einnig þeim sem langar að prufa aðrar tegundir. Við bjóðum upp á 5 vörur í vörulínu GeoSilica. Hver og ein vara inniheldur kísil ásamt viðbættum steinefnum fyrir heilsuþættandi áhrif. PURE inniheldur eingöngu kísil og er fyrir alhliða heilsu.

REPAIR fyrir liði og bein inniheldur kísil og mangan en varan hefur slegið í gegn hjá einstaklingum sem glíma við liðverki. RENEW fyrir hár, húð og neglur er vinsæl vara meðal þeirra sem glíma við hárfos, húðvandamál og brothættar neglur. RECOVER fyrir vöðva og taugar inniheldur kísil og magnesíum en sú vara hefur verið vinsæl meðal þeirra sem stunda reglulega hreyfingu og glíma við eymsli í vöðvum. REFOCUS fyrir hug og orku inniheldur kísil, D vítamín og járn er vinsæl meðal þeirra sem glíma við járnskort og mikla þreytu, sérstaklega þegar skammdegið er sem mest Einnig hefur REFOCUS verið vinsæl meðal vegan einstaklinga þar sem það er sjaldgæft að finna vörur með D vítamín í vökvaformi sem er vegan vottað. Allar vörur GeoSilica hafa hlotið vegan vottun og innihalda engin slæm rotvarnar- eða aukaefni“.

## Áskriftarleið

Gott er að taka steinefni inn daglega. Við vitum það að í daglegu amstri er það líklegt til þess að gleymast. Til þess að auka við þægindi ákváðum við að bjóða viðskiptavinum okkar upp á áskriftarleið. Þar geta viðskiptavinir fengið sitt uppáhalds steinefni með 15% afslætti og ókeypis sendingu í hverjum mánuði. Með þessari leið er líklegra að viðskiptavinir haldi í þann árangur sem hefur náðst með inntöku. Áskriftarleiðin hefur fengið frábærar undirtektir á vefsíðu okkar [www.geosilica.is](http://www.geosilica.is)

Vörurnar koma í vökvaformi og dagleg inntaka er ein matskeið. Hver flaska dugar í mánuð. Vörurnar fást í vefverslun GeoSilica, Fjarðarkaup, Hagkaup, Vegan búðinni og í völdum apótekum.



## “ Ingibjörg er í áskrift af PURE

„Ég hef verið í áskrift af fæðubótaefnum sem eru úr kísilsteinefnum frá GeoSilica núna í tvö ár og get mælt með þeim. Þessar vörur eru einstaklega góðar og ég hef fundið jákvæðan mun á húð, hári og nögglum. Líður vel af þessum vörum, hárið er ræktanlegra og neglurnar vaxa hraðar. Einstaklega þæginglegt að fá þær sendar heim að dyrum mánaðarlega“.



## “ Pálína Guðnadóttir notar REPAIR

„Undrabætiefni! Ég var búin að vera mjög slæm og með verki í öllum vöðvum og liðamótum, þá aðallega í mjöðm, hné og fingrum. Ég var búin að prufa ýmislegt til að reyna að hjálpa mér en ekkert virkaði nægilega vel. Ég kynnist GeoSilica í desember 2017 og strax á fyrstu flöskunni fann ég mun á sjálfri mér! Ég ákvað að halda áfram og í dag eru allir verkir horfnir og ég get nánast allt. Það mætti halda að ég hafi yngst um mörg ár, eða mér líður allavega þannig. Ég er svo innilega þakklát fyrir geoSilica og hvað það hefur hjálpað mér að líða betur“.



# RISA ÚTSALA



Allt að **60%**  
afsláttur



## CLEVELAND

Hornsófi með hægri eða vinstri tungu. Fallegt grátt áklæði og krómfætur. 308 x 203/140 x 81 cm. 199.990 kr.

Nú 149.994 kr.



## EDE

3ja sæta sófi í Kentucky koniák bonded leðri. 205 x 95 x 82 cm. 179.990 kr.

Nú 125.993 kr.

30%



## MANZANO

3ja sæta sófi í sterku og vönduðu leðri. 165 x 91 x 91 cm. 219.990 kr.

Nú 164.993 kr.

25%



50%

## FREGAT

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

Nú 84.995 kr.



## PINTO

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

Nú 258.993 kr.

30%

40%



## MADISON

Hægindastóll. Grænn, bleikur eða grár. 49.990 kr.

Nú 29.994 kr.



## PINNACLE

Hægindastóll La-z-boy með innbyggðum skammel. 189.990 kr.

Nú 151.992 kr.



**AVILA** 3ja sæta sófi í Kentucky koniák bonded leðri. 230 x 94 x 77 cm. 179.990 kr.

Nú 143.992 kr.



35%

## PARIS

Hægindastóll, bleikt sléttflauel. 59.990 kr.

Nú 38.993 kr.



## PINNACLE

Hægindastóll La-z-boy með innbyggðum skammel. 129.990 kr.

Nú 103.992 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





**30%**

Stækkanir  
seldar sér.  
Verð 34.990 kr.  
Nú 24.493 kr.

**RICHMOND**  
Borðstofuborð, olíuborin  
eik. Fiskibeinamynstur.  
220 x 95 x 76 cm. 129.990 kr.  
**Nú 90.993 kr.**



**YORK**  
Borðstofustóll. Svartur, brúnn eða dökkgrár.  
PU leður. 26.990 kr.  
**Nú 19.973 kr.**



**SINGLE**  
Borðstofuborð, eik með hvíttri borðplötu.  
120 x 80 cm. 74.990 kr.  
**Nú 52.493 kr.**

**BRAY**  
Borðstofustóll, grátt velvet. 19.990 kr.  
**Nú 14.993 kr.**



**40%**

**BROOKE**  
Borðstofustóll. Dusty rose eða Preston camel.  
21.990 kr.  
**Nú 13.194 kr.**



**40%**

**RICHMOND**  
Borðstofuborð, olíuborin eik með  
fiskibeinamynstri. Ø120 cm. 99.990 kr.  
**Nú 59.994 kr.**



**50%**

**RIVERDALE COLORADO**  
Borðstofuborð. Antík svart. Gegneill viður. 239.990 kr.  
**Nú 119.995 kr.**



**55%**

**KATJA**  
Borðstofustóll. Ljósgrátt áklæði á setu.  
21.990 kr.  
**Nú 9.895 kr.**



**40%**

**PATRICIA**  
Borðstofustóll. Grátt áklæði. 29.990 kr.  
**Nú 17.994 kr.**



**ROXBY**  
Eldhúsborð, svört  
eða eikarplata með  
svörtum fótum.  
Ø105 x 76 cm. 39.990 kr.  
**Nú 29.993 kr.**

**40%**



**ALINA** Borðstofuskenkur. Spónlögð  
reyklituð eik. 160 x 72 cm. 169.990 kr.  
**Nú 101.994 kr.**



**BERGEN**  
Borðstofuskenkur. Hvítur skápur með  
eikarfótum. 150 x 40 x 71,5 cm 69.990 kr.  
**Nú 55.992 kr.**



**20% AF BROSTE  
VÖRUM**



**15% AF NORDAL  
VÖRUM**



**25% AF ZONE  
VÖRUM**



**15% AF  
DUTCHDELUXES**



# Ný meginstoð



Sigmundur Ernir Rúnarsson  
ser  
@frettabladid.is

**E**in helsta spurningin í efnahagsmálum íslenskrar þjóðar er hvort ferðapjónustan geti verið á meðal meginstoða atvinnulífsins.

Vissulega hefur engin atvinnugrein vaxið jafnhrað á undanliðnum árum og ferðapjónustan, sem sést best á því að árið 2009 voru tekjur hennar um 20 prósent af verðmætasköpun atvinnulífsins hér á landi, en voru svo orðnar 35 prósent af henni áratug síðar.

Á sama tímaskeiði hefur verðmætasköpun stóriðjunnar lækkað úr 22 prósentum í 16 prósent og sjávarafurða úr 22 prósentum í 16 prósent, sem sýnir svo ekki verður um villst hvað þessar hefðbundnu atvinnugreinar skila hlutfallslega litlu í þjóðarbúið.

Það er því ekki að undra að margir hafi horft til ferðapjónustunnar sem helsta vaxtarklasans í íslensku atvinnulífi, enda eru tækifærin innan greinarinnar nánast óþrjótandi, í frekar fámennu landi sem státar af mörgum helstu náttúrugersemum álfunnar.

En landsmenn hafa aftur á móti verið áminntir um hverfullleika þessarar greinar á undanförunum tveimur árum, á meðan heimsfaraldur hefur geisað um heimsins ból. Og ekki er heldur liðinn nema röskur áratugur frá því að eftirminnilegt sprengigós úr iðrum Eyjafjallajökuls stöðvaði um tíma alþjóðlega flugumferð um stóran hluta hnattarins.

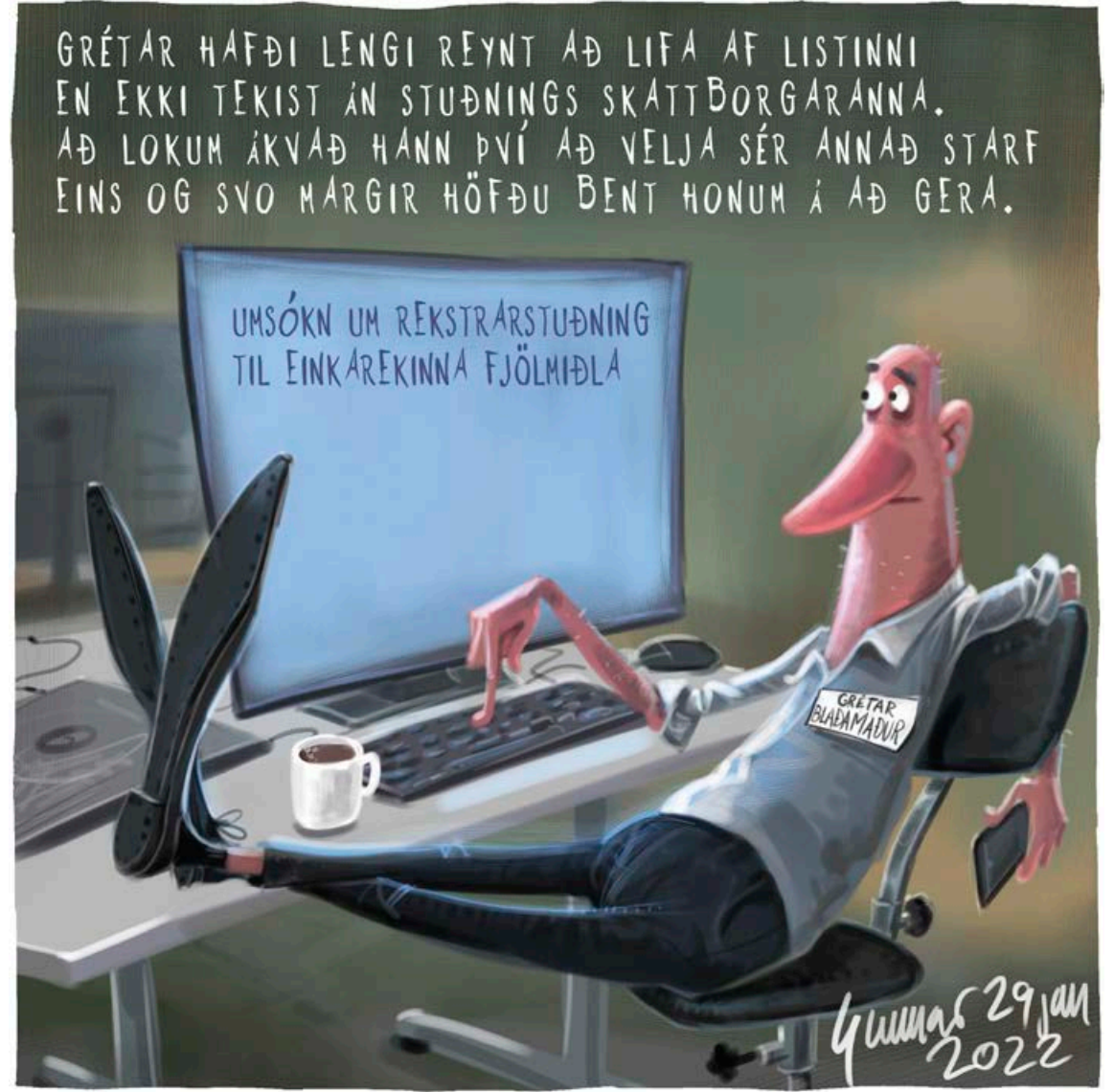
Ferðapjónustan er einstaklega viðkvæm gagnvart þessum þáttum – og ef hægt er að vonast til þess að fleiri farsóttir riði ekki yfir, af því tagi sem mannkynið hefur reynt á eigin skinni á síðustu misserum, með hörmulegum afleiðingum fyrir atvinnu og efnahag svo margra, þá er hitt algerlega á hreinu, að íslensk eldfjöll munu bæra á sér á komandi tímum.

Og þar er raunar af nógu að taka í brád og lengd. Að minnsta kosti fjögur íslensk eldfjöll gefa nú til kynna að þau muni spúa eldi og eimyrju á næstunni og eru þar saman komnir miklir meginbálkar í þessum efnunum, Hekla, Bárðarbunga, Grímsvötn og Örfæfajökull, en þar til viðbótar er beðið eftir Kötlu, svo og systur hennar Kröflu – og er þá látið hjá líða að nefna smágosaglaðninginn á Reykjanesskaga, sem gæti staðið yfir næstu áratugi með einhverjum hléum.

Það er af þessum sökum sem landsmenn verða að horfa til nýrrar meginstoðar í atvinnulífinu, sem ört vaxandi hátækni- og hugverkaíðnaður er á Íslandi. Þar er komið starfssvið framtíðarinnar, sem skapar gifurleg verðmæti og kallar eftir hámenntuðu fólki sem getur vænst betri launa en í öðrum atvinnugreinum. Og tækifæri Íslands á þessu sviði eru óendanleg. ■

”  
Þar er komið starfssvið framtíðarinnar, sem skapar gifurleg verðmæti og kallar eftir hámenntuðu fólki sem getur vænst betri launa en í öðrum atvinnugreinum.

## ■ Gunnar



## ■ Mín skoðun

# Mannorðið er mælikvarði



Sif Sigmarsdóttir

„Geturðu lánað mér þúsundkall?“ Í gamla daga, á mínum menntaskólaárum, þegar krakkar mættu með laskaða braudsneið með kæfu að heiman í nesti, Sómasaloka og súperdós voru stórkaup sem gerðu voru til hátiðarbrigða og fólk gekk með búnað í vasanum sem kallaðist seðla-veski, var fyrrnefnd spurning fastur liður í samskiptum menntskælinga. Fyrir daga mótuneyta, sushi-bakka, kreditkorta og yfirdráttarheimilda, þegar þúsundkallinn réði úrslitum um hvort handhafinn gæti keypt bjór á barnum um helgina, var nauðsynlegt að búa yfir undirstöðuleikni hvers samfélags: Að hlusta eftir orðrómi sem gekk hljóðlega mann frá manni eins og hvísl með vindi, en ágerðist þegar ein saga leiddi af sér fleiri svo úr varð hávært skvaldur. Það var hæfileiki mannkynsins til að slúðra, sem bjargaði mörgum þúsundköllum í menntó frá því að enda í fórum fólks sem borgaði þá aldrei til baka.

Íslensku bókmenntaverðlaunin voru veitt í vikunni. Með verðlaunagrip á Bessastöðum var tungumálinu í sínu finasta þússi fagnað. En það var á formi sem oftast er litið niður á sem tungumálið breytti á sama tíma hluta samfélagsins.

Slúður hefur á sér illt orð. Þróunarsálfræðingurinn Robert Dunbar segir það ósanngjarn. Fyrir 70.000 árum hafi átt sér stað stökkbreyting í heila Homo sapiens, sem gerði tegundinni kleift að þróa með sér tungumál. Í kjölfarið hafi fólk getað skipst á upplýsingum um aðsteðjandi hættur: Hvar lá ljón í leyni, hvaða sveppategundir voru eittraðar? En að sögn Dunbar var annars konar upplýsingagjöf ekki síður mikilvæg.

„Slúður er það sem gerir mannlegt samfélag mögulegt,“ segir hann. Hann segir slúður hafa leikið lykilhlutverk þegar fámennir hópar veiðimanna og safnara urðu að stórum samfélögum fólks sem þekktist ekki innbyrðis. Slúður gerði fólk kleift að skiptast á upplýsingum um hvert annað;

hverjum var treystandi, hvern bar að varast? Og slúður veitti aðhald. Þeir sem breyttu gegn hagsmunum samfélagsins – þeir sem til dæmis borguðu ekki þúsundkallinn til baka – áttu á hættu að missa traust samferðamanna sinna og stöðu sína innan hópsins.

„Orðstír deyr aldregi hveim er sér góðan getur.“ Höfundur Hávamála var ljóst mikilvægi mannorðsins. Enginn tekur að sér vinnu fyrir viðskiptavin sem þekktur er fyrir að borga ekki reikningana sína; enginn ræður iðnaðarmann sem skilar itrekað af sér illa unnu verki. Mannorðið er mælikvarði sem fólk hefur nýtt öldum saman á öllum sviðum samskipta. Nema einu. Framkoma í garð kvenna hefur verið undanskilin meginreglunni. Í kringum samskipti kynjanna hefur ríkt þögn. En breyting á sér nú stað.

### Framtíðar ofbeldi

Formaður SÁÁ sagði af sér í vikunni, þegar ljós kom að hann hefði keypt vandi af fíknisjúklingi. Hér forðum, á tímum seðla-veskja og heimasamfélags, gátu þeir sem stunduðu slíkt lífað nokkuð öruggir í þeirri vissu að athæfið kæmi aldrei fram í dagsljósi. Því skömmun var álitin konunnar.

Það sama gilti um heimilisofbeldi. Samkvæmt hefðarinnar reglu hvíldi yfir því þögn, sem kom í veg fyrir að gagnlegar upplýsingar, viti til varnaðar, gengju manna á milli. En nú er öldin önnur. Í vikunni sakaði kona frægan fjallaleiðsögumann um ofbeldi í sambandi. Ekki leið á löngu uns ljóst varð að fleiri höfðu sömu sögu að segja.

Tímarnir breytast. Fíknisjúklingur sem selur líkama sinn er nú fórnarlamb. Slúður kemur ekki aðeins í veg fyrir að menntskælingur verði af þúsundkalli, eða göðborgari sem lætur gera upp eldhúsið sitt sitji uppi með fúsk. Sögur sem hingað til hafa ekki þótt finar fá nú loks að heyra. Þær fengu engin virðuleg verðlaun. En þær munu vafalaust bjarga fjölmörgum grandalausum konum frá framtíðar ofbeldi. ■



## Styrkir til verkefna í þágu barna árið 2022

Barnavinnufélagið Sumargjöf auglýsir hér með til umsóknar styrki á sviði rannsóknna, lista og þróunarverkefna í þágu barna. Að þessu sinni verður sérstaklega litið til vandaðra umsókna um verkefni ætluð börnum á leikskólaaldri.

Vakin er athygli á að umsækjendum er gert að fylla út umsókn á sérstöku eyðublaði sem vistað er á vef félagsins og senda það síðan í viðhengi á tölvupóstfang Sumargjafar [sumargjof@sinnet.is](mailto:sumargjof@sinnet.is) að lokinni útfyllingu.

Nánari upplýsingar er að finna á vef félagsins [sumargjof.is](http://sumargjof.is).

Stjórn Sumargjafar áskilur sér rétt til að óska eftir nánari upplýsingum um verkefni og leita umsagnar fagaðila.

Umsóknarfrestur er til og með 7. mars 2022.

Reykjavík, 27. janúar 2022.  
Barnavinnufélagið Sumargjöf

”  
Sögur sem hingað til hafa ekki þótt finar fá nú loks að heyra.



# Tilboð í janúar og febrúar

Innifalið í tilboði:

Grafskrift, lukt, vasi og fuglar, blómarammi, jarðvegsdúkur og hvít mól.

Litur steina að eigin vali - sjá heimasíðu.

Sendum steina frítt um allt land. Geymum steina fram á sumar ef óskað er.

## Uppsetning á höfuðborgarsvæði og Norðurlandi.



### TILBOÐ Nr 1 (ljósmynd)

Stærðir: sökkull 120x30 steinn 57x77

Sett eins og á mynd - 540.000

án blómaramma - 440.000



### TILBOÐ Nr 2

Stærðir: sökkull 80x35 steinn 50x60

Hægt að setja 2 nöfn

Sett eins og á mynd 360.000



### TILBOÐ Nr 3

Stærðir: sökkull 130x30 steinn 60x100

Sett eins og á mynd - 615.000

án blómaramma - 515.000



## Full ástæða til bjartsýni fyrir næstu stórmót

Sjötta sætið reyndist niðurstaðan hjá Strákunum okkar á Evrópumótinu í handbolta, eftir sárgrætilegt tap gegn Noregi í gær. Umspil fyrir HM biður en efniviðurinn til að komast í fremstu röð að nýju er til staðar.

kristinnpall@frettabladid.is

**HANDBOLTI** Þrátt fyrir naumt tap gegn Norðmönnum, 33-34, í leik upp á fimmta sætið á Evrópumótinu í handbolta geta Strákarnir okkar í handboltalandsliðinu gengið stoltir frá borði eftir frammistöðu sína undanfarnar vikur. Ári eftir að óvissa var um framtíðarhorfur liðsins eftir vonbrigðin á HM í Egyptalandi voru sterkustu handboltaþjóðir heims í stökustu vandræðum með lið Íslands, þrátt fyrir að Íslendingar væru að missa leikmenn úr liðinu á milli leikja vegna smita.

Sjötta sætið er besti árangur liðsins á stórmóti frá Evrópumótinu 2014 og fjórði besti árangur á Evrópumóti frá upphafi. Það er því hægt að taka margt jákvætt úr þessu móti inn í umspilið fyrir HM, þar sem Strákarnir okkar virðast vera að banka á dynnar hjá bestu handboltaþjóðum heims á ný.

Í aðdraganda leiksins í gær þurfti Guðmundur Guðmundsson aftur að leggja leikinn upp með breyttum áherslum í fjarveru Arons Pálmars-



Ýmir og Elvar voru fljótir að hughreysta Elvar Örn eftir að skot Elvars fór hárfint framhjá, um leið og lokaflautið gall í venjulegum leiktíma gegn Norðmönnum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Það hefur verið stórkostlegt að fylgjast með ykkur strákar. Takk fyrir gleðina, baráttuna og innblásturinn og til hamingju með árangurinn á EM!

Katrín Jakobsdóttir

sonar. Framan af leik virtust Norðmenn vera með leikinn í sínum höndum og leiddu með fjórum mörkum í hálfleik. Í seinni hálfleik steig íslenska vörnin upp og hélt Norðmönnum í ellefu mörkum og mátti minnstu muna að stolinn boltinn á lokasekúndum leiksins hefði ráðið úrslitum, en þess í stað þurfti að grípa til framlengingar.

Janus Daði fór fyrir liði Íslands í framlengingunni en flautumark Noregs réð úrslitum og stráði salti í sár Íslendinga eftir hetjulega frammistöðu.

„Það er sjálfsagt að ætla að gera sitt besta, en þeir fóru í alla þessa leiki til að vinna þá. Þeir vissu að þeir gátu ekki stjórnað þessum aðstæðum og þjálfarateymið og leikmennirnir stjórnðu þeim hlutum sem þeir gátu, og gerðu það frábærlega,“ segir Halldór Jóhann Sigfússon, þjálfari karlalíðs Selfoss, aðspurður út í þær áskoranir sem íslenska liðið mætti í milliriðlinum og frammistöðu liðsins.

„Þeir stigu upp og það kom maður í manns stað í hvert sinn. Leikmenn sem maður bjóst ekkert við að spil-

uðu mikið komu allir með eitthvað á borðið. Þessi Frakkaleikur er eitthvað það ótrúlegasta sem ég hef séð. Magnað að fara í svona leik og hver einasti maður á nánast fullkominn leik,“ segir Halldór og tekur undir að Ómar Ingi sé kominn í fremstu röð á heimsvísu.

„Ómar Ingi er besti leikmaður mótsins og jafnvel besti handboltamaður heims í dag. Hann verður 25 ára á þessu ári og hefur nægan tíma til að taka framförum. Ég er viss um að árangurinn hefði ekki verið sá sami ef hann hefði fengið Covid

og fyrir mér eru hann og Ýmir þeir sem við hefðum ekki mátt missa út á þessu móti. Ég er bjartsýnn fyrir næstu ár fyrir hönd landsliðsins, við fundum jafnvægi sem við höfum leitað að síðustu ár. Sóknarleikurinn var skynsamur og við töpuðum ekki mörgum boltum, varnarlínan og markvarslan góð þegar liða tók á mótið,“ segir Halldór, sem segir að það sé mikilvægt að láta kné fylgja kviði.

„Þetta var stórt stökk á milli ára og núna er það okkar að festa okkur í sessi meðal 6-7 efstu og minnka sviptingarnar. Við erum núna komin á þann stað að öll lið taki leiki gegn okkur alvarlega að nýju og við þurfum að standa undir því.“ ■



## Styrkir til verkefna sem tengjast hagsmunum fatlaðs fólks

Öryrkjabandalag Íslands veitir árlega sérstaka styrki til ýmissa hagnýtra verkefna sem tengjast hagsmunum fatlaðs fólks í samræmi við málefni, markmið og/eða stefnu bandalagsins. ÖBÍ auglýsir hér með eftir styrkumsóknum.

**Umsóknarfrestur er til 15. mars næstkomandi.**

Sótt er um styrk rafrænt á vef Öryrkjabandalagsins, obi.is.

Nánari upplýsingar veitir starfsfólk á skrifstofu ÖBÍ.

Netfang: mottaka@obi.is. Sími: 530 6700.



Ómar Ingi skoraði 2.000. mark Íslands á EM í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Ómar bætti met Ólafs

kristinnpall@frettabladid.is

**HANDBOLTI** Selfyssingurinn Ómar Ingi Magnússon er markahæsti leikmaður Evrópumótsins fyrir lokaleikina sem fara fram um helgina með 59 mörk. Ómar var markahæstur í liði Íslands í gær með tíu mörk sem var þriðji leikur hans á mótinu með tíu mörk eða meira í einum leik. Hann bætti um leið markamet Íslands á lokakeppni EM og var sex mörkum frá markameti mótsins.

Ómar sem var kosinn íþróttamaður ársins fyrir stuttu hafði hægt um sig í markaskorun í fyrstu tveimur leikjum Íslands gegn Portúgal og Hollandi. Eftir fyrstu tvo leikina var hann með sjö mörk og lauk riðlakeppninni með átta mörkum gegn Ungverjalandi. Þegar lykilmenn í sóknarleik Íslands tóku að heltast úr lestinni tók Ómar málin í eigin hendur og var hann markahæstur í fimm af sex síðustu leikjum Íslands í mótinu.

Þá lýkur hann leik með 28 stoðsendingar samkvæmt tölfræðiveitu HBStaz og kom því að 87 af



Markametið á EM er í eigu Sander Sagosen sem skoraði 65 mörk á Evrópumótinu 2020.

230 mörkum Íslands á mótinu eða 37 prósentum af mörkum Íslands á EM.

Ólafur Indriði Stefánsson er eini Íslendingurinn sem hefur hreppt markakonungstitilinn á Evrópumótinu í handbolta, fyrir tuttugu árum þegar hann skoraði 58 mörk á EM í Svíþjóð.

Með tíu mörkum í gær er Ómar búinn að bæta markamet Íslendinga á einu Evrópumóti og gæti orðið annar Íslendingurinn til að vinna markakonungstitilinn, rúmu hálfu ári eftir að hann var markahæsti leikmaður þýsku deildarinnar í handbolta. ■





# EIGUM BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX KOMDU OG REYNSLUAKTU!

ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

**5** ÁRA ÁBYRGÐ

**8** ÁRA ÁBYRGÐ Á  
DRIFRAHFLÖÐU

**PLUG-IN HYBRID**



**JEEP COMPASS LIMITED** TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI 7.479.000 KR.



**JEEP RENEGADE TRAILHAWK** TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI 6.499.000 KR.

Jeep rafknúnu jepparnir henta íslenskum aðstæðum um allt land





BJORK@FRETABLADID.IS

## Lifi byltingin



Ég man vel eftir umfjölluninni um málið en minnst þess þó ekki endilega að hafa hugsað mikið til þess hvernig ungu konunni liði.

**M**onica Lewinsky var 22 ára þegar hún sem lærlingur í Hvíta húsinu féll fyrir yfirmanni sínum, þáverandi Bandaríkjaforseta, sem bæði var giftur og meira en tvöfalt eldri en hún. Flest munum við eftir fjölmiðlaumfjölluninni sem fylgdi þegar upp komst um sambandið. Upptökur af trúnaðarsimtölum þessarar rúmlega tvítugu konu við vinkonu sína voru notuð sem gögn í máli gegn forsetanum en jafnframt lekið á netið fyrir alla að heyra. Viðkvæmar upplýsingar um kynferðislegar athafnir voru á allra vörum á meðan móðir Monicu svaf allar nætur við hlið dóttur sinnar af hræðslu við að skömmin sem hún upplifði myndi hreinlega verða henni um megn. Hún myndi svipta sig lífi.

Það eru 24 ár síðan málið komst í hámmáli og við Monica nánast jafnöldur. Ég man vel eftir umfjölluninni en minnst þess þó ekki endilega að hafa hugsað mikið til þess hvernig ungu konunni liði. Það er heldur ekkert útilokað að ég hafi hlegið að einhverjum glötuðum bröndurum.

Það myndi ég ekki gera í dag og ég held að það myndir þú, lesandi góður, ekki heldur gera. Til þess þurfti byltingu – #MeToo-byltingu. ■

## Við mælum með

### Botnlausum bröns á Kopar

Þú pantar tvo rétti í einu og borðar eins og þú getur í þig látið í tvo klukkutíma. Á matseðlinum má finna rétti úr hafinu og úr haga ásamt klassískum brönsréttum. Við mælum sérstaklega með vegan graskerssúpunni sem er sérlega bragðmikil og góð. Brönsinn er borinn fram laugardaga og sunnudaga milli klukkan 12-15. Þá er einnig hægt að bæta botnlausum drykkjum við, kjósi fólk það.



### Ferð í sund

Það er fátt betra en að leggjast í heita pottinn eða taka sundsprett í sundlaugum landsins, sér í lagi þegar örlítið kalt er úti. Við mælum með ferð í allar sundlaugar landsins sem eru hver annarri betri, sérstaklega skemmtilegt er fyrir börn að fara í Sundlaug Akureyrar og svo er nýja sundlaugin í Úlfarsárdal frábær fyrir bæði börn og fullorðna. ■



Georg Halldórsson er yfirmatreiðslumaður á veitingastaðnum Tides.

MYNDIR/ABSENDAR

## Skandinavískir straumar við Reykjavíkurhöfn

Á nýopnuðu EDITION hóteliinu við Reykjavíkurhöfn má njóta heimsklassa matreiðslu á veitingastaðnum Tides en einnig einfaldari hressingar á kaffihúsinu og barnum.

bjork@frettabladid.is

**G**eorg Halldórsson er yfirmatreiðslumaður á veitingastaðnum Tides þar sem áherslan er á heilnæma skandinavíska matreiðslu.

„Ég vinn náið með Gunnari Karli á Dill en hann var ráðinn sem ráðgjafi fyrir hótelið og hefur unnið að þessu verkefni frá byrjun,“ segir Georg og á þá við Michelinstjörnumatreiðslumanninn Gunnar Karl Gíslason, en hótelið var opnað undir lok síðasta árs.

Á The Reykjavík EDITION má njóta matar á veitingastaðnum sjálfum en einnig er þar kaffihús, The Tides Café, og glæsilegur bar þar sem boðið er upp á einfaldari barrétti og opið fyrir alla gesti og gangandi. Kaffihúsið er opnað klukkan sex á morgnana svo það er tilvalið fyrir árrisla bæjarróltara en einnig er boðið upp á að taka nýbakað bakkelsi með sér heim.

### Einstakur sunnudagsbröns

„Sunnudagsbrönsinn okkar er eitthvað sem ég er mjög hreykinn af, réttirnir eru einstakir og ólíkir hefðbundnum bröns en uppfylla að mínu mati allar þarfir brönsaðáandans,“ segir Georg.

„Í morgunmatnum leggjum við áherslu á hollan og klassískan skandinavíska mat, við gerum



Hótelbarinn er tilkomumikill og þar má njóta léttar rétta af barseðli.



Kaffihúsið og bakaríð er opnað klukkan sex á morgnana.

ferska safu daglega og á matseðlinum er að finna rétti eins og heimalagað rúgbrauð með reyktum laxi, hrærdum eggjum og piparrót, skyrskálar, bakkelsi og margt fleira,“ segir hann

„Í hádegi leggjum við áherslu á léttan þriggja rétta hádegisverð á góðu verði sem hægt er að afgreiða á stuttum tíma. Þar er aðaláherslan á ferskan fisk, súpu, salöt og hægdað kjöt,“ segir Georg og bætir við að á hádegisseðlinum megi finna rétti eins og sérræktaða íslenska San Marzano tómata með kotasælu og skessujurt.

### Náið samstarf við birgja

„Á kvöldin dimmum við svo ljósinn og kveikjum upp í kolagrillinu sem er sérinnflutt grill frá San Sebastian á Spáni. Þá er aðaláherslan á okkar besta hráefni eins og íslenska hörpuskel úr Breiðafirði, kavíar, heilgrillaðan fisk og „dry aged“ kjöt, svo eitthvað sé nefnt,“ segir hann og bendir á að aðaláherslan sé á hráefnið sjálft og náið samstarf við birgja og ræktendur.

„Til að tryggja að hráefnið sem við notum sé það besta sem völ er á. Við gerum svo allt í okkar valdi til þess að leyfa hráefninu að njóta sín.“ ■

## Í vikulokin



Ólafur Arnarson

## Stressið magnast hjá Sjálfstæðisflokknum í Reykjavík

Mikil óvissa ríkir nú innan Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík. Einhverjir myndu kalla andrúmsloftið ógnþrungin. Spennan áþreifanleg.

Fulltrúaráð Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík hefur ekki enn ákveðið fyrirkomulag prófkjörs. Áður en Eyþór Arnalds hætti við framboð hafði stjórn fulltrúaráðsins ákveðið að mæla með leiðtogaþrófkjöri, líkt og var viðhaft síðast. Eftir brottfarv Eyþórs er óvíst að sú verði niðurstaðan.

Sjálfstæðisflokkurinn í Reykjavík er klofinn í herðar niður. Fylkingarnar standa hvor gegn annarri gráar fyrir járnum. Annars vegar er það flokkseignafélagið og hins vegar Guðlaugur Þór Þórðarson og stuðningsmenn hans.

Hildur Björnsdóttir er fulltrúi flokkseignenda, sama hóps og studdi Áslaugu Örnú Sigurbjörnsdóttur og tapaði fyrir Guðlaugi Þór síðastliðið vor.

Margir telja að Hildur nái seint

til breiðs hóps kjósenda í Reykjavík en óumdeilt er að hún höfðar vel til þróings hóps elitunnar í flokknum.

Fylking Guðlaugs Þórs er stærri og sterkari og mun sigra finni hún öflugt leiðtogaefni. Elliði Vignisson hefur afþakkað og nú er helst talað um Ármann Kr. Ólafsson, fráfarandi bæjarstjóra í Kópavogi. Hann hefur mikla reynslu og er samherji og persónulegur vinur Guðlaugs Þórs. Í Ármanni sjá ýmsir reynslumikinn forystumann sem gæti haft



**Kemur flokkurinn hriplekur til leiks eða þokkalega sjófær?**

í fullu tré við Dag B. Eggertsson.

Á meðan glímuskjálfti sketur fylkingar Sjálfstæðismanna í Reykjavík, bíða andstæðingar flokksins rólegir. Spurningin er hvort flokkurinn kemur hriplekur til leiks eða hvort hann verður þokkalega sjófær.

Skjálftinn í Valhöll er slíkur að við liggur að skilgreina verði höfuðstöðvar Sjálfstæðisflokksins sem virkt óróasvæði, jafnvel gosróasvæði. ■





# Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

Eylif vörurnar fást í öllum apótekum, Hagkaup, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum og Nettó Ókeypis heimsending af [www.eylif.is](http://www.eylif.is)

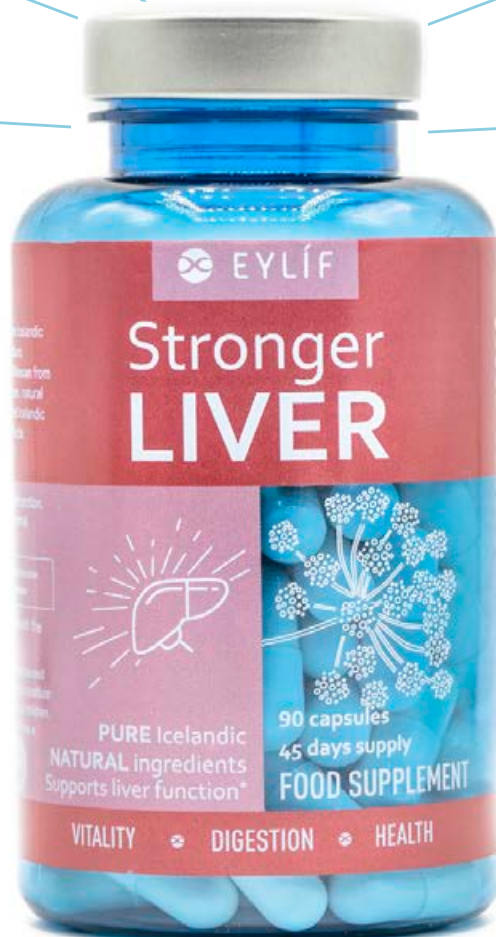
## Ný vara frá Eylíf

Það er fátt jafn mikilvægt eins og að halda meltingunni í góðu lagi því hún spilar lykilhlutverk í andlegri og líkamlegri heilsu. Lifrinn er stærsti kirtill líkamans og gegnir ótal mikilvægum hlutverkum í efnaskiptum. Lifrinn er aðal líffærið sem stýrir efnaskiptum. Lífstíll getur haft áhrif á starfsemi og efnaskipti lifrinn. Mikil alkóhólneysla, óhollur matur s.s. djúpsteiktur, sykrud- og unnin matvæli hafa áhrif á lifrina með slæmum afleiðingum fyrir heilsuna.

Kólín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrinn og að eðlilegum fituskiptum<sup>1</sup>

Dregur í sig fituefni í meltingavegi<sup>2</sup>

Öflugur liðsauki fyrir meltinguna og við meltingatruflunum<sup>3</sup>



Góð næring fyrir þarmaflóruna<sup>2</sup>

Verndar beinin og mýkir húðina<sup>3</sup>

Kalkþörungarnir innihalda 74 stein- og snefilefni frá náttúrunnar hendi

Framleitt á Grenivík undir GMP gæðastaðli

### Nánari upplýsingar um innihaldsefni

<sup>2</sup> Varan inniheldur Kítósan sem eru náttúrulegar trefjar úr rækjuskel og hafa rannsóknir sýnt að þarmaflórann nýtur góðs af. Kítósan nærir okkar eigin þarmaflórugerla (Prebiotics). Kítósan eru náttúrulegar trefjar og hafa þann góða eiginleika að draga í sig fituefni í meltingavegi. Þess vegna er mikilvægt að taka D vítamín 2 klist síðar, svo það nýtist líkamanum.

### Leyfilegar heilsufullyrðingar

<sup>1</sup> Kólín stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum  
Kólín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrinn  
Kólín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómósystem (hómósystem er áhættuþáttur æðarsjúkdóma)

<sup>3</sup> Kalsíum stuðlar að eðlilegri starfsemi meltingarensýma  
C vítamín stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum  
C vítamín stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi  
Kalsíum er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra beina og tanna  
C vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega myndun húðar  
Magnesíum stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og tanna

Fæðubótarefni kemur ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum eða barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.





Björn Stefánsson leikari byrjaði með nýjan þátt í sjónvarpi í gær, hann fer einnig með hlutverk Bubba Morthens í 9 lífum í Borgarleikhúsinu. Björn missti pabba sinn ungur og segir það hafa markað sig fyrir lífstíð, það gerðu einnig árin í Mínus og ákvörðunin um að hætta að drekka.

**M**ér fannst alltaf heillandi að standa á sviði og lék í leikhúsi fyrst þegar ég var átta ára og þar fékk ég í rauninni þessa bakteríu fyrst, en ég var svo feiminn, litill og brotinn," segir Björn Stefánsson leikari.

Hann fer nú með hlutverk Bubba Morthens í sýningunni 9 líf í Borgarleikhúsinu og í gær fór í loftið fyrsti þáttur af Glaumbæ þar sem Bjösssi, eins og hann er alltaf kallaður, fær til sín góða gesti og „djammar“ með þeim.

„Ég elti konuna mína til Danmerkur þegar hún var í námi þar og vissi í rauninni ekkert hvað ég var að fara að gera þar," segir Bjösssi sem byrjaði dvölina í Danmörku á því að vinna á leikskóla. „Svo sótti ég um í leiklistarnám alveg skithræddur en komst inn.“

Bjösssi lærði leiklist í Danmörku og allt námið fór fram á dönsku. „Það var meira að segja þannig að enginn mátti tala ensku við mig, ef það heyrðist til okkar á göngunum að tala ensku þá var bara kallað: „Stop nu! Dansk!“ segir hann og hlær.

Bjösssi hafði ekki verið mikið í skóla áður en hann byrjaði í leiklistarskólanum í Danmörku og segir að líkja megi náminu við Bootcamp-þjálfun. „Það er krafist mjög mikils af nemendum, eiginlega yfirgengilega mikils," segir hann.

„Þú þarft að læra þennan eða hinn textann á nokkrum dögum og ef þú mætir of seint þá er bara búið að læsa hurðinni og þú færð ekki að vera með, eftir á að hyggja er þetta náttúrulega galið," bætir hann við.

„Ég hafði verið í menntaskóla en var á endanum rekinn. Ég ætlaði bara að vera tónlistarmaður, var formaður skemmtinefndar og hélt geggið böll. Skildi svo ekkert í því þegar ég var kallaður á skrifstofu skólustjórans og rekinn.“

#### Missti pabba sinn ungur

Bjösssi á fjögur systkini, eldri bróður og systur og yngri hálf-systur og hálfbróður. Þegar hann var tólf ára gamall lést faðir hans úr krabbameini og segir Bjösssi það hafa markað líf sitt um ókomna tíð. „Mamma mín og pabbi skildu þegar ég var þriggja ára svo ég átti alltaf helgarpabba," segir hann.

„Það voru rosalega góðir tímar og það var alltaf gaman að vera hjá pabba," segir Bjösssi. „Ég kynntist honum ekki mikið á virkum dögum svo hann var ekkert að reka mig í skólann, segja mér að koma snemma heim eða að taka til í herberginu mínu, ég sá bara hans bestu útgáfu.“

Pabbi Bjösssa var tónlistarmaður, spilaði á trommur líkt og Bjösssi gerði sjálfur síðar í lífinu. „Hann var rosalega vel metinn af vinum sínum. Hann dó árið 1992 og ég er ennþá að hitta fólk sem segir mér hvað hann hafi verið frábær," segir Bjösssi um pabba sinn sem var einungis 46 ára þegar hann lést.

„Hann fær krabbamein í nýrun fyrst og það er tekið á því þannig að annað nýráð er fjarlægð. Ég man vel eftir því sumarið '92 þegar hann flutti á Siglufjörð, í sinn heimabæ, og var að ná lífi sínu aftur í réttar skorður. Hann keypti sér veitingastað og bjó þar fyrir ofan og þarna leið honum svo vel," segir Bjösssi.

„Þarna á ég mína seinustu minningu af pabba heilbrigðum. Við fórum í göngutúr um Siglufjörð og hann var að sýna mér bæinn, hvar hann spilaði fótbolta þegar hann var litill og svona," segir Bjösssi en



Hinn nýi sjónvarpsþáttur Bjösssa, Glaumbær, hóf göngu sína í gær. Hann er spenntur og stressaður á sama tíma.

MYND/IRIS DÖGG EINDARSDÓTTIR

## Fékk röng skilaboð í uppeldinu



Birna Dröfn Jónasdóttir  
birnadrofn  
@frettabladid.is

seinna sama ár komu veikindin upp aftur og stuttu síðar, rétt fyrir jólin 1992, lést Stefán, faðir Bjösssa.

„Ég var mikið hjá honum á spítalanum áður en hann dó. Ég sá að hann var að hrörna en ég hélt alltaf í vonina, sem er svo ótrúlega ævintýralega hugsun.“

Bjösssi fór í ferðalag í Reykjaskóla með skólafélögum sínum og fyrsta kvöldið kallaði kennarinn á hann og bað hann að koma með sér inn á skrifstofu. Þar beiddi hann samtals frá móður hans sem sagði honum í símanum að pabbi hans væri dáinn.

„Það má alveg deila um það hvort það hefði verið hægt að tækla þetta betur, hún spyr hvort ég vilji að hún komi og sæki mig en ég segist vilja vera þarna áfram, ætli ég hafi ekki bara verið að reyna að fresta þessu og þeirri staðreynd að þetta væri raunverulegt," segir Bjösssi.

„Ég gleymi því aldrei þegar ég fer aftur fram. Kennarinn fer á undan mér og segir krökkunum að ég sé búinn að missa pabba minn og þegar ég kem fram tekur bara á móti mér þrjúgandi þögn og allir horfðu á mig en enginn vissi hvað hann átti að segja.“



**Þarna á ég mína seinustu minningu af pabba heilbrigðum.**

#### Stjórnlaysi heima

Bjösssi segist skilja vel bæði mömmu sína og kennarann þrátt fyrir að líklega hefði verið hægt að bregðast betur við í þessum aðstæðum. „Það er bara þannig þegar einhver deyr að enginn veit hvernig á að bregðast við. Mamma og pabbi voru skilin mörgum árum áður en þetta gerðist en voru mjög góðir vinir. Þarna bjó mamma með fósturföður mínum sem drakk mikið og hún hafði bara ekki tólin til þess að gera þetta öðruvísi.“

Það að missa pabba sinn svo ungur segir Bjösssi hafa kennt sér





Á Mínus-árunum ferðaðist Björni um allan heim og spilaði á tónleikum. Nú æfir hann sig í því að lifa í núina og ögra sjálfum sér.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

margt og að hann líti öðrum augum á dauðann. Það hafi þó tekið hann langan tíma að vinna úr áfallinu og því að alast upp við alkóhólisma.

„Ástæðan fyrir því að ég tala um þetta er samt sú að þó að maður alist upp í svona aðstæðum þá er hægt að gera allt sem maður vill ef maður vinnur í sjálfum sér,“ segir Björni.

„Heimilislífið hjá mér þegar ég var litill var í engum skorðum og það ríkti mikið stjórnsýsi en maður bara einhvern veginn þraukar. Þegar ég var fjórtán ára var ég tekinn út úr aðstæðunum, þetta var bara orðið hættulegt og ég flutti til bróður míns, hann tók mig að sér. Hann er rosalega góður og það eru þau öll systkini mín. Ef ég hefði ekki átt þau þá væri sagan einhvern veginn öðruvísi,“ útskýrir Björni.

„Þegar maður elst upp í svona þá hefur það áhrif og ég hef þurft að vinna í því og ala sjálfan mig upp. Ég fékk rangar upplýsingar í uppeldinu. Ég fékk þær upplýsingar að stundum mætti ég ljúga og að maður þyrfti alltaf að lesa í aðstæðum,“ segir hann.

„Þetta er mjög óheilbrigð og það er fullt af fólki sem verður undir í svona. Fer í neyslu eða ofbeldissambönd eða tekur fáránlegri hegðun sem gefinni og það er það sem ég upplifði en það er hægt að komast út úr því.“

#### Reiður trommari

Björni segist hafa upplifað mikinn kvíða og reiði á sínum yngri árum en að tónlist hafi hjálpað honum mikið. Hann spilar á trommur og var í rokkhljómsveitinni Mínus í mörg ár. Hljómsveitin ferðaðist um allan heim og spilaði fyrir þúsundir manna.

„Ég var dofinn og ég tæklaði þetta mikið á reiðinni. Var mjög tilfinningalega dramatískur, þess vegna fór ég að spila músík og spila hana eins og ég geri, með öllum líkamanum. Hverjir einustu tónleikar voru bara þerapía,“ segir Björni og bætir við að þegar hann byrjaði í Mínus hafi hann hitt bræður sína, stráka sem skildu hann.

„Við bara skildum hver annan og þurftum ekkert að ræða það neitt



**Við förum bara í parti og djömmuðum til sjó. Þá vorum við sóttir á hvítum golfbíl og spiluðum þetta gigg og svo annað seinna sama dag.**

meira. Við erum allir með einhverja bresti og fengum útrás þarna, þess vegna verður Mínus eins og hún er, eitthvert sturlað fyrirbæri,“ segir Björni.

Mínus-árunum fylgdi mikið af ferðalögum, giggum og partíum en einnig mikil óvissa. „Þessi Björni sem gerði þetta allt er gamli Björni. Það væri mjög gaman að hitta hann og tala við hann af því að hann var á svo hraðri ferð, á 220 kílómetra hraða alltaf,“ segir Björni.

„Ég man ekki eftir helmingnum af þessum árum og ferðalögum en það er ekki af því ég var svo fullur heldur bara af því að hugurinn á mér var á svo miklu spani og ég var svo kvíðinn, stundum vissi ég ekkert hvar ég var og ef ég væri að gera þetta núna myndi ég njóta þess betur og skoða þessa stadi sem við förum á,“ bætir hann við.

Óvissan á ferðalögnum sneri oft að því hvar Björni og félagar hans í Mínus skyldu sofa. Hann á minningar af því að sofa á sófum og Lazy Boy-stólum hér og þar, og í eitt skipti var hann bitinn af könguló á meðan hann svaf á sofa í Bandaríkjunum.

„Stundum kom bara rúta og sótti okkur, með kojum og Playstation og allt var bara geggjáð en stundum vissum við ekkert hvar við ættum að sofa og hlutirnir gátu breyst mjög hratt,“ segir Björni og tekur sem dæmi þegar Mínus spilaði á Reading-tónlistarhátíðinni í Bretlandi árið 2004.

„Við fáum bara þær upplýsingar að ein hljómsveit hafi dottið út og að við séum að spila fyrir tuttugu þúsund manns á Reading í næstu viku,“ segir Björni. „Giggid“ var klukkan tólf á hádegi og þangað mætti hljómsveitin gjörsamlega ósofin.

„Við förum bara í parti kvöldið áður og djömmuðum til sjó. Þá vorum við sóttir á hvítum golfbíl og spiluðum þetta gigg og svo annað seinna sama dag. Þetta er eitthvað sem maður myndi aldrei gera í dag, en það er til vídeó frá þessu og við vorum geggjáðir,“ segir Björni.

„Í seinna giginu hituðum við upp fyrir band sem heitir Avenged Sevenfold, þar kynntist ég trommu-

leikaranum og við urðum ágætis félagar. Ég fylgdist með honum verða að stórstjórnun í Bandaríkjunum og svo einn daginn er hann bara dáinn, hann drakk sig í hel,“ segir Björni sem sjálfur hætti að drekka fyrir þrettán árum.

„Það er orðið svo langt síðan að ég er eiginlega hættur að hugsa um það, en guð minn góður hvað ég hugsaði mikið um það fyrstu tvö árin,“ segir Björni. Hann segir alla skemmtun í lífi sínu hafa verið tengda einhvers konar hugbreytandi ástandi.

„Þegar maður er í þessum lífsstíl, þessum rokkaralífsstíl, þá er ekkert normalt við lífið. Á meðan allir æskuvínir mínir og félagar voru í menntaskóla þá var ég í rútu einhvers staðar að biða eftir gíggi eða að semja plötu, ég þurft ekki að vakna klukkan átta á morgnana í mörg ár,“ segir hann.

„Okkur fannst ekkert athugavert við það að alls staðar þar sem maður var, var maður í kringum áfengi. Það var ekkert athugavert við það að drekka í vinnunni en svo þegar maður eignast börn og fjölskyldu þá verður það athugavert,“ bætir Björni við en hann eignaðist sitt fyrsta barn þegar hann var 25 ára gamall með eiginkonu sinni, Írisi Dögg Einarsdóttur ljósmyndara, sem þá var 21 árs.

#### Saman í tuttugu ár

Þau Íris og Björni hafa verið saman í 20 ár og þegar hann talar um hana má sjá glampa í augum hans. „Hún er besti vinur minn,“ segir hann og brosir.

„Fyrst og fremst erum við ástfangin og við ræktum sambandið okkar. Við höfum gengið í gegnum svo margt og höfum barist fyrir sambandinu okkar og núna erum við að uppskera það sem við höfum sáð,“ segir hann.

„Hún er einstök, ekki bara falleg heldur er hún með rosalegt hjarta.“

Íris og Björni eiga saman þrjú börn, tveggja ára, tíu ára og sextán ára. Hann segir þau rétt nú vera að átta sig á því hver „gamli Björni“ sé, hann hafi ekki alltaf verið leikari.



**Heimilislífið hjá mér þegar ég var litill var í engum skorðum og það ríkti mikið stjórnsýsi en maður einhvern veginn þraukar.**

Björni fer nú með hlutverk Bubba Morthens í sýningunni 9 líf í Borgarleikhúsinu. Sýndar hafa verið yfir 60 sýningar af verkinu og segir Björni hlutverkið bæði krefjandi og skemmtilegt. Þá hefur þróast einstök og einlæg vinátta með þeim Bubba, þeir eru til að mynda saman í vídeó-klúbbi. Hittast á daginn, horfa á stríðsmyndir og fá sér popp og kók.

„Bubbi mætir snemma á allar sýningar og er með okkur. Svo kom það einhvern veginn upp að við filuðum báðir stríðsmyndir og við vorum alltaf að ræða þær, úr því varð svo þessi vídeó-klúbbur þar sem við Bubbi hittumst um hádegi og horfum á eina mynd og svo getum við talað um hana á sýningunni,“ segir Björni.

Þá segir hann þá vinina einnig deila þeirri reynslu að hafa verið rokkarar, þeir hafi farið í sama ferðalagið. „Ég get sagt þér frá Mínus en það er annað þegar ég hitti einhvern sem segir: Ég skil þig. Þetta er nákvæmlega sama dæmið og Utangarðsmenn fóru í. Allt fólkið sem vildi vera með þeim, ruglið og rífrildi, þetta er eitthvað sem maður þarf að ganga í gegnum til að skilja.“

Nýjasta verkefni Björna er nýr sjónvarpsþáttur, Glaumbær, sem framleiddur er af Glassriver og hóf göngu sína á Stöð 2 í gær. Um er að ræða tónlistarþátt þar sem Björni fær til sín góða gesti og djamar með þeim. „Þema þáttarins er að í hverjum þætti er valið orð, það getur verið unglíngurinn, geimurinn eða hvað sem er, í gær var það djamm og þá tókum við djamm-lög, og ræðum okkar á milli hvað er okkar djammag og syngjum þau og spilum. Mitt er til dæmis No One Knows með Queens of the Stone Age.“

Björni er á sama tíma spenntur og stressaður fyrir því að vera með sinn eigin sjónvarpsþátt. „Gamli Björni hefði aldrei sett sig í þessar aðstæður en í dag geri ég í því að ögra sjálfum mér. Að sýna svona oft í leikhúsinu kennir manni að vera hugrakkur og gera þetta bara, prufa nýja hluti. Þar stækkar maður.“ ■



# Húmorinn er lífsviðhorf sem sigrar áföllin



Ari  
Brynjólfsson  
arib  
@frettabladid.is

Hjónin Steinn Sigurðsson og Valgerður Sigurðardóttir hafa gengið í gegnum hvert áfallið á fætur öðru síðustu árin. Nú fagna þau því að minnst áratugur er í næstu meðferðarlotu hjá Steini sem er með ólæknandi hvítblæði. Með stuðningi frá fjölskyldu og vinum hafa þau komist vel í gegnum erfiðleikana, alltaf með hreinskilni og húmorinn í fyrirrúmi.

**V**ið höfum náð að halda okkar striki í gegnum þetta. Þetta hefur breytt okkar viðhorfum gagnvart lífinu og tilverunni en ekki þannig að við sitjum eftir sár og svekkt. Lífið hefur bara haldið áfram," segir Valgerður.

„Ég byrjaði að veikjast daginn eftir að Vala komst á lista Sjálfstæðisflokksins fyrir kosningarnar 2018," segir Steinn.

Húmorinn er þannig að þau geta hvorugt stillt sig um að botna setningar hvort annars. „Ég sprengdi í honum hausinn," segir Valgerður.

Lýsing hennar er ekki fjarri lagi en Steinn skartar myndarlegu öri á annarri hlið höfuðkúpunnar. Þau unnu bæði í upplýsingatækni. Vinnudagur Valgerðar 19. febrúar 2018 byrjaði á að þurfa að útskýra fyrir vinnuveitanda sínum að hún væri á leiðinni í framboð. „Svo eftir hádegisfæ ég símtal um að Steini sé kominn á spítala."

## Gat bent á hausinn

„Það sprakk æð í höfðinu á mér hérna," segir Steinn og bendir á örið. „Þetta var lygilegur dagur hjá mér. Ég átti að mæta á fund hjá viðskiptavinum. Hann hringdi og afbókadi fundinn. Ég mæti á skrifstofuna. Þar var starfsmaður hjá mér sem átti að vera í skólanum. Hún kemur upp á skrifstofu og segir fúl að hún hafi ekkert ætlað að koma þangað, hún hafi ætlað í skólann. Ef ég hefði verið í umferðinni þá hefði ég lent á ljósa-staur og ef hún hefði ekki komið upp á skrifstofu þá hefði ég dáið."

Fyrir tilviljun var sjúkrabíll í næstu götu og engin umferð á leiðinni á spítalann. „Þeir héldu að hann væri að fá hjartaáfall," segir Valgerður. Steinn var nánast meðvitundarlaus. „Það síðasta sem ég gat gert var að benda á hausinn. Þá vissu þeir nákvæmlega hvað var í gangi."

Valgerður beidd fram á kvöld í von og óvon. „Aron Björnsson heilaskurðlæknir sagði okkur að þetta hefði verið sekúnduspursmál. Hann sýndi mér myndir sem sýndu að heilinn hefði færst til." Höfuðið var nánast búið að fyllast af blóði. Steinn lamaðist öðrum megin, gekk það til baka nokkrum dögum síðar.

„Eftir að búið var að kynna lista Sjálfstæðisflokksins formlega í Valhöll fór ég beint upp á gjörgæslu. Ég bauðst til að bakka, en það studdu mig allir, fyrir það er ég ákaflega þakklát," segir Valgerður. Steinn hefur einnig mætt sama viðhorfi hjá sínum vinnuveitanda.

## Fritt spil út lífið

Við tók langt endurhæfingartímabil á Grensásdeild, Reykjalundi og nokkrar aðgerðir á augum. „Ég kom upp á spítalann og ætlaði að kyssa hann, hann tók því ekki vel og sneri sér undan. Hann þekkti mig ekki," segir Valgerður. „Ég sá þig alveg. Ég bara þekkti þig ekki," segir Steinn. „Ég var að hitta fólk úti í búð og vissi ekkert við hvern ég var að tala. Svo var alltaf einhver kona hangandi í kringum mig, leist ekkert á hana," segir hann, lítur á Valgerði og hlær. „Svo einn morguninn þá var allt komið í lag."

Hugsanasían varð þó fyrir smá hnjaski. „Ég var gjörsamlega filters-



Steinn og Valgerður sammæltust um að láta áföllin bitna sem minnst á lífinu, ekki fela neitt og halda áfram að hafa gaman. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Opna þurfti höfuðkúpu Steins og mun- aði einungis sekúndum að ekki færi verr. MYND/AÐSEND

laus fyrst. En nú er ég með fritt spil út lífið. Ég er heilabílaður!" segir Steinn og hlær. „Ég hef náð þessu að miklu leyti til baka."

Heilablæðing var þó einungis fyrsta áfallið. „2019, þetta var fyrsti dagurinn í sumarfríi á leikskólanum, við mæðgur vorum að horfa á Brúðubílinn þegar lögreglan hringir í mig," segir Valgerður. „Þá hafði Steinn fengið flog í vinnunni og dottið illa á skrifborðið." Var flogaveikin afleiðing heilablæðingarinnar. „Ég er núna á lyfjum og held þessu alveg niðri," segir Steinn.

## Hvítblæði er ólæknandi

Ári síðar héldu þau að nú væri áföllunum lokið. „Ég fann einn daginn svona hnúð undir hendinni. Ekkert illt, líklega stíflaður kirtill. Ég var með svo góða reynslu af heilbrigðiskerfinu að ég ákvað að láta kíkja á þetta. Þá kom í ljós að þetta var illkynja krabbamein. Hægfare eitifrumuhvítbæði, CLL," segir Steinn. „Ég kynntist öðrum góðum lækni sem sagði mér að þetta væri ólæknandi."

Það er þó hægt að lifa með sjúkdómnum lengi. Var hann að klára sjö mánaða krabbameinsmeðferð. „Einu sinni í mánuði er þriggja daga meðferð, síðan ligg ég bara í hálfan mánuð. Í síðustu viku kláraði ég síðustu lotuna og þetta er farið úr



Ég var með svo góða reynslu af heilbrigðiskerfinu að ég ákvað að láta kíkja á þetta. Þá kom í ljós að þetta var illkynja krabbamein.

af Landspítalanum. „Það er svo oft verið að gagnrýna heilbrigðiskerfið, ég get bara ekki tekið undir það. Við erum búin að prófa nánast allar deildir Landspítalans. Það er alveg fumlaustr þjónusta," segir Steinn.

Valgerður tekur undir það. „Ég er samt komin með ofnæmi fyrir aðstandendaherberginu á gjörgæslunni á Landspítalanum. Það þarf að taka það eitthvað í gegn," segir hún og hlær.

## Húmorinn er lífsviðhorf

Steinn og Valgerður eru mjög hress og hætta ekki að reyna að láta hvort annað fara að hlæja. „Ég var mjög veikur á tímabili og var rúmliggjandi," segir Steinn feginn að vera laus við krabbameinsmeðferðina. „Ég er búinn með Netflix. Ég er meira að segja búinn með Harry Potter. Ég get ekki horft á sjónvarpið meira." Gat hann ekki hugsad sér heldur að spila tölvuleiki. „Þá varstu nú heppinn að eiga konu sem talar rosalega mikið," segir Valgerður og lítur á Stein. „Ég var með mikla ljós- og hljóðfælni á tímabili, þetta var eins og sirena af löggubíl inni hjá mér," svarar Steinn.

Það kemst enginn í gegnum þetta og heldur uppi eðlilegu fjölskyldulífi hjálparlaust. „Við eigum frábæra fjölskyldu og stórkostlega vini. Við erum örugglega heppnasta fólk í heimi. Nágrannarnir okkar í götunni báru okkur á höndum sér á tímabili," segir Valgerður. Leituðu þau ráðgjafar meðal annars hjá Krabbameinsfélaginu. „Þetta snýst allt um að halda geðheilbrigðinu í lagi, sérstaklega hjá börnunum." Hyggst hún því fyrir hönd Sjálfstæðisflokksins leggja fram tillögu í borgarstjórn í næstu viku um að Reykjavíkurborg, fyrst sveitarfélaga, móti sér geðheilbrigðisstefnu varðandi geðrækt, forvarnir og þjónustu í geðheilbrigðismálum.

„Við erum með stefnu um nánast allt, því ekki geðheilbrigði? Aðlar hún að halda áfram í borgarstjórn og stefnir á forystusæti í kosningunum í vor.

Þau átta sig á því bæði að húmorinn þeirra kann að hljóma einkennilega. Hann er orðinn hluti af lífsviðhorfinu, sem hefur bæði hjálpað þeim í gegnum erfiðleikana og mun fleyta þeim áfram árin sem eru eftir. Kjarnaði Valgerður það ágætlega. „Ef maður hefur ekki gaman af lífinu, til hvers er það þá?" ■



Ég var gjörsamlega filterslaus fyrst. En nú er ég með fritt spil út lífið. Eg er heilabílaður!



# ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 29. janúar 2022



Litfagar og góðar kjötbollur.

## Bragðgóðar kjötbollur

starri@frettabladid.is

Dásamlegar kjötbollur sem eru undir asískum áhrifum.

Kjötbollur í kóskarrýsósu fyrir 4-6

3 egg

130 g haframjöl

60 ml mjólk

900 g nautahakk

1 msk. rífið engifer (minched ginger)

1 msk. rautt karrýmauk

2 msk. fiskisósa

1 tsk. sykri

20 g kóriander, saxað

1 ½ tsk. salt

2 hvítlauksrif, pressuð

3 vorlaukar, saxaðir smátt

2 msk. olía til steikingar, meira eftir þörfum

**Kóskarrýsósá:**

2 dósir kóskarmjólk

3 msk. rautt karrýmauk

safí úr ½-1 lime

Blandið saman eggjum, haframjöli og mjólk. Látið standa í 5 mín. Bætið út í nautahakki, engifer, karrýmauki, fiskisósu, sykri, kóriander, salti, hvítlauk og vorlauk. Blandið vel saman. Mótið kjötbollur, hitið olíuna á pönnu og steikið bollurnar í 1-2 mín. á hvorri hlið. Setjið bollur til hliðar. Hellið kóskarmjólk og karrýmauki út á pönnuna og skrapað kjötið sem festist á botninn. Látið bollurnar á pönnuna og látið malla í 8 mín. Bætið limesafa út í. Saltið og piprið. Berið fram með hrísgrjónum. ■

HEIMILD: GRGS.IS.



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



Örn Helgason er annar eigandi OsteoStrong en önnur stöð verður opnuð í Ögurharfi í febrúar.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Skjótvirkur árangur meðlima í OsteoStrong veitir okkur ánægju

OsteoStrong fagnar þriggja ára starfsafmæli um þessar mundir. Um 500 manns stunda æfingar vikulega hjá OsteoStrong. Örn Helgason er stjórnarformaður og eigandi OsteoStrong ásamt eiginkonu sinni, Svanlaugu Jóhannsdóttur. **2**



„Við hjónin kynntumst OsteoStrong erlendis fljótlega eftir að við fluttum aftur til Íslands fyrir rúmum fimm árum. Þá höfðum við búið í spænskri sveit í nokkur ár. Það var dásamlegt að búa í sveitinni og lífsgæðin töluverð. Leiguverð lágt, leikskólinn frír, gott aðgengi að heilbrigðisþjónustu og að sjálfsgöðu nóg af sól,“ segir Örn Helgason, annar eigandi og stjórnarformaður OsteoStrong.

„Á Spáni rak ég stærsta sláturhús og kjötvinnslu landsins í nautakjöti. Við veltum 23 milljörðum á ári. Ég var með 230 manns í vinnu og við seldum kjöt til 17 landa. Á þeim tíma sem ég var þarna þrefölduðum við afkastagetuna, bættum framleiðni og nýtni á hráefni svo um munadi þannig að við náðum samkeppnisforskoti á markaði og höfðum því ekki undan að framleiða til ánægðra viðskiptavina,“ segir hann en segja má að árangur í starfi fylgi þeim hjónum.

*Er svona mikið að gera?*

„Þegar ég var að lenda á Íslandi skildi ég ekkert í því hvað það var rosalega mikið að gera hjá öllum. Það tók samt mjög stuttan tíma að læra það og áður en ég vissi af vorum við hjónin farin að stofna fyrirtæki, æfa skíði með börnunum og synda reglulega í sjónum.

Þegar við stofnuðum OsteoStrong vorum við fimmta landið í heiminum sem bauð upp á þessa þjónustu. Nú hefur heldur betur bæst í þann hóp, OsteoStrong er meðal annars alls staðar í Skandinavíu og í dag hafa um 6.400 manns prófað æfingar hjá OsteoStrong á Íslandi. Vikulega koma svo um 500 meðlimir í ástundun í Hátún 12.“

### Brennið bátana

„Það er sagt vera gamalt herkænskubragð að „brenna bátana“ og þessi lína hefur líka verið notuð til þess að hvetja stjórnendur og frumkvöðla til þess að leggja allt sem þeir eiga í ævintýrin sem þeir ráðast í. Þannig leggi þeir meira á sig því það er ómögulegt að hörfa. Það má segja að þetta eigi vel við nálgun okkar varðandi OsteoStrong. Verkefnið er rosalega spennandi, ekki síst af því að við náum að vinna og verja okkar tíma saman með sameiginleg markmið fyrir vinnuna, börnin og okkur sjálf. Svana er líka svo skemmtileg, við vinnum vel saman og vegum hvort annað upp. Við erum búin að vera spennt fyrir OsteoStrong frá því við kynntumst því fyrst og sífellt meira eftir því sem líður á og árangursögum meðlima okkar fjölga.“

### Alltaf hugsað eins og eigandi

„Það eru að sjálfsgöðu mikil viðbrögð að fara úr stórum stjórnunarstöðum með mikil mannaforráð og annarra manna verðmæti að baki, en ég hef alltaf unnið öll verk samvisskusamlega eins og ég væri eigandinn og hvergi veigrað mér við að taka til hendinni. Þar sem mikið af starfinu hjá OsteoStrong er enn í þróun og okkur langar að geta þjónustað sem flest svæði sem fyrst þá fjárfestum við allt aftur inn í fyrirtækið og gerum flest sjálf sem þarf, fyrir utan daglega þjónustu, en það gerir starfið líka mjög fjölbreytt og skemmtilegt.“

### Frá slökkvitækjum í framkvæmdastjóra

„Mér hefur aldrei þótt leiðinlegt að þurfa að byrja á byrjuninni. Mörgum finnst skemmtileg sagan af því þegar að ég var að selja auglýsingar á strætisvagna til fyrirtækja. Ég fór til Securitas og seldi nokkrar birtingar til þeirra. Þeir buðu mér að



OsteoStrong er að bæta við sig stöðvum til að geta þjónað fleirum. Þau eru í Hátún 12 og opna brátt í Ögurharfi.



Nýja stöðin í Ögurharfi verður í glæsilegu húsnæði.



Örn og Svana reka OsteoStrong og eru sífellt að stækka við sig.

**OsteoStrong er alls staðar í Skandinavíu og í dag hafa um 6.400 manns prófað æfingar hjá OsteoStrong á Íslandi. Vikulega koma svo um 500 meðlimir í ástundun í Hátún 12.**

Örn Helgason

gera átak í sölu slökkvitækja sem á þeim tíma var svona vandræðavara. Eitt leiddi af öðru og innan skamms var ég kynningarstjóri hjá þeim, fastráðinn sölumaður og fljótlega framkvæmdastjóri sölu- og markaðssviðs.“

### Góður hópur

„Það eru frábærir hlutir að gerast hjá OsteoStrong og okkur hefur tekist að fá til liðs við okkur góðan hóp af starfsfólki með fjölbreyttan bakgrunn sem gerir þetta líka enn gleðilegra. Það var ekkert einfalt að fá gott fólk í byrjun enda hug-

myndin óþekkt en núna hrúgast inn umsóknir frá frábærum, yndislegum og kraftmiklum einstaklingum. Það er mjög verðmætt. Saman vinnum við að góðri upplifun fyrir meðlimi okkar sem eru allt frá íþróttafólki að eldra fólk sem hefur ekki getað hreyft sig í lengri tíma.“

### OsteoStrong stækkar

„Um miðjan febrúar opnum við aðra stöð OsteoStrong í Ögurharfi 2. Hún gerir fleirum kleift að sækja til okkar sína þjálfun. Stöðin verður hin glæsilegasta sem hjálpar til við enn betri upplifun. Það hefur komið okkur skemmtilega á óvart hvað það er strax orðin mikil ásókn í þá stöð og við erum þakklát fyrir það. Það er alltaf áskorun að stækka fyrirtæki en þessi breyting ætti að bæta þjónustu fyrir alla.“

### Vill að OsteoStrong sé gríðastaður

„Upphaflega stofnuðum við OsteoStrong til þess að búa til gríðastað með uppbyggingu fyrir



Helgi Már Þórðarson, íþróttfræðingur og einkaþjálfari, varð hissa þegar hann fann hversu OsteoStrong breytti liðan hans til betri vegar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Æfingarnar taka stuttan tíma, aðeins 20 mínútur, en eru afar áhrifaríkar.

annað fólk, ekki sérstaklega fyrir okkur sjálf.

Fyrir OsteoStrong var ég þó búinn að vera með lélegt hné í tólf ár og þurfti að hlífa því til þess að misbjóða því ekki, til dæmis með því að sleppa bringusundi (sem ég var mjög góður í) og hlaupum. Einnig var ég með bak sem ég þurfti endalaust að taka tillit til eins og að vanda í hvaða stellingu ég svaf. Nú er bakið sterkt og ég get gert allt sem mig langar til að gera, þetta gerðist strax eftir aðeins fimm mánuði í ástundun hjá OsteoStrong. Ég fann mjög mikinn mun á líkamsstöðunni, opnun brjóst-kassans og hreyfanleika axla. Blóðsykurinn var líka hár og læknirinn farinn að nefna lyf. Honum náði ég niður fyrir mörk á níu mánuðum og er mjög góður í dag.

Það er sagt að maður nái ekki að finna fyrir sannri hamingju nema að maður nái með orðum sínum og gjörðum að gefa af sér til annarra. Það eru forréttindi að vinna við það að hjálpa fólk að byggja sig upp og líða betur. Við fáum gleðilegar árangursögur á hverjum

degi og það gerir langa vinnudaga svo miklu auðveldari.“

Meðlimir geta átt von á að:

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

### Frír prufutími

„Við bjóðum upp á fría prufutíma á fimmtudögum. Það er gaman að geta sýnt fólk hvað við gerum. Flestir koma til okkar með margar spurningar, en fara frá okkur spenntir, glaðir og með skýra sýn á það hvernig OsteoStrong getur hjálpað þeim,“ segir Örn. ■

OsteoStrong er í Hátún 12, sunnan megin. Stöðin í Ögurharfi 2 opnar í febrúar.

Prufutíma má bóka á osteostrong.is og í síma 419 9200.





Höfuðverkjaköstum fækkaði hjá Andreu eftir að hún fór að taka inn Bio-Kult Migréa.

## Varð skýrari í kollinum með tilkomu Bio-Kult Migréa

Andrea Ísleifsdóttir hefur verið að taka inn Bio-Kult Migréa í dagóðan tíma með einstökum árangri og mælir hiklaust með fyrir alla.

Þarmaflórán gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki í heilsufari okkar, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu. Í fjölda ára hefur verið sýnt fram á að þarmaflórán gegni lykilhlutverki í samspili þarma og heila (gut-brain-axis) og getur ójafnvægi í þarmaflórúnni meðal annars tengst hinum ýmsu kvillum tengdum taugakerfinu. Til þess að viðhalda heilbrigðri flóru er mikilvægt að tileinka sér hollt og gott mataræði ásamt því að taka reglulega inn góðgerla í formi bætiefna með það að markmiði að koma á jafnvægi og styrkja þarmaflórúna.

### Röskun á þarmaflóru getur truflað taugakerfið

Óflug þarmaflóra er forsenda heilbrigðrar starfsemi meltingarfæranna ásamt því að hafa góð áhrif á ónæmis-, tauga- og hormónakerfið. Þegar það myndast ójafnvægi í örverubúskap meltingarvegar getur það haft alvarlegar afleiðingar og getur leitt af sér ýmsa kvilla sem hafa áhrif á heila- og tauga-

kerfið sem og meltingarveginn. Mataræði er þáttur sem getur haft mikil áhrif en unnin matvæli og sykur eru þar fremst í flokki. Að auki geta lyf eins og sýklalyf og sýrubindandi lyf haft slæm áhrif á þarmaflórúna. Gagnlegir stofnar í örverum í þörmunum gegna lykilhlutverki í að styðja við heilbrigði meltingarfæranna, en t.a.m. hafa Bio-Kult góðgerlar ýmis heilsueflandi áhrif á mannlíkamann.

### Köstin urðu færri og vægari

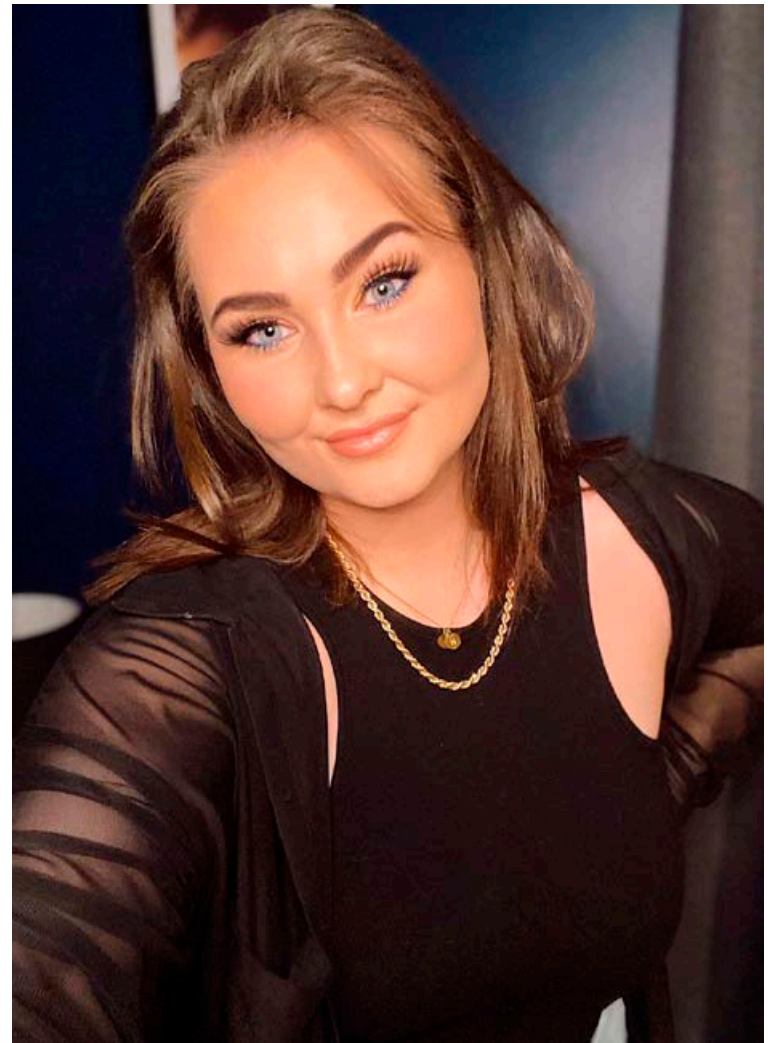
Andrea Ísleifsdóttir, 27 ára og tveggja barna móðir, hefur verið að taka inn Bio-Kult Migréa í dagóðan tíma með frábærum árangri og deilir hér með okkur sinni reynslu.

„Ég fann fljótt mikinn mun á mér, sérstaklega höfðinu, eftir að ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Migréa. Þegar ég eignadist börn fóru köstin í höfði að verða sterkari og lengri en ég var gjörsamlega komin með nóg þegar ég fór að fá kast í hvert skipti sem ég fór á blæðingar. Köstin urðu lengri og verri eftir því sem leið á en ég leitaði mér ráða og var bent á Bio-Kult Migréa. Ég fór að nota hylkin daglega og köstunum fór fækandi, urðu vægari og vörðu skemur og fann ég þ.a.l. hversu skýr ég varð í kollinum. Ásamt því að Bio-Kult

Migréa hafi frábær áhrif á tiltekna kvilla er að auki ágætis bónus að fá jafnvægi á meltinguna í leiðinni. Mér þykir að auki mikill kostur að hægt sé að opna hylkin og auðveldlega hægt að blanda duftinu ofan í boost eða drykk til að einfalda málin,“ segir Andrea sem mælir hiklaust með að slá tvær flugur í einu höggi með Bio-Kult Migréa.

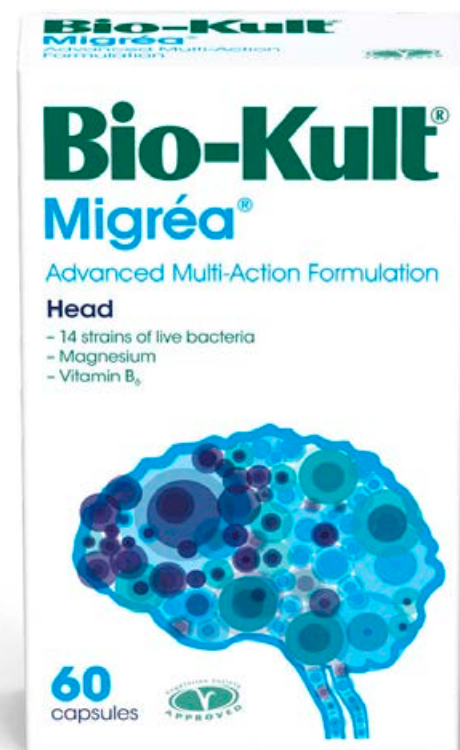
### Bio-Kult Migréa góðgerlar

Bio-Kult Migréa er háþróuð og fjölvirk góðgerlablanda sem inniheldur 14 tegundir frostþurrkaðra og sýrupolinna gerlastofna ásamt magnesíum og B6-vítamíni, en það tvennt stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lúða. Magnesíum stuðlar jafnframt að eðlilegri sálfræðilegri starfsemi á meðan B6-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og að því að halda reglu á hormónastarfsemi. Bio-Kult Migréa, eins og nafnið bendir til, er þróað með það í huga að ná bæði til meltingarfæra og heilastarfsemi. Eins og fram kemur hér að ofan eru tengsl milli þarmaflóru og annarrar líkamsstarfsemi vel þekkt og er talið að slæm þarmaflóra geti m.a. haft áhrif á hina ýmsu kvilla tengda höfði. ■



Andrea Ísleifsdóttir hefur verið að taka inn Bio-Kult Migréa í dagóðan tíma með frábærum árangri.

MYNDIR/ÁSENDAR



“Ég fann fljótt mikinn mun eftir að ég byrjaði að taka Bio-Kult Migréa, köstin urðu færri og vægari og ég varð skýrari í kollinum.”

## 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.

Hámarksupptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.  
Hröð og mikil upptaka.  
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





Pítsan lítur glæsilega út þegar hún kemur úr ofninum.

## Fjölskyldukvöld með pítsu langbest



Sjöfn Þórðardóttir sjöfn @frettabladid.is

Eva Dögg Sigurgeirsdóttir, viðskipta- og markaðsfræðingur, veit fátt skemmtilegra en að vera með fjölskyldukvöld og eru þá oftast en ekki eldbakaðar pítsur. Eva er fjögurra barna móðir og tvö yngstu börnin búa á heimilinu, synirnir Bjarni Gabriel og Viktor Áki Bjarnasynir. Hin eldri eru farin að heiman.

„Ég var svo heppin að eignast tvo dásamlega drengi á miðjum aldri og ég hugsa að barnauppleði eftir fertugt sé það sem hefur gefið mér mest í lífinu,“ segir Eva.

Bjarni Gabriel, 13 ára, hefur fetað í fótspor ömmu sinnar, leikkonunnar Eddu Björgvinsdóttur, en hann leikur Remó í Kardemommubænum, en einnig hefur hann komið fram í Áramótaskaupinu, Jólagestum Björgvins, lesið inn á teiknimyndir og fleira. Yngsti prinsinn á heimilinu er 10 ára og er hans fókus mest á stærðfræði, en báðir æfa þeir fótbolta hjá Fylki af mikilli ástriðu.

### Bakstur á fjölskyldukvöldum

„Þegar ég var yngri ólst ég upp við fjölskyldukvöld en þá var oftast bökuð pítsa og það frá grunni. Mamma og pabbi voru með séruppskrift sem þau bjuggu til sjálf, en þau kynntust pítsum fyrst á Ítalíu. Þau bjuggu þar úti um tíma en þegar þau komu heim fannst þeim úrvalið heldur slakt hér á landi, þannig að þau bjuggu til sína eigin leyniuppskrift af sósu og öllu



Eva Dögg býr til sitt eigið deig, en freistast þó stundum til að kaupa það tilbúið. Þá velur hún súrdeig.

tilheyrandi. Pítturnar þeirra eru ógleymanlegar og ég sjálf geri þær stundum.“

Þegar Eva er spurð hvort fjölskyldan sé oft með pítuskvöld, svarar hún: „Já, og veistu að þetta eru bara langbestu kvöldin. Ég og maðurinn minn eigum bæði börn frá fyrra hjónabandi og stóran vindahóp og fjölskyldu og ég verð að segja að þessi kvöld eru ótrúlega vinsæl. Það er nefnilega svo gaman að búa þetta til og mikil stemning og svo getur líka hver og einn ráðið sinni pítsu. Annars gerum við bara ótal pítsur og skerum þær niður þannig að allir geti smakkað.“

### Kolféll fyrir úti-pítsofni

Pítturnar eru bakaðar í úti-pítsofni úti á palli, sem skapar sérstaka stemningu.

*Hver er tilurð þess að þið eignuðust úti-pítsofninn góða?*

„Þetta atvikadist þannig að ég var að horfa á bandarískan þátt á Hulu þar sem fjölskyldan í þættinum var með eldhús í garðinum og var einmitt með svona úti-pítsofn. Ég nefndi þetta við manninn minn, sem fór af stað og fann alveg geggjað bandarískt fyrirtæki, Bertello, sem framleiðir einfalda og afar öflugra pítsofna. Við fengum svo sýnishorn og byrjuðum að baka á pallinum og þá var ekki aftur snúið.“

*Þið fjölskyldan fóruð í víðtal í bandarískum sjónvarpsþætti þar sem þið bökuðu pítsur, hvernig atvikadist það?*

„Fyrirtækið Bertello byrjaði, eða öllu heldur fékk fjármagn, í þættinum Shark Tank í Ameríku, við vissum það nú ekki í upphafi en það

Pítsofnninn sem Eva Dögg féll fyrir. Fjölskyldan bakaði humarpítsu úti á palli fyrir þáttinn Shark Tank sem sýndur var í Bandaríkjunum.



voru sem sagt tveir frumkvöðlar sem vildu framleiða pítsofni með öllu, sem sagt enginn falinn kostnaður. Það eru til ótal pítsofnar, en þá ertu að kaupa ofn sér, spáða sér, stein sér og svo framvegis, sem þýðir að ofninn endar í mjög hári upphæð. Bertello-strákarnir vildu gera góðan ofn á verði þar sem allt var innfalið sem til þarf. Þeir í Shark Tank féllu fyrir þessu og úr varð að þeir fóru af stað með fyrirtækið. Í sumar höfðu Bertello-strákarnir samband við okkur og báðu okkur að taka upp myndband af Bertello á Íslandi, því að Shark Tank ætlaði að skoða fyrirtækið nokkrum árum eftir að þeir fóru af stað. Úr varð að við tókum upp innslag á pallinum þar sem ég og strákarnir bökkum íslenska humarpítsu. Strákunum finnst nú ekki leiðinlegt að hafa komið fram í þætti í Ameríku sem margar milljónir horfa á.“

*Hvernig virkar Bertello-pítsofnninn?*

„Hann virkar þannig að það eina sem þú þarft er gaskútur og hráefni, allt annað fylgir með í pakknum. Ég hita minn í sirka hálf tíma á fullu blasti og lækka svo niður í honum og byrja að eldbaka, en það tekur mest 2 mínútur að baka pítuna. Þú þarft samt að snúa henni allan tímann því þetta gerist hratt. Ofninn tekur 12 tommu pítu og það er mikilvægt að vera með durum hveiti undir svo að botninn festist ekki við steininn,“ segir Eva.

Eva segist oftast ekki kaupa tilbúið deig í dag. „Nýjasta æðið mitt er að kaupa deig hjá Braud & Co eða í Bónus og þá vel ég helst súrdeigið. Þetta auðveldar mér pítsofndina til muna og allt er hreinna og miklu minna vesen að halda risa pítuskvöld. Ég hef búið til ótal pítudeig í gegnum tíðina og er hætt að mæla, ég sé bara hvað ég þarf mikið, en upprunalega uppskriftin er svona:

Heimatilbúið pítsofni

180-200 ml volgt vatn  
1 bréf af þurrgeri  
¾ tsk. salt  
2-2 ½ bolli hveiti  
2 msk. ólífuolíu

Ég læt deigið hefast í sirka 30 mínútur, eða þar til það hefur tvöfaldað.

Það er mikilvægt að hafa í huga að þegar maður er að búa til pítur í Bertello ofninum þá borgar sig ekki að hafa þær of stórar og ekki of þunnar, nota nóg af durum hveiti og bara prófa sig áfram.

### Uppáhaldspítturnar

Uppáhaldspítusósa Evu er frá Mutti, en hún kostar mjög lítið og fæst öllum verslunum.

„Ég hef verið að prófa ýmislegt ofan á, en nýjasta æðið mitt er humarpítsa en ég kaupir frosinn, lítinn, skelflettan humar í matvöruverslun og steiki upp úr smjöri, hvítlauk og steinselju og set á pítuna og skelli stundum klettasalati yfir.“

Sömuleiðis elska ég ostapítu. Þá kaupir ég rifinn piparost, gráðost, mozzarellakútur, camembert, eða bara það sem mér dettur í hug og þá er mikilvægt að hafa rífsberjahlauk með. En grunnurinn er alltaf sósa og rifinn pítsofni.

Uppáhaldspítturnar hans Bjarna Gabriels er með hráskinku klettasalati og mozzarella en upphaldið hans Viktors Áka er með þunnskorinni skinku, beikonbitum og mozzarellaosti.

Uppáhaldseftirréttarpítsa fjölskyldunnar er með Nutella, en þá er botninn næstum fullbakaður, síðan er Nutella smurt yfir botninn og bakað í smástund í viðbót. Síðan er Nutellabotninn toppaður með jarðarberjum og bláberjum.

Leyniuppskrift Eddu Björgvins og Gísla

3 tómatapaste-dósir  
3 tómatapaste-dósir af AB mjólk á móti  
3-4 kramin hvítlausrif  
2-3 msk. púðursykur, eða eftir smekk  
3 msk. ólífuolíu

Stundum bý ég til leynisósu mömmu og pabba en hún er meira fyrir örþunnar pítur og þá nota ég alltaf óðalsost og olíu á pítuna, ekkert annað álegg. ■

Annars gerum við bara ótal pítur og skerum þær niður þannig að allir geti smakkað.

## Léttari liðir með töframætti Túrmeriks

Öflugar blöndur með fjallagrösom. Sterka blanda inniheldur svartan pipar sem margfaldar upptöku túrmeriks.

Þjáist þú af liðverkjum & bólgum?

Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum



# Orka Íslands

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 29. janúar 2022

Kynningar: Landsvirkjun, Landsnet, Straumlind, HS Orka, ÍSOR, Efla.



Ljósafoossvirkjun er elsta vatnsaflstöðin við Sogið. Hörður Arnarson forstjóri segir að Landsvirkjun sé í dag langt komin í undirbúningi nokkurra virkjana, Hvammsvirkjunar í Þjórsá, virkjana á veituleið Blöndu og stækkun Peistareykjavirkjunar. Ef öll tilskilin leyfi fást getur Landsvirkjun ákveðið að ráðast í framkvæmd þeirra, en sú framkvæmd tæki þá um fimm ár.

MYND/ADSEND

## Loftslagsmál eru orkumál

Loftslagsmál eru fyrst og fremst orkumál. Hjá Landsvirkjun veit fólk að við náum ekki árangri sem um munar í loftslagsmálum nema við hættum að brenna olíu og bensíni. Við getum ekki hætt að nota jarðefnaeldsneytið nema stórauka græna orkuvinnslu með endurnýjanlegum orkugjöfum. **2**



„Við stöndum einstaklega vel að vígi hér á landi, því við erum þegar með græna orkuvinnslu, en það er hins vegar ljóst að við þurfum að gera enn betur fyrir orkuskipti framtíðarinnar,“ segir Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar.

Eins og komið hefur fram í fréttum er eftirspurn viðskiptavina Landsvirkjunar nú meiri en fyrirtækið getur orðið við. „Við erum auðvitað háð duttlungum náttúrunnar og þurrt veður á síðasta ári veldur því að staða miðlunarlóna er ekki góð og við höfum því þurft að grípa til skerðinga í afhendingu á raforku,“ segir Hörður. „Þær skerðingar koma til framkvæmda hjá þeim sem hafa keypt skerðanlega orku sem er ódýrasta orkan, einmitt á þeim forsendum að komið geti til skerðinga við þær aðstæður sem nú eru uppi. Það gildir til dæmis um fiskimjölsverksmiðjurnar, sem nú þurfa að brenna olíu, í stað þess að nýta hreina orku. Auðvitað er vont að þurfa að grípa til slíkra ráða, en við eigum ekki annarra kosta völ við núverandi aðstæður.“

Hörður segir mikilvægt að tryggja orkuöryggi á heildsölumarkaði, þ.e. framboð raforku til söluframtækja, en í dag er óljóst hver ber ábyrgð á að tryggja það. „Eftirspurn eftir raforku fer sífellt vaxandi, bæði vegna aukins hagvaxtar en ekki síður vegna orkuskipta. Núna er engin ný virkjun í byggingu hér á landi og ný virkjun gæti í fyrsta lagi hafið rekstur eftir fimm ár. Við sjáum því fram á tímabil þar sem eftirspurn verður meiri en framboð. Það er hins vegar ekki seinna vænna að huga að framtíðinni. Við þurfum meiri raforku. Samkvæmt spám Samorku og Orkuspánefndar þurfum við 600 MW til að mæta orkuskiptum í samgöngum á landi, þ.e. vegna einkabíla sem og allra vörubíla, hópþingreiða og vinnuvæla. Og við þurfum tvisvar sinnum það, eða 1200 MW, til að uppfylla jafnframt þörf vegna orkuskipta í skipaflotanum og flugflotanum innanlands. Rafbílavæðing er þegar hafin og ég er sannfærður um að notkun rafeldsneytis af ýmsum toga mun aukast gríðarlega hratt á öðrum sviðum á næstu áratugum.“

#### Vatn, varmi og vindur

Forstjóri Landsvirkjunar segir að ekki sé ráð nema í tíma sé tekið. „Við ætlum okkur að gera heiminn grænni og þá verðum að huga að aukinni, grænni orkuvinnslu. Undirbúningur vatnsafls- og jarðvarmavirkjana tekur minnst áratug, ferli leyfisveitinga að undirbúningi loknum getur tekið um 5 ár og loks taka útböð og byggingaframkvæmdir önnur 5 ár. Ef við værum að byrja frá grunni á nýrri virkjun núna þá gætum við gert okkur vonir um að hún yrði tilbúin árið 2042. Stjórnvöld hafa sett sér markmið í loftslagsmálum sem gera ráð fyrir miklum samdrætti í losun á næstu 8 árum, kolefnishlutleysi árið 2040 og að Ísland verði óháð jarðefnaeldsneyti árið 2050. Í stjórnarsáttmála núverandi ríkisstjórnar er enn bætt í, því nú er stefnt að jarðefnaeldsneytislausu Íslandi árið 2040. Það blasir við að það er ekki eftir neinu að biða, eigi þessi markmið að nást.“

Landsvirkjun er í dag langt komin í undirbúningi nokkurra virkjana, Hvammsvirkjunar í Þjórsá, virkjana á veituleið Blöndu og stækkun Þeistareykjavirkjunar. Við getum lokið þeim undirbúningi á næstu mánuðum. Ef öll tilskilin leyfi fást gætum við ákveðið að ráðast í framkvæmd þeirra, en sú framkvæmd tæki þá um fimm ár,“ sagði Hörður.

#### Mikill rekstrarbati

Orkufyrirtæki þjóðarinnar er vel í



stakk búið til að mæta áskorunum nýrra tíma. „Landsvirkjun stendur vel og við treystum okkur til að taka vel á móti framtíðinni,“ segir Hörður. „Við höfum endursamið um raforkuverð við stórnotendur á síðustu 10 árum, svo nú er það sambærilegt því sem gerist t.d. í Noregi og Kanada. Þetta eru flóknir samningar um mikilvægustu viðskiptahagsmuni Íslendinga, en við höfum náð góðum árangri og sú staðreynd skýrir mikinn rekstrarbata Landsvirkjunar, sem nú hefur sambærilegan efnahagslegan styrk og systurfyrirtæki okkar á Norðurlöndum.“

Á síðustu 10 árum hafa skuldir Landsvirkjunar lækkað um yfir 200 milljarða króna, á sama tíma og fjárfest hefur verið fyrir yfir 100 milljarða. „Arðgreiðslur til ríkissjóðs hafa að sama skapi aukist. Þannig hefur þjóðin notið góðs af orkuauðlind sinni.“

Hörður segir að núverandi viðskiptavinir Landsvirkjunar séu mikilvægur hluti af framtíðinni. „Við ætlum okkur að eiga gott viðskiptasamband við þá, hér eftir sem hingað til. Þeir greiða hér sambærilegt verð fyrir raforkuna og í þeim löndum sem við berum okkur helst saman við. Stærstu viðskiptavinir okkar, álverin, eru

með eitt lægsta kolefnisspor sem þekkest í slíkum iðnaði, einmitt vegna þess að þau nýta grænu orkuna okkar. Þau semja um orku kaup til langs tíma og sú staðreynd gefur okkur auðvitað sterkan grunn að byggja á. Þá má líka nefna að innan þessara stórfyrirtækja er unnið að alls konar nýjum lausnum í umhverfis- og loftslagsmálum og þær munu án efa nýttast í framtíðinni. Við verðum líka alltaf að hafa í huga að fjölbreyttar stoðir undir atvinnulífi auka styrk þess. Við höfum gengið í gegnum tvær djúpar kreppur á þessari öld og séð með eigin augum hversu nauðsynlegt það er að vera ekki með öll egginn í sömu körfunni.“

#### Gerist vart grænna

Landsvirkjun vinnur yfir 70% af allri raforku í landinu, úr endurnýjanlegum auðlindum. „Almennt viðmið fyrir græna orkuvinnslu í heiminum er að hún losi undir 100 grömm koldíoxíðs á hverja kílóvattstund. Losun Landsvirkjunar er einungis 3,7 grömm á kílóvattstund. Grænna gerist það varla. Þessi græna orka nýttist okkur öllum, bæði á heimilum landsins og hjá fyrirtækjum til framleiðslu á vörum og þjónustu. Næstu skref eru að græna orkan taki við í sam-

” Við höfum gengið í gegnum tvær djúpar kreppur á þessari öld og séð með eigin augum hversu nauðsynlegt það er að vera ekki með öll egginn í sömu körfunni.

Hörður Arnarson

göngum og annars staðar þar sem jarðefnaeldsneyti er nú ríkjandi. Við erum farin að huga að því hvernig best verður að slíku staðið. Hvort við nýtum grænu orkuna til vinnslu á vetni, ammoníaki, metani eða metanóli. Við höfum beislað orku vatnsfalla og jarðvarma og nú þurfum við líka að beisla vindinn.“

Á Íslandi er nóg af vindinum, en Hörður segir að vanda þurfi valið á svæðum sem fara undir vindmyllur. Landsvirkjun hefur hannað Búrfellslund, þar sem gert er ráð fyrir 30 vindmyllum á 18 km<sup>2</sup> svæði.

„Reyndar var í fyrstu ráðgert að

Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar, segir: „Við ætlum okkur að gera heiminn grænni og þá verðum við að huga að aukinni, grænni orkuvinnslu.“

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI

vindlundurinn yrði stærri, en við endurhönnuðum lundinn í samræmi við ábendingar sem bárust í umhverfismati, minnkuðum hann og völdum honum nýjan stað. Með því móti er dregið úr því að vindmyllurnar sjáist frá vinsælum áningarstöðum í nágrenninu. Við reynum eftir megni að taka tillit til athugasemda sem lúta að sýnileika mannvirkja í náttúrunni.“

#### Fáum ekki betra vopn í hendur

Hörður bendir á að með því að nota endurnýjanlega raforku sé komið í veg fyrir gríðarlega losun koldíoxíðs sem ella hefði orðið. „Sparnaður í losun koldíoxíðs vegna starfsemi okkar á ári hverju er um 2,7 milljón tonn, miðað við ef notað væri jarðefnaeldsneyti. Það jafngildir þrefaldri losun vegna vegasamgangna á ári hverju og þetta eina dæmi sýnir með sláandi hætti hversu mikinn hag við höfum af grænu orkuvinnslunni. Efnahagsáhrifin af orkuvinnslunni eru mjög jákvæð og koma fram í arðsemi Landsvirkjunar, sparnaði í innflutningi á jarðefnaeldsneyti og rekstri iðnfyrirtækjanna sem nýta orkuna. Við fáum vart betra vopn í hendur en þessa grænu orku, til að takast á við loftslagsbreytingar og bæta lífskjör okkar á sama tíma.“ ■



# Loftslagsmálin eru drifkraftur umbreytingar

Viðskiptaumhverfi á íslenskum orkumarkaði hefur breyst mikið á stuttum tíma og við höfum rétt fengið að sjá toppinn á ísjakanum í þeim efnum. Á komandi misserum og árum mun orkumarkaðurinn taka stakkaskiptum og á sumum sviðum er Ísland í fararbroddi í heiminum.

Landsnet hefur sérleyfi til að reka flutningakerfi raforku á Íslandi. Fyrirtækið stendur nú í stafni straumhvarfa sem eru að verða á orkumarkaði bæði hér á landi og um allan heim.

„Þær grundvallarbreytingar sem eru hafnar byggja á íslensku raforkulögunum sem gera ráð fyrir markaðsviðskiptum með orku. Flestar vestrænar þjóðir eru að fara þessa leið. Við erum hins vegar dálítið eftir á í þróuninni á orkumarkaðinum að þessu leyti,“ segir Guðmundur Ingi Ásmundsson, forstjóri Landsnets.

## Fleiri framleiðendur og meiri fjölbreytni

„Ef við horfum á orkuframleiðsluna í dag, sjáum við að framleiðendur eru fáir og ekki mikil fjölbreytni í framleiðslunni. Það hafa orðið breytingar og þróun í sambandi við smávirðjanir, bænda- og verkjanir sem eru í einkaeigu. Þegar við horfum hins vegar til lengri tíma sjáum við fram á meiri þróun og miklu meiri fjölbreytni. Vegna loftslagsmálanna koma inn stór og smá vindorkuver. Hugsanlega er sólarorkan líka kostur þó að ekki hafi verið kannað hversu raunhæfur kostur hún er á Íslandi.“

Guðmundur segir orkuframleiðendum vera að fjölga. Smærri verkjanir séu í bigerð um allt land og rammaáætlun haldi utan um stóru verkefni.

Til að litlir orkuframleiðendur hafi að gang á markaði þarf að sögn Guðmundar að vera til staðar einhvers konar kauphöll. Í dag selja litlu framleiðendurnir til hinna stóru en nú séu að birtast á sviðinu orkumiðlarar, fyrirtæki sem kaupa og selja orku en eru ekki með neinar verkjanir sjálf.

Dæmi um orkumiðlara eru N1, Straumlind og Orka heimilanna. Þessi fyrirtæki selja neytendum orku en þeirra eina leið til að útvega sér hana er að semja beint við orkufyrirtækin í stað þess að geta farið inn á markað til að kaupa.

## Kauphöll með orku

Guðmundur segir Landsnet hafa unnið að undirbúningi orkumarkaðar um árabíl. Nú sé vinnan orðin markvissari en áður vegna þess að málið sé orðið brýnt. „Við hjá Landsneti finnum fyrir vaxandi stuðning við hugmyndir um Kauphöllina sem mun stuðla að meira gagnsæi á orkumarkaðinum, bættari nýtingu raforkukerfisins og greiða fyrir aðgangi nýrra lausna.“

Vinnan fram undan snýr að því að útbúa ramma sem skapar samkeppnismarkað en er um leið vörn gegn miklum sveiflum. Reglur sem þessar eru mjög algengar í kauphöllum með t.d. hlutabréf en þurfa aðlögunar við til að mæta aðstæðum á orkumarkaðum,“ segir Guðmundur.

Hann segir spennandi tíma vera fram undan. „Breytingarnar sem eru að verða leiða til þess að Landsnet þarf að aðlagast starf-

» **Verkefni Landsnets er að jafna stöðu íbúa landsins, er varðar öryggi og aðgengi að rafmagni, hvar sem þeir búa. Þar skipti máli að innviðir séu fyrir hendi. Einnig skiptir máli að virkur markaður sé með orku í Kauphöll.**

semina að nýjum viðmiðum sem samkeppnisviðskipti setja fyrir tækjum á orkumarkaði.“

## Hröð þróun í sjálfvirknivæðingu

Tilkoma orkumarkaða hefur leitt til grundvallarbreytinga á stöðu notenda orku. Aukið gagnsæi gerir notendur meðvitaðri um orkuverð og þeir bregðast við í auknum mæli bjóðist hagstæðari kjör. Notendur vilja í auknum mæli ákveða sjálfir hvernig þeir haga orkukaupum. Að sögn Guðmundar hefur þessi breytta hegðun skapað tækifæri fyrir hátæknifyrirtæki sem framleiða tæki sem hjálpa notendum með sjálfvirkum hætti að stýra innkaupum og hagræða í orku-kaupum.

„Upplýsingar eru grundvöllur þess að bæði framleiðendur og notendur geti brugðist við breytingum á verði og öðrum þáttum. Sjálfvirknin mun breyta miklu. Sá sem á rafbil og hleður hann er kannski ekki mikið að velja fyrir sér hvernig hann nær hámarks-hagkvæmni við að hlaða. En ef hleðslustöðin er orðin snjöll og getur valið hvenær best er að hlaða bílinn er dæmið orðið annað. Fólk mun láta þessi snjöllu hátæknitæki um málið,“ segir Guðmundur.

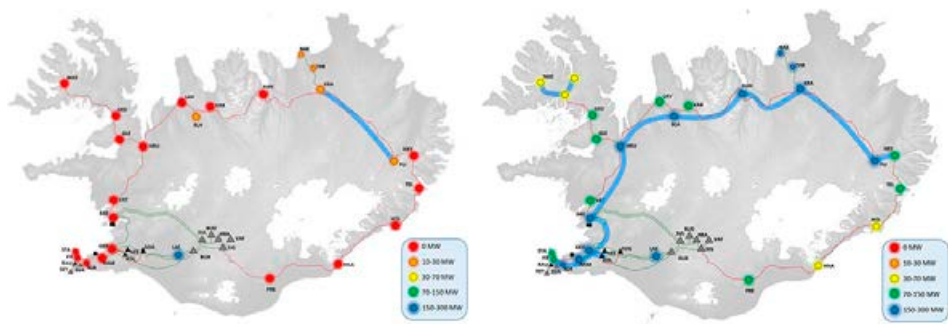
Orkufyrirtækin þekkja vel þau tækifæri sem felast þessari þróun. Með upplýsingum og hátækni skapast miklir möguleikar fyrir þau að hagræða í sínum rekstri. Þetta leiðir til hagkvæmni í rekstri þeirra og lægra orkuverðs. Hjá Landsneti er þessi vegferð þegar hafin að sögn Guðmundar. Sjálfvirkni og snjalltækni muni stuðla að því að stilla saman framleiðslu og eftirspurn. Eftir því sem ný tækni eins og t.d. rafhlöður verði raunhæfari kostur verði líka auðveldara nýta það í kerfinu.

Tilkoma Kauphallar, sjálfvirknivæðing og breytt hegðun notenda þarf að mæta með hraðbraut upplýsinga. „Við erum að færa yfir í kerfi þar sem ákvarðanir eru teknar um alla orkukeðjuna. Dreifður aðgangur að upplýsingum er þar af leiðandi nauðsynlegur. Rafbílaeigandi sem ákveður að hlaða bílinn um nótt þarf upplýsingar um orkuverðið frá framleiðanda, afslátt á dreifingarkostnaði, straumrof vegna viðhalds í kerfinu o.s.frv. Með öðrum orðum upplýsingar úr allri orkukeðjunni.“

Mikilvægi flutningskerfis eykst með fjölbreyttari orkuvinnslu og breyttri hegðun notenda. Ný orkuvinnslutækni eins og vindorka og breytt virkni notenda leiðir til meiri sveiflna í orkuflutningi og dreifingu en áður. Ýmsir möguleikar eru til að draga út þessum sveiflum með nýjum lausnum og hvötum til notenda. Engu að síður mun flutningurinn aukast í þessum kerfum.



Guðmundur Ingi Ásmundsson, forstjóri Landsnets, segir hraðbraut upplýsinga vera forsendu hagræðingar á orkumarkaði. FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGUR ARI



Til vinstri má sjá afhendingar-getu Landsnets eins og hún var á síðasta ári, en hægra megin er staðan árið 2030 samkvæmt áætlunum.

„Flutningskerfið er ekki í stakk búið til að mæta þörfum í dag og hvað þá því sem verður í framtíðinni. Þess vegna er gríðarlega mikilvægt að styrkja flutningskerfið. Okkur hefur gengið ágætlega að komast af stað í því verkefni.“

## Næsta kynslóð flutningskerfis

„Til viðbótar við breytingar sem eru handa við hornið og hafa verið nefndar hér á undan, þá þarf grunnurinn, þ.e. raflinurnar og tengivirkin, að ráða við hlutverk sitt, sem er að flytja raforku frá virkjunum til byggða. Uppbygging kerfisins hefur ekki fylgt þróuninni í samfélaginu, hvort sem horft er til aukinnar raforku-notkunar eða aukinna krafna um öryggi. Núverandi byggðalína hefur reynst samfélaginu vel en er kominn til ára sinna og nú þarf sterkari og flutningsmeiri innviði, næstu stærð fyrir ofan, sem verður þá megin þjóðbraut orkunnar.“

Guðmundur segir vegferðina hafna, eitt mikilvægasta verkefnið, ný kynslóð byggðalínu, er að rísa „Í fyrri tókum við í notkun Kröflulínu 3 sem fer frá Fljótsdal austur á fjörðum og inn í Kröfluvirkjun og í sumar tókum við línu frá Kröflu til Akureyrar.“

Mikilvægt er að geta haldið áfram með þessa þjóðhagslegu mikilvægu uppbyggingu og klára

leiðina suður í Hvalfjörð og áfram út á Suðurnesin. Bygging slíkra innviða er flókið verkefni, en það kann að hljóma ótrúlega en helsta áskorunin í dag eru fjölmörg opinber ferli sem taka langan tíma og geta stangast á, og fyrir vikið gefa ekki endanlega niðurstöðu svo hægt sé að hefja framkvæmdir. Við hjá Landsneti höfum bent á þetta og fundið fyrir miklum skilning og höfum fulla trú á að stjórnvöld vilji taka á þessu til að bæta skilvirkni hins opinbera.“

Að auki hefur Landsnet á síðustu árum lagt aukna áherslu á smærri framkvæmdir víða um land sem hafa skilað verulegum úrbótum á mörgum svæðum. Smám saman er staðan að batna.

Verkefni Landsnets er að sögn Guðmundar, að jafna stöðu íbúa landsins er varðar öryggi og aðgengi að rafmagni, hvar sem þeir búa. Þar skipti máli að innviðir séu fyrir hendi. Einnig skipti máli að virkur markaður sé með orku í kauphöll og forsenda þess sé upplýsingastreymi í rauntíma til að bæði notendur og framleiðendur geti tekið upplýstar ákvarðanir byggðar á rauntímaupplýsingum.

Guðmundur segir hraðbraut upplýsinganna fljótlega munu skipta jafn miklu máli og raforkuflutningskerfið sjálft. „Í þessu nýja dreifistýrða kerfi verða upplýs-

ingar notaðar til að taka ákvarðanir. Hún verður notuð til að setja sjálfvirkni á og það er hún sem verður notuð til að stjórna öllum kerfunum.“

## Landsnet leiðandi í snjalltækni

Guðmundur segir að við verðum að átta okkur á því að framtíðin sé þegar komin. „Við sem fyrirtæki erum komin af stað á ákveðnum sviðum. Við erum farin að nota snjallar lausnir til að draga úr þeim takmörkunum sem eru á flutningskerfinu og auka þannig orkuflæðið og möguleika viðskiptavina á að tengjast kerfinu.“

Landsnet er leiðandi í heiminum í notkun snjalltækni í orkuflutningum. „Við erum til dæmis búin að skipta um tækni í nokkrum spennistöðva okkar. Þær eru orðnar stafrænar.“

Hér erum við í fremstu röð. Landsnet framtíðarinnar þarf ekki bara á verkfræðingum að halda. Landsnet framtíðarinnar þarf á kauphöll og forsenda þess sé upplýsingastreymi í rauntíma til að bæði notendur og framleiðendur geti tekið upplýstar ákvarðanir byggðar á rauntímaupplýsingum. Guðmundur segir hraðbraut upplýsinganna fljótlega munu skipta jafn miklu máli og raforkuflutningskerfið sjálft. „Í þessu nýja dreifistýrða kerfi verða upplýs-



# Orkuskipti í samgöngum eru þjóðhagslega hagkvæm

Eigi skuldbindingar Íslands í loftslagsmálum að nást þurfa orkuskiptin, samhliða breyttum ferðavenjum, að ganga mjög hratt fyrir sig.

starri@frettabladid.is

Rafbílum hefur fjölgað jafnt og þétt á Íslandi undanfarin ár, sérstaklega þegar horft er til fólksbíla og segir Sigurður Friðleifsson, framkvæmdastjóri Orkusetursins, það vera afar jákvæða þróun. „Þessi þróun lítur vel út þegar kemur að fólksbílum en það er líka eins gott, því að til að ná skuldbindingum okkar í loftslagsmálum þá þurfa orkuskiptin, samhliða breyttum ferðavenjum, að ganga mjög hratt fyrir sig. Í þessum mánuði voru um 75% fólksbíla sem voru nýskráðir hér á landi bílar sem stinga má í samband.“

Hann segir marga velta fyrir sér af hverju þessi þróun þurfi að ganga svona hratt fyrir sig. Svarið sé einfalt, heimurinn þurfi hreinlega að fara í hröð orkuskipti. „Við Íslendingar erum í raun búnir með 2/3 þar sem græn orka er þegar komin að fullu í raforkuframleiðslu og húshitun. Vega-samgöngur eru því eini heimilisnotkunarflokkurinn sem er eftir. Orkuskipti í samgöngum eru hins vegar þjóðhagslega hagkvæm og tæknilega möguleg, þannig að okkur er svo sem engin vorkunn að gera þetta hratt. Orkuskiptin skila svo miklu meira af jákvæðum þáttum en bara minni losun, því



Sigurður Friðleifsson, framkvæmdastjóri Orkusetursins.

þetta stuðlar líka að orkuöryggi, gjaldeyrissparnaði og minni heilsuspillandi mengun.“

## Úrval rafbíla að aukast

Tæknilegar forsendur eru líka mjög góðar og batna hratt, að hans sögn. „Nánast allir bílaframleiðendur bjóða nú upp a.m.k. eina tegund 100% rafbíla og úrvalið eykst mjög hratt. Úrvalið mun brátt fylla allar gerðir fólksbifreiða, allt frá stórum pallbílum niður í ódýra smábíla, þannig að forsendur fyrir 90-100% nýskráningarlutfalli rafbíla nálgast hratt. Allt stefnir í að framleiðslukostnaður rafbíla lækki talsvert næsta áratuginn þannig að

Orkuskipti í samgöngum eru hins vegar þjóðhagslega hagkvæm og tæknilega möguleg.

Sigurður Friðleifsson

ívilnaþörf á að geta minnkað í framtíðinni.“

Hingað til hafa úrval rafbíla og innviðir verið helstu hindranir varðandi útbreiðslu rafbíla hér á landi en báðir þessir þættir hafa þó breyst hratt til batnaðar. „Nýjar tegundir hrúgast inn og stöðugt er verið að bæta hraðhleðslunetið á landinu með nýjum og öflugri stöðvum. Ef skoðaðar eru áherslur og fjárfestingar bifreiðaframleiðenda og stefnu langflestra stjórnvalda á Vesturlöndum er alveg ljóst, fyrir þá sem kynna sér málið, að þetta stefnir bara í eina átt, það er að rafvæðingu bifreiða. Að reyna að streitast á móti því er harla furðulega afstaða að mínu mati.“

## Hraðar breytingar

Staða rafhleðslustöðva um landið fer hratt batnandi, að sögn Sigurðar. „Það eru bara örfá ár síðan að það var hreinlega ómögulegt að ferðast um landið á rafbil. Nú er hægt að ferðast um land allt með hjálp hleðslustöðva, en sums staðar eru flöskuhálsar þar sem rafbílaeigendur gætu þurft að bíða á háannatímum. Þetta mun



Staða rafhleðslustöðva um landið fer hratt batnandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

líklega lagast með fleiri stöðvum. Sem dæmi má nefna að leggurinn milli Reykjavíkur og Akureyrar hafði aðeins fjórar hraðhleðslur fyrir örfáum árum. Í sumar verða þær líklega um 25 og þar að auki öflugri.“

## Frábær orkunýtni

Honum finnst ósanngjörn sú umræða að tengja fjölgun rafbíla við fjölgun virkjana og orkuskort. „Það má ekki gleyma því að aðal-kostur rafbíla er frábær orkunýtni. Ef allir bílar væru rafvæddir, þá þyrftum við bara þriðjung af þeirri orku sem við notum nú í bílaflotnum í formi olíu. Við erum þjód í vexti og allar nýbyggingar og fleira þarf raforku. Sem dæmi má nefna heita rafmagnspotta sem eru mikið í tisku um þessar mundir. Þeir þurfa talsvert rafmagn, nánast tvöfalt meira en rafbíl á ári. Það er enginn að spyrja hvar á að virkja fyrir heitu pottana.“ Rafbilar hafa líka þann kost að geta aðlagð

hleðslu að aflgetu kerfisins, til dæmis með því að hlaða mest á nóttunni þegar önnur notkun er í lágmarki og fullnýta þannig betur framleiðslugetu virkjana sem fyrir eru. „Ég held að það sé vilji allra að tryggja að orkuleysi muni ekki standa almennri uppbyggingu og orkuskiptum í samgöngum fyrir þrifum. Það eru bara ekki allir sammála um leiðirnar að þessari sameiginlegu sýn.“

## Verða að ganga í takt

Sigurður er nokkuð bjartsýnn á að markmið stjórnvalda um 40% hlutdeild endurnýjanlegra orkugjafa fyrir árið 2030 náist. „Ég vil vera bjartsýnn en til að markmiðið náist verða stjórnvöld, fyrirtæki og neytendur að ganga í takt. Ef neytendur halda áfram að kaupa nýja bensín- og dísilbíla þá nást þessi markmið að sjálfsögðu ekki. Það væri auðvitað sorglegt ef okkur mistækist hrapallega að ná þessum markmiðum.“ ■

# Framtíðin er spennandi hjá Straumlind

Straumlind er nýtt fyrir-tæki á raforkumarkaði sem hefur að leiðarljósi að bjóða heimilum, rafbílaeigendum og fyrirtækjum hagstæðasta verðið á rafmagni á Íslandi.

„Við erum stolt af því að hafa tekið þátt í virkri samkeppni á raforkumarkaði og lækkað verð. Hjá okkur fær fólk sama rafmagn, en borgar mun minna fyrir það. Það er kjarabót fyrir neytendur,“ segir Símon Einarsson, verkfræðingur og einn af stofnendum raforkusölufyrirtækisins Straumlindar.

## Ódýrara rafmagn á nóttunni

Straumlind hyggst fyrst íslenskra fyrirtækja bjóða upp á lægri taxta á næturnar.

„Við hlökkum mikið til að kynna formlega ódýrara rafmagn á nóttunni,“ segir Símon. „Slíkt fyrirkomulag tíðkast víða erlendis, en hingað til hafa mælarnir hér á landi ekki mælt hvenær rafmagnið er notað. Því hefur slíkt kerfi ekki verið mögulegt fyrr en nú, að dreifiveiturarnar eru byrjaðar að skipta út gömlu mælunum fyrir snjallmæla. Snjallmælirinn sendir gögn um notkun notenda fyrir hvern klukkutíma. Því verður loksins



Símon Einarsson er verkfræðingur og einn eigenda Straumlindar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

STRAUMLIND

Sama rafmagn bara ódýrara

Við bjóðum heimilum, rafbílaeigendum og fyrirtækjum betra verð á rafmagni.



hægt að bjóða breytilega taxta, en á heildsölumarkaði er raforka einmitt seld í klukkutíma tímabilum fram í tímann og á fljótandi verði.“

## Komandi orkuskipti þurfa snjallar lausnir

„Straumlind var stofnuð til þess að gera raforkukerfið bæði snjallara og skilvirkara, og skila afrakstrinum til heimilanna í formi lægra raforkuverðs. Í því felst að nýta allt betur,“ segir Símon.

Starfsemi raforkusala snýst að stórum hluta um að áætla rafmagnsþörf notenda fyrir hvern klukkutíma mánuð fram í tímann og jafna út verðsveiflur í heildsölu. Raforkusalar eru einnig í kjöradstöðu til að aðstoða dreifiveitur við að draga úr álagstoppunum, sem eru ein af þekktum áskorunum við orkuskiptin.

„Málið er að ef allir fá sér rafmagnsbíl og ætla að elda kvöldmat á sama tíma og þeir setja bílinn í hleðslu að þá munu álagstoppur í raforkukerfinu aukast mjög. Ókosturinn við þessa álagstoppa er sá að til að kerfið ræði við þá þarf öflugri strengi, sem þjóna svo engum tilgangi utan háannatíma. Að skipta þeim út er mjög kostnaðarsamt enda þarf að grafa upp götur og slíkt. Hægt er að beita ýmsum aðferðum til að lækka álagstoppa, en ódýrara rafmagn á nóttunni getur stuðlað að því að notkun dreifist jafnar yfir sólarhringinn. Þannig hjálpuð við til við orkuskiptin og teljum okkur hafa margt fram að færa í þeim efnun,“ segir Símon.

## Tækifæri í nýsköpun

Símon er þakklátur göðum við-

tökum neytenda við Straumlind, sem nú er á sínu öðru starfsári.

„Við finnum fyrir miklum áhuga hjá neytendum á ýmiss konar nýjungum sem eru kannski ekki alveg komnar, en eru svo sannarlega væntanlegar í ekki svo fjarlægri framtíð,“ greinir Símon frá.

Það kemur sér því vel að hjá Straumlind starfa sérfræðingar með brennandi áhuga á nýsköpun.

„Framtíðin er spennandi. Við erum að þróa okkar eigið tölvu-kerfi og með sjálfvirkni og gagnavísindum má hámarka nýtingu innan raforkukerfisins, lágmarka kostnað og stuðla að afljöfnuði. Við horfum björtum augum til framtíðar,“ segir Símon. ■

Allar nánari upplýsingar á [straumlind.is](http://straumlind.is).



# ÓDÝRASTA RAFMAAGNIÐ

FYRIR HEIMILIÐ



## Skiptu núna. Það borgar sig strax.

N1 selur nú ódýrasta rafmagnið til heimila á Íslandi.\* Það er ekkert mál að skipta og spara sem nemur allt að heilu mánuðunum á hverju ári. Kláraðu málið á n1rafmagn.is og byrjaðu strax að spara!

440 1000 N1rafmagn.is



RAFMAAGN



\*Heimild: Aurbjörg.is



# Fleiri vindmyllur en eyjarnar á Breiðafirði

Hallgrímur Hallgrímsson hannar vindmyllur fyrir danska orkufyrirtækið Ørsted.

sandragudrun@frettabladid.is

Fyrirtækið var stofnað á sínum tíma til að vinna olíu og náttúrugas úr Norðursjónum, en einbeittir sér nú að grænni orkuframleiðslu.

Hallgrímur segir að fyrirtækið, sem hét upphaflega DONG Energy, hafi nýtt olíuhagnaðinn meðal annars til að þróa vindorku og kaupa minni orkufyrirtæki í þeim geira.

„Hægt og rólega tók vindorkan, og þá sérstaklega hafvindorkan, yfir og varð að stærstu tekjulind fyrirtækisins. Olíu- og gashlutinn var seldur út, nafninu breytt, og nú einbeittir fyrirtækið sér að grænni orkuframleiðslu,“ útskýrir Hallgrímur.

Hallgrímur er byggingarverkfræðingur og stýrir teymi verkfræðinga og tækniteknara við hönnun á burðarvirkjum sem teygja sig frá hafsbotni og upp í 15-30 metra fyrir ofan sjávarmál.

„Burðarvirkin sem við hönnum eru undirstöður fyrir vindmyllurnar sem kemur ofan á,“ útskýrir hann.

Vindmyllur á hafi úti eru stærsti hluti orkuframleiðslu Ørsted en Hallgrímur segir að fyrirtækið eigi líka vindmyllur á landi, sólarorkuver, varmaorkuver sem brenna lífrænu eldsneyti og kolaorkuver.



Hallgrímur Hallgrímsson, byggingarverkfræðingur

Hann segir mikla vinnu í gangi við að breyta kolaorkuverunum í brennslu á lífrænu eldsneyti en langtíma markmiðið er að framleiða einungis græna orku.

„Mér skilst að vindorka sé um 40% af allri raforkuframleiðslu í Danmörku. Danir byrjuðu að þróa vindmyllur til raforkuframleiðslu upp úr 1970 þegar olíukreppan skall á. Fyrirtæki sem höfðu verið í stálsmiði byrjuðu að smíða vindmyllur til raforkuframleiðslu. Danir hafa sérþekkingu á nýtingu vindorku og búa yfir miklu hugviti sem þeir selja út um allan heim,“ segir Hallgrímur.

„Danir hafa reist vindgarða víða í Danmörku en ég held að það sé að minnka mikið, enda ekki endalaust af landi í boði. Hins vegar tel ég að hafvindmyllugörðum muni fjölga í Danmörku og hlutfall vindorku hækka í heildarorkunotkun Dana.“

**Vindorkan hefur kosti og galla**  
Hallgrímur telur að helsti kostur vindorku umfram annars konar raforkuframleiðslu sé fyrst og fremst sá að vindorka er 100%



Hallgrímur hannar hafvindmyllur ásamt hópi sérfræðinga.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

endurnýjanleg, auk þess sem framleiðsla vindorku er tiltölulega ódýr.

„Við sjálfa raforkuframleiðsluna losnar ekkert CO2 út í andrúmsloftið, þannig að þetta er töluvert græn orka,“ segir hann, en nefnir að helsti gallinn sé að vindgarður taki mikið pláss.

„Þess vegna sjáum við víða í Norður-Evrópu, eins og til dæmis í Danmörku, Þýskalandi og á Bretlandseyjum, að það er ekkert mikið af landsvæðum eftir þar sem menn vilja byggja vindgarða. Þess vegna er hafvindmyllubransinn í svona miklum vexti. Það er líka sjónmengun og hávaðamengun frá þeim. Það er enn þá fullt af vandamálum sem þarf að leysa til að geta

kallað raforkuframleiðslu frá vindmyllum 100% græna orku.“

Hallgrímur segir að umhverfi þar sem vindurinn blæs jafnt henti best fyrir vindmyllur. Einnig þarf jörðin undir að skapa sterka undirstöðu. Aðspurður hvort hann viti hversu margar vindmyllur eru í Danmörku, segist hann ekki vita það. „En það kæmi mér ekki á óvart að þær væru jafn margar og vötnin á Arnarvatnsheiði, hólarinir í Vatnsdal og eyjarnar í Breiðafirði.“

Hallgrímur telur að vindmyllur séu ábyggilega vænlegur kostur á Íslandi að einhverju leyti, en eftir að hafa búið erlendis í 15 ár sér hann betur og betur hversu sérstök náttúran á Íslandi er.

„Mér þætti persónulega miður ef vindmyllur yrðu stór hluti af útsýninu á Íslandi. Hins vegar væri allt í lagi að reisa 2-3 stórar vindmyllur þar sem fyrir eru stóriðjufyrirtæki. Hafa þær líka í huga að vatnsaflsvirkjanir valda líka töluverðum breytingum á náttúrunni og ágætt að skoða alla kosti sem eru í boði. Við getum líka alveg byggt hafvindmyllugarða, en þurfum að athuga að þeir eru enn í dag dýrari orka miðað við vatnsafl. Hins vegar er þróunin mjög hröð og við sjáum kostnaðinn lækka frá ári til árs sem skýrist að mestu leyti af því að samkeppnin eykst ásamt meiri stöðlun og fjöldaframleiðslu í þessum geira.“ ■



## ÞEKKING Í VERKI

VERKÍS er öflugt og framsækið ráðgjafarfirmi sem býður fyrsta flokks þjónustu á öllum sviðum verkfræði.

Reynsla og þekking skilar sér til viðskiptavina í traustri og faglegri ráðgjöf og fjölbreyttum lausnum.

HÖFUÐSTÖÐVAR VERKÍS Ofanleiti 2, 103 Reykjavík | sími 422 8000 | [verkis.is](http://verkis.is)







## Framkvæmdastjóri Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma

**Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma (KGRP) óska eftir að ráða framkvæmdastjóra til starfa frá og með 1. maí nk.**

Framkvæmdastjórinn hefur yfirumsjón með allri starfsemi KGRP sem byggð er á lögum um kirkjugarða. Leitað er að einstaklingi sem hefur menntun og þekkingu til að takast á við þetta starf. Víðtæk stjórnunar- og rekstrarreynsla er áskilin.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Umsjón og ábyrgð á daglegum rekstri
- Regluleg upplýsingagjöf til framkvæmdastjórnar
- Ábyrgð á gerð fjárhags- og verkáætlana
- Stýra fjárhags- og launabókhalda
- Gæta hagsmuna KGRP innan stjórnarsýslunnar

### Menntun og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, meistaraþróf æskilegt
- Stjórnunar- og rekstrarreynsla hjá meðalstóru eða stóru fyrirtæki
- Ótvíræðir leiðtoga- og samskiptahæfileikar
- Góð tungumálakunnátta, enska og eitt Norðurlandamál
- Færni til að leiða teymi og ná fólki saman

**Umsóknarfrestur er til og með 15. febrúar 2022.** Umsóknir óskast fylltar út á [hagvangur.is](http://hagvangur.is). Með umsókn þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Einnig greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda og hvernig hann hyggst vinna að málefnum KGRP.

Nánari upplýsingar veitir Katrín S. Óladóttir, [katrin@hagvangur.is](mailto:katrin@hagvangur.is).

KGRP leggur áherslu á jafnrétti og hvetur alla áhugasama til að sækja um óháð kyni. Öllum umsækjendum verður svarað og þeim tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin.



Hjá KGRP starfa 33 fastráðnir starfsmenn á 5 starfsstöðvum á höfuðborgarsvæðinu. Yfir sumartímamann vinna þar einnig rúmlega 100 ungmenni við umhirðu garðanna. Eftirtaldir kirkjugarðar eru í umsjón KGRP: Hólavallagarður, Fossvogskirkjugarður, Sólland, Kópavogskirkjugarður, Viðeyjarkirkjugarður og Gufuneskirkjugarður. Auk þess hafa KGRP á höndum rekstur athafnarýma í Fossvogi ásamt rekstri bálstofu og líkhúss.



Skannaðu kóðann fyrir  
nánari upplýsingar





**LYFSALINN**



## OKKUR VANTAR LYFJAFRÆÐINGA TIL SUMARAFLEYSINGA



Lyfsalinn og Lyfjaval auglýsa eftir lyfjafræðingum til sumarafleysinga. Einnig eru í boði hlutastörf allt árið.

Áhugasamir sendi fyrirspurnir eða umsóknir ásamt ferilskrá á netfangið [svanur@lyfsalinn.is](mailto:svanur@lyfsalinn.is).

Lyfsalinn festi nýlega kaup á Lyfjaval og rekur nú 6 apótek:

LYFSALINN GLÆSIBÆ LYFSALINN VESTURLANDSVEGI BÍLAAPÓTEK LYFSALINN URÐARHVARFI  
LYFJAVALL MJÓDD LYFJAVALL HÆÐASMÁRA BÍLAAPÓTEK APÓTEK SUÐURNESJA

[www.lyfsalinn.is](http://www.lyfsalinn.is) [www.lyfjaval.is](http://www.lyfjaval.is)

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



## FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

**Beinn sími: 550 5625**

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is)

Arna Rut Kristinsdóttir, [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)



## HÁSKÓLINN Á HÓLUM

## Rektor

Embætti rektors við Háskólann á Hólum er laust til umsóknar

Háskólinn á Hólum er elsta menntastofnun landsins. Við skólann er boðið upp á gæðanám á grunn- og framhaldsnámsstigi sem og öflugt rannsóknastarf. Háskólinn er miðstöð þekkingar á þremur fræðisviðum: hestafræði, ferðamálafræði og fiskeldis-, sjávar- og vatnalíffræði.

Við háskólann leggja um 250 einstaklingar stund á nám á ári hverju og starfsmenn eru um 50 talsins. Starfsstöðvar skólans eru tvær, að Hólum í Hjaltadal og á Sauðárkróki.

Nánari upplýsingar er að finna á [www.holar.is](http://www.holar.is).

Leitað er að framsýnum og metnaðarfullum leiðtoga í krefjandi og fjölbreytt starf rektors. Mikilvægt er að viðkomandi hafi brennandi áhuga á háskólamálum og skýra framtíðarsýn fyrir akademískt hlutverk skólans. Rektor er æðsti stjórnandi háskólans og talsmaður hans út á við.

### Starfssvið:

- Ábyrgð á að skólastarfið sé í samræmi við lög, reglugerðir og önnur gildandi fyrirmæli á hverjum tíma.
- Stjórnun skólans, stefnumótunarvinna og umbótastarf.
- Daglegur rekstur, þ.m.t. áætlanagerð og kostnaðareftirlit.
- Samskipti við stjórnvöld og aðra samstarfsaðila.

### Hæfniskröfur:

- Akademískt hæfi og þekking á rannsóknum og starfi háskóla.
- Farsæl reynsla af stjórnun og rekstri.
- Leiðtogahæfileikar og framúrskarandi samskiptahæfni.
- Reynsla af stefnumótunarvinnu og breytingastjórnun.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Hæfni til nýsköpunar og að hrinda breytingum í framkvæmd.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti.
- Þekking og reynsla af stjórnsýslu er kostur.

Hæfni umsækjenda um embættið verður skoðuð í ljósi heildarmats á öllum ofangreindum þáttum með tilliti til þess hvernig þeir munu nýtast í starfinu.

Gert er ráð fyrir að ráðherra háskólamála skipi í embætti rektors til fimm ára frá og með 1. júní 2022 skv. tilnefningu háskólaráðs. Háskólaráð tilnefnir valnefnd sem metur hæfi umsækjenda.

Umsókn skal fylgja ítarleg náms- og starfsferilskrá, kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni viðkomandi til að gegna starfinu auk þess staðfest eintök af prófskírteinum.

Nánari upplýsingar veita Jensína K. Böðvarsdóttir ([jensina@vinnvinn.is](mailto:jensina@vinnvinn.is)) og Auður Bjarnadóttir ([audur@vinnvinn.is](mailto:audur@vinnvinn.is)) hjá Vinnvinn og Edda Matthíasdóttir, sviðsstjóri mannauðs, gæða og rekstrar hjá Háskólanum á Hólum ([edda@holar.is](mailto:edda@holar.is)).

Umsóknarfrestur er til og með  
7. febrúar næstkomandi.

Sótt er um starfið á [www.vinnvinn.is](http://www.vinnvinn.is).

**vinnvinn**  
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF



# Vilt þú blómstra hjá okkur?

Coca-Cola á Íslandi er alþjóðlegur vinnustaður sem hefur djúpar rætur og 80 ára sögu í íslensku samfélagi. Við bjóðum upp á spennandi og líflegan vinnustað þar sem unnið er markvisst að jafnréttismálum, vexti og vellíðan starfsmanna. Sjálfbærnistefnan okkar er metnaðarfull og stíkar leiðina að betra samfélagi og eru starfsmenn hvattir til að taka þátt í að fylgja henni eftir, sýna frumkvæði og vinna að sífelldum úrbótum. Ef þú vilt hafa áhrif, hvetjum við þig til að slá til!

## Sölustjóri

Við leitum að metnaðarfullum og drífandi einstaklingi í starf sölustjóra á matvöru- markaði. Sölustjóri ber ábyrgð á sölustarfi á matvöru markaði og leiðir hóp frábærs starfsfólks með það hlutverk að mæta þörfum viðskiptavina og skila framúrskarandi árangri á hverjum sölustað. Starfið er dýnamískt og fjölbreytt og heyrir undir framkvæmdastjóra sölusviðs.

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Anna Regína Björnsdóttir, framkvæmdastjóri sölusviðs** ([abjornsdottir@ccep.com](mailto:abjornsdottir@ccep.com))

## Af hverju að sækja um starf hjá Coca-Cola á Íslandi?

### Meðal þess sem við bjóðum upp á er:

- Opinn aðgangur að fjölbreyttri rafrænni fræðslu sem styður við persónulegan og faglegan vöxt starfsmanna.
- Tveir dagar á hverju ári þar sem starfsmenn geta unnið á launum við góðgerðamál að eigin vali.
- Þátttaka í vali á góðgerðarfélagum á Íslandi sem hljóta fjárhagslega styrki frá fyrirtækinu.
- Ráðgjafabjónustu s.s. sálfræði- og fjármála- og lögfræðiráðgjöf.
- Heilsustyrkur og heilsufarsmælingar.
- Mötuneyti þar sem hádegismatur er niðurgreiddur.
- Samgöngustyrkur.

## Verkefnastjóri í vörupróun

Við leitum að metnaðarfullum verkefnastjóra sem ber ábyrgð á vörupróun og vörubreytingu, áætlanagerð og eftirfylgni. Viðkomandi er hluti af áætlana- og innkaupateymi á vörustjórnunarsviði og tekur þátt í ýmiss konar teymisvinnu með samstarfsfólki héraðs og erlendis. Verkefnastjóri er þátttakandi í umbótaverkefnum og ferlavinnu. Eins er mikilvægt að starfsfólk sé sveigjanlegt, víðsýnt og hafi hæfni til að ná árangri í flóknu alþjóðlegu umhverfi.

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Vala Rún Gísladóttir, forstöðumaður S&OP** ([vgisladottir@ccep.com](mailto:vgisladottir@ccep.com))

## Forstöðumaður gæða-, umhverfis-, heilsu- og öryggismála

Við leitum að framsýnum stjórnenda til að leiða starfsemi fyrirtækisins á sviði gæða-, umhverfis-, heilsu og öryggismála. Leiðtogiinn ber ábyrgð á því að unnið sé í samræmi við lög og reglugerðir og á frumkvæði að því að bæta árangur okkar með stuðningi frá samstarfsaðilum okkar hjá Coca-Cola og CCEP. Starfið heyrir undir framkvæmdastjóra Vörustjórnunarsviðs.

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Sigrún Hallgrímsdóttir, framkvæmdastjóri vörustjórnunarsviðs** ([shallgrimsdottir@ccep.com](mailto:shallgrimsdottir@ccep.com))

Nánari upplýsingar um störfin, hæfnis- og menntunarkröfur má finna á vefslóðinni <https://is.ccep.jobs>

Umsóknarfrestur fyrir öll störfin er til og með 6. febrúar nk.

Ertu ekki viss um að þú uppfyllir hæfniskröfur, en hefur brennandi áhuga? Við viljum fá sem fjölbreyttastar umsóknir frá fólki af öllum kynjum og af ólíkum bakgrunni. Hafðu samband við okkur ef þú ert efins.







Héðinn hf. er tækni- og stálsmiðafyrirtæki sem var stofnað árið 1922. Helstu viðskiptavinir eru íslensk og alþjóðleg sjávarútvegsfélög, fyrirtæki á sviði stóriðju, orkuframleiðslu og önnur starfsemi sem krefst smíði og viðhalds flókans vélbúnaðar.

Héðinn hf. hefur í áratugi verið umboðsaðili skipabúnaðar frá Kongsberg Maritime bæði í þjónustu og sölu. Nánari upplýsingar er hægt að finna á [www.hedinn.com](http://www.hedinn.com).



Umsjón með starfinu hafa Hilmar G. Hjaltason ([hilmar@vinnvinn.is](mailto:hilmar@vinnvinn.is)) og Hildur Jóna Ragnarsdóttir ([hildur@vinnvinn.is](mailto:hildur@vinnvinn.is)).

## Verkstjóri á Kongsberg og véladeild

Héðinn óskar eftir að ráða reynslumiklan verkstjóra inn á Kongsberg og véladeild.

### Helstu verkefni:

- Skipulag verka og mönnun þeirra.
- Móttaka verkefna og reikningagerð.
- Umsjón með starfsmannahaldi í samvinnu við deildarstjóra.
- Umsjón með verkum í samstarfi við þjónustustjóra og deildarstjóra.
- Samskipti við viðskiptamenn og birgja.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Véliðnfræðingur, vélfræðingur, vélvirki eða sambærileg iðnmenntun sem nýtist í starfi.
- Yfirgripsmikil reynsla af verkstjórn og sambærilegu starfi.
- Þekking á véla- og skipabúnaði.
- Framúrskarandi þjónustulund, jákvætt viðmót og góðir samskiptahæfileikar.
- Drifkraftur og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.
- Góð tölvukunnátta.

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

Umsóknarfrestur er til og með 10. febrúar næstkomandi. Sótt er um starfið á [www.vinnvinn.is](http://www.vinnvinn.is).

**vinnvinn**  
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

## Sumarstörf hjá ISAL í Straumsvík

Umsóknarfrestur er 20. mars 2022.

Nánari upplýsingar um störfin og umsókn má finna á vef Rio Tinto, [www.riotinto.is](http://www.riotinto.is).

Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri, hafa bílpróf og hreint sakavottorð.

**RioTinto**



2019-2022







## Reginn leitar að fólki í spennandi störf

Reginn er framsækið og leiðandi fasteignafélag sem leggur áherslu á sjálfbærni í sínum rekstri. Framundan eru fjölmörg spennandi verkefni sem öll beinast að því að byggja upp og efla félagið enn frekar. Reginn hefur farið í ýmsar aðgerðir og verkefni á sviði sjálfbærni með það að markmiði að minnka neikvæð umhverfisáhrif af rekstri sínum og hvetur viðskiptavinum sína til þess sama.

### Markaðs- og samskiptastjóri

Við leitum að hugmyndaríkum og lausnamiðuðum aðila til að bera ábyrgð á markaðs- og samskiptamálum Regins auk tengdra vörumerkja, s.s. Hafnartorgs og Egilshallar. Viðkomandi aðili starfar náið með markaðsteymi Smáralindar auk þess að vinna að ýmsum verkefnum með öðrum teyimum félagsins, m.a. við kynningu á sjálfbærni-verkefnum, útleiguverkefnum og fjárfestatengslum.

### Verkefnastjóri í sjálfbærum fasteignarekstri

Við leitum að kraftmiklum verkefnastjóra með brendandi áhuga á sjálfbærni í uppbyggingu og rekstri fasteigna. Verkefnastjóri tekur þátt í að móta nýjar áherslur í fasteignarekstri og vinnur við umhverfissvottanir og áætlanagerð vegna umhverfis-, sjálfbærni og framkvæmdaverkefna.

Allar nánari upplýsingar er að finna á [hagvangur.is](http://hagvangur.is).

Umsjón með störfunum hafa Sverrir Briem, [sverrir@hagvangur.is](mailto:sverrir@hagvangur.is) og Gyða Kristjánsdóttir, [gyda@hagvangur.is](mailto:gyda@hagvangur.is)

**Umsóknarfrestur til 8. febrúar 2022.** Sótt er um störfina á [hagvangur.is](http://hagvangur.is)

**Reginn**  
FASTEIGNAFÉLAG

Reginn er eitt stærsta fasteignafélag landsins og skráð í Kauphöll Íslands. Félagið leigir út og annast rekstur á atvinnuhúsnæði fyrir yfir 400 viðskiptavinum. Reginn hefur einsett sér að vera leiðandi í mótun og rekstri fasteigna með sjálfbærni og umhverfismál að leiðarljósi. Tugir þúsunda einstaklinga sækja daglega störf, verslun, þjónustu eða afþreyingu í fasteignum Regins og leggur félagið ríkan þátt í að móta umhverfi fólks þannig að daglegt líf verði betra, ánægjulegra og öruggara.

Félagið hefur í gildi jafnlauna- og jafnréttisstefnur ásamt jafnlaunakerfi sem fyrirbyggir beina og óbeina mismunun vegna kyns. Við ráðningar er leitast við að jafna hlutföll kynjanna að uppfylltum hæfniskröfum.



Skannaðu kóðann fyrir nánari upplýsingar



# Fjármálastjóri

Breiðablik óskar eftir að ráða fjármálastjóra. Leitað er að einstaklingi sem hefur frumkvæði, metnað og kraft til að hrinda verkefnum í framkvæmd og fylgja þeim eftir.

## Helstu verkefni:

- Ábyrgð á daglegri fjármálastjórn, uppgjöri, reikningshaldi og fjárreiðum deilda
- Ábyrgð á gerð greininga, fjárhags- og rekstraráætlana ásamt upplýsingagjöf til stjórnar
- Eftirlit með fjárreiðum deilda og leiðsögn um rekstrarleg málefni
- Ábyrgð á reglulegri yfirferð rekstraruppgjóra með forsvarsmönnum deilda
- Innkaup, samningar við verktaka og greiðslur reikninga
- Undirbúningur funda aðalstjórnar og deilda félagsins í samstarfi við framkvæmdastjóra
- Þátttaka í stefnumótun og framkvæmd stefnu í samvinnu við framkvæmdastjóra og aðalstjórn

## Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði fjármála og reksturs sem nýtist í starfi
- Reynsla af bókhaldi, áætlanagerð og uppgjörum skilyrði
- Góð greiningarhæfni, framsetning og miðlun fjárhagsupplýsinga
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Skilningur og þekking á rafrænu samþykktarferli reikninga og stafrænni þróun æskileg
- Góð tölvukunnátta
- Góð kunnátta í íslensku í ræðu og riti er skilyrði



Breiðablik var stofnað 12. febrúar 1950. Í dag er félagið eitt stærsta íþróttafélag landsins og heldur úti fjölbreyttri starfsemi í 12 deildum. Breiðablik leggur mikla áherslu á að þjónusta iðkendur, foreldra og félagsmenn eins vel og kostur er.

Nánari upplýsingar um Breiðablik má finna á [www.breidablik.is](http://www.breidablik.is).

Umsóknarfrestur er til og með **14. febrúar 2022**. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og þarf að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Nánari upplýsingar veita Einar Örn Ævarsson ([einarorn@intellecta.is](mailto:einarorn@intellecta.is)) og Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) í síma 511 1225.

**intellecta**  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGAR  
RANNSÓKNIR



**intellecta**

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • [intellecta.is](http://intellecta.is)

## Umsjónarmaður í eignaumsýslu

Hefur þú þekkingu og reynslu af umsýslu fasteigna og/eða byggingaframkvæmda? Óflugt teymi leigufélagsins Bríetar í Borgarnesi ætlar nú að bæta við aðila sem býr yfir útsjónarsemi og hefur ánægju af því að vera í samskiptum við mismunandi aðila í fjölbreyttum verkefnum í eignaumsýslu félagsins.

### Starfssvið og helstu verkefni

- Umsjón með ferlum, umsýslu, útleigu og viðhaldi fasteigna Bríetar
- Umsjón með vinnslu á ástandsmati og viðhaldi, og kostnaðaráætlunum
- Eftirfylgni með framgangi og kostnaðarmati framkvæmda vegna eigna Bríetar
- Samskipti við umsjónarmenn félagsins, leigjendur og meðeigendur
- Aðkoma að húsfundum og viðhaldsverkefnum húsfélaga og árlegri vinnslu framkvæmdaáætlana
- Dagleg umsýsla vegna umsjónar eigna Bríetar ásamt öðrum tilfallandi verkefnum að beiðni verkefnastjóra og framkvæmdastjóra

Upplýsingar veitir Gyða Kristjánsdóttir, [gyda@hagvangur.is](mailto:gyda@hagvangur.is)

**Umsóknarfrestur er til og með 7. febrúar nk.**

Umsóknir óskast fylltar út á [hagvangur.is](http://hagvangur.is)

## Leigufélagið Bríet

Leigufélagið Bríet býður einstaklingum og fjölskyldum upp á traust og hagkvæmt eigið húsnæði á landsbyggðinni með því að stuðla að auknu framboði í samstarfi við sveitarfélögin og aðra hagaðila. Þannig er félagið virkur þátttakandi í að auka húsnæðisöryggi, örva atvinnulíf og styðja við íbúapróun.

Nánari upplýsingar á [briet.is](http://briet.is).



Skannaðu kóðann fyrir  
nánari upplýsingar





## Fleiri hendur á dekk!

Nýtt matvælaráðuneyti tekur til starfa 1. febrúar nk. Undir matvælaráðuneyti falla málefni sjávarútvegs, landbúnaðar, fiskeldis, matvælaöryggis, landgræðslu og skógræktar.

Loftslagsmál, aðgengi að hollum mat og fæðuöryggi landsmanna verða lykilbreytur í stefnumörkun framtíðarinnar. Því leggjum við áherslu á að skapa frjósaman jarðveg fyrir matvælaframleiðslu og stefnum að því að hún sé í fararbroddi bæði hvað varðar ný tækifæri og sköpun verðmæta.

### Upplýsingafulltrúi

Upplýsingafulltrúi vinnur að kynningu á starfsemi ráðuneytisins og verkefnum þess og er ráðherra, ráðuneytisstjóra og öðrum starfsfólki til ráðgjafar um samskipti við fjölmiðla. Starfið felst í að fylgjast með fréttáflutningi af starfsemi ráðuneytisins og ráðherra og veita fjölmiðlum og almenningi upplýsingar. Upplýsingafulltrúi tekur einnig þátt í upplýsingamiðlun innan ráðuneytisins.

#### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Samskipti við innlenda og erlenda fjölmiðla.
- Gerð fréttatilkynninga og kynning á verkefnum ráðuneytisins.
- Ritstjórn og umsjón með vef ráðuneytisins og samfélagsmiðlum.
- Ráðgjöf og aðstoð við starfsfólk vegna kynningar-, fræðslu- og útgáfumála.
- Aðstoð við framkvæmd viðburða á vegum ráðuneytisins.
- Umsjón með ritun og útgáfu ársrits.

Í matvælaráðuneytinu verður samhentur hópur fólks sem kemur úr ýmsum áttum og býr yfir ríkri sérfræðipækkingu. Málaflokkarnir eru mikilvægir, verkefnið ærin og andinn er léttur.

Við leitum að drífandi einstaklingum, sem þrífast á spennandi verkefnum, sýna frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum auk þess að eiga auðvelt með að vinna í teymi. Við viljum fá jákvæða einstaklinga sem búa yfir skipulaghæfileikum, geta fylgt verkefnum vel eftir, hafa mikla samskiptafærni, þreytast ekki á að leita lausna og hafa áhuga á því að eflast í starfi.

### Sérfræðingur í matvælum og nýsköpun

Sérfræðingur mun koma að margvíslegum verkefnum er varða stefnumótun og nýsköpun í þessum mikilvæga málaflokki. Sérfræðingur heyrir undir skrifstofustjóra skrifstofu matvæla. Starfið felst meðal annars í því að hafa umsjón með Matvælasjóði sem settur var á laggirnar árið 2020 en hlutverk sjóðsins er að styrkja þróun og nýsköpun við framleiðslu og vinnslu matvæla og hliðarafurða úr landbúnaðar- og sjávarafurðum.

#### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Þátttaka í stefnumótun og framþróun á sviði matvæla og matvælaöryggis.
- Fjölbreytt og krefjandi verkefni er varða úthlutun og umsýsla Matvælasjóðs, til að mynda:
  - » Gerð kynningarefnis og aðstoð við markaðssetningu á sjóðnum.
  - » Samskipti við umsækjendur, fagráð og stjórn Matvælasjóðs.
  - » Umsýsla með umsóknir, samningagerð og uppgjör vegna styrkveitinga.
  - » Samstarf og samvinna við stofnanir, hagaðila atvinnulífsins sem og aðra innlenda og erlenda aðila sem vinna að málefnum tengdum matvælum.

Umsóknarfrestur er til og með **14. febrúar nk.**  
Allar nánari upplýsingar á [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)



Stjórnarráð Íslands  
Matvælaráðuneytið



# 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 örar 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 sterri 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 skýrsla og annarra gagna fyrir stjórn, stjórnendur og eftirlitsaðila.
- Áhættueftirlit og frávikagreining 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.
- Haldgöð 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 samskipta-hæfileikar, 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](mailto:katrin@hagvangur.is). Umsóknir óskast fylltar út á [hagvangur.is](http://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.



## ÍAV óskar eftir starfsfólki

### Verkefnastjórar

ÍAV leitar eftir verkefnastjórum í byggingaverkefni og jarðvinnuverkefni á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi.

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- Undirbúningur og skipulag verkefna
- Samskipti við fulltrúa verkkaupa, hönnuði og opinbera aðila
- Gerð og rekstur samninga við undirverktaka og birgja
- Ábyrgð á fjárhagslegri afkomu og skýrslugerð í verkefnum
- Þróun og uppfærsla verkáætlaða og aðfangaáætlaða
- Ábyrgð á gæða-, umhverfis- og öryggismálum

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af verkefnastjórnun, framhaldsnám er kostur
- Hæfni til að vinna bæði sjálfstætt og í teymisvinnu
- Framúrskarandi samskipta og skipulagsfærni
- Reynsla af öryggis- og gæðamálum í verklegum framkvæmdum er kostur
- Færni í munnlegri og skriflegri íslensku og ensku

### Byggingarverkstjórar

ÍAV leitar eftir byggingarverkstjórum í verkefni á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi.

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- Dagleg verkstjórn vinnuflokka á verkstað
- Daglegar skráningar á mannskap, vélum og framkvæmdum á verkstað
- Umsjón gæðamála og úttekta í verkefnum
- Þátttaka í gerð- og uppfærslu verkáætlaða
- Þátttaka í umhverfis- og öryggismálum á verkstað

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Meistararéttindi í húsasmíði eða önnur menntun og reynsla sem veitir viðkomandi réttindi til að starfa sem byggingarstjóri er kostur
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Skipulögð og öguð vinnubrögð
- Tungumálakunnátta – íslenska og enska

Nánari upplýsingar veitir Sædís Alda, [alda@iav.is](mailto:alda@iav.is), 530 4238 | Umsóknum skal skila á [www.iav.is/starfsumsokn](http://www.iav.is/starfsumsokn)

Umsóknarfrestur er til og með 20. febrúar 2022

ÍAV er eitt stærsta og öflugasta verktakafyrirtæki landsins sem hefur starfað samfleytt frá 1954 á öllum sviðum byggingariðnaðarinnar. Hjá okkur starfa um 300 manns með mikla færni og við erum stolt af starfsandanum og þeim metnaði sem hjá okkur ríkir.

Við leggjum mikla áherslu á að ráða til okkar kraftmikla einstaklinga sem sýna frumkvæði í verki og hafa góða hæfni í mannlegum samskiptum. Við sýnum fagmennsku í verki og byggjum á áratuga reynslu á öllum sviðum í byggingariðnaði og mannvirkjagerð.

Við leggjum áherslu á öflugt skipulag og verkefnastjórnun, góðan undirbúning verkefna sem skilar sér í ánægðum viðskiptavinum.

ÍAV hefur bæði ISO 9001 gæðavottun og ISO 45001 öryggisvottun.

FÆRNI | FRUMKVÆÐI | FAGMENNSKA





# VILTU UPPLIFA STEMNINGUNA Í FRÍHÖFNINNI?

## NÚ ER TÆKIFÆRIÐ TIL AÐ NJÓTA SUMARSINS MEÐ OKKUR

Við leitum að góðum liðsfélaga með jákvæðnina í fyrirrúmi. Við veitum framúrskarandi þjónustu og erum sveigjanleg þegar á reynir. Til að vera hluti af okkar teymi í sumar þarftu að hafa gott vald á íslensku og ensku ásamt því að geta unnið undir álagi.

Ef þú heldur að þú smellpassir inn í hópinn okkar og ert 20 ára eða eldri, ekki hika við að sækja um! Starfstímabil er frá maí til ágúst. Unnið er í vaktavinnu.

**Verslun:** Afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavini ásamt áfyllingum í verslunum.

**Lager:** Almenn lagerstörf.

Við kappkostum að veita starfsfólki gott vinnuumhverfi, góða þjálfun og góðan starfsanda. Við bjóðum upp á fyrsta flokks mótuneyti og allt starfsfólk fær aðgang að líkamsræktarstöðvum meðan það er í starfi hjá Fríhöfninni. Við bjóðum upp á fríar rútuferðir til og frá höfuðborgarsvæðinu.

**Umsóknarfrestur er til og með 6. mars 2022.**

Nánari upplýsingar á: [dutyfree.is](https://dutyfree.is)



SOBATE

FRÍHÖFNIN



JAFNLAUNAVOTTUN  
2019 - 2022

VERKÍS

## Fagleiðtogi sjálfbærni

Við leitum að metnaðarfullum leiðtoga til að leiða ráðgjöf á sviði sjálfbærni í okkar öfluga hópi. Umsækjandi þarf að hafa brennandi áhuga og yfirgripsmikla þekkingu á öllu sem tengist sjálfbærri þróun í hönnun og mannvirkjagerð. Verkefni okkar eru víða um heim, því er mikilvægt að umsækjandi hafi gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli.

Leiðtogi sjálfbærni tekur þátt í ráðgjöf á sviði sjálfbærni. Hann ber jafnframt ábyrgð á þróun málaflokksins í daglegri starfsemi Verkís og stýrir þverfaglegu teymi hönnuða á sviði skipulags, orku, innviða og mannvirkjagerðar. Leiðtogi sjálfbærni vinnur með öðrum stjórnendum að miðlun þekkingar til starfsfólks og tekur þátt í verkefnaöflun og tilboðsgerð.

### Hæfniskröfur

- Próf í sjálfbærni, verkfræði, umhverfisfræði eða annað háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Víðtæk þekking á vistvænni hönnun
- Þekking á kröfum, stöðlum og reglum er varða sjálfbærni
- Kunnátta í lífsferilsgreiningum og greiningu lífsferilskostnaðar
- Reynsla af stjórnun verkefna er nauðsynleg
- Mikil hæfni í að miðla þekkingu og reynslu
- Góðir stjórnunar- og skipulagshæfileikar
- Góð samskiptahæfni

Nánari upplýsingar veitir

Elin Greta Stefánsdóttir mannauðsstjóri, [egs@verkis.is](mailto:egs@verkis.is)

**Umsóknarfrestur er til og með 9. febrúar 2022. Sótt er um á [umsokn.verkis.is](https://umsokn.verkis.is)**

## VIÐ BYGGJUM UPP SAMFÉLÖG

Verkís veitir trausta ráðgjöf sem styður við uppbyggingu sjálfbærra samfélaga. Við höfum mikla þekkingu á sviði vistvænnar hönnunar og erum leiðandi á heimsvísu þegar kemur að grænni orkuvinnslu og nýtingu jarðvarma. Við byggjum upp sjálfbær samfélög víða um heim með því að hafa sjálfbærni alltaf í huga við ákvarðanatöku - allt frá fyrstu hugmynd til förgunar.



JAFNLAUNAVOTTUN  
2021 - 2024



FYRIRMYNDAR  
FYRIRVERKI 2021

VERKÍS

Sæktu um með  
QR kóðanum





# KJARARÁÐGJAFI ÓSKAST Á MANNAUÐS- OG KJARADEILD GARÐABÆJAR

Garðabær auglýsir laust til umsóknar starf kjararáðgjafa á mannaúds- og kjaradeild. Um er að ræða 100% starfshlutfall.

## Helstu verkefni:

- Fjölbreytt greiningarvinna og úrvinnsla
- Launavinnsla og verkefni tengd kjarasamningum
- Aðkoma að vinnu við launaáætlun
- Vinna við ferlagarð í starfsmanna- og stjórnendahandbók
- Þjónusta við stjórnendur og þjálfun vegna rafrænna kerfa
- Önnur fjölbreytt verkefni

## Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi og meistaraþráða er kostur \*
- Framúrskarandi greiningarhæfni
- Framúrskarandi excel þekking
- Hæfni til að vinna í teymi
- Frumkvæði og sjálfstæði ásamt nákvæmni og talnagleggni
- Lausnamiðuð hugsun og geta til að leysa úr frávikum sem upp koma í daglegum störfum
- Hæfni til að greina og túlka kjarasamninga
- Faglegt viðmót og einstök hæfni til samskipta
- Mjög góð alhliða tölvuþekking
- Þekking á gæðamálum er kostur
- Þekking á H3, Vinnustund og Vinnu vaktakerfi er kostur

\* Til greina kemur að ráða öflugan einstakling með umfangsmikla reynslu og þekkingu af sambærilegu starfi.

**Umsóknarfrestur er til og með 14. febrúar 2022.**

**Nánari upplýsingar um starfið veitir** Auður Jóhannsdóttir, deildarstjóri kjaradeildar í síma 5258522. Einnig er hægt að senda tölvupóst á netfangið [audurjo@gardabaer.is](mailto:audurjo@gardabaer.is)

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um rafrænt á heimasíðu Garðabæjar [www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is) Umsókn skal fylgja starfsferliskrá og greinargóðar upplýsingar um störf umsækjanda, menntun og reynslu sem varpað getur ljósi á færni hans til að sinna umræddu starfi.

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

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



## Náttúrustofa Norðurlands vestra auglýsir starf forstöðumanns laust til umsóknar

Náttúrustofa Norðurlands vestra er þekkingar og þjónustuaðili sem vinnur að rannsóknum, ráðgjöf og þekkingarmiðlun í tengslum við náttúruvar. Náttúrustofan er rekin af Sveitarfélaginu Skagafirði, Akrahreppi, Sveitarfélaginu Skagastrand og Húnaþingi vestra. Starfsstöðvar stofunnar eru á Sauðárkróki, Skagastrand og Hvammstanga. Náttúrustofan starfar samkvæmt lögum um Náttúrufræðistofnun Íslands og náttúrustofur nr. 60/1192.

Um er að ræða tímabundna ráðningu til eins árs með möguleika á framlengingu.

## Starfssvið forstöðumanns

- Ábyrgð á daglegum rekstri og starfsemi Náttúrustofunnar
- Undirbúningur og viðhald rannsóknastefnu
- Áætlunagerð
- Stjórnun mannaúds
- Stefnumótunarvinna
- Samskipti við stjórnvöld og samstarfsaðila

## Menntunar og hæfniskröfur

- Háskólapróf í náttúrufræði og reynsla af rannsóknum eru skilyrði
- Framhaldsmenntun á sviði náttúrufræða er æskileg
- Stjórnunar- og rekstrarreynsla
- Hæfni í mannlegum samskiptum og uppbyggilegt viðmót
- Frumkvæði og metnaður til starfsemi Náttúrustofunnar
- Hæfni í ræðu og riti á íslensku og ensku

Starfsstöð forstöðumanns er staðsett á Sauðárkróki og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Laun samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfi viðkomandi í starfið.

Umsóknir skal senda rafrænt á Halldór G. Ólafsson formann stjórnar á netfangið [halldor@biopol.is](mailto:halldor@biopol.is).

**Umsóknarfrestur rennur úr 10. febrúar 2022.**

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**Beinn sími: 550 5625**

**Sölufulltrúar:**

Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is)  
Arna Rut Kristinsdóttir, [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)

## Vilt þú ritstýra einum stærsta fréttamiðli landsins?

Bændablaðið leitar að nýjum ritstjóra. Starfið er umfangsmikið og krefjandi á skemmtilegum vinnustað. Bændablaðið er í eigu Bændasamtaka Íslands sem rekur m.a. vefina [www.bbl.is](http://www.bbl.is) og Hlöðuna hlaðvarp.

Verkefni ritstjóra eru m.a.:

- ✓ Umsjón með ritstjórn, útgáfu og umbroti Bændablaðsins og vefmiðlum
- ✓ Stýra fréttafundum
- ✓ Rýna fréttæfni og efnistöð
- ✓ Efnisöflun og skrif
- ✓ Þátttaka í öðrum verkefnum sem tengjast starfi og þjónustu félagsins

Menntunar- og hæfniskröfur

- ✓ Menntun sem nýtist í starfi æskileg
- ✓ Ritfærni og góð kunnátta í íslensku og ensku er nauðsynleg
- ✓ Þekking og reynsla af fjölmiðlum
- ✓ Reynsla af stjórnunarstarfi
- ✓ Mikil færni í mannlegum samskiptum
- ✓ Þekking á samfélagsmiðlum
- ✓ Frumkvæði og sjálfstæði í starfi

Viðkomandi þarf að geta unnið vel undir álagi, þekkja vel til málefna líðandi stundar, vera fær verkefnastjóri og vera vel tengdur inn í íslenskt samfélag.

Umsóknum skal fylgja ferilskrá með mynd og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar, auk rökstuðningi fyrir hæfi viðkomandi í starfið.

Umsóknir skal senda til Vigdísar Häsler, framkvæmdastjóra Bændasamtaka Íslands á netfangið [vigdis@bondi.is](mailto:vigdis@bondi.is) fyrir 28. febrúar 2022, merkt **Umsókn um starf ritstjóra**.





# Kynningarstjóri



Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga (Fíh) óskar eftir að ráða kynningarstjóra til starfa sem fyrst. Um er að ræða starf sem snýr að markvissri miðlun og kynningu á starfsemi félagsins, stefnu og baráttumálum hjúkrunarfræðinga. Viðkomandi mun bera ábyrgð á samræmingu kynningarmála, gerð kynningarefnis og samskiptum við fjölmiðla.

## ■ Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á kynningarmálum félagsins
- Upplýsingamiðlun til innlendra og erlendra fjölmiðla
- Gerð kynningarefnis og birtingaráætlun fyrir alla miðla
- Ábyrgð á ritstjórn og þróun vefs og annarra samfélagsmiðla félagsins
- Þátttaka í stafrænni þróun félagsins
- Árangursmælingar og eftirfylgni
- Þátttaka í öðrum verkefnum sem tengjast starfi og þjónustu félagsins
- Skipulag, kynning og framkvæmd viðburða í samstarfi við starfsmenn félagsins

## ■ Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af markaðs- og kynningarstörfum
- Gott vald á upplýsingatækni og hæfni til að tileinka sér nýjungar á því sviði
- Reynsla af textaskrifum og miðlun upplýsinga
- Mjög góð færni í íslensku og ensku í ræðu og riti og hæfni til að setja fram efni á skýran hátt
- Góð tölvukunnátta, þekking á innsetningu efnis á vefsíður og samfélagsmiðla
- Leikni í mannlegum samskiptum, hugmyndaauðgi og sveigjanleiki
- Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og skipulagshæfileiki

Umsóknarfrestur er til og með **10. febrúar 2022**. Umsóknnum skal skila rafrænt á [formadur@hjukrun.is](mailto:formadur@hjukrun.is), ásamt ferilskrá og ítarlegu kynningarbréfi, þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Um er að ræða 80 - 100% starf sem fólk af öllum kynjum er hvatt til að sækja um. Nánari upplýsingar veitir Guðbjörg Pálsdóttir formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga í gegnum netfangið [gudbjorg@hjukrun.is](mailto:gudbjorg@hjukrun.is)

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga þjónar rúmlega 4.500 félagsmönnum um allt land. Hjá okkur starfar öflugur hópur fólks sem hefur það hlutverk að vinna að hagsmunagæslu á sviði kjara- og réttindamála hjúkrunarfræðinga ásamt þátttöku þeirra í þróun og stefnumótun á hjúkrunar- og heilbrigðisþjónustu landsins. Gildi félagsins eru *ábyrgð, áræðni og árangur* og tekur ráðning mið af þeim.

Nánari upplýsingar um félagið má finna á vefsíðu þess [www.hjukrun.is](http://www.hjukrun.is)



## Spennandi störf hjá BSRB



BSRB óskar eftir að ráða *kynningarfulltrúa og hagfræðing* til starfa í fjölbreytt og krefjandi störf sem reyna á frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð í áhugaverðum verkefnum. Þetta eru störf fyrir fólk sem brennur fyrir þjóðfélagsumræðuna og réttlátu samfélagi.

### Kynningarfulltrúi BSRB

Kynningarfulltrúi BSRB ber ábyrgð á kynningarmálum bandalagsins, stuðlar að sýnileika þess í opinberri umræðu, heldur utan um ritstjórn á öllu útgefna efni og kemur að skipulagningu viðburða.

Umsóknarfrestur er til og með **6. febrúar**.

### Starfssvið

- Ábyrgð á kynningarmálum
- Ritstjórn á öllu útgefna efni
- Umsjón með fjölmiðlasamskiptum og svör við fyrirspurnum fjölmiðla
- Ráðgjöf til stjórnenda BSRB og starfsfólks aðildarfélaga um miðlun upplýsinga og fjölmiðlasamskipti
- Skipulagning og framkvæmd viðburða á vegum bandalagsins
- Umsjón með samfélagsmiðlum
- Markviss vöktun á fjölmiðlum og umræðu um málefni BSRB og málefnum tengdum vinnumarkaðinum

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Góð færni í íslensku og gott vald á ritun og framsetningu texta er nauðsynleg
- Reynsla af störfum á fjölmiðlum og af kynningarmálum er æskileg
- Þekking á vefumsjón, samfélagsmiðlum og útgáfu
- Geta til að vinna hratt og undir álagi
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur
- Starfið krefst skipulagshæfileika, nákvæmni, hugmyndaauðgi sem og gagnrýninna og sjálfstæðra vinnubrögða

### Hagfræðingur BSRB

Um er að ræða nýja stöðu á skrifstofu BSRB. Hagfræðingurinn annast greiningar á velsæld og efnahagsmálum, safnar saman og tryggir gott aðgengi að upplýsingum um vinnumarkaðinn og byggir þannig undir stefnumótun bandalagsins.

Umsóknarfrestur er til og með **20. febrúar**.

### Starfssvið

- Rannsóknir og greiningar á velsæld og efnahagsmálum í samvinnu við aðra sérfræðinga BSRB
- Samskipti við stjórnvöld og aðila vinnumarkaðarins í samráði við formann og framkvæmdastjóra
- Ráðgjöf um hagfræðileg efni
- Seta í ýmsum nefndum og ráðum samkvæmt ákvörðun stjórnar BSRB

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í hagfræði
- Marktæk reynsla af hagfræðistörfum
- Greiningarhæfni og gott vald á úrvinnslu og framsetningu upplýsinga
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Frumkvæði og metnaður

### Sótt er um störfin á [alfred.is](http://alfred.is)

Umsóknnum um störfin þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir áhuga á starfsemi BSRB og hvernig umsækjandi uppfylli hæfniskröfur starfsins.

Nánari upplýsingar veitir **Magnús Már Guðmundsson framkvæmdastjóri BSRB** ([magnus@bsrb.is](mailto:magnus@bsrb.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, sérfræðiþekkingu 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](mailto: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](mailto:atvinna@ormsson.is).

**Umsóknarfrestur er 5. febrúar.**

**ORMSSON**

Lág múla, Akureyri og [ormsson.is](http://ormsson.is)

# Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár



[hagvangur.is](http://hagvangur.is)

HAGVANGUR



## Spennandi sumarstörf hjá traustu fyrirtæki

**Alcoa Fjarðaál leitar að góðu fólki til sumarflæysinga í álverinu við Reyðarfjörð**

Um er að ræða framleiðslustörf á þrískiptum átta tíma vöktum í kerskála, skautsmiðju og steypuskála Fjarðaáls. Sumarstarfsmenn þurfa að geta unnið samfelld í að minnsta kosti tvo og hálfan mánuð. Möguleiki er á áframhaldandi starfi. Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri, hafa gild ökuréttindi og hreint sakavottorð.

#### Almennar hæfniskröfur

- Sterk öryggisvitund og árvekni
- Dugnaður og vilji til að takast á við krefjandi verkefni
- Heiðarleiki og stundvísi
- Lipurð í samskiptum og vilji til að vinna í teymi

Við hvetjum fólk af öllum kynjum til að sækja um. Frekari upplýsingar veitir mannauðsteymi Fjarðaáls í **470 7700** eða á **[starf@alcoa.com](mailto:starf@alcoa.com)**.

Hægt er að sækja um sumarstarf hjá Fjarðaáli á **[www.alcoa.is](http://www.alcoa.is)**. Áhugasamir eru hvattir til að sækja um sem fyrst. Umsóknir eru trúnaðarmál og verður þeim öllum svarað. Umsóknarfrestur er til og með þriðjudeginum 1. mars.



Fjarðaál  
[alcoa.is](http://alcoa.is)







# Fjölbreytt störf hjá leiðandi þekkingarfyrirtæki

KPMG er alþjóðlegt fyrirtæki sem leggur áherslu á sjálfbærni og býður upp á frábær tækifæri til starfspróunar og fræðslu, samkeppnishæf laun, hlunnindi og sveigjanlegt vinnuumhverfi. Hjá KPMG á Íslandi starfa rúmlega 270 einstaklingar á 16 skrifstofum um land allt með fjölbreytta reynslu sem þjónusta viðskiptavini í einka- og opinbera geiranum af öllum stærðum og gerðum. Vegna aukinna umsvifa óskum við eftir starfsfólki í fjölbreytt og spennandi störf.

## Sérfræðingur í viðskiptagreind

Við leitum að fjölhæfum einstaklingi til að styrkja viðskiptagreindarteymi KPMG enn frekar. Ef þú hefur reynslu af notkun viðskiptagreindartóla, getur umbreytt gögnum í verðmætar upplýsingar, býrð yfir tæknilegri þekkingu og hæfni, og langar í fjölbreytta og skemmtilega vinnu þá gæti þetta verið áhugavert starf fyrir þig.

## Gæðaeftirlit og innri endurskoðun

Við leitum að reyndum einstaklingi til þess að prófa verkferla og eftirlit í tengslum við innleiðingu á alþjóðlegum gæðastaðli um endurskoðun, ISQM1. Til að byrja með verður ráðið í starfið til eins árs og það er óháð staðsetningu en einstaklingurinn verður mikilvægur partur af norrænu samstarfi KPMG.

## Sérfræðingur á fjármálasviði

Við leitum að öflugum og fram-sæknum einstaklingi í greiningar, þróun og sjálfvirknivæðingu á lykilverlum á sviði fjármála hjá KPMG. Viðkomandi mun fá tækifæri til þess að vera eigandi viðskiptagreindarkerfis (BI), sjá um áætlunargerð KPMG í samráði við stjórnendur, sinna ýmsum greiningum og vinna í spennandi stefnumótunar- og umbóta verkefnum.

Nánari upplýsingar um störfin og hæfniskröfur má finna á vef félagsins og er umsóknarfrestur til og með 6. febrúar.

Sótt er um störfin á [kpmg.is](https://kpmg.is)





# Okkur vantar góðan liðsauka

## VERKEFNASTJÓRI

### Helstu verkefni

- Verkbáttastýring
- Framkvæmdaefirlit
- Kostnaðargát/efirlit
- Kostnaðargreiningar
- Þátttaka í hönnunar- og verkfundum
- Gerð verkáætlana
- Þátttaka í rýnifundum tengdum verkefna- og gæðastjórnun
- Þátttaka í öryggis- og gæðamálum

### Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólapróf í byggingatæknifræði, byggingafræði eða byggingaverkfræði
- Iðnmenntun á byggingasviði er kostur
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku í rituðu og töluðu máli, ásamt góðri enskukunnáttu og kunnáttu í einu norðurlandamáli

Alverk er metnaðarfullt og framsækið fyrirtæki í mannvirkjagerð með megináherslu á framkvæmdir og verkfræðiráðgjöf. Fyrirtækið starfar að mestu sem al- og/eða aðalverktaki.

Alverk vinnur í dag að mörgum krefjandi og spennandi verkefnum, m.a. byggingu 100 námsmannaíbúða fyrir BN í Stakkahlíð, hönnun og byggingu svefnskála fyrir Landhelgisgæsluna á öryggis-svæði Keflavíkurflugvallar, stækkun hátækni-seturs fyrir Aztiq/Alvotek í Vatnsmýri í Reykjavík og er með á undirbúningsstigi byggingu 52 íbúða í Úlfarsárdal sem ætlaðar eru ungu fólki og fyrstu kaupendum.

## VERKSTJÓRI

### Helstu verkefni

- Verkbáttastýring í samstarfi við verkefnastjóra
- Verkstjórn
- Skráning og utanumhald verkferla
- Þátttaka í verkfundum
- Þátttaka í rýnifundum tengdum verkefna- og gæðastjórnun
- Þátttaka í öryggis- og gæðamálum

### Menntunar- og hæfnikröfur

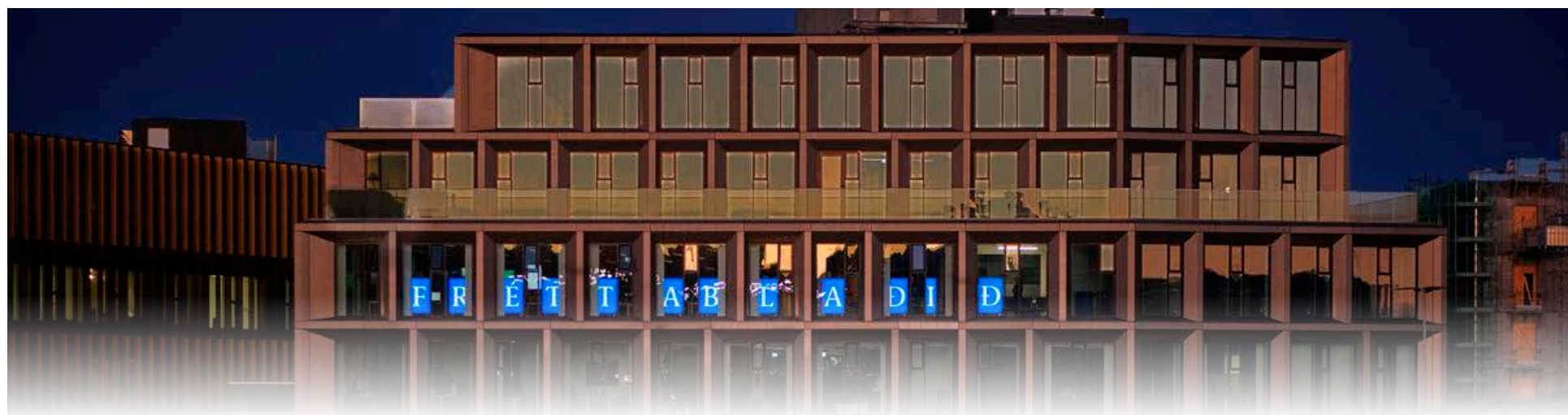
- Sveinspróf í húsmíði, meistaráréttindi æskileg
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Góð tölvufærni
- Gott vald á íslensku í rituðu og töluðu máli, ásamt góðri enskukunnáttu



Umsækjendur þurfa að vera með reynslu af sambærilegum störfum, liprir í mannlegum samskiptum og með ríka þjónustulund.

**Umsóknarfrestur er til og með 11. feb nk.** Umsóknum um störfin þarf að fylgja kynningarbréf ásamt ferilskrá.

Nánari upplýsingar veitir: Þorleifur Kristinn Árnason ([thorleifur@alverk.is](mailto:thorleifur@alverk.is)).



# TORG

ÚTGÁFUFÉLAGIÐ TORG EHF. ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA

## MANNAUÐSFULLTRÚA

Mannauðsfulltrúi aðstoðar við launavinnslu og hefur umsjón með mannauðsmálum félagsins.

### Helstu verkefni

- Upplýsingagjöf og stuðningur vegna launavinnslu og kjaratengdra mála til stjórnenda og starfsfólks.
- Viðhald á mannauðskerfum, -skrá og verkferlum. í samræmi við Jafnlaunakerfi og stefnu félagsins.
- Gerð ráðningarsamninga.
- Skýrslugerð á mannauðstengdum upplýsingum.
- Stefnumótun, innleiðing og fylgni við stefnu félagsins í mannauðsmálum og verkefni sem þar tilheyra.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla á launaútreikningum og bókhaldi er skilyrði.
- Þekking á kjarasamningum og vinnurétti er æskileg. Mjög góð tölvufærni og hæfni til að setja sig fljótt inn í ný kerfi.
- Framúrskarandi samskiptahæfni og hæfni til að hvetja aðra til árangurs.
- Sjálfstæð vinnubrögð, gott skipulag, frumkvæði og metnaður.

**Vinsamlega sendið umsókn til [elisabet@torg.is](mailto:elisabet@torg.is)**  
**Umsóknarfrestur er til 7. febrúar nk.**



## Jarðvinnuverktaki í Hveragerði

Jarðvinnuverktaki í Hveragerði óskar að ráða til starfa vanan vinnuvélastjórnaða.

Upplýsingar veitir Jóhann í síma 6933110



# BÍLAMÁLARI

Toyota Kaupúni leitar að reyndum bílamálara sem getur hafið störf sem fyrst. Um framtíðarstarf er að ræða í frábæru starfsumhverfi.

#### STARFSSVIÐ:

- Almenn störf bílamálara

#### HÆFNISKRÖFUR:

- Próf í bílamálun
- Starfsreynsla skilyrði
- Góð þekking á bílum
- Vandvirkni og stundvísi
- Hæfni í mannlegum samskiptum mikilvæg

Vinnutími er mán - fim 08:00 - 17:00 og fös 08:00 - 15:30.

Umsóknarfrestur er til og með 7. febrúar 2022.

Nánari upplýsingar veitir Fanný Bjarnadóttir á netfanginu fanny@toyota.is

Toyota Kaupúni  
Kaupúni 6  
570-5070



job  
Finnum draumastarfið saman



Erum við  
að leita að þér?



## Lögfræðingur á skrifstofu yfirstjórnar

Forsætisráðuneytið auglýsir eftir lögfræðingi til tímabundinna starfa á skrifstofu yfirstjórnar í ráðuneytinu.

Skrifstofan fer m.a. með málefni ríkisstjórnar og ríkisráðs, lög um Stjórnarráð Íslands, samskipti við Alþingi og forseta Íslands, alþjóðasamskipti forsætisráðherra og upplýsingagjöf til almennings og fjölmiðla. Um er að ræða áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi starfsumhverfi.

#### Helstu verkefni

- Aðkoma að undirbúningi mála fyrir ríkisstjórnarfundum og ráðherranefndafundum, eftirfylgni og samhæfing.
- Aðkoma að undirbúningi ríkisráðsafgreiðslna.
- Lögfræðileg ráðgjöf, einkum á sviði stjórnskipunar- og stjórnsýsluréttar.
- Svörun erinda og fyrirspurna af ýmsu tagi.

#### Hæfniskröfur

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði.
- Góð þekking á stjórnskipunarrétti og stjórnsýslurétti.
- Reynsla af störfum innan stjórnsýslunnar er æskileg.
- Góð íslensku- og enskukunnátta og hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti.
- Hæfni í mannlegum samskiptum, jákvæðni og þjónustulund.

Starfið er tímabundið til 31. maí 2023 og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

#### Umsóknarfrestur er til og með 7. febrúar nk.

Allir eru hvattir til að sækja um starfið óháð kyni. Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig umsækjandi uppfyllir hæfniskröfur.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra f.h. ríkisins og Félags háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins. Starfshlutfall er 100%.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá birtingu auglýsingar, sbr. reglur um auglýsingar lausra starfa nr. 1000/2019.

#### Nánari upplýsingar veitir

Ágúst Geir Ágústsson skrifstofustjóri skrifstofu yfirstjórnar, agust.geir.agustsson@for.is

Sótt er um starfið á Starfatorgi.

Stjórnarráð Íslands  
Forsætisráðuneytið







## JARÐBORANIR

### VERKEFNASTJÓRI

Jarðboranir leita að öflugum aðila í verkefnastjórn við borframkvæmdir félagsins. Í dag eru fyrirbyggjandi verkefni á Íslandi, Azoreyjum, Dominica og Nýja Sjálandi. Í starfinu felast fjölbreytt verkefni sem snúa meðal annars að undirbúningi borverkefna, rekstri, innkaupum, tæknimálum og starfsmannamálum auk samskipta við viðskiptavini og ýmsa hagsmunaaðila. Starfið felur í sér ferðalög og og mögulega tímabundna búsetu erlendis við stjórnun verkefna. Viðkomandi er hluti af þverfaglegu stjórnendateymi þar sem fyrir er sérfræðipækking á sviði borframkvæmda.

Upplýsingar um starfið veitir Torfi Pálsson, mannaússtjóri í síma 585-5290 eða [torfip@jarðboranir.is](mailto:torfip@jarðboranir.is). Sækja skal um starfið á [www.jarðboranir.is](http://www.jarðboranir.is) fyrir 14. febrúar næstkomandi.

Jarðboranir er leiðandi hátæknifyrirtæki á heimsvísu sem sérhæfir sig í djúpborunum eftir jarðhita. Félagið á og rekur flota hátæknibora og er með starfsemi viðsvegar um heiminn. Nánari upplýsingar um fyrirtækið er að finna á [www.jarðboranir.is](http://www.jarðboranir.is).



### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun í verkfræði, tæknifræði eða skyldum greinum
- Mjög gott vald á ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Reynsla af verkefnastjórnun
- Reynsla af rekstri og starfsmannahaldi
- Góð samskiptahæfni og hæfni til að vinna í krefjandi vinnuumhverfi
- Sjálfstæð, traust og vönduð vinnubrögð

**NNV** NÁTTÚRUSTOFA  
NORÐURLANDS  
VESTRA

## Náttúrustofa Norðurlands vestra auglýsir starf forstöðumanns laust til umsóknar

Náttúrustofa Norðurlands vestra er þekkingar og þjónustuaðili sem vinnur að rannsóknum, ráðgjöf og þekkingarmiðlun í tengslum við náttúrufar. Náttúrustofan er rekin af Sveitarfélaginu Skagafirði, Akrahreppi, Sveitarfélaginu Skagaströnd og Húnaþingi vestra. Starfsstöðvar stofunnar eru á Sauðárkróki, Skagaströnd og Hvammstanga. Náttúrustofan starfar samkvæmt lögum um Náttúrufræðistofnun Íslands og náttúrustofur nr. 60/1192.

Um er að ræða tímabundna ráðningu til eins árs með möguleika á framlengingu.

### Starfs svið forstöðumanns

- Ábyrgð á daglegum rekstri og starfsemi Náttúrustofunnar
- Undirbúningur og viðhald rannsóknastefnu
- Áætlunagerð
- Stjórnun mannaúðs
- Stefnumótunarvinna
- Samskipti við stjórnvöld og samstarfsaðila

### Menntunar og hæfniskröfur

- Háskólapróf í náttúrufræði og reynsla af rannsóknum eru skilyrði
- Framhaldsmenntun á sviði náttúrufræða er æskileg
- Stjórnunar- og rekstrarreynsla
- Hæfni í mannlegum samskiptum og uppbyggilegt viðmót
- Frumkvæði og metnaður til starfsemi Náttúrustofunnar
- Hæfni í ræðu og riti á íslensku og ensku

Starfsstöð forstöðumanns er staðsett á Sauðárkróki og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Laun samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfi viðkomandi í starfið.

Umsóknir skal senda rafrænt á Halldór G. Ólafsson formann stjórnar á netfangið [halldor@biopol.is](mailto:halldor@biopol.is).

## GARÐABÆR ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA SKIPULAGSFRÆÐING

Leitað er að starfsmanni sem hefur umsjón með skipulagsverkefnum sveitarfélagsins í samvinnu við skipulagsstjóra.

### Helsti verkefni:

- Vinna að gerð aðal- og deiliskipulags í samvinnu við skipulagsstjóra og ráðgjafa
- Yfirlestur og rýni á skipulagsgögnum frá ráðgjöfum sem lögð eru fyrir skipulagsnefnd
- Yfirferð innsendra byggingaráforma með tilliti til gildandi skipulagsskilmála
- Skrifa umsagnir, samskipti við lögaðila og stofnanir
- Svara almennum fyrirspurnum varðandi skipulagsmál
- Vinna grenndarkynningar í samvinnu við verkefnastjóra
- Samskipti við íbúa og aðra hagsmunaaðila varðandi fyrirspurnir um skipulagsmál
- Samskipti við hönnuði og ráðgjafa vegna skipulagsvinnu
- Undirbúningur, gagnaöflun og rýni gagna fyrir fundi skipulagsnefndar

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskóamenntun í samræmi við 5. mgr. 7. gr. skipulagslaga nr. 123/2010
- Þekking á þeirri lagaumgjörð sem skipulagsfulltrúi starfar eftir
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnarsýslu og starfsumhverfi sveitarfélaga
- Skipulagsfærni, nákvæmni og hæfileiki til að starfa sjálfstætt
- Góð hæfni í miðlun upplýsinga í ræðu og riti
- Góð samskiptahæfni og mikil þjónustulund
- Frumkvæði, áráðni og röggsemi til verka
- Góð tölvufærni

**Umsóknarfrestur er til og með 14. febrúar 2022.**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Arinbjörn Vilhjálmsson skipulagsstjóri Garðabæjar í síma 5258582 eða með því að senda tölvupóst á [arinbjorn@gardabaer.is](mailto:arinbjorn@gardabaer.is)

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um rafrænt á heimasíðu Garðabæjar [www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is)

Umsókn skal fylgja starfsferliskrá og greinargóðar upplýsingar um störf umsækjanda, menntun og reynslu sem varpað getur ljósi á færni hans til að sinna umræddu starfi.

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

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



## Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

**ráðum**  
ráðningarstofa



Viltu vera með í að  
**HUGSA VEL UM**  
borgina okkar?

Starfsfólk umhverfis- og skipulagssviðs vill auka lífsgæði í Reykjavík með framúrskarandi þjónustu og metnaði fyrir enn betri borg. Ánægja starfsfólks er forgangsverkefni innan sviðsins og lögð er áhersla á að gera vinnuumhverfi starfsfólks aðlaðandi, öruggt og skilvirkt.

UMHVERFIS- OG SKIPULAGSSVIÐ  
Borgartún 12-14 • S. 411 11 11 • usk@reykjavik.is



Reykjavíkurborg

## Deildarstjóri viðhaldsdeildar

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar óskar eftir að ráða öflugan og metnaðarfullan einstakling til að leiða nýja deild fasteigna og viðhalds á skrifstofu framkvæmda og viðhalds. Við leitum að einstaklingi með ríka forystu- og samskipta-hæfileika, frumkvæði til að þróa nýjar lausnir og vilja til að leiða breytingar. Helstu verkefni nýrrar deildar eru m.a. að tryggja gott viðhald mannvirkja, öruggt og heilnæmt umhverfi og nýta fjármuni með hagkvæmum hætti. Deildarstjóri mun starfa með starfshópi að viðhaldsátaki á húsnæði leikskóla, grunnskóla og fristundar.

Á deildinni starfa 15–20 starfsmenn, verkefnastjórar og fasteignastjórar. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf í faglegu starfsumhverfi þar sem áhersla er á teymisvinnu og góða þjónustu. Næsti yfirmaður deildarstjóra er skrifstofustjóri skrifstofu viðhalds og framkvæmda.

### Helstu verkefni

- Stýrir deild viðhaldsmála og er næsti yfirmaður þeirra sérfræðinga sem starfa á deildinni.
- Ber ábyrgð á daglegri skipulagningu og stýringu verkefna deildarinnar.
- Hefur yfirumsjón með undirbúningi og rekstri viðhaldsverkefna og eftirfylgd með framgangi.
- Sér um áætlanagerð og ráðgjöf um forgangsörðun viðhalds-framkvæmda.
- Gerir þjónustu- og ramma-samninga og kemur að vinnu við útboðsgerð.
- Gerir rekstraráætlanir vegna reksturs deildar og gætir að hagkvæmni í rekstri.
- Vinnur teymisvinnu með öðrum deildarstjórum og skrifstofustjórum.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf á sviði verkfræði, tæknifræði, byggingarfræði eða í sambærilegum tæknigreinum sem nýtist í starfi.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi s.s. á sviði stjórnunar er kostur.
- Leiðtoga-hæfileikar, frumkvæði og faglegur metnaður.
- Mjög góðir hæfileikar til samskipta og samvinnu.
- Reynsla af verkefnastjórnun og mannaforráðum.
- Viðtæk starfsreynsla á starfssviði og haldgóð þekking á byggingum og viðhaldi bygginga.
- Reynsla og/eða þekking á verkefnum sem tengjast innvíst, raka, myglu og hljóðvist og umhverfisvænu efnisvali.
- Reynsla af starfs- og fjárhags-áætlanagerð.
- Gott vald á íslensku og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti. Góð færni til framsetningar og greiningar á flóknum gögnum.

Umsóknnum skal fylgja ferilskrá, upplýsingar um umsagnaraðila og kynningarbréf þar sem umsækjendur gera grein fyrir hæfni sinni í umrætt starf.

Um er að ræða 100% starf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi kjarafélags. Fyrirspurnum skal beina til Ámunda V. Brynjólfssonar, skrifstofustjóra framkvæmda og viðhalds mannvirkja, [Amundi.V.Brynjolfsson@Reykjavik.is](mailto:Amundi.V.Brynjolfsson@Reykjavik.is). Sótt er um starfið [reykjavik.is](http://reykjavik.is) undir **Laus störf** og **Deildarstjóri viðhaldsdeildar**.

**Umsóknarfrestur er til og með 14. febrúar 2022.**

## Sérfræðingar í ráðningum

Við finnum rétta starfsmanninn fyrir þig



[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)

**FAST**  
Ráðningar

[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)





# TORG

Markaðsfulltrúi hefur umsjón með markaðsefni félagsins, umsjón með samfélagsmiðlum og öðrum markaðstengdum verkefnum.

## Helstu verkefni

- Hugmyndavinna, hönnun og gerð markaðsefnis fyrir miðla Torgs.
- Gerð prentauglýsinga, vefborða, útvarps- og sjónvarpsauglýsinga.
- Umsjón með birtingum auglýsinga.
- Umsjón með markaðssetningu á samfélagsmiðlum.
- Umsjón með netmarkaðssetningu.
- Þátttaka í innri og ytri markaðssetningu.

ÚTGÁFUFÉLAGIÐ TORG EHF. ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA

## MARKAÐSFULLTRÚA

### Menntunar – og hæfniskröfur

Háskólamenntun með áherslu á markaðsfræði.  
Þekking á hönnunarforritum Adobe.  
Þekking á virkni samfélagsmiðla, google analytics og google adwords kostur.  
Reynsla af markaðsstarfi.  
Góð íslenskukunnátta.  
Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum.  
Góð skipulagshæfni og vönduð vinnubrögð.

Vinsamlega sendið umsókn til [elisabet@torg.is](mailto:elisabet@torg.is)  
Umsóknarfrestur er til 7. febrúar nk.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN HRINGBRAUT FRÉTTABLAÐIÐ.IS DV

# RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR



Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

# intellecta



# KRÓNAN

Mmm...

## GIRNILEGAR STÖÐUR Í KRÓNUNNI!

### Gæða- og umbótastjóri

Við í Krónunni óskum eftir að ráða öflugan gæða- og umbótastjóra í ávaxta- og grænmetisteymið okkar.

Krónan elskar allt grænt og gómsætt og leggjum við mikla áherslu á að vera með fyrsta flokks úrval af grænmeti og ávöxtum. Þrátt fyrir lágt vöruverð gefum við engan afslátt af ferskleikanum og leitum á hverjum degi leiða til þess að gera úrvalið okkar ferskara, hollara og fjölbreyttara.

#### Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Ábyrgð á virku gæðaeftirliti í ávaxta- og grænmetisdeild og að halda rýrnun í lágmarki
- Eftirlit með vöntun/offramboði í verslunum og skipulagning á dreifingu milli verslana
- Samskipti og pantanir við birgja og ytri aðila í samstarfi við vöruflökkastjóra
- Hafa frumkvæði að umbótum sem leiða til aukinna gæða og hagkvæmni
- Þjálfun og fræðsla til starfsmanna ásamt daglegum samskiptum við verslanir
- Samskipti og pantanir við birgja og ytri aðila í samstarfi við vöruflökkastjóra

#### Hæfniskröfur:

- Leiðtogahæfni og þjónustulund
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Góð greiningarhæfni
- Reynsla af Navision og AGR er kostur
- Reynsla af matvöru-markaði er kostur
- Góð íslensku og ensku-kunnátta
- Menntun sem tengist starfinu er kostur

### Sölufulltrúi eigin vörumerkja

Í boði er krefjandi, fjölbreytt og spennandi starf fyrir öflugan einstakling til að sinna starfi sölufulltrúa eigin vörumerkja hjá Krónunni.

Um er að ræða eftirfylgni með eigin vörumerkjum Krónunnar með daglegum heimsóknum og samskiptum við verslanir um allt land og innkaupadeild Krónunnar.

#### Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Hámarka sölu og árangur eigin vörumerkja í samstarfi við vöruflökkastjóra Krónunnar
- Fylgja eftir vöruvali og framsetningu eigin vörumerkja Krónunnar í samstarfi við verslanir
- Hafa eftirlit með vöntun/offramboði í verslunum
- Skapa ný viðskiptatækifæri í samstarfi við verslanir og vöruflökkastjóra
- Vinna náið með starfsfólki Krónu verslana
- Reynsla af sölustarfi til matvöruverslana er kostur

#### Hæfniskröfur:

- Góð samskiptafærni og þjónustulund
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Góð greiningarhæfni
- Þekking, reynsla og áhugi á þjónustu við matvöru-verslanir er kostur
- Góð íslensku og enskukunnátta

Krónan býður upp á fjölbreyttan og metnaðarfullan vinnustað þar sem hægt er að hafa áhrif og leiða verkefni með sýnilegum árangri. Hjá Krónunni starfa um þúsund manns, við eigum ánægðustu viðskiptavinina 5. árið í röð og erum með jafnlaunavottun VR.

**Tekið er á móti umsóknnum á [www.kronan.is/atvinna](http://www.kronan.is/atvinna)  
Umsóknarfrestur er til og með 9.febrúar**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Bjarni Friðrik Jóhannesson, [bjarnij@kronan.is](mailto:bjarnij@kronan.is), deildarstjóri innkaupa og vöruflökkastýringu hjá Krónunni.



[www.kronan.is](http://www.kronan.is)





Reykjavíkurborg  
Skóla- og frístundasvið



TÓNLISTARSKÓLI  
ÁRNESINGA

## Skólaritari og launafulltrúi

Tónlistarskóli Árnésinga 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, 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 / joi@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](http://www.tonar.is)

## Leikskólastjóri – Borg

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu leikskólastjóra Borgar lausa til umsóknar.

Borg er sex deilda leikskóli í Breiðholti í Reykjavík með starfsleyfi fyrir 110 börn. Starfsstöðvar leikskólans eru tvær, Fálka-borgarhús og Arnarborgarhús. Leikskólinn er staðsettur í Bakkahverfi og stutt er í skemmtilegar gönguleiðir og opin náttúrusvæði. Í leikskólanum er lögð áhersla á faglegt og glaðlegt leikskólastarf þar sem félagsfærni, sjálfsefning, málörvun og fjölmening er í hávegum höfð. Einkunnarorð okkar í leikskólanum Borg eru „**Virðing, ábyrgð og umhyggja**“. Við í leikskólanum Borg höfum fengið styrkúthlutun vegna spennandi þróunarverkefnis sem ber heitið Það þarf þorp. Verkefnið felst í því að allt skóla- og frístundastarf í Bakkahverfi vinnur að sameiginlegu markmiði um að efla félagsfærni og kenna sjálfsefningu hjá börnunum í hverfinu. Verkefnið er unnið með Menntastefnu Reykjavíkurborgar til ársins 2030 að leiðarljósi.

Leitað er að einstaklingi sem býr yfir leiðtogaþæfileikum og er tilbúinn til að leiða áfram gott og metnaðarfullt leikskólastarf í Borg. Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf kennara og greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda á starf í leikskólanum. **Starfshlutfall 100% ótímabundin ráðning frá 1. maí 2022.**

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Vera faglegur leiðtogi leikskólans og móta framtíðarstefnu hans innan ramma laga, reglugerða, aðalnámskrár og stefnu Reykjavíkurborgar.
- Bera ábyrgð á daglegu starfi í leikskólanum.
- Skipuleggja foreldrasamstarf í samvinnu við foreldra og starfsmenn.
- Hafa yfirumsjón með innra mati á starfi leikskólans og umbótaáætlunum.
- Hvetja til þróunar og nýbreytni í leikskólastarfi.
- Stýra rekstri leikskólans á grundvelli fjárhagsáætlunar.
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, svo sem ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.
- Skipuleggja tengsl skólans við ýmsa samstarfsaðila.

### Hæfniskröfur

- Leyfisbréf til kennslu á leikskólastigi.
- Viðbótarmentun í stjórnun eða kennslureynsla á leikskólastigi.
- Reynsla af stjórnun æskileg.
- Íslenskukunnátta á stigi B1 skv. skilgreiningu evrópska tungumárammans skilyrði.
- Stjórnunarþæfileikar og vilji til að leita nýrra leiða.
- Þekking á rekstri, áætlanagerð og fjármálastjórnun.
- Lipurð og hæfni í samskiptum.
- Sjálfstæði og frumkvæði.

Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur, Látum draumana rætast, þar sem leiðarljósin eru virkni og þátttaka barna, aukid samstarf og fagmennska.

### Nánari upplýsingar:

Sótt er um starfið á starfasíðu Reykjavíkurborgar: <https://reykjavik.is/storf>

Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2022.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf kennara og greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda á starf í leikskólanum.

Frekari upplýsingar um starfið veitir Elísabet Helga Pálmadóttir í síma 411-1392 og tölvupósti [elisabet.h.palmodottir@reykjavik.is](mailto:elisabet.h.palmodottir@reykjavik.is)

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 endurspeglja það margbreytilega samfélag sem borgin er.

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**Beinn sími: 550 5625**

### Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is)  
Arna Rut Kristinsdóttir, [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)

vinnvinn





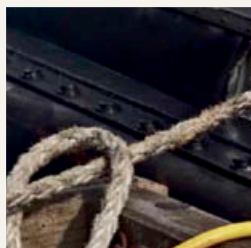
## Er um við að leita að þér?

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

Störf in í hafnarþjónustu felast í leið- og hafnsögu skipa, skipstjórn og vélstjórn á dráttarbátum, 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 fyrirliggjandi 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 starfsliði sínu. Starfsstöð beggja starfanna er í Reykjavík.

Nánari upplýsingar um starfið gefur Gisli Jóhann Hallsson yfirhafnsögumaður [gisli@faxaflaohafnir.is](mailto:gisli@faxaflaohafnir.is). Umsókn ásamt ferilskrá sendist til Faxaflóahafna sf., á netfangið [olafur@faxaflaohafnir.is](mailto:olafur@faxaflaohafnir.is), eigi síðar en sunnudaginn **6. febrúar n.k.**

[faxaflaohafnir.is](http://faxaflaohafnir.is)



Faxaflóahafnir sf.  
Associated  
Icelandic  
Ports

## Fjölbreytt og krefjandi störf hjá nýrri stofnun



Ný stofnun, **Gæða- og eftirlitsstofnun velferðarmála**, hefur tekið til starfa með gildistöku laga nr. 88/2021. Stofnunin sinnir eftirliti með gæðum þjónustu sem veitt er meðal annars á grundvelli barnaverndarlaga, laga um félagsþjónustu sveitarfélaga, laga um þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuðningsþarfir og laga um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna.

Hjá stofnuninni starfa sérfræðingar með margvíslegan bakgrunn og sérhæfingu á sviði félags- og menntavísinda.

Stofnunin er staðsett í nýuppgerðu skrifstofuhúsnæði á Suðurlandsbraut 24.

**Gæða- og eftirlitsstofnun velferðarmála** leitar að fólki með fjölbreytta reynslu, þekkingu og menntun sem er reiðubúið að taka þátt í áhugaverðum og krefjandi verkefnum hjá nýrri stofnun í metnaðarfullu vinnuumhverfi.

### Sérfræðingar í leyfateymi

Lausar eru stöður í leyfateymi Gæða- og eftirlitsstofnunar velferðarmála. Stofnunin gefur út leyfi til einkaaðila sem veita þjónustu samkvæmt þeim lagabálkum sem stofnunin sinnir eftirliti með, til að mynda leyfi til fósturforeldra, leyfi til stuðningsfjölskyldna og leyfi til að reka skammtímadvalir fyrir fatlað fólk, svo fátt eitt sé nefnt.

### Lögfræðingur

Lögfræðingar hjá Gæða- og eftirlitsstofnun velferðarmála sinna lögfræðilegri ráðgjöf þvert á verkefnasvið stofnunarinnar. Um er að ræða spennandi starf þar sem viðkomandi hefur tækifæri til að móta verklag nýrrar stofnunar.

### Skjalastjóri

Fjölbreytt starf skjalastjóra stofnunarinnar er laust til umsóknar. Í starfinu felst meðal annars ábyrgð á þróun verklags við skjalastjórnun og fræðsla og ráðgjöf til starfsmanna um skjalamál.

Nánari upplýsingar um ofangreind störf má finna á vef stofnunarinnar, [gev.is](http://gev.is) og á [Alfred.is](http://alfred.is)



Gæða- og eftirlitsstofnun  
velferðarmála





# Aðstoðarlögreglustjóri löggæslusvið

## Auglýst er laust til umsóknar embætti aðstoðarlögreglustjóra hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

Auk þess að vera lögreglustjóra til aðstoðar í samræmi við ákvæði lögreglulaga nr. 90/1996 og reglugerðar nr. 1051/2006 um starfsstig innan lögreglu fer aðstoðarlögreglustjóri með stjórn löggæslusviðs embættisins. Um spennandi, krefjandi og fjölbreytt starf er að ræða sem heyrir undir lögreglustjóra.

Löggæslusvið embættis sinnir almennri löggæslu en undir sviðið heyrar fjórar lögreglustöðvar embættisins auk aðgerðardeildar og umferðardeildar.

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu er nútímaleg og framsækin þjónustustofnun sem er til staðar fyrir alla alltaf. Megin áhersla er lögð á jafnrétti, starfsánægju, heilbrigðan starfsanda, traust og gagnsæi í samskiptum og að starfsfólk búi yfir þekkingu og hæfni til að takast á við fjölbreytileg verkefni. Starfsfólk embættisins er um 430 á fjórum megin starfsstöðvum.

Gildi embættis lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu eru **TRAUST, FAGMENNSKA og ÖRYGGI.**

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Lögreglustjóra til aðstoðar í daglegum störfum
- Ábyrgð á daglegum rekstri og starfsemi löggæslusviðs embættisins
- Tekur þátt í áætlanagerð, skipulagningu og markmiðasetningu embættisins og tryggir að unnið sé í samræmi við stefnu, áherslur og markmið
- Ber ábyrgð á almannavörnum í umboði lögreglustjóra
- Ákveður framkvæmd löggæslu og annarra verkefna á löggæslusviði
- Ber ábyrgð á skipulagningu og framkvæmd aðgerðatengdrar þjálfunar lögreglumanna embættisins þvert á deildir
- Ber ábyrgð á rekstri, viðhaldi og endurnýjun ökutækja lögreglu og öðrum búnaði almennrar lögreglu
- Almennt fyrirsvar og bein samskipti við ráðuneyti, önnur embætti, stofnanir og fjölmiðla um verkefni löggæslusviðs og annarra deilda í samráði við lögreglustjóra
- Seta í yfirstjórn embættisins og þátttaka í stefnumótun

### Hæfniskröfur:

Umsækjendur skulu uppfylla skilyrði 3. mgr. 28. gr. lögreglulaga nr. 90/1996, sbr. 2. mgr. 28. gr. sömu laga, en aðrar hæfniskröfur eru auk þess:

- Yfirgripsmikil þekking á verkefnum lögreglunnar
- Framúrskarandi færni í mannlegum samskiptum
- Mikil og fjölbreytt reynsla af stjórnun í almennri löggæslu, þjálfun og aðgerðastjórn
- Árangursrík reynsla af almennri stjórnun og stefnumótun.
- Góð þekking og/eða reynsla af rekstri
- Góð þekking og/eða reynsla af áætlanagerð
- Framúrskarandi forystu- og samvinnuhæfni.
- Farsæl reynsla af því að leiða verkefni til árangurs.
- Fagmennska, frumkvæði, drifkraftur og jákvæðni
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Dómsmálaráðherra skipar aðstoðarlögreglustjóra til 5 ára í senn, sbr. lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996. Um laun og starfskjör lögreglustjóra fer eftir samningi fjármálaráðherra og Landssambands lögreglumanna.

Upplýsingar um starfið veitir Halla Bergþóra Björnsdóttir lögreglustjóri í síma 444 1000 eða með tölvupósti [HallaBB@lrh.is](mailto:HallaBB@lrh.is).

### Umsóknarfrestur er til og með 16.02.2022.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir.

Sækja skal um stöðuna með pósti á netfangið [starf@dmr.is](mailto:starf@dmr.is).

Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá, afrit af prófskírteinum, upplýsingar um umsagnaraðila og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfylli hæfniskröfur fyrir starfið. Umsækjandi skal í kynningarbréfi gera skýra grein fyrir hæfni sinni í samræmi við þær hæfniskröfur sem fram koma í 28. gr. laga nr. 90/1996 og auglýsingunni. Í umsókninni skulu einnig koma fram upplýsingar um hvern og einn þeirra þátta sem tilgreindir eru í 28. gr. lögreglulaga og auglýsingunni auk annarra upplýsinga sem varpað geti ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf aðstoðarlögreglustjóra.

# Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár







## 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](https://www.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



JAFNVEGISVÖG  
FKA 2021  
VIÐURKENNING

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

nettó Iceland KJÖRBÚÐIN Krambúðin

Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík  
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is

**vinnvinn**  
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF





# Aðstoðarlögreglustjóri ákærusvið

**Auglýst er laust til umsóknar embætti aðstoðarlögreglustjóra hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.**

Auk þess að vera lögreglustjóra til aðstoðar í samræmi við ákvæði lögreglulaga nr. 90/1996 og reglugerðar nr. 1051/2006 um starfsstig innan lögreglu fer aðstoðarlögreglustjóri með stjórn ákærusviðs embættisins. Um spennandi, krefjandi og fjölbreytt starf er að ræða sem heyrir undir lögreglustjóra.

Ákærusvið embættisins annast ákæru meðferð mála og eru starfsmenn sviðsins lögreglumönnum innan handar við rannsóknir mála. Undir sviðið heyra þrjú ákæruteymi, teymi eitt sem sinnir miðlægum málum embættisins, teymi tvö sem sinnir umferðarmálum og öðrum verkefnum og teymi þrjú sem sinnir verkefnum lögreglustöðva embættisins.

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu er nútímaleg og framsækin þjónustustofnun sem er til staðar fyrir alla alltaf. Megin áhersla er lögð á jafnrétti, starfsánægju, heilbrigðan starfsanda, traust og gagnsæi í samskiptum og að starfsfólk búi yfir þekkingu og hæfni til að takast á við fjölbreytileg verkefni. Starfsfólk embættisins er um 430 á fjórum megin starfsstöðvum.

Gildi embættis lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu eru  
**TRAUST, FAGMENNSKA og ÖRYGGI.**

## Helstu verkefni og ábyrgð:

- Lögreglustjóra til aðstoðar í daglegum störfum
- Ábyrgð á daglegum rekstri og starfsemi ákærusviðs embættisins
- Tekur þátt í áætlanagerð, skipulagningu og markmiðasetningu embættisins og tryggir að unnið sé í samræmi við stefnu, áherslur og markmið
- Fylgir eftir fyrir mælum ríkissaksóknara um meðferð ákæruvalds og hefur eftirlit með framkvæmd ákæruvalds hjá embættinu
- Almenn fyrirsvar og bein samskipti við ráðuneyti, önnur embætti, stofnanir og fjölmiðla um verkefni ákærusviðs og annarra deilda í samráði við lögreglustjóra
- Seta í yfirstjórn embættisins og þátttaka í stefnumótun
- Fagleg leiðsögn til teymisstjóra og annarra starfsmanna
- Aðstoðarlögreglustjóri á ákærusviði er jafnframt staðgengill lögreglustjóra

## Menntunar- og hæfniskröfur:

Umsækjendur skulu uppfylla skilyrði 3. mgr. 28. gr. lögreglulaga nr. 90/1996, sbr. 2. mgr. 28. gr. sömu laga, en aðrar hæfniskröfur eru auk þess:

- Yfirgripsmikil þekking á verkefnum lögreglunnar
- Framúrskarandi færni í mannlegum samskiptum
- Mikil og fjölbreytt reynsla af rannsókn og saksókn sakamála, þ.á.m. reynsla af málsmeðferð og málflutningi fyrir dómstólum
- Árangursrík reynsla af almennri stjórnun og stefnumótun.
- Framúrskarandi forystu- og samvinnuhæfni.
- Farsæl reynsla af því að leiða verkefni til árangurs.
- Fagmennska, frumkvæði, drifkraftur og jákvæðni
- Góð þekking og/eða reynsla af starfi innan opinberrar stjórnsýslu
- Góð þekking og/eða reynsla af rekstri og/eða áætlanagerð
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Dómsmálaráðherra skipar aðstoðarlögreglustjóra til 5 ára í senn, sbr. lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996. Um laun og starfskjör aðstoðarlögreglustjóra fer eftir samningi fjármálaráðherra og Stéttarfélags lögfræðinga.

Upplýsingar um starfið veitir Halla Bergþóra Björnsdóttir lögreglustjóri í síma 444 1000 eða með tölvupósti HallaBB@lrh.is.

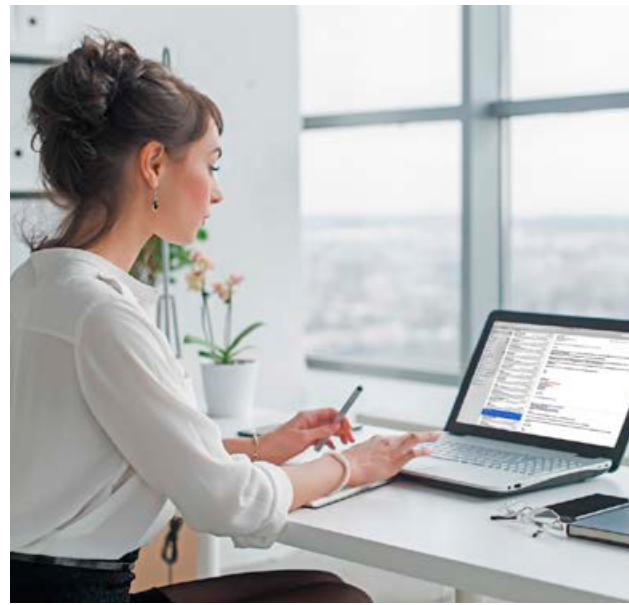
## Umsóknarfrestur er til og með 16.02.2022.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir.

Sækja skal um stöðuna með pósti á netfangið starf@dmr.is.

Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá, afrit af prófskírteinum, upplýsingar um umsagnaraðila og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfylli hæfniskröfur fyrir starfið. Umsækjandi skal í kynningarbréfi gera skýra grein fyrir hæfni sinni í samræmi við þær hæfniskröfur sem fram koma í 28. gr. laga nr. 90/1996 og auglýsingunni. Í umsókninni skulu einnig koma fram upplýsingar um hvern og einn þeirra þátta sem tilgreindir eru í 28. gr. lögreglulaga og auglýsingunni auk annarra upplýsinga sem varpað geti ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf aðstoðarlögreglustjóra.

Stjórnarráð Íslands  
Dómsmálaráðuneytið



# Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarpjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

## Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

## Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

## Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

## Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

## Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslaunafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

## Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilsskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum  
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS





## Tilkynning

frá sérstakri óbyggðanefnd

Sérstök óbyggðanefnd sem sett hefur verið til að annast málsmeðferð á grundvelli 1. máls. 7. mgr. 10. gr. laga nr. 58/1998, um þjóðlendur og ákvörðun marka eignarlanda, þjóðlendna og afrétta (þjóðlendulaga), hefur til skoðunar að taka 17 landsvæði til meðferðar. Ákvæðið heimilar óbyggðanefnd að „taka til meðferðar svæði sem áður hafa sætt meðferð hennar ef hún hefur í úrskurði gert athugasemd við kröfugerð ráðherra“. Óbyggðanefnd tók svæðin til meðferðar í júní 2020 og í janúar 2021 bárust kröfur íslenska ríkisins vegna þeirra. Í október 2021 ákvað nefndin að reglulegir nefndarmenn skyldu vikja sæti við málsmeðferðina vegna vanhæfis. Því var í desember 2021 sett sérstök óbyggðanefnd til að annast málsmeðferðina.

Sérstök óbyggðanefnd hefur ákveðið að hverfa frá þeirri málsmeðferð sem óbyggðanefnd hafði áður stofnað til og hyggst skoða að nýju hvort taka beri landsvæðin til meðferðar en ljóst þykir að einungis komi til álita umrædd 17 svæði. Til að stuðla að því að öllum sem kunna að hafa athugasemdir við mögulega töku til meðferðar gefist kostur á að koma sjónarmiðum á framfæri áður en framhaldið er ákveðið er nú auglýst að þetta sé til skoðunar.

**Hér með er þeim sem kunna að hafa athugasemdir við að svæðin sem tilgreind eru hér á eftir verði tekin til meðferðar hjá sérstakri óbyggðanefnd gefinn kostur á að koma sjónarmiðum þar að lútandi skriflega á framfæri í síðasta lagi 18. febrúar 2022 við skrifstofu óbyggðanefndar, Skuggasundi 3, 101 Reykjavík, postur@obyggdanefnd.is.**

Á þessu stigi er einungis kallað eftir sjónarmiðum um laga- legan grundvöll málsmeðferðarinnar en ekki kröfulýsingum eða öðru sem varðar möguleg eignarréttindi. Við ákvörðun um framhaldið leggur nefndin einnig mat á þýðingu sjónarmiða sem þegar hafa komið fram af hálfu mögulegra rétt- hafa og varða grundvöll málsmeðferðarinnar.

Á vefsíðunni [www.obyggdanefnd.is/serstok](http://www.obyggdanefnd.is/serstok) eru nánari upplýsingar og viðkomandi hlutar af úrskurðum óbyggðanefndar en svæðin eru: 1. Svæði við vesturmörk Skriðuklausturs; 2. svæði við vesturmörk Valþjófsstaðar; 3. nyrsti hluti Grímólfsártungu; 4. Kverkártunga; 5. svæði við norðurmörk þjóðlendunnar afréttar Torfufells, Hólsgerðis og Úlfár; 6. svæði við norðurmörk þjóðlendunnar Vaskárdals; 7. svæði við norðurmörk þjóðlendunnar Almennings; 8. svæði við norðurmörk þjóðlendunnar Bakkasels; 9. svæði við norðurmörk þjóðlendunnar Eyvindarstaðaheiðar; 10. svæði við norðurmörk þjóðlendunnar Hraunanna; 11. svæði við vesturmörk þjóðlendunnar Skrapatunguafreftar; 12. svæði við norðurmörk þjóðlendunnar Skrapatunguafreftar; 13. svæði við norðurmörk þjóðlendunnar Auðkúluheiðar; 14. svæði milli Kornsár og Kleppukvíslar; 15. svæði við austurmörk Hítardals; 16. svæði við norðausturmörk Svarfhóls; 17. svæði austan og sunnan Drangajökuls.



## Leikskólastjóri óskast í Álfaheiði

Í leikskólanum Álfaheiði eru 79 börn á aldrinum eins til fimm ára og við skólann starfar reynslumikill og skemmtilegur hópur fagfólks. Faglegt starf í leikskólanum er mjög öflugt og leikskólinn er m.a. í fararbroddi í innleiðingu á réttindaskóla UNICEF.

Einkunnarorð leikskólans eru: deilum gildum okkar til að skapa betri heim. Leikskólinn er staðsettur á fallegum stað í Kópavogi í nálægð við skemmtilegt útivistarsvæði, en útivera og umhverfismennt er mikilvægur þáttur í starfinu.

Leitað er að stjórnanda sem hefur góða hæfni í mannlegum samskiptum, er skipulagður og umbótadrifinn og hefur metnað til að ná árangri í starfi. Viðkomandi þarf að vera leiðtogi í sínum skóla, veita faglega forystu og búa yfir hæfni og frumkvæði til að skipuleggja skapandi leikskólastarf í samvinnu við starfsmenn, forráðamenn og menntasvið.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Kennaramenntun og leyfisbréf kennara
- Reynsla af starfi og stjórnun í leikskóla
- Framhaldsmenntun (MA, MEd, MBA eða Diplóma að lágmarki) á sviði stjórnunar eða uppeldis- og menntunarfræða
- Forystuhæfileikar og góð færni í mannlegum samskiptum
- Fagleg forysta, sýn og vilji til nýbreytni og þróunar í leikskólastarfi
- Frumkvæði, lausnamiðuð hugsun og metnaður til að ná árangri í starfi
- Góð tölvukunnátta
- Góð íslenskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 14. febrúar 2022. Ráðið verður í stöðuna eftir samkomulagi.

Nánari upplýsingar um starfið má finna á ráðningarvef Kópavogsbæjar <https://kopavogur.alfred.is/>

Eingöngu er hægt að sækja um störfín rafrænt í gegnum ráðningarkerfið Alfred.



## Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)



## Spennandi tækifæri fyrir metnaðarfullan leiðtoga

### Leikskólinn Efstihjalli óskar eftir leikskólastjóra

Efstihjalli er 5 deilda leikskóli í grónu hverfi í göngufæri við Fossvogsdal, Kópavogsdal og Digraneshæð. Leikskólinn er fjölmenningskóli með tæplega 40% barna með annað móðurmál en íslensku. Unnið er að allsherjar viðhaldi og endurbótum á húsnæði leikskólans sem verður lokið í maí. Útileiksvæði skólans er nýuppgerð.

Kópavogsbær er barnvænt samfélag sem er í stöðugri þróun og staða leikskólastjóra við Efstahjalla er tækifæri fyrir áhugasaman leikskólastjóra með framsæknar hugmyndir og faglegt frumkvæði til að þróa áfram metnaðarfullt starf með börnum og öflugum starfsmannahóp.

Leitað er að stjórnanda sem hefur góða hæfni í mannlegum samskiptum, er skipulagður og umbótadrifinn og hefur metnað til að ná árangri í starfi. Viðkomandi þarf að vera leiðtogi í sínum skóla, veita faglega forystu og búa yfir hæfni og frumkvæði til að skipuleggja skapandi leikskólastarf í samvinnu við starfsmenn, forráðamenn og menntasvið.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Kennaramenntun og leyfisbréf kennara
- Reynsla af starfi og stjórnun í leikskóla
- Framhaldsmenntun (MA, MEd, MBA eða Diplóma að lágmarki) á sviði stjórnunar eða uppeldis- og menntunarfræða
- Forystuhæfileikar og góð færni í mannlegum samskiptum
- Fagleg forysta, sýn og vilji til nýbreytni og þróunar í leikskólastarfi
- Frumkvæði, lausnamiðuð hugsun og metnaður til að ná árangri í starfi
- Góð tölvukunnátta
- Góð íslenskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 14. febrúar 2022. Ráðið verður í stöðuna frá 1. maí 2022 eða eftir nánara samkomulagi.

Nánari upplýsingar um starfið má finna á ráðningarvef Kópavogsbæjar <https://kopavogur.alfred.is/>

Eingöngu er hægt að sækja um störfín rafrænt í gegnum ráðningarkerfið Alfred.



## Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)

Erum við  
að leita að þér?

job  
Finnum draumastarfið saman





# ÚTBOD

Ný útbod í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Málun í hverfum 6 og 7 í fasteignum Reykjavíkurborgar**, útbod 15405
- **Málun í hverfum 8, 9 og 10 í fasteignum Reykjavíkurborgar**, útbod 15406
- **Múrverk 2022 í hverfum 6, 7, 8, 9 og 10 í fasteignum Reykjavíkurborgar**, útbod nr. 15408.
- **Dúklagnir 2022 í hverfum 6, 7, 8, 9 og 10 í ýmsum fasteignum Reykjavíkurborgar**, útbod 15407.

Nánari upplýsingar er að finna á [www.reykjavik.is/utbod](http://www.reykjavik.is/utbod)



Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík  
Sími 411 1111  
Netfang: [utbod@reykjavik.is](mailto:utbod@reykjavik.is)

## Vatnajökulspjóðgarður óskar eftir tilboðum í ræstingar á húseignum þjóðgarðsins í Skaftafelli og Jökulsárlóni

Um er að ræða tímabilið frá 1. apríl til 31. október 2022. Tilboðsfrestur er til klukkan 16:00 11. febrúar 2022. Einstaklingar jafnt sem lögaðilar eru hvattir til að bjóða í verkið.

Ítarlegri gögn er varða verkefnið (tilboðslýsingu) og frekari upplýsingar veitir Hrafnhildur Ævarsdóttir (842-4372) fyrir Skaftafell og Steinunn Hödd Harðardóttir (842-4373) fyrir Jökulsárlón. Hafa má samband í síma og/eða senda tölvupóst á netföngin [hrafnhildur.aevarsdottir@vjp.is](mailto:hrafnhildur.aevarsdottir@vjp.is) eða [steinunn.h.harardottir@vjp.is](mailto:steinunn.h.harardottir@vjp.is).



# ÚTBOD

RARIK óskar eftir tilboðum í:

## RARIK 22005 Forval fyrir strenglagnir 2022

Útbodsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vef RARIK [www.rarik.is/utbod-i-gangi](http://www.rarik.is/utbod-i-gangi) frá og með mánudeginum 31. janúar 2022.

Skila þarf tilboðum til Verkís á netfangið [jo@verkis.is](mailto:jo@verkis.is) fyrir kl. 14:00, Fimmtudaginn 10. febrúar 2022.



RARIK ohf. • [www.rarik.is/utbod-i-gangi](http://www.rarik.is/utbod-i-gangi)

# ÚTBOD

RARIK óskar eftir tilboðum í:

## RARIK 21021 Aðveitustöð Kópaskeri Nýbygging aðveitustöðvarhúss

Um er að ræða byggingu úr steinsteypu og stáli, ein hæð og lagnakjallari. Húsið er að stærri hluta einangrað og klætt að utan með álklaðningu.

Helstu magntölur:

Steinsteypa:	270 m <sup>3</sup>
Mót:	1.600 m <sup>2</sup>
Steypustyrktarstál:	20.100 kg
Byggingastál:	5.910 kg

Verkinu skal lokið eigi síðar en 15. nóvember 2022.

Útbodsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vef RARIK [www.rarik.is/utbod-i-gangi](http://www.rarik.is/utbod-i-gangi) frá og með þriðjudeginum 1. febrúar 2022.

Skila þarf tilboðum á útbodsvef fyrirtækisins ([utbod.rarik.is](http://utbod.rarik.is)) fyrir kl. 14:00, þriðjudeginum 16. febrúar 2022.



RARIK ohf. • [www.rarik.is/utbod-i-gangi](http://www.rarik.is/utbod-i-gangi)



FISKRÆKTARSJÓÐUR  
Salmonid Enhancement Fund

## Styrkir 2022

Fiskræktarsjóður starfar á grundvelli laga nr. 72/2008, með síðari breytingum. Meginhlutverk sjóðsins er að veita lán eða styrki til verkefna sem þjóna þeim markmiðum að efla fiskrækt, bæta veiðiaðstöðu, styðja við rannsóknir í ám og vötnum og auka verðmæti veiði úr þeim. Umsóknarfrestur um lán og styrki úr Fiskræktarsjóði, sem koma til greiðslu árið 2022, er til og með **1. mars 2022**.

Þeir sem fengið hafa styrk úr sjóðnum og sækja aftur um vegna sama verkefnis, skulu skila inn framvinduskýrslu með nýrri umsókn.

Umsóknareyðublöð vegna styrkveitinga úr Fiskræktarsjóði má nálgast á <http://www.fiskistofa.is> undir lax- og silungsveiði, skila skal umsókn í fimmriti. Þar má einnig nálgast verklagsreglur sjóðsins. Einnig er hægt að hafa samband við Höllu Björk Garðarsdóttur, starfsmann Fiskistofu, í síma 569 7900. Umsóknum um styrki eða lán úr sjóðnum skal skila til formanns Fiskræktarsjóðs á eftirfarandi heimilisfang:

Fiskistofa  
v/Fiskræktarsjóðs  
Borgum v/Norðurslóð  
600 Akureyri

Styrkir VIRK  
2022



VIRK Starfsendurhæfingarsjóður hefur opnað fyrir umsóknir um styrki til verkefna sem auka fjölbreytni og framboð úrræða í starfsendurhæfingu og styrki til rannsókna sem stuðla að uppbyggingu og auka við almenna þekkingu á starfsendurhæfingu á Íslandi.

Veittir eru styrkir til virkniúrræða, rannsóknarverkefna og uppbyggingar- og þróunarverkefna einu sinni á ári og þurfa umsóknir um styrkina að hafa borist sjóðnum **15. febrúar n.k.** inn á netfangið [styrkir@virk.is](mailto:styrkir@virk.is).

Að þessu sinni verður sérstaklega horft til verkefna og/eða úrræða sem stuðla að sjálfsþekkingu einstaklinga sem eykur líkur á farsælli endurkomu til vinnu.

Aðeins eru teknar til greina umsóknir sem uppfylla allar reglur um styrki VIRK. Nánari upplýsingar, stefnur og reglur varðandi umsóknir og umsóknareyðublöð má finna á [www.virk.is](http://www.virk.is).

Umsóknarfrestur er til og með **15. febrúar 2022**.



## Styrkir úr Endurmenntunarsjóði grunnskóla 2022

Stjórn Námsleyfasjóðs auglýsir eftir umsóknum í Endurmenntunarsjóð grunnskóla vegna endurmenntunarverkefna skólaárið 2022-2023.

Þeir sem hyggjast standa fyrir endurmenntun fyrir félagsmenn í Félagi grunnskólakennara (FG) og Skólastjórafélagi Íslands (SÍ) geta sótt um framlög úr sjóðnum, þar á meðal grunnskólar, skólaskrifstofur, sveitarfélög, háskólar, símenntunarstofnanir, félög, fyrirtæki og aðrir. Gert er ráð fyrir að endurmenntunarverkefnum verði að fullu lokið eigi síðar en við lok skólaársins 2022-2023. Verði ekki unnt að ljúka námskeiðum innan þeirra tímamarka fellur styrkveiting niður.

Umsækjendum er gert að sækja um á rafrænu formi á heimasíðu Sambands íslenskra sveitarfélaga, [www.samband.is](http://www.samband.is). Umsóknir á öðru formi verða ekki teknar gildar. Ekki er tekið á móti viðbótargögnum og því verða allar upplýsingar að koma fram í umsókninni.

Í umsóknum skal gefa ítarlegar upplýsingar um hvers konar endurmenntun umsækjandi hyggst bjóða, m.a. innihald, skipulag og markmið verkefnis/námskeiðs, stað og tíma, áætlaðan fjölda þátttakenda, fyrirlesara, ábyrgðarmann og annað það sem máli kann að skipta við mat á umsóknum. Einnig skal tilgreina áætlaðan kostnað. Þær umsóknir einar koma til álita sem sýna fram á að endurmenntunarverkefnið mæti þörfum grunnskólans, séu byggð á skólafestu, aðalnámskrá, fagmennsku og gæðum. Styrkir eru eingöngu greiddir vegna launakostnaðar leiðbeinenda. Annar kostnaður er ekki greiddur.

Þegar fyrir liggur ákvörðun um hverjir fá styrk verður gerður sérstakur samningur um hvert endurmenntunarverkefni.

Umsóknarfrestur er til og með **1. mars 2022**.

Stefnt er að því að svarbréf berist umsækjendum um miðjan maí 2022.

Reglur um Endurmenntunarsjóð grunnskóla er að finna á heimasíðu Sambands íslenskra sveitarfélaga, [www.samband.is](http://www.samband.is) og eru umsækjendur hvattir til að kynna sér þær.

Nánari upplýsingar um Endurmenntunarsjóð grunnskóla veitir Anna Ingadóttir í síma 515 4900 eða í tölvupósti á [anna.ingadottir@samband.is](mailto:anna.ingadottir@samband.is).

ráðum  
ráðningarstofa

## 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 býst.





## Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

### Mountain lagoon í Hveradölum, baðhús og baðlón

Hveradalir ehf. hafa tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar umhverfismatsskýrslu um baðhús og baðlón í Hveradölum í Sveitarfélaginu Ölfusi.

**Kynning á umhverfismatsskýrslu:** Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar hjá Skipulagsstofnun frá 31. janúar til 14. mars. Umhverfismatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar [www.skiplag.is](http://www.skiplag.is).

**Umsagnarfrestur:** Allir geta kynnt sér umhverfismatsskýrsluna og lagt fram umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 14. mars til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á [skiplag@skiplag.is](mailto:skiplag@skiplag.is).



## ÚTBOÐ

Fjallabyggð óskar eftir tilboðum í að byggja anddyri, búningaklefa og tengibyggingu við núverandi sundlaugarbyggingu og ípróttahús á Siglufirði, samtals 292,3 m<sup>2</sup> á tveimur hæðum ásamt rífi á tengigangi skv. útboðsgögnum AVH.

Verktími er frá 1. mars 2022 til 28. apríl 2023.

### Helstu magnþölur eru:

Gröftur	1.200 m <sup>3</sup>
Steypumót	1.400 m <sup>2</sup>
Steypustyrktarstál	10.000 kg
Steinsteypa	190 m <sup>3</sup>
Kerfisloft	260 m <sup>2</sup>
Málun	600 m <sup>2</sup>
Físalögn samtals	600 m <sup>2</sup>

Ósk um afhendingu rafrænna útboðsgagna skal senda á netfangið [avh@avh.is](mailto:avh@avh.is) og verða þau afhent frá og með 1. febrúar n.k.

Tilboð skulu berast rafrænt á netfangið [avh@avh.is](mailto:avh@avh.is) fyrir kl. 13:00 þriðjudaginn 22. febrúar og verða tilboðin opnuð kl. 13:30 sama dag í ráðhúsi Fjallabyggðar, Gránugötu 24, Siglufirði í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska. Bjóðendum mun gefast kostur á að fylgjast með opnun tilboða á fjarfundi óski þeir þess.

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**Beinn sími: 550 5625**

### Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is)  
 Arna Rut Kristinsdóttir, [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)

## Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti þann 25. janúar 2022 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirfarandi tillögur að breyttu deiliskipulagi.

### Hörðuvellir – Tröllakór. Tillaga að breyttu deiliskipulagi.

Tillaga að breyttu deiliskipulagi opins svæðis við Tröllakór. Í breytingunni felst breytt afmörkun skipulagssvæðisins til að koma fyrir skólagörðum og garðlöndum fyrir bæjarhlutann. Skipulagssvæðið stækkar úr 6,85 ha í um 7,7 ha, svæðið fyrir skólagarðana og garðlöndin er um 0,4 ha. Gert er ráð fyrir færanlegu aðstöðuhúsi að hámarki 30 m<sup>2</sup>. Að öðru leiti er vísað í gildandi deiliskipulag Hörðuvalla m.s.br. Tillagan er sett fram á uppdráttum í mkv. 1:2000 og 1:500 ásamt greinargerð dags. 13. janúar 2022. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Hörðuvellir. Tillaga að breyttu deiliskipulagi.

Í breytingunni felst að breyta mörkum skipulagssvæðis Hörðuvalla í samræmi við deiliskipulag þriðja áfanga Arnarnesvegjar. Þar sem gert er ráð fyrir brú eða undirgöngum undir Arnarnesveg rétt norðaustan hringtorgs við Rjúpnaveg geta göngu- og hjólastígar færst nær íbúðabyggð við Desjakór. Að öðru leiti er vísað í gildandi deiliskipulag Hörðuvalla m.s.br. Tillagan er sett fram á uppdráttum í mkv. 1:2000 ásamt greinargerð dags. 17. janúar 2022. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Vatnsendahvarf – athafnasvæði 3. Tónahvarf 2. Tillaga að breyttu deiliskipulagi.

Í breytingunni felst að breyta lóðamörkum Tónahvarfs 2 þar sem ný lega Arnarnesvegjar hefur færst til austurs. Lóðin sem minnkar úr 5.900 m<sup>2</sup> og verður eftir breytingu 3.750 m<sup>2</sup> að flatarmáli. Gert er ráð fyrir að byggingarreitur breytist og verður grunnflötur eftir breytingu 650 m<sup>2</sup>. Hámarksbyggingarmagn verður óbreytt eða 3.800 m<sup>2</sup> þar af 3.000 m<sup>2</sup> í verslun og þjónustu. Hámarks hæð byggingarreits breytis úr þremur hæðum auk kjallara í fjórar hæðir auk kjallara. Hámarksvegghæð í gildandi deiliskipulagi er 15 metrar á norðurhlíð breytist og verður 20 metrar og þakform er frjálst. Aðkoma og fjöldi bílastæða breytist og er gerð krafa um eitt bílastæði á hverja 100 m<sup>2</sup> atvinnuhúsnæðis og skal ekki reikna geymslur eða þjónusturými inni í þeim tölum. Hámarks byggingarmagn kjallara og niðurgrafinnar bílageymslu er 800 m<sup>2</sup>. Að öðru leiti er vísað í gildandi deiliskipulag athafnasvæðis Vatnsendahvarfs 3 með síðari breytingum. Tillagan er sett fram á uppdráttum í mkv. 1:1000 dags. 17. janúar 2022. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Vatnsendahvarf – athafnasvæði. Tillaga að breyttu deiliskipulagi.

Í breytingunni felst að skipulagsmörk breytast þar sem ný lega Arnarnesvegjar hefur færst til austurs. Stærð skipulagssvæðisins eftir breytingu er 22 ha. Við gatnamót Vatnsendavegjar og Tónahvarfs er gert ráð fyrir nýju hringtorgi í stað krossgatnamóta. Að öðru leiti er vísað í gildandi deiliskipulag Vatnsendahvarfs – athafnasvæði m.s.br. Tillagan er sett fram á uppdráttum í mkv. 1:2000 dags. 17. janúar 2022. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Ofangreindar tillögur eru aðgengilegar á heimasíðu bæjarins, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is). Ef óskað er eftir nánari upplýsingum um tillögurnar er hægt að senda fyrirspurn á starfsfólk skipulagsdeildar á netfangið [skiplag@kopavogur.is](mailto:skiplag@kopavogur.is). Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulagsdeildar, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið [skiplag@kopavogur.is](mailto:skiplag@kopavogur.is) eigi síðar en kl. 16:00 miðvikudaginn 16. mars 2022.

Skiplagsfulltrúinn í Kópavogi.



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)

## RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR



Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

intellecta





# FRÉTTAVAKTIN

Fréttumfjöllun fyrir alla  
kl. 18.30 á virkum dögum

Fjölbreytt fréttumfjöllun í opinni dagskrá fyrir fólkið í landinu. Úrvalsið fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti til að ræða +helstu mál líðandi stundar. Þátturinn er sýndur á Hringbraut og [frettabladid.is](http://frettabladid.is)



HRINGBRAUT



# HS Orka eykur framleiðslugetu um 30 MW

HS Orka er nú í miðri uppbyggingu á stækkun Reykjanesvirkjunar. Fyrirhugað er að stækkunin muni fela í sér aukningu á framleiðslu raforku sem nemur allt að 30 megavöttum.

Rannsóknir og þróun verkefnisins hófust 2009 og hafa verið samfelld í gangi þar til framkvæmdir hófust í ársbyrjun 2021. Vonast er til að þessi aukna framleiðsla komi inn á netið í kringum næstu áramót. „Umhverfisáhrif af framkvæmdunum eru nánast engin, en hugmyndafræðin er sú að fullnýta þá orku og þá vökva sem eru tekin úr jörðinni. Í stað þess að bora nýjar holur erum við að þróa nýja leið til að áframnýta auðlindirnar sem við erum að vinna með,“ segir Jóhann Snorri Sigurbergsson, forstöðumaður viðskiptaþróunar hjá HS Orku.

## Enn orka í vökvanum

„Jarðsjórinn sem við borum eftir fyrir Reykjanesvirkjun er 270°C heitur og gufan er notuð til þess að framleiða 100 MW af rafmagni með tveimur háþrýstítúrbínum,“ segir Sunna Björg Helgadóttir, framkvæmdastjóri Tæknisviðs HS Orku. „Eftir þetta er enn heilmikil orka eftir í vökvanum sem er nú um 200°C. Með tækniþróun er nú hægt að nýta þann vökva enn frekar,“ segir hún. „En fyrst þurfti til verkfræðilegar úrlausnir til þess að fjarlægja útfellingar, eins og til dæmis kísil, úr vatninu áður en orkan er nýtt,“ segir Jóhann.

## Ný innlend lausn

„Við notum lágþrýstítúrbínu til að fullnýta orkuna úr vökvanum sem fellur til úr háþrýstítúrbínunum tveimur. Þróunarverkefnið var unnið af sérfræðingum og verkfræðingum HS Orku ásamt ýmsum sérfræðingum í jarðhitakerfum, og er að okkar vitneskju eina verkefnið í heiminum sem notar þessa tæknilausn,“ segir Sunna.

„Í flestum virkjanaframkvæmdum á Íslandi hefur verið fyrir fram skilgreindur kaupandi að meginþorra raforkunnar áður en lagt er af stað en þannig var það ekki í þessu tilviki. Við vissum að þörf yrði á þessari raforku og við vildum eiga orku fyrir framtíðartækifæri í Auðlindagarðinum. Þegar verkefnið hófst var eftirspurnin eftir rafmagni ekki sú sama og er í dag og í raun eitthvað sem við skilgreindum sem tímabundna niðursveiflu í eftirspurn. Orkufyrirtækin önnuðu eftirspurn fyrir tækja og heimila eftir rafmagni og það var umframorka í kerfinu, nokkuð sem er fjarri stöðunni í dag eins og við sjáum í fréttum. Í mörg ár hafa orkufyrirtækin dansað á línunni og framboð og eftirspurn verið í óþægilegu jafnvægi, sem orsakar að lítið svigrúm er til að taka við nýjum tækifærum sem er nóg af í dag,“ bætir Jóhann við.

## Framboð og eftirspurn

Að sögn Jóhanns er eftirspurnin orðin meiri á Íslandi í dag en framboð orkuveranna. „Umtalsverðar skerðingar eru í gangi hjá loðnubræðslunum og búið er að tilkynna um skerðingar hjá fjarvarmaveitum í sveitarfélögum á köldum svæðum. Sömuleiðis er álverð og annað hrávöruverð í sögulegu hámarki sem ýtir undir eftirspurn þessara aðila sem eru stærstu orkunotendur landsins. Hvað gerist þegar ekki er nægt rafmagn á kerfinu? Jú. Þá er lausnin að brenna olíu. Árið 2022 er fyrir séð að gríðarlegu magni af olíu verði brennt í beinu orsakasamhengi við raforkuskort í landinu.



Sunna Björg Helgadóttir, framkvæmdastjóri Tæknisviðs HS Orku, segir það mikilvægt að vera með vaðið fyrir neðan sig í orkubransanum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK



HS Orka byrjaði sem hitaveitulausn fyrir Suðurnesin. Í dag hefur starfsemin þróast og stækkað.

sínu. Ef ekki væri fyrir orkuverðið í Svartsengi, þá væri ekkert Blátt lón,“ segir Jóhann.

„Carbon Recycling er einnig í Auðlindagarðinum. Verksmiðja þeirra er einnig við orkuverðið í Svartsengi. Þar er framleitt metanól úr kolsýru (CO<sub>2</sub>) og öðru sem fellur til hjá okkur. Fyrirséð er að metanól spili stórt hlutverk í orkuskiptum í heiminum þegar kemur að stórum farartækjum eins og skipum og flugvélum. Nú þegar er Maersk að láta smíða sex skip fyrir sig sem eru keyrð á metanóli,“ segir Sunna.

„Stolt Seafarm í Auðlindagarðinum notar 35°C heitan tandurhreinan sjó sem við notum til að kæla niður vélarnar okkar. Þau blanda heita sjóinn með köldum uns hitastigið nær 21 gráðu, kjöraðstæðum fyrir eldi á Senegal flúru, sem er vinsæll Miðjarðarhafsfiskur. Þarna geta þau framleitt flúruna við bestu mögulegu aðstæður á landi,“ segir Sunna. „Hér er um að ræða nýtingu á afurð sem við værum almennt að skila ónýttu aftur út í sjó. Annað nýlegt dæmi er samningur Samherja fiskeldis á stærsta laxeldi á landi í heimi á Reykjanesi. Þar verður þessi sjór nýttur til ræktunar á laxi, en með því að framleiða lax við 12-13°C hita í stað 8°C, eykst vaxtarhraði fisksins sem eykur á hagkvæmni,“ bætir Jóhann við.

## Auðlind fyrir fólk

„Auðlindagarðurinn er einn stærsti þátturinn í því að svæðið náði sér eftir hrúnið 2008. Við létum vinna skýrslu um efnahagslegan ávinning Auðlindagarðsins árið 2014 og svo kynntum við hugmyndina ári síðar. Á þessum tíma var lítil vöxtur á svæðinu og ferðaþjónustan var ekki sprungin út. Þetta var því eini vaxtarbroddurinn á svæðinu á sínum tíma. Störfin sem hafa myndast í kringum okkar starfsemi á Reykjanesi, beint og óbeint, eru um 1.800 talsins, þegar mest var og þá eru ótalin afleidd störf eða tímabundin störf t.d. í kringum byggingu virkjana. Miðað við íbúafjölda Reykjaneskaga sem er um 27.000 íbúar, þá er þetta afar há prósentu og ljóst að okkar vera hefur gríðarleg jákvæð áhrif á samfélagið allt,“ segir Jóhann. ■

Nánari upplýsingar á [hsorka.is](http://hsorka.is).

Íslensk sjávarútvegsfyrirtæki hafa mörg hver lagt mikla fjármuni í að byggja upp bræðslustarfsemi á rafmagnskötlum í stað olíubrennslu. Nú mun þessi langstærsta loðnvertíð í manna minnum þurfa að fara nánast alfarið fram á olíu,“ segir Jóhann. „Þetta er sorgleg staða að við Íslendingar, sem erum einna fremst í grænni orku, þurfum að grípa til þessara ráðstafana,“ segir Sunna.

„Það er flókið og tímafrekt að koma nýju orkuveru af stað. Við erum með slík verkefni í bígerð hjá okkur en leggjum núna megináherslu á að auka nýtnina í starfandi orkuverum. Það segir sig sjálft að í þessum bransa þarf að vera borð fyrir báru svo hægt sé að sinna eftirspurninni til framtíðar og takmarka skerðingar í kerfinu,“ segir Sunna. „Allri þeirri orku sem við látum til viðskiptavina okkar á almennum markaði fylgja upprunabréf sem tryggja að hún er vottuð græn og endurnýjanleg enda hefur krafa markaðarins fæst hratt í þá átt,“ bætir Jóhann við.

## Skammgóður vermir

„Í Svartsengi stendur til að skipta út eldri búnaði fyrir nýjan og auka afkastagetu og nýtni. Þannig náum við að auka framleiðslugetu orkuversins úr 75MW í 85MW. Við hefðum getað stækkað enn frekar en þá hefði verkefnið þurft að fara í gegnum rammaáætlunarferlið sem hefði seinkað verkinu umtalsvert

**Þetta er sorgleg staða að við Íslendingar, sem erum einna fremst í grænni orku, þurfum að grípa til þessara ráðstafana.**

Sunna Björg

og aukni á óvissu. Við stefnum á því að hefja verkefnið í haust eða í sumar,“ segir Jóhann.

HS Orka rekur, ásamt Svartsengi og Reykjanesvirkjun, vatnsaflsverið í Biskupstungum sem framleiðir um 9,9MW. „Einnig höfum við gert langtímasamning við fjórtán smávirkanir víða um land og fáum þar samtals 25MW inn á kerfið til viðbótar,“ segir Jóhann.

„Við finnum fyrir auknum áhuga innlendra og erlendra aðila í vetnisframleiðslu. Ísland hefur tækifæri til þess að vera algerlega sjálfbært um raforku. En ef við ætlum að klára orkuskiptin er fyrirséð að meira þarf til. Þessi 30 MW sem við erum að stækka við okkur núna munu duga skammt því raforkuaukning í landinu á almennum markaði án nokkurrar stóriðju eykst um 10-15 MW á hverju ári. Þetta er samfélagið að vaxa. Meginfokussinn núna er á

verkefnið í Reykjanesvirkjun og í Svartsengi. En í þessum bransa er mikilvægt að horfa fram í tímann. Næstu kostir sem við sjáum fram á að nýta eru til dæmis í Krýsvík,“ segir Sunna.

## Auðlindagarðurinn

HS Orka er stærsti orkuframleiðandinn í einkaeigu á Íslandi og var upphaflega stofnað sem Hitaveita Suðurnesja árið 1974 af nærliggjandi sveitarfélögum. Markmiðið var að hitaveituvæða Suðurnesin. „Eitt af grunnverkefnum HS Orku er ennþá það, að veita heitu vatni um þetta svæði,“ segir Sunna. „Raforkan var fyrsta aukaafurðin úr þessu verkefni og síðan hefur framleiðslan aukist, virkjanir stækkað og starfsemin í kring,“ segir Jóhann.

HS Orka er í gjöfulu samstarfi við ýmis fyrirtæki sem hafa byggst upp í kringum Reykjanesvirkjun og Svartsengi með tilkomu Auðlindagarðsins. „Við erum með viðskiptavinum með raforku út um allt land. Okkar vinnsla gefur þó ýmislegt annað af sér sem áður hefði verið talið úrgangur. Auðlindagarðurinn byggir á hugmyndafræði um fullnýtingu afurða, samfélagi án sóunar. Ekkert sem fellur til við framleiðslu er álitid úrgangur, heldur sem auðlind. Skýrt dæmi um þetta er Bláa lónið sem nýtir jarðsjóinn sem fellur til við Svartsengi. Þá notar fyrirtækið kísil í snyrtivörulínur sínar og kol-tvísýring og gufu í þróunarsetrinu





Arni Magnússon, forstjóri Íslenskra orkurannsóknna, segir að við þurfum að rannsaka mun betur hvaða jarðrænu auðlindir Ísland hefur að geyma.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

## Verðum að vita hvað við eigum

Sérfræðingar ÍSOR rannsaka jarðrænar auðlindir landsins og meta hvort og hvernig má nýta þær með sem bestum hætti, en forstjóri ÍSOR segir að það sé þörf á mun meiri rannsóknum á auðlindum landsins, svo hægt sé að taka upplýstar ákvarðanir varðandi bæði nýtingu og friðun.

„Íslenskar Orkurannsóknir hafa það lögbundna hlutverk að annast rannsóknir á sviði náttúruvafars, orkumála og annarra auðlindamála. Við höfum nýlega farið gegnum stefnumótun þar sem hlutverk okkar var að nokkrum leyti endurskilgreint og er nú lögð sérstök áhersla á að styðja við stefnu stjórnvalda hvað varðar sjálfbæra nýtingu jarðrænna auðlinda,“ segir Arni Magnússon, forstjóri Íslenskra Orkurannsóknna (ÍSOR). „Við höfum verið starfandi í að verða 80 ár. ÍSOR var fyrst hluti af Orkustofnun en árið 2003 var rannsóknabátturinn skilinn frá og ÍSOR varð sjálfstæð eining.“

**Leggja mat á auðlindir landsins**  
„Hjá okkur starfa margir sérfræðingar innan jarðvísinda, í víðasta skilningi þess hugtaks, og við erum þau sem leggjum mat á hvar jarðrænar auðlindir okkar eru og hvernig má nýta þær með sem bestum hætti, nú eða fríða ef því er að skipta,“ segir Arni. „Við höfum komið að meira eða minna öllum rannsóknum sem hafa leitt til ákvarðana um annað hvort friðun eða nýtingu jarðhitaauðlinda, þannig að það má segja að við séum undanfari framkvæmda á því sviði.“

Okkar fólk leggur mat á hvers edlis auðlindirnar eru, hvaða magn um ræðir, aðgengi og annað sem skiptir máli, þegar kemur að nýtingu þeirra með hagkvæmum hætti. Við svörum spurningum eins og hversu endurnýjanleg auðlindir er, metum og höfum eftirlit

með nýtingu hennar, þannig að hún sé sjálfbær til framtíðar,“ útskýrir Arni. „Þannig tryggjum við með besta móti að ganga ekki á auðlind meira en hún þolir með hagsmunum framtíðar í huga, um leið og við aukum lífsgæði í nútímanum og til framtíðar, með sjálfbærni að leiðarljósi.“

**Mikil þörf á frekari rannsóknum**  
„Ég vil meina að það hafi alltaf verið í genamengi okkar hér á ÍSOR og raunar Íslendinga almennt, að horfa á umhverfis- og loftslagsmál út frá lögmálum sjálfbærni. Þegar við höfum stefnumótunarvinnuna fyrir rúmu ári kom það sífellt betur í ljós að okkar viðfangsefni er í grunninn sjálfbær þróun,“ segir Arni. „Íslensk þjóð er líka sérlega heppin að eiga þessar ríkulegu endurnýjanlegu orkulindir sem er hægt að nýta með sjálfbærum hætti.“

En þessar auðlindir eru ekki óþrjótandi og við þurfum að umgangast þær af virðingu og þekkingu sem byggja á rannsóknunum og reynslu. Þess vegna höfum við meðal annars lagt áherslu á mikilvægi þess að fara í frekari rannsóknir og kortlagningu á jarðfræði Íslands. Það kortlagningarverkefni erum við að vinna með Náttúrufræðistofnun Íslands, fyrir umhverfis-, orku- og loftslagsráðuneytið, en það mun taka 65 ár á núverandi hraða, sem ræðst af fjármögnun,“ segir Arni.

„Við þurfum að vita hvaða auðlindir við eigum, ekki bara til að gera áætlun um nýtingu, heldur líka verndun og friðun. Við höfum mikinn áhuga á að kanna betur og rannsaka auðlindir okkar utan hefðbundinna virkjanasvæða, því rannsóknir hafa fyrst og fremst verið stundaðar innan þeirra og það sem er utan þeirra er mun minna þekkt,“ segir Arni. „Það er hagsmunamál fyrir þjóðina að rannsaka frekar hvað hún á, til að

átta sig á stöðunni og geta tekið upplýstar ákvarðanir.“

**Fjölbreytt rannsóknarverkefni**  
„Okkar stærstu viðskiptavinir eru íslensku orkufyrirtækin, en við seljum í auknum mæli þjónustu okkar til annarra fyrirtækja einnig. Einn vaxtarsprotinn undanfarið misseri er á sviði fiskeldis á landi, sem allt bendir til að verði atvinnugrein í örum vexti næstu ár og jafnvel áratugi. Þjónusta og verkefni ÍSOR skiptist annars í þrjú meginvið: könnun, nýtingu auk vöktunar og fræðslu.“

Könnunin snýr að kortlagningu á jarðfræði Íslands, en ÍSOR hefur líka verið ráðgjafi stjórnvalda um ýmsar rannsóknir á hafsbotni,“ segir Arni. „Það kemur inn á landgrunnsréttindi, en gengur líka út á að þekkja eðli hafsbotsins og hvað hann hefur að geyma, sem sagt út frá náttúruvæðingum og hvort jarðlög þar undir geymi auðlindir, nýtanlegar eða ekki.“

Við tökum að okkur að meta gæði úttekta á auðlindum og rýna í áreiðanleika þeirra fyrir orkufyrirtæki, stjórnvöld, fjármögnunaraðila og opinberar stofnanir eins og Alþjóðabankann og stóra alþjóðlega þróunarbanka um allan heim,“ útskýrir Arni, en sem dæmi má nefna að ÍSOR hefur komið að ýmsum verkefnum í meira en 50 löndum.

„Þegar kemur að nýtingu, til dæmis á jarðhitaborholu, erum við í upphafi að vinna jarðfræðilíkon til að átta okkur á aðstæðum og svo hefjum við mælingar þegar byrjað er að bora. Eftir að borun lýkur fylgjumst við með gæðum og metum afköst,“ segir Arni. „Við setjum líka fram hugmyndalíkon fyrir jarðhitakerfi og reynum að spá fyrir um hvernig heilu kerfin gætu lítið út og hverju þau gætu afkastad. Það er forsenda ákvarðanatöku um sjálfbæra nýtingu til framtíðar.“

Á sviði vöktunar erum við meðal annars að fylgjast með viðbrögðum jarðhitakerfa við nýtingu og hvort það verði breytingar sem gefa tilefni til að breyta vinnslunni,“ útskýrir Arni. „Við reukum líka öflugra efnarannsóknastofu sem er sérútbúin til að greina vatnssýni, gufu og gassýni, ásamt bergi og föstum efnunum. Við vöktun á jarð-

**Þessar auðlindir eru ekki óþrjótandi og við þurfum að umgangast þær af virðingu og þekkingu sem byggja á rannsóknum og reynslu.**

hitasvæðum tökum við vatnssýni úr borholunum og fylgjumst með því hvort efnasamsetning sé að breytast, metum hvort hætta sé á útfellingum eða tæringu málma og fylgjumst með áhrifum vinnslu á jarðhitakerfin, sem dæmi. Við fylgjumst einnig með jarðskjálftavirkni í grennd við vinnslusvæði og fáum þannig upplýsingar um lekt í berginu. Við höfum enn fremur veitt fyrirtækjum ráðgjöf þegar óska þarf eftir nýtingarleyfi á einstökum svæðum.“

**Töku við rekstri Jarðhitaskólans**  
„Stór og vaxandi hluti af starfi okkar er svo fræðsluhlutinn. Það urðu ákveðin vatnaskil fyrir ári þegar GRÓ, þekkingarmiðstöð þróunarsamvinnu hjá utanríkisráðuneytinu, samdi við ÍSOR um að reka Jarðhitaskólann, sem við getum sannarlega verið stolt af,“ segir Arni. „Skólinn á sér 40 ára sögu um miðlun þekkingar Íslendinga á nýtingu jarðhita, fyrst og fremst til þróunarlanda, og á áttunda hundrad nemenda hefur farið gegnum hann.“

Við tökum við hýsingu og rekstri skólans, sem er mjög skemmtilegur hluti af starfseminni. Hér fyllist allt af vel menntuðu fólki héðan og þaðan úr heiminum, sem kemur saman til að læra meira og hljóta þjálfun. Það tekst á við raunveruleg verkefni, en yfirleitt taka nemendur með sér viðfangsefni að heiman og koma hingað til að fá leiðbeiningar og handleiðslu frá færustu sérfræðingum í heimi,“ segir Arni. „Auk kennslu við skólann kennir okkar fólk líka við íslensku háskólana og við höfum tekið að okkur kennslu og þjálfun hér og þar um heiminn, bæði á eigin vegum og Jarðhitaskólans.“

**Stöndum tæpt með heita vatnið**

„Sífelld aukning á heitavatsnotkun hefur valdið okkur ákveðnum áhyggjum. Þjóðin er að stækka, ferðaþjónusta tekur sitt og alls konar iðnaður og hugmyndir um uppbyggingu treysta á heitt vatn,“ segir Arni. „En við vitum tiltölulega lítið um lághitasvæðin utan þeirra svæða sem við erum að nýta í dag og þó að okkur finnist heitavatsnotkunin sjálfsgöð, þá sjáum við líka að þetta er brothætt. Það má til dæmis lítið út af bregða til að höfuðborgarbúar séu hvattir til að fara sparlega með heita vatnið. Við stöndum dálítið tæpt þegar kemur að því að tryggja öllum aðgang að heitu vatni. Margar minni hitaveitur um allt land eru komnar til ára sinna og hafa ekki burði til að standa undir kostnaði við frekari rannsóknir og uppbyggingu.“

Í nýrri orkustefnu er talað um orkuafhendingaröryggi og komið inn á þetta. Það skiptir verulegu máli að huga að aðgengi almennings að heitu vatni, en í þessu samhengi skiptir líka máli að átta sig á því hver á að standa undir kostnaði við þessar rannsóknir, einstaka hitaveitur sem hafa lítið fjármagn eða samfélagið í heild,“ segir Arni. „ÍSOR er ekki á fjárlögum heldur öflum við okkar tekna með sölu á þjónustu og notum arðinn af því til að uppfylla okkar lagalegu skyldu til að stunda rannsóknir. Við sem þjóð þurfum að ákveða hvaðan fjármagn á að koma til að rannsaka hvað við eigum af heitu vatni og hvernig við getum nýtt það. Undirbúningur og rannsóknir fyrir virkjun jarðhita, hvort sem er til beinnar nýtingar eða raforkuframleiðslu, eru tímafrek og það getur liðið allt að áratugur frá því að farið er af stað þar til nýting hefst. Því lengur sem við biðum með að bregðast við þessu, því erfiðara verður það.“

Á lokum vil ég segja að ég tel að ÍSOR, með sínu endurskilgreinda hlutverki og áherslu á sjálfbæra þróun, sé mjög ákjósanlegur vinnustaður fyrir ungt og vel menntað fólk sem vill gera samfélaginu gagn,“ segir Arni. „Það eru spennandi tímar fram undan og við þurfum alltaf á góðu fólki að halda.“ ■





**Ef við Íslendingar ætlum að framleiða sjálf þá orku sem fara á í orkuskiptin þá þarf að virkja meira.**

Kolbrún Reinholdsdóttir



Steinþór Gíslason, sviðsstjóri orkusviðs, og Kolbrún Reinholdsdóttir, rafmagnsverkfræðingur M.Sc. og fyrirlíði á orkusviði EFLU.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

Fjölmörg spennandi verkefni og tækifæri eru fram undan í orkugeiranum hérlandis. Hjá verkfræðistofnunni EFLU fer fram greining á raforkukerfinu á Íslandi fyrir ýmsa aðila.

Orkumál hafa verið mikið í umræðunni síðustu misseri enda afar mikilvæg fyrir íslenskt samfélag að svo mörgu leyti. Umræða um raforkuskort og skerðingar til fiskimjölsverksmiðja, ásamt umræðu um orkuskiptin og metnaðarfullar yfirlýsingar stjórnvalda tengdar þeim, hefur verið áberandi undanfarin ár og virðast mjög skiptar skoðanir um þessi mál.

EFLA er ein stærsta verkfræðistofa landsins og hefur komið að fjölmörgum verkefnum tengdum orkumálum, bæði innanlands og erlendis. Þau Steinþór Gíslason, sviðsstjóri orkusviðs, og Kolbrún Reinholdsdóttir, rafmagnsverkfræðingur M.Sc. og fyrirlíði á orkusviði, vinna við að greina raforkukerfið á Íslandi fyrir ýmsa aðila og eru öllum hnútum kunnug þegar kemur að íslenska orku-markaðinum.

Þau eru sammála því að orkuvinnslukerfi landsins séu nánast fullnýtt eins og staðan er í dag. „Heildar uppsett afl raforku í landinu er um 2.850 MW og orkuvinnslugeta kerfisins er rúmlega 20 TWh. Stór hluti þeirrar orku er seldur til stórnotenda sem hafa gert samninga til langs tíma. Það er ákveðinn sveigjanleiki í þeim samningum, bæði fyrir orkukaupanda og seljanda. Síðustu mánuði hefur hrávöruverð verið hátt í heiminum og þá eru þeir samningar fullnýttir, auk þess sem vatnsstaða í lónum hefur verið slæm sem leiðir til skerðingar fyrir fyrirtæki sem kaupa skerðanlega orku,“ segir Kolbrún.

Kolbrún segir þó að hafa þurfi í huga að út frá hagkvæmnisjónarmiði geti verið óhagstætt að reisa virkjanir sem eiga að anna afltoppum sem aðeins standa yfir í stuttan tíma og hagkvæmara gæti verið að nota aðra orkugjafa til að anna þeim, flestir þeir sem kaupa skerðanlega orku eiga og geta notað dísilstöðvar þegar þeir fá ekki afhenta orku frá raforkukerfinu.

## Skýr tækifæri til framtíðar

**Gerast í nokkrum skrefum**  
*Mikil umræða hefur verið í samfélaginu undanfarin um orkuskiptin en í hverju felast full orkuskipti, líkt og markmið stjórnvalda kveða á um?*

„Orkuskipti þýðir í raun að hverfa frá jarðefnaeldsneyti,“ segir Steinþór. „Fyrir okkur Íslendinga er hagkvæmast að rafvæða það sem hægt er og nýta aðra orkugjafa þar sem ekki er talið mögulegt að nota rafmagn beint. Þau munu taka tíma og orkuþörf þeirra er ekki mikil í upphafi. Orkuskiptin munu gerast í nokkrum skrefum á næstu árum. Fyrst verða þau í samgöngum á landi, síðar taka við orkuskipti skipa og flugvéla.“

**Metnaðarfull sýn**  
Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnar Íslands er metnaðarfull sýn í loftslagsmálum og orkuskiptum. Markmiðið er að Ísland nái kolefnishlutleysi og fullum orkuskiptum eigi síðar en árið 2040 og verði þá óháð jarðefnaeldsneyti, fyrst ríkja í heiminum, að sögn þeirra Kolbrúnar og Steinþórs. „Heildar orkuþörf orkuskipta eru metin á bilinu 10-12 TWh og mun koma fram á næstu 20-30 árum. Þessa tölu má setja í samhengi við það að heildarnotkun raforku á Íslandi í dag er um 20 TWh. En mikilvægt er að hafa í huga að sú orka verður ekki endilega framleidd á Íslandi heldur gæti hún verið innflutt. Ef við Íslendingar ætlum að framleiða sjálf þá orku sem fara á í orkuskiptin þá þarf að virkja meira, miðað við að núverandi atvinnustarfsemi og að lífsmynstur landsmanna sé óbreytt,“ segir Kolbrún.

„Ef orkuþörfin minnkar ekki þurfum við meiri raforku vegna orkuskipta. Reglulega koma upp raddir sem stinga upp á því að loka á stórnotendur vegna orkuskipta, t.d. með því að loka álveri. Það hefur hins vegar neikvæð áhrif á kolefnislosun fyrir heiminn í heild þar sem álframleiðslan myndi líklegast færast yfir til álvera sem nota kol sem orkugjafa.“

Það er því töluverð óvissa í tölum vegna orkuskipta, þar sem

ekki er ljóst hvaða tæknilausn verður fyrir valinu. Mikið hefur verið rætt um eldsneyti sem búið er til með rafmagn, svokallað rafeldsneyti. „Þar erum við t.d. að tala um vetni sem síðan er hægt að breyta í orkugjafa með því að vökvæða það og hægt er að nýta beint á vélar sem eru hannaðar fyrir jarðefnaeldsneyti. Þetta er mun orkufrekara ferli en að nýta raforkuna beint. Einnig má ekki gleyma því að á komandi árum geta komið fram nýjar lausnir, sem geta leitt til minni orkuþarfar,“ bætir Kolbrún við.

**Gríðarleg uppbygging**  
EFLA hefur um margra ára skeið unnið að orkuverkefnum erlendis, þá sérstaklega í Noregi og Svíþjóð þar sem fyrirtækið er með starfsstöðvar. „EFLA hefur verið aðalráðgjafi við hönnun flutningskerfisins fyrir Statnett í Noregi frá 2008 og við erum einnig í veigamiklu hlutverki við hönnun háspennulína fyrir Svenska kraftnät í Svíþjóð og lönduðum m.a. stærsta samningi okkar þar til þessa í vikunni. Sá samningur felst í hönnun á nýrri 400 kV línu og er virði samningsins um 200 milljónir króna,“ segir Steinþór.

Fram undan er gríðarleg uppbygging á flutningskerfum raforku á Norðurlöndunum og víðar í Evrópu að þeirra sögn. „Ástæða þess er þríþætt. Raforkuflutningskerfin eru víða orðin gömul og þarfnast endurnýjunar. Raforkunotkun er að aukast sem kemur m.a. til vegna orkuskipta og tengingar á milli landa hafa verið að aukast mjög mikið á síðustu árum og því er orðinn alþjóðlegur markaður með raforku í Evrópu. Eftirspurn eftir grænni orku hefur aukist mjög mikið á síðustu árum og það tengist orkuskiptunum,“ bætir Steinþór við.

**Bylting fram undan**  
Þau segja algjöra byltingu fram undan í orkumálum hjá nágrannaþjóðum okkar og sú þróun sé einnig í gangi víðar. „Í nýlegri greiningu rekstraráðila flutningskerfa

**Markmið stjórnvalda er metnaðarfullt og jákvætt en nú er þörf á ákvörðunum og aðgerðum til að þetta markmið náist.**

Steinþór Gíslason

Norðurlandanna (Nordic Grid Development) er metið hvernig raforkunotkun og -framleiðsla þarf að þróast á Norðurlöndunum til þess að ná kolefnishlutleysi árið 2040. Miðað við þá sviðsmynd þá mun raforkunotkun á Norðurlöndum aukast um rúmlega 60% á næstu 20 árum og framleiðsla á grænni orku rúmlega tvöfaldast. Sú aukning á framleiðslu er fyrst og fremst í vindorkunni sem er í mikilli þróun á Norðurlöndum og víðar í heiminum. Þó að það verði að teljast ólíklegt að þessi sviðsmynd raungerist þá er ljóst að fram undan er algjör umbylting í orkumálum á Norðurlöndunum og við hjá EFLU finnum beint fyrir þeim áhrifum í mikilli aukningu verkefna og bjartar horfur á þessum mörkuðum,“ segir Steinþór.

**Virkjun vindorkunnar á teikniborðinu**  
Mörgum þykir athyglisvert hversu lítið Íslendingar hafa komið nálægt þróun vindorkunnar, miðað við nágrannaþjóðir okkar. Þau segja ástæðurnar vera nokkrar. „Íslendingar byrjuðu seint að hugsa um vindorkuna samanborið við margar aðrar Evrópuþjóðir m.a. vegna þess að við Íslendingar erum í sterkri stöðu hvað varðar beislun jarðhita og fallvatna. Það hefur einnig verið tregða og óvissa í leyfisveitingarferlinu, t.d. á tímabili um það hvort lög um Rammaáætlun eigi að gilda fyrir vindorkuverkefni eða ekki og svo hefur verið ákveðinn seinangangur í afgreiðslu Alþingis. Það hefur

síðan valdið því að fjárfestar hafa verið tregir til að stíga inn en sú staða er að breytast þessi misserin,“ segir Steinþór

Þróunin síðasta áratug er sú að fjárfestingarkostnaður vindorku- vera hefur lækkað mikið. „Nú er svo komið að vindorkan er víðast hvar á góðum svæðum orðin ódýrari kostur hvað varðar fjárfestingu á hvert uppsett MW samanborið við jarðhita og vatnsafl. EFLA hefur aðstoðað sveitarfélög með stefnumótun varðandi þessi mál og einnig aðstoðað fjárfesta í undirbúningsferli á vænlegum svæðum. Aðstæður til virkjunar vindorku á Íslandi eru víða mjög hagstæðar og staðsetning Íslands er einnig mjög áhugaverð með tilliti til mögulegrar framleiðslu á rafeldsneyti og því eru hér skýr tækifæri til framtíðar,“ bætir Steinþór við.

**Margt þarf að ganga upp**  
Þau segja ýmsa ólíka þætti þurfa að ganga upp ef Íslendingar ætli að ná markmiðum sínum um full orkuskipti og kolefnishlutlaust Ísland árið 2040. „Það er nærtækast að líta á samgöngur á landi og hraða orkuskiptum hjá bilaleigubílum, leigubílum og almenningsamgöngum. Fjölga þarf hraðhleðslustöðvum víðs vegar um landið, þannig að rafbílaeigendur geti ferðast um landið án þessa að vera með „drægnikvíða“. Einnig þarf að fjárfesta í nýsköpunarverkefnum tengdum nýjum orkugjöfum eins og vetni, metanóli, ammoníaki og rafdísel, sem og verkefnum sem binda kolefni og samspili þeirra við vindorkugarða. Reisa þarf nýjar virkjanir sem geta verið vatnsafls-, jarðvarma- eða vindorkuver. Svo þarf að styrkja flutnings- og dreifikerfið og nýta möguleika snjallmæla við sölu á raforku,“ segir Kolbrún.

Steinþór segir almennig einnig geta tekið beinan þátt með því að nota sparneytnari tæki og vélar. „Auk þess getur almennig breytt lífsmynstri sínu með því að spá í hvers við neytum daglega og hvernig og hvert við ferðumst. Allt þetta getur haft áhrif á orkuþörfina. Markmið stjórnvalda er metnaðarfullt og jákvætt en nú er þörf á ákvörðunum og aðgerðum til að þetta markmið náist.“ ■



# Orka Íslands galdurinn við rúgbrauðið góða

Ísland er eyja sem kraumar og olgar af orku, hvort sem það snýr að orkugjöfum til raforku og hitaveitna, eða hreinlega eldamennsku og náttúrubaða.

thordisg@frettabladid.is

Sigrún Erna, rúgbrauðsmeistari í Reykholti, notar orku landsins til að elda dýrindis rúgbrauð.

„Ég ólst upp í Reykholti frá þriggja ára aldri til tvítugs, og flyt svo aftur heim árið 2014. Þá kviknaði áhugi á að baka brauð í Reykholtshvernum, eins og mamma gerði,“ segir Sigrún Erna sem kölluð hefur verið rúgbrauðsmeistari, því slíkt sælgæti er hverarúgbrauðið sem hún sýður í mjólkurfernum í bullandi heitum hvernnum.

„Ég var svo heppin að vera boðin þátttaka í ævintýrinu Sælkerarölt í Reykholti í hitteðfyrri, en að því standa nokkur frábær fyrirtæki hér í Reykholti. Sveitarfélagið hafði þá nýverið látið smíða veglegan pott hér uppi á holti, sem var tilvalinn í rúgbrauðsbaksturinn,“ segir Sigrún, um tilurð þess að hún fór að baka brauð í hvernnum fyrir gesti og gangandi.

„Sælkeraröltið varð strax vinsælt og taldi ég mest 87 manns í einni göngunni. Upplifunin var frábær enda margt gott og gómsætt sem gestir gátu gætt sér á í þessari stuttu göngu um hverfið okkar. Þegar ég hafði tekið á móti fólkinu uppi við hver fór ég yfir í Friðheima og bauð þar upp á meira smakk. Erlendir ferðamenn sem heimsóttu Friðheima fengu líka smakk af íslensku



Sigrún Erna segir veðurfarið líka hafa áhrif á baksturinn.

MYNDIR/ÞSENDAR

hverabrauði og voru viðtökurnar hreint ótrúlegar. Fólki fannst auðvitað magnað að brauðið væri bakað í fernum og heitri jarðgufu, en sumum þótti rúgbrauðið meira í ætt við köku,“ segir Sigrún.

## Ýmislegt matreitt í hvernnum

Það var góður vinur sem kom með slagorðið „Rúgbrauð í fernu frá Sigrúnu Ernu“ og það hefur hún

notað í rúgbrauðsævintýri sínu við Reykholtshver.

„Undirstaða rúgbrauðs er oftast sú sama: lyftiduft, salt og rúgmjöl, en sumir notast við vatn, mjólk eða súrmjólk, hvítan sykur eða púðursykur,“ segir Sigrún, sem notar súrmjólk og púðursykur í sína uppskrift.

„Eini galdurinn við mitt rúgbrauð er íslensk orka og náttúra.



Rúgbrauðið hennar Sigrúnar Ernu er bæði girnilegt og gómsætt, bakað í fernum í heitum hver.



Sigrún segir orku landsins vera leynikrydd í brauðinu góða. Hér rýkur úr svæðinu við pottinn í Reykholti.

Það er bara eitthvað mjög heillandi við það að baka brauð í hver og borða með miklu smjöri, eggjum, síld eða reyktum silungi; ilmandi, heitt og nýkomið úr hvernnum. Allir geta svo bakað rúgbrauð ef ég get það. Ég hef aldrei bakað brauð í ofni en þessi bakstursaðferð og útkoman er alls ekki síðri, að sögn þeirra sem hafa prófað hvort tveggja. Sjálf hef ég ekki prófað að baka neitt annað í pottinum en rúgbrauð, en hann er heilmikið notaður í alls konar bakstur og eldamennsku,“ upplýsir Sigrún.

## Best bakað í sólarhring

Í fyrrasumar var Sigrún Erna fengin til að taka þátt í bæjarhátíðinni Planet Laugarvatn, þar sem hún bakaði rúgbrauðið sitt í

fernu og potti á jarðhitasvæði í sandinum við vatnið.

„Þar fannst mér rúgbrauðið verða öðruvísi, en virkilega gott. Ég baka brauðið oftast nær í sólarhring. Það þarf að fylgjast með veðri og vindum, sem er mér ekki eðlislægt, því veður hefur aldrei skipt mig neinu máli. Ég er þeim góðu gæðum gædd að elska íslenska veðráttu, og veit að hverabakstur er óæskilegur ef mikil lægð er yfir landinu. Það kemur niður á bakstri brauðsins í pottinum. Vatnið sem rennur í pottinn er um 128 gráður, og ef kólnar mikið vill brauðið ekki bakast nógu vel. Ég finn líka mun á brauðinu ef ég hef það mikið lengur í hvernnum en 24 klukkustundir, en ég vil hafa mitt brauð mjúkt og ljóst.“ ■

## Vantar vatn eða varma?

### Jarðborar á ferðinni

Borum eftir heitu og köldu vatni, varmadæluholur, rannsóknarholur, metangasholur og sjóholur. Allt frá grunnum holum til djúpra og grannra til víðra.

Erum með borverkefni í gangi víðsvegar um landið og mætum óskum verkkaupa um boranir hvar sem er.

Endilega hafið samband ef ykkur vantar holu.

### Áratuga reynsla við jarðboranir.



RÆKTUNARSAMBAND  
FLÓA OG SKEIÐA

Ræktunarsamband Flóa og Skeiða | Gagnheiði 35 | 800 Selfossi  
Sími 480 8500 / 860 2054 | raehto@raekto.is | raekto.is







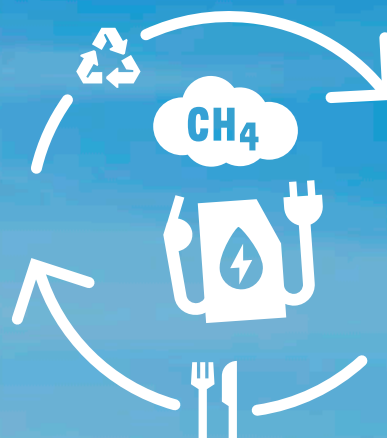
# Vetni




## Vesturlandsvegi og Fitjum

Orkustöðvarnar okkar eru svokallaðar **fjölorkustöðvar** sem bjóða upp á fjölbreytilega orkugjafa.

**Vetni** er mikilvægur þáttur í orkuskiptum bílaflotans því vetni er sjálfbær og hreinn orkugjafi og eini “útblásturinn” er í raun hreint vatn. Vetrisstöðvar Orkunnar á Vesturlandsvegi og Fitjum eru einu stöðvar landsins sem bjóða uppá vetni sem eldsneyti.

**Áfram með orkuskiptin!**



-  **Bensín**
-  **ÖN hleðsla**
-  **Vetni**
-  **Metan**



# ORKUNN



GRÆNN IÐNAÐUR

# Tökum vel á móti fram tíðinni

Markmið Landsvirkjunar er að styðja við og stuðla að nýjum og grænum orkutengdum tækifærum. Þannig leiðum við græna þróun til framtíðar.

Nánar á [landsvirkjun.is/framtidin](https://landsvirkjun.is/framtidin)



# Finndu kraftinn til að taka á því



Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr  
@frettabladid.is

Það getur verið erfitt að hafa metnað og orku til að stunda líkamsrækt í svartasta skammdeginu og án efa eru margir sem fóru af stað með góðar áætlanir í byrjun árs, en eru að missa taktinn. Hér eru góð ráð frá þjálfurum stjarnanna til að finna kraftinn til að taka á því.

Mörgum finnst mjög erfitt að finna metnaðinn til að stunda líkamsrækt á þessum tíma árs, en hér eru góð ráð frá þremur einkaþjálfurum sem þjálfra fræga íþróttamenn og leikara, til að hjálpa fólki að kveikja neistann. Ráðin birtust fyrst á vefnum The Zoe Report.

## Skammtímamarkmið eru góð

Ashley Borden er einkaþjálfari sem þjálfar meðal annars Christina Aguilera, Mandy Moore og Ryan Gosling. Hún segir að það sé eðlilegt að vera stundum orkulaus en vandinn sé að viðhalda þeirri venju að æfa, þrátt fyrir það.

„Það er mikilvægt að setja sér skammtímamarkmið,“ segir hún. „Langtímamarkmið geta verið yfirþyrmandi fyrir suma, en skammtímamarkmið eru auðveldari og byggja upp skriðþunga í líkamsræktinni. Í staðinn fyrir að ætla sér að missa ákveðna kílóatölu er betra að setja aðgengilegri markmið. Ef þú hleypur til dæmis alltaf sama hringinn er gott að taka tímann sinn og reyna að bæta hann í hvert skipti, þó að það sé bara um eina sekúndu.“

Hún segir að þessi aðferð auðveldi fólki að leggja harðar að sér, sem skili betri árangri og viljinn til að sanna sig fyrir sjálfum sér valdi jákvæðum breytingum á líkama og sál.

## Hafðu millimarkmið í huga

Gunnar Peterson, sem þjálfar meðal annars Angelina Jolie, Bruce Willis, Dwayne Johnson og leikmenn í NBA, er sammála, en vill að fólk setji líka langtímamarkmið.

„Svo má ekki heldur gleyma millimarkmiðum,“ segir hann. „Hugsaðu um sumarlíkamann, en líka vorlíkamann. Svo skaltu hugsa um líkama helgarinnar. Manni líður auðvitað oft eins og maður sé ekki að ná árangri, en þú ert að gera það í hverri viku. Þú ert að leggja grunninn sem framtíðin hvílir á. Sjáðu það, skildu það, gerðu það og njóttu þess.“

## Búðu til rútínu

Jeanette Jenkins er stofnandi og yfirmaður Hollywood Trainer Club (sem sinnir meðal annars Alicia Keys og Pink), einkaþjálfari og talsmaður MyFitnessPal snjallforritsins. Hún ráðleggur fólki að halda sig við rútínu.

„Gerðu ráð fyrir æfingunum í vikulegu áætluninni þinni, rétt eins og öðrum mikilvægum fundum, og ekki aflýsa,“ segir hún. „Þetta er fundurinn sem snýst um þína heilsu.“

Peterson tekur undir þetta en bætir við að fólk eigi að æfa þegar það hefur í raun og veru tíma, í stað þess að reyna að búa til tíma.

„Ef það er erfitt að ná æfingu á morgnana skaltu hafa hana eftir vinnu og ef eftirmiðdagurinn gengur ekki skaltu vakna fyrr á morgnana og klára þetta af á meðan aðrir sofa,“ segir hann. „Ekki láta þetta passa, finndu tímann þar sem þetta passar.“

## Ekki dæma þig

Borden segir að fólk eigi líka ekki að dæma sig.

„Það er allt í lagi að taka stundum styttri og minna glæsilegar æfingar. Með því að reyna á sig, þó að það sé bara pínulítið,



Það eru líklega margir sem ætluðu að vera duglegri í ræktinni á nýja árinu sem eru í vandræðum með að viðhalda metnaðinum, en vonandi gagnast þessi ráð frá einkaþjálfurum fræga fólksins einhverjum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

byggist upp kraftur,“ segir hún.

Ef þú getur bara fengið þig til að gera eitthvað smávegis er betra að gera það en ekki neitt, segir Borden. Það er allt í lagi að komast hægt í gang og það getur verið gott að gefa sér tímabil þar sem maður dæmir sig ekkert fyrir þær æfingar sem maður tekur eða tekur ekki.

## Mataræði er mikilvægt

Jenkins minnir á tvö lykilatriði, að drekka nóg vatn og huga vel að mataræðinu. Hún bendir á að vatn sé nauðsynlegt fyrir eðlilega líkamsstarfsemi og verði enn mikilvægara þegar fólk stundar líkamsrækt.

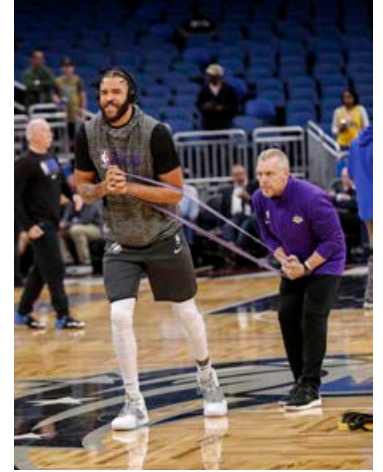
Hún segir líka mikilvægt að

taka ábyrgð á mataræði sínu og það kemur kannski ekki á óvart að þessi talsmaður MyFitnessPal mæli með því að nota forritið til að skrá niður og fylgjast með mataræðinu.

„Það er gott að læra hvernig maturinn sem þú borðar hefur áhrif á orkustig, svefn, einbeitingu, fitubrenslu, vöðvaaukningu, meltingu og fleira,“ segir hún.

## Notaðu netið

Borden segir að faraldurinn hafi gert það að verkum að farið var að bjóða upp á mikið af líkamsrækt í gegnum netið. Það hefur verið mikill léttir fyrir marga að geta fengið þjálfun í gegnum netið því það getur sparað fólki mikinn



Hér er Gunnar Peterson að vinna með JaVale McGee, atvinnumanni í NBA-deildinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

tíma, peninga og óþægindi.

Þetta hefur því breytt ótrúlega miklu og gert það mun auðveldara og aðgengilegra að stunda líkamsrækt.

## Hafðu önnur markmið í huga

Peterson bendir á að ein auðveld leið til að hvetja sig áfram sé að líta á allt annað sem maður hefur í lífinu.

„Haltu áfram að stunda líkamsrækt til að þú getir notið alls annars í lífinu til fullnustu,“ segir hann. Það skiptir ekki máli hvort þig langar að geta leikið við börn, klifið fjöll eða farið í frí á ströndina, líkamsræktin hjálpar þér að njóta þess alls til hins ítrasta.“ ■



GOZZIP Maya Gallajakki  
Stærðir 38-56  
Verð kr. 15.980

GOZZIP Molly skyrtukjöll  
Stærðir 38-56  
Verð kr. 15.980

GOZZIP Siff tunika  
Stærðir 38-56  
Verð kr. 16.980

STUDIO Ditte Tunika  
Fæst líka með bleiku mynstri  
Stærðir 38-56  
Verð kr. 11.980

LÍTTU VIÐ Á BELLADONNA.IS

belladonna

Verslunin Belladonna



Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Gunnar  
Peterson



## KRÓKUR

### PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)



Nýr 2021 Nissan Leaf Tekna 40 kWh battery. Drægni um 270 km. Evrópubíll í fullri ábyrgð. Eigum hvíta, Dökk grá og svarta til afhendingar strax. Rúmi milljón undir listaverði á aðeins 4.150.000,-

Sparibill ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
[www.sparibill.is](http://www.sparibill.is)

## Bókhald

### D. VILBERGSSON EHF

Get bætt við fyrirtækjum í bókhaldsþjónustu. Viðurkenndur bókar. [thv.is](mailto:thv.is) [thv@thv.is](mailto:thv@thv.is). Sími: 8884818

## Málarar

### REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltir málarameistarar. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. [www.regnbogalitir.is](http://www.regnbogalitir.is) [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is). Sími 8919890

### MÁLARAMEISTARI

Tek að mér að endurmála íbúðir og fl. Fagmennska, mikil reynsla og sanngjörn verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S. 868-5171. [egillsverris@gmail.com](mailto:egillsverris@gmail.com)

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## Húsviðhald

### RÚNAR MÚRARI EHF S 774 3800

HÚSAVIÐGERÐIR  
MÚRVIÐGERÐIR  
STEYPUVIÐGERÐIR  
ENDURHRAUNA  
TRÖPPUVIÐGERÐIR  
MÁLNINGARVINNA  
PAKMÁLUN  
FLÍSALAGNIR  
o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi

Tilboð þér að kostnaðarlausu

<https://runarmurari.is/>  
[runarmurari@gmail.com](mailto:runarmurari@gmail.com)  
VSK 135377

## k2

### LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

## +++ EÐALVERK +++

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

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkíð í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á [verk@edalverk.is](mailto:verk@edalverk.is)

## FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

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

## Til sölu



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

## Bækur



Er ekki kominn tími til þess að kynna sér Úkraínumálið af öðru en grunnfænum fréttum? Hér er bók sem fyrst kom út 1920. Var höfundur landflótta eftir byltingu bolsévika 1917. Skýrir rætur Úkraínudeilunnar og sögu hins rússneska heims. Bókin á sláandi brýnt erindi við nútímann. Hefur nokkuð breyst á einni öld? Fróðlegur formáli og itarefni. Gerir kröfur til lesandans."

## Heilsuvörur



## Barnavörur



### SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 219.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is



Gamli glugginn úr,  
nýi glugginn í  
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

### Geymsluskúrar /gestahús til sölu

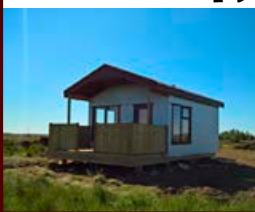


- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)



## Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullklárud.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Friða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga  
[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)

## Atvinnuhúsnæði

Til leigu eitt skrifstofuherbergi fyrir einyrkja í góðu húsi við Grensásveg. Aðgangur að eldhúsi, fundaðstöðu og nettengingu. Snýrtileg aðkoma og næg bilastæði.  
wNánari upplýsingar í s. 445 5500

## Geymsluhúsnæði

### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)



## RÍKISKAUP

### AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGNIR TIL SÖLU:

## GRUNDARGATA 45, 350 GRUNÐARFJÖRÐUR.

### EFRI HÆÐ Í TVÍBÝLI.



Ríkiskaup kynna 113,4 m<sup>2</sup> íbúð á efri hæð í steinsteypu tvíbýlishúsi byggðu árið 1963. Íbúðin er með sér inngangi og skiptist í forstofu, hol, eldhús, stofu, fjögur svefnherbergi og baðherbergi. Þá er geymsluloft yfir íbúðinni og geymsla undir útitröppum. Svalir eru út af stofu. Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa: [www.rikiskaup.is](http://www.rikiskaup.is) Verð: 10,9 mkr.

## MÓHOLT 5, 400 ÍSAFJÖRÐUR

### - EINBÝLISHÚS



Eignin verður sýnd fimmtudaginn 3. febrúar n.k.

kl. 16:00 - 16:30.

Skv. reglum Ríkiskaupa um lágmarks auglýsingartíma verða tilboð í eignina opnuð kl. 13:00 mánudaginn 7. febrúar, 2022.

Ríkiskaup kynna 207,5 m<sup>2</sup> einbýli á einni hæð ásamt bílskúr samtals 207,5 m<sup>2</sup>. Byggingarár 1980. Eignin skiptist í 154,1 m<sup>2</sup> íbúð og 53,4 m<sup>2</sup> bílskúr. Íbúðin skiptist í forstofu, eldhús, búr, stofu, þvottahús, baðherbergi, gestasalerni og fjögur svefnherbergi.

Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa: [www.rikiskaup.is](http://www.rikiskaup.is) Verð: 54,9 mkr.

## BRAUTARHOLT 6, 105 REYKJAVÍK

### - ATVINNUHÚSNÆÐI Á 1. OG 2. HÆÐ



Ríkiskaup leita tilboða í 1. og 2. hæð í eigninni við Brautarholt 6, 105 Reykjavík, sem er fyrrum lagerhúsnæði Þjóðskjalasafns Íslands. Birt stærð eignarhlutans er 1059,8 m<sup>2</sup> sem skiptist í 671,3 m<sup>2</sup> jarðhæð og 388,5 m<sup>2</sup> á 2. hæð. Góð lofthæð er á 1. hæðinni.

Vel staðsett eign í nálægð við miðbæinn. Mikil uppbygging er í hverfinu, stutt í verslun og þjónustu.

Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa: [www.rikiskaup.is](http://www.rikiskaup.is) Verð: Tilboð

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
[www.rikiskaup.is](http://www.rikiskaup.is)

RÍKISKAUP



## Nýr 2022 Ford Transit 350 Trend

Verð:

**5.300.000,- án vsk.**

Double Cab 7 manna með 3,2 m. palli.

Þessir bílar eru ófánlegir í dag en við eigum þennan til afhendingar strax!



[www.sparibill.is](http://www.sparibill.is)  
Fiskilöð 16 · Sími 577 3344





SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

# EIGNAMIDLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is



## Sæbraut 3

170 Seltjarnarnesi

🏠 Einbýlishús ↔ 338 fm 🛋️ 10 herb.



**Guðlaugur Ingi Guðlaugsson**  
Löggiltur fasteignasali  
gudlaugur@eignamidlun.is  
864 5464

**Tilboð**



## Skildinganes 49

102 Reykjavík

🏠 Einbýlishús ↔ 312 fm 🛋️ 6 herb.



**Kjartan Hallgeirsson**  
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri  
kjartan@eignamidlun.is  
824 9093

**Tilboð**



## Ásvallagata 81

101 Reykjavík

🏠 Einbýlishús - auka íbúð ↔ 320 fm 🛋️ 11 herb.



**Þóra Birgisdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
thora@eignamidlun.is  
777 2882

**Tilboð**



## Sóleyjarimi 113

112 Reykjavík

🏠 Raðhús ↔ 188,4 fm 🛋️ 6 herb.



**Þórarinn M. Friðgeirsson**  
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri  
thorarinn@eignamidlun.is  
899 1882

**103.500.000**



## Nönnugata 1

101 Reykjavík

🏠 Fjölbýli ↔ 15,9 fm 🛋️ 1 herb.



**Þórarinn M. Friðgeirsson**  
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri  
thorarinn@eignamidlun.is  
899 1882

**19.500.000**



## Vatnsstígur 14

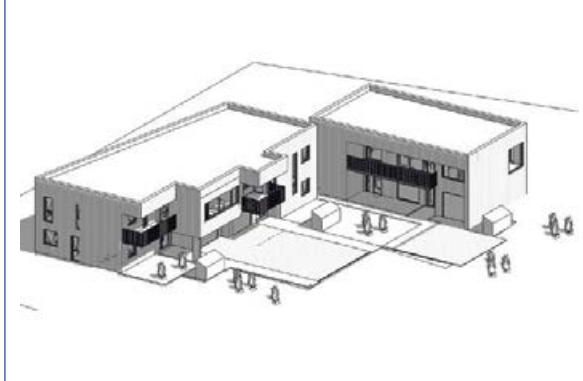
101 Reykjavík

🏠 Fjölbýli ↔ 125 fm 🛋️ 3-4 herb.



**Ólafur H. Guðgeirsson**  
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali  
olafur@eignamidlun.is  
663 2508

**92.900.000**



## Urðarbrunnur 9 og 11

113 Reykjavík

🏠 Raðhús ↔ 213 og 229 fm 🛋️ 5 herb.



**Brynjar Þór Sumarliðason**  
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali  
brynjar@eignamidlun.is  
896 1168

**104,9 og 109,9 millj.**



# Þú ert ráðin/n!

## Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

**FAST**  
Ráðningar

BÚUM VEL



Sérhæfð lögfræðipjónusta  
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

EIGNAMIDLUN

### Skrifstofuhúsnæði til leigu

Til leigu 260 fm nýtt og vandað skrifstofuhúsnæði  
við Katrínartún

Húsnæðið skiptist m.a í stórt opið rými, þrjú fundarherbergi,  
skrifstofu og fl.



Sverrir Kristinsson  
Löggiltur fasteignasali  
sverrir@eignamidlun.is  
861 8514

Hilmar Þór Hafsteinsson  
Löggiltur leigumíðlari,  
löggiltur fasteignasali  
hilmar@eignamidlun.is  
824 9098



Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

FASTEIGNASALAN  
**TORG**  
Áb. Sigurður Gumlaugsson löggiltur fasteignasali

2021  
Fasteignasalan TORG

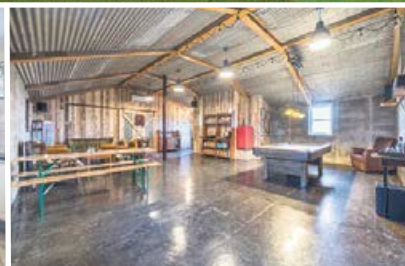
2021  
Fasteignasalan TORG

Fasteignasalan TORG | Garðatorgi 5 | 210 Garðabæ | www.fstorg.is

520 9595

Hólshús 801 Selfoss

Verð: 150.000.000



**MJÖG ÁHUGAVERÐ EIGN!**

Herbergi: 6 Stærð: 1216,7 m<sup>2</sup> Baðherbergi: 3 Svefnherbergi: 5

Hólshús er einstaklega vel staðsett og góð jörð í Flóahreppi, í um 10 mín. akstursfjarlægð frá Selfossi og um klukkustund frá Reykjavík. Bæjarstæðið stendur hátt í landinu og þaðan er einstakt útsýni til allra átta. Landið er tæplega 100 hektarar að stærð og þar af eru yfir 40 hektarar af ræktuðum túnum. Enginn búskapur er stundaður á jörðinni í dag en þar er töluvert mikill og góður húsakostur, en skráð stærð fasteigna er yfir 1.200 m<sup>2</sup>.

Gott einbýlishús á jörðinni með 5 svefnherbergjum og 2 baðherbergjum. Góð útihús og nýlega endurnýjað og innréttað 114,4 m<sup>2</sup> tómstundarrými.

Upplýsingar veitir Elka fasteignasali í gsm: 863 8813



Álfhólsvegur 22a 200 Kópavogur 68.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 31 jan. kl. 17:00-17:30

Herbergi: 3 Stærð: 94,3 m<sup>2</sup>

Björt og falleg 94,3fm þriggja herbergja íbúð á annari hæð (efstu) með inngangi af svölum og stæði í lokaðri bílageymslu í falllegu húsi með lyftu byggt 2014. Eignin skiptist í forstofu, hol, eldhús, stofu og borðstofu, tvö herbergi, baðherbergi, þvottahús, geymslu og stæði í bílageymslu.

Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106

Ásbraut 1a 200 Kópavogur 99.900.000



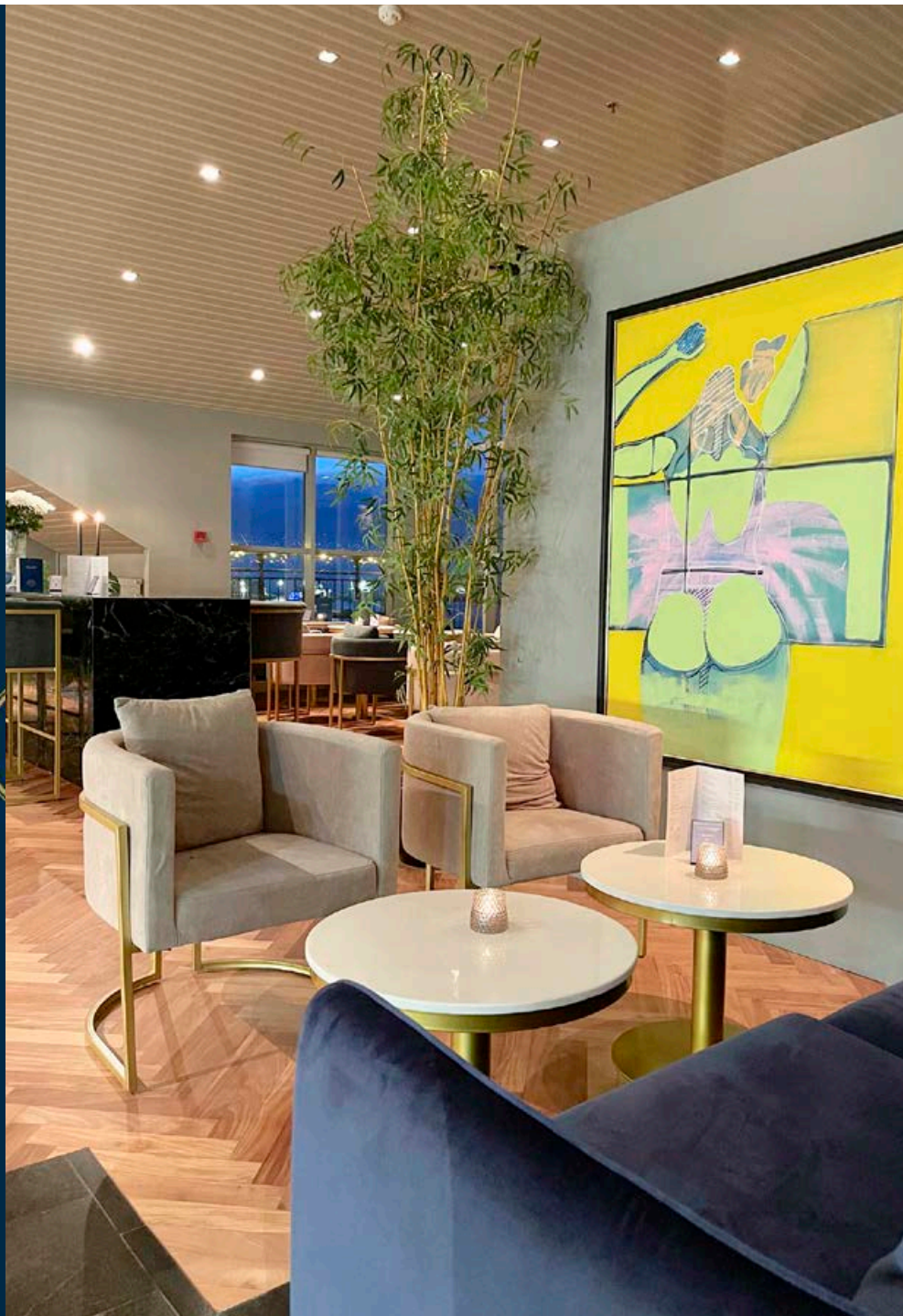
OPIÐ HÚS þriðjudaginn 1. feb. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 3 Stærð: 147 m<sup>2</sup>

Glæsileg, rúmgóð og björt, 3ja herbergja efri sérhæfð/penthouse með séringangi og vinnar svölum, þar af 53 fm suð-vestur þaksvölur sem eru hellulagðar, með hitalögn. Hiti er í öllum gölfum, innfelldar lýsingar, aukin lofthæð, vandaðar innréttingar frá HTH, tæki frá AEG, og Elica háfur frá Eirvík. Flísar og harðparket á gólf. Eigninni fylgir innbyggður ísskápur og uppþvottavél. Hiti í göngu- og ökuleiðum í plani. Sérmerkt bílastæði fylgir íbúðinni. Geymsla í sameign. Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu og aðalumerðaræð. Húsin við eru staðsett innst í botnlanga í friðsælu, rótgrónu og rólegu hverfi í hjarta Kópavogs. Í næsta nágrenni eru mjög góðar gönguleiðir og hjólaleiðir um Kópavoginn, Fossvoginn og náttúruna allt um kring. Húsið er með álklaðningu og viðhaldsléttu utanhússklæðingu, Malbikað bilaplan með snjóbærðslu og hellulagðar stéttar.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610





## NÝTT ÁR NÝIR TÍMAR ÓOPNAÐIR PAKKAR

Hvetjandi vinnuaðstaða  
fyrir fyrirtæki,  
einstaklinga og  
stofnanir

[www.betristofan.com](http://www.betristofan.com)



# 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 Þórhalsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skapta  
lögg. fasteignasali  
Sími: 868 4508



Svan G. Guðlaugsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300



Atli S. Sigvarðsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 1178



Óskar H. Bjarnasen  
lögg. fasteignasali  
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds  
lögg. fasteignasali  
Sími: 665 4392



Þórhallur Biering  
lögg. fasteignasali  
Sími: 894 8232



Árni Davíð Bergs  
aðst. fasteignasala  
Sími: 625 2500



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



## Elliðabraut 4-10 110 Reykjavík

### Glæsilegar nýjar íbúðir í Norðlingaholti

- Mikið úrval af **2-5 herbergja** íbúðum
- Stærðir frá **81,9 – 136,5 fm**
- **Aukin lofthæð** í mörgum íbúðum
- **Bílastæði fylgir** öllum íbúðum
- Rétt við **Elliðavatn** og **Heiðmörk**
- Afhending **strax**

Verð frá: **62,9 millj.**



Óskar H. Bjarnasen  
lögg. fasteignasali  
sími: 691 1931  
ohb@miklaborg.is



Jason Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is



Ómar Hvanndal  
hdl. og aðst. fasteignasali  
Sími: 832 3200  
omar@miklaborg.is



**NÝTT Í SÖLU**

**OPÍÐ HÚS**  
sunnudaginn 30. jan  
milli kl. 14.00 - 15.00

**Brekkúás 11**  
220 Hafnarfjörður

**Falleg 4ra herbergja 118,9 fm íbúð á 1. hæð með sérinngangi**

- 3 svefnherbergi
- Yfirbyggðar svalir og gott útsýni
- Bílastæði í bílageymslu
- Llaus við kaupsamning



Nánari upplýsingar veitir:  
Svan G. Guðlaugsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300  
svan@miklaborg.is

Verð: **69,5 millj.**

**NÝTT Í SÖLU**

**OPÍÐ HÚS**  
í dag laugardag 29. jan  
milli kl. 16.00 - 16.30

**Klukkanimi 39**  
112 Reykjavík

**101,5 fm 4ra herbergja endaíbúð með sérinngangi**

- Þrjú svefnherbergi
- Opíð stofu og borðstofufurými með útgengt út á svalir til suðvesturs
- 5 fm geymsla á jarðhæð
- Sérmerkt bílastæði á lóð



Nánari upplýsingar veitir:  
Ómar Hvanndal  
hdl. og aðst. fasteignasali  
Sími: 832 3200  
omar@miklaborg.is  
Óskar H. Bjarnasen lögg. fasteignasali

Verð: **54,9 millj.**

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

**569 7000**

**Með þér  
alla leið**

**miklaborg.is**



NÝTT Í SÖLU



**NÁNARI UPPLÝSINGAR**  
í síma 775 1515 eða 899 5856



### Rúmlega 500 fm glæsilegt einbýlishús með útsýni í Garðabæ

- Mikil lofthæð
- 5 svefnherbergi
- 3 baðherbergi
- Arinn
- 60 fm bílskúr
- Teiknað af Sigurði Hallgrímssyni

Nánari upplýsingar veitir:  
**Jason Kr. Ólafsson**  
lögg. fasteignasali  
sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is

Nánari upplýsingar:  
**Gunnar S. Jónsson**  
lögg. fasteignasali  
sími: 899 5856  
gunnar@miklaborg.is

Verð: **Tilboð**

NÝTT Í SÖLU



**PANTID SKOÐUN**  
í síma 775 1515 eða 770 0500

**Jason Ólafsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is

**Íris Arna Geirsdóttir**  
aðst. fasteignasala  
Sími: 770 0500  
iris@miklaborg.is

### Hjallabraut 33

220 Hafnarfjörður  
**Rúmgóð og vel staðsett 69,3 fm, 2ja herbergja íbúð á 2. hæð**

- Rúmgott svefnherbergi
- Góðar svalir
- Sér geymsla
- Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð

Verð: **52 millj.**

NÝTT Í SÖLU



**PANTID SKOÐUN**  
hjá í síma 6912312 eða 6984450

**Ingi Þór Ingólfsson**  
lögg. fasteignasali & skipasali  
Sími: 698 4450  
ingi@miklaborg.is

**Óskar S. Axelsson**  
aðst. fasteignasala  
S: 691 2312  
osa@miklaborg.is

### Skógarvegur 6

103 Reykjavík  
**Falleg tveggja herbergja 82,1 fm íbúð á jarðhæð með sólpalli til suðurs**

- Svefnherbergi með fataherbergi, baðherbergi, þvottahús, eldhús, stofa.
- Sér bílastæði í bilageymslu
- Íbúðin er ný og afhendist án megin gólfefna.

Verð: **65,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



**PANTID SKOÐUN**  
hjá Óskari í síma 691 2312

**Óskar S. Axelsson**  
aðst. fasteignasala  
S: 691 2312  
osa@miklaborg.is  
Jón Rafn Valdísar  
lögg. fasteignasali

### Vesturbakki 3 og 5

815 Þorlákshöfn  
**65 fm geymsluhúsnæði á besta stað við höfnina**

- Með innkeyslu og gönguhurð
- Malbikað plan umhverfis húsin
- Skiptist í 12, 65 fm einingar
- Afhendist í ágúst 2022

Verð: **19,7 millj.**

NÝTT Í SÖLU



**PANTID SKOÐUN**  
í síma 775 1515 eða 770 0500

**Jason Ólafsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is

**Íris Arna Geirsdóttir**  
aðst. fasteignasala  
Sími: 770 0500  
iris@miklaborg.is

### Víðimelur 46

107 Reykjavík  
**Glæsileg tveggja herbergja 49,2 fm íbúð**

- Skiptist í anddyri, stofu, svefnherbergi, baðherbergi, fallett eldhús, geymslu og sameiginlegt þvottahús
- Snýrtileg og vel skipulögð eign á góðum stað í Vesturbænum
- Endurnýjað þak, skólp, gluggar og gler
- Mjög góð fyrsta eign

Verð: **42,9 millj.**

Góðar leigu tekjur



**BÓKID SKOÐUN**  
Í SÍMA: 845 8958

**Skúlagata - 10** 101 Reykjavík

**Glæsilegt 149 fm húsnæði, búið að skipta í tvær íbúðir eða skrifstofur** Verð: **93,9 millj.**

- Sérinnangangur, gólfisíðir gluggar
- Nýbúið að endurnýja alveg, eldhús, baðherbergi, stofur, gólfefni, loftræstikerfi sem og raflagnir
- Einstök staðsetning við miðborg Reykjavíkur - Laust strax

Nánari upplýsingar:  
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU



**BÓKID SKOÐUN**  
HJÁ SÖLUMÖNNUM

**Fiskislóð 45** 110 Reykjavík

**107 fm atvinnuhúsnæði, á efri hæð.** Verð: **47,9 millj.**

- Gengið inn sameiginlegan inngang.
- Salerni og kaffistofa.
- Gengið upp tröppur, rýmið er með efri hæð/lofti.

Nánari upplýsingar:  
s. 770 0500 **Íris Arna Geirsdóttir** aðst. fasteignasala  
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU



**BÓKID SKOÐUN**  
Í SÍMA: 775 1515

**Lindasmári 13- íb. 0301** 200 Kópavogur

**83,9 fm 3ja herbergja íbúð á þriðju og efstu hæð í fjölbýli** Verð: **54,9 millj.**

- Stofa, eldhús, þvottahús, baðherbergi.
- Tvö svefnherbergi
- Sér geymsla er í sameign
- Íbúðin er snýrtileg, plastparket á anddyri og stofu

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



**BÓKID SKOÐUN**  
HJÁ SÖLUMÖNNUM

**Brekkutröð 1** 220 Hafnarfjörður

**Atvinnuhúsnæði 143,6 fm að stærð.** Verð: **39,9 millj.**

- Stór bílskúrhurð. Sérinnangangur.
- Malbikað plan framan við húsnæðið.
- Milliloftið er 37,1 fm

Nánari upplýsingar:  
s. 770 0500 **Íris Arna Geirsdóttir** aðst. fasteignasala  
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU



**BÓKID SKOÐUN**  
HJÁ SÖLUMÖNNUM

**D-Tröð 3 í Víðidal** 110 Reykjavík

**Snýrtilegt 3-5 hesta hús, 38,9 fm** Verð: **9,9 millj.**

- Ein tveggja hesta stía og ein þriggja hesta stía (eldri reglugerð)
- Snýrtileg kaffistofa og snýrting
- Hitaveita

Nánari upplýsingar:  
s. 770 0500 **Íris Arna Geirsdóttir** aðst. fasteignasala  
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



**BÓKID SKOÐUN**  
HJÁ SÖLUMÖNNUM

**Grandavegur 42e -íb. 305** 107 Reykjavík

**Vönduð 146,5 fm 4ra herb. íbúð á 3. hæð með 23 fm yfirbyggðum svölum** Verð: **98,9 millj.**

- 3 svefnherbergi og 2 baðherbergi
- Eldhús og stofa eru í opnu rými. Staði í bilgeymslu
- Íbúðin er laus strax við kaupsamning.

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



Umræða um valdaójafnvægi í tengslum við #MeToo varð til þess að Monica Lewinsky, sem hefur þurft að þola opinbera smánun í áratugi, leit sambandið sem hún átti við þáverandi forseta Bandaríkjanna öðrum augum.

Víð lifum á tímum magnaðra breytinga sem fengnar hafa verið fram í krafti kvenna sem neituðu að sitja lengur á sér þegar kemur að kynferðislegri áreitni og ofbeldi. Í krafti ítrekaðra #MeToo-byltinga hefur vafasöm og jafnvel ólögleg hegðun komið fram í dagsljósið og gerendur mætt afleiðingum gjörða sinna.

Undanfarið hefur mikið verið fjallað um frásögn ungrar konu, Vitaliu Lazareva, af samskiptum hennar við sér eldri og valdameiri karla. Í því samhengi hefur umræða um valdaójafnvægi komið upp og er áhugavert að skoða annað, ekki svo ósvipað mál, sem vakti heimsathygli undir lok síðustu aldar: Samband Hvítahússlærlingsins Monicu Lewinsky við yfirmann sinn Bill Clinton, þáverandi forseta Bandaríkjanna.

Monica sem nú er 48 ára gömul var ekki nema 22 ára þegar samband hennar og forsetans hófst en það varði í eitt og hálf ár. Bill var þá fimmtugur. Það eru nú bara 24 ár frá árinu 1998, árinu sem upp komst um samband þeirra, en þegar lítið er til umfjöllunarinnar og afleiðinganna sem hún hafði fyrir unga konu, sem vann sér það til saka að verða ástfangin af giftum yfirmanni sínum, mætti halda að lengra væri um líðið. Líf Monicu Lewinsky átti aldrei eftir að verða samt, hún var „þessi kona“, og úthrópuð sem slík. En hennar tími er mögulega kominn, því nú heyrum við hennar sögu á allt annan hátt en áður – og sjálf lítur hún hana öðrum augum.

#### Flúði sviðsljósið

Monica hefur í gegnum tíðina tekið að sér hin og þessi verkefni, meðal annars í fjölmiðlum, leikið í auglýsingum, tekið þátt í raunveruleikaþáttum og framleitt töskulínu – en fjarlægðist svo sviðsljósið, að eigin frumkvæði, í áratug. Á þeim tíma lauk hún meðal annars meistara-gráðu í sálfræði frá LSE í London.

Það var svo árið 2014 að kastljósið beindist aftur að henni en í þetta sinn á hennar eigin forsendum. Hún fór að láta til sín taka í baráttu gegn einelti á internetinu eða „cyberbullying“, enda ekki óreynd í þeim efnunum.

#### Ekki aftur tvítug

Sjálf hefur Monica látið hafa eftir sér að hún sé mögulega eina manneskjan sem komin sé yfir fertugt sem vilji alls ekki líða aftur eins og hún sé tvítug.

Þegar Monica var rétt rúmlega tvítug var hún þekkt um allan heim sem „þessi kona“, konan sem þáverandi forseti Bandaríkjanna Bill Clinton átti í kynferðislegu sambandi við en reyndi árangurslaust að þræta fyrir. Heimsbyggðin smjattaði á óþægilegum atriðum úr einkalífi hennar, hún var úthrópuð sem hjónadjöfull, gert var grín að útliti hennar, athöfnum og einkasamtölum og hún höfð að háði og spotti í spjallþáttum og dagblöðum. Og síðast en ekki síst lék hún, aðeins 24 ára gömul, stórt hlutverk í einu stærsta pólitíska hneykslismáli í sögu Bandaríkjanna.

Þetta var þó fyrir tíma samfélagsmiðla og ekki ýkja flókið að ímynda sér hvers lags útreið hún hefði fengið eftir að þeir voru komnir til sögunnar og í raun hver einasta manneskja með internet-tengingu komin með sinn eigin „fjölmiðil“.

#### Endurheimti valdið

En aftur að árinu 2014, þegar Monica hafði þagað þunnu hljóði í áratug, en brýndi þá raust sína í



Monica Lewinsky við frumsýningu þáttaraðarinnar Impeachment: American Crime Story í Hollywood síðastliðið haust. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Hennar tími kominn



Björk  
Eiðsdóttir  
bjork  
@frettabladid.is

grein í tímaritinu Vanity Fair – þar sem hún sagðist vilja færa fortíð sinni einhvern tilgang. Ári síðar flutti hún áhrifaríkan fyrirlestur á TED og talaði þar um hina opinberu niðurlægingu sem hún upplifði.

Segja má að með þessu tvennu hafi Monica endurheimt vald yfir eigin lífi og breytt sögu sinni. Loksins virtust áheyrendur tilbúnir, enda hafði ansi mikið breyst áratuginn tvo á undan. Monica og við hin búum nefnilega í nýjum heimi þegar kemur að umræðu um kynferðislega áreitni, mörk og valdaójafnvægi. Í raun hefur ótrúlega margt breyst bara frá því að Monica steig aftur fram og ræddi upplifun sína á TED fyrir átta árum síðan.

#### Ýfði upp sárin

Sjálf á hún stóran þátt í breytingunni, enda hennar saga talandi dæmi um gríðarlegt valdaójafnvægi þar sem hún, 22 ára gamall lærlingur í Hvíta húsinu, fellur fyrir tæplega fimmtugum giftum forsetanum, sem sannfærir hana um að ástin sé endurgöldin. Neitar því svo öllu. Hver man ekki eftir frægri setningu hans: „Ég átti ekki kynferðislegt samneyti við þessa konu.“

Monica segir frá því í TED-fyrirlestri sínum að Tyler Clementi, nemandi við Rutgers-háskóla í New Jersey, hafi haft mikil áhrif á sig. Hún hitti raunar aldrei Tyler sem svipti sig lífi árið 2010, eftir að herbergisfélagi hans tók upp nán

samskipti hans við annan mann og setti á netið. Monica lýsir því hvernig móðir hennar hafi hreinlega brotnað saman yfir umfjölluninni um sviptlegt fráfall Tylers og ástæður þess. Sjálf áttaði Monica sig ekki á því fyrir en frá leið að umfjöllunin hefði ýft upp gömul sár í hjarta móður hennar. Sárin voru frá þeim tíma sem móðir hennar leyfði dóttur sinni ekki að læsa baðherberginu og svaf við hlið hennar hverja nótt af ótta við að sjálf færi hún sömu leið og Tyler.

#### Hótað fangelsisvist

Ekki nóg með að hin rúmlega tvítuga Monica, sem enn bjó í foreldrahúsum, hafi á einni nóttu öðlast vafasama heimsfræð, þá var hún einnig orðin vitni í opinberri málsókn gegn einum valdamesta manni heims. Hún þurfti að þola 11 klukkustunda yfirheyrslur þar sem henni var hótað 27 ára fangelsisvist.

Niðurstaðan var 160 blaðsíðna skýrsla sem lögð var fyrir bandaríska þingið, pólitískur ferill Bills Clinton beið verulegan hnekki og lærlingurinn með háleitu draumana var nú þekkt sem „þessi kona“. Samkomulag sem Monica skrifaði undir takmarkaði hvað hún gat rætt um opinberlega, en í samvinnu við Andrew Morton skrifaði Monica ævisögu sína, Monica's Story, sem kom út árið 1999 þegar hún var 26 ára, en í bókinni segir hún meðal



Við vorum niðurlægðar til að þjóna öðru fólki, annað hvort í pólitískum eða fjárhagslegum tilgangi.

annars frá sinni hlið um sambandið við Bill.

#### Háir lögfræðireikningar

Í tilefni bókarinnar birtist Monica í viðtali við hina frægu sjónvarpskonu Barböru Walter í þættinum 20/20 á ABC og fylgdu 70 milljónir Bandaríkjamanna spennir með. Í Monicu hlut kom hálf milljón Bandaríkjadala fyrir bókina og ein milljón fyrir alþjóðlegan sýningarrétt þáttarins, en þrátt fyrir það sat Monica uppi með háa reikninga frá lögmonnum.

Að finna hefðbundnara starf, fjarri kastljósi fjölmiðla, reyndist Monicu erfitt. Henni var jafnvel ráðlagt að skipta um nafn en fannst frekar augljóst að það dygði skammt enda andlit hennar álíka þekkt og nafnið.

#### Leit sambandið öðrum augum

Svo kom #MeToo og Monica, sem hefur alla tíð sagt samband sitt við Bill Clinton hafa verið með samþykki beggja aðila, skrifaði aðra grein í Vanity Fair, sem fjallar um hversu flókið valdaójafnvægið getur reynst. Greinin ber nafnið Valdójafnvægi – og möguleikinn á að misnota sér það – fyrirfinnst einnig þegar kynlífið er með samþykki (Power imbalances – and the ability to abuse them – do exist even when the sex has been consensual). Í greininni segir Monica frá því hvernig frásagnir fjölmargra kvenna í krafti #MeToo hafi fengið hana til að sjá samband sitt við forsetann í nýju ljósi og átta sig betur á því valdaójafnvægi sem þar birtist. Sambandið milli unga lærlingsins og eins valdamesta manns heims.

#### Konur hafa orðið

Nú hafa konur orðið. Monica hefur orðið og á hennar hlið er nú hlustað. Þriðja þáttaröð American Crime Story kom nýverið út og ber hún heitið Impeachment. Umfjöllunarefni þessara tíu þátta er sambandið og afleiðingar þess og er Monica einn framleiðandinn.

Eins kom út heimildarmyndin 15 Minutes of Shame, sem fjallar um hina opinberu smánun sem Monica varð fyrir vegna sambands síns við forsetann og er framleidd af henni sjálfri.

Í hlaðvarpi á vegum New York Times spjallaði Monica við blaðamanninn Kara Swisher um þáttaröðina og hennar sýn á samfélagsmiðla og útilokunarmenningu. Meðal annars sagði hún: „Ég held að það fyrsta sem fuk út árið 1998 hafi verið sannleikurinn og það næsta var samhengið. Og það eru engin blæbrigði. Við vorum allar konur sem var þrýst inn í sviðsljósið í pólitískum tilgangi. Og við hlutum allar minnkun. Við vorum niðurlægðar til að þjóna öðru fólki, annað hvort í pólitískum eða fjárhagslegum tilgangi.“ ■



Monica ásamt Bill Clinton, en þessi mynd var lögð fram sem sönnunargagn í Starr-rannsókninni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Monica ásamt leikkonunni Beanie Feldstein sem leikur hana í þáttaröðinni Impeachment: American Crime Story. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY





# FAGLIST

## ALLT ALMENNT HÚSAVIÐHALD OG JARÐVINNA

---

Smíðavinna • Múrvinna • Málningarvinna  
Drenlagnir • Hellulagnir

---

[www.faglist.is](http://www.faglist.is)





Við þökkum innilega öllum þeim sem komu að kveðja hjónin  
**Elís Gunnar Þorsteinsson**  
f. 5. júlí 1929, d. 3. desember 2017,  
og

**Emilíu Lilju Aðalsteinsdóttur**  
f. 12. janúar 1934, d. 31. október 2021,

og líka þeim sem horfðu á streymi frá kveðjustund. Sérstakar þakkir og hlýjar kveðjur fá þau sem gerðu kveðjustundir þeirra fallegar og eftirminnilegar, tónlistarfólk og þau sem fluttu minningarorð og kveðjur. Hluttekning, hlýhugur og kveðjur sem afkomendur og fjölskyldur fengu hafa verið okkur hjartnæmar og styrkjandi. Hjartans þakkir til samferðafólks sem auðgaði líf þeirra á langri ævi.

**Leifur Steinn Elisson**  
**Bjarnheiður Elísdóttir**  
**Alvilda Þóra Elísdóttir**  
**Gilbert Hrappur Elisson**  
**Guðrún Vala Elísdóttir**

**Sveinbjörg Júlía Svavarsdóttir**  
**Kári Stefánsson**  
**Svavar Jensson**  
**Arnþór Gylfi Árnason**



Ástkær eiginmaður, faðir,  
tengdafaðir og elsku afi okkar,  
**Sverrir Theodór Þorláksson**  
matreiðslumeistari og sviffflugmaður,  
kvaddi þriðjudaginn 18. janúar  
á Landspítala Fossvogi.  
Bestu þakkir til starfsfólks 6B.  
Útför fer fram í kyrrþey að ósk hans.

**Kristjana Guðmundsdóttir**  
**Margrét Sverrisdóttir**  
**Þórarinn Gunnar Sverrisson**  
**Kristjana Diljá Þórarinsdóttir**  
**Theodór Fannar Eiríksson**  
**Birta Líf Þórarinsdóttir**  
**Dagný Sól Þórarinsdóttir**

*Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar*



Álfheimum 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

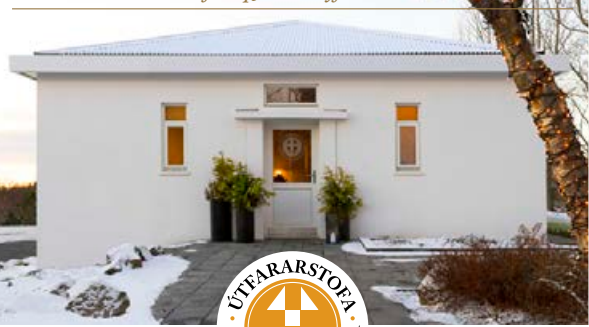
Jón G. Bjarnason

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



Aðalheiður vill gera grein fyrir fornaldarsögum Norðurlanda frá a til ö. MYND/ADSEND

## Viðförlir Völsungar

Uppruni og útbreiðsla fornaldarsagnanna eru tekin fyrir í nýjum bókum Háskólaútgáfunnar.

arnartomas@frettabladid.is

Háskólaútgáfan gaf nýlega út bækurnar Arfur aldanna 1-2 þar sem gerð er grein fyrir fornaldarsögum, uppruna þeirra og útbreiðslu. Höfundur bókanna, Aðalheiður Guðmundsdóttir prófessor við Íslensku- og menningardeild Háskóla Íslands, segir bindin tvö vera tilraun sína til að kortleggja varðveislu þessara sagna. „Hugmyndin var að rannsaka og gefa út grundvallarit um fornaldarsögur, með áherslu á efniviðinn og síbreytileika hans,“ segir hún og bætir við að bindin verði alls fjögur. „Fyrsta bindið fjallar um arfinn eins og hann sprettur upp víða í Evrópu og í öðru bindi færur við okkur til Norðurlanda.“

Í þriðja bindi verður fírinna svo heitið til Íslands, þar sem Aðalheiður mun rekja varðveislu sagnanna í handritum, leifar og spor af arfinum hér, og í fjórða bindi verður arfleifð efnisins og áhrif þess tekin fyrir. „Þannig er heildarverkið hugsað,“ segir hún.

Í bókunum tekur Aðalheiður fyrir ólíkar heimildir frá ýmsum löndum og skoðar allt sem telst vera spor og leifar í heimildum, á borð við sagnarit, annála, myndheimildir og annað, sem bendir til þess að efni fornaldarsagnanna hafi verið í umferð í öðrum löndum.

### Sautján alda saga

Tímarammi bókanna er ansi breiður. „Ég byrja á því að bera sagnaefnið saman við atburði sem áttu sér stað á þjóðflutningatímanum, allt frá 4. öld fram á þá 6., en auðvitað yngra líka. Þegar fókusinn færir svo yfir til Norðurlandanna fæst ég einkum við efni frá 9. öld og síðar,“ útskýrir Aðalheiður. „Þegar komið er til Íslands tek ég svo fyrir



Gök-ristan, sem sýnir Sigurð Fáfnisbana vega Fáfni (11. öld).

MYND/ADSEND

eiginlega allt skrifað efni alveg fram til 19. og jafnvel 20. aldar, til að skoða hvernig efniviðurinn lifir áfram í kvæðum og afleiddum sögum. Þetta er eiginlega sautján alda saga!“

Aðalheiður segir að Íslendingar og Norðurlandabúar almennt, eigi það til að eigna sér sögur sem eigi þó rætur sínar að rekja víða um Evrópu.

„Sem dæmi má nefna allt Völsungaefnið sem var útbreitt meðal ýmissa þjóða,“ segir hún. „Þegar skrifað er um Sigurð Fáfnisbana á 13. öld á Íslandi, hafa sögur um hann verið sagðar lengi annars staðar, eða þá að flutt hafa verið um hann hetjukvæði.“

Þá hættir okkur einnig til að hugsa um Brynhildi Buðladóttur og þær söguhetjur sem Wagner gerði frægar með óperum sínum sem okkar eigin, en Aðalheiður segir þær hafa verið til í sögnum annarra landa líka í fjölbreyttu formi. „Það sem vakir fyrir mér er að rekja þennan margbreytileika og draga upp eins konar heildarvarðveislumynd.“

### Bókmenntamásaik

Spurð hvað sé í upphaldi nefnir Aðalheiður Völsunga sögu og Hervarar sögu og Heiðreks.

„Mér finnst samt nær allar sögurnar mjög skemmtilegar,“ segir hún, en næsta verkefni hennar verður að gefa fornaldarsögurnar út fyrir Íslenskt fornrit, „en við verðum tvær sem komum að þeirri vinnu. Það verður gaman að geta tekist á við sögurnar textafræðilega, því Arfur aldanna er meira um efniviðinn á bak við textana.“

Áhrif sagnanna segir Aðalheiður að nái víða og það sé gaman að skoða hvernig yngri sögur mótast af þeim eldri.

„Íslendingar eru vanir að tala um fornaldarsögurnar sem afþreyingarbókmenntir og skáldskap með takmarkað listrænt gildi, en ég sé bókmenntasöguna fyrir mér sem risastóra og flotta mósaikmynd þar sem hver saga er eitt brot,“ segir hún. „Hver saga á sér tilverurtt – og er reyndar ómissandi – í þessari stóru mynd.“ ■



Ástkær faðir okkar, afi og langafi,  
**Jóhann Axelsson**  
prófessor emeritus,

lést á Landspítalanum í Fossvogi,  
mánudaginn 24. janúar.  
Útförin fer fram frá Nes Kirkju,  
þriðjudaginn 1. febrúar kl. 13.00.

Athöfninni verður streymt á skjaskot.is/johann

**Axel Jóhannsson**  
**Viggó Karl Jóhannsson**  
barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.



Eiginmaðurinn minn,  
**Hilmar Valdimarsson**  
fv. fasteignasali,

lést þriðjudaginn 18. janúar á  
hjúkrunarheimilinu Skjólí.  
Útförin fer fram frá Langholtskirkju  
mánudaginn 31. janúar kl. 13.00.

Athöfninni verður streymt á hlekk:  
<https://youtu.be/PpVX23ptE-I>

**Ásta María Sólvadóttir**  
börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



# Japönsk innpökkunarkennsla í streymi

arnartomas@frettabladid.is

Japanshátíðin, sem haldin er ár hvert af Japönskudeild Háskóla Íslands, fer fram í streymi í dag. Þar verða fjölbreyttir dagskrárliðir sem eiga rætur að rekja í japanska menningu. Einn af liðunum í ár verður kennsla á japönsku innpökkunarhefðinni furoshiki.

„Það eru nokkrir kostir sem þetta hefur fram yfir gjafapappírinn,“ segir Gunnar Thor Örnólfsson, annar eigandi vefverslunarinnar Kampai.is, sem stýrir kennslunni. „Í fyrsta lagi er þetta endurnýtanlegt og rifnar ekki þegar maður tekur utan af pakknum. Svo er þetta fljótlega þegar maður kemst upp á lagið með þetta, því þetta eru bara rembihnútar og það þarf ekkert að vesenast með límbönd eða borða.“

Gunnar Thor segir að furoshiki byggir í raun allt á sama hnútnum. „Ef þú forst á siglinganámskeið þá er þetta réttur hnútur, eða tvöfaldur rembihnútur,“ segir hann.

„Svo hnýtir maður þetta á mismunandi vegu og við ætlum að fara yfir nokkrar aðferðir í streyminu, allt frá einföldum pökkum yfir í stóra taupoka.“

Þá geta lengra komnir einnig nýtt klútana í skreytingar á borð við blóm og annað fineri.

Gunnar Thor rekur Kampai.is ásamt unnustu sinni Bryndísi Bergþórsdóttur, en hugmyndin kviknaði síðasta vor. „Við fundum framleiðanda í Kyoto í Japan og ákváðum að fara af stað með þetta,“ segir hann. „Mér finnst sjálfum gjafapappír óþolandi. Hann endar alltaf í ruslinu eða einhverri skúffu, en furoshiki bindur enda á það bruðl.“

Dagskrá Japanshátíðarinnar hefst klukkan 13 í dag og er aðgengileg í gegnum Facebook-síðu hátíðarinnar. ■



Klútarnir bjóða upp á einfalda og endurnýtanlega innpökkun.



Furoshiki má nota í eitt og annað.



Hnútarnir nýttir í huggulegan burðarpoka.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,  
**Kristín Sveinsdóttir**

Árskógum 6, Reykjavík,  
lést á Hrafnistu, Skógarbæ,  
sunnudaginn 9. janúar. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

**Guðmundur Vigfússon**  
**Freysteinn Vigfússon**  
**Vigfús Óðinn Vigfússon**

**Robin Vigfússon**  
**Anna Bára Pétursdóttir**  
og barnabörn.



Útför elskulegs sonar okkar og bróður,  
**Steingrims S. Jónssonar**

rafmagnsverkfræðings,

fer fram frá Seltjarnarneskirkju  
föstudaginn 4. febrúar kl. 13.00.

Athöfninni verður streymt.

**Jón Hilmar Stefánsson** **Elisabet Bjarnadóttir**  
**Bjarni Hilmar Jónsson**  
**Stefán Hrafn Jónsson**



Elskulegur faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og langafi,  
**Jón Eggertsson**

áður kaupmaður í Borgarnesi,

lést 19. janúar síðastliðinn.

Útför hans fer fram frá Reykholtskirkju  
laugardaginn 5. febrúar klukkan 14.00.

Blóm og kransar afpakkaðir en þeim sem vilja minnst hans er bent á minningarsjóð Barnaspítala Hringins, [www.hringurinn.is/styrkja-hringinn/minningarkort/](http://www.hringurinn.is/styrkja-hringinn/minningarkort/). Þökkum auðsýnda samúð og vinarhug.

Í ljósi aðstæðna verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir athöfnina. Hlekk á streymi má nálgast á [mbl.is/andlat](http://mbl.is/andlat).

**Magnea Heidi Grundt**  
**Anna Gunnlaug Jónsdóttir** **Ólafur Magnússon**  
**Baldrún Kolfinna Jónsdóttir** **Allaoua Ægir Si Said**  
**Eggert Ólafur Jónsson**  
**Þóður Jónsson** **Sara Stefánsdóttir**  
**Jóhann Jónsson** **Hafdis Harðardóttir**  
**Jóhanna Erla Jónsdóttir** **Ingvar Þór Jóhannsson**  
**Margrét Jónsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,  
amma, langamma og systir,  
**Sigrún Gunnarsdóttir**

**Bairdain**

lést í Bandaríkjunum miðvikudaginn  
15. desember. Hún var jarðsett við hlið  
eiginmanns síns 29. desember í Great Neck  
Rd kirkjugarðinum á Virginia Beach VA.

**Sigríð Wahl**  
**Frederick Bairdain**  
**Debbie Bairdain**

**James Wahl**  
**Nancy Wilson**  
**Sigríð Bairdain**

**Gary Daniel**  
**Jordan Alexis Daniel** **Waverly Lynn Daniel**  
**Guðný Andrésdóttir**, **Þóris Andrésdóttir**



Elsku maðurinn minn,  
faðir, stjúpaðir, tengdafaðir,  
afi, langafi og langlangafi,  
**Pétur S. Viglundsson**

verður jarðsunninn frá Langholtskirkju,  
fimmtudaginn 3. febrúar klukkan 13.  
Blóm og kransar afpakkaðir.

Hlekk á streymi má nálgast á [www.mbl.is/andlat/](http://www.mbl.is/andlat/)  
og á [langholtskirkja.is/](http://langholtskirkja.is/)

**Anna Sigríður Hróðmarsdóttir**  
**Guðmundur S. Pétursson** **Elisabet Guðmundsdóttir**  
**Margrét B. Pétursdóttir** **Björgvin M. Guðmundsson**  
**Viglundur Rúnar Pétursson** **Hafdis Edda Stefánsdóttir**  
**Sólborg Alda Pétursdóttir** **Hallgrímur H. Gunnarsson**  
**Ragnar Pétur Pétursson** **Elma Karen Sigþórsdóttir**  
**Hróðmar I. Sigurbjörnsson** **Helga A. Haraldsdóttir**  
**Sigurður Á. Sigurbjörnsson** **Auðbjörg Jakobsdóttir**  
**Guðríður Sigurbjörnsson** **Ómar Árnason**  
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn,  
**Ólafur Þór Ragnarsson**

fyrirverandi bátsmaður

Landhelgisgæslunnar,

lést á Landspítalanum Fossvogi

mánudaginn 17. janúar.

Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju

mánudaginn 31. janúar kl. 13.

Vegna aðstæðna í samfélaginu verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir en athöfninni verður streymt: [www.youtube.com/channel/UCLoNRDngtA4a6tgiEywDCGw](http://www.youtube.com/channel/UCLoNRDngtA4a6tgiEywDCGw)

**Fyrir hönd aðstandenda,**  
**Sigrún Danielsdóttir**



Ástkær móðir okkar,  
tengdamóðir og amma,  
**Anna Ingvarsdóttir**

Tjarnarbóli 10,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk

föstudaginn 21. janúar.

Útför fer fram frá Fossvogskirkju

miðvikudaginn 2. febrúar kl. 13.00.

Athöfninni verður streymt: <https://youtu.be/vl6t4bPUEll>

**Sigríður María Torfadóttir**  
**Tómas Ingi Torfason**

**Arinbjörn Viggó Clausen**  
**Karen Bjarnhéðinsdóttir**

**Anna Marsibil Clausen, Raket Tómasdóttir,**  
**Jens Pétur Clausen og Torfi Tómasson**



Okkar ástkæra  
**Kristjana Richter**

píanókönnari,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Skjólí,  
föstudaginn 21. janúar, verður kvódd frá  
Áskirkju mánudaginn 31. janúar klukkan 13.  
Jarðsett verður í Fossvogskirkjugarði.

Vinsamlega kynnið ykkur sóttvarnareglur þann dag.

**Aðstandendur**



Ástkær faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og langafi,  
**Friðrik Áskell Clausen**

Ási í Ásakaffi

Austurvegi 5, Grindavík,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Viðihlið,  
laugardaginn 1. janúar, verður jarðsunninn  
frá Grindavíkirkirkju, fimmtudaginn 3. febrúar klukkan 13.  
Blóm og kransar eru vinsamlegast afpakkaðir.

**Friðrik Rúnar Friðriksson**

**Anna Dröfn Clausen**

**Pröstur Lindal**

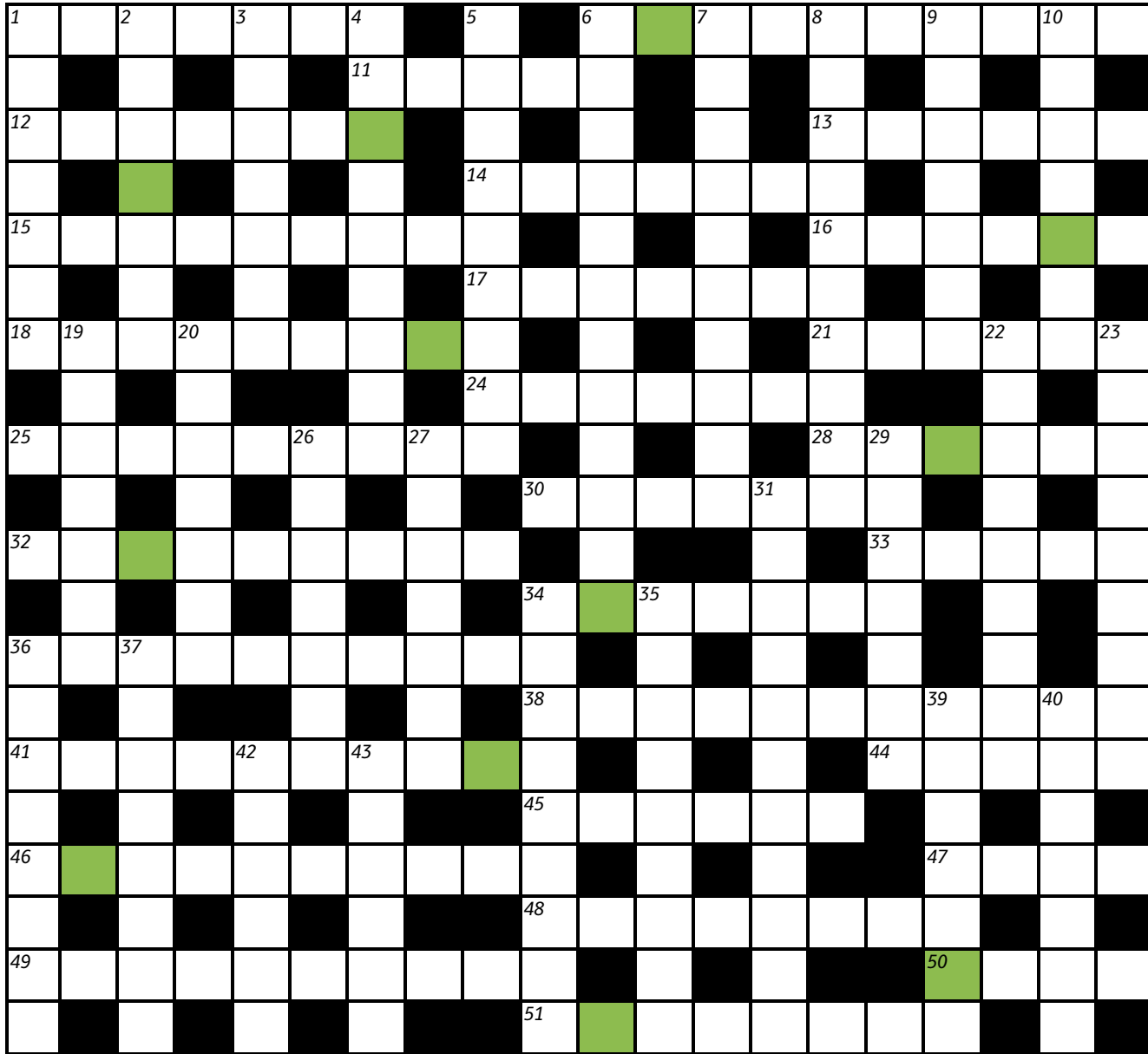
**Sigurður Óli Þórleifsson**

**Guðrún Magnúsdóttir**

barnabörn og barnabarnabörn.

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





**LAUSNARORD** Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtast veðurástæður sem valdið geta vandræðum í umferð í lofti og á landi (12). Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 3. febrúar næstkomandi á [krossgata@frettabladid.is](mailto:krossgata@frettabladid.is) merkt „29. janúar“.



## Sudoku

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

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

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

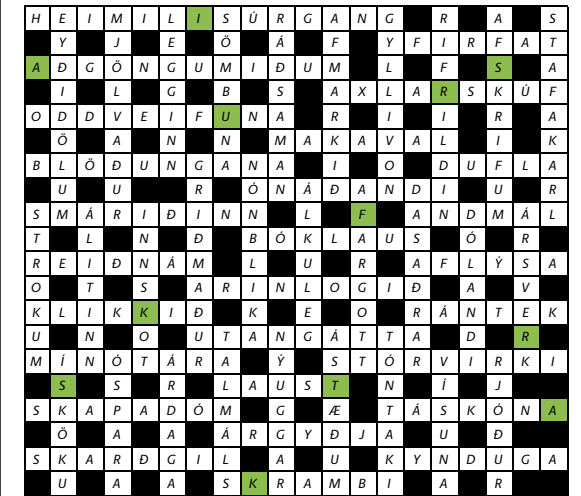
### Spilaleið í vondri legu

Í þessu faraldurs-ástandi spila margir áhugamenn um bridge á netsíðum. Þar hefur netsíðan „Realbridge“ verið vinsæl. Nýverið var haldin sveitakeppni á þeirri síðu og Akureyringarir Frimann Stefánsson og Páll Þórsson voru spilafélagar í þeirri keppni. Páll varð sagnhafi í austur í sérkennilegum samningi. Suður var gjafari og enginn á hættu.

<b>Norður</b> ♠ 1087 ♥ D9653 ♦ G5 ♣ ÁG7	<b>Vestur</b> ♠ ÁK52 ♥ KG84 ♦ ÁD32 ♣ 5	<b>Austur</b> ♠ 9 ♥ 1072 ♦ 1064 ♣ KD10964	<b>Suður</b> ♠ DG653 ♥ Á ♦ K987 ♣ 832
-----------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

Eftir pass suðurs opnaði Frimann í vestur á einum tígli sem lofaði ójafnskiptri hönd. Páll, í austur, var í vandræðum með svar og ákvað að „ljúga“ og segja eitt hjarta, því eitt grand hljómaði illa og einnig pass. Suður kom inn á einum spaða og Frimann taldi ekki eftir neinu að biða og stökk beint í fjögur hjörta. Þar lauk sögnum og suður ákvað að spila spaða út. Samningurinn leit þokkalega út, en vond lega í tromplitnum virtist setja reikning á lokaúrslitin. Fyrsti slagurinn var á ás og svo kom laufeinspilið úr blindum. Norður fór upp með ás og spilaði meiri spaða. Páll tók spaðakóng, trompaði spaða, henti spaða og tígli niður í KD í laufi, svinaði tíguldrottningu, tók ásinum og spilaði meiri tígli. Norður trompaði lágt og hjartasjóan heima átti slaginn. Þá kom hjartatía sem suður átti á ás og spaða spilað. Norður yfirtrompaði áttu blinds en var endaspilaður og varð að spila upp í KG og Páll stóð samninginn sérkennilega. ■

## SKRAUTFISKAR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

### LÁRÉTT

- 1 Hið handlagna mauk heillar smádyr (7)
- 6 Hvar dreyri drepur dafnar tré (10)
- 11 Toppur feta kollu-slóð (5)
- 12 Tveir skollar og skjálfandi lemúrar (7)
- 13 Þæla fuglar nokkuð í því hvað ruglar þá? (6)
- 14 Sanka að sér efni að utan vegna mikilvægra mannvirkja (7)
- 15 Fyrnskabrot fyrnast fyrir fyrnsku? (9)
- 16 Hellið lit í litlaust suð (6)
- 17 Hér eru ákveðin – og áreiðanleg – mörk (7)
- 18 Maður með augu fer hvergi fyrr en hann fær mjaðmarlið (9)
- 21 Vil að þú kústir blá-leitan stein (6)
- 24 Enn dregst úði í eftir-för (7)
- 25 Flaggar tá ef svana-söngur breytist í sundur-laus óhljóð (9)
- 28 Er frostlögur í þessari lausn? (6)
- 30 Afmörkuð ögn fyrir ákveðna þjóð (7)
- 32 Okkar staðlaði ábætur: Frostpinni frystigeymslunnar (9)
- 33 Athugasemd: Þetta var ekki hálf egg, varla helmingur af hálfu! (5)
- 34 Snjótittur er vist rán-fugl (7)
- 36 Gamla eikin fór í farsa (10)
- 38 Glersmiður þeytir lúður við vaktaskipti (11)
- 41 Aukið nú úrkomuna, elskurnar (10)
- 44 Kynnið ykkur kjöt-stykkið, gott fólk (5)
- 45 Flekar eða blóm? Þar er efinn (6)
- 46 Hraustir menn í erf-iðum hnút (10)
- 47 Hvað ætli togi menn í stúku? (4)
- 48 Setir téður Gunni met í rugli? (8)
- 49 Vígjum inn ólipur með athöfn og klaufum (10)
- 50 Ég mun tilbiðja sólguð og sauði (4)
- 51 Stend fint fólk að svikum er kveikjari klikkar (8)

### LÓDRÉTT

- 1 Hvi viltu handtaka hóp skólabarna? (7)
- 2 létu frá sér leiði tvö/og líkjast prófessor (7)
- 3 Hugarlundi lítill, ungur/lélegur er þessi mór (7)
- 4 Ég mun skera sundur þessa lygi, því lygi er það (9)
- 5 Slæ léttan tón er áfall er afstaðið (9)
- 6 Ef stakur sviðnar er hann efni í sveppaeyði og púður (12)
- 7 Beiðni 49: Fá duglitla til að vinna (10)
- 8 Íhugar áköf hrellingar muna (10)
- 9 Ber á yfirborðskennd-ar tilfinningar (7)
- 10 Ræðum spil sem ég vil að séu í kringum mig (7)
- 19 Varðandi fremstu röð, þá þarf að færa hana milli skipa (7)
- 20 Á þessari grímu vessa kom hans rétta eðli í ljós (7)
- 22 Eggjagagg einnar sem lögd er trufnar hinar (9)
- 23 Um nótt er keyrt með dult lið (9)
- 26 Helst framandi klauf-dýr en annars eldsneyti (7)
- 27 Sólbroturinn er hlaupinn frá okkur (7)
- 29 Þessi glæpafantur vitnar um ófá rán (7)
- 31 Skúr fyrir ölkærar konur og rakar (11)
- 34 Kornljár hefnir sella sem blóðleysi banar (9)
- 35 Leiðslur hinna svart-hvítu anda (9)
- 36 Rif múr garða vegna skúra (8)
- 37 Þeir slíta þörmum, bóndi hennar og bróðir (8)
- 39 Hafhryggur orsakar gremju (7)
- 40 Þessi bókategund einkennist af góðum stíl (7)
- 42 Hituðu ritu í potti og blésu úr nös (6)
- 43 Þetta subbeuður er meira en þessi sviðingur polir (6)

## VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Trió, eftir Johanna Hedman**, frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Reynir Axelsson, Mosfellsbæ**.







**GEFÐU GJÖF TIL HEILLA**  
**HEILLAGJAFIR.IS**





MARKAÐURINN



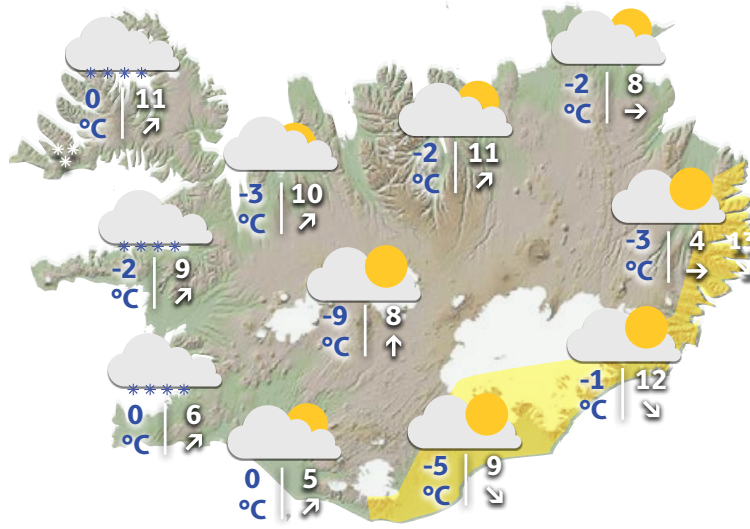
Markaðurinn

Miðvikudaga kl. 19.00

Vikulegur þáttur um íslenskt viðskiptalíf í umsjón blaðamanna Markaðarins þar sem farið er yfir helstu fréttir ásamt öðru því sem hæst ber í efnahagslífinu hverju sinni.



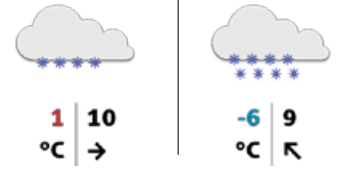
Veðurspá Laugardagur



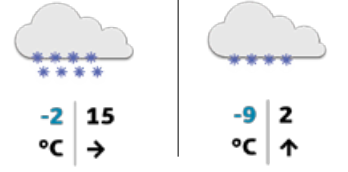
Nú með morgninum og til hádegis eru í gildi gular vindviðvaranir fyrir Suðausturland og Austfirði. En í dag verða yfirleitt vestan og suðvestan 5-13 m/s. Eljagangur vestan til á landinu um og eftir hádegi. Frost 0-10 stig, mildast við sjóinn vestan til. KORT/SIGGI STORMUR

Sunnudagur Mánudagur

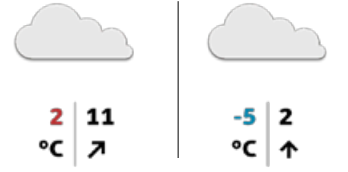
Reykjavík



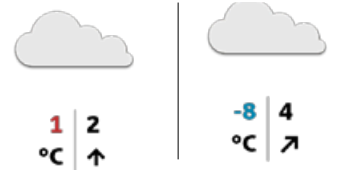
Ísafjörður



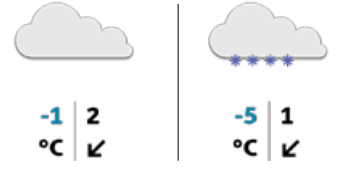
Akureyri



Egilsstaðir



Kirkjubæjarklaustur



Mesta hungursneyð Íslandssögunnar



Sigurður Þ. Ragnarsson  
vedur  
@frettabladid.is

Þann 8. júní árið 1783 hófst miklar hörmungar á Íslandi þegar eldgos varð á Suðausturlandi, Skaftáreldar. Eldgosið stóð yfir í 8 mánuði, lauk 7. febrúar 1784. Eldgosið hafði skelfilegar afleiðingar. Gosið hófst með miklum krafti er kolsvartur mökkur reis upp frá gosstöðvunum. Upphaf móðuharðindanna var hafið, en gosmökkinn kölluðu menn móðu. Mikið magn brennisteinssambanda

og flúorsýru kom upp í gosinu. Hvort tveggja er meðal hættulegustu gosgufanna.

Brennisteinssamböndin hvarfast og mynda brennisteinsýru sem brennir húð, fatnað, veldur sviða í augum o.fl. Flúor er eitt hættulegasta frumefnið sem til er. Í gosgufu er það bundið vetni og er þá kallað flúorsýra. Flúorinn leysir m.a. upp beinin í okkur, sem þýddi að grasbítar sem reyndu að nærast eftir að gosið hófst misstu tennurnar, þar sem kjálkabeinin leystust upp. Þetta var kallað gaddur. Afföll búpenings var gríðarlegt. Talið er að sauðfé hafi fækkað um allt að 80%, hrossum um 60% og nautgripum um 50%. Þetta leiddi af sér mikla hungursneyð hjá landsmönnum og því fer nærri að um 10.000 Íslendingar hafi látist. ■

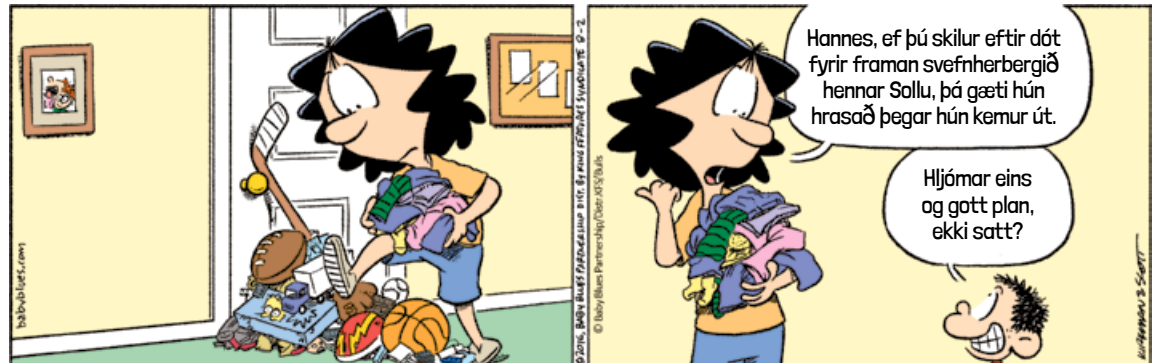
Pondus



Gelgjan



Barnalán





Vonumst til þess  
að sjá sem flest  
fermingarbörn og  
foreldra þeirra!

# Fermingardagar

Partýbúðarinnar 3.-7. febrúar

Fimmtudagurinn  
3. febrúar kl. 18-21:

**K100**  
verður í beinni  
útsendingu

Búblur, gos og léttar veitingar  
í boði meðan birgðir endast

20% afsláttur af öllu  
fermingarskrauti

Sýning á blöðruskreytingum

Sýning á notkun  
photobooth

- ✓ Við bjóðum uppá ráðgjöf varðandi val á skrauti
- ✓ Gjafabréfum (fermingarskraut að eigin vali) verður dreift á heppna viðskiptavini
- ✓ Viðskiptavinir geta sett nafn sitt í pott og þannig átt möguleika á því að vinna fermingarskraut að eigin vali

Fermingarnar verða svo áfram allsráðandi 4.-7. feb.

Allir sem mæta til okkar þessa daga geta fengið afsláttarmiða sem veitir 20% afslátt af fermingarskrauti fram yfir fermingar og fengið ráðgjöf varðandi val á skrauti.

**PARTÝBÚÐIN**

Faxafeni 11 • Sími 534 0534  
[www.partybudin.is](http://www.partybudin.is)



Sýningin Sund verður opnuð í Hönnunarsafni Íslands þriðjudaginn 1. febrúar. Sýningarstjórar eru Brynhildur Pálsdóttir hönnuður og Valdimar Tr. Hafstein prófessor í þjóðfræði.

„Þetta er sýning um sundmenningu frá því hún varð til á Íslandi og til dagsins í dag með innsýn í hvernig þessi menning hefur þróast,“ segir Brynhildur.

„Mikilvægustu almannagæðin á Íslandi eru fölginn í heita vatninu og sundlaugarnar eru að okkar mati athyglisverðustu almannarýmin. Sagan af sundlaugunum er um leið sagan af íslensku nútímasamfélagi, hvernig við urðum svona eins og við erum,“ segir Valdimar og bætir við: „Í upphafi 20. aldar fór fólk að flykkjast að sjávarsíðunni og hafði í fyrsta sinn lífbrauð af því að róa til fiskjar. Þá kunni ekki nema hálf prósent landsmanna að synda og fólk druknaði unnvörpum í sjónmáli frá landi. Ungmennafélögin leiddu þá sannkallaða sundvakningu og sundlaugar risu um allt land.“

Það er þrennt sem drifur þetta áfram. Í fyrsta lagi á sund að bjarga fólki frá drukknun, þannig að sundtökin voru upp á líf og dauða – þess vegna er öll áherslan á bringusund og björgunarsund á Íslandi ólíkt flestum löndum. Í öðru lagi voru nýjar hugmyndir um hreinlæti að koma fram og ný viðhorf til mannlíkamans. Íslendingar þóttu óþrifalegir og sundið varð að fyrstu almenningsböðunum áður en baðtæki urðu almenn á heimilum. Í þriðja lagi er komin fram hugmyndin um þróttmikinn líkama og sundið verður hluti af íþróttahreyfingunni og hugsjóninni um heilbrigða sál í hraustum líkama. Allt fléttast þetta saman í sundvakningunni.“

### Sagan um heita pottinn

Brynhildur segir þátt hönnuða og arkitekta mjög merkilegan í að þróa sundmenninguna í samtali við almennig. „Sagan um heita pottinn er mjög áhugaverð hönnunarsaga. Gísli Halldórsson fékk það verkefni að klára útsvæðið við Vesturbæjarlaug. Hann var fastagestur í gömlu lauginni í Laugarnesi og þar var ein útisturtan með djúpu kari þar sem börn og fullorðnir söfnuðust saman við fætur þess sem var í sturtu hverju sinni. Gísli hafði fengið það verkefni í arkitektanáminu að teikna miðalda-byggingu og hafði teiknað upp laug Snorra Sturlusonar í Reykholti. Nú renndi hann saman útisturtunni í Laugarnesi við þessa teikningu af Snorra laug og útkoman voru fyrstu heitu pottarnir í sundi. Þeir slógu



Valdimar og Brynhildur eru sýningarstjórar sýningarinnar Sund.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

## Sundið sem samfélagshönnun



Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb  
@frettabladid.is

auðvitað rækilega í gegn og hafa verið partur aflífi okkar síðan.“

Áður en komið er inn í sjálfan sýningarsalinn ganga gestir upp stiga og stigaveggurinn sýnir jarðlög í jarðskorpu Íslands. „Hugmyndin er að sýna að við værum ekki með sundlaugar ef ekki væri fyrir jarðhitann sem gefur okkur þetta heita vatn. Gestir ganga upp stigann og eru í rauninni að fylgja jarðhitnum upp í gegnum jarðlögin á skalanum einn á móti tvö hundruð – og enda í borholuhúsi... og svo auðvitað í sundi,“ segir Brynhildur.

### Þrískipt og þematengd

Sýningin er þrískipt og þematengd. „Að læra er fyrsta þemað. Þar sýnum við sundlaugar frá fyrri hluta 20. aldar þar sem áherslan var að læra að synda og þrifa sig,“ segir Valdimar. „Annað þemað er að leika. Sundlaugararnar verða staður þar sem fólk fer til að leika, njóta sín og hitta aðra. Vesturbæjarlaugin markar tímamót þegar hún er opnuð 1961, þar verður útsvæðið aðalmálið með barnalauginni og heitum pottum.

Eftir það eru allar nýjar laugar byggðar með stóru útsvæði með áherslu á potta, en gamlar laugar fengu félagsskap af nýjum pottum. Sundlaugin verður almannarými þar sem fólk hittist og dvelur saman.

Þriðja þemað er að njóta, tilboð sem einkennir baðmenninguna í vaxandi mæli á síðustu árum. Þar lýsum við „spa-væðingu“ sundlauganna þar sem heitu pottarnir verða fyrirferðarmeiri, eimböðin bætast við sánurnar og nuddstútarinn dreifa sér eins og sveppasýking með baknuddi, herðanuddi, fótanuddi. Sundlaugararnar eru þarna komnar í samtali við nýju lúxusböðin, Bláa lónið og aðra staði, sem sjálfir fengu innblástur frá sundmenningunni en gera út á nautnina frekar en sundið og höfða aðallega til ferðamanna.“

### Merkileg saga

Á sýningunni má sjá mikinn fjölda forvitnilegra ljósmynda og nokkrar kvikmyndir um sundlaugamenningu. „Við erum svo með sýnishorn af sundbolum frá starfandi fata-



Sagan af sundlaugunum er um leið sagan af íslensku nútímasamfélagi, hvernig við urðum svona eins og við erum.

Valdimar Tr. Hafstein

hönnuðum, en í Vesturbæjarlaug voru á sínum tíma tiskusýningar á sundbolum,“ segir Brynhildur. „Við létum líka smíða bekki sem eru eins og heitir pottar og þar eru hljóðleidsagnir þar sem heyra má fólk segja frá reynslu sinni, reglum og rútinum í sundi og einnig „hljóðsturtur“ þar sem sundgestir ræða um nekt og hreinlæti.“ Hún bætir við: „Það koma mörg svið hönnunar við sögu í sundlaugamenningu en fyrst og fremst skoðum við sundið sem samfélagshönnun, því laugararnar hafa mótað samfélag og menningu fólksins í landinu í meira en öld – og þetta er ótrúlega merkileg saga sem sýningin gerir skil.“

Sýningin er unnin í samstarfi Hönnunarsafnsins við Háskóla Íslands. Hún byggir á rannsóknarsamstarfi Valdimars við þá Örn D. Jónsson og Ólaf Rastrick sem og rannsóknnum þjóðfræðinganna Katrínar D. Guðmundsdóttur, Katrínar Snorraddóttur, Ólafs Ingibergssonar og Sigurlaugar Dagsdóttur.

Fritt er inn á sýninguna allan febrúarmánuð. ■

## Löng helgi við Borgarnes

kolbrunb@frettabladid.is

Löng helgi #2 stendur yfir á Hótel Hafnarfjalli við Borgarnes og lýkur klukkan 17.00 á sunnudaginn 30. janúar. Hún er annar þáttur í röð samsýninga en fyrsti hluti hennar átti sér stað á Oddsson hosteli við Hringbraut síðastliðið haust.



Hún er annar þáttur í röð samsýninga.

Staðsetning Langra helga á yfirgefnum, afviknum eða tíma-bundið lokuðum gistihúsum er afgerandi undirtönn verkanna sem mynda marglaga og hugvekjandi tengsl sín á milli í nánu samtali við



Sýningunni Löng helgi lýkur klukkan 17.00 á sunnudaginn. MYND/ADSEND

sýningargestinn. Þátttakendur eru Ásta Fanney Sigurðardóttir, Eygló Harðardóttir, Freyja Eilíf, Gígja Jónsdóttir, Haraldur Jónsson, Logi Bjarnason, Logi Leó Gunnarsson, Margrét Helga Sesseljuddóttir, Serge Comte, Sölbjört Vera Ómarsdóttir, Una Björg Magnúsdóttir, Una Margrét Árnadóttir og Örn Alexander Ámundason. ■

## Gamlir meistarar í Portfolio

kolbrunb@frettabladid.is

Systkinin Sigurjón Sigurgeirsson og Jenný Sigurgeirsdóttir reka galleríð Portfolio á Hverfisgötu 71. Þau fengu nýlega í hendur mjög áhugavert safn af listaverkum eftir meðal annars Kjarval, Asgrím Jónsson, Jón Stefánsson, Finn Jónsson og Kristínu Jónsdóttur.

„Þessar myndir koma úr dánarbúi manns sem bjó í New York. Hann keypti myndirnar hér á landi og fór með þær út þar sem þær voru í um tvo áratugi en eru nú komnar aftur heim,“ segir Sigurjón. „Þetta eru virkilega góðar myndir og það er einstakt að hafa þarna saman alla helstu frumkvöðla íslenskrar myndlistarsögu í sama rýminu.“

Sölusýning á þessum verkum stendur til 3. febrúar í galleriinu.



Sölusýningin stendur til 3. febrúar.

MYND/ADSEND



Hann keypti myndirnar hér á landi.

Eftir það verður Helgi Þorgils Friðjónssonar með sýningu á verkum frá árunum 1977-1987. Einnig eru fyrirhugaðar sýningar á verkum Snorra Ásmundssonar og Húberts Nóa. ■



Frjáls framlög



enginn kostnaður!

## VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook – ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

[www.facebook.com/samferdafoundation](http://www.facebook.com/samferdafoundation)





blómaval

**FYRIR  
ÞIG**

**Potta  
plöntur**

Allar pottaplöntur

**25-50%**

**afsláttur**

Ný sending vikulega



Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

# LADY lit

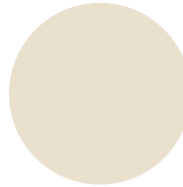
## Fallegir litir

Nýjustu litirnir frá LADY

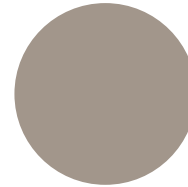
Mýkt, róandi litir og dempaðir fletir bjóða upp á góð samtöl og vangaveltur. - LADY litakort 2022 -



LADY Pure Color  
1376 Frostrøyk



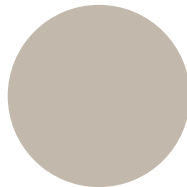
LADY Pure Color  
1875 SANS



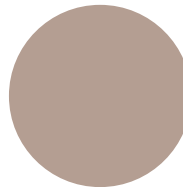
LADY Pure Color  
12180 Present



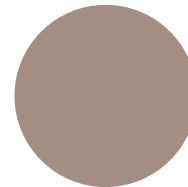
LADY Pure Color  
12181 Soft Comfort



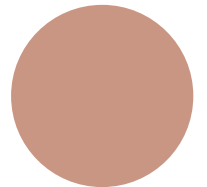
LADY Pure Color  
12182 Gentle Whisper



LADY Pure Color  
20185 Friendly Pink



LADY Pure Color  
20184 Thoughtful



LADY Pure Color  
2011 Antique Brass



**LADY litakort 2022**

Nýjustu litirnir frá LADY



Maja Ben  
veitir litaráðgjöf  
í Skútuvogi  
kl. 12-15 í dag

**Litaráðgjöf í dag**



# Litadagar



Öll LADY málning

Gildir líka af litaprufum

# 30%

## afsláttur



Skoðaðu LADY  
blaðið á husa.is



til að fá fleiri góðar hugmyndir



## LADY litablogg

Skannaðu QR kóðann



HÚSASMÍÐJAN

# FYRIR ÞIG





# SÍÐASTI SÉNS!

Afsláttætti líkur eftir helgi

20% Afsláttur



Sleepy.is - Ármúli 17 - s:620 7200

Dalabyggð auglýsir félagsheimilið Árblik í Döllum til leigu.



Rekstur í Árbliki er spennandi verkefni fyrir hugmyndaþróun einstaklinga. Tegund rekstrar/þjónustu sem verður í Árbliki er í höndum rekstraraðila.

Umsóknareyðublað og upplýsingar er að finna á slóðinni [www.dalir.is/leiga-arblik](http://www.dalir.is/leiga-arblik). Umsóknarfrestur er til og með 21.02.2022.



NÝBAKAÐ  
BRAUÐ  
ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35



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

[www.bjornsbakari.is](http://www.bjornsbakari.is)

## DAGSKRÁ

29. janúar 2022 LAUGARDAGUR

# Laugardagur

## Hringbraut

- 18.30 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstíls-þáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsmenningu, arkitektúr og margt fleira.
- 19.00 Kaupmaðurinn á horninu (e) Þáttaröð um sögu og sérstöðu kaupmennskunnar á Íslandi.
- 19.30 Bióbærinn (e) Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bióspjalli.
- 20.00 Viðurkenningarhátíð FKA(e) Félag kvenna í atvinnurekstri veitir konum í viðskiptalífínu viðurkenningar.
- 20.30 Sir Arnar Gauti (e)
- 21.00 Kaupmaðurinn á horninu (e)

## RÚV Sjónvarp

- 07.15 KrakkaRÚV
- 07.16 Sögur snjómannsins
- 07.24 Poppý kísukló
- 07.35 Sara og Önd
- 07.42 Rán - Rún
- 07.47 Kalli og Lóa
- 07.59 Úmisúmi
- 08.22 Eðlukrúttin
- 08.33 Sjóræningjarnir í næsta húsi
- 08.44 Hið mikla Bé
- 09.06 Kata og Mummi
- 09.17 Stundin okkar Siminn, frum-samið lag og dósadád.
- 09.45 Húllumhæ
- 09.55 Ævar visindamaður Lauf-blásaraknúið svifbretti.
- 10.25 Hvað getum við gert? Á að banna leit að olíu og gasi?
- 10.35 Nábyli við rándýr I
- 11.30 Kastljós
- 11.45 Víkan með Gísla Marteini
- 12.40 Treystið lækninum
- 13.30 Við skjótum tituprjónum
- 14.00 Reykjavíkurleikarnir 2022 Bein útsending frá keppni í júdu á Reykjavíkurleikumum.
- 16.00 Í saumana á Shakespeare - Ys og þys út af engu - Helen Hunt
- 16.55 Jarðgöng Samfélagsleg áhrif.
- 17.40 Mamma mín
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Allt um dýrin
- 18.25 Nýi skólinn
- 18.38 Lúkas í mörgum myndum
- 18.45 Smíðað með Óskari
- 18.52 Lottó
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Veður
- 19.45 Í stríð við afa. The War with Grandpa Gamanmynd fyrir alla fjölskylduna frá 2020 um drenginn Peter sem neyðist til að láta svefnherbergið sitt eftir þegar afi hans flytur inn á heimilið. Peter er þó allt annað en sáttur með þessa tilhögun og ákveður að segja afa sínum stríð á hendur í von um að vinna herbergið aftur. Aðalhlutverk: Robert De Niro, Uma Thurman og Oakes Fegley.
- 21.20 Gull. Gold
- 23.20 Sjö dagar í Entebbe. 7 Days in Entebbe
- 01.00 Dagskrárlok

## Stöð 2 Golf

- 07.00 Dubai Desert Classic Bein útsending frá Dubai Desert Classic.
- 13.00 Hafdís Jónsdóttir og Birgitta Líf Björnsdóttir
- 13.25 Costa del Sol Open
- 16.30 Gainbridge LPGA Bein útsending frá Gainbridge.
- 19.30 Farmers Insurance Open Bein útsending frá Farmers Insurance Open.

## Sjónvarp Símans

- 10.15 Dr. Phil
- 11.00 Dr. Phil
- 11.45 Dr. Phil
- 12.30 Speechless
- 12.55 Single Parents
- 13.20 The Neighborhood
- 13.45 Where'd You Go, Bernadette
- 15.30 Survivor
- 16.35 The King of Queens
- 16.55 Everybody Loves Raymond
- 17.20 American Housewife
- 17.40 mixed-ish
- 18.05 Elizabethtown
- 20.10 Duplex
- 21.40 Kraftidioten
- 23.40 Jackie and Ryan
- 01.10 Masterminds
- 02.40 Destination Wedding
- 04.00 Tónlist

## RÚV Rás eitt

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins
- 07.00 Fréttir
- 07.03 Vinill vikunnar Promises með Floating Points, Pharoah Sanders og LSO.
- 08.00 Morgunfréttir
- 08.05 Frá Íslandsferð John Coles sumarið 1881
- 09.00 Fréttir
- 09.03 Á reki með KK
- 10.00 Fréttir
- 10.05 Veðurfregnr
- 10.15 Á verkstæði bókmennanna (4 af 10)
- 11.00 Fréttir
- 11.02 Vikulokin
- 12.00 Hádegisútlit
- 12.20 Hádegisfréttir
- 12.45 Heimskviður
- 13.25 Fólkíð í garðinum (4 af 6)
- 14.05 Afganistan í öðru ljósi Uppbygging í Afganistan, mannréttindi og staða kvenna.
- 15.00 Flakk
- 16.00 Síðdegisfréttir
- 16.05 Orð um bækur
- 17.00 List fyrir alla (4 af 4)
- 18.00 Kvöldfréttir
- 18.10 Í ljósi sögunnar
- 18.50 Veðurfregnr
- 18.53 Dánarfregnr
- 19.00 Sveifludansar Dakota Staton, Kvartett Mark Whitfield og Dexter Gordon.
- 20.50 Úr gullkistunni Dalalíf.
- 21.15 Bók vikunnar Sumarbókin.
- 22.00 Fréttir
- 22.05 Veðurfregnr
- 22.10 Litla flugan Ríó tríó, Einar Hólm, Þuríður og Ragnar.
- 23.00 Vikulokin

## Stöð 2 Bíó

- 11.25 Lego DC. Shazam Magic and Monsters
- 12.45 A New Year's Resolution
- 14.10 The Five-Year Engagement
- 16.10 Lego DC. Shazam Magic and Monsters
- 17.30 A New Year's Resolution
- 18.55 The Five-Year Engagement
- 21.00 Wonder Woman 1984 Stór-góð spennu- og ævintýramynd frá 2020. Í myndinni er spólað hratt áfram í tíma, eða allt fram á niunda áratug síðustu aldar. Þar bíða ný ævintýri Ofurkonunnar og nýir þorparar sem hún þarf að takast á við.
- 23.25 Hurricane Þegar Þjóðverjar réðust inn í Pólland 1939 flúðu margir pólskir flugmenn til Englands þar sem þeir sameinuðust í sextán flugsveitum, samkvæmt samningi Englandsstjórnar og pólsku útlagastjórnarinnar.
- 01.10 Annabelle Comes Home
- 02.50 Wonder Woman 1984

## Stöð 2

- 08.00 Barnaefni
- 11.20 The Office
- 11.40 The Office
- 12.00 Bold and the Beautiful
- 13.30 Bold and the Beautiful
- 13.50 Heimsókn
- 14.15 Blindur bakstur Hvað mega vera margar eggjarauður í marengs? Í þessum stórskemmtilega þætti fáið þið að sjá svarið þar sem Gunnar Hansson og Sigurlaug Margrét baka einhvers konar útgáfu af marengsstaf.
- 14.55 First Dates Hotel
- 15.45 Þeir tveir Vikulegur íþróttarþáttur á léttu nótunum. Gummi Ben og Hjammi fara yfir fréttir vikunnar og bregða á leik með gestum.
- 16.25 Baklandið
- 17.00 Glaumbær
- 17.30 Kviss
- 18.26 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.45 Sportpakinn
- 19.00 Krakkakviss Freydis, Elva, og Elvar frá Selfossi keppa á móti Fylki, en Agla, Þórhildur og Viktor keppa fyrir hönd Fylkis í þessum þætti.
- 19.30 Top 20 Funniest
- 20.15 About a Boy
- 21.55 Unhinged Sálfræðitryllir frá 2020 með Russell Crowe og Caren Pistorius í aðalhlutverkum.
- 23.25 The Art of Self-Defense
- 01.10 The Mustang
- 02.40 Hunter Street Fóstursystkinin fræknu takast á við ný verkefni og leyndardómsfullar ráðgátur í þessum fyndnu og spennandi fjölskylduþáttum.
- 03.05 The Office
- 03.25 The Office
- 03.50 First Dates Hotel Fred og félagar hafa tekið yfir lúxus hótél í suðurhluta Frakklands. Núna endast stefnumótin í tvo daga.

## Stöð 2 Sport

- 07.30 Subway körfuboltakvöld
- 08.40 KR - Grindavík Útsending frá leik í Subway deild karla.
- 10.25 Þór Þ. - Stjarnan
- 12.05 Subway körfuboltakvöld
- 13.20 HK - Afturelding Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
- 15.50 Haukar - Stjarnan Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
- 17.40 Seinni bylgjan
- 18.40 HK - Afturelding
- 20.05 Haukar - Stjarnan
- 21.30 Seinni bylgjan
- 22.30 Tilþrífing
- 23.20 Subway körfuboltakvöld

## Stöð 2 Sport 2

- 06.45 Benfica - Dynamo Kiev
- 08.25 Manchester United - Young Boys
- 10.00 Meistaradeildarmörkin
- 10.50 Huddersfield - Stoke
- 12.30 Rams - Cardinals
- 14.55 Fulham - Blackpool Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
- 16.55 Football League Show
- 17.25 Peterborough - Sheffield United Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
- 19.25 Huddersfield - Stoke
- 21.05 Chiefs - Bills
- 23.25 Zaragoza - UCAM Murcia Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
- 01.30 Warriors - Nets Bein útsending frá leik í NBA.



## Sunnudagur

## Hringbraut

- 18.30 Mannamál (e)** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Sigmundur Ernir ræðir við þjóðþekkt einstaklinga um líf þeirra og störf.
- 19.00 Suðurnesja-magasin Víkurfrétta (e)**
- 19.30 Bókahornið** fjallar um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.
- 20.00 Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
- 20.30 Mannamál (e)**
- 21.00 Suðurnesja-magasin Víkurfrétta (e)**

## RÚV Sjónvarp

- 07.15 KrakkaRÚV**
- 07.16 Tölukubbar**
- 07.21 Kúlugúbbarnir**
- 07.55 Kátur**
- 08.18 Konráð og Baldur**
- 08.31 Hvolpasveitin**
- 08.54 Skotti og Fló**
- 09.01 Unnar og vinur**
- 09.24 Múminálfarnir**
- 09.45 Grettir**
- 09.56 Eldhugar**
- 10.00 Fullkomin pláneta - Höfin**
- 11.00 Silfrið**
- 12.10 Menningarvikan**
- 12.40 Sætt og gott**
- 13.00 Reykjavíkurleikarnir 2022** Bein útsending frá keppni í skák.
- 16.00 Sterkasti maður á Íslandi**
- 16.30 EM stofan** Upphitun fyrir úrslitaleik á EM karla í handbolta.
- 16.50 Úrslitaleikur EM í handbolta** Bein útsending frá úrslitaleik á EM karla í handbolta.
- 18.30 EM stofan** Uppgjör í úrslitaleik á EM karla í handbolta.
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.35 Veður**
- 19.45 Landinn**
- 20.15 Hvunndagshetjur** Sigurþóra og Bjartmar.
- 20.45 Hljómskálinn** Forystu-sauðir.
- 21.20 Verbúðin** Skilnaður.
- 22.15 Óígandi heimur.** **World on Fire** Breskir spennuþættir sem gerast á tímum seinni heimsstyrjaldarinnar. Stríðið hafði mikil áhrif á daglegt líf venjulegs fólks. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
- 23.15 Slæpingjar. Beach Rats**
- 00.50 Dagskrárlök**

## Stöð 2 Golf

- 07.00 Dubai Desert Classic** Bein útsending frá Dubai Desert Classic.
- 13.00 PGA Tour. The Cut 2022**
- 13.20 Farmers Insurance Open**
- 19.00 Gainbridge LPGA** Bein útsending frá Gainbridge.
- 22.00 Dubai Moonlight Classic**

## Sjónvarp Símans

- 10.15 Dr. Phil**
- 11.45 Top Chef**
- 12.30 The Bachelor**
- 14.00 Survivor**
- 14.45 Kenan**
- 15.15 Black-ish (2.23)**
- 15.40 Black-ish (3.23)**
- 17.00 The King of Queens**
- 17.20 Everybody Loves Raymond**
- 17.45 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back**
- 18.30 Missir**
- 19.10 The Block**
- 20.30 Systrabönd**
- 21.15 Law and Order. Organized Crime**
- 22.00 Godfather of Harlem** Stórbrotin þáttaröð sem byggð er á sannri sögu.
- 23.00 Spy City**
- 23.40 Agents of S.H.I.E.L.D.**
- 00.25 Dexter**
- 01.15 The Rookie**
- 02.00 Looking for Alaska**
- 02.50 Kielergata**
- 03.35 Tónlist**

## RÚV Rás eitt

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins**
- 07.00 Fréttir**
- 07.03 Hringsól Suður-Ameríka**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.05 Á tónsviðinu**
- 09.00 Fréttir**
- 09.03 Svona er þetta**
- 10.00 Fréttir**
- 10.05 Veðurfregnir**
- 10.15 Bók vikunnar** Sól-hvörf.
- 11.00 Guðsþjónusta í Fríkirkjunni í Hafnarfirði**
- 12.00 Hádegisútsvarp**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 13.00 Sögur af landi**
- 14.00 Viðsjá**
- 15.00 Lestin**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Úr tónlistarlífinu**
- 17.25 Orð af orði**
- 18.00 Kvöldfréttir**
- 18.10 Á verkstæði bókmenntanna**
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Óskastundin**
- 19.40 Frá Íslandsferð John Coles sumarið 1881**
- 20.20 Hvergiland**
- 20.50 Heimskviður**
- 21.30 Úr gullkistunni** Þrjú kvæði eftir Davíð Stefánsson.
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Á reki með KK**
- 23.10 Frjálsar hendur**

## Stöð 2 Bíó

- 10.35 Scooby-Doo! and the Curse of the 13th Ghost**
- 11.55 E.T. The Extra-Terrestrial**
- 13.45 Parenthood**
- 15.45 Scooby-Doo! and the Curse of the 13th Ghost**
- 17.05 E.T. The Extra-Terrestrial**
- 18.55 Parenthood**
- 21.00 Spider-Man. Far from Home**
- 23.05 Paradise Hills**
- 00.35 A Million Little Pieces**
- 02.25 Spider-Man. Far from Home**

## Stöð 2

- 08.00 Barnaefni**
- 11.40 Simpson-fjölskyldan**
- 12.00 Nágrannar**
- 13.30 Nágrannar**
- 13.55 Spegilmyndin** Þriðji þáttur Spegilmyndarinnar snýr að heilsu og hreyfingu.
- 14.20 10 Ways To Lose 10 Years**
- 15.10 Grand Designs** Glæsilegir og frábærir þættir þar sem fylgst er með stórkostlegum endurbótum á heimilum.
- 16.00 The Great British Bake Off**
- 17.00 Krakkaviss**
- 17.40 60 Minutes**
- 17.40 60 Minutes**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 Sportpakkinn**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Blindur bakstur**
- 19.45 Baklandið**
- 20.20 Svörtu sandar**
- 21.10 Knutby** Magnaðir og dularfullir sænskir þættir sem byggðir eru á sönnunum atburðum.
- 21.55 War of the Worlds**
- 22.45 War of the Worlds**
- 23.40 Temple**
- 00.20 Rebecca Martinsson**
- 01.05 The Blacklist**
- 01.50 Simpson-fjölskyldan**
- 02.10 Grand Designs**
- 03.00 The Great British Bake Off**

## Stöð 2 Sport

- 06.45 Seinni bylgjan**
- 07.45 HK - Afturelding** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
- 09.10 Haukar - Stjarnan**
- 10.35 Seinni bylgjan**
- 11.35 Tilþriffin**
- 12.25 Subway körfubolta-kvöld**
- 13.35 Grindavík - Njarðvík** Útsending frá leik í Subway deild kvenna.
- 15.15 Fjölínir - Keflavík**
- 17.00 Valur - Breiðablik** Bein útsending frá leik í Subway deild kvenna.
- 19.00 Þeir tveir**
- 20.00 Valur - Njarðvík** Bein útsending frá leik í Subway deild karla.
- 22.00 Þór Ak. - Vestri**
- 23.40 KR - Grindavík**

## Stöð 2 Sport 2

- 06.15 Zorya Luhansk - Bodö/Glím**
- 07.55 FCK - Slovan Bratislava**
- 09.35 Salzburg - Sevilla**
- 11.15 Zenit - Chelsea**
- 12.55 Fréttarþáttur Meistaradeildarinnar**
- 13.25 Derby - Birmingham** Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
- 15.25 Titans - Bengals**
- 17.30 Lokasóknin**
- 18.40 NFL Gameday**
- 19.05 NFL Extra**
- 19.30 NFL Upphitun**
- 20.00 Chiefs - Bengals** Bein útsending frá leik í undanúrslitum NFL.
- 23.35 Rams - 49ers** Bein útsending frá leik í undanúrslitum NFL.
- 05.50 NFL Gameday**

## Mánudagur

## Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Undir Yfirborðið** Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
- 19.30 Heima er best** Samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
- 20.00 Stjórnandinn með Jóni G.** Viðtalsþáttur við stjórnendur og frumkvöðla í íslensku samfélagi í umsjón Jóns G. Haukssonar.
- 20.30 Fréttavaktin**
- 21.00 Undir yfirborðið (e)**

## RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi**
- 13.10 Fólkið í landinu** Helgi Ásgrímsson og Bryndis Snjólfsdóttir.
- 13.35 Útsvar 2008-2009** Undanúrslit: Kópavogur - Norðurþing.
- 14.40 Vesturfarar** Kyrrahafsströndin.
- 15.25 Vísindin allt í kring**
- 15.50 Grænmeti í sviðsljósinu**
- 16.05 Síamamyndasmiðir**
- 16.35 Andri á flandri** Vesturland.
- 17.00 Óvæntur arfur**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Lundaklettur**
- 18.08 Litli Malabar**
- 18.12 Poppý kisukló**
- 18.23 Lestrarhvat**
- 18.30 Blæja**
- 18.37 Sögur snjómannsins**
- 18.45 Krakkafréttir**
- 18.50 Lag dagsins**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós**
- 20.05 Hvað getum við gert?**
- 20.10 Nærumst og njótum**
- 20.40 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni.** David Attenborough's Natural Curiosities II
- 21.10 Deig. Deg**
- 22.00 Tíufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Í saumana á Shakespeare - Kaupmaður í Feneýjum** Heimildarþættir þar sem sex þekktir leikarar kafa ofan í samband sitt við skáldið ódauðlega, William Shakespeare. Í þáttunum kanna leikararnir sögulegt samhengi leikrita hans, hvaðan söguhetjurnar eru og í hvaða sagnabrunna hann sótti.
- 23.15 Það sem lifði snýst um. 7 ting du skal vide inden du dør**
- 00.15 Dagskrárlök**

## Stöð 2 Golf

- 06.30 Farmers Insurance Open**
- 10.30 Farmers Insurance Open**
- 14.30 Farmers Insurance Open**
- 19.30 Farmers Insurance Open** Hápunktarnir
- 20.20 Farmers Insurance Open**

## Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.20 Ordinary Joe**
- 16.00 Survivor**
- 16.55 The King of Queens**
- 17.15 Everybody Loves Raymond**
- 17.40 Dr. Phil**
- 18.25 The Late Late Show**
- 19.10 The Block**
- 20.10 Top Chef**
- 21.00 The Rookie**
- 21.50 Looking for Alaska**
- 22.40 Kielergata**
- 23.25 The Late Late Show**
- 00.10 Dexter**
- 01.00 Ray Donovan. The Movie**
- 02.40 Paradise Lost**
- 03.25 Tónlist**

## RÚV Rás eitt

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Segðu mér**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Flugur** HB stúdíó í Reykjavík.
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegð. Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegð**
- 13.00 Dánarfegnir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Hringsól Suður-Ameríka.**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Orð um bækur**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Viðsjá**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestin**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 KrakkaKiljan**
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfegnir**
- 19.00 Endurómur úr Evrópu**
- 20.35 Mannlegi þátturinn**
- 21.35 Kvöldsagan. Sama staður í tilverunni** (16 af 24)
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestin**

## Stöð 2 Bíó

- 11.25 Happy Halloween, Scooby-Doo!**
- 12.40 The Children Act**
- 14.25 Official Secrets**
- 16.10 Happy Halloween, Scooby-Doo!**
- 17.25 The Children Act**
- 19.10 Official Secrets**
- 21.00 Zombieland. Double Tap**
- 22.35 Braven**
- 00.05 Mary** Gary Oldman og Emily Mortimer fara með aðalhlutverkinn í þessari mögnuðu hrollvekju frá 2019.
- 01.30 Zombieland. Double Tap**

## Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.20 The O.C.**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 NCIS**
- 10.05 Nettir kettir** Stórskemmtilegur spurningaáttur um popptónlist þar sem íslenskt tónlistarfólk spreytir sig á alls konar spurningum úr tónlistarheiminum.
- 10.50 Your Home Made Perfect**
- 11.50 Masterchef USA**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 The Greatest Dancer**
- 14.40 The Office**
- 15.00 The Office**
- 15.25 First Dates**
- 16.15 B Positive**
- 16.30 Masterchef USA**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakkinn**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.05 Spegilmyndin** Þessir þættir snúa að feguraraðgerðum og lýtaaðgerðum ásamt því að við skoðum útlitskröfur samfélagsins og fordómana.
- 19.40 The Great British Bake Off**
- 20.40 Grand Designs**
- 21.30 The Righteous Gemstones**
- 22.00 Temple**
- 22.50 Euphoria**
- 23.50 60 Minutes**
- 00.35 Magnum P.I.**
- 01.20 S.W.A.T.**
- 02.05 Legends of Tomorrow**
- 02.50 The O.C.**
- 03.30 The Office**
- 03.50 The Office**

## Stöð 2 Sport

- 07.35 Valur - Breiðablik** Útsending frá leik í Subway deild kvenna.
- 09.15 Valur - Njarðvík** Útsending frá leik í Subway deild karla.
- 10.55 Þór Ak. - Vestri**
- 12.35 Breiðablik - Tindastóll**
- 14.15 KR - Grindavík**
- 15.55 Valur - Breiðablik** í Subway deild kvenna.
- 17.35 Valur - Njarðvík** í Subway deild karla.
- 19.20 Grötta - HK** Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
- 20.50 Þór Þ. - Stjarnan** Útsending frá leik í Subway deild karla.
- 22.30 Subway Körfubolta-kvöld**
- 23.40 Grötta - HK**

## Stöð 2 Sport 2

- 07.05 Derby - Birmingham**
- 08.45 Fulham - Blackpool**
- 10.25 Valencia Basket - Gran Canaria**
- 12.00 Tenerife - Valencia Basket**
- 13.35 Leikur** Útsending frá leik í NFL.
- 15.55 Derby - Birmingham**
- 17.35 Football League Show**
- 18.00 Warriors - Nets**
- 20.00 Lögmaal leiksins**
- 21.10 Hawks - Lakers**
- 23.05 Leikur** Útsending frá leik í NFL.





Stjórnmalaleiðtogarnir allir komnir á sinn stað.

## Hvað með feita?

Opinn hljóðnemi kom Arnari Páli Haukssyni, fréttamanni Ríkisútvarpsins, í bobba þegar verið var að gera klárt fyrir pallborðsumræður forystufólks stjórnmalaflokkanna á Fundi fólksins í september 2016, sem áttu að vera upptaktur fyrir kosningabaráttuna.

Arnar Páll stýrði umræðunum í beinni útsendingu, en áður en hún hófst heyrðist hann spyrja þau Katrínu Jakobsdóttur, formann Vinstri grænna, og Óttar Proppé, formann Bjartrar framtíðar, hvar þau ætluðu að „láta þennan feita vera“ og átti þar við Sigurð Inga Jóhannsson, forsætisráðherra og formann Framsóknarflokksins.

Óviðeigandi spurningin náðist á upptöku, sem og framhaldið, sem gerði ekkert annað en bæta gráu ofan á svart þegar Katrín spurði hvort enginn myndi koma frá Framsóknarflokknum.

Þá höfðu allir formennirnir tekið sér stöðu við pallborðið nema Sigurður Ingi og Arnar Páll endurtók spurninguna: „Hvar eigum við að koma honum fyrir, þessum feita?“

Upptakan vakti víða viðbrögð, mishörð, en þáverandi Framsóknarþingmennirnir Vigdís Hauksdóttir og Gunnar Bragi Sveinsson voru meðal þeirra sem gagnrýndu framkomu Arnars Páls harðlega.

Hann bað Sigurð Inga innilega afsökunar og sagðist hafa gefit „hrapalleg mistök“ þegar hann kallaði hann feitan og upplýsti í samtali við Vísi að hann hefði hringt í forsætisráðherrann þáverandi: „Hann tók því bara mjög vel og ég met hann mjög mikils sem stjórnmalaman. Þetta voru hrupalleg mistök.“



Geir H. Haarde á blaðamannafundinum...

## Algert fifl og dóni

Fólki var víða heitt í hamsi í október 2008 þegar bankar, efnahagskerfi og heilu samfélögin riðu til falls. Ísland lék þá á reiðiskjálfi og búshöld voru barin af miklum móð.

Flest spjót, sleifar, pottar og pönnur, stóðu á Geir H. Haarde ... og Helgi líka.

forsætisráðherra sem ákallaði meðal annars Guð á meðan hann reyndi að stiga reiðiölduna heima fyrir og verjast árásum vandra Breta, sem gerðu sig líklega til að beita þjóðina hryðjuverkalögum.

Þráðurinn var orðinn helst til stuttur í forsætisráðherranum á blaðamannafundi í löndó snemma í október þegar hann kallaði Helga Seljan, þá fréttamann Kastljóss, fifl og dóna, án þess að gera sér grein fyrir að hann var í talfæri við virkan hljóðnema.

Á fundinum fór Geir yfir stöðuna í Icesave-deilunni og svaraði síðan spurningum fréttafólks en sýndi spurningu frá Helga takmarkaðan áhuga, greip fram í fyrir honum og sleit fundinum.

Þegar Helgi yfirgaf salinn heyrðist Geir síðan hvíla að Urði Gunnarsdóttur, upplýsingafultrúa utanríkisráðuneytisins, að hann væri „algert fifl og dóni, þessi maður“. Virkur hljóðneminna nam þessi orð, sem enduðu á víðförullu upptöku sem enn má heyra á öldum internetsins og hlýtur að teljast með þeim vandræðalegustu, af ótal uppákomum, í hruninu og eftirmálum þess.



Hey, Joe! Passaðu þig á hljóðnemanum. Hann er í gangi! FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Meðal fífla og dóna fyrir framan míkrofóna

Joe Biden Bandaríkjaforseti kallaði fréttamann „tikarson“ fyrir framan opinn hljóðnema í byrjun vikunnar og gerðist þar með sporgöngumaður Geirs H. Haarde sem á sínum tíma kallaði fréttamann fifl og dóna, og fleiri sem hafa flaskað á virkum míkrofönum og vakandi tókuvélum.

toti@frettabladid.is

Joe Biden, forseta Bandaríkjanna, þraut þolinmæðin gagnvart Peter Doocy, fréttamanni Fox News, á blaðamannafundi í byrjun vikunnar og kallaði hann „tikarson“.

Pirringur forsetans náðist vitaskuld á upptöku þannig að orð hans fengu vængi sem hafa borið þau umhverfis jörðina á innan við 80 klukkustundum.

Þetta var á fundi svokallaðs Samkeppnisþings í Hvíta húsinu, þegar Doocy spurði forsetann út í metverðbólgu í landinu. Svarið, eða tónninn í því öllu heldur, varð síðan sjálfstæð frétt:

„Það er frábær kostur – meiri verðbólga. Hversu heimskur tikarsonur,“ sagði Biden og hristi höfuðið. Doocy hefur slegið orðum forsetans upp í grín, með þeim orðum að enn hafi enginn afsannað kenningar forsetans um að hann sé tikarsonur og í Hvíta húsinu virðist afar takmarkaður áhugi á að bregðast frekar við orðum Bidens.

**Við byrjum að sprengja**  
Biden er ekki fyrsti Bandaríkjafor-



„Kæru landar, við byrjum að sprengja eftir fimm mínútur.“

FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

setinn sem bregður á leik, ef svo má að orði komast, við virkan hljóðnema. Ronald Reagan kom til dæmis sterkur inn í þessum efnunum og fór létt með að skekja heimsbyggðina með óábyrgu tali, löngu fyrir tíma internetsins og samfélagsmiðla.

„Kæru landar, það gleður mig að tilkynna ykkur að í dag hef ég undirritað löggjöf sem gerir Rússland að eilífu útlægt. Við byrjum að sprengja eftir fimm mínútur.“

Þessi goðsagnakenndu orð lét Ronald Reagan falla í hljóðprufu fyrir útvarpsávarp sem hann flutti í kalda stríðinu miðju 1984.

CBS News og Cable News Network tóku skenskið upp en útvörpuðu því ekki, samkvæmt samkomulagi við Hvíta húsið. Orðrómur um „ræðu“ forsetans kvisaðist þó fljótt út og skömmu síðar höfðu einhverjir fjölmiðlar haft þessi orð Reagans eftir honum á prenti. Talsmaður Hvíta hússins neitaði þó að tjá sig um eitthvert „off the record“ dót. ■



Ingólfur Bjarni með hugann við handbolta. SKJÁSKOT/RÚV/YOUTUBE

## Kaldur á fréttakantinum

Fréttafólk sem liggur mikið á hjarta sem á ekki erindi við alþjóð þarf sérstaklega að varast „heita hljóðnema“ og helst halda aftur af sér þangað til þeir verða kaldir.

Ingólfur Bjarni Sigfússon brenndi sig á þessu við afkynningu kvöldfréttu RÚV í ágúst-byrjun 2012, þegar hann fræddi sessunauta sína í fréttasettinu um að nú væri eiginlega „bara

ágætt að fara bara og fá sér einn kaldan og horfa á handboltann“.

Yfirlýsing fréttamannsins um björporsta og handbolta-spennu fór lóðbeint út á öldur ljósvakans og þaðan á internetið, þar sem þessi orð lifa enn góðu lífi. Enda fleyg, eins og sést best á því að þau eru svo sigild að þau áttu ekki síður við í gær en fyrir áratug.



Fjarviðtalið endaði í rugli. SKJÁSKOT/YOUTUBE

## Bæ, bæ, hálfviti

Leikarinn og leikstjórinn Mel Gibson hefur í seinni tíð stundað það itrekað að koma sér í meiri háttar klandur með hljóðupptökum þar sem hann úðar út úr sér formælingum, hatursorðræðu og hótunum.

Hann hélt uppteknum hætti í febrúar 2010 þegar hann var að kynna spennumyndina Edge of Darkness í viðtali við Dean Richards, fréttamann á WGN-TV, í beinni útsendingu.

Framan af fór vel á með viðmælandanum og blaðamanninum, en þegar Richards fór út fyrir umræðuefnið og spurði Gibson út í skandala í kringum andsemitískan fúkyrðaflaum sem frá honum kom fjórum árum áður fauk sýnilega í leikarann.

Gibson var enn í mynd, og með hljóði, þegar viðtalinu var lokið og hann saup reiðilega úr kaffimáli áður en hann itrekaði kveðju sína með þessum orðum: „Bye, bye, asshole.“ Snara býður upp á þrjár íslenskar merkingar orðsins: hálfviti, asni og rassgat. Líklega kemst sú síðastnefnda næst meiningu Gibsons.

Biturri reynslunni ríkari baðst Gibson snarlega afsökunar á orðum sínum með yfirlýsingu þar sem hann sagðist alls ekki hafa verið að ávarpa fréttamanninn heldur kynningarfulltrúa sinn, sem hefði verið að geifla sig framan í hann utan sjónmáls tókuvélarinnar.



Obama gerði grín að Kanye. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Grasasninn Kanye

Í forsetatíð sinni blandaði Barack Obama sér, óvænt og eiginlega óvart, í langdregna deilu tónlistarstjarnanna Taylor Swift og Kanye West, þegar hann sagði Kanye vera „blábjána“ á meðan hann hitaði sig upp fyrir viðtal, ómeðvitaður um að upptaka væri í gangi.

Forsetinn lét ummælin falla í kjölfar þess að rapparinn hafði ruðst upp á sviðið með truflandi dólg þegar sveitasöngkonan tók við MTV-verðlaunum í september 2009.

Obama var að gera sig kláran fyrir viðtal nokkrum dögum síðar þegar hann furðaði sig á framkomu Kanye, sem hann skýrði, aðspurður, með því að West væri „jackass“ sem samkvæmt íslenskum orðabókarskilgreiningum útlæggt sem blábjáni, fifl, flón, grasasni eða kjáni. Og velji nú hver fyrir sig.

Ummæli forsetans voru það sem kallast „off the record“ og ekki ætluð til birtingar, en upptakan af þeim fór þó á flakk og var fyrst spiluð á slúðurvefnum TMZ.



TMZ birti fyrst upptökuna sem þar með komst á spjöld internetsögunnar. SKJÁSKOT/YOUTUBE



Kanye West væri í gangi. Kanye West sárnaði.



með málshætti

# Sírius



## Súkkulaðipáskaegg



## Taktu forskot á sæluna!

Páskaegginn frá Nóa Sírius eru órjúfanlegur hluti af páskahátíðinni hjá ansi mörgum Íslendingum. Þó að það sé ennþá nokkuð í páska þá er ekkert að því að lyfta sér aðeins upp í skammdeginu og gæða sér á ljúffengu og nettu Nóa Sírius páskaeggi með laufléttum og skemmtilegum málshætti. Við bjóðum upp á alls kyns útfærslur, karamellusúkkulaði, mjólkursúkkulaði og dökkt súkkulaði, eitthvað fyrir alla!



VORAR



# Tíkin Píla er eins og íslenska þjóðin

## Frétt vikunnar

Ellý Ármanns

toti@frettabladid.is

„Ólöf Helga Jakobsdóttir, systir Hlynns, kærasta míns og verðandi eiginmanns, gefur kost á sér í 4.-6. sæti á lista Samfylkingarinnar fyrir borgarstjórnarkosningarnar, en hún er toppaintak af manneskju,“ segir spá- og listakonan Ellý Ármanns,

sem byrjar yfirferð sína yfir fréttavikuna á persónulegum nótum.

„Kristian Hlynsson skrifaði undir nýjan samning við Ajax og það er svo geggjað mikið gleðiefni fyrir mig og okkur, af því að hann er í fjölskyldunni og ég hætti ekki að monta mig af því. Þvílíkur leikmaður með hjartað á réttum stað.

Tíkin Píla gafst ekki upp og kom heil heim eftir þrjár vikur. Hún er eins og íslenska þjóðin; gefst ekki upp. Frábært að hún fannst loksins

heil á húfi og henni var bjargað,“ segir Ellý, sem tengdi mjög við leitina sem eigandi hundsins Míu litlu, og heldur sig á þjóðlegum nótum: „Ungu leikmennirnir okkar stóðu sig eins og hetjur. Ég er að springa úr stolti yfir að vera Íslendingur núna.“

Ellý segist einnig fagna þeirri mögnuðu hreinsun sem nú á sér stað í samfélaginu. „Allur skítur flýtur. Allt er eins og það á að vera. Efbreytingar eru ekki erfiðar þá eru það ekki breytingar.“ ■



Ellý spáir í fréttir vikunnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Tekur Dani í bakaríið

Ynja Mist Aradóttir var aðeins tvítug þegar hún opnaði bakaríið og veisluþjónustuna Bake My Day í Danmörku fyrir fimm árum. Danir fengu þá fjölbreyttara kökuúrval, en á miðvikudögum svarar hún snúðaprá Íslendinga.

svavamarin@frettabladid.is

Ynja Mist Aradóttir lagði land undir fót og hélt aðeins tvítug til Danmerkur, þar sem hún ákvað að opna bakarí og veisluþjónustu, Bake My Day, á Amager í Kaupmannahöfn.

„Ég sótti um nám í vöruhönnun en plönin breyttust þegar ég komst ekki inn,“ segir Ynja Mist sem varð ekki meðal þeirra 5 prósentu umsækjenda sem komust að, þar sem hún kundi ekki dönsku.

Hún ætlaði sér að sækja um aftur að ári en byrjaði í millitíðinni að aðstoða pólska konu við kökugerð. Þegar sú sneri aftur til heimalandins sá Ynja Mist tækifæri í því að taka við rekstrinum. „Vegna þess að ég hafði reynslu frá Sætum syndum hér heima, en ég var fyrsti starfsmaðurinn þeirra,“ segir Ynja Mist og bætir við að hún hafi ávallt verið mjög listræn og hugmyndarík.

### Mamma sló til

„Ég hugsaði mig um í tvo mánuði. Fór að skoða hugmyndir á netinu og bar þetta undir mömmu, sem tekur öllu með opnum hug,“ segir Ynja Mist, sem er bæði þakklát fyrir reynsluna sem hún öðlaðist hjá Sætum syndum á sínum tíma og ekki síður móður sinni, sem ákvað að fjárfesta í hugmyndinni og gera þetta með henni.

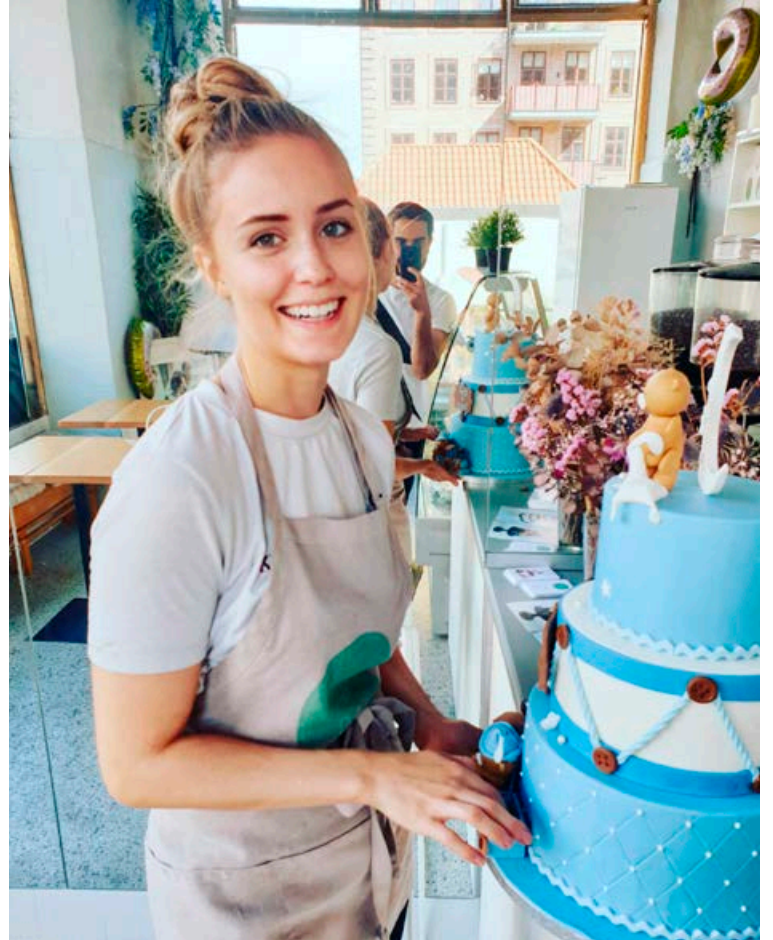
Ynja segist aðspurð ávallt hafa verið óhrædd við að prófa nýja hluti. „Ég var hamingjusöm og langaði að prófa hvort ég gæti gert þetta og fá reynsluna og vildi ekki eyða tímanum mínum í að vera óviss.“ Ynja bætir við að það hafi verið gott að vera þetta ung, þar sem hún lét ekkert stöðva sig. Hún hafi þó ekki heldur gert sér grein fyrir því hversu mikið langhlaup væri fram undan.

### Breytt sýn í faraldri

„Ég hef alltaf skilgreint sjálfa mig sem listamann frá því ég var litil, hef málað mikið og er eiginlega smá ofvirk,“ segir hún og hlær. Á sama tíma hafi hún ávallt verið mikill umhverfissinni og hafði ákveðna þráhyggju fyrir því að finna betri leiðir með velferð heimsins í huga.

„Í desember fluttum við í stærra húsnæði þar sem við höfum opnað kaffihús,“ segir Ynja stolt. Þá hafi reksturinn tekið á í heimsfaraldri sem hafi orðið til þess að þau breyttu um stefnu í rekstrinum. „Við vorum að gera mikið af brúðkaupskökum en svo var öllum brúðkaupum frestað.

Við þurftum því að ákveða að keyra á þetta eða loka. Við ákváð-



Ynja Mist opnaði Bake My Day aðeins tvítug, með aðstoð móður sinnar.

MYNDIR/AÐSENDAR



Snúðadagar á miðvikudögum hafa vakið mikla lukku meðal Íslendinga búsettra í Danmörku.

um að halda ótraud áfram og láta í okkur heyra sem varð til þess að við seldum mest af snúðum og kleinuhringjum. Ófugt við það sem áður var.“

### Nýjungagjarnir Danir

Að sögn Ynju er kaffihúsið og kökurnar hennar allt öðruvísi en hin almenni Dani er vanur. „Daninn



Ég hef alltaf skilgreint sjálfa mig sem listamann frá því ég var litil, hef málað mikið og er eiginlega smá ofvirk.

elskar að fara í bakarí og danskt sætabrauð er afar vinsælt um allan heim. En kökurnar okkar eru eitt-hvað alveg nýtt hérna,“ segir hún og hlær og bætir við að Danir séu farnir að bregða út af vananum og treysti henni til að baka fyrir veislu og aðra viðburði.

„Við gerum persónulegar kökur, stórar og smáar, og vöndum til verka. Það á að sjást á öllu sem við gerum að það sé frá okkur, með Bake My Day útlit,“ segir hún og bendir á að mikil áhersla sé lögð á form og vel samsetta liti. Þá segir hún Instagram hafa hjálpað mikið til með myndum frá flottum afmælisveislum þar sem allar kökur eru vel skreyttar og í stíl.

Fjöldi Íslendinga býr í Kaupmannahöfn og Ynja segir landa sína tíða gesti. „Sérstaklega eftir að við ákváðum að hafa snúðadag á miðvikudögum.“ ■

## DORMA ÚTSALA

**30%**  
AFSLÁTTUR  
AF DÝNU

Opið  
sunnudaga  
13-17 á  
Smáratorgi



**NATURE'S LUXURY** heilsurúm

Natures Luxury er frábær heilsudýna með 20cm háum pokagormum sem eru svæðaskiptir. Dýnan er samsett úr 5 lögum af mismunandi svampi með 4 cm minnisvampi sem aðlagast fullkomlega að líkamanum. Hæð 33 cm. Natures Luxury er með vönduðu áklæði sem andar einstaklega vel. Natures Luxury er tilvalin á venjulegan botn sem og í stillanleg rúm. Sérlega vönduð gormadýna.

**180x200 cm. Fullt verð 184.990 kr.**

Aðeins **145.930 kr.**

**25%**  
AFSLÁTTUR  
AF DÝNU

**25%**  
AFSLÁTTUR  
AF DÝNU



**NATURE'S SUPREME** heilsurúm m/Classic botni

Samsett úr 5 svæðaskiptu pokagormakerfi með steyptri kantstyrkingu sem gefur um 25% meira svefnrými og lengri endingu. Gormakerfið er mýkra við axlasvæðið, millistíft við miðjvæðið en stífara við neðrabaksvæðið. Mismunandi svamplög gefa henni frábæra mýkt. Hæð dýnunnar er 29,5 cm.

**Dýna sem hentar ungum sem öldnum.**

**160x200 cm. Fullt verð 149.990 kr.**

Aðeins **124.925 kr.**

**20%**  
AFSLÁTTUR



**AVIGNON** hægindastóll

Stillanlegur hægindastóll með innbyggðum skemli. Rauður, dökkgrár eða svartur í PVC leðri.

**Fullt verð 199.900 kr.**

Aðeins **159.920 kr.**

www.DORMA.is  
Verð og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.





# Veganúvar

YFIR 100 SAMSETNINGAR

Settu saman þína veganpizzu, nákvæmlega eins og þú vilt hafa hana eða pantaðu Vegas eða Veganveislu af matseðli. Við bjóðum líka upp á úrval af meðlæti sem smellpassar í Veganúar.

*Njóttu vel!*





**BYKO**

# Ánægðustu viðskiptavinirnir



ÍSLENSKA  
ÁNÆGJUVOGIN

**5** ár í  
röð!\*

\*Skv. könnun Íslenzku ánægjuvogarinnar 2017, 2018, 2019, 2020 og 2021 á ánægju viðskiptavina á byggingavörumarkaði.

**Takk  
fyrir!**

# ÚTSÖLUU

**Allt að 70% afsláttur af völdum vörum**





**UÞLOK**  
um helgina

Gerðu frábær kaup!

**BYKO**

GERUM ÞETTA SAMAN





## Bakþankar

Óttars  
Guðmundssonar



## Hjartans mál

Ég hef venjulega verið heilsu-  
hraustur um dagana. Það kom mér  
því verulega á óvart þegar hjartað  
fór að slá feilpúst eins og biluð  
bátsvél. Tveimur hjartaþræðingum  
og umfangsmiklum rannsóknum  
síðar lá fyrir greining og meðferð.  
Ég fór heim með pillur í öllum  
regnbogans litum með alls konar  
virkni og aukaverkunum.

Mér skildist fljótlega að fólk  
hefur ofurtru á lækningakrafti  
hjartaþræðinga. „Ertu ekki mikið  
betri?“ var sagt. „Nei,“ sagði ég,  
„þetta gengur hægt.“ Flestir verða  
fyrir vonbrigðum og rekur í vörð-  
urnar. Ég fór því að bera mig vel  
og svara: „Þetta er allt að koma!“  
Viðmælandanum leið strax betur.  
Það er hlutverk hvers sjúklings að  
sjá til þess að aðstandendum og  
umhverfi líði vel. Þormóður Kol-  
brúnarskáld gerði lítið úr sárum  
sínum á Stiklastöðum þótt ör staði  
gegnum hjartað. Hann vildi ekki  
valda læknum sínum áhyggjum  
og dó skömmu síðar, eins og sagt er  
frá í Fóstbræðrasögu.

Ég ræddi málin við ágætan  
hjartalækni fyrir skemmstu. Hann  
sagði að ég væri lukkunnar þam-  
fill. „Framfarir eru svo miklar í  
hjartalækningum að menn deyja  
ekki lengur úr þessum sjúkdómum.  
Það eru því mikil forréttindi að  
vera hjartasjúklingur. Við læknum  
þig ekki, en sjúkdómurinn drepur  
þig ekki heldur. Vertu stoltur af  
því að vera hjartveikur og njóttu  
athyglinnar sem því fylgir. Gakktu  
í landssamtökin og berðu þig vel  
með yfirlætisfullum þjáningarsvip.  
Taktu lyfin þín samviskusamlega  
og fagnaðu saklausum aukaverk-  
unum eins og getuleysi, harðlifi og  
svima. Dauðinn kemur svo fyrr eða  
síðar dulbúinn sem kvef, byssukúla  
eða elliglöp.“ Ég þakkaði hjarta-  
læknum og gekk brosandi út í  
vetrarhríðina með nýjan skilning á  
sjúklingshlutverkinu. ■



Meira íslenskt

3.990 kr./mán.

Tryggðu þér áskrift á [stod2.is](http://stod2.is)

ORKAN

10kr.  
AFSLÁTTUR  
MEÐ ORKULYKLI

