

Heitustu eldhústrendin

Innanhússarkitektinn Sólveig Andrea rýnir í eldhústískuna árið 2022. > 24



Tók sjálf á móti barninu

Berglind Anna var í Covid-einangrun þegar dóttirin ákvað að koma í heiminn. > 28



New York

14.900 KR.

flyPLAY.com



FRÉTTABLAÐIÐ

25. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 5. FEBRÚAR 2022

Hafði fengið mig fullsadda

Vítalía Lazareva hefur upplifað margar og ólíkar tilfinningar síðan hún sagði sögu sína í hlaðvarpi í upphafi árs. Hún á erfitt með að treysta fólki og segir mikilvægt að vinna í sjálfri sér. > 20

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ÉG ÆTLA AÐ HLAUPA MEIRA

Fjölbreytt úrval snjallúra og heyrnartóla sem hjálpa þér að ná þínum markmiðum



ELKO



Ekki fæst uppgefið hvernig hergögnin eru eða hver framleiðir þau.

Allar hergagna-umsóknirnar frá Air Atlanta

benediktboas@frettabladid.is

UTANRÍKISMÁL Hafnað hefur verið í eitt skipti umsókn um flutning hergagna með íslenskum loftförum á grundvelli mannúðarsjónarmiða. Alls hafa borist 69 umsóknir um flutning hergagna með íslenskum loftförum síðan vorið 2019 og bárust allar umsóknirnar frá Air Atlanta.



69 umsóknir hafa borist síðan vorið 2019.

Þetta kemur fram í svari Þórdísar Kolbrúnar Gylfadóttur utanríkisráðherra við fyrirspurn frá Andrésí Inga Jónssyni um vopnaflutninga. Andrés spurði einnig um hvaða hergögn væri að ræða, framleiðanda og magn þeirra, en óheimilt er að veita þær upplýsingar samkvæmt svarinu. ■

Rassapotufjör



Snjönóm fylgir ekki aðeins kuldi, erfiði og eymd. Þessir kátu krakkar renndu sér niður brekkuna við Viðistaðatún í vikunni og höfðu gaman af.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ofsaveður í vændum upp úr helginni

bth@frettabladid.is

VEDUR Horfur eru á miklu óveðri aðfaranótt mánudags, að sögn Sigurðar Ragnarssonar veðurfræðings, Sigga storms. Lægð sem spáð er að verði 938 millibör á miðnætti á sunnudagskvöld verður rétt austan við suðurodda Grænlands. Samkvæmt spám munu liggja skörp skil frá henni sem ganga yfir landið aðfaranótt mánudagsins. Lægðin nálgast síðan landið vestanvert og verður áfram mjög djúp.

„Við erum að tala um alvöru óveður sem vert er að vara við, ofsaveður og sums staðar fárviðri, gangi þessar tölvuspár eftir,“ segir Sigurður.

Hann segir að ekki þurfi að fjölryrða um styrk vinds í hviðum við fjöll. „Hvassast verður líklega á vesturhelmingi landsins aðfaranótt mánudagsins eða á mánudagsmorgun. Hvassast gæti orðið á



Full ástæða er til að vara landsmenn við spá um fárviðri eftir helgi.

suðvesturhluta landsins og höfuðborgarsvæðinu.

Lægðinni fylgir mikil úrkoma, aðallega snjókoma. Þó gæti rignt við strendur sunnan og suðvestan til.

„Það er ekki vanalegt að vara við ofsaveðri með þetta miklum fyrirvara, en að þessu sinni sýna allar tölvuspár vonskuveður, stórhrið um stóran hluta landsins og þar með hættu á foktjóni og samgöngutrúflunum,“ segir Siggi stormur. ■

Efnaminni eiga nú erfiðara með ferðir vegna dýrtíðar

Flugfélög og hótél sem skertu starfsemi tímabundið vegna faraldursins, hafa ekki náð að bregðast nógu hratt við til að anna eftirspurn ferðabyrstra. Ójafnvægi milli framboðs og eftirspurnar eykur ferðakostnað, sem þó stöðvar ekki hina efnameiri.

bth@frettabladid.is

FERÐALÖG „Það er hreinlega vitlaust að gera,“ segir Þráinn Vigfússon, framkvæmdastjóri ferðaskrifstofunnar Vita.

Þráinn tekur undir með forstjóra Heimsferða í Fréttablaðinu í gær, um að eftirspurn Íslendinga eftir ferðum til útlanda sé í sögulegu hámarki, eftir að heimsfaraldurinn kom upp.

Fólk í ferðahugleiðingum til Tenerife og fleiri áfangastaða hefur í samtölum við Fréttablaðið bent á að flug og gisting kosti þó ansi mikið þessa dagana. Mörg ferðalög séu vart á færi efnaminni.

Spurður um þetta, segir Þráinn að þar sem verið sé að aflétta takmörkunum vegna Covid alls staðar í Evrópu, sé gríðarleg sókn eftir vetrarferðum til Tenerife og Kanaríeyja næstu vikur.

„Það er ekki bara Ísland sem er að vakna, öll Evrópa er að vakna.“

Þegar ofan á þetta bætist að fjöldi hótela er enn lokaður eftir samdráttinn sem fylgdi faraldrinum, auk þess sem framboð á flugi hafi kannski ekki aukist nógu hratt til að anna stóraukinni eftirspurn síðustu daga, geti útkoman í sumum tilvikum orðið sú að utanlandsflug sé í sumum tilvikum fremur dýrt, miðað við það sem þekkst hefur.

Þráinn segir að gisting á hótélum geti orðið kostnadsöm, þar sem mörg hafi lokað eða minnkað herbergjaframboð vegna faraldursins



Ferðagleði Íslendinga getur kostað skildinginn, einkum þegar ójafnvægi ríkir milli framboðs og eftirspurnar í gistingu og flugi.

AÐSEND MYND



Það er ekki bara Ísland sem er að vakna, öll Evrópa er að vakna.



Þráinn Vigfússon, framkvæmdastjóri Vita

og skertrar aðsóknar. Því séu margir að berjast um hituna á tímum takmarkaðs framboðs. Einkum á völdum stöðum.

Eftir því sem ferðalangar segja er ein afleiðing þessa ástands sú að fólk sem hefur vanist því að spara pening með því að bóka hótél og gistingu sjálf, getur upplifað að fyrirhuguð ferð sé ódýrari ef keypt er í gegnum ferðaskrifstofu.

„Jú, það getur passað. Pakkaferðir geta verið besti kosturinn og ekki síst út frá tryggingum,“ segir Þráinn.

Hann segir að ansi erfitt geti verið að finna hótél á vinsælum áfangastöðum í augnablikinu. Hvað sumarið varði sé mjög mikil sala til Krítar og Mallorca. ■

ENN HOLLARI OLÍA
það byrjar allt með ljórum fræjum

LESIEUR

iSIO 4

4 GRAINES
Omega 3
VITAMÍN D & E

**OMEGA 3 & 6
+ D- & E-VÍTAMÍN**

ORIGINE FRANCE



RAFMAGNAÐUR VINNUFÉLAGI Í ÖLL VERK

TOYOTA PROACE ELECTRIC



TOYOTA – MEST SELDA
BIFREIÐATEGUNDIN
Á ÍSLANDI
32
ÁR Í RÖÐ

Toyota Proace Electric, verð frá: 6.290.000 kr.

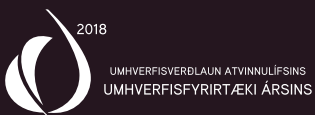


Sama hverjar kröfurnar eru þá er Proace Electric til staðar fyrir þig.

Annasömu lífi í borginni og störfum utanbæjar er sinnt með mikilli afkastagetu og kyrrð. Öflugur mótör og val um tvær rafhlöður skila framúrskarandi hröðun, drægi og umfram allt frelsi sem felur í sér engan útblástur.

Þrjár lengdir og gerðir yfirbyggingar standa til boða og með góðri burðar- og dráttargetu er öllum verkum sinnt. Í innanrýminu er upplýsingaskjár þar sem hægt er að fylgjast með orkunotkun og stöðu rafhlöðunnar.

Proace Electric kemur með 7 ára (3+4) ábyrgð og honum fylgir 3 ára þjónusta. Skoðaðu nánar á toyota.is



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fosnesi 14
480 8000

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingunni á byrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.



Meginþungi leitarinnar hefur verið við suðurhluta Þingvallavatns og á svæði er kallast Ölfusárvík. Leitarsvæðið hefur hins vegar ekki verið einskorðað við þennan stað.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Haraldur Unason Diego er formaður AOPA og ritstjóri Flugsins.

Flugmaður með mikla reynslu

helenaros@frettabladid.is

BJÖRGUN Haraldur Unason Diego hefur starfað sem flugmaður og ljósmyndari um árabil. Hann er formaður AOPA á Íslandi – Félags íslenskra einkaflugmanna og rekur fyrirtækið Volcano Air Iceland. Þá er hann ritstjóri Flugsins, tímarits um Flugmál.

Vinur Haraldar birti færslu á samfélagsmiðli sínum í fyrradag og sagði að fjölskylda Haraldar vildi koma á framfæri þakklæti og að hún hefði ekki gefið upp vonina. ■

Fólksins ákaft leitað í Þingvallavatni

Ein af stærstu aðgerðum viðbragðsaðila á undanförunum árum hélt áfram í gær, þegar leitað var að lítilli flugvél með fjórum manneskjum. Þungi leitarinnar var við sunnanvert Þingvallavatn.

kristinnhaukur@frettabladid.is
ingunnlara@frettabladid.is

BJÖRGUN Leit hélt áfram í allan gær dag að lítilli Cessna útsýnisflugvél, sem hvarf um hádegisbil á fimmtudag með flugmann og þrjá farþega innanborðs. Rúmlega þúsund manns hafa komið að aðgerðum, með sjálfboðaliðum frá 57 björgunarsveitum. Er þetta með stærstu aðgerðum á vegum viðbragðsaðila frá árinu 2017, þegar leitað var að Birnu Brjánsdóttur.

Flugmaður vélarinnar heitir Haraldur Diego og farþegarnir þrír eru ungmenni frá Bandaríkjunum, Hollandi og Belgíu. Þeir eru í hópi ferðamanna sem kom til landsins á mánudag.

Leit lauk aðfaranótt föstudags klukkan 4. Leitinn hélt áfram klukkan 8 um morguninn og voru aðstæður til leitar góðar í gær, bjart og ekki mikill vindur eða öldugangur.

Meginþungi leitarinnar er við suðurhluta Þingvallavatns og svæði er kallast Ölfusárvík. Samkvæmt Landhelgisgæslunni er óalngengt að svo langan tíma taki að finna flugvél eftir hvarf, en þó hefur ekki fengist staðfest að vélin hafi hrapað í vatnið.

Myndefni sem lögreglan hefur safnað úr sumarþústöldum og af Steingrímsstöð við Þingvallavatn, sýnir ekki flugvél lenda í vatninu. Ummerki um flugvélin hafa heldur ekki fundist í vatninu. Miðað við önnur gögn, svo sem símagögn sem lögreglan hefur, eru þó sterkar vísendingar um að hún hafi gert það.

Talið er að flugvélin hafi orðið fyrir skakkaföllum milli klukkan 11.30 og 12.00 á fimmtudag, yfir sunnanverðu Þingvallavatni, eða á svæðinu þar í kring.



Að óbreyttu er stefnt á að halda leit áfram klukkan 10 eða 11 í dag.

Svæði á vatninu hefur verið afmarkað með baujum og ýmis tæki notuð til að leita undir yfirborðinu. Kafarar hafa hins vegar ekki verið sendir ofan í vatnið heldur eru kafbátar og önnur leitartæki talin nóg að svo stöddu. Svæðið er mjög stórt og dýpið allt að 60 metrar. Auk þess að leita á vatninu sjálfu og undir yfirborði

þess, hafa leitarmenn gengið eftir bökkunum.

Um klukkan 13.30 í gær var greint frá því að olíubrúk hefði fundist á yfirborði Þingvallavatns. Um tíma var leitinni einkum beint að þeim stað þar sem brákin fannst.

Leitin er hins vegar ekki einskorðuð við Þingvallavatn og hefur töluvert stórt svæði verið skimað. Leitinn beinist ekki lengur að Kleifarvatni eins og á fimmtudag, en Úlfjótsvatn og Lyngdalsheiði eru enn í mengi leitarmanna. Ýmiss konar farartæki hafa verið notuð við leitina, svo sem jeppar, fjórhjól og flugvélar en fjöldi áhugaflugmanna hefur sveimað yfir til að aðstoða við leitina.

Samkvæmt upplýsingum frá Landhelgisgæslunni var stefnt á að leita til klukkan 22 í gærkvöld, á meðan veður leyfði. Búist var við verri aðstæðum til leitar á svæðinu í aðfaranótt laugardags, bæði meiri vinds og jafnvel ofankomu.

Stefnt er á að hefja leit á nýjan leik klukkan 10 eða 11 í dag. ■



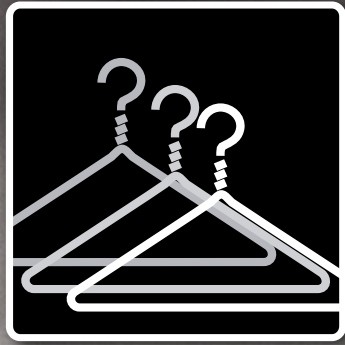
ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

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



Herra,
lagermann
outlet
líka fyrir konur

Rýmning

Troðfull verslun af merkjavöru!

70%

afsláttur af öllum vörum

BOSS
HUGO BOSS

Stenströms

HUGO
HUGO BOSS

gardeur

SAND
COPENHAGEN

EMPORIO
ARMANI

bugatti

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

POLO
RALPH LAUREN

eterna

LES DEUX
copenhagen

LLOYD

Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen) Opið virka daga frá kl. 11 til 18 laugardaga frá kl. 11 til 17 sunnudaga frá 13 til 17 Sími 568 9512

Rúmlega fjörutíu milljóna króna sjómælingabátur

Sjómælingabátur frá Sjótekni hefur verið notaður við leitina á Þingvallavatni. Báturinn skannar botninn með mikilli nákvæmni bæði í lóðréttri og láréttri stöðu. Taka myndi nokkra daga að skanna allt Þingvallavatn.

helenaros@frettabladid.is

BJÖRGUN Við leitina að týndu flugvélinni eru notuð ýmis tæki og vakti sérstakur sjómælingabátur, merktur Sjótekni, athygli í gær.

Báturinn kemur frá fyrirtækinu Sjótekni og er fyrsti rafdrifni fjarstýrði sjómælingabátur landsins, að sögn Kjartans J. Haukssonar, framkvæmdastjóra Sjótekni. Báturinn er smíðaður í Noregi og kostar um 45 milljónir króna. Að sögn Kjartans eru einungis nokkrir svona bátar til í Evrópu, en Sjótekni hefur átt bátinn í á þriðja ár.

Kjartan segir sjó- og vatnamælingadeild hjá fyrirtækinu vera með sérhæfð mælingatæki sem nota meggi í leit eins og þessari og að sjómælingabáturinn sé gríðarlega gott leitartæki.

Að sögn Kjartans skannar sjómælingabáturinn botninn, hvort sem um ræðir hafsbötn eða vatnsbotn, með mjög mikilli nákvæmni bæði í hæð og plani, sem þýðir í lóðréttri og láréttri stöðu.

„Við í raun teiknum allt sem fyrir augu ber í þrívídd og litakóða. Við sendum rúma 500 geisla niður á sama tíma, marga á sekúndu og getum alveg unnið niður á svona 120 metra dýpi og teiknað allt upp, hárnákvæmt, sem er þar undir.“

Kjartan segir bátinn mikið notaðan í mælingum fyrir Vegagerðina, veitustofnanir, sveitarfélög og fleiri aðila.

„Við notum þetta tæki í leit að sæstrengjum, neðansjávarlögnum og öðrum hlutum sem þarf að leita að. Eins erum við stundum að kanna góðar leiðir eða staði fyrir mannvirki sem þarf að setja á hafsbötn eða í vötn,“ segir Kjartan og bætir við að tækið sé mikið notað í dag.

Tækið sé eitt það albesta til leitar á hafs- eða vatnsbotni, vegna þeirra



Sjómælingabáturinn teiknar upp allt sem hann sér með fimmtán millimetra nákvæmni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ar umfangsmiklu yfirferðar sem það hefur og að það skanni botninn vítt. Þá teikni það allt sem fyrir augu ber hárnákvæmt, eða með 15 millimetra nákvæmni.

Spurður hvernig það kom til að báturinn er notaður við leitina, segir Kjartan að fyrirtækið hafi áður komið að verkefni með lögreglunni á Suðurlandi.

„Þá sannfærðust menn um getu tækisins og okkar mælingafólks, sem er sérþjálfað fólk með áratuga

reynslu í mælingum neðansjávar og vötnum. Við erum með mjög góðan mann sem stýrir þessu og tækið er auðvitað það fullkomnasta sinnar tegundar sem hægt er að fá í heiminum í dag,“ segir Kjartan.

Tækið var fyrst notað við leitina í gærmorgun, að sögn Kjartans og hafi þeim verið falið að skoða ákveðin svæði, svo séu aðrir aðilar sem taki ákvarðanir um það hvort skoðuð verði önnur svæði.

Kjartan segir að tækið hafi átt að

vera í öðru verkefni, en að beðið hafi verið með það til að geta aðstoðað við leitina.

Spurður hvort tækið sé laust áfram til notkunar við leitina að flugvélinni, segir Kjartan að því verði forgangsraðað þannig. Ef skanna ætti allt Þingvallavatn tæki það nokkra daga, segir Kjartan.

„Þetta er auðvitað hörmulegt slyss og við erum allir af vilja gerðir til að liðsinna og hnika þá til okkar dagskrá.“ ■



Leitarmenn hafa komið sér upp bækistöð við Ölfusárvík. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Björgunarmaður slasaðist við leitina og var fluttur með þyrlu á sjúkrahús

helenaros@frettabladid.is

BJÖRGUN Björgunarsveitarmaður slasaðist í vélsleðaslysi í gærmorgun við leitina að flugvélinni og fjórmenningunum sem voru um borð.

Maðurinn fékk höfuðhögg þegar hann féll fram af hengju á vélsleða og var fluttur með þyrlu á sjúkrahús.

„Þetta leit illa út þegar hann var

sóttur en sem betur fer skilst mér að það hafi nú verið jákvæðari fréttir þegar á spítalann var komið. Þetta var tekið af fullri alvöru því þetta var hátt fall niður af hengju,“ segir Guðbrandur Örn Arnarson, yfirmaður aðgerðamála hjá Landsbjörg.

Guðbrandur segir öflugan mannskap hafa verið með manninum og að allir hafi brugðist hárrétt við. ■

Leitin að flugvélinni í tölum

2017

Stærstu aðgerðir viðbragðsaðila frá 2017.

600

Sex hundruð manns tóku þátt í leitinni í gær.

57

Sjálfboðaliðar frá 55 björgunar-sveitum.

1.000

Rúmlega þúsund manns hafa komið að aðgerðum.



Afar kalt var í gær en aðstæður þóttu samt ágætar til leitar. Bjart var og ekki mikill vindur eða öldugangur. Leitað var til klukkan 22. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Á NÁMSKEIÐ ENDURMENNTUNAR ERU ÖLL VELKOMIN!

Hvað langar þig að læra?

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

Kynntu þér málið á endurmenntun.is

FULL BÚÐ AF FERSKUM POTTAPLÖNTUM



20%
af pottum

20% afsláttur af öllum fermingarvörum
gegn framvísun fermingarbréfsins*

Í VERSLUN OKKAR VERÐA UPPSETT VEISLUBORÐ OG FJÖLDI FALLEGRA HUGMYNDA FYRIR
FERMINGARVEISLUNA FRAM EFTIR VORI. STARFSFÓLK OKKAR ERU SÉRFRÆÐINGAR Í FERMINGARVEISLUM OG
AÐSTOÐAR YKKUR GJARNAN MEÐ SKREYTINGAR, ÁLETRANIR O.F.L. FYRIR VEISLUNA YKKAR.



20% afsláttur
af gæludýravörum og fóðri

Fermingartímabilið er hafið!

— ★ ★ ★ —

Komið og sjáið fullt af fallegum
hugmyndum fyrir fermingarveisluna



GARÐHEIMAR

opið alla daga 10 - 21 & allan sólarhringinn á gardheimar.is

*Send voru fermingarbréf til allra fermingarforeldra. Hægt að nálgast fermingarbréf í upplýsingaborði Gardheima ef bréfið skilaði sér ekki.

Vorviður

Stuðningur við skógrækt félaga og samtaka

UMSÓKNARFRESTUR TIL 1. MARS!

UPPLÝSINGAR OG UMSÓKNIR:

www.skogur.is/vorvidur


Framlagning kjörskráa

Kjörskrár vegna kosningar um sameiningu sveitarfélaganna Akrahrepps og Sveitarfélagsins Skagafjarðar, sem haldnar verða laugardaginn 19. febrúar 2022, skulu lagðar fram eigi síðar en 9. febrúar 2022.

Kjörskrár skal leggja fram á skrifstofu sveitarstjórna eða á öðrum hentugum stað sem sveitarstjórn ákveður.

Þeim sem vilja koma að athugasemdum er bent á að senda þær hlutaðeigandi sveitarstjórn.

Dómsmálaráðuneytinu,
4. febrúar 2022.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið



Þróunarsamvinna: Styrkir til félagasamtaka

Undir hatti samstarfs utanríkisráðuneytisins við íslensk félagasamtök í þróunarsamvinnu auglýsir ráðuneytið eftir umsóknum um styrki til þróunarsamvinnuverkefna og eru allt að 55 milljónir króna til úthlutunar til nýrra verkefna.

Hafa þín félagasamtök áhuga á að leggja sitt af mörkum til að ná heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna?

Markmið styrkjanna er að draga úr fátækt, bregðast við neyðarástandi og styðja við atvinnusköpun og sjálfbærar vöxt í þróunarríkjum. Sérstök áhersla er lögð á mannréttindi, jafnrétti kynjanna og loftlagsmál í samræmi við stefnu Íslands um alþjóðlega þróunarsamvinnu. Sérstök áhersla er lögð á verkefni sem koma til framkvæmdar í samstarfslöndum Íslands eða nágrenni þeirra í tvíhliða þróunarsamvinnu.

Opið er fyrir umsóknir vegna styrkja til þróunarsamvinnuverkefna til **14. mars 2022.**

Nánari upplýsingar um umsóknarferlið ásamt verklagsreglum á www.utm.is/felagasamtok

Óskir um nánari upplýsingar og frekari fyrirspurnir skal senda á netfangið felagasamtok.styrkir@utm.is

Stjórnarráð Íslands
Utanríkisráðuneytið

Mjög alvarlegt ef borgarar telja alla tjáningu heimila

Því fer fjarri að reglan um að fólk skuli teljast saklaust uns sekt er sönnuð hafi ekki gildi í opinberri umræðu. Það sýni dómaframkvæmd bæði hér og í flestum Evrópuríkjum.

adalheidur@frettabladid.is

SAMFÉLAG Meginreglan um að óheimilt sé að saka fólk um refsiverða háttsemi án þess að geta fært sönnur á að hún hafi átt sér stað, hefur ekki tapað gildi sínu, að mati Halldóru Þorsteinsdóttur, héraðsdómara og lektors við Lagadeild HR.

Mikil umræða hefur sprottið upp um mörk tjáningarfrelsis og friðhelgi einkalífs, vegna #MeToo og slaufunarmenningar.

Halldóra segir oft vísað til reglunnar um að maður skuli teljast saklaus uns sekt er sönnuð í dómum sem varða opinberar ásakanir.

„Með auknu tjáningarfrelsi hefur að nokkru marki verið veittur slaki í kröfum til sönnunar á ummælum. Til dæmis þegar brotápoli lýsir sinni reynslu í góðri trú. Það eru mörk á því sem viðkomandi getur sagt en það eru visbendingar í þá átt að það verði að jata einstaklingum ákveðið svigrúm til að segja opinberlega frá því sem það hefur lent í eða telur sig hafa orðið fyrir, en gerðar eru ríkar kröfur í þeim efnum,“ segir Halldóra og heldur áfram: „Meginreglan er sú, bæði hér heima og víðast erlendis, að út frá friðhelgi einkalífs og æruvernd einstaklinga er óheimilt að saka fólk um refsiverða háttsemi opinberlega, nema viðkomandi geti, ef á það reynir, sannað mál sitt.“ Halldóra tekur fram að auðvitað geti fólk tjáð sig, reglan veiti ekki heimild til



Halldóra Þorsteinsdóttir héraðsdómari hefur sérhæft sig í mannréttinda-sáttmála Evrópu og kennt sakamálarétt og fjölmiðlarétt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

að binda fyrir munninn á fólk eða þagga niður í því með valdi. „Allir geta auðvitað tjáð sig en meginreglan er að þú berð ábyrgð á því sem þú segir og þarft að vera tilbúinn að greiða bætur til einstaklings sem þú berð á brýn refsiverða háttsemi opinberlega.“

Nýverið birti dómari við Landsrétt grein á bloggsíðu sinni og hélt því fram að slaufun einstaklings án sönnunar á sekt hans væri ekki brot á reglunni sem lagareglu heldur sé ágreiningur um réttmæti slaufunar síðferðilegur. Reglan um sakleysi uns sekt sé sönnuð eigi ekki við.

Aðspurð segir Halldóra skýrt af dómaframkvæmd að þrátt fyrir að reglan um að fólk skuli teljast

saklaust uns sekt er sönnuð bindi strangt til tekið ekki aðra en ríkið, hefur Mannréttindadómstóllinn verið alveg skýr um að það verði að hafa hana í huga í málum sem varða tjáningarfrelsi og friðhelgi einkalífs þegar það er verið að saka einstaklinga um refsiverða háttsemi.

Mannréttindadómstóllinn hafi vísað til 6. gr. mannréttindasáttmálans í málum á þessu sviði. Halldóra segir alvarlegt mál ef almenningur trúir því að segja megi hvað sem er, ekki síst í byltingu sem ætlað er að hafa jákvæðar breytingar í för með sér. Fréttablaðið ræðir nánar við Halldóru um tjáningarfrelsið, friðhelgi einkalífs og opinberar ásakanir á vef Fréttablaðsins um helgina. ■

Skoðanakönnun íbúa setji fordæmi

arib@frettabladid.is

REYKJAVÍK Tillaga Sjálfstæðismanna um skoðanakönnun meðal íbúa Skerjafjarðar um fyrirhugaða uppbyggingu var felld í vikunni á fundi skipulags- og samgönguráðs.

Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, segir ákvörðun borgarinnar um að leggja til hliðar þéttingu byggðar við Bústaðaveg eftir könnun fordæmisgefandi. „Með því að fella tillögu um skoðanakönnun meðal íbúa í Skerjafirði finnst mér meirihlutinn kvitta undir að hann meinar ekkert með samráði við íbúa nema til að skreyta sig með á tyllidögum og rétt fyrir kosningar,“ segir Marta.

„Þetta er mjög umdeild uppbygging og landfylling. Þarna er ein af fáum náttúrulegum fjörum í borgarlandinu sem Náttúrufræðistofnun hyggst leggja til að verði friðuð.“ Þá



Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

gæti ný byggð raskað rekstri flugvallarins, sem væri hugsanlega brot á samningum við ríkið.

Fram kemur í bókun meirihlutans að árið 2001 hafi flugvöllurinn verið kosinn burt af meirihluta borgarbúa. Sú niðurstaða hafi margsinnis verið staðfest í atkvæðagreiðslum í borgarstjórn og ráðum borgarinnar.

Í bókuninni segir óeðlilegt að afstaða borgarstjórnar í jafn veigamiklu máli breytist vegna könnunar í einu hverfi. Uppbyggingin varði borgina í heild. ■

Fyrstu banaslysinn með dags millibili

bth@frettabladid.is

UMFERÐARMÁL Ekkert banaslys varð í umferðinni í janúar og eru því banaslysinn tvö sem urðu með dags millibili í vikunni fyrstu banaslys ársins.

Á miðvikudag lést 19 ára gamall nemandi við Framhaldsskólann á Laugum er hann varð undir bíl.

Í fyrrinótt lést farþegi í vöruflutningabíl í veltu í mjög vondu veðri austan við Kirkjubæjarklaustur. ■

Laxinn gefur vel

benediktboas@frettabladid.is

SJÁVARÚTVEGUR Eldisafurðir voru fluttar út til á fimmta tugs landa fyrir rúma 36 milljarða króna í fyrra en fyrir áratug voru löndin 25 og verðmætið rétt rúmum 4 milljarðar.

Þetta kemur fram í fréttabréfi Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi. Þar segir að um 73 prósent af eldisafurðum hafi verið flutt til Evrópu en útflutningsverðmæti eldisafurða til Norður-Ameríku nam um 8,8 milljörðum króna, sem er um 144 prósent aukning á milli ára. ■



Hyundai

TUCSON

Plug-in Hybrid



Plug-in Hybrid



Rafmögnuð hönnun. Frábær bíll verður enn betri.

Byltingin heldur áfram. Tæknilega fullkominn Hyundai Tucson Plug-in Hybrid setur ný viðmið í hagkvæmni, þægindum og glæsilegri hönnun. Tucson er hlaðinn spennandi tækni og sjaldan hefur boðist jafn vel búinn og glæsilegur borgarjeppi á jafn hagstæðu verði. Komdu, skoðaðu og reynsluaktu.

Opið í dag frá 12–16



Hyundai Tucson PHEV. Verð frá: 6.290.000 kr.

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

Skoðaðu Tucson á hyundai.is.



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



Flestar stúlkur verið beðnar um nektarmynd

Börnum hefur verið greitt fyrir nektarmyndir af sér og ókunnugir biðja krakka um nektarmyndir sem þrjár af hverjum tíu stelpum hafa tekið og tveir af hverjum tíu stráku í framhaldsskóla. Hlutfallið er litlu lægra í grunnskóla.

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG Rúmlega 70 prósent stúlkna í framhaldsskóla hafa fengið senda nektarmynd og svipað hlutfall hefur verið beðið um að senda af sér nektarmynd. Þetta er meðal þess sem kemur fram í skýrslu Fjölmiðlanefndar sem Menntasvið Háskóla Íslands framkvæmdi meðal grunn- og framhaldsskólanema á aldrinum 9 til 18 ára um allt land á vörðunum síðasta árs og birtist í vikunni.

Skýrslan er annar hluti af fimm í rannsókninni Börn og netmiðlar og að þessu sinni voru tekin fyrir kynferðisleg komment og nektarmyndir.

Þeir sem höfðu fengið sendar nektarmyndir voru í framhaldinu spurðir hver hefði sent þeim slíkar myndir. Stúlkur í grunnskóla sögðu að langflestir væru ókunnugar manneskjur á netinu, eða um 70 prósent. Hlutfallið er nokkrum prósentustigum hærra þegar kemur að framhaldsskóla.

Þá má sjá að í báðum aldursþópum eru stelpur líklegri til að fá sendar nektarmyndir frá vini sem er strákur og strákar líklegri til að



Gífurlegur fjöldi barna fær beiðni um að senda af sér nektarmyndir.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

móttaka nektarmyndir frá vini sem er stelpa.

Í 8. til 10. bekk fengu tveir af hverjum tíu nektarmyndir sendar frá vini sem er strákur. Fjögur af hverjum tíu börnum í 8. til 10. bekk hafa verið beðin um að senda af sér nektarmynd og rúmlega helmingur allra þátttakenda í framhaldsskóla. Á báðum skólastigum er mun líklegri að stelpur fremur en strákar hafi fengið beiðni um að senda eða deila af sér nektarmynd. Hlutfall þeirra sem hafa verið beðin um nektarmynd af þeim sjálfum eykst með hækkandi skólastigi.

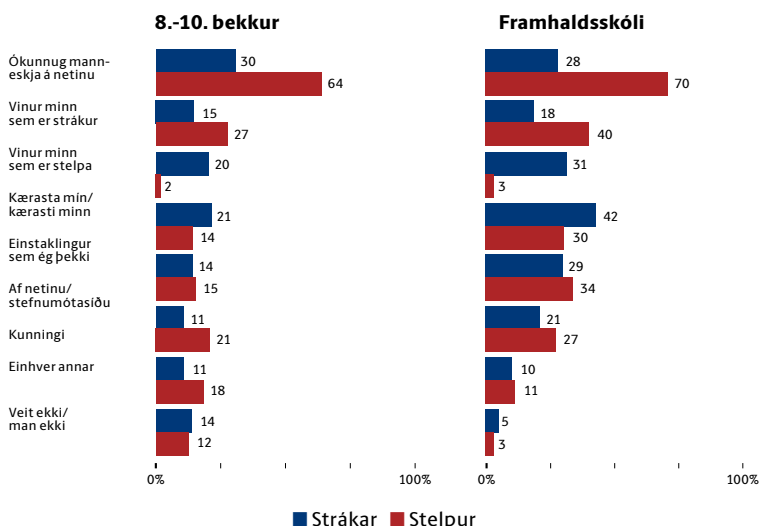
Algengast er að beiðni um nektar-

myndir komi frá ókunnugum einstaklingum á netinu. Þetta á við um helming allra 13 til 18 ára barna sem hafa fengið beiðni um að senda af sér nektarmynd, 55 prósent þolenda í 8. til 10. bekk grunnskóla og 49 prósent í framhaldsskóla.

Meðal þátttakenda í framhaldsskóla hafði rúmlega þriðjungur fengið beiðni um sendingu nektarmyndar frá kærasta eða kærustu, einstaklingi sem krakkarnir höfðu kynnst á netinu eða stefnumótasiðum og vini sem er strákur.

Þegar kemur að því að deila nektarmyndum kemur fram að einn af hverjum tíu þátttakendum í 8. til

Hver hefur beðið þig um nektarmynd/ir af þér?



Strákar Stelpur

10. bekk hefur deilt nektarmynd af sér en einn af hverjum fjórum framhaldsskólanemum. Stelpur eru heldur líklegri til að hafa sent eða deilt af sér nektarmynd undanfarið ár. Í 8. til 10. bekk hafa 12 prósent stelpna sent slíka mynd en 8 prósent stráka. Heldur fleiri þátttakendur í framhaldsskóla hafa sent af sér nektarmynd síðastliðið ár, um þrjár af hverjum tíu stelpum og tveir af hverjum tíu stráku.

Á báðum skólastigum höfðu 3 prósent þátttakenda deilt, á síðasta ári, nektarmyndum eða myndskleidum af öðrum en þeim sjálfum. Engu að síður er örliðill munur á stráku og

stelpum eftir skólastigum. Nokkuð færri stelpur en strákar höfðu deilt eða sent slíkar myndir eða myndskleid.

Um 2 prósent af þátttakendum í 8. til 10. bekk höfðu fengið peningagreiðslu fyrir að deila af sér nektarmyndum og í framhaldsskóla er hlutfallið prósentustigi hærra. Fleiri strákar sögðust hafa þegið peningagreiðslu fyrir nektarmynd en stúlkur í 8. til 10. bekk en hlutföllin snúast við þegar kemur í framhaldsskóla. Þar hafa fleiri stelpur þegið peningagreiðslu fyrir nektarmynd. Innan við eitt prósent sagðist hafa fengið gjafir gegn deilingu nektarmynda. ■



Framlagning kjörskráa

Kjörskrár vegna kosningar um sameiningu sveitarfélaganna Eyja- og Miklaholtshrepps og Snæfellsbæjar, sem haldnar verða laugardaginn 19. febrúar 2022, skulu lagðar fram eigi síðar en 9. febrúar 2022.

Kjörskrár skal leggja fram á skrifstofu sveitarstjórna eða á öðrum hentugum stað sem sveitarstjórn ákveður.

Þeim sem vilja koma að athugasemdum er bent á að senda þær hlutaðeigandi sveitarstjórn.

Dómsmálaráðuneytinu,
4. febrúar 2022.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið



Framlagning kjörskráa

Kjörskrár vegna kosningar um sameiningu sveitarfélaganna Blönduósbæjar og Húnavatnshrepps, sem haldnar verða laugardaginn 19. febrúar 2022, skulu lagðar fram eigi síðar en 9. febrúar 2022.

Kjörskrár skal leggja fram á skrifstofu sveitarstjórna eða á öðrum hentugum stað sem sveitarstjórn ákveður.

Þeim sem vilja koma að athugasemdum er bent á að senda þær hlutaðeigandi sveitarstjórn.

Dómsmálaráðuneytinu,
4. febrúar 2022.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

Kínverjar styðja Rússa gegn NATO

kristinnhaukur@frettabladid.is

ALÞJÓÐAMÁL Stjórnvöld í Kína og Rússlandi gáfu út sameiginlega yfirlýsingu í gær um að þjóðirnar myndu styðja hvor aðra og að Atlantshafsbandalagið, NATO, væri að kynda undir nýju köldu stríði. Legðust báðar þjóðir gegn því að fleiri þjóðir myndu ganga inn í NATO.

Ekki var minnst á Úkraínu með beinum orðum en fáum dylst að það er raunveruleg meining yfirlýsingarinnar. Meira en 100 þúsund rúss-



Pútín og Jinping hittust í fyrsta sinn síðan faraldurinn hófst.

neskir hermenn eru við landamæri Úkraínu og spennan milli Rússlands og vestrurveldanna hefur ekki verið meiri í langan tíma.

Yfirlýsingin var gerð þegar Vla-

dímír Pútín Rússlandsforseti heim-sótti Kína í tilefni af setningarhátíð Vetrarólympíuleikanna, sem fara í Peking. Pútín og Xi Jinping, aðalræðismaður kínverska kommúnistaflokksins, hafa ekki hist síðan faraldurinn byrjaði.

Hún gengur ekki aðeins í eina átt, því að Rússar sögðust einnig lýsa yfir fullum stuðningi við stefnu Kínverja gagnvart Tævan. Kínverjar viðurkenna ekki tilvist sjálfstæðs Taívan og hyggjast ná eyjunni á sitt vald í framtíðinni. ■

Aðgerðum fjölgað en biðtími lengst

tsh@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Kynleiðréttingaraðgerðum hefur fjölgað undanfarin ár en alls hafa 85 manns farið í samtals 184 aðgerðir hjá Landspítala frá 2010. Meðalaldurinn, árin 2015 til 2020, er 21 til 33 ára. Þetta kemur fram í svari Landspítala við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Töluvert hefur verið rætt um biðtíma trans fólks eftir kynleiðréttingaraðgerðum. Eva Dögg Davíðsdóttir, þingmaður Vinstri grænna, lagði til að mynda fram fyrirspurn til heilbrigðisráðherra um biðtíma eftir slíkum aðgerðum.

Ugla Stefania Kristjónudóttir Jónsdóttir, formaður Trans Íslands, segir mikilvægt að fundin sé lausn við biðtímanum sem fyrst enda geti aðgerðirnar skipt sköpum fyrir trans fólk. „Það hefur oft verið talað um að þetta séu bara einhverjar lýtaaðgerðir og valkvæðar aðgerðir. Það er eins og fólk geri sér ekki alveg grein fyrir mikilvægi þeirra fyrir trans fólk, hversu mikilvægt það er fyrir velferð og líf trans fólks að geta farið í þessar aðgerðir,“ segir hún.

Að sögn Landspítala er biðtími eftir kynleiðréttingaraðgerðum mjög breytilegur og getur varað allt

Kynleiðréttingaraðgerðir á Landspítala 2015-2021

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021 jan-nóv
Gerð legganga	8	5	6	11	8	8	2
Uppbygging reðurs	0	2	6	6	5	1	0
Brjóstaaðgerðir	6	12	4	3	15	9	4
Barkakýlisaðgerðir	0	0	0	0	1	1	8

*Fyrri og seinni aðgerðir teknar saman, **Brjóstaaðgerðir og lagfæring eftirbrjóstaaðgerð teknar saman



Ugla Stefania Kristjónudóttir Jónsdóttir, formaður Trans Íslands

frá tveimur vikum upp í tíu mánuði ef frá eru skilin árin 2020 og 2021. Biðtíminn fari bæði eftir því um hvaða aðgerð er að ræða og fjölda einstaklinga á biðlista hverju sinni. „Sem dæmi má nefna að fleiri en einstaklingar í kynleiðréttingarferli eru á biðlista eftir brjóstaaðgerð. Eins hafa utanaðkomandi aðstæður áhrif. Til dæmis má nefna að heimsfaraldur Covid-19 hefur haft áhrif á alla biðlista Landspítala síðustu tvö ár.

Fyrir kemur að einstaklingur sjálfur frestar aðgerð og er þess

vegna lengur á biðlista,“ segir í svörum Landspítala.

Í desember 2021 var staðan á biðlistum þannig að 18 manns biðu eftir gerð legganga, 13 manns biðu eftir brjóstnámi og einn einstaklingur beið eftir uppbyggingu reðurs. Á þennan lista vantar þó upplýsingar um þá sem biða eftir brjóstaaðgerðum og barkakýlisaðgerðum. Von er á ítarlegri gögnum síðar. Tekið skal fram að einhverjir gætu verið á biðlista eftir tveimur mismunandi aðgerðum.

Ugla Stefania segir biðtíman eftir aðgerðum vera auðleysanlegt vandamál í ljósi þess hversu fáir einstaklingar séu á biðlista og hvetur hún forstjóra Landspítala og annað ráðafólk til að setja málið í forgang.

„Þetta er litill hópur, mikil þörf og auðvelt að leysa að mörgu leyti og skiptir ótrúlega miklu máli fyrir þennan litla hóp,“ segir hún. ■



2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021

Við tryggjum ánægðari viðskiptavinum

Sjóvá er efst tryggingafélaga
í Ánægjuvöginni fimmta árið í röð.



Byggðajafnvægi



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Það ánægjulega í aðdraganda sveitarstjórna-
kosninga er að nú ríkir meira byggðajafnvægi á
Íslandi en marga undanfarna áratugi.

Það er ekki lengur svo að höfuðborgin og
úthverfabæirnir í kring sögi til sín íbúa – og þá
ekki síst ungt fólk – heldur hefur orðið við-
spyrna í mörgum byggðakjörnum víða um
land sem löngum hafa glímt við folksfækkun –
og raunar er svo komið í nokkrum þeirra að þar
fjölga fólki hlutfallslega mest á Íslandi.

Byggðasvæðin hér á landi eru mörg og skapa
mikilvægan fjölbreytileika í samfélagi fólks,
en keppa líka sín á milli um lífsgæði, þjónustu
og atvinnu. Reykjavík er auðvitað miðstöð
miðlægrar þjónustu af hálfu hins opinbera og
hefur augljósa forgjöf í þeim efnum, umfram
sveitarfélögin sem liggja fjarri höfuðborginni.
Úthverfabæirnir í kring njóta góðs af þeirri
forgjöf og hafa stækkað verulega á síðustu
áratugum, svo mjög raunar að nú virðist vera
komið að mörkum.

Fyrir vikið hefur hlaupið mikill vöxtur í ytri
kragann sem rúmast innan Hvítánnu beggja á
Vesturlandi og Suðurlandi, og svo viðvarandi
hefur hann verið undanliðinn áratug að
byggðasvæðin utan hans, á Snæfellsnesi í vestri
og í Rangárfingi í austri, hafa styrkt mjög sam-
keppnishæfni sína í þessu ljósi.

Hér skipta samgöngur og fjarvinna gríðar-
legu máli, en þó ekki síður sóknin eftir ríkri
og persónulegri nærþjónustu þar sem barna-
fjölskyldur fá notið sín í starfi, námi og leik,
án þess að drjúgur hluti dagsins fari í skutl og
streituvekjandi umferðarsultur sem eyðileggja
einn dýrmætasta tíma dagsins.

Það er einmitt af þessum sökum sem byggða-
svæði á Vestfjörðum, Norðurlandi og Austur-
landi hafa náð að spyrna við fótum – og sum
hver svo hressilega að eftir hefur verið tekið,
en þar má nefna Hörgársveit í Eyjafirði, næsta
sveitarfélag norðan Akureyrar, sem hefur ekki
undan að brjóta land fyrir byggingasvæði
framtiðarinnar.

Og þar er raunar enn eina breytinguna að
finna í síðari tíma byggðapróun landsins. Sterk
og eftirsóknarverð bæjarfélög á borð við Akur-
eyri, langfjölmennasta kaupstað landsins utan
suðvesturhornansins, söga ekki lengur til sín íbúa
úr næstu sveitarfélögum í kring, heldur styrkir
hún þau.

Allt er þetta vitnisburður um að fólk sagast
ekki lengur á þéttustu mölina. Það vill andrými
og öryggi, fyrir nú utan ríka og manneskjulega
þjónustu, sem þarf ekki að sækja á milli hverfa
eða bæjarfélaga á mesta annatíma dagsins. Og
þetta er mikilvæg breyting. ■

”
Allt er
þetta
vitnisburður
um að
fólk sagast
ekki lengur
á þéttustu
mölina.

■ Gunnar



■ Mín skoðun

Síðasta niðurlægingin



Sif
Sigmarsdóttir

Vordag einn árið 415, í hinna frægu menn-
ingarborg Alexandríu, hlaut kona að nafni
Hýpatía hrottalegan dauðdaga. Hýpatía var
einn þekktasti stærðfræðingur síns tíma,
heimspekingur, heiðingi og kennari. Hún var
áhrifavaldur í Alexandríu, sem þá tilheyrði
hinu hnignandi Rómverska keisaradæmi
og komu aðdáendur langt að til að hlusta
á hana tala. Ásampt því að vera vel gefin,
mælsk og rökföst var Hýpatía sögð einkar
fögur. Ein þekktasta saga um Hýpatíu segir
frá nemanda sem fær á henni ofurást. Til að
losna undan ágengni hans sýnir hún honum
klút með tíðablóði sínu. Uppátækið skilar
tilætludum árangri og ungi maðurinn lætur
hana í friði upp frá því.

En vinsældir Hýpatíu urðu henni að falli.
Múgur kristinna karlmanna sem mislíkaði
hugmyndir hennar, er sagður hafa ráðið að
henni á götu úti, afklætt hana, limlest, tætt af
henni holdið með þakhellum og loks ferjað
sundurtættar líkamsleifar hennar út fyrir
borgarmörkin og brennt.

Ill endalokin voru þó ekki síðasta niður-
læging Hýpatíu.

Öskrandi sniðganga

Hýpatía er gjarnan sögð fyrsta nafngreinda
konan í sögu stærðfræðinnar. Hlutur kyn-
systra hennar í faginu hefur aukist hægt
síðastliðin 1.500 ár.

Í næstu viku verður alþjóðlegum degi
kvenna og stúlkna í vísindum fagnað. Sam-
einuðu þjóðirnar standa fyrir deginum, til að
vekja athygli á kynjahalla innan raungreina
og stuðla að auknum tækifærum konum til
handa innan vísindasamfélagsins.

Á Íslandi, landi sem talið er skara fram úr
á sviði jafnréttismála, kann einhverjum að
þykja slíkur dagur óþarfur. Því fer þó fjarri.

Í vikunni vöktu stjórnarformaður og frá-
farandi stjórnarformaður Samtaka sprotafyr-
irtækja athygli á „öskrandi sniðgöngu kvenna
í nýsköpun“. Bentu þær á að þótt aldrei hefði
runnið jafnmikið fé til VC-sjóða á Íslandi

(sjóða sem stunda áhættufjárfestingar) og
árið 2021, hefði aðeins ein fjárfesting af tutt-
ugu og sex farið til teymis þar sem stofnendur
voru konur. Þrjú teymi höfðu bæði karla og
konur innanborðs en tuttugu og tvö teymi
samanstöðu aðeins af körlum.

Vandamálið er augljóst. Ástæða þess er
hins vegar vandfundin. Stjórnarformenn-
irnir blésu á ódýrar skýringar þeirra sem
ekkert þekkja til, skýringa á borð við að færri
konur útskrifist úr raungreinum en karlar
(konur voru 54% þeirra sem útskrifudust
með meistaraáráðu af Verkfræði- og nátt-
úruvísindasviði Háskóla Íslands árið 2019)
eða að konur stundi ekki nýsköpun (um 30%
verkefnastjóra umsókna í Tækniþróunarsjóð
eru að jafnaði konur).

En hvað er það þá sem veldur? Þegar rýnt er
í tölurnar er fátt um svör. Svo kann þó að vera
að svarið sé að finna í minningu Hýpatíu.

Margir muna eftir hinum litríka Yanis
Varoufakis sem var fjármálaráðherra Grikkja
til skamms tíma árið 2015 þegar Grikkland
stóð á barmi greiðsluþrots í kjölfar alþjóðlegu
efnahagskreppunnar. Varoufakis var nýverið
gestur í útvarpsþætti breska ríkisútvarpsins
um fyrrnefnda Hýpatíu.

Í þættinum greindi Varoufakis frá atviki
sem átti sér stað fyrir átján árum á fundi
háskólaráðs Háskólans í Aþenu þar sem
hann starfaði sem prófessor í hagfræði. Ráðið
hugðist heiðra hina forngrísku forgöngu-
konu. Eftir umræður um hvernig best væri
að votta Hýpatíu virðingu lágu niðurstöður
fyrir. Skólinn skyldi nefna byggingu í höfuðið
á henni. Varoufakis var kátur, enda yfirlýstur
aðdáandi Hýpatíu. En skyndilega runnu á
hann tvær grímur.

Næsta verk fundarins var að ákveða í
hvaða deild háskólans Hýpatía skyldi eignast
byggingu. Stærðfræði? Verkfræði? Tölvunar-
fræði? Svarið fannst viðstöddum liggja í
augum uppi. Fyrsti kvenkyns stærðfræðingur
sögunnar skyldi að sjálfsögðu heiðruð í...
bókmenntafræðinni. ■

Vinsælu Hvíldarsófarnir komnir aftur

SX 80532

Vandaðir sófar með
rafstillanlegum sætum.

Tryggðu
þér
eintak



2 sæta sófi



3 sæta sófi



Hægindastóll

Sjá nánar
á patti.is

Kíktu í heimsókn
og prófaðu!

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

Patti
HÚSGÖGN

”
Ill enda-
lokin voru
þó ekki
síðasta
niðurlæg-
ing Hýpa-
tíu.



Glæsileg sjávarútvegssýning í Laugardalshöllinni

21. – 23. september 2022

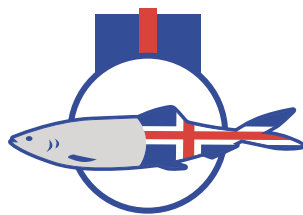


Sýningin er opin:

Miðvikudag: 21. sept. 14.00-19.00

Fimmtudag: 22. sept. 10.00-18.00

Föstudag: 23. sept. 10.00-18.00



**ICELAND FISHING
EXPO 2022**

Sjávarútvegur 2022

www.icelandfishexpo.is

LÝKUR 7. FEBRÚAR

RISA ÚTSALA

Allt að 60% afsláttur

Fæst einnig í
Stone áklæði



PINTO

4ra sæta sófi í Kentucky koníakslit eða stone bonded leðri.
253 x 97 x 85 cm. 249.990 kr.

Nú 174.993 kr.



30%

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

Nú 125.993 kr.



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

Nú 164.993 kr.



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

Nú 143.992 kr.



ATLANTA Rafknúinn 3ja sæta leðursófi. Svartur eða dökkbrúnn. 198 x 96 x 98 cm. 329.990 kr.

Nú 263.920 kr.



CLEVELAND Hornsófi hægri eða vinstri. Riviera grátt áklæði. 308 x 203 x 81 cm. 199.990 kr.

Nú 149.993 kr.



40%

KIRUNA U-sófi hægri eða vinstri. Dökkgrátt áklæði. 301 x 200 x 78 cm. 239.990 kr.

Nú 143.994 kr.



BOYD

Hægindastóll, dökkblár. 79.990 kr.

Nú 55.993 kr.



PINNACLE

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

Nú 103.992 kr.



PINNACLE

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

Nú 151.992 kr.

BRISTOL
Hægindastóll, grátt sléttflauel. 99.990 kr.

Nú 69.993 kr.



30%

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



40%

RICHMOND

Borðstofuborð, olíuborin eik með fiskibeinamyndstri. Ø120 cm. 99.990 kr.

Nú 59.994 kr.



YORK

Borðstofustóll. Svartur, brúnn eða dökkgrár. PU leður. 26.990 kr.

Nú 19.973 kr.



FRÍDA

Borðstofustóll. Hvítolíuborin eik og leðurseta. 79.990 kr.

Nú 47.994 kr.

40%



BRAY

Borðstofustóll, grátt velvet. 19.990 kr.

Nú 14.993 kr.

50%



SLIT

Borðstofustóll, eikargrind. Leðurseta. 19.990 kr.

Nú 14.993 kr.

40%



BROOKE

Borðstofustóll. Dusty rose áklæði. 21.990 kr.

Nú 13.194 kr.



60%

PINCH

Borðstofuborð með fiskibeinamyndstri. 90 x 240 cm. 399.990 kr.

Nú 159.996 kr.



50%

RIVERDALE COLORADO

Borðstofuborð. Antík svart. Gegnheill viður. Ø150 cm. 239.990 kr.

Nú 119.995 kr.



30%

MUUBS SPACE

Stækkanlegt borðstofuborð. Borðplata úr eik. Ø150 cm. Stækkunarplata seld sér. 379.990 kr.

Nú 265.993 kr.



50%

FREGAT

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

Nú 84.995 kr.



40%

ALINA Skápur. Spónlögð reyklituð eik. 72x36x145 cm. 139.990 kr.

Nú 83.994 kr.



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

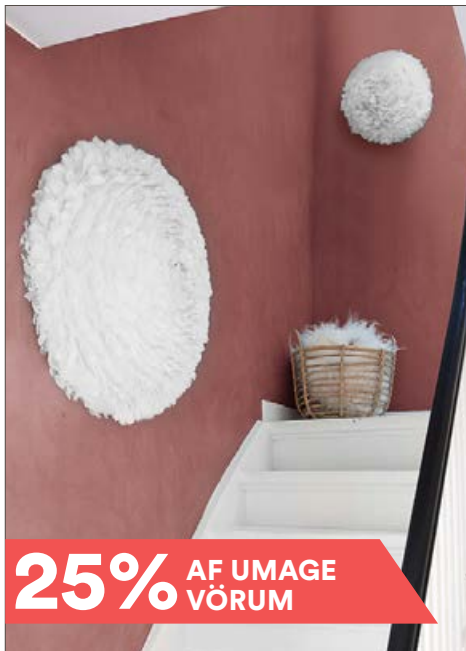
Nú 101.994 kr.



20% AF BODUM VÖRUM



15% AF EVA SOLO VÖRUM



25% AF UMAGE VÖRUM



15% AF VERTI VEGGVÖSUM

77,3

Brady kastaði fyrir 84.520 jarda, eða 77,3 kílómetra, á ferlinum. Það jafngildir ferðalagi frá Arnarhóli í Borgarnes.



Brady var aðeins eitt ár að breyta Buccaneers úr liði sem olli vonbrigðum ár hvert, í meistaraliði.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

76,3%

Brady vann 277 af 363 leikjum sínum í NFL-deildinni.

Kveður ferilinn á eigin forsendum sem sá besti



Brady lék gegn Patriots í fyrsta sinn í vetur og hafði betur gegn læriföður sínum, Bill Belichick.

Tom Brady tilkynnti í vikunni að leikmannuferlinum væri lokið. Þessi sigursælasti leikmaður sögunnar fer út á eigin forsendum sem einn besti leikmaður deildarinnar, kominn langt á fimmtugsaldur.

kristinnpall@frettabladid.is

NFL Einn af bestu íþróttamönnum sögunnar og eitt þekktasta andlit bandarískra íþróttá, leikstjórnandinn Tom Brady, tilkynnti í vikunni að 22 ára ferli í NFL-deildinni í amerískum ruðningi, væri lokið. Brady er handhafi flestra meta sem haldið er utan um í stöðu leikstjórnenda í NFL-deildinni og er sigursælasti leikmaður deildarinnar með sjö meistaratitla. Til samanburðar hefur ekkert af félögum 32 unnið meistaratitilinn oftar en sex sinnum. Það voru ekki miklar væntingar gerðar til Brady þegar hann var valinn með 199. valrétt í nýliðavalinu 2000 og lét hann lítið fyrir sér fara fyrsta árið, en eftir að óvænt tækifæri gafst í upphafi annars tíma-

bilsins litu Brady og Patriots ekki um öxl. Hann átti eftir að leiða lið Patriots í úrslitakeppnina sautján sinnum á nítján árum og vinna sex meistaratitla í herbúðum Patriots. Brady innsiglaði stöðu sína sem besti leikmaður NFL-deildarinnar frá upphafi, þegar hann skipti um lið fyrir tveimur árum síðan og vann strax sjöunda meistaratitil sinn sem leikstjórnandi Tampa Bay Buccaneers. Með því stóð hann einn á báti sem sigursælasti leikmaður sögunnar, með fleiri meistaratitla en nokkurt eitt lið.

Þrátt fyrir að vera kominn hátt á fimmtugsaldurinn, virtist Brady ekkert slá af, heldur bætti eigið met yfir elsta leikstjórnanda sögunnar til að leiða deildina í snertimörkum og kastjörðum á nýafstöðnu tímabili. Þótt honum hafi ekki tekist að færa Buccaneers annan Superbowl-titil er nafn hans skráð í söguþækkurnar í Tampa, eftir að hafa leitt liðið til 28 sigurleikja af 36 og skilað meistaratitli til félags sem var búið að vera í kjallara NFL-deildarinnar um áratugabil. ■



Flestir tengja Brady við lið Patriots eftir nítján ár í Boston.

14

Kelvin Joseph, yngsti leikmaður NFL-deildarinnar í vetur, er fæddur tveimur vikum áður en Brady náði að kasta fyrstu sendingu sinni í NFL-deildinni.

12,7%

Brady vann sjö meistaratitla á ferlinum, eða 12,7 prósent allra úrslitaleikjanna: leikja eftir að úrslitakeppnin var tekin upp í núverandi mynd, árið 1967.

Upplifi það að Brady gæti átt nokkur ár eftir á toppnum

„Ég er búin að fylgjast lengi með NFL og þó að ég hafi ekki haldið með Brady og Patriots er ekki annað hægt en bera stórkostlega virðingu fyrir þessum ótrúlega íþróttamanni,“ segir Fanney Birna Jónsdóttir fjölmiðlakona aðspurð út í afrek Brady, en Fanney Birna hefur fylgst vel með NFL í langan tíma.

„Hann er greinilega með skrokk sem virðist vera hannaður í NFL-deildina og það hefur verið gaman að fylgjast með sambandi hans og Gronkowski, sem hefur átt í stökustu vandræðum með skrokkinn sinn. Maður upplifir það að Brady gæti alveg átt nokkur tímabil eftir á þessu stigi en á sama tíma er hann að hætta á toppnum.“

Fanney tók undir að það væri ótrúlegt að hann væri að spila jafn vel og ef ekki betur eftir ferstugsaldurinn.

„Lýsendurnir tala oft um það



Fanney Birna Jónsdóttir, fjölmiðlakona

að hann hafi ótrúlega hæfileika til að aðlagast breytingum með aldrinum. Hann breytir dýnamikinni í eigin leik án þess að það komi niður á gæðunum, sem er erfitt sem leikstjórnandi.“

Fanney tók undir að Brady væri í flokki með mönnum eins og Michael Jordan, Wayne Gretzky og Babe Ruth.

„Það er alveg hægt að taka undir það. Svona hetjur, eins og Brady og Jordan, sem sýna upp á eigin spýtur hvað íþróttin er stórkostleg, eiga stóran þátt í útbreiðslu þessara íþróttá.“

Menningarsjóður Íslands og Finnlands



Tilgangur sjóðsins er að efla menningartengsl Íslands og Finnlands. Sjóðurinn veitir árlega styrki til einstaklinga, samtaka, félaga og stofnana vegna verkefna sem geta orðið til að efla samskipti Íslands og Finnlands á sviði menningar, lista, atvinnulífs og þjóðlífs almennt.

- Auglýst er eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum vegna verkefna sem eru fyrirhuguð á síðari hluta ársins 2022 og fyrri hluta ársins 2023.
- Frestur til að leggja inn umsóknir um styrki úr sjóðnum vegna þessa tímabils rennur út 31. mars 2022.
- Æskilegt er að umsóknir séu ritaðar á sænsku, dönsku, norsku, finnsku eða ensku.
- Einungis er hægt að sækja um rafrænt á: www.hanaholmen.fi.
- Fyrirspurnir vegna umsókna má senda á: fonderna@hanaholmen.fi

Frekari upplýsingar um Menningarsjóð Íslands og Finnlands má finna á vefnum www.hanaholmen.fi

Stjórn Menningarsjóðs Íslands og Finnlands.

vfs.is

M18

EITT RAFHLÖÐUKERFI
YFIR 190 VERKFÆRI

Milwaukee®
**ALVÖRURU
VERKFÆRI**

**VERKFÆRA
SALAN**



BJORK@FRETABLADID.IS

Njótum helgarinnar

Nú þegar samkomutakmarkanir hafa verið rýmkaðar verulega og metrereglan sem tók við af stóru systur sinni, tveggja metra reglunni, hefur verið afnumin á sitjandi viðburðum – getum við loks farið að njóta alvöru samkoma. Þó svo að líðandi vika hafi ekki beinlínis einkennst af uppörvandi fréttum er full ástæða til að njóta helgarinnar. Allavega gefa stjórnvöld okkur ekki lengur nokkra afsökun til að flatmaga á sófanum yfir sjónvarpsdagskránni. Hundrað daga janúar er loks á enda og nógu stutt liðið frá mánaðamótum svo mögulega er veskið enn samilega bólgíð. Við höfum svo sannarlega séð það svartara!

Leikhúsin eru að lifna við á ný með bæði spennandi frumsýningum og verkum sem legið hafa í takmarkana-dvala. Eins og sjá má hér á síðunni eru yfirstandandi vetrarhátíðir í Reykjavík og Hafnarfirði, auk þess að njóta má útilistaverka í Kópavogi og á Seltjarnarnesi.

Daginn er farið að lengja og lífið er smátt og smátt að komast í eðlilegt horf. Nú er bara að krossa fingur um að allt sé þetta upp á við og njóta lífsins löðrandi í spritti og skynsemi!

Góða helgi! ■



Daginn er farið að lengja og lífið er smátt og smátt að komast í eðlilegt horf.

Við mælum með

Skillet Cookie á Brewdog

Smákaka, á Brewdog á Hverfisgötu, sem bökud er í sjóðandi heitri pönnu með þreföldu súkkulaði og ís, bráðnar í munni og yljur um hjartarætur í kuldanum. Skillet Cookie er sérstaklega skemmtilega borin fram og það sama má segja um matseðilinn allan. Sigurður Gunnlaugsson kokkur er öflugur í tilraunaeldamennsku á Brewdog og matseðillinn er aldrei eins. Alltaf eru þó gómsætir kjúklíngavængir í boði sem og buffalo-blómkaalsbitar sem rífa í.



Bröns á Brút

Brönshlaðborðið á veitingastaðnum Brút í Pósthússtræti er sannarlega fersk nýjung í brönsmenningu miðbæjarins. Ferskur, hollur en einnig klassískur matur í fallegu umhverfi þar sem hinir ómissandi drykkir Mímósa og Bloody Mary fylgja til að toppa helgarstemninguna. Svo ekki sé talað um gnægð gómsætra eftirrétt. Einstakur bröns sem hentar grænkerum sem öðrum og gestir ganga út bæði sáttir og sælir. ■



Vetri konungi fagnað

Vetrarhátíð sem hófst á fimmtudag stendur yfir til morguns og er af nægu að taka í miðborginni en hátíðin teygir anga sína alla leið í Hafnarfjörð, í Kópavog og út í Gróttu.

bjork@frettabladid.is

Vegna sóttvarnarádstafana er hátíðin með breyttu sniði í ár og áhersla lögð á list í almannarými, útilistaverk, menningarmerkingar og ljóslistaverk. Það er af ýmsu að taka og er allar upplýsingar um viðburði að finna á vefslóðinni vetrarhatid.is og hafnarfjordur.is.

Ofbirta á Hallgrímskirkju

Verkið Ofbirta eftir hönnuðinn og myndlistarkonuna Mörtnu Sigríði Róbertsdóttir bar sig úr bytum í samkeppni um ljóslistaverk á Vetrarhátíð. Í verkinu reynir listamaðurinn að fanga stemninguna yfir jól og áramót þegar Íslendingar mótmæla skammdeginu með því að skreyta umhverfi sitt og búa til sín eigin listaverk í gluggum og górdum. Verkið er unnið í þríviðdarforriti þar sem ljósbrotum er stjórnað með tilviljanakenndum hreyfingum svo að útkoman verður aldrei fullkomlega fyrirsjáanleg.

Votlendi í Ráðhúsinu

Lifandi votlendi eftir listakonuna Katerinu Blahutova er upplásið, gagnvirkt listaverk sem vekur athygli á mikilvægi votlendis. Verkið, sem berja má augum í Ráðhúsi Reykjavíkur í kvöld, laugardag og á morgun, sunnudag frá klukkan 18 til 22, er jafnframt fjáröflun og rennur allur ágóði til Votlendis-sjóðs.

Ljósaslóð í miðbænum

Ljósaslóð myndar skemmtilega gönguleið frá Hallgrímskirkju, niður á Austurvöll og að Ráðhúsi Reykjavíkur. Rúmlega 20 ljóslistaverk lýsa upp leiðina öll kvöld hátíðarinnar frá klukkan 18.30 til 22. Óvænt ljóslistaverk birtast vegfarendum á veggjum, í gluggum og í húsasundum og gleðja augað.

Fræðandi skemmtigöngur

Á leið um ljósaslóðina er tilvalið að leggja leið sína að útilistaverkunum á höfuðborgarsvæðinu og fræðast um tilurð þeirra. Hægt er að hlaða niður sérstöku appi Listasafns Reykjavíkur á slóðinni: listasafnreykjavikur.is/snjallforrit.

Hjartasvellið í Hafnarfirði

Hjartasvellið í Hafnarfirði sem staðsett er fyrir aftan Bæjarbíó, verður opið í dag, laugardag, frá klukkan 13 til 21 og á morgun, sunnudag, frá klukkan 13 til 19.



Verkinu Ofbirtu er varpað á Hallgrímskirkju.

MYND/RÓBERT REYNISSON



Hjartasvellið í Hafnarfirði er í hátíðarbúningi og opið um helgina.



Verkið Lifandi votlendi er til sýnis í Ráðhúsinu.

MYND/RÓBERT REYNISSON

Svellið verður baðað ljósum í tilefni hátíðarinnar og hægt er að bóka skautuferð á hjartasvellið.is en frítt verður í fyrstu tvær ferðir dagsins.

Ljósadýrð í Hellisgerði

Vetrarhátíðarlýsing hefur verið sett upp í ljósadýrðinni í Hellisgerði og þaðan er gaman að byrja á göngutúr á milli útilistaverka í Hafnarfirði og kynna sér upplýsingar um verkin í snjallsímanum en kort og lista yfir þau má finna á utilistaverk.hafnarborg.is.

Hafnarfjarðarsöfnin opin

Öll söfn Hafnarfjarðar eru opin um helgina og eru gestir hvattir til að skoða söguna á Byggðasafninu, sækja sér bók eða spil á Bókafafninu eða kíkja á sýningar eða listamannaspjall í Hafnarborg. Á sunnudaginn verður Hallgerður



Hellisgerði í Hafnarfirði er sveipað sannkallaðri ljósadýrð þessa dagana.

Hallgrímsdóttir með listamannaspjall um verk sín sem eru til sýnis í Sverrissal í Hafnarborg. Þar má einnig líta yfirlitssýningu á verkum Þorvaldar Þorsteinssonar sem lýkur 20. febrúar og hver fer að verða síðastur að sjá.

Vörpun á Kópavogskirkju

Verki eftir Sirru Sigrúnu Sigurðardóttur verður varpað á Kópavogskirkju í kvöld frá klukkan 18 til 23. Verkið er gert sérstaklega fyrir form kirkjunnar og í samtali við list Gerðar Helgadóttur þar sem vitnað er til lita og forma í gler- og mósaikverkum hennar.

Gróttuviti og Seltjarnarneskirkja

Í kvöld, laugardagskvöld og sunnudagskvöld, verður bæði Gróttuviti og Seltjarnarneskirkja upplýst í litum Vetrarhátíðar. ■

■ Í vikulokin

Ráðalaus ríkisstjórn og áhugalaus um allt sem máli skiptir



Ólafur Arnarson

Ríkisstjórnin stendur ráðalaus á meðan verðbólga æðir upp með tilheyrandi búisfjum fyrir heimilin og fyrirtækin í landinu.

Ríkisstjórninni virðist vera fyrirmanað setja adalatríðin í forgang. Þess í stað eltist hún við einskis nýta hluti eins og hvolpur sem eltist við rófunu á sér.

Við stjórnarmyndun nú í haust var gripið til þess ráðs að hræra í skipulagi Stjórnarráðsins í þeim tilgangi helstum að fjölga ráðherrum, að því er virðist. Hringlið með ráðu-

neyti er ekkert annað en rándýr óparfi sem erfitt er að lýsa öðruvísi en sem sukki og svínarií.

Fjármálaráðherra ber hausnum við steininn og bregst ekki við. Þrátt fyrir að kjarasamningar á almennum vinnumarkaði séu lausir í haust og mikill kröfuþrýstingur að myndast hjá verkalýðshreyfingunni, ekki síst vegna vaxtahækkana sem Seðlabankinn beitir í slag sínum við verðbólgunu, örlar ekki á skilaboðum frá ríkisstjórninni um að hún geri sér grein fyrir stöðunni.

Erlend aðföng hækka, ekki síst olía og hrávörur. Þessu veldur brostin aðfangakeðja vegna heimsfaraldurs. Við slíkar aðstæður gætu stjórnmál hringlið og fjölskyldur. Draga mætti tímabundið úr skattlagningu á eldsneyti.

Seðlabankinn hækkar nú vexti til að berjast annars vegar við erlenda verðbólgu og hins vegar hækkanir á húsnæðismarkaði. Þróun húsnæðisverðs undanfarinn áratug sýnir hins vegar að það stjórnast fremur af



Fjármálaráðherra ber hausnum við steininn og bregst ekki við.

framboði húsnæðis en vaxtastiginu í landinu.

Vaxtahækkanir bitna verst á ungum fjölskyldum með miklar húsnæðisskuldir. Hvernig væri að hækka barnabætur? Sú aðgerð myndi sérstaklega gagnast ungum fjölskyldum.

Aðgerðir stjórnvalda munu ráða úrslitum um niðurstöðu kjarasamninga. Ríkisstjórnin er hins vegar ráðalaus og virðist vera sama um allt nema ef til vill hringekju um mjúka ráðherrastóla. ■



blómaval HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG

Fermingardagar

hefst í Skútuvogi í dag

5. - 27. febrúar

30%

afsláttur

af vörum sem þú þarft fyrir ferminguna, einnig í vefverslun, blomaval.is



Fagmennska í 50 ár

Komdu og fáðu hugmyndir hjá okkur í Blómavali og pantaðu tímanlega með 30% afslætti. Einnig hægt að panta í vefverslun áritun á servíettur, sálma- og heillaóskabækur o.fl. Við bjóðum upp á fallegar vörur hvort sem er fyrir kirkjulegar athafnir eða borgaralegar fermingar



Blóma- og borðskreytingar



Merkta sálma- og heillaóskabækur



Merkta servíettur og kerti

40%

Túlípanar
10 stk.
10000088

1.490 kr
~~2.490 kr~~



Samstarfsaðilar okkar á fermingardögum

Veitingar

- Sætar syndir
- Veislan
- Kransakökunámskeið Blómavals

Athugið að ekkert smakk er í boði



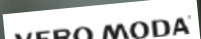
Skreytingar og skemmtun

- Blómaskreytar Blómavals sýna uppdekkuð borð, borðskreytingar o.fl.
- Rent a Party, allt fyrir veisluna á einum stað



Fermingarfatnaður

- Flash, Vera Moda, Jack & Jones og Vila sýna nýjustu tísku í fermingarfatnaði fyrir bæði kyn



Vítalía Lazareva varð þjóðþekkt á einni nóttu þegar hún greindi frá sögu sinni í hlaðvarpinu Eigin Konur. Síðan þá hefur Vítalía fundið fyrir miklu þakklæti úr ólíkum áttum og segist ekki sjá eftir því að hafa sagt sína sögu. Hún hefur þó einnig fundið fyrir vonleysi og á erfitt með að treysta. Vítalía tekst upp- rétt á við verkefni sem biða hennar á nýju ári.

Í upphafi þessa árs sagði Vítalía Lazareva sögu sína í hlaðvarpinu Eigin Konur. Þar sagði hún frá sambandi sínu við giftan mann og ofbeldi sem hún varð fyrir. Í kjölfarið á útgáfu þáttarins varð Vítalía þekkt á einni nóttu og samfélagið brást við sögu hennar á annan hátt en margir bjuggust við.

Vítalía nafngreindi ekki mennina sem koma fyrir í sögu hennar en ekki leið á löngu þar til nöfn þeirra komu upp á yfirborðið og afleiðingarnar urðu ólíkar því sem tíðkast hefur í íslensku samfélagi. Mennirnir fimm sem nafngreindir voru fóru í leyfi eða hættu í störfum sínum og Vítalía hlaut stuðning úr hinum ýmsu áttum og upplifði það að fólk trúði sögu hennar.

Í október á síðasta ári greindi Vítalía lauslega frá sögu sinni á Instagram og segir hún að þá hafi hana langað til að segja ítarlegar frá, en að hún hafi ekki haft kjark til þess.

„Svo allt í einu var ég tilbúin til þess að tala um þetta. Ég vissi að ef ég gerði það ekki myndi ég ekkert endilega vera tilbúin til þess síðar,“ segir Vítalía. „Ég hafði fengið mig fullsadda af öllu því sem hafði gerst og líka af sjálfri mér og því að ég væri í þessu ástandi,“ bætir hún við.

Hún segist hafa verið tilbúin að standa með sjálfri sér, eitthvað hafi breyst innra með henni og hún vildi segja sína sögu.

„Þarna var ég ekki að hlusta á einhvern utanaðkomandi sem sagði mér að ég ætti ekki að segja frá, heldur stóð ég með og var trú sjálfri mér.“

Sagði frá á sínum forsendum

Vítalía segist hafa verið mjög stressuð fyrir viðtalið við Eddu Falak, umsjónarkonu Eigin Kvenna. Hún hafi þó verið ákveðin í að segja sína sögu af einlægni og á sínum forsendum.

„Ég vissi ekki beint hvað eða hvernig ég ætlaði að segja frá, en þegar ég byrjaði að tala þá bara kom þetta. Þetta er bara mín saga og mín lífsreynsla, maður þarf ekkert að æfa sig í því að segja frá henni,“ segir Vítalía.

Eftir að viðtalið við Vítalíu birtist, brást íslenskt samfélag, líkt og áður hefur verið sagt, við á ólíkan hátt miðað við oft áður, þegar konur hafa greint frá ofbeldi sem þær hafa orðið fyrir.

Vítalía var bæði í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum sögð þjóðhetja, að saga hennar hefði breytt samfélaginu og að nafn hennar yrði ritað í sögubækurnar. Hún sjálf segist ekki hafa geta gert sér í hugarlund hver viðbrögðin við sögu hennar yrðu.

„Þegar ég hugsa um þetta fæ ég gæsahúð, en ég veit að þessi viðbrögð urðu ekki vegna þess að það var ég sem sagði mína sögu eða að hún hafi verið áhrifameiri en sögur annarra, ég held að þetta snúist um það hvernær ég sagði hana,“ segir Vítalía.

„Þetta virðist hafa verið tímapunkturinn þar sem samfélagið var tilbúið og fólk í samfélaginu var búið að fá nóg.“

Vítalía sjálf hefur hvorki hlustað né horft á viðtalið við sig og segist ekki tilbúin til þess. Hún muni þó vel hvað hún sagði og segir að það að hún hafi sagt sannleikann og ekki falið neitt, hafi líklega ýtt enn frekar undir þau viðbrögð sem frásögnin vakti.

„Ég var alveg ákveðin í því að ef ég ætlaði að koma fram með mína



Vítalía segist hafa fengið sig fullsadda af öllu því sem hafði gerst en líka af sjálfri sér og því ástandi sem hún var í. Þess vegna ákvað hún að stiga fram og segja sögu sína.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Hef allan tímann tekið ábyrgð á mínum þætti



Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn
@frettabladid.is

sögu myndi ég segja alla söguna og segja frá því sem ég upplifði. Það þýðir ekkert að mála sig saklausan og ég hef allan tímann tekið ábyrgð á mínum þætti, um leið og maður fer að ljúga flækjast málin og lygin kemst á endanum upp,“ segir hún.

„Ég skrifa suma hluti á mig og það hef ég gert allan tímann, en sumum hlutum get ég ekki tekið ábyrgð á,“ segir Vítalía. „Allir sem um ræðir í minni frásögn eru fullorðnir einstaklingar og fullorðnir einstaklingar verða að taka ábyrgð á sér. Fólk þarf að átta sig á því að það hafi gert eitthvað rangt og að það sem gerðist og ég sagði frá, sé ekki í lagi,“ bætir hún við.

Skilur að fólk spyrji spurninga

Vítalía segist hafa orðið vör við alls konar samfélagslega umræðu

sem snúi að henni og hennar frásögn. Hún segist skilja að fólk spyrji spurninga og að hún sé berskjölduð.

„Ég sagði frá þessu og opnaði þannig á það að ég væri ekki lengur með allt mitt privat, en sumum spurningum er erfitt að svara og þó að ég hafi sagt frá er líf mitt ekki raunveruleikabáttur þar sem allt er uppi á borðum,“ útskýrir hún.

Í samfélaginu hefur spunnist mikil umræða um það hvort að mennirnir sem Vítalía segir hafa beitt sig ofbeldi beri allir jafna ábyrgð og hvort að þeir eigi allir skilid sömu örlög. Spurð að því hvaða áhrif spurningar sem þessar hafi á manneskju í hennar stöðu, segir Vítalía þær truflandi og að þær geti dregið úr trúverðugleika þolenda.

„Ég get sagt það að það er enginn jafn sekur og hinn, allir gerðu sitt og

”

Þarna var ég ekki að hlusta á einhvern utanaðkomandi sem sagði mér að ég ætti ekki að segja frá heldur stóð ég með og var trú sjálfri mér.

allir eiga sinn þátt í því sem gerðist, það er bara þannig,“ segir Vítalía og bendir á að því fylgi líka ábyrgð að vera á staðnum sem áhorfandi þegar fólk er beitt ofbeldi.

Vítalía hefur fengið fjölda skilaboða úr hinum ýmsu áttum, fólk stoppar hana úti á götu, hrósar henni fyrir hugrekkið og þakkar henni fyrir. Hún segist ekki hafa haft neinar væntingar um áhrif frásagnar sinnar, en finni mikla hlýju viðs vegar að.

„Ég bjóst ekki við hatri og ég bjóst ekki við stuðningi. Ég var ekki búin að hugsa um hvað myndi gerast á morgun eða eftir viku og hafði ekki gert neinar ráðstafanir,“ segir Vítalía.

„Núna er það þannig, þegar ég fer út að borða eða í ræktina, þá horfir fólk mikið og margir brosa til mín. Aðrir koma upp að mér og segja mér að þeim finnist ég hugrökk og fólk hefur jafnvel kallað mig hetju,“ segir hún.

„Það sem kom mér mest á óvart voru allar sögurnar um ofbeldi sem ég fékk sendar og fólk treysti mér fyrir,“ segir Vítalía og bætir við að



Vitalía, sem hélt að enginn myndi skilja sig, hefur aftur á móti fengið tugi skilaboða frá fólki sem deilir með henni eigin reynslu sem svipar til hennar.



„Ég bjóst ekki við hatri og ég bjóst ekki við stuðningi,“ segir Vitalía en hún segir ofbeldissögurnar sem hún hafi fengið sendar hafa komið á óvart.



Um tíma lá ég bara á jörðinni og sá ekki fyrir mér að ég myndi standa aftur upp. Ég hugsaði með mér að þetta yrðu endalokin fyrir mig og að ég yrði aldrei aftur sú sama.

mæður ungra stúlkna hafi til að mynda sent henni skilaboð og tjáð henni að frásögn hennar hafi hvatt dætur þeirra til að segja sjálfar frá.

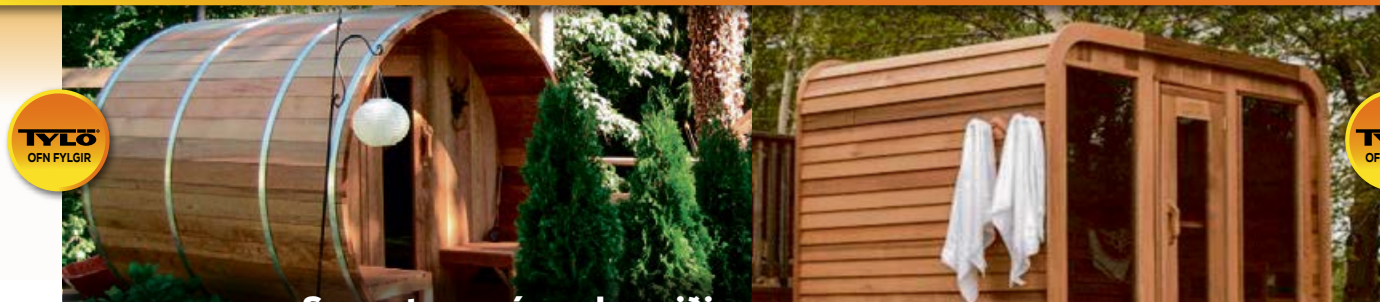
„Það að lesa allar þessar sögur sem ég hef fengið sendar hefur verið erfitt og haft mikil áhrif á mig, en það hefur líka hjálpað mér mikið,“ segir Vitalía. Á meðan á sambandi hennar við giftan mann, sem hún fjallar um í hlaðvarpinu, stóð og í kjölfar ofbeldisins, upplifði Vitalía sig eina.

„Mér leið eins og það skildi mig enginn og að það vissi enginn hvað ég væri að tala um. Mér leið eins og það héldu bara allir að það væri eitt-hvað að mér, en það var svo bara alls ekki raunin.“

Vitalía fékk tugi skilaboða þar sem fólk deildi með henni upplifunum sem svipaði til hennar eigin. „Fólk var að segja mér frá hlutum sem ég þekkti vel frá þessu tímabili í mínu lífi og allt í einu fattaði ég >>

Sumarpöntun!

Tryggðu þér saunatunnu, saunaklefa eða tunnupott úr sedrusviði í tíma!



Saunatunna úr sedrusviði

Luna útisauna úr sedrusviði



Tunnupottur úr sedrusviði



Panorama sedrus saunatunna



Pure Cube útisauna úr sedrusviði

Í Sauna Spa færðu vandaða gufuklefa og tunnupotta úr sedrusviði sem reynst hafa sérlega vel á Íslandi. Veldu gæði!

TYLÓHELO

Þú finnur verðlistann og nánari upplýsingar á sauna.is

Velkomin í sýningarsalinn
að Smiðjuvegi 11

SAUNA SPA
Fjárfesting í velliðan
Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is



Vítalía segist á tímabili ekki hafa þorað út úr húsi né að tala við fólk.

» að ég væri ekki ein. Og við erum ekki tíu og við erum ekki tuttugu – við erum óteljandi,“ segir hún.

„Það var búið að segja mér að ég væri rugluð og að ég væri að gera úlfalda úr mýfluggu, að ég væri að misskilja og hlutirnir væru svona en ekki hinsegin. En um leið og ég bakkaði aðeins áttaði ég mig á því að ég er ekkert rugluð og að það er fullt af fólki sem hefur upplifað það sama og ég.“

Sá hlutina ekki skýrt

Vítalía segir að með tímanum sjái hún betur og betur hversu erfiðum aðstæðum hún hafi verið í. Hún hafi verið með giftum manni og ekki borið mikla virðingu fyrir sér og sínum tilfinningum.

„Á tímabili fannst mér ég svo heppin að eiga hann að og svo heppin að ég fengi að koma með á æfingu eða í einhverja sumarþáttarferð. Þarna sá ég ekki hlutina skýrt og áttaði mig ekki á því að ég gæti bara gert það sem ég vil, með þeim sem ég vil, og að það væri til fullt af fólki sem vildi vera með mér án þess að lítillækka mig,“ útskýrir Vítalía.

„En svo er maður fastur í einhverjum aðstæðum og bara kemst ekki úr þeim. Það er auðvelt að standa fyrir utan boxið og spá í hvað annað fólk er að gera, en þegar maður er inni í boxinu getur maður orðið blindur á aðstæður.“

Vítalía segist sjá það nú að á tímabilinu sem hún ræðir um í viðtalinu umrædda, hafi hún ekki verið sú sem hún vill helst vera. „Ég var blind og dofin og var í þessum aðstæðum án þess að vera þarna. Hausinn var ekki til staðar.“

Margt hefur breyst í lífi Vítalíu frá upphafi árs. Fyrstu dagana á eftir upplifði hún vonleysi og sá ekki fyrir sér að hún myndi aftur eiga gláðan dag, sú varð ekki raunin.

„Um tíma lá ég bara á jörðinni og sá ekki fyrir mér að ég myndi standa aftur upp. Ég hugsaði með mér að þetta yrðu endalokin fyrir mig og að ég yrði aldrei aftur sú sama,“ útskýrir hún.

Þrátt fyrir tilfinningarnar sem hún upplifði og lýsir hér, hélt Vítalía að hún gæti tekist á við allt sem var að gerast í hennar lífi sjálf. „Það var svo auðvitað ekki þannig,“ segir hún og brosir.

„Ég vildi alls ekki fara til sálfræðings, var í einhvers konar afneitun. Ég var heldur ekki viss um að ég



Á tímabili þorði ég ekki út úr húsi og ég þorði ekki að tala við neinn, af því að ég vissi ekki hverjum ég gat treyst og ég veit það ekki enn þann dag í dag.

vildi og gæti treyst einhverjum fyrir öllu sem væri í gangi. En ég lofaði svo foreldrum mínum að prófa og ég get sagt að nú gengur allt betur,“ segir Vítalía.

„Ég er ótrúlega þakklát því að hafa fengið þessa hjálp og einnig mjög þakklát mörgum öðrum sem hafa stutt mig í þessu öllu,“ bætir hún við og nefnir sérstaklega Eddu Falak og Ólöfu Töru Harðardóttur, meðlim Öfga. Þær segir hún hafa staðið með sér og rétt sér hjálparhönd, jafnvel þegar hún vissi ekki að hún þyrfti á henni að halda.

„Ég er mjög meðvitund um það að þó að mér sé farið að líða betur þá munu þessir atburðir alltaf vera hluti af mér og ég þarf að lifa með þessu öllu,“ segir Vítalía.

„Það verða alltaf augnablik og aðstæður þar sem ég þarf að læra að halda ró minni og kljást við erfiðar tilfinningar. Á tímabili þorði ég ekki út úr húsi og ég þorði ekki að tala við neinn, af því að ég vissi ekki hverjum ég gat treyst og ég veit það ekki enn þann dag í dag.“

Vítalía er einnig þakklát foreldrum sínum og fjölskyldu sem hún segir hafa staðið með sér frá því að viðtalið birtist.

„Núna er staðan þannig að ég tek nokkur skref í einu. Ég er ekki einu sinni komin þangað að ég taki einn dag í einu. Það er bara frá morgni til hádegis, frá hádegi fram að kvöldmat og svo get ég vonandi sofnað,“ segir Vítalía, sem hefur átt afar erfitt með svefn undanfarna mánuði.

„Ég veit að mér mun líða enn betur en ég set enga pressu á sjálfa mig varðandi það. Held bara áfram að vinna í sjálfri mér og hugsa um mig.“



Vítalía fæddist í Rússlandi en hefur búið á Íslandi frá þriggja ára aldri þegar faðir hennar fór að spila handbolta hér.



Það er enginn jafn sekur og hinn, allir gerðu sitt og allir eiga sinn þátt í því sem gerðist, það er bara þannig.

Tók harmonikkuna aftur upp

Vítalía fæddist í Rússlandi en hefur búið á Íslandi frá því hún var þriggja ára. Þá fluttist fjölskylda hennar hingað til lands og pabbi hennar, sem spilað hafði handbolta með rússneska landsliðinu, hóf að spila hér.

„Upphaflega stóð ekki til að vera hérna svona lengi, en mömmu og pabba leið vel svo við erum hér enn,“ segir Vítalía.

Stórfjölskyldan býr öll í Rússlandi og hefur Vítalía í gegnum tíðina ferðast þangað einu sinni til tvisvar á ári. „Það er samt þannig að þegar

maður er að heimsækja fjölskylduna sína verður ekkert frí úr ferðalögum. Rússland er svo stórt land og við reynum alltaf að hitta marga á stuttum tíma, svo við fjölskyldan höfum líka reynt að ferðast á aðra staði og elskum til dæmis Ítalíu.“

Síðasta sumar ferðaðist Vítalía um Ítalíu í þrjár vikur. Í Napólí fór hún á námskeið þar sem hún lærði að gera pitsu og tíramísu frá grunni. Móðir hennar er kokkur og hún er vön matargerð sem unnin er frá grunni, sem og því að prufa nýja hluti þegar kemur að mat. Vítalía stundar nám í matvælafræði við Háskóla Íslands og nýtur þess einnig sjálf að elda mat, eins og sjá má á Instagram-reikningi hennar.

Með kokkinum sem sá um námskeiðið og Vítalíu myndaðist vinátta og næsta sumri hyggst hún verja á Ítalíu.

„Ég vingaðist við þennan mann og mig hefur alltaf langað að vinna á veitingastað og það ætla ég að gera í sumar, vera á Ítalíu og vinna á veitingastaðnum hans,“ segir Vítalía, sem alla tíð hefur haft mikinn áhuga á mat og næringu.

Spurð að því hvað sé fram undan annað en Ítalíuferðin, segist Vítalía

stefna að því að keppa í fitness á árinu, en það hefur hún gert tvisvar áður og svo segir hún ekki útilokað að hún gripi í nikkuna.

„Ég lærði á harmonikkunni í Tónlistarskóla Reykjavíkur í tíu ár og kláraði þar grunnnám í harmónikkuleik,“ segir Vítalía.

„Ég hef ekki verið að nota þennan hæfileika minn mikið upp á síðkastið, en ég tók hana upp um daginn og það er ótrúlegt, þetta er allt í puttunum, alveg fast í vöðvaminninu, svo það er alveg möguleiki á því að ég geri eitthvað meira í þessu,“ segir Vítalía.

„Fyrir ekki svo löngu var ég viss um að ég myndi aldrei komast yfir þetta,“ segir Vítalía, þegar talið berst aftur að opinberun hennar í upphafi árs. „Ég vissi að það væri tvennt í stöðunni. Annað hvort að sitja og gráta eða dusta af mér rykið og halda áfram,“ segir hún.

„Ég er fegin að ég áttaði mig á því að í rauninni væri bara eitt í stöðunni, að standa upp og halda áfram, ég er 24 ára og á eftir að gera svo margt. Vítalía er ekki það sem gerðist, heldur bara manneskja,“ segir þessi unga ákveðna kona að lokum. ■

ILVA

KORPUTORG - AKUREYRI - ILVA.IS

Íttöluhlak

**LOKADAGUR ER
7. FEBRÚAR**



LAGERSALA

**30-70% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM Á KORPUTORGI
FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR**

LAGERSALAN ER EINGÖNGU Á KORPUTORGI OG ER AF VÖRUM STAÐSETTUM Í VERSLUNINI
GILDIR EKKI UM SÉRPANTANIR EÐA VÖRUR AF LAGER

FAST SENDINGARGJALD MEÐ PÓSTINUM HVERT Á LAND SEM ER!

ILVA Korputorgi s: 522 4500 www.ilva.is
mánudaga - föstudaga 11-18:30, helgar 12-18

ILVA Akureyri Mánudaga - föstudaga 11-18:30,
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18



[FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ilvaisland)



[INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ilvaisland)

ILVA áskilur sér rétt til að leiðrétta augljósar villur.



Rimlar og viðarplötur á veggi og í innréttingum nutu mikilla vinsælda á síðasta ári. Falleg eldhúsinnrétting þar sem rimlarnir setja sterkan svip á eldhúsið.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Svartbæsaðar innréttingar með rimlum og marmarinn halda velli.



Tímalaus og falleg hönnun sem fangar augað.

MYNDIR/ÁSENDAR

Náttúruleg efni og marmari heitast á nýju ári



Sjöfn Þórðardóttir sjöfn @frettabladid.iss

Innanhússarkitektinn Sólveig Andrea segir náttúruleg efni og mýkt vera áberandi í eldhúshönnun á nýju ári þar sem marmarinn njóti enn mikilla vinsælda, sérlega með sterkum karakter og áberandi æðum.

Sólveig Andrea Jónsdóttir innanhússarkitekt er með puttann á púlsinum þegar farið er yfir heitustu eldhúsin á árinu 2021 og það sem koma skal. Sólveig hefur haft nóg að gera í hönnun síðustu misserin og segir að framkvæmdagleðin hafi verið í fyrirrúmi á árinu sem leið og margir hafi látið verða af því að fá sér draumaeldhúsið.

Hver voru heitustu eldhústrendin á liðnu ári hvað varðar efnisval og líti?

„Heitast árið 2021 voru dökkar innréttingar og marmari. Fólk setti punktin yfir i-ið með flottri marmaraplötu eða kvarssteyni. Einnig voru stórar flísar áberandi, sérstaklega í stærðinni 120x60 sentimetrar. Jafnframt komu mjúkir litir í parketi sterkt fram, vinsælasta parketið á síðasta árið var fiskibeinaparketið.“

Sólveig segir að fólk sé farið að huga mun meira að lýsingunni. „Lýsingin kom sterkt inn og vitundarvakning hefur orðið um það hve miklu máli hún skiptir sem og hljóðvistin. Það getur verið vandamál ef það er ekki hugsað út í þessa hluti frá byrjun. Hljóddúkar í loftu eru einnig vinsælir og flestir Íslendingar vildu fá viðar/hljóðplötur á veggi eða

“**Falleg hnota og mjúkar línur munu njóta vinsælda.**”



Dökkar innréttingar og marmari voru það heitasta á síðasta ári og halda áfram velli. Marmarinn er ávallt glæsilegur, mikið augnakonfekt og fer vel með dökkum innréttingum.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

í loft. Það var sérstaklega áberandi á síðasta ári, það var hreinlega gegnumgangandi,” segir Sólveig.

Leirbrúnir litir og kopar

Sólveig segir að hvað varðar nýja strauma í efnisvali og litum séu náttúruleg efni í forgrunni. Innréttingar verði þó áfram dökkar eða brúnar en ljósi viðurinn sé að koma inn líka. „Falleg hnota mun líka njóta vinsælda og það verður meira um mjúkar línur í eldhúsum en verið hefur upp á síðkastið.“ Þegar kemur að húsgögnum sé fólk meira að velja tímalaus húsgögn, þar sem ljósir litir í bland við jarðliti sé í forgrunni. Mikið er af leirbrúnum lit og kopar

þar sem jarðtónar og svart blandast við. „Einnig nýtur marmarinn áfram mikilla vinsælda og er að koma mjög sterkur inn með miklum karakter þar sem æðarnar eru meira áberandi og fanga augað.“

Tímalaus hönnun

Sólveig finnur að fólk er farið að hugsa meira um tímalausa hönnun og huga meira að heildarhönnun á húsnæði sínu. „Ef heildarhönnun á húsnæðinu er vel gerð og „kassinn“ er fallegur eða umgjörðin samhlíða því að hafa hönnunina tímalausa þá er allt fallegt við það – hvort sem þú ert með ný húsgögn eða ekki. Enda ávallt fallegast að koma inn á heimili

sem hafa karakter og persónuleiki fólksins sem býr þar skín í gegn. Einnig er fólk farið að pæla meira í að fjárfesta í listaverkum sem gera heimilin fallegri og persónulegri.“

Annað sem Sólveig hefur fundið fyrir er að fólk sé mikið farið að hugsa um hvað það er að kaupa og hugi meira að því að kaupa klassiska hönnun. „Ekkert endilega að vera að hlaupa á eftir tisku – hvað er inni og hvað er úti og skapa sér fallegan og persónulegan stíl. Einnig er fólk farið að leita meira til fagaðila til að sjá um heildarhönnun á húsnæðinu til að fá sem mest út úr því og skapa sér sinn stíl sem hentar fjölskyldunni.“ ■

Sólveig Andrea Jónsdóttir innanhússarkitekt segir að framkvæmdagleðin hafi verið ríkjandi á síðasta ári og margir látið verða af því að fá sér draumaeldhúsið.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI





Frábærir áfangastaðir sumarið 2022

Lækkaðu ferðina um 22.000 kr. á mann með kóðanum "SOL2022"
Sjá dæmi um verð með afslætti hér að neðan.

Kíktu á verðið!

Aðeins 600 sæti í boði!

fyrstur kemur – fyrstur fær

BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN

Íslensk fararstjórn,
taska og handfarangur
innifalið.

7 nætur
Flug & hótél frá
67.200



7 nætur
Flug & hótél frá
49.950



Albufeira ★★★★★

Mirachoro Albufeira



🕒 7. júní í 7 nætur

Frá kr. 67.925 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **80.900 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Alicante ★★★★★

Apartmentos Avenida

Benidorm



🕒 17. maí í 7 nætur

Frá kr. 49.950 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **67.200 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Costa del Sol ★★★★★

Bajondillo Apartments



🕒 21. maí í 9 nætur

Frá kr. 79.975 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **85.000 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Krít ★★★★★

Helios Apartments



🕒 23. maí í 10 nætur

Frá kr. 93.250 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **117.500 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Mallorca ★★★★★

Eix Lagotel



🕒 3. júní í 7 nætur

Frá kr. 77.900 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **89.200 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

Tenerife ★★★★★

Tamaimo Tropical



🕒 4. júní í 7 nætur

Frá kr. 72.700 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **86.400 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

📞 595 1000 • **Bókaðu þína ferð á** heimsferdir.is

 **Heimsferðir**
– fáðu meira út úr fríinu

Þitt með þýnara um þrennillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.



Ljósi viðurinn kemur meira inn á nýju ári.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Litlu hlutirnir í eldhúsinu gleðja augað. Marmorinn á móti svartbæsaðri eik heldur áfram velli.
FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Marmari með sterkum karakter verður ríkjandi, hnota og lifandi viður þar sem náttúrulegir litir verða í forgrunni.

MYNDIR/ÆSENDAR



Dökkar innréttingar á móti ljósum eyjum njóta áfram vinsælda.

MYND/ÆSEND



Marmorinn heldur áfram að njóta mikilla vinsælda og kemur sterkur inn með miklum karakter þar sem æðarnar eru meiri áberandi og fanga augað.
MYND/ÆSEND

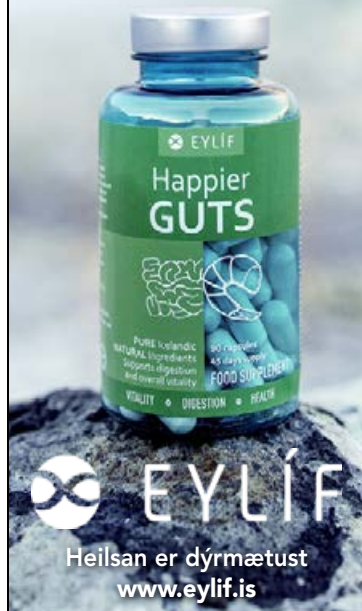


FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 5. febrúar 2022

KYNNINGARBLAÐ

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSHEILBRIGÐ
MELTINGwww.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðarHeilbrigð melting er
grunnur að góðri heilsu

TARAMAR

KYNMAGNADAR HÚDVÖRUR
ÚR NÁTTÚRU ÍSLANDSFrítt Serum
með hverju
DagkremiÚtiæfingataeki fyrir
okkar aðstæðurHreyfisport býður upp á vonduð útiæfingataeki frá Norwell sem eru einföld og henta öllum. Tækin eru hönnuð fyrir norrænar aðstæður og hafa reynst vel hér á landi í áratug. **2**

Það eru hjónin Sigurbjörg Gunnarsdóttir og Björgvin Jónsson, sem eru á bak við Hreyfisport.

„Hreyfisport var stofnað árið 2014 en árið 2013 fengum við hjónin umboð fyrir Norwell útiæfingatækin, sem má segja að hafi markað upphaf rekstursins. Ég sagði upp mínu fyrra starfi haustið 2019 og ákvað að leggja allan minn kraft í fyrirtækið, sem hafði verið aukavinna hjá okkur hjónunum fram að því. Í byrjun árs 2020 opnuðum við svo skrifstofu og sýningarsal í Reykjanesbæ,“ segir Sigurbjörg Gunnarsdóttir, íþróttafræðingur og framkvæmdastjóri Hreyfisports. „Hreyfisport selur hágæða líkamsræktartæki sem er hægt að nota bæði innan- og utan-dýra, heilsueflandi skrifstofutæki og endurhæfingartæki, auk þess að veita faglega ráðgjöf og persónulega þjónustu.

Menntun og reynsla okkar hjónanna gefur fyrirtækinu ákveðna sérstöðu. Sjálf er ég sálfræðimenntaður íþróttafræðingur með viðtæka reynslu á sviði kennslu, þjálfunar og starfsendurhæfingar, en Björgvín er byggingatæknifræðingur og það má segja að Hreyfisport sameini áhugasvið okkar beggja,“ segir Sigurbjörg. „Björgvín er mjög handlaginn og er alveg inni í tækni- og gæðamálum tækjanna, en ég er mjög kröfuhörð á gæði þeirra og finnst fátt skemmtilegra en að aðstoða viðskiptavinum við að finna tæki og búnað við sitt hæfi. Það er hægt að hafa samband við okkur til að fá ráðgjafa í heimsókn sem veitir ítarlega kynningu og upplýsingar.“

Vönduð tæki í stöðugri þróun

„Þegar Björgvín var að vinna í eignaumsýslunni hjá Reykjanesbæ árið 2012 var eitt af verkefnum að finna útiæfingartæki sem myndu þola krefjandi veðráttuna á Reykjanesinu fyrir hreystigarða sem sveitarfélagið var að setja upp. Eftir að garðarnir voru komnir upp á fjörum stöðum í sveitarfélaginu okkar kolféllum við fyrir gæðum tækjanna og hversu góð virkni væri, en það er líka algjör plús að hönnunin er falleg. Skandinavískur einfaldleiki einkennir hana og tækin eiga að falla vel inn í umhverfið,“ útskýrir Sigurbjörg. „Arkitektar Norwell í Danmörku bjóða líka upp á að hanna hreystigarðana út frá staðsetningu og umhverfi þeirra og það fylgja þrívíddarteikningar af garðinum og afstöðumynd til að viðskiptavinir geti átt sig betur á útliti og útkomu áður en hafist er handa við uppsetninguna.

Norwell Outdoor fitness er danskt fjölskyldufyrirtæki sem var stofnað árið 2007 og er eitt af leiðandi fyrirtækjum á markaði útiæfingartækja í Evrópu og um heim allan. Það eru rúmlega 1.000 Norwell hreystigarðar í Evrópu, Asíu, Bandaríkjunum og Ástralíu og þeim fjölga ört. Bara hér á landi eru komnir 20 hreystigarðar í yfir 10 sveitarfélögum víðs vegar um landið.

Norwell útiæfingartækin eru einstaklega vönduð og þau hafa verið í stöðugri þróun frá því Norwell kom með fyrstu vörulínuna á markað árið 2007. Það er komin mjög góð reynsla á tækin hér á landi, þar sem fyrstu Norwell hreystigarðarnir voru settir niður árið 2012 í Reykjanesbæ og sá fyrsti í Reykjavík við Brietartún árið 2013,“ segir Sigurbjörg. „Tækin eru líka einföld í notkun og slyshætta lítil þar sem hver og einn notar eigin líkamsþyngd við þjálfunina.

Sæti og snertifletir eru úr gúmmí og liðamót eru ýmist með legum eða sérhertu plasti en tækin sjálf eru úr ryðfríu duftlökkuðu stáli, sem verndar þau einstaklega vel gegn tæringu og eykur endingu.



Norwell útiæfingartækin eru einstaklega vönduð og þau hafa verið í stöðugri þróun frá því Norwell kom með fyrstu vörulínuna á markað árið 2007.



Tækin í hreystigarðum Hreyfisports eru einföld í notkun og slyshætta er lítil, þar sem hver og einn notar eigin líkamsþyngd við þjálfunina.



Það eru komnir upp 20 hreystigarðar í yfir 10 sveitarfélögum víðs vegar um landið.

MYND/ÁSEND



Það er frábært að bjóða fólki upp á æfingartæki undir berum himni þar sem það getur komið saman og æft. Það eflir bæði líkamlega og andlega heilsu.

MYND/ÁSEND

Það er komin mjög góð reynsla á tækin hér á landi, þar sem fyrstu Norwell hreystigarðarnir voru settir niður árið 2012.

Sigurbjörg Gunnarsdóttir

Norwell tækin eru líka sérstaklega hönnuð til að þola norrænt veðurfar, meðal annars seltu, kulda og snjó,“ segir Sigurbjörg. „Tækin eru fyrir alla og við erum með nokkrar vörulínur, þar á meðal tæki sem eru sérhönnuð fyrir þá sem nota hjólastól og líka leiktæki fyrir yngstu kynslóðina. Svo er einnig til „street workout“ lína fyrir þá sem hreyfa sig mikið, sem og borðtennisborð, bekkir og fleira sem hentar vel á almenningsvæði.“

Heilsueflandi og gott fyrir barnafólk

„Mörg sveitarfélög taka þátt í verkefninu „Heilsueflandi samfélag“, þar sem markmiðið er að styðja samfélög í að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífnáðarhættum, heilsu og velliðan íbúa,“ segir Sigurbjörg. „Það að bjóða íbúum upp á æfingartæki undir berum himni, þar sem fólk getur komið saman og æft, er frábær þjónusta sem styður vel við markmið heilsueflandi samfélags.

Það er líka algjörlega frábært að þurfa ekki barnapössun þar sem börnin hafa ekki síður gaman af því að hreyfa sig í hreystigarðinum og það eru margir hreystigarðar staðsettir við leikvelli, sem er bráðsniðugt,“ segir Sigurbjörg. „Nýlega var Norwell líka að kynna nýjung hjá sér sem er leiktækjalína. Tækin hafa hingað til verið hugsuð fyrir 13 ára og eldri og það hefur vantað línu sem hentar börnum, hvort sem það er í leikskólum, grunnskólum eða bara í almenningsgördum, þar sem börnin geta verið að hreyfa sig markvisst með foreldrum.

Útivist og hreyfing er frábær blanda og á tímum Covid hafa margir nýtt sér hreyfingu utan-dýra á meðan lokanir stóðu yfir. Hreyfing og heilsuefling almennt hefur aldrei verið mikilvægari en núna, þegar fólk er að byggja sig upp eftir krefjandi tíma,“ segir Sigurbjörg. „Það má heldur ekki gleyma félagslega þættinum. Það að hitta annað fólk í hreystigarðinum í hverfinu getur verið alveg jafn gott fyrir heilsuna og hreyfingin sjálf.“

App sem auðveldar notkun

„Alla Norwell hreystigarða má finna í Norwell Outdoor fitness appinu og þar er líka meðal annars hægt að sjá hvaða garður er næstur manni og hvaða tæki eru þar. Þar má líka finna útskýringarmyndir, myndbönd sem sýna hvernig á að gera æfingarnar og fleira. Við hvetjum alla til að sækja appið og kanna hvar næsti hreystigarður er og prófa að taka æfingu í góðra vana hópi,“ segir Sigurbjörg. „Svo er alltaf tilvalið að stoppa við í göngu- eða hjólatúrnum og taka nokkrar vel valdar æfingar.“ ■

Nánari upplýsingar er að finna á hreyfisport.is, en það er líka hægt að hafa samband í gegnum tölvupóstinn sigurbjorg@hreyfisport.is eða í síma 551-6151.

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI

LENGRI
OPNUNARTÍMI
UM HELGINA!

Lau: 11-18
Sun: 12-16



Einnig
fánleg í
barnastærðum



icebreaker®

20-50%
AFSLÁTTUR



OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar.
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar
Leiðsögumannabakpokar
Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar
Fjallaskíðabakpokar
Hjólábakpokar • Ferðatöskur

30-50%
AFSLÁTTUR



20-50%
AFSLÁTTUR



30-50%
AFSLÁTTUR



PeakPerformance®

20-50%
AFSLÁTTUR



20-50%
AFSLÁTTUR



AFSLÁTTARBORÐIN
VERÐA Á SÍNUM STAÐ!

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18, sunnudagur 12-16

Bólgur og verkir hurfu með Protis Liðum

Protis sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu á lífvirku fiskprótni úr villtum íslenskum þorski og öðru sjávarfangi. Lífsgæði Péturs Björnssonar gjörbreyttust eftir að hann byrjaði að taka Protis Liði.

Protis Liðir er náttúrulegt fæðubótarefni sem unnið úr kollagenríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorsprótni, fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Pétur er búsettur á Sauðárkróki og starfar sem kerfisstjóri hjá tölvufyrirtækinu Fjölneti, sem hann á og rekur. Pétur hefur alla tíð stundað íþróttir enda segist hann vera keppismaður. Ástæða þess að hann byrjaði að taka inn Protis Liði var ónýtt hné.

Áhrifin komu á óvart

„Ætli ég hafi ekki byrjað að taka Protis Liði vegna verkja í hné. Það var fyrir um það bil sex árum. Annað hnéð er brjósclaust og klippa þurfti til liðþófa. Ég hef farið í tvær aðgerðir vegna þess. Þá hef ég einnig farið í aðgerð út af hinu hnénu. Þar hafa liðþófar einnig verið klipptir auk þess sem sprunga er í brjóska. Þegar ég reyndi að hreyfa mig urðu hnén stökkbólgin, líkt og handbolti að stærð. Þessu fylgdu miklir verkir, til dæmis þegar ég gekk upp tröppur. Mér fannst líka erfitt að sitja lengi í bíl eða flugvél. Það var virkilega erfitt fyrir mig að keyra frá Sauðárkróki til Reykjavíkur,“ útskýrir Pétur.

„Ég hafði ekki mikla trú á Protis Liðum í upphafi, en ákváð að prófa að taka inn fjórar töflur á dag með morgunmatnum. Um sama leyti hætti ég að gleypa Voltaren rapid, sem er bólgueyðandi lyf og fer ekki



Pétur segir að Protis Liðir hafi hentað honum frábærlega og gert honum kleift að fara aftur að hreyfa sig og hjóla, en áður voru allir „demparar“ farnir úr hnján-um. Hann fann mikinn mun á sér eftir fimm daga notkun og honum versnar fljótt ef hann sleppir því að taka Liði.

MYNDR/ADSENDAR

„Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnk- uðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu.“

Pétur Björnsson

á hinn fótinn og skemmdi hann líka. Það má segja að þetta séu týpísk íþróttameiðsl. Ég hljóp mikið á þessum árum og tók þátt í hinum og þessum íþróttum. Þegar maður er vanur að hreyfa sig kemur upp eirðarleysi og pirringur ef það er ekki hægt af einhverjum orsökum. Ég hef reynt ýmislegt en á mjög erfitt með hlaup. Ég hef hins vegar fundið mig á reiðhjólunum enda gerir það mér gott að hjóla. Það er frábært að hjóla hér um sveitirnar, lítill umferð og fátt sem truflar,“ segir Pétur. „Ég fer því út að hjóla á hverjum degi.“

Ginseng hafsins

Skrápur sæbjúgna inniheldur lífvirka efnið kondroitín sulfat. Skrápur sæbjúgna inniheldur einnig hátt hlutfall af sinki, jodi og járn og eru sæbjúgu gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið saponín. Kollagenið sem unnið er úr sæbjúgum inniheldur hátt hlutfall af mikilvægum aminosýrum, sérstaklega tryptófan, auk mangans og nauðsynlegra vítamína fyrir heilbrigð bein, brjóska og liðvökva. ■

Nánari upplýsingar

Protis-vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.



Sæbjúgu eru gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið saponín sem finnst í Protis Liðum.

alveg magnað að strax á fimmta degi eftir að ég byrjaði á Liðum var ég farinn að finna mikinn mun á mér. Sömuleiðis versnaði mér fljótt þegar ég sleppti að taka inn Liði og fékk aftur vonda verki. Protis Liðir hafa hentað mér frábærlega og ég er ekkert að liggja á skoðunum mínum um að þetta gerir mér mjög gott. Ef ég myndi hætta alveg að taka Liði væri ekkert annað í stöðunni en að fara í hnjálidaskipti. Á meðan þetta er í lagi er ég ekkert að hugsa um slíkt.“

Þegar Pétur er spurður hvort hann viti um ástæðu þess að hnén gáfu sig, svarar hann: „Ég slasaðist fyrir rúnum 28 árum þegar ég var að hlaupa utanvegar í Noregi þar sem ég var í námi. Steig illa niður og reif liðþófa, átti síðan að fara í aðgerð sem aldrei varð úr, þannig að fóturinn varð alltaf verri og verri. Ég fór að setja allan þungann

vel í maga. Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnk- uðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu. Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að að útskýra þetta, en það er eins og eitthvað læknið í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smá- vegis og hreyft mig. Áður voru allir

„demparar“ farnir úr hnján-um,“ segir hann.

För að geta hjólað

Pétur er kyrrsetumaður þar sem hann starfar við tölvur og finnst því mikilvægt að hreyfa sig. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir sex árum. Það var í rauninni

Hrífandi söngvar um sumar og ást

Næstu tónleikar í Tíbrá tónleikaröðinni verða á þriðjudag. Þar munu sópransöngkonan Hallveig Rúnarsdóttir og píanóleikarinn Árni Heimir Ingólfsson flytja lög eftir þýsk, austurrísk og bandarísk tónskáld.

starri@frettabladid.is

Hrífandi sönglög eftir þýsk, austurrísk og bandarísk tónskáld munu hljóma í Salnum í Kópavogi næsta þriðjudag þegar sópransöngkonan Hallveig Rúnarsdóttir og píanóleikarinn Árni Heimir Ingólfsson bjóða upp á tónleika sem bera heitið Söngvar um sumar og ást. Tónleikarnir eru hluti af tónleikaröðinni Tíbrá, sem stendur yfir fram á vor í Salnum.

Hallveig og Árni Heimir hafa unnið mikið saman og segir Hallveig hugmyndina að tónleikunum hafa kviknað eftir að þau höfðu flutt flokkinn Sieben frühe lieder eftir Alban Berg á tónleikum fyrir nokkrum árum. „Okkur langaði mikið að flytja hann aftur því þessi tónsmíð er engu lík. Svo við ákváðum að sækja um í Tíbrá tónleikaröð Salarins og þrjónuðum við tónlist sem okkur fannst kallast skemmtilega á við verk Bergs.“

Miklir söngleikjaódaendur

Þar á meðal eru lög eftir Richard Strauss, sem hún segir lengi hafa verið draumaverkefni þeirra beggja og passi vel við, enda samin örfáum árum á undan flokki Bergs. „Á móti þessum verkum síðróman- tíkunnar í Evrópu völdum við svo verk eftir tvo söngleikjahöf-



Hallveig Rúnarsdóttir sópransöngkona.

MYND/FRANCISCO JAVIER JÁREGUI.



Tíbrá tónleikaröðin stendur yfir fram á vor í Salnum í Kópavogi.

unda, Kurt Weill, sem fléttar efnisskrána saman, enda starfaði hann fyrst í Berlín og svo síðar við Broadway í New York, og svo verk George Gershwin sem starfaði líka á Broadway. Við Árni höfum mikið blandað söngleikjatónlist inn í okkar efnisskrár, enda miklir söngleikjaódaendur bæði tvö.“

Heillandi tímabil

Hallveig segir verk Berg og Strauss vera samin á miklu umbrotaskeiði í klassískri tónlist, þar sem lagrænan byrjar að víkja fyrir meiri breidd í tónsmíðum. „Þetta er heillandi tímabil og gaman að glíma við þessa tvo meistara. Söngleikjatónlistina elskum við Árni

bæði eins og fyrr kom fram, en hér eru lög þessara mättarstólpa Broadway gamla tímans sett í nýjan búning af píanóleikaranum og tónskáldinu Ted Baker.“

Næg verkefni

Undanfarin tvö ár hafa verið erfíð fyrir tónlistarfólk eins og fleiri starfsstéttir en Hallveig segist hafa verið fremur heppin og haft nóg að gera. „Ég hef getað haldið eitthvað af tónleikum og stóð fyrir stóru norrænu verkefni síðasta sumar, sem er eiginlega kraftaverk að hafi getað átt sér stað. Eins hef ég sungið töluvert inn á upptökur og eins sjónvarpsþætti og bíómyndir, svo ég kvarta ekki.“

Fram undan er svo holskefla þeirra verkefna sem hafa þurft að bíða af sér storminn, að hennar sögn. „Þar má helst nefna Verdi Requiem sem stendur til að flytja 10. apríl, en þetta er fjórða dagsetningin sem er sett á þá tónleika á síðustu 23 mánuðum. Svo eru alls konar spennandi hlutir í farvat- inu sem verður sagt frá síðar.“

Hlustar á flest nema dauðarokk

Hallveig hefur sungið fjölmörg óperuhlutverk, flest hjá Íslensku óperunni, komið margoft fram með Sinfóníuhljómsveit Íslands og komið fram sem einsöngvari víða um heim.

Hallveig hlaut Íslensku tónlistarverðlaunin sem söngkona ársins í sígildri og samtímatónlist árið 2013 og aftur árið 2018. Auk þess hlaut hún tilnefningu til sömu verðlauna árin 2014 og 2016. Hún var tilnefnd til Grímu- verðlauna sem söngvari ársins



Árni Heimir Ingólfsson píanóleikari. MYND/KAROLINA THORARENSEN

2014 og 2017. Hún er auk þess listrænn stjórnandi sönghópsins Cantoque Ensemble sem hefur vakið mikla athygli síðustu ár, og mun hópurinn ferðast um Norðurlönd næsta sumar í samstarfi við barokkhljómsveitirnar Camerata Öresund og Nylandia.

Után vinnutímans segist hún þó vera eiginlega alæta á tónlist, þótt hún hlusti kannski mest á klassíska tónlist og jass. „Eina tónlistin sem mér finnst virkilega leiðinleg er dauðarokk, en ég get alveg hlustað á melódískt þungarokk. Það sem hefur verið mest á streymi síðustu daga er þó platan hennar Laufeyjar Lin, Typical of me, sem ég mæli eindregið með.“

Tónleikarnir eru á þriðjudag, 8. febrúar og hefjast klukkan 20. ■

Nánari upplýsingar og miðasölu má finna á salurinn.kopavogur.is.

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

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

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

job



SKÁLAVERÐIR – SUMARSTÖRF

Ferðafélag Akureyrar leitar að skálavörðum til starfa í skálum félagsins í Herðubreiðarlindum og Drekgili sumarið 2022.

Tímabil sem um ræðir er frá miðjum júní og fram í september. Leitað er að fólki sem getur unnið stærstan hluta tímabilsins en einnig er möguleiki að ráða í styttri tíma.

Starfið felst m.a. í móttöku gesta, þrífum og samskiptum við ferðapjónustuaðila og fleiri. Mikilvægt er að viðkomandi búi yfir ríkri þjónustulund, hafi góða tungumálakunnáttu og sé handlaginn og greiðvikinn.

Nánari upplýsingar um starfið veita: Fjóla Kristín Helgadóttir, netfang fjola.k.helgadoottir@gmail.com og Hilmar Antonsson í síma 862 3262.

Umsóknir skal senda á ffa@ffa.is fyrir **20. febrúar** og þangað er einnig hægt að senda fyrirspurnir.

Sumarstörf í einstakri náttúru

Vatnajökulsþjóðgarður auglýsir eftir landvörðum, þjónustufulltrúum og verkamönnum í sumar. Nánari upplýsingar má finna á vef þjóðgarðsins og á starfatorg.is

VATNAJÖKULSPJÓÐGARÐUR



Minningarmarkaðurinn
Gættu þess

Vatnajökulsþjóðgarður
Lífandi samskipti á milli
Gættu þess



Fyrirtækjamening og þjónusta viðskiptavina í fyrsta sæti

Deildarstjóri fasteigna

Stórt og öflugt fyrirtæki leitar að kröftugum og metnaðarfullum leiðtoga í hlutverk deildarstjóra fasteigna. Leitað er eftir verk- eða byggingatæknifræðingi sem hefur reynslu og þekkingu á rekstri og viðhaldi fasteigna og hefur brennandi áhuga á að starfa í spennandi og síbreytilegu umhverfi. Viðkomandi þarf að hafa áhuga á að takast á við krefjandi verkefni á sínu fagsviði.

Deildarstjóri stýrir og ber ábyrgð á daglegum rekstri byggingadeildar en hlutverk deildarinnar er að reka og viðhalda fasteignum fyrirtækisins í samræmi við þarfir viðskiptavina með skilvirkni og hagkvæmi að leiðarljósi. Starfið felur í sér mannaforráð.

Um er að ræða spennandi starf hjá framsæknu fyrirtæki sem setur fyrirtækjameningu og þjónustu viðskiptavina í fyrsta sæti.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á daglegum rekstri fasteigna.
- Viðhaldsáætlanagerð og eftirfylgni.
- Gerð rekstraráætlana.
- Sjá um að uppfylla lögbundin ákvæði, t.d. byggingareglugerð og brunavarnir.
- Fylgja eftir stefnu sviðsins um eignastýringu.
- Ábyrgð á gerð leiðbeininga, ferla og verklagsreglna sem snúa að fasteignum.
- Þátttaka og ráðgjöf við framkvæmdir.
- Önnur verkefni sem kunna að koma upp.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði verkfræði eða byggingatæknifræði.
- Farsæl stjórnunarreynsla og leiðtogahæfni.
- Geta til að leiða ábyrgan og hagkvæman rekstur.
- Reynsla af sambærilegu starfi við rekstur og viðhald fasteigna og tæknikerfa.
- Frumkvæði, þjónustulund, skipulögð vinnubrögð og framúrskarandi samskiptafærni
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og mæltu máli.
- Geta til að vinna undir álagi.

Umsóknarfrestur er til og með **15. febrúar næstkomandi**.

Sótt er um starfið á www.vinnvinn.is.

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

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) og Jensína K. Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF



TORG

ÚTGÁFUFÉLAGIÐ TORG EHF. ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA SÖLU- OG MARKAÐSRÁÐGJAFNA

Helstu kröfur

- Reynsla af sölu- og markaðsráðgjöf í fjölmiðlum æskileg.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Sjálfstæði í starfi og geta unnið í hópi.
- Þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum.
- Sveigjanleiki og frumkvæði í starfi.
- Góð laun í boði.

Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á: solufulltrui@torg.is

Umsóknarfrestur til og með 15. febrúar 2022.
Stefnt er að því að umsækjandi hefji störf hið fyrsta.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN HRINGBRAUT FRÉTTABLAÐIÐ.IS DV

BIOEFFECT

Ertu talnaglökkur?

Yfirmaður reikningshalds og uppgjóra.

BIOEFFECT leitar að yfirmanni reikningshalds og uppgjóra á fjármálasviði. Starfið heyrir undir fjármálastjóra. Leitað er að sjálfstæðum og nákvæmum einstaklingi til að bera ábyrgð á reikningshaldi og uppgjörum félagsins og dótturfélaga þess. Viðkomandi er einnig hópstjóri yfir bókurum félagsins.

Helstu verkefni

- Uppgjör félaga innan samstæðu BIOEFFECT og ORF og samstæðuuppgjör.
- Frávikagreiningar, tilfallandi rekstrargreiningar og skýrslur til stjórnenda.
- Umsjón með reikningshaldi félaga innan samstæðu og samskipti við erlend dótturfélög því tengt.
- Þátttaka og skipulagning ýmissa umbótaverkefna.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Umsóknir óskast fylltar út á vinnvinn.is

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

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi eins og viðskiptafræðimenntun eða sambærileg menntun.
- Reynsla af sambærilegu starfi er skilyrði.
- Þekking eða reynsla af gerð samstæðuuppgjörs og verkþókhaldi er kostur.
- Reynsla af notkun bókhaldskerfisins Microsoft Dynamics BC er kostur.
- Góð greiningarhæfni og þekking á Excel.
- Sjálfstæð og nákvæm vinnubrögð.
- Jákvæðni í mannlegum samskiptum og hæfni til að starfa í hópi.
- Frumkvæði, fagmennska og metnaður í starfi.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.

Framleiðsla BIOEFFECT húðvaranna fer fram í höfuðstöðvum félagsins, Víkurharfi 7, Kópavogi. BIOEFFECT vörurnar hafa hlotið fjölda alþjóðlegra viðurkenninga fyrir virkni og gæði og eru seldar í um 27 löndum.

Umsóknarfrestur er til og með 14. febrúar næstkomandi.
Farið verður með allar upplýsingar sem trúnaðarmál.



Lífeyrissjóður
verzlunarmanna



Markmið og sýn Lífeyrissjóðs
verzlunarmanna (LV) er að vera
eftirsóknarverður og leiðandi
lífeyrissjóður sem byggir upp

trausta fjárhagslega framtíð sjóðfélaga ásamt því að veita góðar og áreiðanlegar upplýsingar sem miðast við þarfir þeirra á hverjum tíma. Fjármunir sjóðfélaga eru ávaxtaðir með gagnsæjum og ábyrgum hætti, með samfélagslega ábyrgð að leiðarljósi.

Hjá LV starfar rúmlega 50 manna samhent liðsheild þar sem hver og einn nær að nýta hæfileika sína og þekkingu til að sinna krefjandi verkefnum. Áhersla er lögð á fagleg vinnubrögð, þverfaglegt samstarf, góð samskipti, frumkvæði, og hæfni til að laga sig að síbreytilegu starfsumhverfi.

Við bjóðum upp á góða starfsaðstöðu, lærdómsríkt umhverfi og starfsumhverfi þar sem áhersla er meðal annars lögð á jafnvægi milli vinnu og einkalífs.



Viltu taka þátt í krefjandi starfi hjá einum öflugasta lífeyrissjóði landsins?

Sérfræðingur í ábyrgum fjárfestingum

Starfið felst í innleiðingu og framkvæmd aðferðarfræði ábyrga fjárfestinga við umsýslu eignasafna sjóðsins. Í boði er krefjandi og spennandi starf í öflugum og samhentum teymi eignastýringarsviðs.

Helstu verkefni:

- Greining og vöktun viðmiða LV í ábyrgum fjárfestingum.
- Þátttaka í greiningu UFS þátta við töku fjárfestingaákvæðana.
- Greining strauma og stefna í umhverfi ábyrga fjárfestinga.
- Ýmis skýrslugerð til innri og ytri aðila tengd ábyrgum fjárfestingum.

Sérfræðingur í eignastýringu skuldabréfa

Starfið felst í stýringu skuldabréfa í eignasöfnum sjóðsins, sem nema ríflega 400 milljörðum króna. Leitað er að aðila með góða fræðilega þekkingu og reynslu af eignastýringu skuldabréfa.

Helstu verkefni:

- Stýring á skuldabréfasöfnum LV.
- Greining fjárfestingartækifæra í skráðum og óskráðum skuldabréfum.
- Greining og mat á þróun sjálfbærni í skuldabréfasöfnum LV.
- Greining og mat á þróun helstu hagvísu, einkum innanlands.
- Samskipti við innlendrar og erlendar miðlanir og eignastýrendur.
- Skýrslugerð um eignasöfn og stakar eignir.

Sérfræðingur í áhættustýringu

Starfið felst í stuðningi við rekstur og áframhaldandi uppbyggingu áhættustýringar sjóðsins í samræmi við áherslur stjórnar, framkvæmdastjóra sem og áhættustefnu og fjárfestingarstefnu.

Helstu verkefni:

- Greining, mat og vöktun á áhættuþáttum tengdum eignasöfnum og öðrum rekstri sjóðsins.
- Áframhaldandi þróun á eftirlitskerfi sjóðsins.
- Þátttaka í innleiðingu stefnu um ábyrgar fjárfestingar, m.a. greining, mat og vöktun loftslagsáhættu í eignasöfnum sjóðsins.
- Upplýsinga- og skýrslugjöf til stjórnar, stjórnenda og eftirlitsaðila.

Lögfræðingur

Starfið felst í úrlausn fjölbreyttra verkefna á lögfræðisviði sjóðsins. Lögfræðisvið veitir m.a. stjórn, framkvæmdastjóra og sviðum LV lögfræðiráðgjöf og tengda þjónustu varðandi margþætt viðfangsefni lífeyrissjóðsins.

Helstu verkefni:

- Þjónusta við lífeyrissvið varðandi lögfræðileg viðfangsefni og önnur tengd verkefni.
- Túlkun og framkvæmd laga og reglna um persónuvernd og persónuverndarstefnu sjóðsins.
- Túlkun og framkvæmd laga um aðgerðir gegn peningabætti í samstarfi við áhættustýringu.
- Ýmis hlítini- og eftirlitsverkefni. Þátttaka í eftirfylgni með framkvæmd ýmissa laga og reglna sem varða starfsemi sjóðsins.
- Lögfræðileg greining og undirbúningur verkefna sem varða rekstur lífeyrissjóðs.
- Gerð og innleiðing verkferla og verkefna í samstarfi við gæðastjóra og rekstrarsvið.

Kynningar- og markaðsstjóri

Um er að ræða nýtt starf við skipulag og miðlun upplýsinga og kynningar á starfsemi LV. Kynningar og markaðsstjóri vinnur með öllum sviðum sjóðsins og ber ábyrgð á að sjá tækifæri á miðlun upplýsinga, kynningarefnis og markaðsaðgerða.

Helstu verkefni:

- Umsjón með kynningar- og markaðsmálum sjóðsins.
- Skipulag og miðlun upplýsinga og kynningar á starfsemi LV.
- Greina tækifæri að aukinni nýtingu stafrænna kynninga.
- Umsjón með vef- og samfélagsmiðlum.
- Viðburðarstjórnun.
- Samskipti við innri og ytri aðila, þ.á m. fjölmiðla.

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

Umsóknarfrestur er til og með
15. febrúar næstkomandi.

Sótt er um starfið á www.vinnvinn.is.

Nánari upplýsingar um störf og hæfniskröfur má finna á www.vinnvinn.is.

Umsjón með störfunum hafa Jensína K. Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) og Hildur J. Ragnarsdóttir (hildur@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

Véla maður

Garðyrkjudeild Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma
auglýsir eftir vélamanni:

Starfssvið:

- Vinna með garðyrkjumönnum að umhirðu og grafartekt í kirkjugörðunum.

Menntun og hæfniskröfur:

- Hafa minnst I-réttindi á vinnuvélar.
- Vera þjónustulipur og tilbúinn að sinna tilfallandi verkefnum.
- Vera skipulagður og nákvæmur í starfi.

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á: kari@kirkjugardar.is fyrir 20. febrúar n.k.
Nánari upplýsingar veitir garðyrkjustjóri í síma 585-2700 eða kari@kirkjugardar.is

Upplýsingar um Kirkjugarðana má nálgast á netinu: www.kirkjugardar.is



Framtíðarstarf Iðnver ehf.

Iðnver ehf. Þjónusta og framleiðslufyrirtæki leitar að fjölbreyttum og handlögnum einstaklingi í frábært teymi starfsmanna. Lögð er rík áhersla á jákvætt hugarfar, framúrskarandi þjónustulund, sjálfstæð vinnubrögð og góðan liðsanda.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Öll almenn þjónusta við fjölbreyttan viðskiptavinahóp
- Vinna í framleiðslusal við samsetningu á vörulínu félags
- Almenn lagerstörf
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Geta til að vinna í teymi og sjálfstætt
- Skipulagshæfni og vandvirkni
- Tölvukunnátta
- Íslensku- og enskukunnátta er skilyrði
- Jákvæðni, heiðarleiki og stundvísi
- Framúrskarandi þjónustulund

Umsóknarfrestur er til og með 18. febrúar

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Nánari upplýsingar veitir:

Pétur Blöndal (petur@idnver.is)
í síma 820-0380



IÐNVER

Framkvæmdastjóri Nýsköpunarsjóðs atvinnulífsins

Stjórn Nýsköpunarsjóðs atvinnulífsins óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið

- Daglegur rekstur sjóðsins, þ.m.t. starfsmannahald
- Eftirfylgni við og aðkoma að mótun fjárfestingastefnu
- Mótun tillagna um hlutafjárkaup og lánveitingar
- Að tryggja arðsemi sjóðsins
- Umsýsla eigna
- Stjórnarseta í fyrirtækjum og sjóðum fyrir hönd Nýsköpunarsjóðs
- Koma fram fyrir hönd sjóðsins og bera ábyrgð á samskiptum við aðra opinbera aðila í nýsköpunar- og sprotaumhverfinu

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólanám sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun á háskólastigi er skilyrði
- Árangursrík reynsla af rekstri, stjórnun og teymisvinnu
- Þekking á nýsköpunarumhverfi er kostur
- Geta til að leiða árangursríkt samstarf ólíkra aðila og leysa úr ágreiningsmálum
- Lipurð í mannlegum samskiptum og þjónustulund
- Skipulagshæfileikar, sjálfstæði, sveigjanleiki og frumkvæði í starfi
- Skapandi, gagnrýnin og sjálfstæð hugsun
- Góð færni í ritaðri og munnlegri íslensku og ensku

Umsóknarfrestur er til 18. febrúar.

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is.

Umsóknum skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is.



Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins er fjárfestingarsjóður sem tekur virkan þátt í þróun og vexti íslensks atvinnulífs með því að fjárfesta í vænlegum nýsköpunar- og sprotafyrirtækjum.

Í starfsemi sinni tekur Nýsköpunarsjóður mið af stefnu Vísinda- og tækniráðs. Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins er öflugur fjárfestir sem gegnir lykilhlutverki á skilvirkum markaði áhættufjár fyrir nýsköpunar- og sprotafyrirtæki. Gildi Nýsköpunarsjóðsins eru ábyrgð, samstarf og framsýni.

Sjóðurinn starfar samkvæmt lögum nr. 61/1997. Sjóðurinn hefur fjárfest í yfir 160 fyrirtækjum og í núverandi eignasafni eru rúmlega 20 fyrirtæki. Sjóðurinn sá um framkvæmd mótframlagslána og er með umsýslu Kríu sjóðs. Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins leggur áherslu á að vinna með öðrum innlendum og erlendum fjárfestum og á í góðu samstarfi við innlenda og erlenda aðila um verkefni í stuðningsumhverfi sprotafélaga. Nánari upplýsingar um sjóðinn má finna á nyskopun.is



Skannaðu kóðann fyrir
nánari upplýsingar



Starfsmaður á eignaumsýslusviði

Reitir óska eftir að ráða öflugan starfsmann á eignaumsýslusvið félagsins. Starfið felst í því að hafa umsjón með viðhaldi og framkvæmdum á fasteignum félagsins, meta ástand eignanna og viðhaldspörf þeirra, sinna kostnaðar- og gæðaeftirliti, hafa umsjón með samningum við verktaka og þjónustuaðila auk annarra verkefna tengdum eignaumsýslu.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun á sviði bygginga-, tækni- eða verkfræði
- Reynsla eða menntun í iðngrein er mikill kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun er æskileg
- Rík þjónustulund og framúrskarandi samskiptahæfni
- Greiningarhæfni, vandvirkni og sjálfstæð vinnubrögð
- Mjög gott vald á íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti.

Umsóknarfrestur er til og með 24. febrúar nk.

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Með umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni til að gegna starfinu rökstudd.

Nánari upplýsingar veitir Hlynur Atli Magnússon ráðgjafi hjá Hagvangi, hlynur@hagvangur.is

REITIR FASTEIGNAFÉLAG

Reitir er meðal stærstu fasteignafélaga landsins. Félagið er sérhæft í eignarhaldi, útleigu og umsýslu atvinnuhúsnæðis sem er að stærstum hluta verslunar- og skrifstofuhúsnæði. Innan eignasafnsins eru á annað hundrað fasteignir auk metnaðarfullra þróunarverkefna. Reitir er skráð í Kauphöll Íslands, félagið byggir á arfleifð umsvifa sem hófst með þróun Kringlunnar árið 1987. Á síðari árum hafa Reitir hlúð að sögufrægum byggingum og staðið þannig vörð um íslenskan menningararf á sama tíma og horft er til sjálfbærrar framtíðar. Hjá Reitum starfar reynslumikill og samheldinn hópur sérfræðinga í rekstri, útleigu og fjárfestingu í fasteignum. Gildi Reita; jákvæðni, fagmennska og samvinna eru lykilþættir í daglegri starfsemi.



Skannaðu kóðann fyrir
nánari upplýsingar

Viltu taka þátt í að breyta því hvernig tryggingar virka?



VÍS

VÍS er framúrskarandi vinnustaður með einstaka vinnustaðamenningu. Við erum fyrirmyndarfyrirtæki, leggjum áherslu á jafnrétti og höfum útrýmt launamun kynjanna. Við sköpum tækifæri fyrir starfsfólkið okkar til þess að vaxa og dafna – í lífi og starfi. Við bjóðum upp á nýsköpunarumhverfi og elskum hugrekki. VÍS ætlar að breyta því hvernig tryggingar virka og þannig fækka slysum og tjónum. Við leggjum ríka áherslu á sjálfbærni því við vitum að það er framtíðin.

Mannauðsráðgjafi

Við leitum að öflugum liðsmanni í mannauðsteymið okkar sem hefur ástríðu fyrir því að starfsfólkið okkar vaxi og dafni. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á að vera hluti af mannauðsteymi sem vill alltaf vera skrefi á undan með umhyggju að leiðarljósi. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf fyrir reynslubolta í mannauðsmálum.

Lögfræðingur á skrifstofu forstjóra

Við leitum að reynslumiklum lögfræðingi á skrifstofu forstjóra í öflugt teymi yfirlögfræðings. Starfið krefst getu til að leysa úr flóknum álitaefnum á ýmsum sviðum lögfræðinnar. Við sækjumst eftir liðsmanni með afburðafærni í samskiptum og getu til að vinna sjálfstætt og af fagmennsku að krefjandi verkefnum.

Sérfræðingur í forvörnum og öryggismálum

Við leitum að sérfræðingi til að leiða forvarnarstarf fyrirtækja innan VÍS. Viðkomandi tilheyrir öflugum hópi fyrirtækjaráðgjafar. Fyrirtækjaráðgjöf hefur meðal annars það hlutverk að sinna samstarfi á sviði forvarna og áhættumats á fyrirtækjaviðskiptum. Við leitum að sjálfstæðum og skipulögðum einstaklingi með framúrskarandi hæfni í samskiptum og getu til að vinna í hópi.

Umsóknarfrestur er til og með 13. febrúar 2022.

Sæktu um í gegnum starfasiðuna okkar á vis.is/storf. Þar lætur þú fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem þú gerir grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstyður hvernig þú uppfyllir hæfniskröfur.

Við hvetjum öll þau sem uppfylla hæfniskröfur til að sækja um, óháð kyni.



vis.is/storf

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

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



Sumar stöður eru meira spennandi Sumarstörf Bláa Lónsins

Ef þú vilt starfa í einstöku umhverfi, vera hluti af frábærri liðsheild og skapa endalaust af skemmtilegum minningum, þá er Bláa Lónið rétti staðurinn fyrir þig.

Við leitum að metnaðarfullu starfsfólki með ríka þjónustulund í mörg spennandi störf. Æskilegt er að umsækjendur hafi náð 18 ára aldri.



Fjölbreytt félagslíf



Góð fríðindi



Rútuferðir til og frá vinnu



Þjálfun og fræðsla



2-2-3 vaktavinna
eða dagvinna



Hollur og góður matur



Kynntu þér störfin á storf.bluelagoon.is
Umsóknarfrestur til 20. mars

BLUE LAGOON
ICELAND

Bláa Lónið er eitt af 25 undrum veraldar.



Ráðgjafi á sviði umhverfismála óskast

Vegna aukinna umsvifa óskar ReSource International ehf. eftir því að ráða kraftmikinn og drífandi einstakling í starf á sviði umhverfisráðgjafar. Verkefni eru fjölbreytt og krefjandi, því leitum við að einstaklingi sem er opinn fyrir nýjungum og ógrandi verkefnum á sviði umhverfismála. Dæmi um viðfangsefni sem gætu komið inn á borð ráðgjafans: Úrgangsmál, vistferilsgreiningar, grænt bókhald, umhverfisstefnur og innleiðing umhverfislausna, Heimsmarkmiðin 17, snjall-lausr, landupplýsingar (GIS), umhverfismat og margt fleira.

Helstu verkefni

- Ráðgjöf og skýrslugerð
- Rannsóknir og þróun
- Verkefnastjórnun
- Viðskiptaþróun

Hæfniskröfur

- BSc eða MSc í umhverfisverkfræði, umhverfis- og auðlindafræði, náttúruvísindum eða sambærilegu námi.
- Þekking og/eða reynsla á, sem dæmi: Fráveitum, lífgasi, úrgangsstjórnun, bókhaldi gróðurhúsalofttegunda (GHG), BREEAM og vistferilsgreiningum (LCA) er kostur.
- Sjálfstæð vinnubrögð og góð þjónustulund ásamt því að vinna vel í hópum.
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku í ræðu og riti.
- Reynsla í skýrslugerð.
- Þekking og reynsla á GIS og/eða CAD hugbúnaði er kostur.

Nánari upplýsingar veitir Karl Eðvaldsson, forstjóri í síma 571-5864.

Umsóknarfrestur er til og með 20. febrúar 2022. Vinsamlegast sendið umsóknir ásamt ferilskrá á job@resource.is.



Lögfræðingur hjá Óbyggðanefnd

Óbyggðanefnd auglýsir eftir lögfræðingi í tímabundið starf til ársloka 2022.

Umsóknarfrestur er til 14. febrúar 2022 og umsóknir skulu sendar á postur@obyggdaneftnd.is.

Nánari upplýsingar, m.a. um menntunar- og hæfniskröfur, eru í auglýsingu á vef Starfatorgs og upplýsingar veitir einnig Þorsteinn Magnússon, framkvæmdastjóri nefndarinnar.

SUMARSTÖRF HJÁ GARÐABÆ

GARÐABÆR AUGLÝSIR LAUS TIL UMSÓKNAR
EFTIRFARANDI SUMARSTÖRF ÁRIÐ 2022
FYRIR UNGT FÓLK

GARÐYRKJUDEILD

ALMENN GARÐYRKJUSTÖRF

Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2004 eða fyrr.

FLOKKSTJÓRAR VIÐ GARÐYRKJU

Umsjón með garðyrkjuhópum.

Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2001 eða fyrr.

STÖRF Í SLÆTTI

Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2004 eða fyrr.

FLOKKSTJÓRAR VIÐ SLÁTT

Umsjón með sláttuhópum og tækjabúnaði.

Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2001 eða fyrr.

ÞJÓNUSTUMIÐSTÖÐ

ALMENNIR VERKAMENN

Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2004 eða fyrr.

VINNUSKÓLINN

FLOKKSTJÓRAR

Skipulagning og stýring á vinnuhópum unglunga á aldrinum 13 – 16 ára við ýmis garðyrkjustörf. Æskilegt að vera fæddur árið 2002 eða fyrr.

SKRÁNING UNGLINGA Í VINNUSKÓLANN

Skráning unglunga sem fæddir eru árin 2006, 2007 og 2008 er hafin.

FJÖLBREYTT SUMARSTÖRF FYRIR 17 ÁRA UNGMENN

Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2005.

Hægt er að sækja um eftirfarandi störf:

Störf í umhverfishópum, störf í leikskólum, störf í þjónustu við eldri borgara í Jónshúsi, skapandi sumarstörf, störf í stuðningi við fötluð ungmenni og störf á sumarnámskeiðum íprótta- og tómstundafélaga.

FJÖLBREYTT SUMARSTÖRF FYRIR 18 ÁRA OG ELÐRI

Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2004 eða fyrr. Hægt er að sækja um eftirfarandi störf: Ýmis störf í umhverfishópum, störf í leikskólum, störf í þjónustu við eldri borgara í Jónshúsi, störf á bæjarskrifstofum, störf á bókasafni, störf á Hönnunarsafni, skapandi sumarstörf, störf í stuðningi við fötluð ungmenni, störf í stuðningi við börn með sérþarfir á sumarnámskeiðum og störf á sumarnámskeiðum íprótta- og tómstundafélaga.

VERKEFNASTJÓRAR, AÐSTOÐARMAÐUR VERKEFNASTJÓRA OG FLOKKSTJÓRAR

Stuðningur við fötluð ungmenni

Verkefnastjórar skulu vera með menntun sem nýtist í starfi og reynslu af störfum með fötluðu fólki.

Skapandi sumarstörf

Verkefnastjóri skal vera með menntun í skapandi greinum og reynslu af listsköpun og miðlun. Æskilegt að vera fæddur árið 1999 eða fyrr.

Starf aðstoðarmanns verkefnastjóra felst í skipulagningu og stýringu á vinnu ungmenna í skapandi sumarstarfi í samvinnu við verkefnastjóra. Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2002 eða fyrr.

Flokkstjórar í leikskólum

Störf felast í skipulagningu og stýringu í samvinnu við leikskólustjóra á vinnu ungmenna á aldrinum 17 – 20 ára sem eru við sumarstöf í leikskólum. Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2002 eða fyrr.

Flokkstjórar umhverfishópa

Störf felast í að stýra hópum ungmenna við almenn garðyrkjustörf. Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2001 eða fyrr.

ATVINNUTENGÐ FRÍSTUNDAÚRRÆÐI FYRIR FÖTLUÐ UNGMENN 17 ÁRA OG ELÐRI

Umsækjendur skulu vera fæddir árið 2005 eða fyrr.

Markmiðið með frístundastarfinu er að efla sjálfstæði einstaklinga og styrkja félagsleg tengsl þeirra.

Nánari upplýsingar og lýsingar á störfunum má finna á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is

Umsóknarfrestur er til og með 7. mars 2022.

Umsækjendur skulu sækja um ofangreind störf rafrænt á ráðningarvef Garðabæjar <https://starf.gardabaer.is>





Okkar hlutverk er að leysa krafta úr læðingi

Lykillinn að bættum lífsgæðum og fleiri tækifærum er að hugvitið verði stærsta útflutningsgrein þjóðarinnar

Ráðuneytisstjóri

Ráðuneytisstjóri er fyrirliði ráðuneytisins og það er í hans verkahring að leiða starf þess og stefnumótun. Ráðuneytið er stofnsett árið 2022 og þess skulu sjást merki í því hvernig það starfar og skipuleggur sig.

Ráðuneytisstjóri stýrir ráðuneytinu undir yfirstjórn ráðherra og ber fjárhagslega og faglega ábyrgð gagnvart ráðherra á flestu því sem heyrir undir starfsemi ráðuneytisins. Ráðuneytisstjóri þarf að búa yfir öllum þeim mannkostum sem þrýtt geta farsælan stjórnanda og fyrirliða auk yfirgripsmikillar reynslu og þekkingar. Það er ekki beðið um lítið!

Umsóknarfrestur er til og með 28. febrúar 2022.

Upplýsingafultrúi

Við ætlum að bjóða velkominn í okkar hóp kraftmikinn einstakling með framúrskarandi samskiptahæfileika sem býr yfir reynslu, kunnáttu og færni til hvers konar boðmiðlunar.

Upplýsingafultrúi ber m.a. ábyrgð á samskiptum við fjölmiðla, samfélagsmiðlum og ritstýrir vef ráðuneytisins — og er þá aðeins fátt eitt talið. Hér mun nýr upplýsingafultrúi fá einstakt tækifæri til að taka þátt í mótun bæði starfsins og ráðuneytisins.

Við leggjum af stað með ómældan metnað og erum tilbúin að láta til okkar taka og þess vegna verður frá svo mörgu að segja.

Umsóknarfrestur er til og með 20. febrúar 2022.

Allar nánari upplýsingar um störfin, menntunar- og hæfniskröfur er að finna á starfatorg.is. Ráðuneytið leggur áherslu á jafnrétti og hvetur öll áhugasöm til að sækja um starfið. Ráðuneytið er jákvætt fyrir störfum án staðsetningar.



Stjórnarráð Íslands
Háskóla-, iðnaðar- og nýsköpunarráðuneytið

VIÐSKIPTASTJÓRI RANNSÓKNARVARA Á HEILBRIGÐISSVIÐI

ICEPHARMA LEITAR AÐ SÖLUDRIFNUM OG METNAÐARFULLUM LIÐSMANNI TIL AÐ SINNA FJÖLBREYTTU OG KREFJANDI STARFI

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ:

- Markaðssetning og sala á rannsóknarvörum með kynningum, fræðslu og eftirfylgni
- Myndun viðskiptatengsla og heimsóknir til viðskiptavina
- Þátttaka í útboðum og verðfyrirspurnum
- Samskipti við erlenda birgja
- Markaðsgreiningar og áætlanagerð
- Gerð auglýsinga og markaðsefnis

HÆFNISKRÖFUR:

- Menntun á sviði heilbrigðisvísinda, t.a.m. lífeindafræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af sölu- og markaðsstarfi á rannsóknar- eða heilbrigðisvörum
- Starfsreynsla af rannsóknarstofum er kostur
- Mikill drifkraftur og frumkvæði
- Jákvæðni og framúrskarandi færni í tengslamyndun og mannlegum/rafrænum samskiptum
- Fagleg og sjálfstæð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku og ensku

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hjörtur Gunnlaugsson, framkvæmdastjóri Heilbrigðissviðs Icepharma, hjorturg@icepharma.is. Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá ásamt kynningarbréfi sem lýsir hæfni umsækjanda til að gegna starfinu. **Umsóknarfrestur er til og með 14. febrúar 2022.** Við hvetjum hæfileikaríkt fólk til að sækja um, óháð kyni. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og í samræmi við lög um meðferð persónuupplýsinga.



icepharma

Icepharma er í fararbroddi á íslenskum heilbrigðis- og neytendamarkaði. Kjarninn í starfsemi okkar er að auka lífsgæði með öflugum framboði af heilsueflandi vörum. Hjá fyrirtækinu starfa um 80 manns við sölu og markaðssetningu, sérfræðiráðgjöf og þjónustu. Við leggjum áherslu á metnað, frumkvæði, gleði og svigrúm starfsfólks til að vaxa og þróast í starfi.

ósar

Sótt er um starfið á ráðningarvef Icepharma: www.icepharma.is / Um Icepharma / Atvinna



JAFNLAUNAVOTTUN
2022 - 2025

Vörustjóri á sviði Upplýsingatækni & Stafrænnar Þróunar

Við leitum að frábærum einstaklingi til að taka þátt í þróun, rekstri og viðhaldi á Business Central & LS Retail umhverfi Bláa Lónsins. Um er að ræða spennandi og mikilvægt starf innan Upplýsingatækni & Stafrænnar Þróunar þar sem mikil áhersla er lögð á Business Central og LS Retail til framtíðar.

Helstu verkefni

- Ráðgjöf og þjónusta við lykilnotendur
- Vinna á mótum verktökum og þróunarteymi Bláa Lónsins
- Hönnun á viðskiptaferlum innan kerfis með áherslu á bókunarferla
- Greining, hönnun og skjölun á sérlausnum
- Þátttaka í uppfærslum og verkefnum í LS Retail og Business Central 19.2
- Gæðastýring á þróunar- og innleiðingarverkefnum

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á Business Central eða sambærilegum kerfum er skilyrði
- A.m.k. fjögurra ára viðeigandi starfsreynsla
- Reynsla af verkefnastjórnun er æskileg
- Reynsla af ferðaiðnaði með áherslu á bókanir viðskiptavina og ferlum tengdum þeim er kostur
- Frumkvæði, áreiðanleiki, sjálfstæði í verki og góðir samskiptahæfileikar

Um fullt starf er að ræða í nýju skrifstofuhúsnæði í Urriðaholti. Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Nánari upplýsingar um starfið veitir Páll Ágúst Ólafsson forstöðumaður þróunar hjá IT & Digital í síma 420-8800



Kynntu þér starfið á storf.bluelagoon.is
Umsóknarfrestur er til 15. febrúar

BLUE LAGOON
ICELAND





Ráðherrabílstjórar

Umbra - þjónustumiðstöð Stjórnarráðsins

Umbra - þjónustumiðstöð Stjórnarráðsins er miðlæg þjónustueining sem sér um tiltekna rekstrarlega þætti og annars konar þjónustu fyrir ráðuneyti og stofnanir. Starfsmenn eru 43 og notendur þjónustunnar á sjötta hundruð.

Umbra – þjónustumiðstöð Stjórnarráðsins óskar eftir að ráða þjónustulundaðan bílstjóra til að annast akstur fyrir ráðherra hjá Stjórnarráði Íslands.

Helstu verkefni og ábyrgð

Meginverkefni ráðherrabílstjóra er akstur með ráðherra og önnur tengd verkefni sem hópstjóri ráðherrabílstjóra felur bílstjórunum. Vinnutími er breytilegur og því nauðsynlegt að viðkomandi hafi svigrúm til að vinna að kvöldi og um helgar þegar þess gerist þörf. Ráðherrabílstjórum er skylt að sækja tiltekin námskeið sem tengjast starfinu. Umsækjendur þurfa að uppfylla ákveðnar þrekröfur sem gerðar eru til starfsins áður en til ráðningar kemur.

Hæfniskröfur

- Hreint sakavottorð
- Gild ökuréttindi
- Gott líkamlegt atgervi og rík öryggisvitund
- Trúnaður og reglusemi
- Stundvísi, snyrtimennska og rík þjónustulund
- Góð færni í mannlegum samskiptum og hæfni til að starfa í hóp
- Góð almenn tölvufærni
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Þekking á opinberri stjórnsýslu og stjórnskipan Íslands er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 18. febrúar 2022.

Umsókn óskast fyllt út á 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. Á síðari stigum ráðningarferlisins verður farið fram á að umsækjendur leggi fram sakavottorð og útprentun úr málaskrá lögreglunnar. Ráðið er í stöðuna til reynslu í sex mánuði með möguleika á fastráðningu í framhaldinu. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Um laun og starfskjör fer samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs og viðkomandi stéttarfélag.

Nánari upplýsingar veitir: Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) í síma 511-1225

SÁLFRÆÐINGUR



VIRK auglýsir eftir sálfræðingi

VIRK leitar að reyndum sálfræðingi til að vinna í þverfaglegri teymisvinnu. Starfið felur meðal annars í sér að skíma, greina og kortleggja vanda einstaklinga sem vísað er í þjónustu út frá gögnum og samtölum. Einnig að veita faglegar ráðleggingar til stuðnings við framgang í starfsendurhæfingu. Sálfræðingur þarf þannig að geta metið hvað hindrar atvinnuþátttöku hjá einstaklingi og hvernig best er að styðja hann í endurkomu til vinnu. Sálfræðingur mun einnig koma að öðrum verkefnum innan VIRK sem fela í sér þróun og umbætur á þjónustu.

Helstu verkefni

- Skimun, greining og kortlagning á vanda einstaklinga í þjónustu VIRK
- Gerð áætlana fyrir starfsendurhæfingu
- Rýna framgang mála m.t.t. hindrana hvað varðar þátttöku á vinnumarkaði
- Samstarf við heilbrigðisstéttir varðandi einstaklinga í þjónustu VIRK
- Ákvarðanatöku í málum einstaklinga í þjónustu VIRK
- Þróunar- og umbótastarf

Menntunar- og hæfniskröfur

- Réttindi til að starfa sem sálfræðingur
- Að minnsta kosti fjögurra ára reynsla af klínískri vinnu í sínu fagi
- Jákvæð reynsla af þverfaglegri samvinnu
- Þekking á og reynsla af verkefnastjórnun
- Framúrskarandi samskiptahæfni og rík þjónustulund
- Reynsla og þekking á sviði starfsendurhæfingar er kostur
- Þekking á vinnumarkaði, heilbrigðis- og félagsþjónustu er kostur
- Framhaldsmenntun á fagsviðinu er kostur
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti

Hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga með heilsubrest sem stefna að aukinni þátttöku á vinnumarkaði. VIRK hefur í samstarfi við fagaðila, fyrirtæki og stofnanir skilað samfélagslegum ávinningi með aukinni þátttöku einstaklinga á vinnumarkaði og er leiðandi í rannsóknum og þróun á sviði starfsendurhæfingar. Að VIRK standa öll helstu samtök launamanna og atvinnurekenda á vinnumarkaði.

VIRK er metnaðarfullur vinnustaður þar sem lögð er áhersla á jákvæðan starfsanda og sterka liðsheild. VIRK kappkostar að skapa jákvæða menningu með traustu fagfólki. Gildi VIRK eru fagmennska, virðing og metnaður og er starfsfólk hvatt til að hafa gildin að leiðarljósi í störfum sínum.

Nánari upplýsingar um VIRK er að finna á virk.is

Upplýsingar veitir

Geirlaug Jóhannsdóttir
geirlaug@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is. Umsóknarfrestur er til og með 16. febrúar 2022.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og einnar blaðsíðu kynningarbréf þar sem á kerfisbundinn hátt er gerð grein fyrir því hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur starfsins.





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 stjórnslurétta.
- Svörun erinda og fyrirspurna af ýmsu tagi.

Hæfniskröfur

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði.
- Góð þekking á stjórnskipunarrétti og stjórnslurétti.
- Reynsla af störfum innan stjórnslunnar 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 gílt 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





Sviðsstjóri bifreiðaskoðana

Frumherji auglýsir eftir sviðsstjóra fyrir bifreiðaskoðanir fyrirtækisins. Sviðsstjóri heyrir beint undir framkvæmdastjóra Frumherja og situr í framkvæmdastjórn fyrirtækisins.

Í boði er starf fyrir öflugan stjórnanda með tæknilegan bakgrunn og reynslu af rekstri og stjórnun.

Helstu verkefni og ábyrgð sviðsstjóra

- Umsjón með daglegum rekstri og skipulagi starfseminnar
- Fjárhagsáætlunargerð
- Markaðsstarf og samskipti við viðskiptavini
- Stjórnun mannauðs
- Samskipti við stjórnvöld og hagaðila
- Rekstur og viðhald fasteigna og skoðunartækja
- Mótun og eftirfylgni með tæknilegri hlið starfseminnar
- Samstarf við gæðastjóra um viðhald gæðakerfis og faggildingar
- Þátttaka í tilfallandi verkefnum framkvæmdastjórnar

Hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi, t.a.m. verkfræði, tæknifræði, iðnfræði eða önnur sambærileg menntun
- Rekstrarþekking og reynsla af gerð fjárhagsáætlana
- Góð tölvukunnátta
- Færni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af stjórnun mannauðs og leiðtogahæfileikar
- Reynsla af markaðsstarfi er kostur
- Skipulagshæfni og nákvæmni í vinnubrögðum
- Góð íslensku- og enskukunnátta



Frumherji er leiðandi fyrirtæki og brautryðjandi á sviði skoðana og prófana. Hjá félaginu starfa nú tæplega 100 manns við fjölbreytt verkefni. Frumherji heldur úti starfsemi á um 30 stöðum á landinu en aðalskrifstofa félagsins er í Reykjavík.

Umsóknarfrestur er til og með 15. febrúar nk.

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Með umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

Upplýsingar veitir Hlynur Atli Magnússon, hlynur@hagvangur.is



Skannaðu kóðann fyrir nánari upplýsingar

Okkur vantar góðan liðsauka

VERKEFNASTJÓRI

Helstu verkefni

- Verkbáttastýring
- Framkvæmdaeftirlit
- Kostnaðargát/eftirlit
- 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

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

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 Keflavíkurlflugvallar, stækun 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.



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 störf þarf að fylgja kynningarbréf ásamt ferilskrá.

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



Sérð þú lausnir þar sem aðrir sjá vandamál?

Við leitum að UT sérfræðingi

Okkur vantar úrræðagóða og frábæra manneskju til að ganga til liðs við snjallt og samhent UT teymi okkar. Í boði eru spennandi og rafmögnuð verkefni á sviði upplýsingatækni þar sem þjónustulund og ánægja af mannlegum samskiptum og lausnamiðað hugarfar eru mikilvægir eiginleikar.

Umsóknarfrestur er til 13. febrúar 2022. Sótt er um starfið á landsnet.is.

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem þú segir okkur af hverju þig langar til að bættast í hópinn. Nánari upplýsingar veitir Jason Már Bergsteinsson, [mannaudsserfræðingur](mailto:mannaudsserfræðingur@landsnet.is), mannaudur@landsnet.is.

Hæfniskröfur

- Góð reynsla af notendabjónustu og kerfisumsjón
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Góð þekking á net- og upplýsingaöryggi er kostur

Starfs- og ábyrgðarsvið

- Umsjón með UT þjónustuborði
- Dagleg notendabjónusta og kerfisumsjón
- Uppsetning á tölvum, snjalltækjum og öðrum jaðartækjum
- Innkaup á notendabúnaði
- Samskipti við birgja og þjónustuaðila
- Þátttaka í innleiðingum og úrbótaverkefnum

Við erum lykilinnviður þjóðarinnar og allt okkar starf snýst um að miðla orku sem drifur áfram lífsgæði og sköpunarkraft samfélagsins til framtíðar. Við leggjum áherslu á virðingu, samvinnu og ábyrgð. Við erum framsækið þekkingarfyrirtæki sem býður kraftmiklu starfsfólki spennandi verkefni við aðstæður þar sem umhyggja, jafnrétti og öryggi eru í fyrirrúmi.



Tæknimaður - ÞG Verk

ÞG Verk óskar eftir að ráða nákvæman og skipulagðan einstakling í starf tæknimanns. Helstu verkefni felast í eftirliti með framkvæmdum, eftirfylgni og öryggisúttektum á verkstað, gerð skoðunar- og úttektarskýrsla sem og gerð skýrsla og gagna fyrir byggingaryfirvöld, magntökum og úttektum á framvindu á verkstað ásamt ýmsum sérverkefnum er tengjast gæða- og öryggisstjórnun.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Byggingarfræði, tæknifræði, verkfræðimenntun eða önnur sambærileg menntun
- Sveinspróf í smíði er kostur
- Góð tölvukunnátta, reynsla af notkun AutoCAD æskileg
- Gott vald á íslensku og góðir samskiptahæfileikar
- Reynsla af byggingarstarfsemi og/eða önnur reynsla sem nýtist í starfi
- Stjórnunarhæfni, öguð og skipulögð vinnubrögð
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi

Umsóknarfrestur er til og með 20. febrúar nk.

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Með umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni til að gegna starfinu rökstudd.

Nánari upplýsingar veitir Hlynur Atli Magnússon ráðgjafi hjá Hagvangi, hlynur@hagvangur.is



ÞG Verk er alhliða byggingafyrirtæki sem hefur í yfir 20 ár safnað upp víðtækri verkþekkingu með því að byggja allar tegundir mannvirkja, s.s. virkjanir, skóla, brýr, íbúðir og verksmiðjuhúsnæði. Félagið hefur áunnið sér traust opinberra aðila og stórfyrirtækja með skipulegu vinnulagi, skilum á réttum tíma, vönduðu verki og öruggum viðskiptum. Frábær starfsandi og starfsmannafélag er hjá ÞG Verk ásamt fyrsta flokks starfsmannaaðstöðu. Verkefnastaða fyrirtækisins er mjög góð næstu árin.



Skannaðu kóðann fyrir
nánari upplýsingar

hagvangur.is



Fyrirtæki ársins 2021

hagvangur.is



Yfirkennari bóklegs náms Chief Theoretical Knowledge Instructor



Flugakademía Íslands auglýsir lausa stöðu yfirkennara bóklegs náms hjá skólanum.

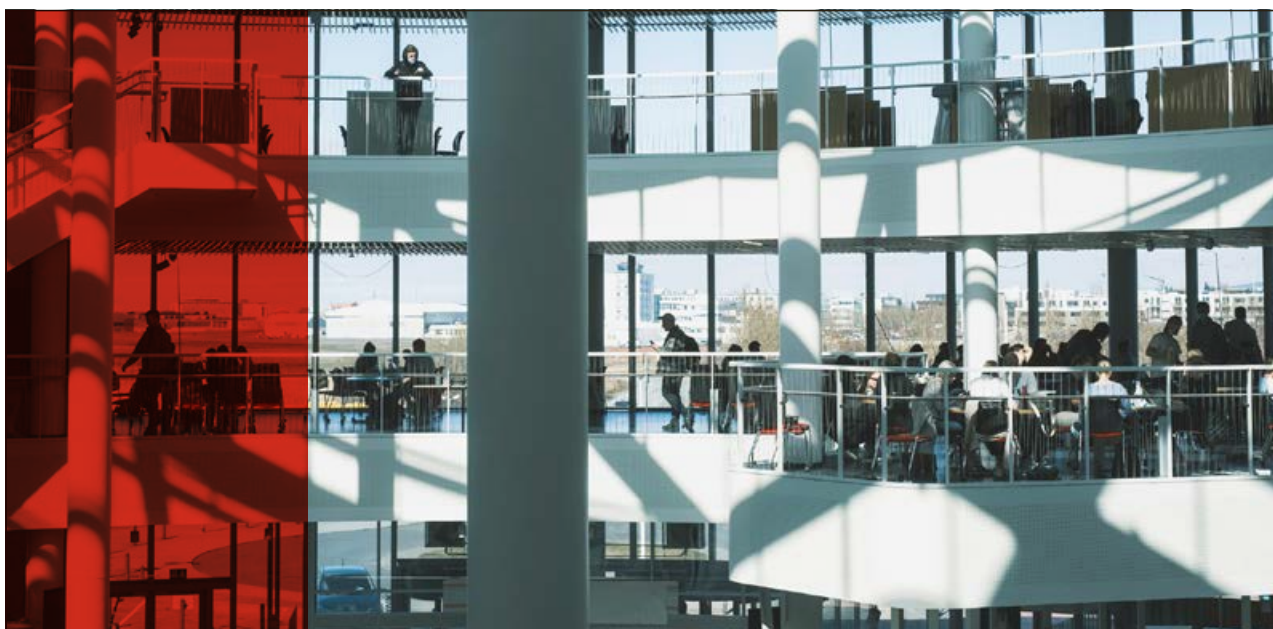
Við leitum eftir öflugum liðsauka í stjórnendateymi Flugakademíu Íslands sem er samþykktur flugskóli og sinnir kennslu til fjölbreyttra flugmannsréttinda.

Umsækjendur skulu hafa umtalsverða reynslu í bóklegri kennslu fyrir atvinnuflugmannsskírteini og búa yfir sjálfstæði í vinnubrögðum, afburðahæfni í mannlegum samskiptum og eiginleika til að leiða öflugt teymi fagfólks í flugkennslu. Skipulagshæfni og góð tölvukunnátta er nauðsynleg.

Starfsstöð yfirkennara bóklegs náms er að Ásbrú í Reykjanesbæ.

Nánari upplýsingar og umsóknir á flugakademia.is

Umsóknarfrestur er til 11. febrúar n.k.



Tæknimaður á sviði fasteigna

Háskólinn í Reykjavík leitar að drífandi einstaklingi í starf tæknimanns á sviði fasteigna. Starfið felur í sér daglegt viðhald, eftirlit með húsi og aðgengi ásamt öðrum tilfallandi störfum.

STARFSSVIÐ

- Þjónusta og samskipti við deildir innan Háskólans í Reykjavík
- Umsjón með viðhaldsbreytingum á innviðum
- Samskipti við verktaka
- Innkaup rekstrarvara og samskipti við birgja
- Öryggis- og hússtjórnarkerfi
- Bakvaktir við öryggisþjónustu
- Önnur verkefni í samráði við yfirmann

HÆFNISKRÖFUR

- Byggingatæknifræðingur/byggingafræðingur með iðnmenntun
- Reynsla af umsjón fasteigna kostur
- Þekking á verklegum framkvæmdum
- Handlagni
- Mjög góð þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Skipulagshæfni, frumkvæði og sveigjanleiki
- Góð þekking og skilningur á upplýsingatækni
- Góð íslensku- og enskukunnátta



JAFNLAUNAVOTTUN
2019 - 2022



Með umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf. Óskað er eftir að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Nánari upplýsingar veitir Ester Gústavsdóttir, mannauðsstjóri, esterg@ru.is.

Umsóknum skal skilað á ráðningarvef Háskólans í Reykjavík, jobs.50skills.com/ru/is, fyrir **14. febrúar 2022**. Farið er með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

Háskólinn í Reykjavík | Menntavegur 1 | 102 Reykjavík | S: 599 6200 | hr.is



Framkvæmdastjóri Menningarfélags Akureyrar

Menningarfélag Akureyrar rekur Leikfélag Akureyrar, Sinfóniuhljómsveit 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 nýtist 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 grunnildir 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

Umsóknarfrestur er til og með 13. febrúar 2022.

Menningarfélag Akureyrar | Strandgötu 12 | Akureyri | 450 1000

Burðarvirkja- hönnuður

exa nordic leitar að metnaðarfullum og áhugasömum einstaklingum til þess að styrkja okkar teymi sérfræðinga í burðarvirkjahönnun og verkefnastjórnun. Starfið felur í sér burðarvirkjahönnun og tengda ráðgjöf í verkefnum af fjölbreyttum toga.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Hönnun burðarvirkja
- Gerð útboðsgagna og verklýsinga
- Gerð kostnaðaráætlana
- Önnur almenn verkfræðiráðgjöf, eftirlit, verkefnastjórn, hönnunarstjórn

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun í byggingarverkfræði eða byggingartæknifræði
- Reynsla í notkun hönnunar- og teikniforrita, t.d. Revit og Tekla
- Gott vald á íslensku, ensku og norðurlandamáli er kostur
- Góðir samskipta- og skipulagshæfileikar, metnaður, frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Þekking á umhverfisvænum lausnum er kostur

exa nordic er ráðgjafafyrirtæki í mannvirkjahönnun sem var stofnað út frá þeirri hugsjón að efla samstarf verkfræðinga og arkitekta. Með það að leiðarljósi bjóðum við upp á burðarvirkjahönnun og verkefnastjórnun þar sem rík áhersla er lögð á upplifun notenda, notagildi, sjálfbærni og hagkvæmni í framkvæmd og rekstri.

Í nánu samstarfi við arkitekta leitumst við eftir því að virkja sérfræðiþekkingu verkfræðinga í listrænni sköpun og mótun verkefna frá fyrstu stígum. Með þeim hætti má stuðla að mannvirkjahönnun þar sem falleg byggingarlist upphefur umhverfi sitt í sátt við náttúru og á sama tíma byggir á traustum verkfræðilegum grunni.

Umsóknarfrestur er til 20. febrúar 2022

Nánari upplýsingar veitir:
Arnar Björn, arnar.bjornsson@exanordic.com, s. 616 8300.

exa nordic

Sumarstörf

Almenn garðyrkjustörf, flokkstjórar og vélamenn

Störfin tilheyra garðyrkjudeild Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma og felast í almennri umhirðu útisvæða s.s. slátt, gróðursetningu og illgresishreinsun í Fossvogskirkjugarði, Gufuneskirkjugarði, Hólavallagarði við Suðurgötu og Kópavogskirkjugarði.

Ráðningartími er 10-14 vikur frá miðjum maí.

Hæfniskröfur almenn garðyrkjustörf

- Umsækjandi sé fæddur árið 2004 eða fyrr
- Stundvísi og samviseksemi

Hæfniskröfur flokkstjóra

- Reynsla af garðyrkjustörfum
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Færni í mannlegum samskiptum
- Stundvísi og samviseksemi

Menntun og hæfniskröfur vélamanna

- Dráttarvélaréttindi
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Stundvísi og samviseksemi

Umsókn berist skrifstofu Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma í Fossvogi, Vesturhlíð 8, 105 Reykjavík fyrir 8. mars 2021, merkt „Sumarstörf“.

Einnig er hægt að fylla út umsókn á www.kirkjugardar.is og senda rafrænt.

Garðyrkjustjóri Seltjarnarnesbæjar

Laus er til umsóknar staða garðyrkjustjóra á skipulags- og umhverfissviði Seltjarnarnesbæjar. Garðyrkjustjóri hefur yfirumsjón með vinnuskólanum og annast rekstur hans. Auk þess hefur hann faglega og rekstrarlega umsjón með stofnanalóðum, útivistarsvæðum, leiksvæðum og öðrum opnum svæðum kaupstaðarins.

Garðyrkjustjóri starfar á skipulags- og umhverfissviði og hefur undir sinni stjórn sumarstarfsfólk garðyrkjudeildar og vinnuskóla. Garðyrkjustjóri er með starfsstöð í Þjónustumiðstöð og starfar samhliða öðrum starfsmönnum þess.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Yfirumsjón með rekstri vinnuskólans.
- Umsjón með umhirðu og viðhaldi stofnanalóða, leikvalla og opinna svæða.
- Kemur að skipulagsvinnu stofnanalóða, leikvalla og opinna svæða.
- Vinnur að ræktun plantna og trjáa í bæjarlandinu.
- Annast skipulagningu verkefna á sviði garðyrkju.
- Hefur umsjón og eftirlit með öryggi leiktækja.
- Stýrir verkum sumarstarfsmanna og/eða verktaka.
- Vinnur að verk- og fjárhagsáætlunum.
- Umsjón með tækja- og áhaldakaupum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Sveinspróf í garðyrkju eða sambærilegt.
- Stjórnunarreynsla er æskileg.
- Reynsla af áætlanagerð er æskileg.
- Rík þjónustulund, sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Jákvætt viðmót og góð samskiptahæfni.

Umsóknarfrestur er til og með 14. febrúar nk.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf með rökstuðningi fyrir hæfni til starfsins. Vakinn er athygli á að starfið hentar öllum kynjum.

Nánari upplýsingar veitir Brynjar Þór Jónasson sviðsstjóri skipulags- og umhverfissviðs Seltjarnarnesbæjar í síma 595 9100 eða brynjarj@seltjarnarnes.is

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru einstaklingar af öllum kynjum hvattir til að sækja um. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Seltjarnarnesbæjar og viðkomandi stéttarfélags. Jafnlaunavottun er í gildi hjá Seltjarnarnesbæ.



SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

STARF

Elskar þú skipulag og tækni?

Við leitum að tæknimenntuðum og skipulögðum einstaklingi sem vill bæstast í hóp starfsmanna okkar á Þjórsársvæði. Starfið felur í sér tæknilega aðstoð við rekstur, viðhald og bilanagreiningu búnaðar í afstöðvum á svæðinu.

Meðal annarra verkefna eru áætlanagerð og kostnaðargreining við innkaup á búnaði, að vera tengiliður við framkvæmda- og endurbótaverkefni og vinna með tæknigagnasafn og teikningar á svæðinu.

Æskileg hæfni:

- Menntun á vélasviði; vélfræði, iðnfræði, tæknifræði
- Þekking og áhugi á rekstri, viðhaldi og hönnun á sviði vélbúnaðar
- Þekking og áhugi á verkefnastjórnun
- Samskiptafærni og metnaður til að vera hluti af öflugri liðsheit
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Tölvu- og hugbúnaðarfærni
- Góð íslensku- og enskukunnátta. Norðurlandtungumál er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 16. febrúar

Fyrirspurnir má senda á starf@landsvirkjun.is

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar landsvirkjun.is/laus-storf

Viltu taka þátt í að EFLA samf

EFLA starfrækir starfsstöðvar í Noregi, Svíþjóð, Póllandi, Skotlandi og Íslandi. Á Íslandi er lögð mikil áhersla á nærþjónustu um allt land og starfar stór hluti starfsfólks EFLU á landsbyggðinni. Öll starfsemi EFLU byggir á t samvinna, þátttaka og samábyrgð í sterkri liðsheild eru grundvallaratriði. Gildi EFLU eru hugrekki, samvinna og mikið upp úr því að fá til liðs við okkur kraftmikið, jákvætt og metnaðarfullt starfsfólk sem skarar fram úr á sí

STÖRF Í REYKJAVÍK

IÐNAÐARSVIÐ

Hönnuður stjórnkerfa
Stjórnkerfi

Hönnuður í sjálfvirkni
Techla

Tækniteiknari
Raf- og fjarskipti

Raflagnahönnuður
Raf- og fjarskipti

Upplýsingar veitir
Skúli Björn Jónsson
skuli.jonsson@efla.is

BYGGINGASVIÐ

Sérfræðingur í burðarvirkjum
Burðarvirki

Tækniteiknari
Burðarvirki

Sérfræðingur í hljóðvist
Hljóð, bruni og CFD

BIM verkefnastjóri
Verkefnastjórnun

Lýsingarhönnuður
Rafkerfi og lýsing

Sérfræðingur í byggingatækni
Byggingatækni

**Sérfræðingur í lagna-
og loftræsihönnun**
Lagnir og loftræsikerfi

Upplýsingar veitir
Ólafur Ágúst Ingason
olafur.ingason@efla.is

ORKUSVIÐ

**Byggingar- verkfræðingur/
tæknifræðingur**
Raforkumannvirki (erlent)

Upplýsingar veitir
Guðmundur M. Hannesson
guðmundur.m.hannesson@efla.is

SAMFÉLAGSSVIÐ

**Sérfræðingur og verkefnisstjóri
í brúarverkfræði**
Brýr og Hafnir

Sérfræðingur í hafnarmannvirkjagerð
Brýr og Hafnir

Upplýsingar veitir
Magnús Arason
magnus.arason@efla.is

Landslagsarkitekt

Upplýsingar veitir
Ómar Ingþórsson
omar.ingthorsson@efla.is

Pípulagningamaður
Vatnsmiðlar

Upplýsingar veitar
Anna Heiður Eydísardóttir
anna.eydisardottir@efla.is

Veghönnuður
Vegir og mælingar

Upplýsingar veitir
Hjálmar Skarphéðinsson
hjalmar.skarphedinsson@efla.is

STÖRF Á LANDSBYGGÐINNI

NORÐURLAND

Veghönnuður
Péttbýlistækni

Upplýsingar veitir
Hjalti Már Bjarnason
hjalti.mar.bjarnason@efla.is

VESTFIRÐIR

Byggingar- verkfræðingur/tæknifræðingur
Byggingarsvið

Raflagnahönnuður
Raflagnahönnun

Upplýsingar veitir
Samúel Orri Stefánsson
samuel.orri.stefansson@efla.is

AUSTURLAND

Sérfræðingur í burðarvirkjum
Byggingasvið

Upplýsingar veitir
Elis B. Eiríksson
elis.eiriksson@efla.is

Tækniteiknari
Byggingasvið

Upplýsingar veitir
Einar Andresson
einar.andresson@efla.is



Élagið?

að bjóða upp á
teymishugsun þar sem
og traust og leggjum við
nu sviði.



STÖRF Í NOREGI

NOREGUR

Sérfræðingur í burðarvirkjum
Bygg - Konstruksjonsteknikk

Rafmagnsverkfræðingur/tæknifræðingur
Bygg - Elektro

Upplýsingar veitir
Rune Jerstad
rune.jerstad@efla.no

Veghönnuður
Samferdsel - Veg & Trafikk

Upplýsingar veitir
Arnar Þór Stefánsson
arnar.stefansson@efla.no



SUMARSTÖRF 2022

EFLA leitar að efnilegum, hugmyndaríkum og metnaðarfullum nemum í sumarstörf með framtíðarvinnu í huga. EFLA leggur áherslu á að veita nýjum starfsmönnum tækifæri á að axla ábyrgð í verkefnum og þróast í starfi og greiðir EFLA sumarstarfsfólki samgöngustyrk/strætókort ef komið er til vinnu með vistvænum hætti.

Ráðnir verða sumarstarfsmenn á öllum sviðum og svæðum fyrirtækisins og ef þú leitar að afþreyingu starfsumhverfi og áhugaverðum starfsvettvangi í alþjóðlegu umhverfi með hressu samstarfsfólki þá gætum við átt samleið. Umsókn í sumarstarf með upplýsingum um menntun, einkunnir og starfsreynslu skal berast í gegn um ráðningavef EFLU fyrir **1. mars 2022**.

Við vinnum fjölbreytt verkefni í teymum þvert á sviðum og svæðum og leggjum því mikið upp úr því að bjóða uppá störf án staðsetningar. Þetta þýðir að þó þú sért staðsett/ur út á landi þá getur þú unnið með teymum í RVK og öfugt.

EFLA er jafnlaunavottað fyrirtæki, með skýra jafnréttisstefnu og leitumst við að því að jafna kynjahlutfall innan hinna ýmsu starfa hjá okkur. Við hvetjum því öll kyn til að sækja um. Umsóknir um starf, með upplýsingum um menntun og starfsreynslu, skal berast rafrænt í gegnum ráðningavef EFLU efla.is/laus-storf fyrir **15. febrúar 2022**. Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál.



Embætti forstjóra Tryggingastofnunar ríkisins

Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti forstjóra Tryggingastofnunar. Miðað er við að skipað verði í embættið frá og með 1. apríl nk.

Forstjóri stofnunarinnar ber m.a. ábyrgð á að hún starfi í samræmi við lög, stjórnvaldsfyrirmæli og erindisbréf sem ráðherra setur honum. Forstjóri ber ábyrgð á starfsemi og þjónustu stofnunarinnar, að rekstrarútgjöld og rekstrarafkoma sé í samræmi við fjárlög og að fjármunir séu nýttir á árangursríkan hátt.

Ráðuneytið leitar að farsælum stjórnanda sem hefur þekkingu og reynslu á málefnasviðum stofnunarinnar.

Leitað er að einstaklingi sem býr yfir:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun er kostur.
- Farsælli reynslu af stjórnun, rekstri og mannaforráðum.
- Þekkingu og reynslu á málefnasviðum stofnunarinnar.
- Þekkingu á sviði opinberrar stjórnsýslu.
- Mjög góðri hæfni í mannlegum samskiptum, þjónustumiðuðu hugarfari ásamt leiðtogafileikum.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Metnaði og vilja til að ná árangri

Tryggingastofnun heyrir undir félags- og vinnumarkaðsráðuneytið og er ein veigamesta opinbera þjónustustofnun landsins. Hlutverk stofnunarinnar er að framfylgja lögum um almannatryggingar, lögum um félagslega aðstoð og lögum um málefni langveikra barna auk þess að sinna öðrum verkefnum sem stofnuninni eru falin hverju sinni.

Hjá Tryggingastofnun starfa um 100 manns við að leysa flókin verkefni og veita stórum hópi landsmanna þjónustu. Stofnunin leggur áherslu á að hafa í sínum röðum hæft starfsfólk til að sinna þeim fjölbreyttu verkefnum sem hún ber ábyrgð á. Starfsmönnum er boðið upp á fjölskylduvænt starfsumhverfi með sveigjanlegum vinnutíma.

Umsóknarfrestur er til og með 25. febrúar nk.

Umsóknir skulu fylltar út á starfatorg.is og þeim skal fylgja starfsferilskrá ásamt fylgigögnum um menntun og árangur í starfi og kynningarbréfi þar sem tilgreind er ástæða umsóknar.

Félags- og vinnumarkaðsráðherra skipar í embættið til fimm ára í senn, skv. 1. mgr. 12. gr. laga um almannatryggingar, nr. 100/2007. Þriggja manna hæfnisnefnd skipuð af félags- og vinnumarkaðsráðherra, metur hæfni umsækjenda og lætur ráðherra í té skriflega rökstudda umsögn um hæfni þeirra.

Nánari upplýsingar veitir Gissur Pétursson, ráðuneytisstjóri, gissur.petursson@frn.is

Fólk af öllum kynjum er hvatt til að sækja um. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið

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

intellecta

Viltu kenna?

Viðskiptadeild Háskólans í Reykjavíkur hefur markað sér þá stefnu að fjölga fastráðnum kennurum við deildina og auglýsir nú eftir umsóknum í þrjár stöður lektora, dósenta eða prófessora og verður starfsheiti ákvarðað út frá formlegu hæfnismati. Konur eru sérstaklega hvattar til að sækja um starfið.

● Fjármál

STARFSSVIÐ:

- Rannsóknir á sviði fjármála fyrirtækja og tengdra sviða.
- Kennsla í fjármálum fyrirtækja, alþjóðafjármálum, afleiðum, virðismati og/eða eignastýringu í grunnnámi og meistaranámi.
- Leiðsögn lokaverkefna nemenda í grunnnámi og framhaldsnámi.
- Þátttaka í stjórnáslu deildarinnar, þar með talin þróun á námslínunum og námsframboði.

● Stjórnun

STARFSSVIÐ:

- Rannsóknir á sviði stjórnunar fyrirtækja og skipulagsheilda.
- Kennsla í stjórnun fyrirtækja, stjórnun virðisæðju, rekstrarstjórnun eða skildum greinum í grunnnámi og meistaranámi.
- Leiðsögn nemenda í grunnnámi og framhaldsnámi.
- Þátttaka í stjórnáslu deildarinnar, þar með talin þróun á námslínunum og námsframboði.

● Atferlishagfræði

STARFSSVIÐ:

- Rannsóknir á sviði atferlishagfræði, empírískri rekstrarhagfræði eða skyldum greinum.
- Kennsla í atferlishagfræði, tölfraði, aðferðarfræði og/eða skildum greinum í grunnnámi og meistaranámi.
- Leiðsögn nemenda í grunnnámi og framhaldsnámi.
- Þátttaka í stjórnáslu deildarinnar, þar með talin þróun á námslínunum og námsframboði.

HÆFNISKRÖFUR:

Fjármál

- Doktorspróf í viðskiptafræði eða tengdum greinum.

Stjórnun

- Doktorspróf í fjármálafræði eða tengdum greinum.

Atferlishagfræði

- Doktorspróf í hagfræði eða tengdum greinum.

AÐRAR HÆFNISKRÖFUR:

- Færni og reynsla af rannsóknarstörfum staðfest af birtum ritverkum á viðurkenndum alþjóðlegum vettvangi.
- Reynsla af háskólakennslu og metnaður í þróun kennsluaðferða.
- Framúrskarandi enskukunnátta er skilyrði.
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og teymisvinnu.

UMSÓKNIR

Umsóknum skal skilað á ráðningarvef Háskólans í Reykjavík, jobs.50skills.com/ru/is eigi síðar en **7. mars**. Eftirfarandi gögn þurfa að fylgja umsóknum:

- Umsóknarbréf þar sem fram kemur hvort umsækjandi sækir um starf lektors, dósents eða prófessors.
- Starfsferilskrá ásamt ritaskrá.
- Afrit af viðeigandi prófskríteinum.
- Yfirlit um fyrirhugaðar rannsóknir (e. research statement).
- Afrit af þremur til fimm birtum ritverkum.
- Yfirlit um fyrirhugaða kennslu og nálgun umsækjanda í kennslu (e. teaching statement).
- Gögn til vitnis um árangur í kennslu.
- Aðrar upplýsingar sem umsækjandi vill koma á framfæri og geta stutt umsóknina.

Nánari upplýsingar veita dr. Jón Þór Sturluson (jonthor@ru.is) forseti viðskiptadeildar og Ester Gústavsdóttir (esterg@ru.is) mannauðsstjóri. Farið er með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.



Í Háskólanum í Reykjavík er lögð áhersla á að skapa alþjóðlegan vinnustað sem fagnar fjölbreytileika og einkennist af virðingu fyrir einstaklingum og störfum þeirra. Skólinn tekur þátt í flutningskostnaði fyrir nýja kennara sem flytja frá útlöndum. Veitt eru jöfn tækifæri til stöðuveitinga og launa samkvæmt siðareglum og jafnréttisáætlun HR. Akademískar deildir HR eru sjö: iðn- og tæknifræðideild, lagadeild, viðskiptadeild, tölvunarfræðideild, verkfræðideild, sálfræðideild og íþróttufræðideild. Kennsla og rannsóknir við Háskólann í Reykjavík mótast af sterkum tengslum við atvinnulíf og samfélag. Lögð er áhersla á þverfagleika, alþjóðlegt umhverfi, nýsköpun og góða þjónustu. Nemendur Háskólans í Reykjavík eru um 3700 í sjö deildum og starfa um 250 fastir starfsmenn við háskólann auk fjölda stundakennara.

Viðskiptadeild HR býður upp á nám í viðskiptafræði og hagfræði í grunnnámi og níu mismunandi námsbrautir í meistaranámi, þ.m.t. í fjármálum fyrirtækja. Við deildina eru stundaðar fjölbreyttar rannsóknir í viðskiptafræði, fjármálum og hagfræði og starfrækt rannsóknasetur í nýsköpunarfræðum og í markaðsfræði.



YFIRLÆKNAR HJÁ HEILSUGÆSLU HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins (HH) auglýsir laus störf yfirlækna. Um er að ræða ábyrgðarmikil og krefjandi störf þar sem reynir á frumkvæði, skipulagshæfni og samskiptahæfileika.

YFIRLÆKNIR GÖNGUDEILDAR SÓTTVARNA

Göngudeild sóttvarna sinnir berklæfirliti og berklameðferð á landsvísu sem felur í sér ábyrgð á og samræmingu greiningar, skráningar og meðferð berklatilfella.

Göngudeildin sinnir einnig forskoðun innflytjenda og hælisleitenda, ásamt ferðamannaheilsuvernd.

Starfsemi Göngudeildar sóttvarna felst í sóttvarnastarfi í samræmi við Sóttvarnalög 19/1997 og reglugerðir.

Göngudeild sóttvarna tekur þátt í alþjóðasamvinnu m.a. við Alþjóðaheilbrigðis- málstofnunina (WHO) og Evrópsku sóttvarnastofnunina (ECDC) í samvinnu við sóttvarnalækni.

Starfshlutfall er 100%.
Umsóknarfrestur er til og með 28.02.2022.

YFIRLÆKNIR ÖLDRUNARÞJÓNUSTU

Um er að ræða nýtt starf sem felur m.a. í sér uppbyggingu og skipulagningu öldrunarþjónustu HH ásamt klínískri vinnu í þjónustu við aldraða og ráðgjöf til heilsugæslustöðva HH um málefni aldraða. Yfirlæknir hefur yfirumsjón með skipulagi og starfsemi ásamt útfærslu þjónustunnar. Hann sinnir einnig ráðgjöf og fræðslu til starfsmanna, notenda og aðstandenda.

Hér er um spennandi tækifæri að ræða til að þróa starf og móta.

Starfshlutfall er 100%.
Umsóknarfrestur er til og með 21.02.2022.

Nánari upplýsingar veitir Sigríður Dóra Magnúsdóttir - sigridur.d.magnusdottir@heilsugaeslan.is - 513 5300.

Sjá nánar á www.starfatorg.is og á www.heilsugaeslan.is undir laus störf.



VIRÐING - SAMVINNA - FAGMENNSKA



Lögfræðingur

Umboðsmaður barna auglýsir eftir lögfræðingi til starfa á skrifstofu embættisins. Umboðsmaður barna starfa samkvæmt lögum nr. 83/1994 og eru verkefni embættisins fjölbreytt, skemmtileg og krefjandi.

Hæfniskröfur:

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði.
- Góð þekking á réttindum barna.
- Reynsla á sviði stjórnsýslu.
- Góð íslensku- og enskukunnátta og hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti. Þekking á einu Norðurlandamáli er kostur.
- Áhersla er lögð á skipulögð vinnubrögð, frumkvæði, faglegan metnað og hæfni í mannlegum samskiptum.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Stéttarfélagis lögfræðinga. Ráðningartími verður eitt ár með möguleika á framlengingu. Starfshlutfall er 100%.

Nánari upplýsingar veita Salvör Nordal, umboðsmaður barna og Guðríður Bolladóttir, yfirlögfræðingur í gegnum netfangið ub@barn.is.

Umsóknarfrestur er til **21. febrúar** og verður öllum umsóknunum svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Sótt er um starfið á Starfatorgi.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

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, 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

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



Við erum að leita að þér!

TÖFRANDI TÆKNITÝPA

Vörustjóri í vöru- og virðisstýringu

Færðu fiðring í magann þegar von er á tilkynningu frá tæknirísunum? Áttu erfitt með að festa svefn ef þú hefur ekki handleikið nýjasta símann á markaðinum? Ert þú týpan sem veist allt um nýjustu tækni og elskar að segja fólkinu í kringum þig frá því? Þá erum við að leita að þér!

Við hjá **Vodafone** og **Stöð 2** erum að leita að leiðtoga til að ganga til liðs við frábæran hóp vörustjóra í vöru- og virðisstýringu. Viðkomandi mun hafa yfirumsjón með vöruframboði verslana Vodafone, vali á endabúnaði til viðskiptavina auk þess að vera talsmaður fyrirtækisins í málaflokknum út á við.

ERTU ÖRUGGLEGA MEÐ'ETTA?

Gæða- og öryggisstjóri

Hugsar þú tvö skref fram í tímann og ert viðbúinn öllum þeim áskorunum sem á vegi þínum verða? Hefur þú ástríðu fyrir því að gera gott betra og ert stöðugt að koma auga á tækifæri til að einfalda hlutina? Þá erum við að leita að þér!

Vodafone og **Stöð 2** leita að drífandi, skipulögðum og skemmtilegum aðila til að leiða gæða- og öryggismál félagsins. Fyrirtækið er skráð félag í Kauphöll Íslands og ber skylda til að uppfylla ýmsa gæðastaðla því tengdu auk þess sem félagið hefur sjálf sett sér gæðaviðmið á hinum ýmsu sviðum. Viðkomandi mun hafa yfirumsjón með innri og ytri útteknum og áhættumati þvert á félagið. Starfið heyrir beint undir aðallögfræðing á skrifstofu forstjóra.

UPPLIFUN VIÐSKIPTAVINA

Vörustjóri viðskipta- og þjónustuferla

Brennur þú fyrir góðri og skilvirkri þjónustu? Hefurðu sérstakan áhuga á upplifun og ánægju viðskiptavina? Hefurðu reynslu af viðskiptatengslum og þrífst vel í umhverfi breytinga? Þá erum við að leita að þér!

Vodafone og **Stöð 2** leita að vörustjóra viðskipta- og þjónustuferla (e. CRM) til að ganga til liðs við nýja og metnaðarfulla einingu innan fyrirtækisins, Upplifun viðskiptavina (e. Customer experience).

Viðkomandi mun hafa yfirumsjón með frampróun og árangri stafrænna viðskiptatengsla í samvinnu við helstu hagaðila auk þess að vera ábyrgur fyrir vöruáætlun (e. product roadmap) viðskiptatengsla.

Sýn er leiðandi fyrirtæki á sviði fjarskipta og fjölmiðlunar á Íslandi. Hjá fyrirtækinu starfar fjölbreyttur hópur fólks í krefjandi og spennandi verkefnum.

Ef þú vilt taka þátt í spennandi vegferð fyrirtækis á fleygiferð inn í framtíðina gæti þetta verið tækifæri fyrir þig!

Við hvetjum áhugasama af öllum kynjum til að sækja um í gegnum ráðningavefinn okkar, radningar.syn.is.

Umsóknarfrestur er til og með 13. febrúar nk. Nánari upplýsingar veitir Kristín Gestsdóttir, mannauðsráðgjafi, kristinge@vodafone.is

Sæktu um á radningar.syn.is





JARÐBORANIR



VERKEFNASTJÓRI

Jarðboranir leita að öflugum aðila í verkefnastjórn við borframkvæmdir félagsins. Í dag eru fyrirliggjandi 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 sérfræðipækning á sviði borframkvæmda.

Upplýsingar um starfið veitir Torfi Pálsson, mannaússtjóri í síma 585-5290 eða torfip@jarðboranir.is.
Sækja skal um starfið á www.jarðboranir.is fyrir 14. febrúar næstkomandi.

Jarðboranir er leiðandi hátæknifyrirtæki á heimsvísu sem sérhæfir sig í djúpbörum eftir jarðhita. Félagið á og rekur flota hátæknibora og er með starfsemi víðsvegar um heiminn. Nánari upplýsingar um fyrirtækið er að finna á www.jarðboranir.is.

Menntun- 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

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

Borealis DATA CENTER

Borealis Data Center is looking to add quality team players to an already dedicated team to help build and operate our sustainable data centers, located at Blönduós and Fitjar, Iceland.

Currently we are looking to fill three positions.

Please submit your application via alfred.is where all three positions are listed.

The Application deadline is 20th of February, 2022.

Senior Project Engineer

Tasks and responsibilities include:

- Manage individual tasks throughout the construction process
- Work closely with Operations to coordinate ongoing construction activities on campus
- Enforce project quality controls and safety programs
- Coordinate with finance department and report progress to management
- Assist construction manager in preparing monthly financial updates and forecasts
- Drive internal and external project requirements

Requirements:

- Bachelor of Science in Construction Management, Project Management, comparable studies or experience
- 3+ years as a Project Engineer, assisting or supervising construction projects of increasing complexity
- Flexible and able to travel to construction sites
- Data center experience is an advantage
- Good knowledge of English in speech and writing
- Excellent communication skills

IT Network and Systems Administrator

Tasks and responsibilities include:

- Support, install and maintain networks and in-house servers
- Support and administer in-house applications
- Supervision and management of daily backups
- Daily operation of software, server, and peripheral equipment
- Linux and Python scripting

Requirements:

- Education in Computer Science, Systems Engineering, comparable studies or experience
- Experience with operating virtual, Linux and Windows servers
- Knowledge and experience with Microsoft 365 cloud solutions and software
- Highly aware of information security practices
- Good knowledge of Icelandic and English in speech and writing

Data Center Technician

Tasks and responsibilities include:

- Installation, monitoring, maintenance, and updates of computer equipment
- Supervision and maintenance of the data center's infrastructure
- Technical support
- Fault analysis and response
- Maintain detailed event logs

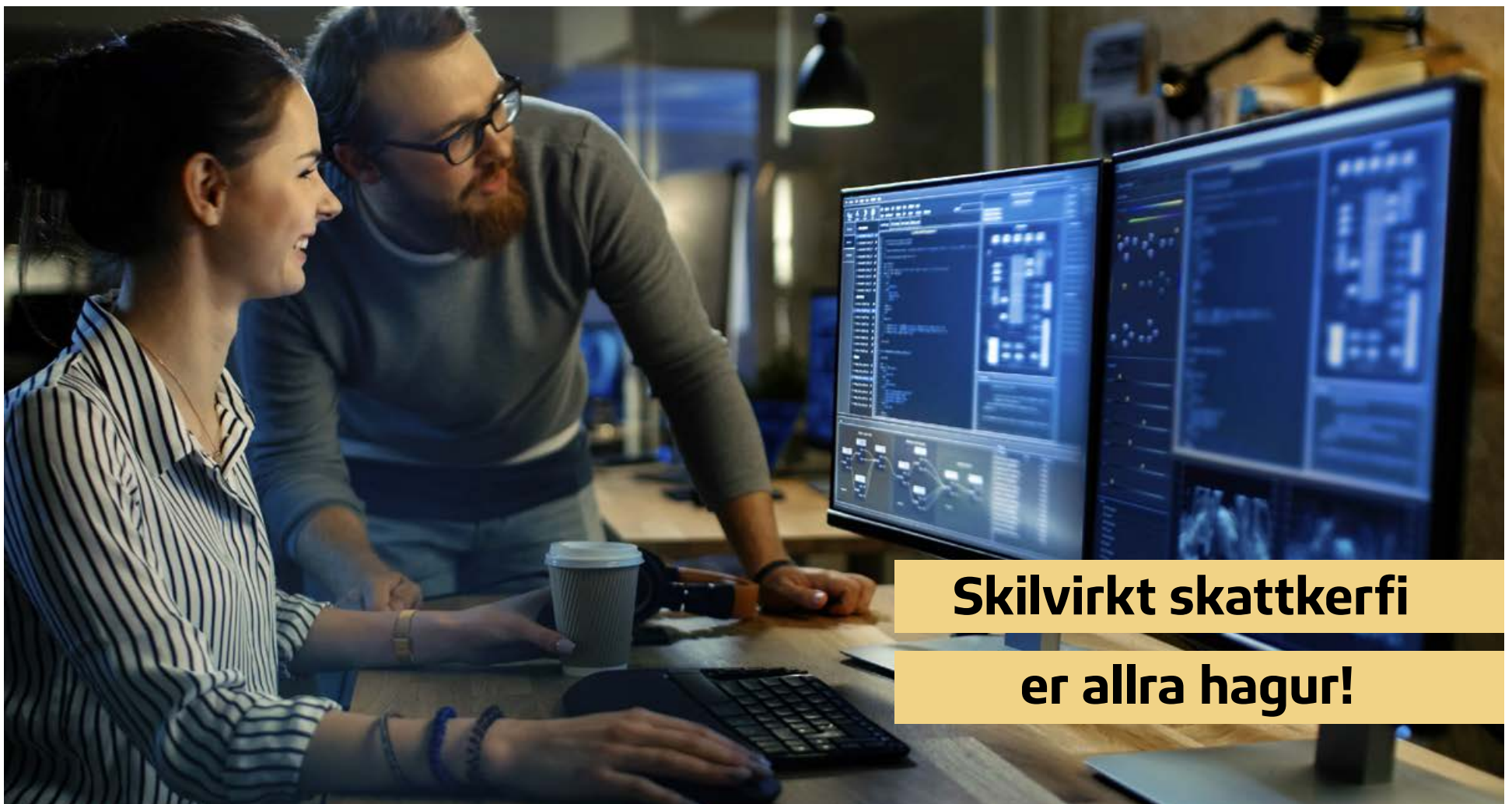
Requirements:

- Vocational training or technical education and/or 2 years of relevant experience
- Experience in computer repair and programming is an advantage
- Knowledge of industrial controls and networks is an advantage
- Driving license
- Good knowledge of Icelandic and English in speech and writing

Borealis Data Center | info@bdc.is | bdc.is



HAGVANGUR



Skilvirkt skattkerfi er allra hagur!

Spennandi störf á Eftirlits- og rannsóknasviði

Skatturinn leitar að öflugum liðsauka til að takast á við nýjar áskoranir og krefjandi viðfangsefni sameinaðrar starfsemi skatteftirlits og skattrannsóknna. Einstakt tækifæri til að taka þátt í uppbyggingu og stefnumótum á nýjum tímamótum með frábæru samstarfsfólki.

Í boði eru stöður sérfræðinga á nýstofnuðu Eftirlits- og rannsóknasviði innan Skattsins. Helstu verkefni felast í úrvinnslu eftirlits- og rannsóknarverkefna gagnvart lögaðilum og einstaklingum, ásamt ákvörðunum um beitingu viðurlaga vegna mögulegra skattundanskota og vantalinna skattstofna. Einnig er um að ræða úrlausn fjölbreyttra lögræðilegra álitaefna innan sviðsins.

Menntun og reynsla

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. á sviði viðskiptafræði, lögræði eða hagfræði (lágmark er B.S./B.A. gráða en meistara-gráða er æskileg)
- Þekking á reikningsskilum, málsmeðferðarreglum og almennri skattframkvæmd æskileg
- Þekking á stjórn-sýslurétti æskileg

Hæfni

- Gott vald á íslensku í töluðu og rituðu máli er skilyrði, önnur tungumálakunnátta er kostur
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum
- Skipulögð, nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð
- Frumkvæði, metnaður og geta til að vinna undir álagi
- Jákvæðni og rík þjónustulund
- Góð almenn tölvukunnátta
- Hreint sakavottorð

Sótt er um starfið á skatturinn.is eða starfatorg.is. Ferilskrá þarf að fylgja, auk kynningarbréfs með upplýsingum um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila o.fl. sem máli skiptir. Starfshlutfall er 100%.

Nánari upplýsingar veitir Kristín Gunnarsdóttir í síma 442-1000 eða á kristin.gunn@skatturinn.is

Fólk af öllum kynjum er hvatt til að sækja um starfið.
Umsóknarfrestur er til og með 18. febrúar 2022.



442 1000

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



JAFNLAUNAVOTTUN
2020 - 2023



Skrifstofustjóri á skrifstofu sveitarfélaga og byggðamála

Innviðaráðuneytið leitar að öflugum stjórnanda, sem hefur brennandi áhuga á málefnum sveitarfélaga og byggðamálum, til að stjórna skrifstofu sveitarfélaga- og byggðamála hjá ráðuneytinu.

Innviðaráðuneytið er öflugt ráðuneyti þar sem saman fara sveitarstjórnarmál, byggðamál, skipulagsmál, húsnæðismál og samgöngumál. Áætlanir í þessum málaflokkum eru samhæfðar.

Hlutverk skrifstofunnar er að styðja við eflingu sveitarstjórnarstigsins og sjálfbærni byggða um land allt.

Skrifstofan hefur umsjón með stefnumótun í sveitarstjórnar- og byggðamálum, þróun löggjafar og regluverks og framkvæmd laga sem varða málaflokka skrifstofunnar. Skrifstofan tekur virkan þátt í samhæfingu áætlana í málaflokkum ráðuneytisins og annast eftirlit og umsjón með stjórnsýslu og skipulagi sveitarfélaga.

Við leitum að einstaklingi sem vill ná árangri fyrir samfélagið. Í því felst að nýta tækifæri til að efla sveitarfélög með nýsköpun og þróun byggðar.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Skrifstofustjóri ber ábyrgð á rekstri skrifstofunnar og stjórnun starfsfólks hennar í samræmi við áætlanir og markmið
- Annast skipulagningu á faglegu starfi og verkaskiptingu í daglegum verkefnum
- Hefur umsjón með stefnumótun í málaflokkum og áætlunum, forgangsörðun og framkvæmd verkefna, í samræmi við áætlanir, umbótum og þróun
- Tekur virkan þátt í samhæfingu áætlana á málefnaviði ráðuneytisins
- Samstarf og samskipti við aðrar skrifstofur ráðuneytisins, önnur ráðuneyti, stofnanir og hagaðila

Hæfnikröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi. Framhaldsmenntun skilyrði eða umfangsmikil stjórnunarreynsla sem nýtist í starfi
- Árangursrík reynsla af stjórnun
- Árangursrík reynsla af stefnumótun og áætlanagerð
- Framsýni, drifkraftur, metnaður og skipulagshæfni
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Afburða hæfni til að tjá sig og eiga samskipti í ræðu og riti á íslensku og ensku
- Hæfni til að skapa liðsheid ásamt jákvæðu og lausnamiðuðu hugarfari

Skipað verður í embættið til 5 ára frá og með 1. maí 2022. Um er að ræða fullt starf.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins hafa gert. Umsókn skal skila rafrænt á netfangið srn@srn.is. Þeim skal fylgja ítarleg starfsferilskrá, þar sem fram koma upplýsingar um menntun og fyrri störf, ásamt kynningarbréfi með upplýsingum um ástæðu umsóknar og árangur sem umsækjandi hefur náð í starfi og telur að nýtist embættinu. Ráðuneytið hvetur alla hæfa einstaklinga til að sækja um, óháð kyni.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ragnhildur Hjaltadóttir ráðuneytisstjóri, ragnhildur.hjaltadottir@srn.is eða 545-8200. Umsóknarfrestur er til og með mánudeginum **28. febrúar 2022**. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Stjórnarráð Íslands
Innviðaráðuneytið

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

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

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 umsóknum á www.kronan.is/atvinna
Umsóknarfrestur er til og með 9.febrúar**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Bjarni Friðrik Jóhannesson, bjarnij@kronan.is, deildarstjóri innkaupa og vöruflökkastýringu hjá Krónunni.



www.kronan.is

SÉRFRÆÐISTÖRF VIÐ MANNAUÐSRÁÐGJÖF

Fjársýsla ríkisins sinnir þjónustu á sviði mannaúðsmála sem felst í ráðgjöf og stuðningi við ríkisaðila við lausn og túlkun kjarasamninga og stjórn mannaúðsmála. Fjársýslan ber ábyrgð á launaafgreiðslu ásamt rekstri og þróun fjárhags- og mannaúðskerfa ríkisins. Ríkisaðilar eru tæplega 200 talsins og heildarfjöldi starfsfólks um 21 þúsund. Leitað er að lausnamiðuðum og metnaðarfullum einstaklingum í öflugt teymi sérfræðinga á þessu sviði þar sem áhersla er lögð á fagleg vinnubrögð og vandaða þjónustu.

LÖGFRÆÐINGUR

Leitum að öflugum lögfræðingi með þekkingu og reynslu af kjaramálum, vinnurétti og opinberri stjórnsýslu.

HÆFNIKRÖFUR

- Háskólamenntun í lögfræði
- Meistaragráða sem nýtist í starfi er kostur
- Þekking og reynsla af kjaramálum, vinnurétti og opinberri stjórnsýslu
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, frumkvæði og metnaður
- Rík þjónustulund og samskiptahæfni
- Góð almenn tölvuþekking
- Góð íslenskukunnátta

SÉRFRÆÐINGUR

Leitum að öflugum sérfræðingi með þekkingu og reynslu af vinnurétti, mannaúðs- og kjaramálum.

HÆFNIKRÖFUR

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Meistaragráða í mannaúðstjórnun er kostur
- Þekking og reynsla af kjaramálum og vinnurétti
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, frumkvæði og metnaður
- Rík þjónustulund og samskiptahæfni
- Góð almenn tölvuþekking
- Góð íslenskukunnátta

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra og Félags háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðsins. Starfshlutfall er 100% • Umsóknarfrestur er til og með 15.02.2022 • Sótt er um á www.starfatorg.is • Nánari upplýsingar veita: Helga Jóhannesdóttir • helga.johannesdottir@fjs.is • 545-7500 Pétur Ó. Einarsson • petur.einarsson@fjs.is • 545-7500



Fjársýslan er þjónustu- og þekkingarstofnun á sviði opinberra fjármála og veitir fjölbreytta þjónustu á sviði fjármála og mannaúðsmála. Þar starfar fjölbreyttur hópur sérfræðinga sem hefur gildin
ÞEKING - ÁREIDANLEIKI - ÞJÓNUSTA að leiðarljósi.



www.fjs.is

VERKÍS

Fagleiðtogi sjálfbærni

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.

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 mannaúðsstjóri, egs@verkis.is

Umsóknarfrestur er til og með 9. febrúar 2022. Sótt er um á umsokn.verkis.is

Sæktu um með QR kóðanum



AUGLÝSING

ÆÐARDÚNTEKJA VIÐ
HRAFNSEYRI, ARNARFIRÐI

Ríkiskaup, fyrir hönd forsætisráðuneytisins, leita að aðila til að nýta æðardún í æðarvarpi við Hrafseyri við Arnarfjörð.

Um er að ræða ríkisjörð sem er í umsjón forsætisráðuneytisins skv. forsetaúrskurði.

Æðarvarp á Hrafseyri liggur við ós árinna sem liggur á milli Hrafseyrar og Auðkúlu. Girt er meðfram veginum og niður í fjöru. Varpið er staðsett að hluta á aflögðum flugvelli sem liggur með fjöruborðinu. Eitthvert krúvarp er einnig á svæðinu.

Fyrirspurnir varðandi verkefni 21632 skulu sendar rafrænt í gegnum TendSign og verða svör birt þar. Fyrirspurnartími rennur út föstudaginn 17. febrúar 2022.

Þess er óskað að tilboðum sé skilað í gegnum vefinn Tend-sign.is eigi síðar en **föstudaginn, 24. febrúar 2022 kl. 12:00**.

Allar nánari upplýsingar um ferlið og kröfur sem bjóðandi verður að uppfylla er að finna gjaldfrjálst í útboðskerfi Ríkiskaupa, TendSign, á vefslóðinni <https://tendsign.is/>.

Leiðbeiningar um skráningu og skil á tilboðum er hægt að nálgast á heimasíðu Ríkiskaupa.

Sjá nánar á www.utbodsvefur.is

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.ríkiskaup.is

RÍKISKAUP

Tilkynning um
kosningu ríkisendurskoðanda.

Forsætisnefnd Alþingis mun eigi síðar en í maí nk. gera tillögu til Alþingis um einstakling til að gegna embætti ríkisendurskoðanda og verður hann kjörinn á þingfundum, sbr. 2. gr. laga nr. 46/2016, um ríkisendurskoðanda og endurskoðun ríkisreikninga. Alþingi kys ríkisendurskoðanda til sex ára í senn, en heimilt er að endurkjósa sama einstakling einu sinni.

Ríkisendurskoðandi starfar á vegum Alþingis. Hann er trúnaðarmaður þess og ábyrgur gagnvart því við endurskoðun og eftirlit með rekstri og fjármálum ríkisins. Ríkisendurskoðandi skal hafa þekkingu á reikningsskilum og ríkisrekstri auk stjórnunarreyndu. Skrifstofa ríkisendurskoðanda nefnist Ríkisendurskoðun og fer hann með stjórn hennar. Ríkisendurskoðandi er sjálfstæður og engum háður í störfum sínum og ákveður sjálfur hvernig hann sinnir hlutverki sínu samkvæmt lögum um embættið.

Þeir sem áhuga kunna að hafa á að gegna embættinu, og uppfylla áðurgreind skilyrði, skulu senda forsætisnefnd Alþingis erindi þar um ásamt ítarlegum upplýsingum um menntun og fyrri störf. Einnig geta þeir sem vilja koma með ábendingar um einstaklinga í embættið komið slíku á framfæri við forsætisnefnd.

Erindi skulu berast forsætisnefnd bréflega eða með rafrænum hætti á netfangið: kosningrikisendurskodanda@althingi.is fyrir miðnætti laugardaginn 5. mars nk.

Áhugasamir einstaklingar eru hvattir til að senda forsætisnefnd erindi um efnið.

Forsætisnefnd Alþingis ákveður samkvæmt lögum laun ríkisendurskoðanda.

Forsætisnefnd Alþingis,
Alþingishúsinu við Austurvöll.



Umhverfismat framkvæmda

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir:

- Aukin massavinnsla jarðhitavökva á Hellið, Sveitarfélaginu Ölfusi,
- Færsla á hluta Bolungarvíkurlínu 1, Bolungarvíkurkaupstað og Ísafjarðarbæ,
- Smábátahöfn við Brjánslæk, Vesturbyggð.

Skulu ekki háðar umhverfismati samkvæmt lögum nr. 111/2021. Ákvarðanir eru að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 7. mars 2022.

Styrkir
til samgönguleiða

Samkvæmt 25. gr. vegalaga nr. 80/2007 er heimilt í samgönguáætlun að ákveða fjárveitingu til að styrkja tiltekna samgönguleiðir sem ekki falla undir skilgreiningar vega samkvæmt vegalögum.

Vegagerðin auglýsir hér með eftir umsóknum um styrki til samgönguleiða samkvæmt nefndri lagagrein og 4. gr. reglna nr. 1155/2011 um þetta efni. Sótt er um á „minarsidur.vegagerdin.is“ og skrá umsækjendur sig inn með rafrænum skilríkjum eða íslykli.

Umsóknum skal skilað eigi síðar en 11. mars 2022.

Nánari upplýsingar má finna á vef Vegagerðarinnar www.vegagerdin.is/thjonusta

Áskorun
frá óbyggðanefnd

Fjármála- og efnahagsráðherra hefur afhent óbyggðanefnd kröfur íslenska ríkisins um þjóðlendur á Austfjörðum (svæði 11). Óbyggðanefnd kallar nú eftir kröfum þeirra sem kunna að eiga öndverðra hagsmuna að gæta.

Kröfulýsing ráðherra og fylgigögn, m.a. kort, eru til-tæk á vef óbyggðanefndar: obyggdanefnd.is, og skrifstofu nefndarinnar. Gögnin hafa einnig verið send viðkomandi sveitarfélögum með beiðni um að gera þau aðgengileg, þ.e. Múlaþingi og Fjarðabyggð, sem og öllum skrifstofum sýslumannsins á Austurlandi. Tilkynning um kröfurnar var birt í Lögbirtingablaðinu 1. febrúar sl. skv. 2. mgr. 10. gr. laga nr. 58/1998.

Skorað er á þá sem telja til eignarréttinda á svæðum sem falla innan þjóðlendukröfuvæða íslenska ríkisins á Austfjörðum að lýsa kröfum skriflega í síðasta lagi 6. maí 2022 fyrir óbyggðanefnd, Skuggasundi 3, 101 Reykjavík, postur@obyggdanefnd.is.

Upplýsingar um málsmeðferð og um frágang kröfulýsinga fást á vefsíðu og skrifstofu óbyggðanefndar.

Að kröfulýsingarfresti liðnum verða heildarkröfur kynntar. Óbyggðanefnd rannsakar svo málin sem felur m.a. í sér umfangsmikla gagnaöflun í samvinnu við Þjóðskjalasafn Íslands. Að lokinni gagnaöflun og rannsókn á eignarréttarlegri stöðu svæðanna úrskurðar óbyggðanefnd um framkomnar kröfur.

Óbyggðanefnd er sjálfstæð úrskurðarnefnd á stjórnarsýslustigi. Hlutverk hennar er skv. 7. gr. laga nr. 58/1998 að: a) kanna og skera úr um hvaða land telst til þjóðlendna og hver séu mörk þeirra og eignarlanda, b) skera úr um mörk þess hluta þjóðlendu sem nýttur er sem afréttur og c) úrskurða um eignarréttindi innan þjóðlendna.



Reykjavík

Velferðarsvið

Óskað er eftir þátttakendum í
þróunarverkefni fyrir einstaklinga með
heilabilunarsjúkdóm

Um þessar mundir er að hefjast tveggja ára þróunarverkefni um félagslegan stuðning við einstaklinga með heilabilunarsjúkdóm og fjölskyldur þeirra. Um 30 einstaklingar geta tekið þátt á hverjum tíma. Félagsglegur stuðningur verður veittur innan eða utan heimilis í eitt til tvö skipti í viku, um kvöld og helgar, allt eftir þörfum fjölskyldunnar.

Þau sem eiga lögheimili í Reykjavík, búa sjálfstætt, eru greind með heilabilunarsjúkdóm og þurfa á félagslegum stuðningi að halda á kvöldin eða um helgar geta sótt um þátttöku í verkefninu.

Þar sem um tímabundið þróunarverkefni er að ræða er horft til fjölbreytni í vali á þátttakendum. Horft er til aldurs umsækjenda, fjölskyldustöðu, búsetu, virkni og annarra sjúkdóma.

Auglýst er eftir þátttakendum í verkefnið og er umsóknarfrestur til 20. febrúar 2022. Hægt er að sækja um og fá nánari upplýsingar á vef Reykjavíkurborgar á vefslóðinni www.reykjavik.is/throunarverkefni.

SLÁTTUR OG HIRÐING Í GARÐABÆ 2022-2024

Garðabær óskar eftir tilboðum í verkið: SLÁTTUR OG HIRÐING Í GARÐABÆ 2022-2024 (EES útboð).

Um er að ræða 3 útboðssvæði og er bjóðendum heimilt að bjóða í eitt svæði, tvö eða öll.

Útboðsgögn verða aðgengileg á vefsíðu Garðabæjar, gardabaer.is.

Tilboð ásamt umbeðnum upplýsingum skulu berast til Ráðhús Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ, eigi síðar en: 15. mars kl.11:00. Tilboð verða opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.



ÚTBOÐ

Sveitarfélagið Árborg óskar eftir tilboðum í Sunnuvegur - 2201352

Verkið felur í sér endurgerð götunnar Sunnuvegur á Selfossi. Jarðvegskipta skal gütustæðið, leggja styrktarlag, burðarlag og malbika götuna. Einnig skal setja upp ljósastaura og leggja ljósastaurastreng. Að auki skal leggja fráveitu, vatnsveitu, fjarskiptarör og hitaveitulagnir.

Helstu magnþölur eru:

Gröftur	4800 m ³
Styrktarlag/fylling	4800 m ³
Malbik	2080 m ²
Fráveitulagnir	588 m
Vatnsveitulagnir	297 m
Hitaveitulagnir	316 m
Ljósastaurar	7 stk

Verkinu skal að fullu lokið 1. nóvember 2022.

Útboðsgögn verða afhent á útboðsvef sem er aðgengilegur hér: <https://arborg.ajoursystem.is/Tender/DirectLink/bfc5890f-191e-4b87-a0e5-a3469475d2a3>

Tilboðum skal skila rafrænt í útboðskerfinu Ajour.

Tilboð skulu sett fram með þeim hætti sem sett er fram í útboðskerfinu og í samræmi við skilmála útboðs og hlaða upp þeim skráum sem gerð er krafa um. Bjóðandi fær staðfestingarpóst þegar hann hefur skilað tilboði. Ef enginn póstur berst, hefur afhending ekki tekist. Bjóðendur skulu í þeim tilfellum leita til Ajour þjónustuaðila án tafar. Bjóðandi ber ábyrgð á að tilboð berist á réttum tíma og eru hvattir til að hefja tímanlega vinnu við að skila þeim inn.

Skilafrestur tilboðs er til kl. 11:00 miðvikudaginn 16. febrúar 2022.

Opnun tilboða verður framkvæmd með rafrænum hætti á útboðsvefnum eftir að skilafrestur tilboða er liðinn. Bjóðendum verður því ekki boðið að mæta á opnunarfund en í kjölfar opunar tilboða verður bjóðendum sent opunaryfirlit rafrænt.

Mannvirkja og umhverfissvið Árborgar

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynsla
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Breytt fyrirkomulag kynningarfundar. Opíð hús 10. febrúar 2022.

Auglýstum rafrænum kynningarfundum vegna vinnslutillögu að breyttu deiliskipulagi Bakka-brautar 2-4, Bryggjuvarar 1-3 og Þinghóls-brautar 77 og 79 sem halda átti 3. febrúar er frestað til 10. febrúar næstkomandi.

Þá verður opíð hús í safnaðarheimili Kópavogskirkju milli kl. 16:00-17:00 og 17:15-18:15 þar sem tillagan verður kynnt og spurningum svarað.

Hægt verður að taka á móti um 40 íbúum í einu m.v. gildandi reglugerð um takmörkun á samkomum. Fyrirkomulagið verður endurskoðað verði gerðar breytingar þar á.

Skipulagsfulltrúinn í Kópavogi.



Kópavogsbær

kopavogur.is

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is



SÉRHÆFÐ LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA MEÐ ÁHERSLU Á 60+



Ráðgjöf varðandi húsnæðisskipti, erfðaskrá, kaupmála eða dánarbúskipti. Lögmaður þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu.

BÚUM VEL veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.

Elín Sigrún Jónsdóttir, lögmaður | Tryggvagötu 11, 2. hæð
Sími 783 8600 | elin@boomvel.is | www.buumvel.is

Skálabrekka – Þingvöllum

806 Þingvellir

Rúmlega 400 hektara land fyrir ofan Þingvallaveg

- Þar af **27 ha** skipulagðar sem frístundabyggð
- Alls **25 lóðir** frá **7000-8000 fm** að stærð
- **Frábært útsýni** yfir vatnið og til fjalla
- Deiliskipulag gerir ráð **fyrir fleiri lóðum**
- Einstakt **fjárfestingatækifæri**
- **Einstakur staður**

Verð: **Tilboð**

Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is



MIKLABORG

Með þér
alla leið

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



Erum við
að leita **að þér?**



MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggjafir 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. Bjarnason
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 665 4392



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 895 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 löggjafir
fasteignasali



AUSTURHÖFN

PANTIÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum

Reykjastræti 7
101 Reykjavík - íb. 213

Sérlega glæsileg 129,5 fm 2ja herb. ásamt sérmerktu stæði í bílageymslu

- Stór samliggjandi stofa og eldhús með útgengi bæði á vestur og austur svalir
- Veglegt svefnherbergi og rúm-gott baðherbergi með baðkeri, sturtu og þvottaáðstöðu
- Vandaðar ítalskar innréttingar

Verð: **128 millj.**

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thrunn@miklaborg.is

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
joko@miklaborg.is

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Þröstur Þórhalsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634
thrustur@miklaborg.is

AUSTURHÖFN

PANTIÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum

Reykjastræti 7
101 Reykjavík - íb. 413

Glæsileg björt 104 fm hornibúð á 4. hæð ásamt sérmerktu stæði í bílag.

- Stórir gluggar á tvo vegu og heillandi útsýni að Hörpu
- Ópið eldhús og stór stofa með útgengi á austursvalir
- Rúmgott svefnherbergi með fataherbergi inn af
- Stórt baðherbergi með baðkeri, sturtu og þvottaáðstöðu
- Vandaðar ítalskar innréttingar

Verð: **123 millj.**

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thrunn@miklaborg.is

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
joko@miklaborg.is

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Þröstur Þórhalsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634
thrustur@miklaborg.is

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jasoni í síma 775 1515

Laugavegur 86-94
101 Reykjavík - íb. 301

Falleg 2ja herbergja íbúð, alls 92,4 fm

- Rúmgott svefnherbergi, stóra stofu og eldhús í sama rými.
- Geymsla með sér inngangi notað sem aukasvefnherbergi
- Svalir til suðurs inni baklóð
- Sér bílastæði fylgir
- Lyftuhús
- Byggt árið 2006

Verð: **62,5 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
sími: 775 1515
joko@miklaborg.is

NÝBYGGING

PANTIÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum

Hverfisgata 92 B
101 Reykjavík - íb. 503

Glæsileg ný 4ra herbergja 146 fm penthouse íbúð

- Þrjú svefnherbergi
- Ópið eldhús er með eyju
- Samliggjandi glæsilegar og rúmgóðar stofur, gólfsíðir gluggar og útgengt á 19,4 m² suðvestur svalir í átt að inngarði
- Með allt að 5 m lofthæð
- Tvö stæði í bílageymslu

Verð: **169 millj.**

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Barbara R. Bergþórs
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339
barbara@miklaborg.is

Elin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021
hrei@ar@miklaborg.is

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



PANTIÐ 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



Fálkahlíð 4

102 Reykjavík
Nýleg og vel skipulögð 56,6 fm, 2ja herbergja íbúð við Hlíðarenda

- Eldhús er opið inn í stofu og góðri innréttingu
- Uppþvottavél og ísskápur fylgja með
- Rúmgott svefnherbergi er með fataskápum
- Í kjallara er sér geymsla
- Franskar svalir í austur
- Mjög skemmtilegur og skjólsæll inngarður með leiktækjum

Verð: **48,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS

mánudaginn
7. febrúar
kl. 17.30 - 18.00

Stelkshólar 10

111 Reykjavík
107,5 fm 3ja herbergja íbúð með bílskúr

- Samliggjandi stofa og borðstofa
- Tvö svefnherbergi
- 5,7 fm geymsla
- Stórar suðursvalir með svalalokun
- 20 fm bílskúr á jarðhæð

Verð: **48,9 millj.**



Ómar Hvanndal
hdl. og aðst. fasteignasali
sími: 832 3200
omar@miklaborg.is



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali



Mikil eftirspurn eftir sumarhúsum og jörðum

HAFIÐ SAMBAND
við Jón Rafn í síma **695 5520**

Bókið skoðun og fáið frítt verðmat

- Skoða og verðmet
- Góð markaðssetning
- Hafði samband í dag

Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is



Verð: **Tilboð**



PANTIÐ 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 2ja 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.**

NÝTT Í SÖLU



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jóni Rafni í síma **695 5520**

Brókarvatn 2-24

311 Borgarbyggð
Sumarhúsaloðir við Brókarvatn á Mýrum í Borgarbyggð

- Fallett svæði með frábæru útsýni yfir Brókarvatn
- Svæðið einkennist af háum klettborgum
- Auðveld aðkoma að svæðinu allan ársins hring
- Alls 37 lóðir á svæðinu m.a. við vatnsbakka
- Leyfilegt að byggja 100-400 fm hús á einni hæð
- Byggja má bátabyggju
- Bæði í boði sem leigu- eða eignarlóðir



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Verð leigulóða frá: **1,2 millj.**
Eignarlóðir verð frá: **4,4 millj.**



PANTIÐ SKOÐUN
í síma **775 1515** eða **625 2500**

Hlíðarvegur 46

200 Kópavogur
Einbýlishús 186 fm með aukaíbúð í suðurhlíðum Kóp.

- Miðhæð: Anddyri, geymsla, baðherbergi og þvottahús, eldhús hol, borðstofa og stofa.
- Efri hæð: 4 svefnherbergi, svalir úr aðalsvefnherbergi, baðherbergi.
- Aukaíbúð í kjallara sem er skráð 35,5 fm



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
sími: 775 1515
jko@miklaborg.is



Árni Davíð Bergs
aðst. fasteignasala
sími: 625 2500
arni@miklaborg.is

Verð: **120 millj.**

Vegna mikillar sölu **vantar allar gerðir fasteigna til sölu, hafið samband við sölumenn okkar bókið skoðun og fáið frítt verðmat.**

569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIDLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is



Miðhús 16

112 Reykjavík

🏠 Einbýlishús - Bílskúr ↔ 225,4 fm 🛏️ 7 herbergi

129.900.000



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari, löggiltur fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is
824 9098

OPIÐ HÚS 8. FEB. 17:00-18:00



OPIÐ HÚS
6. feb. 13:00-14:00

Hólmvað 40

110 Reykjavík

🏠 Raðhús ↔ 172 fm 🛏️ 5 herb.

114.900.000



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882



OPIÐ HÚS
9. feb. 17:00-18:00

Sólheimar 40

104 Reykjavík

🏠 Hæð + bílskúr ↔ 127,4 fm 🛏️ 4 herb.

79.900.000



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882

OPIÐ HÚS
6. feb. 13:30-14:00



Tryggvagata 25

101 Reykjavík

🏠 Fjölbýlishús ↔ 85-101 fm 🛏️ 3 herb.

84.900.000



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

OPIÐ HÚS
5. feb. 12:00-14:00



Kallholt 8, Öndverðarnes

801 Selfoss

🏠 Sumarhús ↔ 66,2 fm 🛏️ 3ja herb.

39.900.000



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
dadi@eignamidlun.is
824 9096



Hádegisskarð 6

221 Hafnarfjörður

🏠 Fjölbýli ↔ 101,7 fm 🛏️ 4-5 herb.

65.500.000



Kári Sighvatsson
Lögræðingur og löggiltur fasteignasali
kari@eignamidlun.is
899 8815



Steinavör 6 170 Seltjarnarnesi

Einbýli ↔ 524 fm 8-9 herb.

Tilboð

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8511



Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
guðlaugur@eignamidlun.is
864 5464



Hlyngerði 7

108 Reykjavík

Einbýli ↔ 334,5 fm 8 herb.

Tilboð



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
kjartan@eignamidlun.is
824 9093



Sæbraut 3 170 seltjarnarnesi

Einbýli - tvær auka íbúðir ↔ 337,8 fm 10 herb.

Tilboð

Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
guðlaugur@eignamidlun.is
864 5464



Súðarvogur 34

104 Reykjavík

Atvinnuhúsnæði - 2.hæðir ↔ 290 fm

Tilboð



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882

OPÍÐ HÚS
6. feb. 14:00-15:00



Ásvallagata 81 101 Reykjavík

Einbýlishús ↔ 320 fm 8 herb.

Tilboð

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8511



Skildinganes 15

102 Reykjavík

Einbýli ↔ 387,3 fm 9 herb.

Tilboð



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
kjartan@eignamidlun.is
824 9093



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093



Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
899 1882



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumíðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098



Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
896 1168



Dadi Halþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096



Magna Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
861 8511



Herdís Valb. Hölldóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
694 6166



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
895 9120



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
663 2508



Gunnar Helgi Einarsson
Löggiltur fasteignasali
615 6181



Kári Sigghvatsson
Löggiltur fasteignasali og lögfræðingur
899 8815



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
867 0968



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934



Ragnhildur A. Gunnarsdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
861 1197



Úlfar Freyr Jóhannsson
Lögmaður og löggiltur fasteignasali
588 9090



Lilja Guðmundsdóttir
Viðskiptafræðingur og nemi til löggildingar fasteignasala
649 3868



Jenny Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090



María Guðrún Waltersdóttir
Móttaka
588 9090



Daniela R. Reynisdóttir
Móttaka
588 9090



& MH
MATUR & HEIMILI
með Sjöfn Þórðar

ÞRIÐJUDAGA
KL. 19.00

MATUR OG HEIMILI

MEÐ SJÖFN ÞÓRÐAR

Lifandi þáttur um matargerð í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl. Í þáttunum heimsækir Sjöfn heimili, kaffi- og veitingahús og eldhús matgæðinga, sælkerar- og matarbloggara, fær innsýn í heimili og staði viðkomandi og kynnist matarmenningu hvers og eins. Sjöfn heimsækir jafnframt heimili ólíkra einstaklinga, kynnist persónulegum stíl þeirra og hönnun.

Matur og Heimili er á dagskrá alla þriðjudaga klukkan 19.00.



HRINGBRAUT

Wild Earth, ný umhverfisvæn og vegan bætiefnalína fyrir alla

Wild Earth vörulínan inniheldur öll þau nauðsynlegu vítamín og steinefni sem þörf er á fyrir líkamann, ásamt því að öll línan er vegan og 100% umhverfisvæn. Þórdís Ólöf hefur verið að nota Wild Earth bætiefnin og deilir hér sinni reynslu.

Wild Earth er lífræn vörulína og fyrsta sérhannaða bætiefnalína sem er í 100% umhverfisvænum og niðurbjótanlegum umbúðum. Sérstafa Wild Earth vörulínunnar er sjálfbær framleiðsla, þar sem eingöngu er notuð sólarorka við ræktun og umbúðirnar brotna niður í náttúrunni á 16 mánuðum. Wild Earth vörulínan samanstendur af öllum helstu nauðsynlegu vítamínum og steinefnum sem þörf er á fyrir mannlíkamann.

Gerðist vegan árið 2016 og aldrei litið til baka

Þórdís Ólöf hefur brennandi áhuga á matargerð, næringu og heilsu, en hún hefur verið vegan síðan árið 2016. Þórdís heldur úti heimasíðunni graenkerar.is þar sem hægt er að nálgast ýmsar áhugaverðar greinar og gírnilegar uppskriftir. Þórdís hefur verið að nota Wild Earth bætiefnalínuna og deilir hér reynslu sinni. „Þegar ég varð vegan árið 2016 hélt ég að það væri nóg að forðast kjöt og dýraafurðir og skimaði eftir mjólkur- og eggja-dufti á pakkingum. Aldrei hefði mér dottið í hug að vítamín væru ekki alltaf vegan, en ef ykkur finnst sú tilhugsun jafn óþægileg og mér, þá tilkynni ég hér með að það er sannarlega hægt að fá flest bætiefni í vegan útgáfu.“

Mikilvægt að ónæmiskerfið starfi vel

„Sú vara sem ég er einna spenntust fyrir frá Wild Earth er blandan Immune Support Complex, en hún inniheldur meðal annars D3-vítamín, C-vítamín, sink, ylliber og spírulínu, ásamt reishi og shiitake sveppum. Ég er með leikskólabarn sem kemur reglulega heim með pestir, en sérstaklega núna yfir vetrartímann finnst mér gríðarlega mikilvægt að ónæmiskerfið starfi vel. Á seinustu meðgöngu var ég mikið lasin en ég fór markvisst að vinna í sterkara ónæmiskerfi með bætiefnum. Ég fann strax mikinn mun frá því að ég byrjaði að taka bætiefni fyrir ónæmiskerfið og hef ekki orðið lasin að ráði síðan. Ég hef því mikla trú á bætiefnum sem styðja við ónæmiskerfið og er spennt fyrir tiltekinni vöru.“

Járninntaka eftir barneignir

Þörf fyrir járn eykst talsvert á meðgöngu og í mæðravernd er reglulega fylgst með magni blóðrauda, en hann segir til um járn-birgðir líkamans. Þórdís eignaðist sitt annað barn nú á dögnum, þar sem hún byrjaði að taka inn járnblönduna frá Wild Earth með frábærum árangri. „Undir lok meðgöngu hafði járn magn hjá mér minnkað og byrjaði ég þá að taka inn járn. Ég hef verið að halda því við eftir fæðingu, enda missa konur talsvert blóð í fæðingu og vikurnar á eftir. Til að bæta upptöku járns er mikilvægt að passa upp á magn C-vítamíns í fæðunni, en Wild Earth járníð inniheldur að auki C-vítamín til að tryggja upptöku járns, sem mér þykir góður kostur. Auk þess inniheldur járníð B12-vítamín og fólínsýru, svo það er eiginleika fullkomið fyrir grænkeru og þá sérstaklega konur á barneignaldri. Margir veigra sér við að taka inn járn þar sem það fer illa í maga, en það sem greinir Wild Earth járníð frá ýmsu öðru járn-bætiefni er að járníð er milt



Þórdís Ólöf mælir með Wild Earth bætiefnunum fyrir umhverfis- og heilsuþvitaða grænkeru.

og fer þannig betur í maga,“ segir Þórdís um tilkomu járns frá Wild Earth, sem hefur komið sér afar vel á meðgöngu og eftir barnsburð. Þórdís Ólöf mælir heilshugar með allri línunni frá Wild Earth sem er vegan og 100% umhverfisvæn.

D-vítamín og túrmerik gera gæfumun

Eins og flestir vita getur lítill nætursvefn valdið hinum ýmsu leiðindakvillum í líkamanum. „Ég er með tvö börn undir tveggja ára og góður nætursvefn er jafn sjaldgæfur og gott veður í janúar. Ég átta mig á því hvað svefnleysi getur haft gríðarlega skadleg áhrif, bæði til skemmri og lengri tíma. Ég er því dugleg að taka túrmerik á morgnana, en túrmerik inniheldur virka efnið curcumin sem hefur fjölda heilsueflandi eiginleika á líkamstarfseminu. Ég hef mikla trú á að það hjálpi mér að komast að mestu ósködduð úr þessu tímabili svefnleysis,“ segir Þórdís, sem þykir túrmerik mikill bjargvættur þegar kemur að góðum nætursvefni. „Einnig er ég mjög vakandi fyrir öllu sem getur aukið orkustig og bætt líðan, en skertur nætursvefn ásamt stuttum, dimmum dögum hefur vægast sagt aukið slen hjá öllum fjölskyldumeðlimum. Ég er mjög ströng á því að allir taki D-vítamín og ef það er skortur á D-

vítamíni í líkamanum getur verið gott að taka tímabundið stærri skammta í samráði við lækni.“

Vegan fjölvítamín fyrir karlmenn

„Á sama tíma og ég fór að passa betur upp á að taka sjálf bætiefni, fékk ég manninn til að prófa fjölvítamín frá Wild Earth sem er sérstaklega hannað fyrir karla. Sólarhringurinn er ansi langur hjá mannum mínum sem er í námi, vinnu og íþrótt, en með tvö ung börn. Til viðbótar við það er mikilvægt að heilsa allra á heimilinu sé í toppstandi,“ segir Þórdís. Fjölvítamínið fyrir karlmenn frá Wild Earth inniheldur öll þau nauðsynlegu vítamín og steinefni sem líkaminn þarf á að halda. Fjölvítamínið samanstendur af blöndu B-vítamína ásamt K2-, E-, C-, D- og A-vítamíns, sem stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og hjartans. Að auki inniheldur blandan kalk, sink, járn, selen, jöð og magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og eðlilegu viðhaldi beina og tanna, ásamt náttúrulegu túrmeriki, grænu tei, NuBana Green Banana Flour og ofurfæðunni spírulínu. ■

Wild Earth er fáanlegt í Nettó, Fjarðarkaupum og Hagkaupum.



Vegan Vitamin D3 bætiefnið frá Wild Earth er mikilvægt bætiefni og gott fyrir íslendinga að taka inn alla ævi.



Gentle Iron Complex bætiefnið stendur undir nafni og er hannað til að erta ekki meltingarveginn við inntöku.



Immune Support Complex bætiefnið frá Wild Earth er gott allhliða bætiefni fyrir sterkt ónæmiskerfi.

“**Margir veigra sér við að taka inn járn þar sem það fer illa í maga, en það sem greinir Wild Earth járníð frá ýmsu öðru járn-bætiefni er að járníð er milt og fer þannig betur í maga.**

Þórdís Ólöf

Fólkið mitt hefur matarást á mér



Sjöfn Þórðardóttir sjöfn @frettabladid.is

Kolbrún Ýr Árnadóttir hefur verið áhugamanneskja um mat og matargerð í mörg ár. Hún hefur verið á ketó-mataræði í um það bil fimm ár og er alsæl með líðan sína á ketó.

Kolbrún er iðin við að bjóða vinum og vandamönnum heim í mat. Undanfarna mánuði hefur hún unnið að nýrri heimasíðu sem fór í loftið í janúar og inniheldur meðal annars uppskriftir og matseðla fyrir ketó-mataræði, ásamt ýmsum fróðleiksmolum.

Kolbrún er móðir tveggja unglínga og hefur í gegnum tíðina verið í sjálfstæðum atvinnurekstri. Hún rak meðal annars húsgagnaverzlunina Mira Art húsgögn, frá árunum 2002-2007 með eldri systur sinni og föður.

„Svo bauðst okkur að taka við veitingastaðnum Thorvaldsen árið 2007 og í hópinn bættist yngri systir mín og rákum við hann til ársins 2015. Þar kom áhugi minn á matargerð og matseðla-gerð að góðum notum. Ég hafði mjög gaman af því að koma að hönnun matseðla í samstarfi við matreiðslumennina og þónokkrir réttir frá mér hafa verið á matseðlinum þar í gegnum árin,“ segir Kolbrún.

Helsti kosturinn við lágkolvetna- og ketó-mataræði er að það er eitthvað sem þú heldur út og verður þar af leiðandi að lífsstíl.

Kolbrún Ýr



Kolbrún Ýr Árnadóttir fann sína hillu á ketó-mataræði. Hún er með ketó-þjálfun þar sem hún býður upp á matseðla- og uppskriftapakka sem henta ketó-mataræði. Hér er hún með burrata-ostabakkann góða.

FRÉTTABLAÐIÐ/ SIGTRYGGUR ARI

Hannar nýjar uppskriftir
Í dag vinnur Kolbrún hjá fyrirtækinu Egill Árnason ehf. og rekur einnig lífsstílsvefverslunina RVK Living, rvkliving.is.

„Svo er ég með ketó-þjálfun og held úti síðu í tengslum við hana, ketothjalfun.is. Þannig að það má segja að ég hafi í nógu að snúast. Helgarnar fara mikið í að hanna og prófa nýjar uppskriftir. Ég er dugleg að bjóða vinum og fjölskyldu heim í mat og drykk og er eiginlega örugg með að segja að fólkið mitt hafi matarást á mér.“

Freistast síður í sykur
Kolbrún segist hafa fundið sína hillu á ketó-mataræðinu.

„Mér hefur fundist helstu kostirnir við lágkolvetna- og ketó-mataræðið vera að það er eitthvað sem maður heldur út og verður þar af leiðandi að lífsstíl. Maður er aldrei svangur, blóðsykurinn helst jafn yfir allan daginn og þar af leiðandi freistast maður síður í sykurinn. Ég hef eflaust prófað flesta kúra í gegnum ævina en með lágkolvetna- og ketó-mataræði hef ég fundið langmesta jafnvægið. Ég er ekki að lenda í blóðsykursfalli og hef jafna orku út daginn.“

Ástæðan fyrir því að Kolbrún byrjaði með ketó-þjálfun var sú að henni fannst vanta uppskriftir og matseðla fyrir allan daginn.

„Þegar ég var að stíga mín fyrstu skref í átt að bættari heilsu og mataræði fannst mér vanta að ég gæti fengið upplýsingar af matseðlum á íslensku og hvað ég ætti að borða. Auðvitað er hægt að gúgla fullt, en þá kemur upp mikið af uppskriftum og matseðlum með erlendum innihaldsefnum sem ekki fást á Íslandi. Því fór ég á fullt að skrifa matseðla sem innihalda morgunmat, hádegismat, millimál og kvöldmat, ásamt uppskriftum með innihaldsefnum sem fást hér á landi. Hægt er að velja um fjórar, átta eða tólf vikur. Ég sat sveitt öll kvöld og oft fram á nótt við að skrifa og prufukeyra uppskriftir í um það bil þrjá mánuði. Nú í janúar komst heimasíðan loksins í loftið og er í raun enn í vinnslu.“

Hollt, gott og saðsamt
Hvernig er hefðbundinn dagur hjá þér þegar kemur að því að nærast?

„Ég byrja alla daga á krill-olíu frá Natures Aid því það er nauðsynlegt að byrja daginn á hollri og góðri fitu. Það er mismunandi hvort ég fæ mér morgunmat eða ekki. Oft verður ketó-máltíðarhristingurinn fyrir valinu, því hann er svo fljótlegur og góður. Þegar ég hef tíma þá fæ ég mér chia-hörfræjagautinn minn. Ég er yfirleitt búin að undirbúa hádegismatinn kvöldinu áður, oft elda ég auka um kvöldið og nýti í hádeginu daginn eftir,“ segir Kolbrún.

Hún segir tilvalinn hádegismat vera til dæmis kalt túnfisksalat án mæjöness.

„Þá er það ein dós túnfiskur, sem ég blanda saman við uppáhaldsgrænmetið mitt og fetaostur. Millimál er oft hnetumix og/eda ketó-kaffi. Kvöldmaturinn er oft lax, grænmeti og sem sósu nota ég olíu frá Oliva og góð krydd. Einnig finnst mér vefjurnar frá lowcarb.is frábærar og set í þær nautahakk og grænmeti.“

Kolbrún deilir hér með lesendum uppáhalds chia-grautnum sínum og burrata-ostabakka sem er tilvalið að bjóða upp á í saumaklúbbnum eða á góðri stund með vinum. Loks er það ketó-máltíðarhristingurinn sem er í miklu uppáhaldi hjá Kolbrúnu. ■



Chia-grautur Kolbrúnar litur mjög girnilega út, er hollur og saðsamur.

Chia-grautur Kolbrúnar

[½ dl chia-fræ](#)
[½ dl hörfræ \(flaxseed/linseed\)](#)
[150 ml vatn](#)
[½-1 tsk. kanill](#)
[3-4 klípur sjávarsalt \(minna ef þú vilt ekki mikið saltað, ég elska gott saltbragð\)](#)
[10 g smjör](#)
[1 skeið kollagen \(ég nota frá Feel Iceland\)](#)
[Kakósmjörðropar](#)
[Jarðarber og bláber](#)
[Ristaðar kókosflögur](#)
[Sykurlaust siróp](#)
[Skvetta af rjóma](#)

Setjið fræin í pott með vatninu og sjóðið í 5-10 mínútur, fer eftir helluborðum. Bætið þá við smjóri og kollageni og hræið saman. Setjið í fallega skál (allt verður betra í fallegum borðbúnaði). Ofan á grautinn set ég bláber, jarðarber, kakósmjörðropa og smá ristaðar kókosflögur. Síðan toppa ég grautinn með skvettu af rjóma og sykurlausu sirópi.

Burrata-ostabakki Kolbrúnar

[1 poki klettasalat. Allt sett í skál með olíu og salti eftir smekk, og síðan lagt á fallegan bakka](#)
[1 burrata-ostur, salt og pipar](#)
[Grænt pestó ofan á \(ég nota pestó frá Sóma\)](#)
[1 pakki parmaskinka eða eftir smekk](#)
[1 box fersk jarðarber eða eftir smekk](#)
[Smjörsteikt Prótínbrauð frá Bónus, skorið í bita \(fullkominn staðgengill súrdeigsbrauðs\)](#)
[Parna má nota hugmyndafluglið og setja alls kyns osta á bakkann sem gleðja augu og munn.](#)

Keto Science máltíðarhristingur með súkkulaði

[2 skeiðar Keto Science-duft](#)
[200 ml mjólk frá KoKo \(fæst í Hagkaupum, Nettó og Krónunni\)](#)

Sjeikinn fæst í Hagkaupum og Heimkaupum.

Allt hrært vel saman og drukkið kalt.

PURITY HERBS VIÐ HÚÐVANDAMÁLUM

Purity Herbs leggur megináherslu á áhrifaríkar og náttúrulegar lausnir gegn húðvandamálum. Vörurnar okkar hafa sannað sig í gegnum tíðina og hjálpað mörgum sem glíma við hin ýmsu húðvandamál.

KRAFTAVERK

Hjálpar á:
- Þurra húð
- Kláða
- Yfirborðssár
- Brunasár
- Núningssár
- Blöðrur
- Sprungnar varir
- Skordýrabít
- Sólbruna
- Kalsár
- Gyllinæð
...og margt fleira



Purity Herbs ICELAND

Purity Herbs Kraftaverk fæst 5ml og 60ml umbúðum í öllum helstu apótekum og á vefsíðunni okkar www.purityherbs.is

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRÚLEGT VERÐ - 4.177P!!!

NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120626 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c.

AÐALKAUP



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRÚLEGT VERÐ - 4.177P!!!

NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.110168 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c. S:888-3715

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
<http://adalkaup.is>

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



Toyota Yaris Active Hybrid 1/2019 ekinn 45 þús km. Sjálfskiptur með álfelgum og bakkmyndavél ofl. Krúttlegur bíll í snattið. Hann gæti orðið þinn fyrir 2.790.000,-

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

Bílar til sölu



Nissan Leaf II Acenta 40 kWh, 2018 árgerð, keyrður 39.500 km, silfurgrár. Gæðingur eins og þeir gerast bestir. Ný heilsársdekk. Staðgr. kr 2.890.000. Engin skipti. Uppl. 8425248.

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Húsaviðhald

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



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

+++ EÐALVERK +++

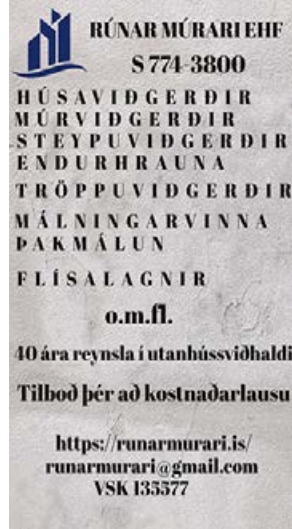
- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsaviðgerðir
- Þak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögungun

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

Sérsmíðum glugga og úti-svalahurðir

- Önnur sérsmíði á verkstæði.
- Allt almennt viðhald innanhúss og utan
- Tilboð eða tímavinna.

Smíðsaff ehf.
smidsaff@hive.is
s:6938773



Rafvirkjun

Dyrasímakerfi 777 4944
Rafeindameistari. Viðgerðir og Endurnýjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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



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

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

EYJALIND

Varahlutir í lyftara



- Toyota
- Hyster
- Yale
- Jungheinrich
- Ofi.

Vertu vinar okkar á Facebook

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

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR

EFTIR

Bílsætaviðgerðir-, mótorkjóra og snjósleðasæti. Húsbilaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

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

Ferðaðjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullkláruð.

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



Alla fimmtudaga og laugardaga

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



arnarut@frettabladid.is

Keypt
& Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.isKassagítarar
á tilboðiGítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

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

Heilsa

Heilsuvörur

GEFÐU
VATN
gjofsemgefur.is
907 2003Skólar &
Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH,
NORWEGIAN, DANISH &
SWEDISH F. FOREIGNERS -
ENSKA, NORSKA, DANSKA,
SÆNSKAOnly 1-4 students per course
! Special Icelandic for Thais,
Vietnamese and Chinese.
Sérnámskeið: Íslenska f.
Tælandinga, Vietnama og
Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir
Heibrigðisstarfsfólk/Also Special
courses for Health Personnel. Enska
fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for
Guides. Start: 21/2,7/3, 21/3, 4/4
18/4, 16/5, 20/6, 18/7, 15/8, 12/9 :
* 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10
weeks/vikur x Sat/Sun/lau/sun. AM
& PM/f.h&e.h. Price: 49.500. Labour
Unions pay back 50-90 % of price.
Stéttarfélag endurgreiða 50-90%
námsgjalds. www.iceschool.is . ff@
icetrans.is - facebook.com/icetrans.
IceSchool-Fullorðinsfræðslan,
Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI
+ SKIPTITASKAVerð frá 109.900 kr. Barnið Okkar -
Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313
barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

HERBERGI TIL LEIGU.

Huggulegt herbergi með útsýni
og öllum húsbúnaði í fallettri
íbúð nálægt Hlemmi í Reykjavík.
Aðgangur: eldh. baðh. stofa, svalir
og þvottah. TV- og nett. Möguleiki á
bílageymslu. Laust frá 1. mars Uppl.
í síma 5621911.

Atvinnuhúsnæði

Til leigu eitt skrifstofuherbergi
fyrir einrykja í góðu húsi við
Grensásveg. Aðgangur að eldhúsi,
fundaaðstöðu og nettengingu.
Snyrtileg aðkoma og næg
bílastæði.
Nánari upplýsingar í s. 445 5500

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464Parftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

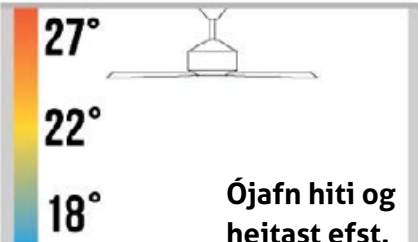
Atvinna

Atvinna í boði

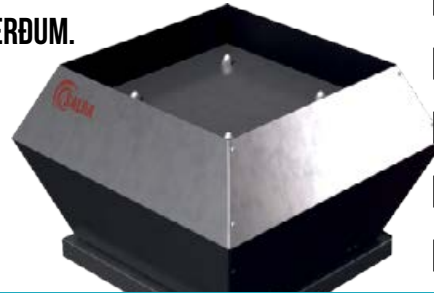
LEIKSKÓLALÉIÐBEINANDI.

Krilasel ungbarnaleikskóli sem er
einkarekinn óskar eftir að ráða
vanan leikskólaléiðbeinanda í
50-70% starf. Íslenskukunnáttá
æskileg.Úmsóknir sendist á
krilasel@simnet.isÞÚ ÁTT
GOTT SKILIÐLOFTVIFTUR
Dreifðu varmanum beturHaltu loftinu á hreyfingu
Sjáðu úrvalið www.viftur.isTilboð
24.990 kr
(var 27.367 kr)

Án viftu



Með viftu

Loftviftur spara orku með því að jafna hitastigið. Þeim mun meiri hæð,
þeim mun meiri sparnaður. Á sumrin kæla vifturnar.LOFTRÆSTING
FYRIR SÉRBYLIEIGUN Á LAGER
-KERFI
-DREIFIBOX
-STÚTA
-BARKAHLJÓÐLÁTIR
BLÁSARARÞAKBLÁSARAR
MIKIÐ ÚRVAL AF STÆRÐUM OG
GERÐUM.Tilboð
21.990 kr
(var 23.075 kr)

Jet 1 - 105 cm

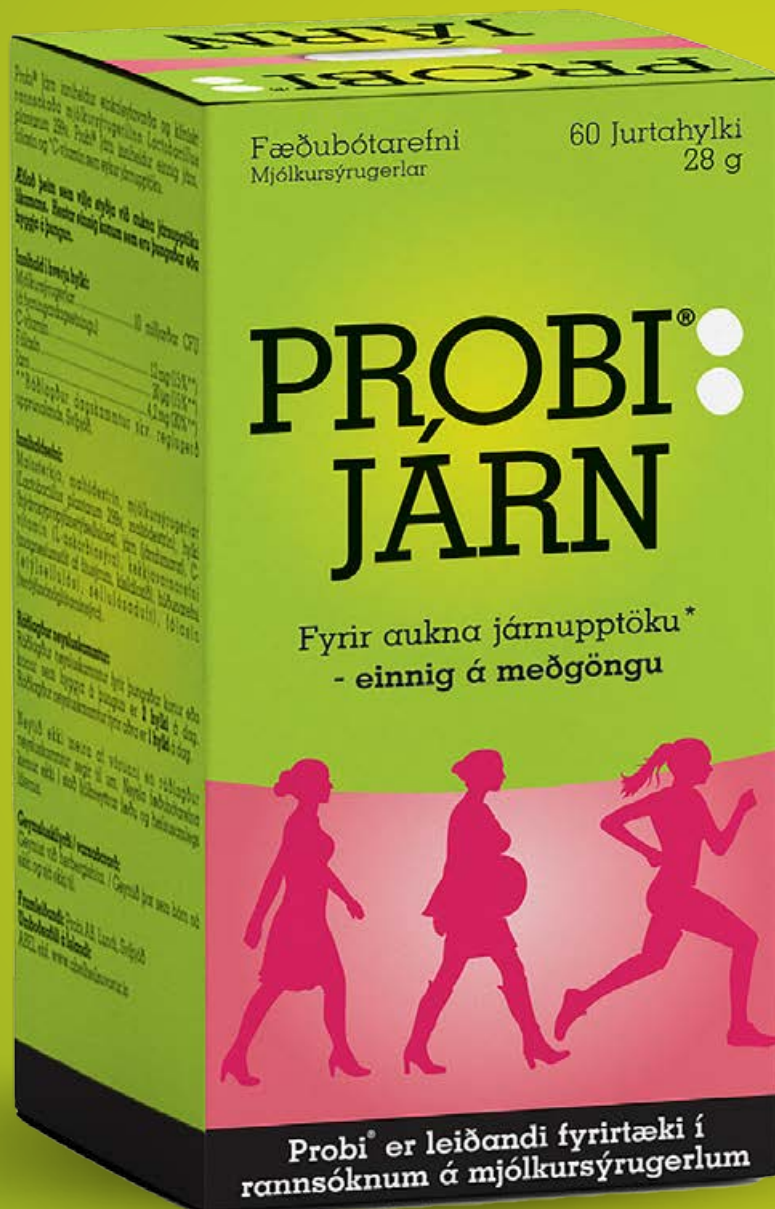
KRAFTVIFTUR
ÖFLUGAR GÓLFVIFTURVerð
13.898 krPURRKEFNI
FÁÐU TILBOÐ Í MAGN!

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Íshúsið
viftur.is
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

PROBI® JÁRN

vinnur gegn lágum járngildum á nýjan máta með því að auka upptöku járns en ekki eingöngu inntöku.



PROBI® JÁRN hentar m.a:

- Konum á barneignaraldri
- Barnshafandi konum
- Unglingum
- Eldra fólki
- Fólki í mikilli þjálfun
- Grænmetisætum/grænkerum, ef lágt járn magn er í fæðu

PROBI® JÁRN inniheldur einn af mest rannsökuðu mjólkursýrugerlum heims sem á hafa verið gerðar yfir 50 klínískar rannsóknir.

PROBI® JÁRN inniheldur einnig fólásín og C-vítamín.

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Aðfaranótt þriðjudags tók Berglind Anna Bjarnadóttir sjálf á móti fjórða barni sínu og fyrstu dótturinni. Elsti sonurinn, níu ára gamall, varð vitni að fæðingunni en Berglind og ungu synirnir þrír voru á síðasta degi einangrunar eftir að hafa öll smitast af Covid-19.

Berglind Anna Bjarnadóttir sá fyrir sér að verja síðasta degi einangrunar með þrjú unga syni í að sótthreinsa heimilið svo eiginmaðurinn og au-pair stúlkan, sem var nýlent, gætu komið heim. Bæði höfðu þau dvalið hjá vinafólki hinum megin við landamærin dagana á undan þar sem þau biðu af sér einangrun Berglindar og sonanna þriggja. Berglind hafði hvatt eiginmanninn, Róbert Bjarna Bjarnason flugstjóra hjá Cargolux, til að dvelja þar til að forðast smit enda voru enn þrjár vikur í áætlaðan komudag dótturinnar og hingað til hafði Berglind alltaf gengið fulla meðgöngu.

Fréttablaðið náði tali af Berglindi á fimmtudagsmorgun, þar sem hún er í einangrun á sjúkrahöfðu á spítala í nálægð við heimili fjölskyldunnar í Lúxemborg en í landinu eru skipulagðar heima-fæðingar bannaðar. Það geislar af nýbakaðri móðurinni og er ekki að sjá að hún hafi farið í gegnum þá raun að taka ein á móti barni sínu á svefnherbergisgólfinu sínu, tveimur dögum fyrr.

Öll fjögur börnin komu hratt

„Mér líður bara eins og ekkert hafi í skorist,“ segir Berglind og hlær spurð hvernig hún hafi það. „Ég myndi þó ekki segja að þetta hafi verið sársaukalaust, það var alveg „power“ í þessu. En ég skil ekki alveg hvers vegna börnin mín koma alltaf svona hratt,“ segir Berglind og rifjar upp fyrri fæðingar.

„Það liðu þrjár klukkustundir frá fyrstu hriðum þar til Bjarni, elsti strákurinn okkar sem nú er níu ára, var kominn út og það telst rosa hratt fyrir fyrsta barn. Ég man eftir að hafa hugsað þegar það var mínúta á milli verkja hvernig konur lifðu þetta eiginlega af í tólf klukkustundir. Matthías, miðjasonurinn sem nú er sjö ára, kom svo bara á fimmtíu mínútum og Henrik, nú tveggja ára, kom í heiminn á þrjátíu mínútum. Við erum svo búin að vera að skoða þetta í símanum og sjáum þá að frá því ég hringi í Róbert aðfaranótt þriðjudags og þar til hún er komin út líða sautján mínútur,“ lýsir Berglind hlæjandi en þar sem hún hafði gengið fullar fjórutíu vikur eða meira með drengina þrjú voru hjónin pollróleg þremur vikum fyrir settan dag.

Náði ekki í eiginmanninn

„Ég vaknaði að ganga fimm um morguninn og hélt ég væri að pissa á mig,“ segir Berglind sem fór á klósettið en áttaði sig á því á leiðinni þaðan að legvatnið væri að fara. Eftir það gerðust hlutirnir hratt og miklir verkir hófust.

„Það voru í mesta lagi fimm sekúndur á milli hriða svo ég rétt náði að anda. Ég átti engan veginn von á þessu og Róbert var hjá vinafólki okkar hinum megin við landamærin, í Þýskalandi.“

Berglind byrjar strax á að hringja í eiginmanninn en nær ekki í hann enda slökkt á hringingunni. „Ég reyni þá að hringja í vinafólk okkar en þau voru líka með símann sinn á silent.“

Berglind og Róbert höfðu nýverið ráðið til sín au-pair frá Filippseyjum sem lenti síðasta sunnudag. En þar sem stór hluti fjölskyldunnar var í einangrun dvaldi hún einnig hjá vinnuhjónunum og hafði aðeins einu sinni séð Berglindi og drengina í gegnum glugga.

„Það var hún sem loks svaraði símanum um nóttina. Vinafólk okkar býr í mjög stóru húsi og þar sem hún vissi ekkert hvar Róbert



Bjarni, níu ára, vaknaði við hávaða og hélt að móðir hans hefði orðið vör við könguló í svefnherberginu. Þegar hann læddist þangað inn sá hann litlu systur sína koma í heiminn og smellti af þessari mynd stuttu síðar. MYNDIR/ADSENDAR

Tók sjálf á móti dótturinni



Björk Eidsdóttir bjork@frettabladid.is

gisti hjóp hún um allt hús kallaði áður en hann vaknaði. Hann hélt fyrst að eitthvað amaði að hjá henni.“

Eftir að hafa náð sambandi við stúlkuna hringdi Berglind á sjúkrahúsið en litla stúlkun var á leið í heiminn með hraði og beið engra.

Elsti sonurinn vaknaði við lætin

„Ég hringi í Róbert klukkan 4.52 og hún er komin í heiminn 5.09, eða sautján mínútum síðar. Þegar þau koma sit ég á gólfinu með dótturina í fanginu og allt frekar skrautlegt í kringum mig. Róbert var bara eitt stórt bros þegar hann gekk inn í herbergið og greyið stelpan var að koma inn á heimilið í fyrsta sinn undir þessum kringumstæðum.“

Drengirnir þrír sváfu allir í sínum herbergjum um nóttina en Bjarni,

sá elsti, vaknaði rétt áður en litla systir kom í heiminn og varð vitni að hinum stóra viðburði.

„Ég næ nú kannski ekki að vera alveg hljóðlát í þessum miklu verkjum og á meðan ég er að hringja um allt, svo hann vaknar við lætin. Hann læðist inn til mín og opnar hurðina hjá mér mjög rólega. Hann hafði heyrt að eitthvað væri ekki í lagi og hélt þá að það væri risastór könguló í mömmu herbergi. Mér finnst hann ansi hugrakkur að hafa ætlað að bjarga mér frá þessari könguló í myrkrinu,“ segir hún í léttum tón.

Berglind var þá á hnjúnum við rúmstokkinn og kollurinn á leið út. „Hann varð bara strax mjög spennur, ekkert hræddur lengur, enda engin könguló svo hann hoppaði bara upp í rúmið okkar og fylgdist



Þar sem allir nema foreldrarnir héldu að von væri á dreng fékk Ólavía bara blá fót á spítalann en Berglind útbjóp þessa líka finu slaufu úr plasti af plastflösku.



Fjölskyldan heimkomin, Róbert og Berglind með tvö yngstu börnin; Henrik og Ólavíu Rós í fanginu og stoltir stóru bræðurnir Matthías og Bjarni brosa breitt.



Ég er svo stolt af viðbrögðum hans en ég næ að segja við hann að litla barnið sé að koma. Mér varð þá litið í spegil við hlið mér og sá þá hausinn kominn út og áttaði mig á því að við næstu hrið þyrfti ég að grípa hana.

með. Ég er svo stolt af viðbrögðum hans en ég næ að segja við hann að litla barnið sé að koma. Mér varð þá litið í spegil við hlið mér og sá þá hausinn kominn út og áttaði mig á því að við næstu hrið þyrfti ég að grípa hana.“

Náði að grípa barnið

Berglind sem hafði sett handklæði undir sig náði að grípa dótturina og segir soninn hafa geislað við að sjá litlu systur koma í heiminn. „Hann var svo stoltur. Hann hélt reyndar að hann væri að eignast enn einn lítinn bróður,“ segir Berglind en þau hjónin höfðu ákveðið að halda því leyndu að stelpa væri á leiðinni. „Bjarna var búin að dreyma um litla systur svo hann varð mjög glaður þegar hann áttaði sig.“

Berglind sendi svo soninn að sækja blaut handklæði sem hann gerði. „Það var ekkert tilbúið, ekki rúm, kommóða eða neitt og ég var ekki einu sinni búin að kaupa bleiur. En ég var búin að sanka að mér stelpufötum en þau voru öll svo vel falin að Róbert vissi ekki einu sinni hvar þau voru. Því eru einu fötin sem hún fékk hingað upp á spítala blá.“

Aðspurð hvort hún hafi aldrei orðið hrædd í öllum hamaganginum svarar Berglind: „Ég veit það ekki, þetta eru svo margar tilfinningar. En þegar þetta gerist svona hratt eins og í mínu tilfelli þá hristist hreinlega allur líkaminn. Þetta er náttúrulega rosa „power“ á stuttum tíma. Ég átti alveg von á að hafa neyðarlínuna í beinni á meðan á þessu stæði en svo var ekki. Ég var í miðri hrið þegar ég var að reyna að koma heimilisfanginu til skilla og reyndi að segja það eins skýrt og ég gat. Næst þegar ég leit á símann var bara búin að skella á svo ég vissi ekkert hvort það hefði tekist.“

Fegin að yngsti sonurinn svaf

Róbert og au-pair stelpan komu í hús rétt eftir að barnið kom í heiminn og sjúkraliðar fylgdu rétt á eftir svo Matthías vaknaði frekar ringlaður í fullu húsi. „Ég er mjög fegin að Henrik, tveggja ára, svaf þetta allt af sér, það hefði verið aðeins meira vesen að hafa hann með sér.“

Foreldrarnir fóru saman upp á sjúkrahús með dótturina og á leiðinni var tekin lokaákvörðun um nafn einkadótturinnar, Ólavía Rós. Drengirnir voru svo skildir eftir með svo gott sem ókunnugri konu sem stódd var í húsi sem hún hafði aldrei komið inn í áður. „Ég verð að segja að ég er alveg ótrúlega stolt af henni. Hún er yndisleg og strákarnir ná strax svo vel til hennar. Hún og Róbert eru að vinna þetta vel saman tvö á meðan við erum hér.“

Berglind fékk þær fréttir á meðan á samtalinu stóð að hún fengi að fara heim sama dag en vaninn er að sængurlegan sé fimm dagar. „Við erum búnar að vera hérna í einangrun í tvo daga og enginn hefur mátt heimsækja okkur svo ég hlakka mikið til að koma heim og knúsa alla,“ sagði hún að lokum, alsæl og einu barninu ríkari. ■



Landskeppni
í hreyfingu



Lífshlaupið

2.-22. febrúar

VERTU MEÐ! SKRÁÐU ÞIG Á WWW.LIFSHLAUPID.IS



EINSTAKLINGS-
KEPPNI



VINNUSTAÐA-
KEPPNI



GRUNNSKÓLA-
KEPPNI



FRAMHALDSSKÓLA-
KEPPNI

Lífshlaupið
þín heilsa – þín skemmtun

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að sinni daglegu hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. Skrá má alla hreyfingu ef hún nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglingum.

Skráðu þig og liðið þitt til leiks, sæktu appið og skemmtu þér við að bæta heilsuna!

Sæktu appið!



SAMSTARFSADILAR



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og
menningarmálaráðuneytið



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



Merkisatburðir

- 1936** Charlie Chaplin sendir frá sér síðustu þöglu kvikmyndina, Nútímann.
- 1971** Apollo 14 lendir á tunglinu.
- 1978** Sænski skíðagarpurinn Ingemar Stenmark verður heimsmeistari í svigi og stórsvigi í Garmisch-Partenkirchen, Þýskalandi.
- 1984** Snjódýpt í Reykjavík mælist 43 sentimetrar, það er mesti snjór þar í rúma þrjá áratugi.
- 1987** Sojus TM-2 er skotið á loft með tveimur geimförum sem eiga að dvelja um lengri tíma í geimstöðinni Mir.
- 1988** Jóhann Hjartarson skákmaður sigrar Viktor Kortchnoj í undankeppni einvígis um réttinn til að skora á heimsmeistarann í skák.
- 1994** Keflavík, Njarðvík og Hafnir samþykka í kosningum að sameinast í eitt sveitarfélag.
- 2001** Tom Cruise og Nicole Kidman tilkynna að þau séu skilin.
- 2006** Kveikt er í sendiráði Danmerkur í Beirút.

Sögustundir á erlendum tungumálum

arnartomas@frettabladid.is

Borgarbókasafnið stendur reglulega fyrir sögustundum fyrir börn á öðrum tungumálum en íslensku. Í vor verður boðið upp á slíkar sögustundir einn laugardag í mánuði, á arabísku, filippseysku, pólsku og spænsku. Fyrstu stundirnar fara fram í dag á fjórum mismunandi söfnum.

„Við höfum upplifað alveg mikið þakklæti,“ segir Hildur Björgvinsdóttir verkefnastjóri viðburða og fræðslu hjá Borgarbókasafninu. „Það er æðislegt að kíkja við og hlusta á sögur, en við erum líka með svo margt annað í boði.“

Sögustundirnar eru miðaðar að börnum í fylgd fullorðinna, en Hildur segir þær einnig henta fyrir fjölskyldur til að koma saman. Þegar faraldurinn stóð sem hæst fóru sögustundirnar fram í streymi, en þótt það sé gaman að hlusta á sögur segist Hildur ánægð að félagslegi þátturinn fái aftur að njóta sín.

„Þetta er góður vettvangur fyrir fjölskyldur til að koma saman og gera eitt-hvað skemmtilegt,“ segir hún. „Börnin fá að hitta jafnaldra með sama móðurmál og foreldrarir líka.“

Taka við tillögum með opnum hug

Sögustundirnar í dag hefjast klukkan 14. Þá mun Oussama Mabrouk lesa upp á arabísku í Borgarbókasafninu Grófinni, Anna Lyn Icban á filippseysku í Gerðubergi, Karolina Kryspowicka-Lisińska á pólsku í Kringlunni og Sigrún Antonsdóttir á spænsku í Spönginni. Hildur segir misjafnt hvernig upplasarar komi að verkefninu.

„Þetta er farið að spyrjast út svo einhverjir hafa samband við okkur, en Sam-



Frá sögustund í Gerðubergi.

tökin Móðurmál hafa einnig verið okkur innan handar og bent á fólk,“ segir hún. „Þetta spyrst svo út innan þessara samfélaga á Facebook og annað.“

Hildur segir að eftirspurn sé eftir barnabókum á öðrum tungumálum en íslensku á söfnum. „Það er misjafnt eftir söfnum hvaða tungumál eru í boði, það eru ekki öll tungumál í boði á öllum söfnum,“ segir Hildur, sem bendir á að fólk geti komið með innkaupatillögum um bækur á eigin tungumáli. „Við skoðum þær tillögur með mjög opnum hug. Við viljum gjarnan að það berist út að hér séu fjölmörg tungumál í boði.“

Fjölbreytt fjölmenningsstarf

Borgarbókasafnið stendur fyrir fjölda annarra fjölmenningsstarfa verkefna og segir Hildur að það sé nóg fram undan.

„Við erum með fjörutíu viðburði á

þessari önn, sem eru hugsaðir fyrir fólk með annað móðurmál en íslensku,“ segir hún. „Í Kakó Lingua læra börnin ný orð á ýmsum tungumálum, í gegnum einföld og skemmtileg verkefni í hvetjandi og notalegu umhverfi. Fyrir fullorðna fólkið erum við til dæmis með viðburði sem heita Spilum og spjöllum,

sem er meira hugsað fyrir fullorðna, þar sem við kennum íslensku í gegnum borðspil, krossgátur og einfalda leiki. Þetta nýtur æ meiri vinsælda og við höfum verið að fjölga viðburðunum til að anna eftirspurn.“

Þá er Tengivirkid ætlað ungmennum á aldrinum 16 til 25 ára með annað móðurmál en íslensku, þar sem fer fram fjölbreytt þemakennid íslenskukennsla, til dæmis í gegnum kvikmyndir.

„Þetta er svo allt saman ókeypis, sem er kostur,“ segir Hildur að lokum. „Þetta er líka óformlegt og við viljum að allir hafi gaman.“ ■



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigrún Helga Ólafsdóttir
(Rúry)

Hverahlíð 20, Hveragerði,

lést föstudaginn 28. janúar sl. á Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Selfossi.

Útförin fer fram frá Hveragerðiskirkju miðvikudaginn 9. febrúar kl. 14. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hennar er bent á Ás, hjúkrunarheimili (dvalaras.is).

Streymi frá útförinni má nálgast á slóðinni promennt.is/rury eða á mbl.is/andlát.

Hlíf S. Arndal
Sigrún Arndal

Jón Sigurðsson
Sveinn Pálsson

barnabörn og barnabarnabörn.

Mergættir, hlýja og virðing Við andlát ástvinar



Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353

Ísleifur Jónsson Steinunn Magnúsdóttir
Útfararstjóri Útfararþjónusta
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441

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



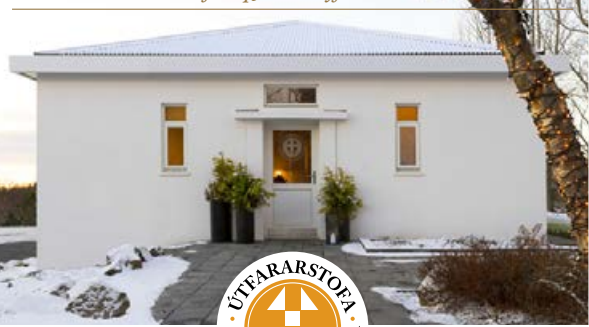
Jón G. Bjarnason

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



Ástkær móðir okkar, amma, langamma og langlangamma,

Guðrún Einarsdóttir Thorlacius

Þverbrekku 4, Kópavogi,

lést fimmtudaginn 20. janúar á hjúkrunarheimilinu Sóltúni.

Útförin fer fram frá Kópavogskirkju 8. febrúar kl. 13.00.

Þorsteinn Thorlacius
Einar Thorlacius
Þorbjörg Th. Lethaus
Ragnhildur Th. Bondrop
og ömmu-, langömmu- og langalangömmubörn.

Guðný Jónasd. Thorlacius
Helga Thorlacius
Klaus Lethaus
Torben Bondrop



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Magnús Þór Geirsson

Fornusöndum,

lést á Landspítalanum laugardaginn 29. janúar. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 11. febrúar kl. 15. Allir hjartanlega velkomnir.

Margrét Erna Þorgeirsdóttir

Tinna Ósk Magnúsdóttir
Vilborg Inga Magnúsdóttir
Margeir Magnússon
Kolbrún Sóley Magnúsdóttir
Þorgeir Magnússon
Rebekka Sól, Margrét Þórhildur, Bjartey Vaka

Andri Már Jóhannsson
Marteinn Gauti Kárason



Bróðir okkar, mágur og frændi,

Björn Jónsson

Ránargötu 1a,

lést á Sólvangi 15. janúar. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Sérstakar þakkir til starfsfólks Sólvangs, Hvaleyri, fyrir góða umönnun og hlýju.

Páll V. Jónsson
Þorgrímur Jónsson
Gunnar Jónsson

Sigurros Jónsdóttir
Óla Kr. Freysteinsdóttir
Ingibjörg Eypórsdóttir
og fjölskyldur.



Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Hörður Viktor Jóhannsson

Kastalagerði 8, Kópavogi,

lést 30. janúar.

Útförin fer fram frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 9. febrúar kl. 15.

Kristín Ágústa Viggósdóttir
Hörður Björn Harðarson
Katrín Ágústa Harðardóttir

Svetlana Harðarson



Okkar ástkæra móðurlóm,

Viktoría Skúladóttir

garðyrkjufraeðingur,

lést 4. febrúar. Þakkir til starfsfólks á Báruhrauni, Hrafnistu í Hafnarfirði. Jarðarförin auglýst síðar.

Jens Guðbjörnsson
Daði Guðbjörnsson
Gunnar Guðbjörnsson

Valgerður Júlíusdóttir
Soffía Þorsteinsdóttir
Guðbjörn Guðbjörnsson
Ólöf Breiðfjörð
ömmubörn og langömmubörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Erla Jóna Sigurðardóttir

Rjúpnasölum 10, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi laugardaginn 29. janúar. Útför fer fram frá Langholti kirkju föstudaginn 11. febrúar kl. 11.

Árni Þór Sigurðsson
Guðmundur Sigurðsson
Eva Rún Freygerðardóttir
Árnadóttir
Sigþór Óli Árnason
Arnar Freyr Árnason
Bjarki Hrafn Guðmundsson
Aron Örn Guðmundsson

Freygerður Anna Ólafsdóttir
Pálína Margrét Hafsteinsdóttir



Við sendum hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, dóttur og systur,

Auðar Perlu Svansdóttir

Sérstakar þakkir færum við Mótettukórnum og Ástu Marý fyrir fagran söng, sr. Evu Björk, samstarfsfólki og Kristinsdætrum fyrir allt.

Kjartan Már Ásmundsson
Kolfinna Kjartansdóttir **Arnar Steinn Ólafsson**
Karitas Kjartansdóttir
Eiríkur Friðjón Kjartansson
Ingunn Jensdóttir
og systkini.



Anna Guðmundsdóttir

Elsku mamma okkar og amma,
Hjallavegi 9, Reykjavík,
lést mánudaginn 24. janúar sl.
Útförin fer fram frá kirkju Óháða safnaðarins, mánudaginn 7. febrúar kl. 15.00.

Streymt verður frá útförinni: laef.is/anna-gudmundsdottir

Arna Björk Gunnarsdóttir
Bjarni Magnús Gunnarsson
Birgir Steinn Blöndal Ragnarsson



Ingibjörg Guðmundsdóttir

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
sem lést mánudaginn 31. janúar síðastliðinn, verður jarðsöngin frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 9. febrúar kl. 15.00.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Ljósíð, styrktarrekning 130-26-410420, kt. 590406-0740, eða minningarkort Landspítalans.

Athöfninni verður streymt á https://youtu.be/uZeM-sp7_H0

Jón Sigurðsson
Ólafía Karlsdóttir **Jónas Hafsteinsson**
Björn Gunnar Karlsson **Íris Hulda Jónsdóttir**
Auðbjörg Jónsdóttir **Arni Björn Hilmarsson**
Enika Hildur Jónsdóttir **Guðvarður B. Pétursson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Eddu Alice Kristjánsdóttur

Hjartans þakkir sendum við öllum sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Sigursveinn Jóhannesson
Svava Kolbrún Sigursveinsdóttir **Agnes Arnardóttir**
Jóhannes Steinn Sigursveinsson **Hólmkell Hreinsson**
Kristín Sóley Sigursveinsdóttir **Kathryn Gadsden**
Pétur Magnús Sigursveinsson
Sigríður Sigursveinsdóttir
Aðalheiður Sigursveinsdóttir
ömmubörn og langömmubörn.



Ragnhildur Jóna Magnúsdóttir

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,
frá Lambhól,
lést á Hrafnistu í Hafnarfirði miðvikudaginn 2. febrúar síðastliðinn.
Útför hennar fer fram frá Neskirkju fimmtudaginn 10. febrúar klukkan 13.

Streymt verður frá athöfninni á www.youtube.com/watch?v=ICFMHu_G4vg

Trausti Björnsson
Sylvía Hrönn Kristjánsdóttir
Kristján Kristjánsson
Jóhannes Bragi Kristjánsson
Auður Kristjánsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



Úlfar Örn Harðarson

Ástkær eigenmaður minn, faðir, afi og langafi,
lést á Landspítalanum 10. janúar síðastliðinn.
Útför hefur þegar farið fram í kyrrþey.

Helga Magnúsdóttir
Hörður Rúnar Úlfarsson **Níðia Sandoval**
Pálína Guðrún Harðardóttir **Ísak Jarl Þórarinnsson**
Hrafnkell Hörður Ísaksson



Áslaug Einarsdóttir

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Álfaskeiði 71, Hafnarfirði,
lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi 16. janúar. Hún verður jarðsöngin frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 10. febrúar kl. 13.

Sigurður Þorvarðarson **Vigdís Victorsdóttir**
Guðríður Þorvarðardóttir
Þóra Þorvarðardóttir **Birna Benediktsdóttir**
Þorvarður Árni Þorvarðarson **Birna Benediktsdóttir**
barnabörn og langömmubörn.



Gerða Ásrún Jónsdóttir

Okkar ástkæra
lést á Droplaugarstöðum fimmtudaginn 27. janúar.
Útför hennar fer fram frá Fossvogskapelli þriðjudaginn 8. febrúar kl. 11.00.

Anna Lilja Kvaran
Anna Katrín Sveinsdóttir
og fjölskylda.



Hjálmar Th. Ingimundarson

Elskulegur eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
lést þann 12. janúar á hjartadeild Landspítalans. Útför hans fer fram í Fríkirkjunni í Hafnarfirði þann 9. febrúar kl. 13.
Blóm og kransar eru afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á að styrkja Sorgarmiðstöðina, kt. 521118-0400, reikningsnr. 0513-26-009753.
Útförinni verður einnig streymt: https://youtu.be/6_C0tDAAHog

Sigríður V. Árnadóttir
Þóra Friðrika Hjálmarsson **Guðmar Sigurðsson**
Erlendur Árni Hjálmarsson **Edda Sjöfn Smáradóttir**
Guðbjörg Hjálmarsson **Þórður Rafn Stefánsson**
og aðrir aðstandendur.



Óskar Henning Valgarðsson Áldal

Elskulegur eigenmaður minn og faðir okkar,
vélvirkir, er látinn.

Kolbrún Karlsdóttir
Karl Óskarsson
Björk Óskarsdóttir Áldal
Hlynur Óskarsson



Elise Aare Valdimarsson

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
lést á Sóltúni hjúkrunarheimili þann 31. janúar sl. Útför hennar fer fram frá Fossvogskapelli miðvikudaginn 9. febrúar kl. 13.00 að viðstöddum nánustu ættingjum.

Örn Þráinsson **Helga Hilmarsson**
Hildur Þráinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Hjördís Björnsdóttir

Elskulega mamma mín, dóttir, systir og frænka,
Vallholti 19, Ólafsvík,
lést að heimili sínu Vallholti 19 í Ólafsvík föstudaginn 28. janúar.
Útför hennar fer fram frá Ólafsvíkurkirkju þriðjudaginn 8. febrúar klukkan 14.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á framtíðarsjóð fyrir son hennar Hilmar Bjarna Gunnarsson, kt. 150513-3320, reikn. 0190-18-750092.

Útförinni verður einnig streymt á https://youtu.be/AVub5yB_Vgo

Hilmar Bjarni Gunnarsson
Björn Sigurðsson
og aðrir aðstandendur.



Axel Arnar Nikulásson

Ástkær eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir, sonur og bróðir,
sem lést á Landspítalanum 21. janúar sl. verður jarðsöngin frá Hallgrímskirkju mánudaginn 7. febrúar kl. 13.00.

Hlekk á streymi má nálgast á www.streyma.is.

Guðný Reynisdóttir
Bjargey Axelsdóttir
Friða Axelsdóttir

Egill Axelsson **Unnur Guðmundsdóttir**
Þórunn Sesselja Hansdóttir **Ingunn Rögnvaldsdóttir**
Brynjólfur Nikulásson **Ragna I. Halldórsdóttir**
Óskar Þór Nikulásson **Björgvin V. Guðmundsson**
Þóra Björk Nikulásdóttir



Björn M. Sæmundsson

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
lést á Hjúkrunarheimilinu Sundabúð Vopnafirði þann 17. janúar sl.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Porkell Björnsson
Sæmundur Egill Björnsson
Hanna Jóna Björnsdóttir **Aðalsteinn Arnar Halldórsson**
Helga Björnsdóttir **barnabörn og barnabarnabörn.**



Rafn Hjartarson

Elskulegur eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
frá Munaðarhóli á Hellissandi, Stíllholti 21, Akranesi,
lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands föstudaginn 28. janúar. Útför hans fer fram frá Akranesarkirkju þriðjudaginn 8. febrúar kl. 13.
Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á Alzheimersamtökin á Akranesi, kt. 580690-2389, banki 0515-26-24305.

Streymt verður frá athöfninni á vef Akranesarkirkju, www.akranesirkirja.is.

Elsa Guðmundsdóttir
María Kristinsdóttir **Þorsteinn Óskarsson**
Jóhanna Kristín Rafnsdóttir **Haukur Lindal Jónsson**
Elisabet Rafnsdóttir **Rikharður Pálsson**
afa- og langafabörnin.



Sigríður Nikulásdóttir

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,
lést á hjúkrunarheimilinu Mörk, laugardaginn 29. janúar sl.
Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 7. febrúar kl. 15.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarfélög.

Kjartan Páll Kjartansson
Gerður Harpa Kjartansdóttir **Gunnar Sigurðsson**
Auður Freyja Kjartansdóttir **Benedikt Árnason**
Sólveig Guðfinna Kjartansdóttir **Arnar Már Hrafnkelsson**
og barnabörn.



blómaval

Túlípanatilboð

Nokkrir litir, 10 stk. í búnti



40%

Túlípanar
10 stk.
10000088

1.490 kr
~~2.490~~ kr

Ný sending vikulega

Pottaplöntur

25-50% afsláttur



Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.



Öll LADY málning **JOTUN**
Gildir líka af litaprufum

30%

afsláttur

Skoðu LADY
litadaga bæklinginn



Maja Ben
veitir litaráðgjöf
í Skútuvogi
kl. 12-15 í dag

Litaráðgjöf í dag



Sparaðu
10.000 kr

AEG

Pvottavél

1400 sn.
8 kg, 1400 snún-
inga, með kolal-
ausum mótör.
1860502

84.990 kr
~~94.990~~ kr



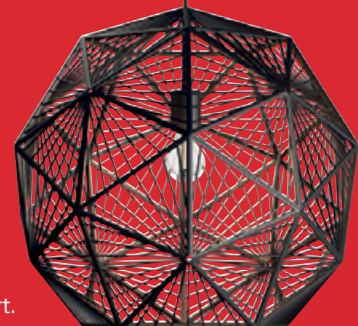
20%

PHILIPS

Ljós

Mohair,
1x60W, svart.
6165883

17.790 kr
~~22.195~~ kr



20%

damixa™

Eldhús-
blöndunar-
tæki

Silhouet, brass.
8000070

35.990 kr
~~45.025~~ kr



25%

Berlinger Haus

Loft-
steikingar-
pottur

Black Rose,
Air Fryer.
1829200

16.097 kr
~~22.095~~ kr



30%

NEO

Topp-
lyklasett

58 stk., 1/2",
toppar 10-32 mm.
5052513

10.995 kr
~~15.725~~ kr



40%

BLACK+ DECKER

Borvél, 18V

Rafhlaða 1.5Ah,
hraði 0-600 sn./mín.,
hersla 37Nm, Led ljós.
5245573

9.597 kr
~~15.995~~ kr





blómaval HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG



Nýtt blað er komið út
74 síður af flottum hugmyndum



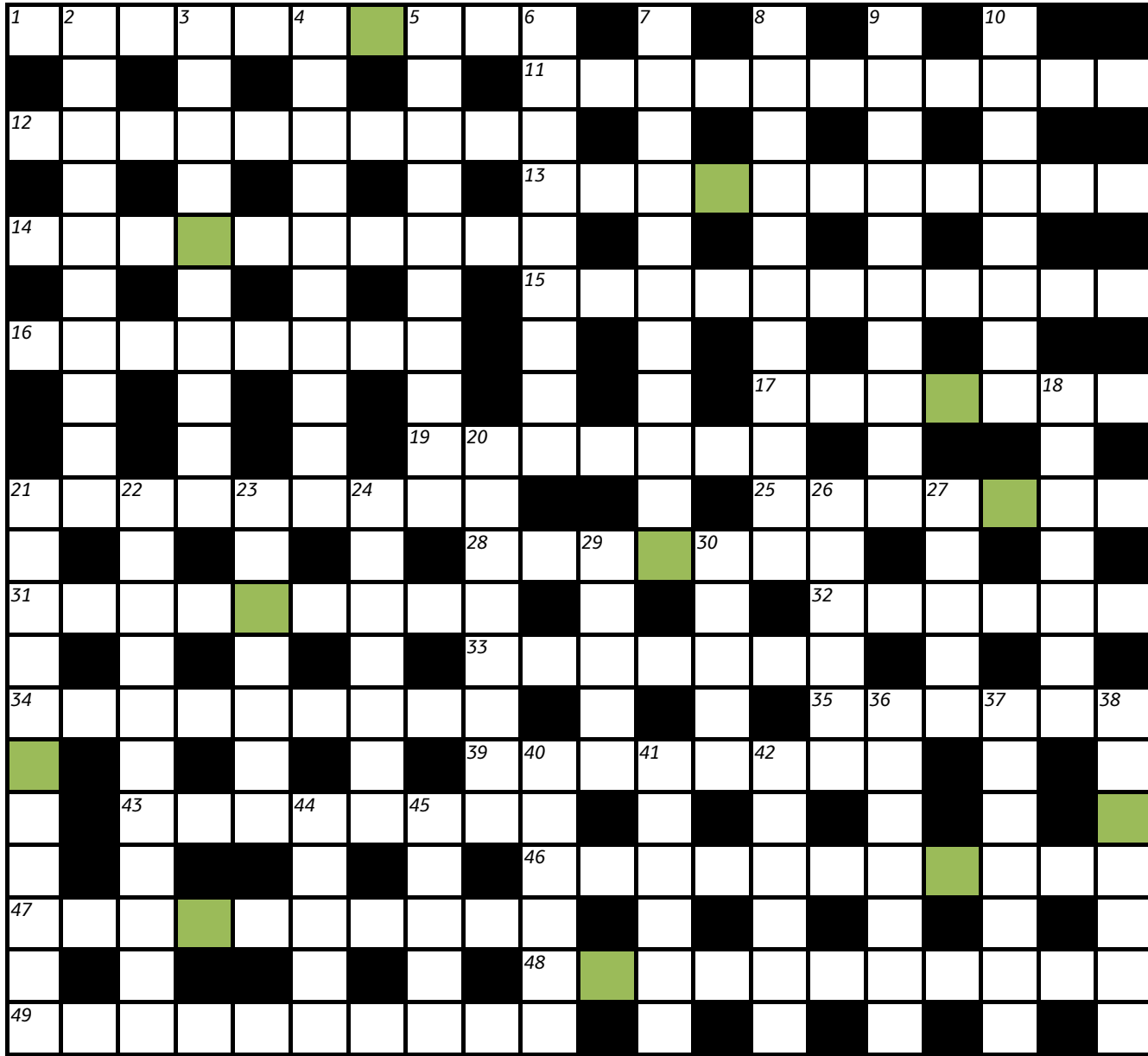
Lítum inn á við

Parket og flísar

Valdar vörur

20-30%

afsláttur



LAUSNARORD Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist nafn sveitarfélags (12). Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 10. febrúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „5. febrúar“.



Sudoku

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

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

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

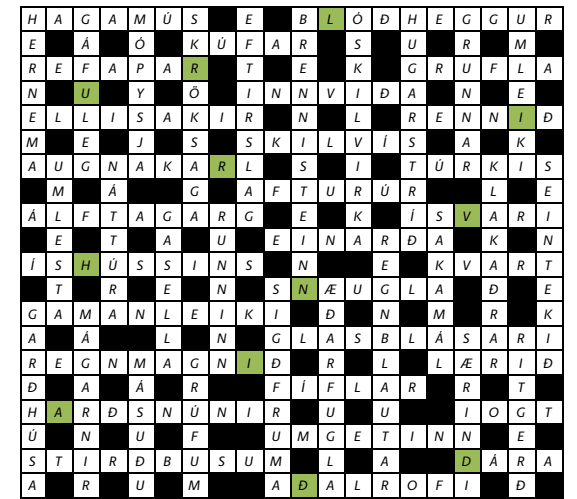
Dýrt spil í jöfnum úrslitaleik

Vegna þess að Bridgesamband Íslands neyddist til að aflýsa Bridshátíð vegna Covid faraldursins, var haldin keppni á netinu (Realbridge) þess í stað. Þátttaka var ekki eins mikil og vanalega á Bridshátíð, en 30 sveitir tóku þátt í sveitakeppni sem stóð frá fimmtudegi til sunnudags sl. (27.-30. janúar). Sveit Crazies var í forystu allan tímann, nema í lokin. Hún var efst eftir riðlakeppnina og sló út sveitir í 8 og 4 liða útsláttarkeppni. Sveitin mætti sveit Norway Juniors í 56 spila úrslitaleik og bjuggust flestir við sigri Crazies. Meðlimir í Norway Juniors (Christian Bakke, Tor Eivind Grude, Stian Evenstad og Nicolai Heiberg-Evenstad) voru ekki sammála og unnu sigur 119-106, eftir spennandi úrslitaleik. Fyrir lokalotuna var staðan 82-77 fyrir Norway Juniors og spennan var allsráðandi. Sveitar meðlimir Crazies muna örugglega lengi eftir þessu mikla skiptingaspili, sem kom fyrir í síðustu lotunni. Vestur var gjafari og NS á hættu:

<p>Norður ♠ D4 ♥ ÁD97542 ♦ KD103 ♣ -</p>	<p>Vestur ♠ K96532 ♥ G86 ♦ 9842 ♣ -</p>	<p>Austur ♠ ÁG87 ♥ 3 ♦ ÁG5 ♣ KG1094</p>	<p>Suður ♠ 10 ♥ K10 ♦ 76 ♣ ÁD876532</p>
---	--	--	--

Lokasamningurinn var sá sami á báðum borðum, fimm spaðar doblaðir í vestur. Þegar Marianne Harding í sveit Crazies var í norður, spilaði hún út spaða-fjarka. Sagnhafi tók tvísvar spaða og stóð sitt spil með tvísvínungu í laufflitnum. Þegar Boye Broge-land í sveit Crazies var sagnhafi í vestur, eftir að suður hafði yfir-fært í lauf í sögnum, var útspilið tigulkóngur. Boye drap á ás og spilaði litlu laufi og trompaði heima með þristinum. Norður yfirtrompaði með fjarkanum, tók hjartaás, tíguldrottningu og gaf stungu í tígullitnum. Crazies tapaði 14 impum á þessu spili. ■

Lausnarorð síðustu viku var HLIÐARVINDUR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

- Um hrækjandi menn og ósveigjanlega (10)
- Verndar hring með góðri sátt (11)
- Hér er hafsjór af stíflum á hryggjum (10)
- Einstæð les flugrit fyrir krakka (11)
- Korn karldýra fást af puntgrasi (10)
- Lykta af pestinni sem kemur í veg fyrir að ég finni af henni lyktina (11)
- Í Vatnsdal dregur þetta gljúfur víst nafn af berserkjum frekar en fálkum (8)
- Voru sterkir í sinni starfsemi þar til allt fór úr skorðum (7)
- Verður að launa mannláusan bæ einhvern veginn? (7)
- Bar hrútafífil á bleik blóm (9)
- Hef spurnir af stórum spöðum og stórvirkjum þeirra (7)
- Hvor er nú betri gáfum gæddur, fákur eða fugl? (7)
- Úti á odda má grátklökkur gaur sætta sig við fótafnykinn (9)
- Lit mér nær eftir óbrogðu byggingarefni (6)
- Hér teflir fjöldi trölla við við enn fleiri jötna (7)
- Set minn rafmagnsbíl í samband og kiki svo á kerru (9)
- Skrá hvorki mörg hjú né úrræðagóð til vinnu (6)
- A tryllir tunguskæðar og tættar sálir (8)
- Er sami kraftur í heitri konu og lokaðri? (8)
- Sérstakur heillast ef hin seiðandi Vala hrífur (11)
- Fituð með riflega hálfis metra smjörsköku (10)
- Síðan bættist Blær í hópinn á sunnudaginn kemur (11)
- Stólræðan setur vetnið í fyrsta sæti (10)

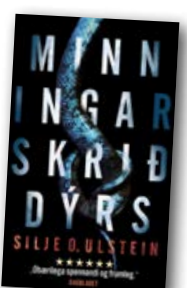
LÓÐRÉTT

- Finn þann hæng helstan á hnokka þessum, að hann vantar hlífðarföt (10)

- Skruppum oftar í skip um þetta leyti árs (10)
- Leita að góðum heimildum um prentun á atkvæðaseðlum (10)
- Kemur hópi í form sem foringjar forðast (10)
- Sagan af því mannlega sem búið er að svipta því mannlega (9)
- Verklatur maður og verkstæði hans (11)
- Kræklingarnir eru góðir í snarlið (11)
- Vibbi veit allt sem hvímeiðir menn kunna (10)
- Oddur æfir íþrótt já, hví klifið þið svona á því? (8)
- Smurði þessu á jarpan skolla (7)
- Garmarnir verða að duga ef hólfín tæmast (8)
- Bók dregans bíður yfirmannsins (11)
- Þetta snýst um það sem varð til og varð svo annað (11)
- Kref sjálfur svört svara, svíkist sá um sem það á að gera (7)
- Andans fljót vökvar rætur athyglinnar (7)
- Fitlar við að síá rétt frá röngu (6)
- Þetta er ekki banki sem þið brennið, er það? (5)
- Risa mun í rauðabitið/röðull sumardaga (5)
- Heldur er þetta linur limur (5)
- Tel hvern vetur taka tólf mánuði hið minnsta (7)
- Held að einstakur maður rækti þetta í yfirgefni sál (7)
- Allt sem mér hefur borist er mitt – ölið ekki undanskilið (7)
- Séður maður sér þann bláa (6)
- Það stoðar lítt af hatast við hitaþolið mót (6)
- Stundum þarf að lyfta undir lyftara (6)
- Hversu vel sem þau komast upp á lagið; þetta verður alltaf óhaggalegt (5)
- Gulir tittir kjósa rauðan samsíðung (5)

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Minningar skriðdýrs, eftir Silje O. Ulstein**, frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Elin Sigurbjörg Jónsdóttir, Akureyri**.



ENJOY Á ÍSLANDI Í 10 ÁR

Í tilefni af þessum áfanga kynnum við nýjan Enjoy ELITE stól sem arftaka eldri Enjoy Classic stólsins.

ELITE stóllinn stendur forvera sínum framur á margan hátt eins og sjá má á samanburðinum hér til hliðar.

ELITE stóllinn er vottaður fyrir allt að 150 kg og 24 tíma notkun á dag.

AFMÆLISTILBOÐ!

Enjoy ELITE
124.800 kr.



Enjoy
99.800 kr.

Við erum með eldri gerðir af Enjoy stólum á sérstöku afmælistilboði. Komdu og skoðaðu úrvalið

ELITE

vs

CLASSIC



Nýr og endurbættur bakstuðningur



Enginn sérhæfður bakstuðningur



Armar stillanlegir á 4 vegu (4D) og halla samhliða setu



Armar stillanlegir á 3 vegu (3D) og halla ekki með setu



Bakið hallar frá 95 - 135° og er læsanlegt á 4 stöðum



Bakið hallar frá 104 - 121° og er læsanlegt á 3 stöðum



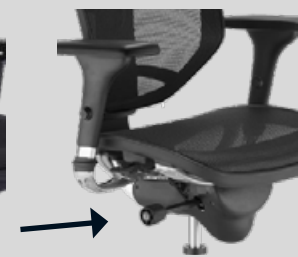
Nýr og vandaðri vélbúnaður ásamt nýjum stýrisbúnaði úr hágæða áli



Stýris- og vélbúnaður úr stáli og með plasthlífum



Sveif fyrir viðnám á bakinu fellur inn og sést lítið



Sveif fyrir viðnám á bakinu er fyrirferðarmikil og áberandi



Setuhæð er hærrí og hentar Elite því breiðari hópi fólks



Setuhæðin á Classic er mest 48cm sem hentar síður hávöxnu fólki



SYRUSSON

SYRUSSON.IS - SÍÐUMÚLA 17 - 588 4555

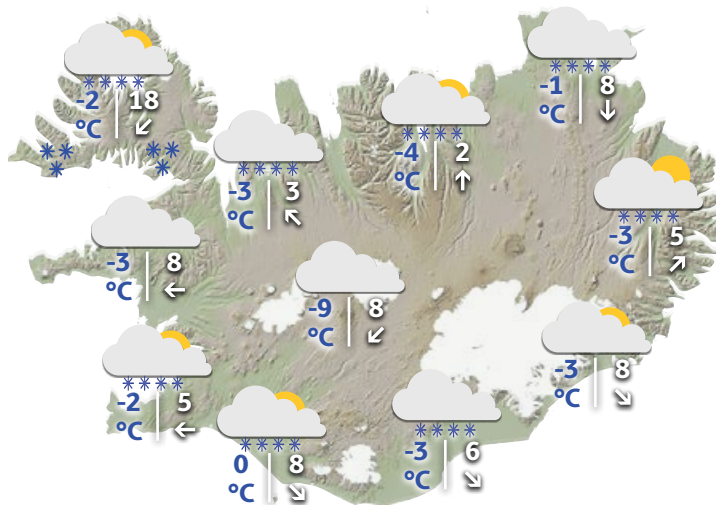


Fermingar Afmæli Veislur

www.betristofan.com

Upplýsingar
veislur@betristofan.com

Veðurspá Laugardagur



Við hvas sviðri með morgninum á vesturhellingi landsins, annars hægar, lægir þegar líður á daginn en áfram hvas sviðri á Vestfjörðum og á Ströndum og annesjum nyrðra. Snjócoma SV- og V-lands með morgninum, en dregur svo úr úrkomu syðra. Snjócoma eða él á norðurhluta landsins. Frost 0-10 stig, mildast við suðurströndina.

KORT/SIGGI STORMUR

Von á ofsaveðri aðfaranótt mánudags



Sigurður Þ. Ragnarsson
veður
@frettbladid.is

Að þessu sinni ætla ég að gera að umtalsefni mikið óveður sem horfur eru á að skelli á aðfaranótt mánudags, en óveðrið kemur keimlíkt fram í öllum tölvuspám. Lægðin, sem á miðnætti á sunnudagskvöld er að reiknast 938 millibör, verður þá rétt austan við suðurodda Grænlands og frá henni skörp skil, sem ganga yfir landið aðfaranótt mánudagsins. Lægðin nálgast síðan landið vestan-

vert og veður áfram mjög djúp.

Við erum að tala um alvöru óveður sem vert er að vara við, ofsaveður og sums staðar fárviðri, gangi þessar tölvuspár eftir. Ekki þarf að fjölyrða um vindhviður við fjöll. Hvasast veður líklega á vesturhellingi landsins aðfaranótt mánudags eða mánudagsmorgun og höfuðborgarsvæðið sleppur ekki við óveðrið, raunar þvert á móti, gæti orðið einna hvasast suðvestanlands. Lægðinni fylgir mikil úrkoma, yfirleitt snjócoma, en þó gæti rignt úti við ströndina sunnan og suðvestan til. Það er ekki vanalegt að vara við ofsaveðri með þetta miklum fyrirvara, en að þessu sinni eru allar tölvuspár að sýna vonskuveður, stórhrið um stór- an hluta landsins og þar með hættu á foktjóni og samgöngutruflunum. ■

Sunnudagur Mánudagur

Reykjavík



-2 | 5
°C | ↓



2 | 12
°C | ↑

Ísafjörður



-4 | 8
°C | ↓



-1 | 8
°C | ↓

Akureyri



-2 | 8
°C | ↓



0 | 2
°C | ↓

Egilsstaðir



-1 | 9
°C | ↓



2 | 13
°C | ↓

Kirkjubæjarklaustur



-1 | 14
°C | ↓



4 | 11
°C | ↑

Pondus



Eftir Frode Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

EIGUM BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX KOMDU OG REYNSLUAKTU!

ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

5 ÁRA ÁBYRGÐ

8 ÁRA ÁBYRGÐ Á
DRIFRAFHLÖÐU

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

ISBAND

UMBODSADILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6
270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep | **4xe**



EQS jepplingurinn verður sjö sæta.

EQS og EQE jepplingar væntanlegir 2022

njall@frettabladid.is

Von er á jepplingsútgáfum EQS og EQE rafbilanna seinna á þessu ári, en það verða þriðji og fjórði bill þýska framleiðandans til að vera byggðir á nýja EVA rafbílaundirvagninum. Áætlað er að sala þeirra hefjist á seinni hluta ársins, en þar sem þeir voru hannaðir samhliða EQS og EQE bílunum, er hægt að kynna þá með svona stuttu milli-bili. Fyrir eru EQA, EQB og EQC jepplingarnir, en einnig er rafdrifin útgáfa G-jeppons í þróun, en sá bill kemur fram á sjónarsviðið 2024.



EQE jepplingurinn mun nota 90,6 kWst rafhlöðuna.

EQS jepplingurinn verður sjö sæta enda engin smásmíði, en hann er 5.160 mm að lengd. Verður hann frumsýndur á bílasýningunni í Peking í apríl. EQE jepplingurinn mun nota 90,6 kWst rafhlöðuna, en hann verður frumsýndur í nóvember. Hjá Öskju stýttist í frumsýningu EQB í seinni hluta febrúarmánaðar, en samhliða frumsýningu á honum hefst forsale á EQE folksbílnum. Fyrsta útgáfa hans verður EQE 350 með afturhjóladrifi en fjórhjóladrifi- útgáfa hans kemur síðsumars. ■

Enyaq Coupe kemur líka í vRS útgáfu

njall@frettabladid.is

Nýja útgáfan er fyrsti rafbill Skoda til að fá vRS útgáfu. Líkt og í nýjum Volkswagen ID.5 GTX mun hann koma með tveimur rafmóturum, einum á sitt hvorum öxli. Hann verður samtals 295 hestöfl og verður 6,5 sekúndur í hundraðið í þeirri útfærslu. Einnig hefur hann meiri

hámarkshraða, eða 180 km á klst. Hann kemur aðeins með 77 kWst rafhlöðunni, sem er sú stærsta sem fánleg er með MEB undirvagninum.

Skoda hefur ekki gefið upp drægi bílsins ennþá, en búast má við að það verði svipað og í ID.5 GTX eða um 480 km. Billinn verður með sportlegri fjöðrun sem býið er að



Sportfjöðrun gerir bilinn 15 mm lægri en hefðbundna útgáfu Enyaq.

lækka um 15 mm frá hefðbundnu útgáfunni og hann mun koma á 20 tommu felgum með 21 tommu felgur sem aukabúnað. Loks kemur billinn með nýja „Crystal Face“ grillinu, sem er upplýst með 131 díóðuljósi.

Billinn mun koma á markað í Evrópu með vorinu en verð hefur ekki verið gefið upp enn þá. ■

Rafbílar fá ekki góða einkunn TÜV

Bifreiðaskoðanir í Þýskalandi eru gefnar út einu sinni á ári, í skýrslu sem sýnir galla hvers ökutækis á markaði þar.

njall@frettabladid.is

Það getur verið athyglisvert að skoða TÜV-skýrslu hvers árs í Þýskalandi, en það eru skoðunarstöðvar þar í landi sem gefa út mjög nákvæma skýrslu um hvernig ökutæki koma út í árlegum skoðunum þar í landi. Skýrslan fyrir árið 2021 er komin út og þar eru meðal annars nokkrir rafbílar komnir inn á lista, en þar eru skoðuð ökutæki sem eru 2-3 ára, 4-5 ára og 6-7 ára.

Mercedes-Benz stóð sig vel í flokki 2-3 ára gamalla bíla, en þar voru tveir frá merkinu í efsta sæti, GLC fyrstur með aðeins 1,5% bilanir og B-lína í öðru sæti. Neðstu tveir voru einnig frá sama merki, en Dacia Duster og Logan vermdu botnsætin með meira en 11% bilana. Í hópi bíla 4-5 ára var Audi Q2 efstur með 2,1% hlutfall bilana, en Porsche 911 annar og Mazda CX-3 þriðji. Aftur var það Dacia sem var neðarlega á lista í þeim hópi með Dokker þriðja neðstan, VW Sharan næstneðstur og í neðsta sæti BMW 5-lína með 16,8% hlutfall bilana. Í flokki 6-7 ára gamalla bíla var Porsche 911 kominn í efsta sæti, VW Golf Sportsvan annar, og Suzuki SX4 í þriðja sæti. Aftur var það Dacia Dokker sem var þriðji neðstur, Renault



Sá bill sem þurfti minnst að hafa áhyggjur af í skoðunarprogrammi TÜV var Mercedes-Benz GLC.



Mercedes-Benz stóð sig vel í flokki 2-3 ára gamalla bíla en þar voru efstir GLC og B-lína.

Kangoo í næstneðsta og Fiat Punto neðstur með 23,3% hlutfall bilana, eða næstum fjórði hver bill.

Athygli vekur að öfugt við það sem haldið hefur verið fram, stóðu rafbílar sig ekkert sérlega vel á TÜV-prófunum. Á lista voru BMW



Tesla Model S stóð sig verst af þeim fjórum rafbílnum sem í prófinu voru, eða með meira en 10% hlutfall bilana.

i3, Renault Zoe, Smart fortwo EV og Tesla Model S. Var það Smart billinn sem stóð sig best með aðeins 3,5% bilanir, sem dugar honum til að vera fyrir ofan miðju. Allir hinir voru fyrir neðan miðju, BMW i3 með 4,7% þar sem aðalljós og bremsukerfi voru með flestar bil-

anir og Renault Zoe með 5,7% fyrir aðalljós og fjöðrunarkerfi. Tesla Model S stóð sig afar illa, með bilanir í aðalljósum og þokuljósum, en klafafjöðrun kom verst út. Alls var hlutfallið 10,7%, sem þýðir að tíunda hver Tesla Model S kemst ekki í gegnum fyrstu skoðun. ■



Hlíðarbraut 4, Akureyri Sala byggingarréttar

Akureyrarbær leitar eftir kaupþilboðum í byggingarrétt lóðarinnar Hlíðarbraut 4.

Um er að ræða 6.415 m² verslunar- og þjónustulóð. Samkvæmt deiliskipulagi Holtahverfis norður er heimilt að byggja á lóðinni atvinnuhúsnæði í 2-5 hæða byggingum auk bílakjallara. Byggingarmagn ofanjarðar er 7.687 m² og 2.562 m² neðanjarðar (kjallari/bílakjallari).

Sækja skal um lóðina með rafrænum hætti í gegnum útboðsvef Akureyrarbæjar. Frestur til að skila inn kaupþilboðum rennur út kl. 12:00 þann 23. febrúar 2022.

Nánari upplýsingar má finna á útboðsvef á heimasíðu Akureyrarbæjar, www.akureyri.is



Geislagata 9 / Sími 460 1000 / www.akureyri.is / akureyri@akureyri.is

Rafmótor Koenigsegg vekur athygli

njall@frettabladid.is

Frá Koenigsegg er kominn nýr rafmótor sem kallast Quark og var þróaður fyrir hinn fjögurra dyra Genera. Rafmótorinn er sannkallað orkubúnt, en hann er aðeins 28 kíló en skilar 335 hestöflum, og 600 Nm tugi. Mótorinn var kynntur á mánudag og að sögn Koenigsegg er hann fremstur þegar kemur að afli eða tugi á hvert kíló. Quark mótorarnir í Genera eru þrír og eiga samspil við þriggja strokka vél sem skilar 600 hestöflum.



Annar mótor er á leiðinni sem samanstendur af tveimur og skilar 670 hestöflum.

Að sögn Dragos-Mihai Postariu, aðalhönnuðar rafmótora hjá Koenigsegg, er rafmótorinn hannaður til að gefa mikið afl í upptakinu þar til að vélin tekur við, með hjálp rafmótorsins í allt að 400 km á klst. Eigandi Koenigsegg, Christian von Koenigsegg, gengur enn lengra þegar hann segir að mótorinn sé fullkominn fyrir notkun í bátum eða flugvélum líka. „Það er engin



Koenigsegg Quark rafmótorinn við hliðina á dæmigerðum orkudrykk.

þörf fyrir stigskiptingu rafmótorsins, þar sem að snúningurinn er réttur frá upphafi. Margir rafmótorar geta skilað miklu hámarksafli en þurfa svo skiptingu til að skila réttu afli miðað við snúningshraða. Með því bætist við þyngd mótorsins og afl hans minnkar,“ segir Christian, sem ekki er raunin í Quark mótorinum.

Einnig er á leiðinni annar mótor frá Koenigsegg sem kallast Terrier, en hann samanstendur af tveimur rafmóturum sem skila 670 hestöflum og 1.100 Nm tugi, í stykki sem vegur 85 kíló. Sá mótor er með girdrifi og er hægt að setja beint í grindina á hvaða bíl sem er, en hann verður betur kynntur hjá Koenigsegg á næstunni. ■

Ný leið í Hellnahraun, Hafnarfirði



26

Pöntunarþjónusta á vegum Strætó í Hellnahraun.

Frá og með **1. febrúar**
mun ný strætóleið númer
26 þjónusta iðnaðarhverfið
Hellnahraun í Hafnarfirði.



Leiðin verður í pöntunarþjónustu sem þýðir að viðskiptavinir panta ferð með því hringja í Hreyfil í síma 5885522 minnsta kosti 30 mínútum fyrir áætlaða brottför skv. tímatöflu.

Tímtöflur eru aðgengilegar inn á straeto.is

Eingöngu er hægt að greiða fyrir ferðina um borð leigubílnum með því að sýna Klapp kort, KLAPP tíu eða fargjald í Strætó appi eða Klapp appi.



Leitar að fagurfræðilegri upplifun



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Þú ert kveikjan, er yfirskrift sýningar sem verður opnuð í dag, á innsetningu eftir Ingunni Fjólu Ingþórsdóttur í Listasafni Árnesinga. Sýningarstjóri er Erin Honeycutt.

„Á þessari sýningu Ingunnar Fjólu kynnist áhorfandinn því að málverkið getur verið á sama tíma hugmynd og upplifun þar sem áhorfandanum býðst að taka þátt. Hún er að skapa nýja gerð af málverkinu,“ segir Erin.

Innsetning Ingunnar Fjólu tekur yfir allt rými salarins og er stærsta verk sem hún hefur gert. „Ég hef sett þetta verk upp áður í Bremen í Þýskalandi en þar var minna rými og lægra til lofts þannig að ég hef stækkað verkið og aðlagð rýminu hér,“ segir Ingunn. „Í þessu rými eru níu málaðir rammar sem hægt er að snúa, einlitir málaðir fletir eru á veggjunum og svo radast rauðar snókerkúlur á gólfið. Allir hlutar verksins radast í kerfisbundið mynstur sem áhorfendur geta raskað. Ég er meðal annars að takast á við hugmyndina um bilið á milli stöðugleika og óstöðugleika, reglu og óreiðu.“

Breytilegt verk

Innsetning Ingunnar Fjólu má kallast þátttökuverk því gert er ráð fyrir að gestir snerti það og breyti uppröðun þess. „Þegar starfsfólk kemur til vinnu á morgnana er allt sett á sinn stað en þegar gestir mæta mega þeir hreyfa við verkinu, rugla í mynstri þess og snerta kúlurnar. Næsta morgun raða starfsmenn safnsins öllu aftur á sinn stað,“ segir Ingunn Fjóla og bætir við: „Þetta verk tengist mörgu sem ég hef fengið við áður, eins og sambandinu milli áhorfanda og verksins, breytilegri skynjun og áhrifum áhorfenda á verkið. Verkið er að breytast meðan maður er að upplifa það og er aldrei alveg eins nema í upphafi dags.“

Hún er spurð af hverju hún leggi svo mikla áherslu á þátttöku áhorfandans, finnst henni myndlistin vera of fjarlæg fólki? „Ég hef verið að velja þessu fyrir mér allan minn feril. Ég hef alltaf verið að taka málverkið út úr rammanum og setja inn í rýmið og reyna á þann hátt að



Fjórar sýningar

Alls verða fjórar sýningar opnaðar í Listasafni Árnesinga í dag. Auk Ingunnar Fjólu sýna Lóa H. Hjálmtýsdóttir, Þórdís Erla Zoega og Magnús Helgason í sölum safnsins.

komast nær áhorfandanum. Ég vil fá hann til að upplifa verkið frá öllum sjónarhornum og með öllum líkamanum, ekki bara augunum, og skapa um leið einhvers konar upplifun.

En af hverju? Það er spurning sem er ekki auðvelt að svara. Ég er upptekin af litum og að skynja liti í rými. Ég er að leita að einhvers konar fagurfræðilegri upplifun. Á sama tíma er verkið mjög útreiknað. Teiknað rúðunet er á gólfinu og þar eiga kúlurnar sinn



Ég er meðal annars að takast á við hugmyndina um bilið á milli stöðugleika og óstöðugleika, reglu og óreiðu.

stað og rammarnir eru einnig mjög reglulegir í rýminu. Þannig að ég er líka að hugsa um kerfi og bil á milli kerfa og óreiðu, sem og gagnvirkni og leikjamenningu samtímans. Ég er að skapa verk þar sem áhorfandinn er í miðju verksins og upplifir sig þannig.“

Ingunn Fjóla og Erin sýningarstjóri spá og spekúlera í rýminu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Spennandi að sjá viðbrögð

Blaðamaður hefur orð á því að börn og ungmenni verði hrifin af því að fá að snerta verkið en hvaða viðbrögðum á Ingunn Fjóla von á frá fullorðnum? „Þegar ég sýndi verkið í Þýskalandi var það í listamannareknu rými þar sem flestir gestir voru fullorðnir. Þeir nálgudust verkið mjög misjafnlega, sumir varfærnislega meðan aðrir slepptu fram af sér beislinu. Hingað munu örugglega koma skólahópar og það verður spennandi að sjá viðbrögð þeirra.“ ■

Saltfiskstöflun í Listasafni Sigurjóns

kolbrunb@frettabladid.is

Rekstrarfélagið Gríma ehf. hefur tekið við rekstri Listasafns Sigurjóns Ólafssonar og verður ný sýning opnuð í safninu í dag, laugardaginn 5. febrúar, undir heitinu Saltfiskstöflun – Veggmynd án veggjar.

Sigurjón Ólafsson mótaði Saltfiskstöflun í leir á árunum 1934-1935 meðan hann var við nám í Konunglega listaháskólanum í Kaupmannahöfn. Á sýningunni er rifjuð upp tilurð verksins og uppsetning þess sem frítt standandi steinsteypt lágmynd við Sjómannaskólann í Reykjavík en ekki sem veggmynd á byggingu, eins og var ætluð listamannsins. Sýnd eru brot úr niðurstöðum verkfræðings VERKÍS, sem fjallar um ástand lágmyndarinnar í dag. Einnig eru sýndar ljósmyndir af verkum Sigurjóns frá sama tímabili, þegar hann vann með stór og einföld form í anda þúrismans.

Í neðri sal safnsins er fjölbreytt úrval verka eftir Sigurjón, meðal



Ný sýning verður opnuð í Listasafni Sigurjóns. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

annars frumdrög að nokkrum lykilverkum hans sem hafa verið stækkuð og sett upp í opinberu rými.

Sýningunni fylgir sérstakur fræðslupakki ætlaður grunnskólaknemum. Fræðsluefnið er aðgengilegt á heimasíðu Listasafns Sigurjóns Ólafssonar LSO.is undir heitinu Farvegur myndlistar til framtíðar.

Yfir vetrartímamann verður safnið opið laugardaga og sunnudaga milli klukkan 13 og 17. Tekið er á móti hópum utan opnunartíma eftir samkomulagi. ■

Kraftur í Þjóðleikhúsinu

kolbrunb@frettabladid.is

Þjóðleikhúsið hefur hafið sýningar af fullum krafti. Ásta er fyrsta sýningin sem rataði á fjálistar eftir sex vikna langt hlé sem varð á sýningarhaldi vegna samkomutakmarkana. Sýningin hefur verið færð á Stóra sviðið.

Kardemommubærinn hefur göngu sína 19. febrúar og það styttest í 100. sýninguna á Vertu úlfur en sýningin vann öll helstu leikhúsverðlaunin á síðasta ári og var meðal annars valin sýning ársins á Grímuhátíðinni.

Nú styttist í frumsýningu á þremur sýningum. Framúrskarandi vinkona er sannkölluð ítölsk leikhúsveisla og höfundurinn, Elena Ferrante, á fjölda aðdáenda á Íslandi fyrir Napólíþríleik sinn. Sjö ævintýri um skómm er fyrsta verk Tyrfrings Tyrfringssonar en Stefán Jónsson leikstýrir. Annað nýtt íslenskt verk, Umskiptingur, eftir Sigrúnu Eldjárn, í leikstjórn Söru Marti, verður frumsýnd á Litla sviðinu eftir nokkrar vikur. Þar er á ferð nútímalega útgáfa á Þjóðsögunni um umskiptinga.



Ásta er komin á Stóra sviðið.

MYND/HÖRÐUR SVEINSSON



Þjóðleikhúsið hefur hafið sýningar af fullum krafti.

Fyrir páska verður nýlegt verk eftir Caryl Churchill, Ást og upplýsingar, frumsýnt í Kassanum í leikstjórn Unu Þorleifsdóttur og verður frumsýnt glænýtt íslenskt verk, Prinsinn í leikstjórn Maríu Reyndal sem hún samdi ásamt Kára Viðarssyni. ■



Síðustu sætin til **Verona í vetur**

12. febrúar í 7 eða 14 nætur
19. febrúar í 7 nætur

Flugsæti
Flug aðra leið frá
19.950



Flugsæti
Flug báðar leiðir frá
39.900



Val di Fassa

Komdu með á skíði!

12. febrúar í 7 eða 14 nætur
19. febrúar í 7 nætur

Verð á mann frá
119.800



Verð frá kr.
139.900



Verð m.v. ★★★ gistingu með hálfu fæði

 **Heimsferðir**

 595 1000

www.heimsferdir.is



Þörfin fyrir listina, samveruna og gleðina hefur aldrei verið meiri og það er sko nóg um að vera í febrúar! Tryggðu þér miða á borgarleikhus.is





Fullia ferð áfram



Laugardagur

Aðalfundur Stangaveiðifélags Reykjavíkur verður haldinn 28. febrúar 2022 og hefst hann kl. 18.00.*

Fram fara hefðbundin aðalfundarstörf en staðsetning og dagskrá fundarins verður birt á svfr.is þegar nær dregur. Á aðalfundinum er formaður SVFR kjörinn til eins árs og kosið er um sæti þriggja meðstjórnenda til tveggja ára.

Framboðum skal skilað á þar til gerðu formi á vef okkar svfr.is/frambod eigi síðar en 14. febrúar nk., fjórtán dögum fyrir aðalfund.

*með fyrirvara um sóttvarnareglur



GEFÐU GJÖF TIL HEILLA
HEILLAGJAFIR.IS



Hringbraut

- 18.30 **Sir Arnar Gauti (e)** Lífsstíls-þáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
- 19.00 **Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
- 19.30 **Bióbærinn (e)** Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bíóspjalli.
- 20.00 **Kvennaklefinn(e)** Heimsborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur.
- 20.30 **Sir Arnar Gauti (e)**
- 21.00 **Undir yfirborðið (e)**

RÚV Sjónvarp

- 07.15 **KrakkaRÚV**
- 07.16 **Sögur snjómannsins**
- 07.24 **Litli Malabar**
- 07.28 **Stuðboltarnir**
- 07.39 **Sara og Önd**
- 07.46 **Rán - Rún**
- 07.51 **Kalli og Lóa**
- 08.03 **Úmisúmi**
- 08.26 **Eðlukrúttin**
- 08.37 **Sjóræningjarnir í næsta húsi**
- 08.48 **Hið mikla Bé**
- 09.10 **Kata og Mummi**
- 09.21 **Stundin okkar**
- 09.50 **Húllumhæ**
- 10.05 **Hvað getum við gert?** Kol-efnisskattur.
- 10.15 **Gettu betur** Versló - FSu.
- 11.25 **ÓL 2022.** Bein útsending frá keppni í hólasvigi karla.
- 13.00 **ÓL 2022.** Bein útsending frá keppni í íshokki kvenna.
- 15.35 **Sterkastí maður Íslands**
- 16.30 **Crossfit** Bein útsending frá keppni í crossfit á Reykjavíkurléikunum.
- 17.55 **Landakort** Minjaarfur fyrir allan heiminn.
- 18.00 **KrakkaRÚV**
- 18.01 **Allt um dýrin**
- 18.25 **Nýi skólinn**
- 18.38 **Lúkas í mörgum myndum**
- 18.45 **Landakort**
- 18.52 **Lottó**
- 19.00 **Fréttir**
- 19.25 **Íþróttir**
- 19.40 **Veður**
- 19.50 **Lögin í Söngvakeppninni 2022** Kynningarþáttur þar sem við komumst að því hverjir taka þátt í Söngvakeppninni 2022.
- 20.30 **Dans** Bein útsending frá keppni í dansi á Reykjavíkurléikunum.
- 21.30 **Það sem hafid geymir. The Mercy**
- 23.10 **Sem á himnum. Sá som i himmelen**
- 01.25 **ÓL 2022.** Bein útsending frá keppni í brekkufimi kvenna á snjóbrettum.
- 02.50 **ÓL 2022.** Bein útsending frá keppni í bruni karla.
- 05.20 **Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 08.30 **Ras al Khaimah Championship** Bein útsending frá Ras al Khaimah Championship.
- 13.00 **Tvöfaldur skolli**
- 13.35 **Mackenzie Hughes - Pay the Rent**
- 13.50 **Sentry Tournament of Champions**
- 18.00 **AT&T Pebble Beach Pro-Am** Bein útsending frá AT&T Pebble Beach Pro-Am.
- 19.00 **PGA Tour. The Cut 2022**

Sjónvarp Símans

- 10.15 **Dr. Phil**
- 11.00 **Dr. Phil**
- 11.45 **Dr. Phil**
- 12.30 **Speechless**
- 12.55 **Single Parents**
- 13.20 **The Good Place**
- 13.42 **The Neighborhood**
- 14.07 **The Pink Panther 2**
- 15.37 **Survivor**
- 16.30 **The King of Queens**
- 16.50 **Everybody Loves Raymond**
- 17.15 **American Housewife**
- 17.45 **mixed-ish**
- 18.15 **Dear Frankie**
- 20.00 **Það er komin Helgi**
- 21.00 **The Five-Year Engagement**
- 23.00 **Stronger**
- 00.55 **Deepwater Horizon**
- 02.40 **Danny Collins**
- 04.25 **Tónlist**

RÚV Rás eitt

- 00.00 **Fréttir**
- 06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
- 07.00 **Fréttir**
- 07.03 **Vinill vikunnar** Songs for a Tailor með Jack Bruce.
- 08.00 **Morgunfréttir**
- 08.05 **Frá Íslandsferð John Coles** sumarið 1881 Fimmti þáttur.
- 09.00 **Fréttir**
- 09.03 **Á reki með KK**
- 10.00 **Fréttir**
- 10.05 **Veðurfregnir**
- 10.15 **Á verkstæði bókmenntanna**
- 11.00 **Fréttir**
- 11.02 **Vikulokin**
- 12.00 **Hádegisútlit**
- 12.20 **Hádegisfréttir**
- 12.45 **Heimskviður**
- 13.25 **Fólkið í garðinum** (5 af 6)
- 14.05 **Afganistan í öðru ljósi** Fall Afganistan og framtíð lands og þjóðar.
- 15.00 **Flakk**
- 16.00 **Siðdegisfréttir**
- 16.05 **Orð um bækur**
- 17.00 **Þó líði ár og öld** (1 af 4)Hve glöð er vor æska.
- 18.00 **Kvöldfréttir**
- 18.10 **Í ljósi sögunnar**
- 18.50 **Veðurfregnir**
- 18.53 **Dánarfregnir**
- 19.00 **Sveifludansar** Zoot Sims, K tríó og Jane Ira Bloom.
- 20.50 **Úr gullkistunni** Þrjú kvæði eftir Davíð Stefánsson.
- 21.15 **Bók vikunnar. Sólhvörf**
- 22.00 **Fréttir**
- 22.05 **Veðurfregnir**
- 22.10 **Litla flugan** Lónlí blú bojs.
- 23.00 **Vikulokin**

Stöð 2 Bíó

- 10.45 **Like Cats & Dogs**
- 12.10 **The Kindergarten Teacher**
- 13.45 **Spotlight**
- 15.50 **Like Cats & Dogs**
- 17.20 **The Kindergarten Teacher**
- 18.50 **Spotlight**
- 21.00 **The Matrix** Tölvuþrjúturinn Thomas Anderson, kalladur Neo, hefur lifað frekar viðburðasnaudu lífi. Árið 1999 verða á vegi hans upplýsingar sem kollvarpa heimsmynd hans.
- 23.10 **Hellboy. Rise of the Blood Queen**
- 01.05 **Mortal Kombat Legends. Scorpion's Revenge** Hanzo Hasashi missir alla þá sem standa honum næst, auk eigin lífs, þegar hópur af óvinaninjum ræðst á þau. Hann fær nýtt tækifæri með því að keppa í bardögum í annari vidd og getur þannig bjargað ástvinum sínum.
- 02.25 **The Matrix**

Stöð 2

- 08.00 **Barnaefni**
- 11.25 **Hunter Street**
- 11.50 **The Goldbergs**
- 12.10 **Bold and the Beautiful**
- 13.35 **Bold and the Beautiful**
- 14.00 **Ultimate Veg** Jamie Ómissandi þáttur með meistara Jamie Oliver sem sækir nú innblástur frá framandi stöðum víðs vegar um heim.
- 14.45 **30 Rock**
- 15.10 **Blindur bakstur**
- 15.50 **Baklandið**
- 16.20 **Glaumbær**
- 16.55 **First Dates Hotel**
- 17.40 **Kviss**
- 18.26 **Veður**
- 18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 **Sportpakinn**
- 19.00 **Krakkakviss** Í þessum þætti fáum við að sjá hvaða lið tryggir sér sæti í undanúrslitunum, en Gyða, Baldvin og Pétur keppa fyrir hönd Stjórnunnar á móti Helenu, Huga og Hjalta í Ármanni.
- 19.30 **The Masked Singer**
- 20.35 **Remember Sunday**
- 22.10 **Three Billboards Outside Ebbing, Missouri**
- 00.05 **Cold Pursuit** Spennutryllir frá 2018 með Liam Neeson og Lauru Dern. Nels Coxman er heiðursborgari smábæjarins Kehoe í Klettafjöllum og vinnur við að hreinsa snjó af vegum bæjarins og nágrennis hans með öflugustu snjóruðningstækjum sem völ er á.
- 02.00 **High Life**
- 03.50 **Hunter Street**
- 04.10 **The Goldbergs**
- 04.30 **First Dates Hotel**

Stöð 2 Sport

- 06.55 **Subway körfuboltakvöld**
- 07.55 **ÍR - Þór Þ.** Útsending frá leik í Subway deild karla.
- 09.35 **Njarðvík - KR**
- 11.15 **Subway körfuboltakvöld**
- 12.15 **Seinni bylgjan**
- 13.20 **KA/Þór - ÍBV** Bein útsending frá leik í Olis deild kvenna.
- 14.50 **Tilþriffin**
- 15.50 **KA - ÍBV** Bein útsending frá leik í Olis deild karla.
- 17.25 **Anna Eiríks - Hreyfum okkur saman**
- 17.50 **Fram - Stjarnan** Bein útsending frá leik í Olis deild kvenna.
- 19.25 **KA - ÍBV**
- 20.50 **Fram - Stjarnan**
- 22.15 **Subway körfuboltakvöld**
- 23.15 **ÍR - Þór Þ.**
- 00.55 **Njarðvík - KR**

Stöð 2 Sport 2

- 06.50 **Liverpool - Arsenal**
- 08.30 **Arsenal - Liverpool**
- 10.10 **Manchester United - Middlesbrough**
- 11.50 **Upphítunarþáttur FA Cup**
- 12.20 **Chelsea - Plymouth** Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
- 14.20 **Upphítunarþáttur FA Cup**
- 14.50 **Manchester City - Fulham** Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
- 16.50 **Upphítunarþáttur FA Cup**
- 17.20 **Cambridge - Luton** Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
- 19.20 **Upphítunarþáttur FA Cup**
- 19.50 **Tottenham - Brighton** Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
- 22.00 **Magic - Grizzlies** Bein útsending frá leik í NBA.
- 00.30 **Kidderminster Harriers - West Ham**

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

Sunnudagur

Hringbraut

- 18.30 Mannamál (e)
19.00 Suðurnesja-magasín Vikurfrétt (e)
19.30 Bókahornið (e) Bókahornið fjallar um bækur af öllu tagi.
20.00 Matur og heimili (e) Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun.
20.30 Mannamál (e)
21.00 Suðurnesja-magasín Vikurfrétt (e)

RÚV Sjónvarp

- 07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Kúlugúbbarnir
07.44 Robbi og skrímsli
08.06 Hvolpasveitin
08.28 Ronja ræningjadóttir
08.52 Skotti og Fló
08.59 Unnar og vinur
09.21 Múminálfarnir
09.43 Grettir
09.56 Eldhugar
10.00 Landakort Ástarljóð.
10.05 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í bruni karla.
11.00 Silfrið
12.10 Okkar á milli
12.40 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarpsins
13.00 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í baksleða karla.
14.35 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í 30 km skiptigöngu karla í skíðagöngu.
16.00 Reykjavíkurléikarnir 2022 Bein útsending frá keppni í frjálssíþróttum.
17.55 Landakort Konungsflygillinn.
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Menningarvikan
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.40 Veður
19.50 Landinn
20.20 Hvunnudagshetur Guðfinna og Arnar.
20.50 Hljómskálinn Blessuð sértu sveitin mín.
21.25 Verbúðin Kóngar og drottningar.
22.10 Ólgandi heimur
23.10 Camille Claudel. Camille Claudel 1915
00.40 Landinn
01.10 ÓL 2022. Bein útsending frá blandaðri liðakeppni á listskautum.
02.05 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í stórsvígi kvenna - fyrri umferð.
03.55 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í brekkufimi karla.
05.35 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í stórsvígi kvenna - seinni umferð.
07.00 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

- 08.30 Ras al Khaimah Championship Bein útsending.
13.00 Tvöfaldur skolli
13.35 Sony Open
18.00 AT&T Pebble Beach Pro-Am Bein útsending.
23.30 Vilhelm Neto, Benedikt Valsson og Fannar Sveinsson
23.55 Dubai Desert Classic

Sjónvarp Símans

- 10.00 Dr. Phil
10.45 Dr. Phil
11.30 Black-ish (4.23)
11.55 Black-ish (5.23)
12.20 Top Chef
13.05 The Bachelor
14.35 Survivor (14.15)
15.25 Survivor (15.15)
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.
00.20 Dexter
01.10 The Rookie
01.55 Looking for Alaska
02.45 Kielergata
03.30 Tónlist

RÚV Rás eitt

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hringrás Bangla-desh.
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 Byr Íslendingur hér?
11.00 Guðspjónusta í Dómkirkjunni
12.00 Hádegisútsvarp
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Sögur af landi
14.00 Viðsjá
15.00 Lestin
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífínu. Skálholt II
17.25 Orð af orði Varðveisla tungunnar.
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 (5 af 5)
20.50 Heimskviður
21.30 Áður fyrr á árum (1 af 5) Um jarðskjálftana á Suðurlandi umferð.
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálssar hendur

Stöð 2 Bíó

- 11.00 Time Freak
12.45 The Sweet Life
14.10 The Hummingbird Project
16.00 Time Freak
17.40 The Sweet Life
19.10 The Hummingbird Project
21.00 Banana Split
22.20 Sorry to Bother You
00.05 Joker Glæpsamlegur spennutryllir frá 2019 sem hlaut tvönn Óskarsverðlaun.
02.05 Banana Split

Stöð 2

- 08.00 Barnaefni
11.40 Simpson-fjölskyldan
12.00 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.55 Spegilmyndin
14.20 10 Ways To Lose 10 Years
15.05 Grand Designs
16.35 The Great British Bake Off
16.55 Krakkakviss
17.40 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Blindur bakstur Við fengum til okkar leikarahjónin Álfrúnu og Friðrik Friðriksson og í kvöld fáum við að sjá hvort þeirra ætti að halda sig í eldhúsinu heima við.
19.45 Baklandið
20.15 Svörtu sandar
20.55 Knutby Magnaðir og dularfullir sænskir þættir.
21.45 Dröm
22.15 Temple
23.00 Rebecka Martinsson
23.45 The Blacklist
00.25 Simpson-fjölskyldan
00.45 Grand Designs
01.30 The Great British Bake Off
02.30 60 Minutes

Stöð 2 Sport

- 07.10 KA - ÍBV Útsending frá leik í Olís deild karla.
08.35 Keflavík - Grindavík Útsending frá leik í Subway deild kvenna.
10.15 Njarðvík - Valur
11.55 Subway körfuboltakvöld
12.50 KA/Þór - ÍBV Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
14.15 KA - ÍBV
15.40 Þeir tveir
16.20 Fram - Stjarnan Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
17.50 KA - ÍBV
19.20 Afturelding - Selfoss Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
20.55 Keflavík - Breiðablik Útsending frá leik í Subway deild karla.
22.35 Grindavík - Tindastóll
00.15 Tilþrifin

Stöð 2 Sport 2

- 06.45 Cambridge - Luton
08.25 Chelsea - Plymouth
10.05 Manchester City - Fulham
11.50 Liverpool - Cardiff Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
13.50 Tottenham - Brighton
15.30 The Fifth Quarter
15.50 Nottingham Forest - Leicester Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
17.50 NFL Extra
18.20 Bournemouth - Boreham Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
20.30 Nuggets - Nets Bein útsending frá leik í NBA.
22.35 NFL Gameday
23.05 Real Madrid - Valencia Basket

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.
19.30 Heima er bezt Samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds timarits.
20.00 Stjórnandinn með Jóni G. Viðtalsþáttur við stjórnendur og frumkvöðla í íslensku samfélagi.
20.30 Fréttavaktin
21.00 Undir yfirborðið (e)

RÚV Sjónvarp

- 08.50 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í 15 km skíðaskotfimi kvenna.
10.40 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í stórsvígi kvenna.
12.05 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í skautaati kvenna og karla.
13.00 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni Sviss og Finnlands í ishokki kvenna.
15.30 ÓL 2022. Bein útsending frá blandaðri liðakeppni á listskautum.
16.20 ÓL 2022. Bein útsending frá blandaðri liðakeppni á listskautum.
17.30 Andri á flandri
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Lundaklettur
18.08 Litli Malabar
18.12 Poppý kisukló
18.23 Lestrarhvatni
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 Ólympiukvöld Samantekt.
20.35 Nærumst og njótum
21.10 Deig, Deg
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Í saumana á Shakespeare - Líku líkt
23.15 Dulin skömm stríðsreksturs. Áfallastreituröskun
00.10 Hokki og háir hælur
01.10 Bækur og staðir
01.20 Ólympiukvöld Samantekt.
01.55 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í skíðafimi kvenna af stórum palli.
02.50 ÓL 2022. Bein útsending frá keppni í risasvígi karla.
05.00 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

- 06.30 AT&T Pebble Beach Pro-Am
09.30 AT&T Pebble Beach Pro-Am
12.30 AT&T Pebble Beach Pro-Am
18.30 AT&T Pebble Beach Pro-Am
19.20 AT&T Pebble Beach Pro-Am

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Block
15.20 Ordinary Joe
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 FBI. International
21.50 Looking for Alaska
22.40 Mayans M.C.
23.40 The Late Late Show
00.25 Dexter
01.15 FBI
02.00 FBI. Most Wanted
02.50 Paradise Lost
04.00 Tónlist

RÚV Rás eitt

- 00.00 Fréttir
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 Bergþóra Árnadóttir 1/4.
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegj. Fyrri og seinni hluti
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegj
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Hringrás Bangla-desh.
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 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Kvöldsagan. Samastaður í tilverunni (20 af 24)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin

Stöð 2 Bíó

- 11.50 TMNT (Teenage Mutant Ninja Turtles)
13.30 Thunder Road
14.55 The Night Is Young
16.25 TMNT (Teenage Mutant Ninja Turtles)
18.00 Thunder Road
19.30 The Night Is Young
21.00 Stockholm
22.25 The Invisible Man
00.30 Papillon
02.35 Stockholm Glæpsamleg og spreng-hlægileg mynd frá 2018. Myndin er byggð á fánægum en dagsönnum atburði árið 1973 þegar bankarán var framið í Stokkhólmi í Svíþjóð og gíslataka fylgdi í kjölfarið.

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn
08.15 The O.C.
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 NCIS
10.15 Masterchef USA
10.55 Nettir kettir
11.40 Á uppleið Að borga hálfá milljón í leigu og þrjú hundruð þúsund krónur í leikskóla á mánuði er ekki óal-gengt í stórborginni London, en það gerir fjármálaverkfræðingurinn þritugi Elísabet Björnsdóttir.
12.15 B Positive
12.35 Nágrannar
12.55 The Greatest Dancer
14.30 Um land allt
15.10 Masterchef USA
15.50 First Dates
16.35 Your Home Made Perfect
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Spegilmyndin
19.40 The Great British Bake Off
20.35 Grand Designs
21.25 The Righteous Gemstones
22.00 Euphoria
23.00 60 Minutes
23.45 Magnum P.I. Thomas Magnum er fyrrum sersveitarmaður í bandaríska sjóhernum en hefur sérhæft sig í öryggisgæslu og vinnur nú sem einkasþæjari á Hawaii.
00.30 S.W.A.T.
01.15 Legends of Tomorrow
01.55 The O.C.
02.40 B Positive
02.55 First Dates

Stöð 2 Sport

- 08.05 Midtjylland - Breiðablik
09.50 Subway körfuboltakvöld
10.50 Fram - Grótta Útsending frá leik í Olís deild karla.
12.15 KA - ÍBV
13.40 Afturelding - Selfoss
15.05 KA/Þór - ÍBV Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
16.30 Fram - Stjarnan
18.00 Seinni bylgjan
19.15 Stjarnan - Haukar Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
21.10 Seinni bylgjan Karla
22.25 Seinni bylgjan Kvenna
23.25 Stjarnan - Haukar
00.50 Seinni bylgjan Karla

Stöð 2 Sport 2

- 07.35 Birmingham - Sheffield United
09.15 Hull - Preston North End
10.55 Swansea - Blackburn
12.35 Lokasóknin
13.45 Bournemouth - Boreham
15.45 Nottingham Forest - Leicester
17.25 Liverpool - Cardiff
19.05 Football League Show
19.30 Ensku bikarmörkin
20.00 Lögmal leiksins
21.10 Road to the Super Bowl 2022
22.10 Nuggets - Nets
23.50 Lögmal leiksins

Ginstraumurinn bar köttinn Morris til Íslands

Jason Veal hafði yfirumsjón með eimingu rómaðs gins í Wisconsin, þegar framleiðendur Ólafsson ginsins sóttust eftir kröftum hans og þekkingu. Hann og Amy, konan hans, eru ævintýragjörn og voru alveg til í að flytja til Íslands. Stærsta ákvörðunin sem þau stóðu frammi fyrir var hvort kötturinn Morris ætti að koma með.

toti@frettabladid.is

Bandarísku hjónin Amy og Jason Veal eru víðförl og hafa meðal annars búið í Suður-Kóreu og á Nýja Sjálandi, en una hag sínum nú ákaflega vel í Vesturbænum ásamt kettinum Morris, sem var fljótur að aðlagast þegar hann var loksins hingað kominn eftir langt, strangt, kostnaðarsamt og flókið ferðalag og ferli.

Jason er ginsérfræðingur mikill og hafði yfirumsjón með eimingu slíkra veiga, sem kenndar eru við Death Store Gin og eru framleiddar í Wisconsin í Bandaríkjunum, þegar Arnar Jón Agnarsson og Jon Maxwell, stofnendur Eyland Spirits, fengu hann í sambærilegt starf við framleiðslu Ólafsson ginsins, sem hefur verið að gera það gott undanfarið misseri.

Arnar Jón og Jon voru að leita að einhverjum til að aðstoða við rannsóknir og þróun, þegar þeir komust í samband við Jason í gegnum kunningssskap og smá krókaleiðir, en ekki þurfti nema einn símafundur til þess að sannfæra hann um að ganga til liðs við Eyland Spirits og gerast yfirmari hjá þeim.

„Ég og Amy, konan mín, elskum að ferðast og sáum strax að þarna væri tækifæri til að flytja til Íslands og búa á enn einum stórkostlega staðnum. Annarri eldfjallaeyju,“ segir Jason, með vísan til þess að líklega mætti lýsa Nýja-Sjálandi sem stórrí spegilmynd Íslands hinum megin á hnettinum.

Þau hjónin voru heldur ekki alveg ókunn Íslandi, þar sem þau komu hingað í tveggja vikna tjaldferðalag í október 2018 í kringum afmæli Jasons. „Við elskuðum þetta. Við erum líka engar kuldaskræfur þar sem við ólumst upp í kringum ís og snjó í norðurhluta Bandaríkjanna.“

Morris fer á flakk

Jason söðlaði um í september 2020, en þegar vegur Ólafsson ginsins hélt áfram að vaxa kom að því, fyrir sléttu ári, að þeir hjá Eyland spurðu hann hvort hann væri til í að flytja til Íslands. „Við vorum heldur betur til í tuskið þannig að ég sagði bara já. Okkur tókst að selja húsið okkar og koma ýmsu í geymslu, þannig að satt best að segja var það erfiðasta



Íslenski ginframleiðandinn gerði Jason tilboð sem hann, Amy og Morris gátu vart hafnað. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Það kostaði fé og fyrirhöfn að koma Morris í Vesturbænum en var þess virði.

í lykilhlutverki og verður það áfram í nýjum afurðum,“ segir Jason og bætir við að hugmyndafræðin gangi út á að nýta það sem hér er að finna og gerir Ísland einstakt.

„Sumar jurtirnar hérna og keimurinn eru bara ótrúleg og mér finnst heimurinn bara ekki nógu meðvitadur um sérstöðuna hérna og takmarkið er að deila því með afurðum sem Íslendingar kunna að meta og við vonum að heimsbyggðin geri líka,“ segir Jason og víkur nánar að Ólafsson.

„Þetta er svo fínt gin að í raun þarf ekkert með því. Þú veist, bara kæla það og njóta, en það virkar líka frábærlega í gin og tónik fyrir Íslendingana sem vilja sitt tónik. Síðan blandast það líka vel í finni kokteila og virkar frábærlega í til dæmis Martini.“

Ég elska gin og hef drukkið gin úti um allan heim og þegar ég fékk fyrst að smakka þetta hugsaði ég bara: Vá, þetta er alvöru klassi! Þannig að það var ekki erfið ákvörðun að segja já og ganga til liðs við þennan hóp.“

Ginnkeyptur fyrir lambi

Þótt Jason helgi áfenginu starfsorku sína, þá er hann menntaður matreiðslumaður og þykir meistarakokkur. Og rétt eins og hann hefur þvælt um heiminn og smakkað gin hefur hann gert slíkt hið sama þegar lambakjöt er annars vegar.

„Ég ólst upp við sauðfjárrækt og mér hefur alltaf þótt lambakjöt gott og ber mikla virðingu fyrir því. Þannig að það er ekki verra að vera hérna og hafa aðgang að jafn góðu lambakjöti.“

Jason kynntist íslenska lambinu þó fyrir margt löngu þegar hann aðstoðaði bændur, sem hann þekkir, við að opna lítinn veitingastað. „Þau eru bændur fyrst og fremst, og einu lömbin sem þau voru með voru af íslensku kyni, til þess að geta sýnt fólki fram á hversu dásamlegt kjöt er og hversu mismunandi lambakjöt getur verið milli landa. Þannig voru sem sagt mín fyrstu kynni af íslensku lambakjöti.“ ■



Sumar jurtirnar hérna og keimurinn eru bara ótrúleg og mér finnst heimurinn bara ekki nógu meðvitadur um sérstöðuna hérna.

við þetta allt saman að koma kettinum okkar, Morris, hingað.

Þetta var þungt og mikið ferli, vegna þess hversu mikið öryggi er í kringum dýr hérna. Ég meina, þetta kostaði bókstaflega eitthvað í kringum tæpar 400.000 krónur með öllum dýralæknaheimsóknunum, samskiptum við MAST, fluginu hingað og sóttkvinni.“

Ljúft lífi 107

Umstangið allt var þó þess virði, þar sem Morris unir hag sínum vægast sagt vel í pósthúmeri 107. „Hann elskar að vera hérna og var fljótur að venjast. Þannig að við lifum hamingjusöm í Vesturbænum. Ég nýt þess líka virkilega í botn að starfa hjá Eyland Spirits og teyminu hérna. Þetta er dásamlegur, lítill hópur,“ segir Jason og sparar heldur ekki lofið um Íslendinga almennt.

„Fólkið á Íslandi hefur tekið okkur vægast sagt opnum örnum,“

Áfeng náttúra

Ólafsson ginið er kennt við skáldið, rithöfundinn og náttúrufræðinginn Eggert Ólafsson, sem er þekktastur fyrir að hafa fært í letur Ferðabókina, um ferðir sínar og Bjarna Pálssonar um Ísland, á árunum 1752-1757.

Arnar Jón Agnarsson, framkvæmdastjóri Eyland Spirits, sagði í samtali við Fréttablaðið fyrir tveimur árum að þegar kom að því að finna gininu nafn, hafi verið lagt upp með að ná dýpri og sterkari tengingu við náttúruna en til dæmis með því einfaldlega að finna gott örnefni. „Við fórum að skoða söguna og duttum niður á Ferðabókina og miðinn á flöskunni er eiginlega tekinn úr henni, þar sem Eggert Ólafsson lýsir náttúru Íslands og þjóð,“ segir Arnar Jón, en hið gamalkunna slagorð: „Við skulum sletta úr klaufunum“ prýðir einnig flöskuna.

„Náttúra Íslands er í raun



Ginið er beintengt íslenski náttúru í gegnum Eggert Ólafsson og miðann á flöskunni. MYND/ADSEND

notuð í vökvann sjálfan og Eggert er í Ferðabókinni í raun og veru að lýsa öllum jurtum sem finnast á Íslandi. Hann lýsir líka nánast hverju einasta vatnsbólí og það er alveg óumdeilanlegt að þetta íslenska vatn er ótrúlega merkilegt og hefur ótrúlega mögnuð áhrif á áfengið sem er framleitt hérna.“

Trú Íslandi og gininu

Jason segir aðspurður að starf hans sé þess eðlis að hann þurfi mikið að smakka á afurðinni og tryggja að gæði ginsins séu stöðug. „Ég er líka að vinna að nýrri framleiðslu, sem við erum að nálgast að geta markaðssett. Við leggjum okkur bæði fram um að vera trú gininu og því sem við höfum verið að gera.“

Þessu vörumerki er ætlað að hylla Ísland og íslenska vatnið hefur verið

segir Jason og bætir við að síðan þau Amy fluttu hingað hafi ættingjar og vinir streymt hingað nokkuð stöðugt í heimsókn.

„Þetta er búið að vera dásamlegt hingað til og það er margt fólk í kringum okkur sem er mjög spennt fyrir því að koma hingað til þess að hitta okkur og skoða landið,“ segir Jason, sem á von á vinum að utan í apríl og stefnir á langa sex manna ferð umhverfis Ísland.

Hefurðu fengið svar frá Volodomyr Zelensky?

Lykilspurningin



Ástþór Magnússon stofnandi Friðar 2000

„Nei, ekki enn þá,“ segir Ástþór Magnússon, stofnandi Friðar 2000 og fyrrverandi forseta-

frambjóðandi, sem sendi Volodomyr Zelensky, forseta Úkraínu, bréf í síðustu viku, í tilraun til þess að slá á spennuna sem ríkir við landamæri Rússlands og Úkraínu.

„Við erum að spá í hvort það sé ekki hægt að reyna að leggja til einhvers konar friðarfund til þess að reyna að fá þessa aðila til að tala saman. Vegna þess að þetta er náttúrliga svo alvarlegt mál sem er að gerast þarna og getur leitt Evrópu út í styrjöld.“

Ástþór bendir Zelensky meðal annars á það í erindi sínu, að forsetinn standi nú á miklum krossgötum í lífi sínu og velji hann rétta leið, gæti arfleifið hans verið aukin hagsæld fyrir land hans og Evrópu alla.

„Okkur hjá Friði 2000 finnst líka þessar efnahagsþvinganir gagnvart Rússum ekki gagnast

neinum,“ heldur Ástþór áfram og bætir við að komi þær illa niður á einhverjum, þá verði það helst fólkinu í Úkraínu sjálfri.

„Einu aðilarnir sem græða á þessu eru vopnaframleiðendur. Stærstu vopnaframleiðendurnir eru í Bandaríkjunum og það eru um 200 lobbíistar sem vinna fyrir þá í kringum Hvíta húsið. Það er þetta sem þetta snýst um og við, Íslendingar, vopnlaus þjóð, þurfum að hafa skynsemi til þess að grípa í taumana. Vegna þess að þetta getur endað alveg hrikalega.“

Ástþór bendir síðan á uppeldisfræðilega lausn á milliríkja-

deilunni. „Það væri mjög áhugavert fyrir þig að tala við einhvern uppeldisfræðing og spyrja hvað þú gerir ef þú ert með óþekkan krakka. Læsirðu hann úti í horni í einhverjum skammarkrök? Er það rétta leiðin?“ spyr Ástþór og svarar:

„Ég held að það sé gamaldags hugsunarháttur. Þú læsir ekki óþekkan krakka í einhverjum skammarkrök og það er það sem er verið að reyna að gera



Volodomyr Zelensky er ekki búinn að svara Ástþóri.

við Rússa. Í stað þess að reyna að hafa þá með í Evrópu.“

Þegar Ástþór er spurður hvort ætla megi að hann hafi sýnt óhöflega bjartsýni með bréfasendingunni, vísar hann á íslensk stjórnvöld með framhaldið og að þau verði spurð hvort: „Þau geti reynt að tala einhverja aðra tungu en bandaríska kúadellu? En það er það sem íslenskir ráðmenn gera og þeir þurfa bara að hætta því.“ ■

fima | CARLO FRATTINI®
rubinetterie



Ítölsk hönnun sem endist

Fjöldi áferða í boði:



Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is
Mán - Fim 9-18 | Fös 9-17 | Lau 11-14

**INNRETTINGAR
& TÆKI**

Kjarasamningar á hvolfi

Frétt vikunnar

Vilhjálmur Bjarnason

toti@frettabladid.is

„Það er undarlegur fréttáflutningur, sem gekk þvert á alla miðla í vikunni,“ segir Vilhjálmur Bjarnason, fyrrverandi alþingismaður með meiru, þegar hann er spurður hvaða fréttir hafi helst vakið athygli hans í vikunni sem er að líða.

„Það mætti ætla að helsta ráð í kjarasamningum sé að breyta hitamæli verðbólgu og taka hús-næðiskostnað út úr verðmælingu. Nú vill svo til að breytileiki vaxta er mældur með hlutlægum hætti, þar sem almennar verðbreytingar eru mældar.

Með því að eiga við þennan lið með þessum hætti, þá er verið að skerða kjör lífeyrisþega. Stærstu eigendur „verðtryggðra“ eigna eru lífeyrissjóðir. Það virðist enginn

viðmælandi til í að verja hagsmuni lífeyrisþega. Hvað ætlar þú að gera fyrir gamla fólkid? Skerða kjör þess!“ segir Vilhjálmur og dregur hvergi dul á að hann er steinhissa.

„Annar þáttur er sá, að það á að semja um kaup og kjör á grundvelli húsaleigu. Hvað kemur atvinnurekendum húsaleiga við? Flestir þættir sem varða kjarasamninga eru atriði, sem atvinnurekendur hafa ekki á valdi sínu. Húsaleiga er ekki á valdi atvinnurekenda. Eða verð á sykri.

Sem betur fer hefur kaupmáttarþróun síðustu 28 ára verið hagstæð, 2,5% kaupmáttaraukning á ári.

Minnstur hluti þessarar hagstæðu þróunar stafar af kjarasamningum. Miklu heldur hagstæðri efnahagsþróun og framleiðniáuningu, sem hefur skilað sér í launum. Annar þáttur, sem hefur skilað sér til launafólks, er lækkun raunvaxta úr 7% í 2%. Kann að vera á kostnað eftirlaunaþega, en án valdbóðs,“ segir þingmaðurinn fyrrverandi. ■



Vilhjálmur Bjarnason viðskiptafræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

DORMA ÚTSALA

Lýkur á mánudag
7. febrúar - ekki missa af þessu

20%

AFSLÁTTUR AF C&J SILVER

C&J SILVER stillanlegur botn + Natures Rest Luxury heilsudýna

- C&J Silver er með sterkum stálbotni og kraftmiklum en hljóðlátum mótör.
- Rúminu fylgir þráðlaus fjarstýring með tveimur mínum og ljósi.
- Botn rúmsins dregst að vegg þannig að þú ert í eðlilegri fjarlægð frá náttborði og lampa.
- Sérstakur takki á fjarstýringunni kemur rúminu í upphaflega stöðu.

Stærð í cm	Fullt verð: Botn + dýna	Útsöluverð: Botn + dýna
Luxury 80x200	187.900 kr	158.900 kr
Luxury 90x200	193.900 kr	164.100 kr
Luxury 90x210	201.900 kr	170.900 kr
Luxury 100x200	201.900 kr	170.900 kr
Luxury 120x200	207.900 kr	176.100 kr
Luxury 140x200	223.900 kr	190.100 kr

LICATA sófar

Ýmsar stærðir og gerðir af sófum úr fallegu og slitsterku áklæði. Komdu og skoðuðu úrvalið.



Licata 3ja sæta sófi í Kentucky Stone, koníak bonded leðri eða River dökkgráu áklæði. 199 x 94 x 82 cm. **169.900 kr.**

Nú: **135.920 kr.**



Licata hornsófi hægri eða vinstri í River dökkgráu áklæði eða Kentucky koníak bonded leðri. 262 x 226 x 82 cm. **269.900 kr.**

Nú: **215.920 kr.**

Opíð
sunnudaga
13-17 á
Smáratorgi

www.DORMA.is

Verð og vörupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA

Láttu drauminn rætast



Egill er einstaklega vinsæll meðal samstarfsfólks síns, enda algjörlega á heimavelli í stúdíóinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ADSEND

Hljóðbókakúrekinn rekur eigin eyðieyju á Eiðistorgi

Egill Viðarsson heldur úti hljóðverinu Stúdíó harmi á Eiðistorgi og hefur framleitt þar hundruð hljóðbóka og unnið með rúmlega fimmtíu lesurum. Hann segir eyðieyjustemningu í stúdíóinu.

odduravear@frettabladid.is

„Ég hef verið hérna í svona tæplega tíu ár. Kom hingað með hljómsveitinni minni og var svo alltaf á leiðinni út. Svo datt ég bara inn í þessa hljóðbókabyltingu,“ segir Egill. Hljóðbókaveitan Storytel fékk hann upphaflega til liðs við sig sem klippara og síðar sem framleiðanda.

Sem slíkur hefur Egill framleitt rúmar tvö hundruð hljóðbækur og unnið með rúmlega fimmtíu lesurum. „Þetta vatt ansi hratt upp á sig og svo sá ég tækifæri í því að reyna að sameina svona hljóðver sem sinnir hljóðbókum og hlaðvörpum, menningartengdu efni og er um leið æfingarými og tónlistarstúdíó. Ég er kannski að reyna að gera alltof mikið í einu,“ segir Egill hlæjandi.

Hæstánægð með Egil

Egill skrifaði færslu á Facebook, þar sem hann kallar sig hljóðbókakúreka, og sagði frá stúdíóinu sínu, en hann hefur verið ausinn lofi á samfélagsmiðlinum. Sigríður Hagalín Björnsdóttir, sjónvarpskona og rithöfundur, skrifar til að mynda: „Besta hljóðverid, heitasta kaffid, skemmtilegasti upptökustjórinn!

„Jú, jú,“ segir Egill hlæjandi, þegar ummælin eru borin undir hann. „Þetta samstarf er ótrúlega náid. Ég er bara með fólk í eyranu og ég hugsa að ég fái alltaf bestu útgáfuna



Sigríður Hagalín Björnsdóttir er ein þeirra sem eys lofi á takta Egils í stúdíóinu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYVÖR



Forsetinn mætti til dæmis til mín um daginn að lesa einhvern inngang.

af fólk. Það er svona smá eyðieyjustemning í þessu. Lykilatriðið í þessu er að fólk líði vel og það skilar sér í betri lestri. “

Egill framleiddi meðal annars hljóðbókina fyrir Svínshöfuð, skáldsögu Bergþóru Snæbjörnsdóttur, sem tilnefnd var til Íslensku hljóðbókaverðlaunanna. Bergþóra var eðlilega hæstánægð með Egil, sem fékk þar til liðs við sig hvorki meira né minna en þrjá leikara; Anítu Briem, Mikael Kaaber og Svein Ólaf Gunnarsson.

„Verklagið hjá mér er í stöðugri þróun. Maður er farinn að leika sér

svolítið með formið og bókin hennar Bergþóru er svona mitt metnaðarfyllsta verkefni til þessa,“ segir Egill.

Frá rithöfundum til forseta

Aðspurður segist hann kynna sér bækurnar vel áður en hann hefst handa. „Maður reynir að fá ákveðna tilfinningu fyrir efninu. Svo hjálpar til hvað það eru ótrúlega færir lesarar þarna úti,“ segir Egill, en oft lesa rithöfundarnir sjálfir eigin bækur.

Egill vinnur eðli málsins samkvæmt með fjölbreyttum hópi. „Þetta er ótrúlega stór hópur af skemmtilegu fólk. Forsetinn mætti til dæmis til mín um daginn að lesa einhvern inngang. Það var gaman, þótt hann hafi bara rétt svo kíkt inn,“ segir Egill.

Aðspurður hvaðan nafnið Stúdíó harmur kemur, segir hljóðbókakúrekinn hlæjandi: „Það er smá einkahúmor. Ég var að gera hlaðvarp fyrir Forlagið með Sverri Norland og hann byrjaði að afkynna þau með því að segja „tekið upp í Stúdíó harmi. Þá var ekki aftur snúið.“ ■



ORKAN

10 KR.

AFSLATTUR

MED ORKULYKLI

BYKO

Nýtt litakort

Eva Laufey

Athugið að litir prentastaldrei 100% rétt en hægt er að fá málabár litaprufur í veislunum BYKO

Eva Laufey Kjaran

dagskrárgerðarkona

„Frá því ég var lítil þá hef ég verið hrifin af fallegum litum og þá sérstaklega pastellitum. Ég gerði því litakort sem endurspeglar það. Þessa kósý og notalegu stemningu.“



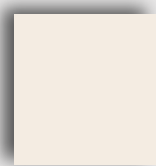
Í vefverslun byko.is getur þú keypt litaprufur og fengið sendar heim



MAKKARÓNUR



EVUBLEIKUR



MARENGS-
TOPPAR



PISTASÍA



KARAMELLA



TÍRAMÍSÚ



BERJAKEIMUR



VANILLU-
DRAUMUR

Ánægðustu viðskiptavinirnir

5 ár í röð!*



*Skv. könnun Íslensku ánægjuvogarinnar 2017, 2018, 2019, 2020 og 2021 á ánægju viðskiptavina á byggingavörumarkaði.

Takk
fyrir!

Litaráðgjöf í verslun Breidd

Pantaðu tíma
rafrænt á **byko.is**



Jóhanna

Pallaráðgjöf

Pantaðu tíma
rafrænt á **byko.is**



Svanfríður

25% afsláttur

af eldhús- og baðinnréttingum
ásamt skápalausnum frá

JKE
NORDIC KITCHEN DESIGN



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Pantaðu tíma í innréttingaráðgjöf á **byko.is**

Bakþankar

Benedikts Bóasar
 Hinrikssonar



Skilaðu nafninu

Háskóli Íslands ber ekki nafn með rentu. Hann nefnilega er bara fyrir þá sem búa á höfuðborgarsvæðinu. Skólinn á að skila Íslandsnafninu og taka upp HH, Háskóli höfuðborgarsvæðisins. Háskólinn í Reykjavík er upptekið.

Háskóli Íslands býður ekki upp á fjarnám nema í örfáum útvöldum deildum. Í heimsfaraldri tókst lausnamiðuðu fólki að halda hjólum atvinnulífsins gangandi. Og viti menn. Kennarar og Háskólinn gátu líka tekið þátt í Zoom og Teams byltingunni.

Reyndar varð að fá fólk inn í próf. Jafnvel í miðju samkomubanni, en það er önnur saga.

Tæknin er til staðar, nemendur eru tilbúnir og fjölmargir Íslendingar vilja stunda nám í þessum Háskóla okkar allra. Í grein réttindaskrifstofu Stúdentaráðs frá október í fyrra segir meðal annars: „Ákall stúdenta um tæknivæddari kennsluhætti snýst um að tryggja skuli aðgengi að námi og stuðla að því að jafnræðis sé gætt meðal stúdenta.“

Þar er einnig talað um að það hafi verið skýrt ákall ráðsins að kennsluhættir skuli þróast í takti við tímann. Bent er á að framfarir hafi orðið með tilkomu rafræns prófakkerfis sem og nýs náms-umsjónarkerfis. Aðrar stafrænar lausnir geta stuðlað að kennslufræðilegri þróun. Ef faraldurinn kenndi okkur eitthvað þá var það að rafræn kennsla er ekki lengur fjarstæðukennd framtíð.

Er ekki komið að því að Háskóli Íslands verði fyrir alla Íslendinga? Líka fyrir þá sem búa ekki á höfuðborgarsvæðinu, því eins og flestir vita er allt betra á landsbyggðinni. Það á gáfaðasta fólk landsins að vita. Annars á það að sjá sóma sinn í því að skila Íslandsnafninu. ■



Takk,
 kolefnisjafnarar
 Orkunnar



© Ikea/ IKEA Systems BV 2022



2.990,-

BERGPALM sængurverasett
 B150xL200 cm

ISTAD poki, 2,5 l 345,-



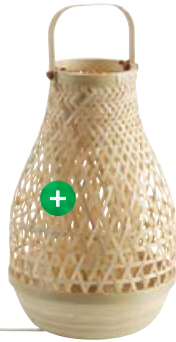
KNOPARE
 snagi 195,-



IKEA 365+ matarílát
 með loki, 600 ml 690,-



MISTERHULT
 loftljós 10.990,-



MISTERHULT
 borðlampi 4.990,-



KUNGSFORS netapokar
 895,-/2 í setti



TJENA kassi með loki,
 B32xL35, H32 cm 995,-



SKUBB
 skókassar
 1.390,-/4 í pk.



IKEA 365+ matarílát
 með loki, 180 ml 795,-/3 í pk.



OVERMATT
 matarhlífar
 645,-/3 í setti



KONSTFULL
 blómavasi,
 H26 cm 2.690,-

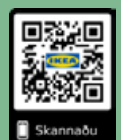


SALUDING körfur
 1.290,-/2 í setti



1.250,-
HÁLLBAR fata með loki, 10 l

Þú gætir unnið
 50.000 kr. gjafakort.
 Taktu sjálfbærniþrófið!



Skannaðu

Skref í rétta átt

Fólk um allan heim vill lausnir sem gera lífið heilsusamlegra og sjálfbærara. Við viljum veita innblástur og gera eins mörgum og mögulegt er kleift að lifa sjálfbærara lífi á einfaldan og hagkvæman hátt. Við leggjum okkar af mörkum með hringrásarhugsun, orkuhlutleysi og með því að hafa jákvæð áhrif hvar sem við erum í heiminum. Líttu við og taktu skrefið með okkur!



1.290,-/stk.

IKEA 365+ matarílát með bambus loki 1 l

VEITINGASTAÐURINN

Á matseðli í febrúar

Réttir mánaðarins
 eru með íslensku
 lambakjöti og fiski.
 Betra fyrir okkur
 og umhverfið.

Lambakjöt í karrí
 með hrísgrjónum

995,-



Fiskibollur
 með kartöflumús

995,-



Verslun opin **11-20** alla daga - IKEA.is

