Kilimanjaro

Hæsta fjall Afríku dregur að sér um 50 þúsund göngumenn ár hvert og þar af fjölmarga Íslendinga. ➤ 28

Kirkjan fyrir alla

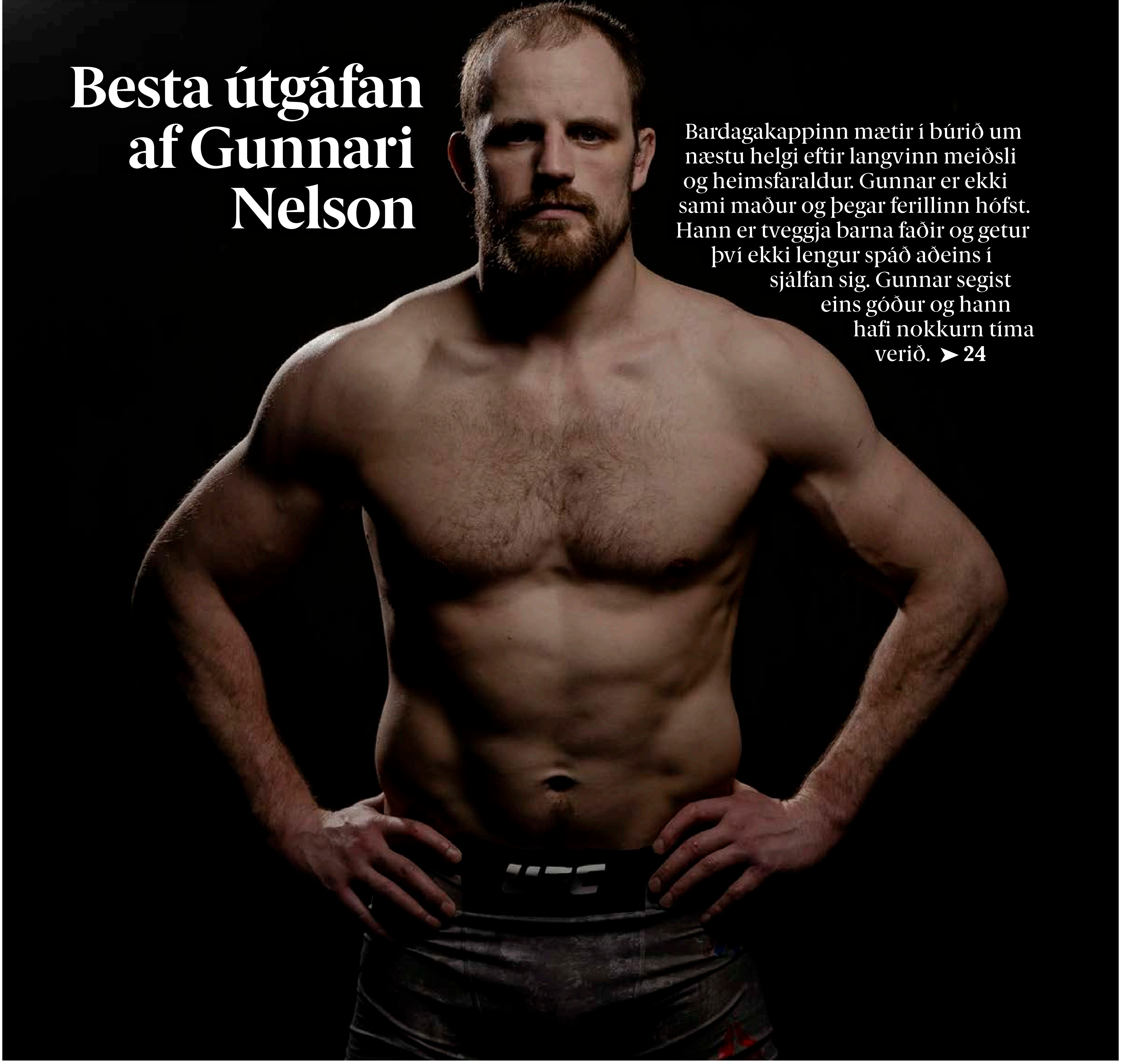
Davíð Þór segir að kirkjunni beri að taka á móti á flóttafólki óháð lífsskoðunum og trúfélagsaðild. ➤ 32

FRÉTTABLAÐIÐ

50. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 12. MARS 2022

Besta útgáfan af Gunnari Nelson



Bardagakappinn mætir í búrið um næstu helgi eftir langvinn meiðsli og heimsfaraldur. Gunnar er ekki sami maður og þegar ferillinn hófst. Hann er tveggja barna faðir og getur því ekki lengur spáð aðeins í sjálfan sig. Gunnar segist eins góður og hann hafi nokkurn tíma verið. ➤ 24

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÞÚ STYRKIR UM 500 KR. OG ELKO LEGGUR FRAM 500 KR. Á MÓTI

Styrkjum neyðarsöfnun Rauða krossins fyrir íbúa Úkraínu

ELKO

Maður taldi að sambýliskonu sinni hefði verið rænt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sambýlismaður fær gögn um konu

gar@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Reykjavíkurborg hefur verið gert að láta manni í té gögn um látna sambýliskonu hans.

Borgin vildi ekki afhenda gögnin því að þau vörðuðu einkahagsmuni hinnar látnu konu. Því hafnar úrskurðarnefnd um upplýsingamál.

„Er fyrst og fremst um að ræða upplýsingar um þjónustu Reykjavíkurborgar við kæranda og sambýliskonu hans og samskipti kæranda sjálfs við starfsmenn Reykjavíkurborgar vegna þess,“ segir nefndin.

Maðurinn sagði að kona hans hefði verið blekkt til að skrifa undir beiðni um vistun á hjúkrunarheimili þar sem hún var síðan lögð inn. Hún hafi einfaldlega verið fórnarlamb mannráns.

„Hann telur aðgerðaleysi lækna þar hafa kostað hana lífið og gagnrýnir að hafa ekki fengið upplýsingar um meðferð hennar,“ segir um málið í umfjöllun úrskurðarnefndarinnar. ■

Á flótta

Um tvær og hálf milljón manna hefur flúið undan stríðsrekstri Rússa í Úkraínu á liðnum vikum. Um helmingur þeirra hefur farið til Póllands. Hópur þeirra er hér á gamalli lestarstöð í Kraká sem breytt hefur verið í neyðarskýli. Úkraínumenn og Bandaríkjamenn höfnuðu í gær fullyrðingum Rússa um að þeir væru saman að þróa efnavopn gegn Rússum. Fastafulltrúi Úkraínu sagði þær „geðsýkislegt óráðshjal“. SJÁ SÍÐU 12 FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Heilbrigðisráðuneytið segir vanda Kópavogsheimilisins ekki á sínu borði

bth@frettabladid.is

SAMFÉLAG Áfangaheimili fyrir fólk sem er að stíga út úr neyslu er félagsþjónusta, ekki heilbrigðisþjónusta. Þetta kemur fram í svörum frá heilbrigðisráðuneytinu við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Arnar Hjálmtýsson, forstöðumaður áfangaheimilis í Kópavogi, hefur sagt að verið sé að senda vistmenn út í opinn dauðann ef þeir fara á götuna vegna kröfu um bættar brunavarnir.

Síðar í mánuðinum munu 14 vistmenn á áfangaheimilinu Betra lífi í Kópavogi fara á götuna, að sögn Arnars. Hann segir suma mannanna geta reynst hættulega öðru fólki á götum úti. Um sé að ræða hóp sem hafi brennt brýr í félags- og heilbrigðisþjónustu. Sumir séu of hættulegir til að hægt sé að vista þá á geðdeildum.

Frá áfangaheimilinu í Kópavogi.

Fréttablaðið hefur ekki náð tali af félagsmálaráðherra, Guðmundi Inga Guðbrandssyni, vegna málsins. Heilbrigðisráðuneytið segist enga aðkomu hafa að málinu.

Sigurður Ingi Jóhannsson innviðaráðherra segist ekki þekkja málið nógu vel til að tjá sig um það. Húsnæðis- og mannvirkjastofnun fer með stjórn og framkvæmd húsnæðismála í umboði innviðaráðherra. ■

Framlagning **kjörskráa**

Kjörskrár vegna kosningar um sameiningu sveitarfélaganna Langanesbyggðar og Svalbarðshrepps, sem haldnar verða laugardaginn 26. mars 2022, skulu lagðar fram eigi síðar en **16. mars 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, 12. mars 2022.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

Vantar hunda til að minnka streitu og veita fólki hlýju

Rauði krossinn á Íslandi hvetur öll þau sem hafa áhuga á að verða sjálfboðaliðar með hund til að skrá sig í grunnhundamat og á hundavinanámskeið. Allir hundar sem vilja verða heimsóknarhundar þurfa að fara í mat þar sem skapgerð þeirra og atferli er skoðað.

birnadrofn@frettabladid.is

SAMFÉLAG Heimsóknarvinir með hunda er eitt af verkefnum Rauða krossins í Hafnarfirði, Garðabæ og Kópavogi. Markmið verkefnisins er að rjúfa félagslega einangrun einstaklinga með hjálp hunda. Sjálfboðaliðar heimsækja fólk sem þarf á vini að halda og taka hund með.

Karen Björk Jóhannesdóttir, verkefnastjóri hjá Rauða krossinum, segir verkefnið ganga vel og að með nærveru hunda sé hægt að auka lífsgæði þeirra sem heimsóttir séu, létta þeim lífið og veita þeim kærkomna tilbreytingu í daglegt líf.

„Hundavinir heimsækja notendur sína ýmist á einkaheimili eða stofnanir, oftast einu sinni í viku, klukkutíma í senn,“ segir Karen, en bendir á að meta þurfi alla hundana til að þeir fái að taka þátt í verkefninu.

„Allir sjálfboðaliðar þurfa að klára bæði grunnhundamat hundavina og hundavinanámskeið,“ segir Karen. Matið er gert af reyndum sjálfboðaliðum í verkefninu sem meta hvort hundurinn og eigandi hans séu færir um að taka þátt í verkefninu.

Í matinu felst til að mynda hvernig hundurinn bregst við snertingu og óvænti snertingu, hvort hann gangi í taumi, geti hlýtt skipunum og hvort hann hafi hæfni til að sitja kyrr. Standist hundurinn ekki matið fær hann ekki að taka þátt í verkefninu eða hann og eigandi hans gætu þurft að vinna í ákveðnum þáttum og geta að því loknu sótt aftur um.

Næsta grunnhundamat fer fram 28. og 30. mars og hvetur Rauði krossinn einstaklinga og hunda til að taka þátt. Karen segir verkefnið tilvalið fyrir alla sem þurfi aukna nánd og gleði í líf sitt. „Hinar ýmsu rannsóknir hafa sýnt fram á að dýr hafa jákvæð áhrif á heilsu manna, bæði líkamlega og andlega,“ segir hún.

„Dýr draga úr streitu, lækka blóðþrýsting og vinna gegn þunglyndi þeirra sem umgangast þau, auk þess sem náið samband við dýr getur hæglega uppfyllt þörf manns fyrir hlýju, þægindi og umönnun,“ bætir Karen við og bendir enn fremur á að skráning í bæði grunnhundamat og á hundavinanámskeið sé nú í fullum gangi.

„Þetta eru námskeið sem eru tilvalin fyrir þá sem vilja láta gott af sér leiða í gegnum sjálfboðaliðastarf Rauða krossins og kjósa að gera það með sinn ferfætling með sér,“ segir Karen. ■

Allir hundarnir sem taka þátt í verkefninu hafa verið metnir og hafa farið á námskeið með eigendum sínum. Þeir hundar sem ekki standast matið fá ekki að taka þátt í verkefninu. MYND/AÐSEND

> **Hinar ýmsu rannsóknir hafa sýnt fram á að dýr hafa jákvæð áhrif á heilsu manna, bæði líkamlega og andlega.**
>
> Karen Björk Jóhannesdóttir, verkefnastjóri hjá Rauða krossinum

Nýr Hybrid = 100% afsláttur
af lántökugjöldum.
Sjá nánar á toyota.is

7 3+4 ÁBYRGÐ | 3 ÁRA ÞJÓNUSTA | SPORLAUS

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018 UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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 ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

Norðurlandabiskupar hafa áhyggjur af frjálslyndi Þjóðverja

kristinnhaukur@frettabladid.is

TRÚMÁL Kaþólsku biskuparnir á Norðurlöndum, þar á meðal David Tencer biskup Reykjavíkur og Peter Bürcher fyrrverandi biskup Reykjavíkur, hafa lýst áhyggjum af hvaða leið kaþólska kirkjan í Þýskalandi sé að fara. Taka þeir sér því stöðu með íhaldsöflum innan kirkjunnar.

Mikið samtal á sér nú stað innan þýsku kirkjunnar um hvort fara eigi í róttækar breytingar og nútímavæðingu. Meðal þeirra breytinga sem ræddar eru af mikilli alvöru er að leyfa giftingar samkynhneigðra og að samkynhneigð verði ekki fordæmd, að leyfa konum að verða prestar, að afnema skírlífiskröfu presta og að auka lýðræði innan kirkjuskipulagsins.

Þessi sjálfsskoðun hófst með kirkjuþingi í desember árið 2019 og stefnt er að því að ljúka henni á næsta ári. Ástæðan fyrir því að farið var í þessa sjálfsskoðun er ótalmörg kynferðisbrotamál sem komið hafa upp innan kaþólsku kirkjunnar, bæði í Þýskalandi og annars staðar.

Margir, bæði innan og utan Þýskalands, hafa gagnrýnt þetta og óttast klofning þótt þeir sem standi fyrir vegferðinni hafni því. Frans páfi hefur farið varlega í gagnrýni.

Stanisław Gądecki, erkibiskup í Póllandi, gagnrýndi Þjóðverjana í opnu bréfi fyrir skemmstu og sagðist efast um að aðgerðir þeirra ætti stuðning í ritningunni.

David Tencer biskup Reykjavíkur. MYND/AÐSEND

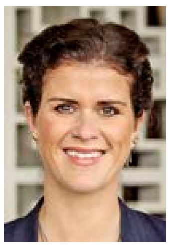
Norrænu biskuparnir fylgdu í kjölfarið með yfirlýsingu á miðvikudag á fundi í Tromsö í Noregi. Í bréfinu segir að sú stefna og sú aðferð sem þýska kirkjan beiti fylli biskupana áhyggjum.

„Í leit að svörum við spurningum samtímans verðum við að virða mörk sem finnast í óbreytanlegum þætti kristinnar kenningar,“ segir í yfirlýsingu norrænu biskupanna um kynhneigð, hlutverk kvenna í kirkjunni og fleira. ■

Þrjú í fréttum

Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir

utanríkisráðherra



Þórdís flutti munnlega skýrslu um innrás Rússa í Úkraínu á Alþingi á mánudag. Þar kom fram að Ísland væri á lista Rússlands yfir óvinveitt ríki. Þórdís Kolbrún sagði veru Íslands á listanum ekki óvænta og benti á að áhrif hans væru óljós, félagsskapur Íslands á listanum væri „ekki slæmur“.

Ragnar Kjartansson

myndlistarmaður

Ragnar vakti mikla athygli þegar hann ákvað að loka sýningunni Santa Barbara í Moskvu í kjölfar innrásar Rússa í Úkraínu. Hann segir listaverkin í öruggum höndum, en vill ekki gefa mikið upp, enda sé staðan viðkvæm.

Michael Jón Clarke

tónskáld

Tónskáldið bauð fram kjallaraíbúð sína fyrir flóttamenn frá Úkraínu. Hann hefur einnig samið ljóð um stríðið og biðlar til stjórnvalda um að skipuleggja strax leiðir til að hýsa flóttafólk frá Úkraínu. ■

Strætó tapaði nærri hálfum milljarði

Ofan á Covid-áhrifin bætast olíuverðshækkanir sem þyngja rekstur Strætó um hundruð milljóna. Mikill halli á síðasta ári. Framkvæmdastjóri vonast til að ekki komi til uppsagna nema stórfelldur niðurskurður yrði á leiðakerfinu.

bth@frettabladid.is

Mikið tap hefur orðið á rekstri Strætó bs. undangengin tvö ár og nemur tap tveggja ára um 900 milljónum króna. Eldsneytishækkun kemur illa við reksturinn og innrásin í Úkraínu tefur komu fleiri rafvagna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SAMGÖNGUR „Við vorum að ljúka við ársreikning, það varð 440 milljóna króna tap á síðasta ári hjá Strætó, það er erfitt að koma út úr þessu Covid-ástandi,“ segir Jóhannes Svavar Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó.

454 milljóna króna halli varð á rekstri Strætó árið 2020 þannig að samanlagður halli tveggja síðustu ára er tæplega 900 milljónir króna. Árið 2019 var hallinn 34 milljónir króna.

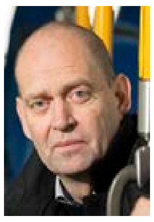
Sjaldan er ein báran stök, að sögn Jóhannesar, því ofan á Covid kemur innrás Pútíns og stórfelldar olíuverðshækkanir sem munu að óbreyttu hafa mikil neikvæð rekstraráhrif. Jóhannes segir að olíuhækkunin breyti heilmiklu, kostnaðaraukinn hafi verið ófyrirséður, Strætó hafi minnkað flota þeirra bíla sem gangi fyrir jarðefnaeldsneyti og noti í auknum mæli bíla með umhverfisvænu eldsneyti. Eigi að síður sé um verulegt högg að ræða.

„Þetta hefur allt veruleg áhrif á rekstrarhliðina.“

Önnur áskorun sem fylgir ástandinu er að innrásin í Úkraínu og áhrif hennar auk Covid-áhrifanna hafa líka áhrif á kaup á rafmagnsvögnum fyrir Strætó. Til stóð að fara í útboð á rafmagnsvögnum en tafir verða á því að líkindum fram á næsta ár, að sögn Jóhannesar.

Kostnaðarauki vegna eldsneytishækkunar einn og sér gæti orðið 100-200 milljónir á þessu ári, að sögn framkvæmdastjóra Strætó. Hann segir erfitt að gera áætlanir þar sem vandi sé að spá fyrir um þróun olíuverðs.

> ” Maður var að vonast til að hægt yrði að byggja upp eftir Covid.


Jóhannes Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó

„Við fylgjumst vandlega með stöðunni og vonumst til að fólkið sem hefur verið heima vegna Covid fari nú að koma í auknum mæli í vagnana og veltan verði meiri,“ segir Jóhannes.

„Maður var að vonast til að hægt yrði að byggja upp eftir Covid en stríðið hefur mikil áhrif og það eru krefjandi tímar fram undan,“ bætir hann við.

Spurður hvort Strætó bs. þurfi mögulega að segja upp fólki til að mæta viðvarandi rekstrarhalla segir Jóhannes að ekki muni koma til þess nema ef verulegur niðurskurður yrði á leiðakerfinu.

„Það er ekki í pípunum.“

Jóhannes telur einnig mögulegt að hægt sé að horfa á olíuverðshækkanirnar sem tækifæri. Kannski hvíli einhverjir einkabílinn og nýti almenningssamgöngur þess í stað.

„Mér finnst ekki ólíklegt að nýtingin muni aukast hjá okkur, það er töluverður peningalegur munur á að reka bíl eða taka strætó. Kerfið okkar er alveg þokkalegt á mörgum leiðum á höfuðborgarsvæðinu og það þolir fleiri farþega.“

Ýmis fyrirtæki sem byggja afkomu sína að nokkru á verði eldsneytis hafa fallið á hlutabréfamörkuðum síðustu vikur. ■

100% RAFMÖGNUÐ ÍTÖLSK HÖNNUN

FIAT 500e ER FYRSTI FALLEGI RAFMAGNSSMÁBÍLLINN.

SJÓN ER SÖGU RÍKARI

TÍMALAUS ÍTÖLSK HÖNNUN MEÐ ALLT AÐ 433 KM DRÆGNI.

ISBAND

UMBOÐSAÐILI FIAT Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • FIAT.IS • ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

FIAT 500

ENNEMM / SÍA / NM009616

*Uppgefnar tölur um drægni taka mið af nýjum WLTP prófunum. Aksturslag, hitastig og ástand vega hefur afgerandi áhrif á drægni rafbíla.

Frábær í borginni og fullkominn í ferðalagið

Með nýrri hönnun, fullkomnari búnaði og meiri drægni er þessi frábæri rafdrifni borgarjeppi orðinn enn meira aðlaðandi. Komdu og reynsluaktu nýjum og endurbættum Hyundai KONA EV sem nú er einnig á betra verði en áður.

Hyundai KONA EV Style. Verð 5.990.000 kr.
Drægni allt að 484 km*

Skoðaðu nýjan KONA á hyundai.is.

Opið í dag frá 12–16

HYUNDAI

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

7 ÁRA Ábyrgð Framtíðin er örugg

8 ÁRA Rafhlöðu ábyrgðartrygging

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

Sjálfstæðismenn kjósa um arftaka Ármanns í Kópavogi í dag

bth@frettabladid.is

KÓPAVOGUR Karen Elísabet Halldórsdóttir og Ásdís Kristjánsdóttir takast á um oddvitasæti hjá Sjálfstæðisflokknum í prófkjöri í Kópavogi í dag vegna sveitarstjórnarkosninganna í vor. Báðar gefa kost á sér til bæjarstjóra.

Sú sem sigrar verður arftaki Ármanns Kr. Ólafssonar, oddvita Sjálfstæðismanna, sem hefur verið bæjarstjóri í Kópavogi í tíu ár.

„Það er hálfskrýtið að horfa á prófkjörið úr fjarlægð og vera ekki staddur í miðri hringiðunni. Ætli ég hafi ekki tekið þátt í átta eða níu prófkjörum,“ segir Ármann. Honum sé efst í huga hve rekstrarlegur styrkur bæjarins hafi batnað mikið.

„Þegar við tókum við 2012 vorum við enn að jafna okkur eftir hrunið. Við ákváðum að slá barlóminn af, gengum á eftir byggingaraðilum og hvöttum þá til að byggja. Sumir slógu til þótt bankinn neitaði þeim um lán og það var gæfuskref,“ segir Ármann, sem segist skila góðu búi.

Fjölgað hefur um 8.000 manns í Kópavogi og hafa skipulagsmál verið áberandi hjá oddvitaefnum flokksins í prófkjörsbaráttunni. Bærinn stefnir að því að byggja um 4.000 íbúðir á næstu árum og fjölga um 10.000 íbúa.

„Vatnsendamálið virðist vera að leysast og þá fáum við vonandi byggingarland,“ segir Ármann, en skortur á landi hefur verið vandi.

„Mín skoðun er að Kópavogsbær verði að gera hvort tveggja, að þétta byggð og brjóta land,“ segir Ármann, sem kveður óljóst hvaða störf taki við eftir að hann hættir sem bæjarstjóri. ■

Ármann Kr. Einarsson og Rannveig Ásgeirsdóttir þegar nýr meirihluti í Kópavogi var kynntur 2012.

Þorsteinn Már Baldvinsson.

Þorsteini Má dæmdar bætur

benediktarnar@frettabladid.is

DÓMSMÁL Landréttur staðfesti í gær dóma Héraðsdóms Reykjavíkur í málum Samherja og Þorsteins Más Baldvinssonar gegn Seðlabankanum sem á að greiða Þorsteini Má tæpar 2,7 milljónir króna í skaðabætur, auk málskostnaðar. Bankinn var sýknaður af 115 milljóna króna skaðabótakröfu Samherja.

Stjórnvaldssekt sem Seðlabankinn lagði á Samherja og Þorstein Má hafði verið felld niður með hæstaréttardómi. ■

Vilja tilraunarækt á þara í Hvalfirði

gar@frettabladid.is

IÐNAÐUR Útgerðarfélagið Lokinhamrar ehf. vill leyfi til tilraunaræktunar á beltisþara í Hvalfirði.

„Við viljum skoða þrjá mismunandi staði í firðinum til að byrja með, til að sjá hvar er hentugast að leggja út línur til ræktunar á þara með tilliti til umhverfisþátta eins og strauma, næringar, tímgunar og fleira,“ segir í erindi Lokinhamra. Umhverfisnefnd Kjósarhrepps skoðar nú beiðni fyrirtækisins. ■

Ætla að gata egg til að fækka mávum sem angra íbúana í Sjálandshverfi

Sílamávar halda áfram að vera íbúum Sjálandshverfis í Garðabæ til ama. Bærinn hyggst reyna að fækka mávunum og leiðbeina íbúum um hvað sé til ráða.

kristinnhaukur@frettabladid.is

GARÐABÆR Aðgerðir til þess að stemma stigu við ágengni máva í Sjálandshverfi eru nú í undirbúningi í Garðabæ. Sílamávurinn hefur verið til ama undanfarin ár og íbúar leitað til bæjarins til að gera eitthvað í málinu.

„Íbúar kvarta mikið undan þessu,“ segir Guðbjörg Brá Gísladóttir, deildarstjóri umhverfis og framkvæmda hjá Garðabæ. Hún segir þetta þó ekki vera einsdæmi í Sjálandshverfi, heldur geta verið þar sem byggt er nærri varplandi. En í Gálgahrauni, sunnan við Sjálandshverfi, er stórt varpland máva.

Vandamálið er ekki nýtt af nálinni en illa hefur gengið að fást við mávinn. Garðabær hefur verið bæði rætt við meindýraeyði og fuglafræðinga um þennan vanda. Fuglafræðingar telja fjölda máva ekki óeðlilega mikinn en stofninn sveiflast með fjölda síla í sjónum. Þegar þau minnka sækir mávurinn meira upp á land í leit að æti.

„Þeir segja þetta fullkomlega eðlilegt. Það er búið að byggja á landsvæði mávanna,“ segir Guðbjörg. Bænum hefur þegar borist erindi í vetur út af mávum en Guðbjörg segir versta tímann ekki hafinn. „Þetta byrjar í sumar þegar ungarnir koma. Mávurinn er ekki að trufla neinn núna,“ segir hún. Býst bærinn því við erindum frá íbúum í allt sumar.

Mávurinn er ekkert lamb að leika sér við og kallar ekki allt ömmu sína. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Það er búið að byggja á landsvæði mávanna.**
>
> Guðbjörg Brá Gísladóttir, deildarstjóri umhverfis og framkvæmda

Meðal þeirra sem fundið hafa fyrir ágangi sílamávsins eru íbúar hjúkrunarheimilisins Ísafoldar. Þá hafa mávarnir verpt á þökum húsa. Margir eigendur veigra sér við því að hringja í meindýraeyði til þess að láta farga ungunum og hafa frekar samband við bæinn til að spyrjast fyrir.

Hægt er að setja upp fælur á þök, eins konar veifur, en Guðbjörg segir vafasamt að það sé í verkahring sveitarfélagsins að sjá um uppsetningu á þeim. Garðabær sé nú að undirbúa upplýsingagjöf til bæjarbúa um hvernig þeir geti snúið sér í þessum málum.

Þá er einnig verið að undirbúa aðgerðir til að minnka fjöldann, eða það er að segja fjölgun mávanna. Það er að gata eggin svo þau fúlni að innan og ungarnir drepist fyrir klak. Garðabær hefur ekki gripið til þess í mörg ár að skjóta mávinn. Það sem flækir málið enn frekar er að í Gálgahrauni er friðland fugla. Hefur Garðabær því þurft að fá undanþágu hjá umhverfisráðuneytinu fyrir öllum aðgerðum. ■

Söngskemmtun

Söngvar hjartans

Karin Torbjörnsdóttir
Elena Postumi

25. mars kl 20.00
í Norðurljósum

ÍSLENSKA ÓPERAN

Herra
lagerinn
outlet
líka fyrir konur
Troðfull verslun
af merkjavöru!
40-60%
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
copenhague
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

Mikilvægt að finna mennskuna í þessari krísu

Kristjana Aðalgeirsdóttir lýsir upplifun sinni frá miðstöð móttöku flóttafólks í Póllandi. Hún er hrærð að sjá hvernig pólska þjóðin tekur á móti nágrönnum sínum.

sbt@frettabladid.is

Fólkið fær heita súpu og þurr föt á landamærunum. MYND/ALEX ORME, SHELTERBOX

ÚKRAÍNA „Það er alveg stórkostlegt að sjá hvað pólska þjóðin hefur tekið vel á móti flóttafólkinu og hvernig mismunandi hjálparsamtök starfa saman,“ segir Kristjana Aðalgeirsdóttir, sem stödd er í pólsku borginni Kraká á vegum hjálparsamtakanna Shelterbox, sem sérhæfa sig meðal annars í húsnæðisaðstoð fyrir fólk sem hefur þurft að flýja heimili sín.

Borgin Kraká í Póllandi hefur orðið að eins konar miðstöð hjálparsamtaka sem standa í ströngu við að aðstoða flóttafólk frá Úkraínu.

„Það eru fánar úti um allt, bláir og gulir litir, sem stuðningur við úkraínsku þjóðina. Á veitingastöðum eru gul blóm, bundin með bláum borðum, á öllum borðum. Þennan stuðning við úkraínsku þjóðina sér maður mjög sterkt,“ segir Kristjana.

Átakanlegar sögur

Mikil samhygð hefur myndast, bæði hjá Pólverjum og Úkraínumönnum sem komist hafa í öruggt skjól. Kristjana tekur dæmi um prest sem stóð á lestarstöðinni í Úkraínsku borginni Lvív, sem er um 50 kílómetra frá landamærunum við Pólland.

„Þar stóð prestur í fullum skrúða og gaf túlípana til allra sem komu með lestinni. Hjá prestinum stóð kona sem hafði ferðast í blautum fötum með 11 ára son sinn í fimm daga, án þess að hafa sofið, loksins komin yfir landamærin. Nú hélt hún á túlípana, þakklát fyrir að hafa komist að landamærunum.“

Kristjana segir konuna hafa þurft að skilja 22 ára son sinn eftir, en vegna stríðsins er öllum karlmönnum á aldrinum 16 til 60 ára meinað að yfirgefa landið. „Hún var með hugann hjá honum, hvað tæki við hjá honum þarna megin við landamærin,“ segir Kristjana.

Kristjana þekkir mörg dæmi af börnum á flótta. „Við vissum af ungum strák sem var við landamæri Úkraínu og Moldóvu, faðir hans hafði komið honum til landamæranna og skrifað símanúmer á hönd stráksins. Strákurinn var síðan sendur labbandi með ókunnugu fólki yfir landamærin og vissi af ættingjum sem ættu þetta símanúmer á hönd stráksins. Þegar strákurinn komst yfir landamærin fékk hann aðstoð við að hringja í ættingjana og þeir komu síðan og sóttu strákinn,“ segir Kristjana og heldur áfram: „Svona er fólk að reyna á allan mögulegan hátt að komast í frið, að komast í öryggi.“

Íbúar opna heimili sín

Pólverjar sem búa nærri landamærunum hafa verið duglegir að bjóða fram aðstoð sína. „Fólk stendur við landamærin og býður fólk á flótta velkomið, það fær heita súpu, hlý föt og SIM-kort í símana sína. Fólk er líka að opna heimilin sín og að bjóða fólki gistingu í herbergjum og húsum,“ segir Kristjana. Það hafa ekki „enn þá“, eins og Kristjana orðar það, verið settar upp flóttamannabúðir í Póllandi en stjórnvöld vinna að því að allir sem komi geti fengið eins konar kennitölu svo fólk hafi aðgang að heilbrigðisþjónustu og börn geti sótt skóla.

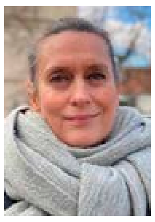
Mæðgin sem gengið höfðu blaut og hrakin í fimm daga voru boðin velkomin til Póllands með túlípana. MYND/ALEX ORME

Kristjana segir að í Lvív hafi safnast rúmlega 200 þúsund manns sem bíða eftir því að komast yfir landamærin til Póllands og að á hverjum degi bætist við um 50 þúsund manns. „Fólkið býr við erfiðar aðstæður í skólum, kirkjum og hvaða rýmum sem finnast þar sem fólk getur skýlt sér,“ segir hún.

Kristjana segir þörfina þríþætta: „Það er þörfin fyrir að aðstoða fólk sem er í Úkraínu og kemst ekki í burt. Í öðru lagi þarf að aðstoða fólk sem er komið að landamærunum, Úkraínumegin, og er að safnast saman við borgir eins og Lvív og þarf aðstoð við að klára ferðina. Í þriðja lagi þarf að aðstoða fólk sem er komið yfir landamærin og er orðið flóttafólk í Evrópu. Það fólk hefur aðrar þarfir, en oftast þarf það fjárhagslega aðstoð.

Þessi samhugur og samhygð sem við finnum hjá öllum er alveg stórkostleg. Það er svo mikilvægt í svona krísu að finna hvernig mennskan kemur upp hjá fólki, þessi samhugur við að aðstoða náungann og hvernig hann birtist á margan hátt. Það er svo gott að vita að við getum öll gert eitthvað og að Íslendingar geti stutt og aðstoðað þær stofnanir sem standa að aðgerðum hérna, en líka taka svo vel á móti þeim flóttamönnum sem hafa komið til Íslands og munu koma til Íslands og sýna þeim samhygð. Það er verkefni sem við eigum öll að taka þátt í,“ segir Kristjana að lokum. ■

> Það er svo mikilvægt í svona miðri krísu að finna hvernig mennskan kemur upp hjá fólki, þessi samhugur við að aðstoða náungann og hvernig hann birtist á margan hátt.



Kristjana Aðalgeirsdóttir, hjá hjálpasamtökunum Shelterbox

Segir Covid auðveldlega geta raskað jafnvægi eldra fólks og leitt til slysa

birnadrofn@frettabladid.is

COVID-19 Í gær lágu 88 einstaklingar á Landspítala með Covid-19. Tveir voru á gjörgæslu og annar þeirra í öndunarvél. Meðalaldur innlagðra var í gær 72 ár.

Már Kristjánsson, forstöðumaður lyflækninga og bráðaþjónustu á Landspítala, sem situr einnig í farsóttanefnd, segir veirusýkingu eins og Covid-19 auðveldlega geta raskað jafnvægi hjá eldra fólki.

„Þetta getur haft mikil áhrif á eldra fólk. Líka þann hóp sem er með undirliggjandi vandamál en er í jafnvægi, fær svo pestina og hún raskar jafnvæginu,“ segir Már. „Fólk getur þá dottið og við erum að fá hingað fólk með höfuðkúpubrot og önnur útlimabrot.“

Már segir að í þeim aldurshópi sem búi á hjúkrunarheimilum sé um einn til tveir einstaklingar að deyja með Covid á hverjum degi um þessar mundir. „En svo eru það þau sem eru kannski bara í góðu jafnvægi heima hjá sér með sín krónísku vandamál en fá svo svona sjúkdóm og við það missa margir færni, jafnvel ótímabært og lenda þá á öldrunarheimilum,“ segir Már.

Að sögn Más er nýgengi smita hátt hjá yngra fólki. „Þau eiga ömmur og afa sem þau hitta og knúsa og núna eru það ömmurnar og afarnir sem eru að smitast,“ segir hann.

> Þó að við séum komin með kannski 70 prósenta hjarðónæmi þá eru samt 30 prósent ekki með ónæmi, það geta verið um 90 þúsund manns.

Már Kristjánsson, forstöðumaður lyflækninga og bráðaþjónustu á Landspítala

„Þetta eru hópar sem hafa haldið sér til hlés og þó að við séum komin með kannski 70 prósenta hjarðónæmi þá eru samt 30 prósent ekki með ónæmi, það geta verið um 90 þúsund manns,“ bendir hann á.

„Í þeim hópi eru líklega óbólusettir, fólk með undirliggjandi sjúkdóma og eldra fólk,“ undirstrikar Már. ■

Framtalið þitt er opið til staðfestingar

Viðskiptavinir eru eindregið hvattir til að afgreiða sig sjálfir með rafrænum hætti. Einnig er unnt að hringja og fá aðstoð eða senda tölvupóst.

Upplýsingar á framtali

Framtalið er með árituðum upplýsingum og því er skilað í gegnum þjónustuvef Skattsins ***skattur.is***. Áríðandi er að fara vel yfir upplýsingarnar og athuga hvort eitthvað vanti. Framtal barns skal fylgja framtali framfæranda.

Innskráning á skattur.is

Unnt er að auðkenna sig með rafrænum skilríkjum eða veflykli Skattsins. Rafræn skilríki getur þú nálgast í þínum banka eða hjá Auðkenni. Ef þú átt ekki veflykil getur þú sótt um hann á þjónustuvefnum ***skattur.is*** og fengið hann sendan í heimabanka eða á lögheimili.

Skilafrestur er til 14. mars

Við veitum aðstoð

Símaþjónusta í 442-1414

Starfsfólk Skattsins veitir þjónustu virka daga frá kl. 09:00 til 15:30 í síma 442-1414 meðan á framtalsfresti stendur.

Pantaðu símtal - við hringjum í þig

Hægt er að panta símtal á vefsíðu okkar *skatturinn.is* og við hringjum í þig!

Sendu okkur tölvupóst

Þú getur líka sent okkur tölvupóst á póstfangið *framtal@skatturinn.is*.

Ekki er veitt framtalsaðstoð á starfsstöðvum Skattsins.

Skatturinn | framtal@skatturinn.is | 442 1414

Gríðarleg spjöll urðu þegar aurskriður féllu í Útkinn síðastliðið haust.

Kinnungum bætt tjón vegna skriða

bth@frettabladid.is

NÁTTÚRUHAMFARIR Minnisblað var lagt fram á fundi ríkisstjórnarinnar í gær vegna bóta til þeirra íbúa í Útkinn í Þingeyjarsýslu sem urðu fyrir skaða í miklum aurskriðum í október síðastliðnum. Samkvæmt upplýsingum frá forsætisráðuneytinu var lagt fram yfirlit um aðgerðir og horft til næstu skrefa.

Ljóst er að íbúarnir munu fá bætur vegna skaðans. Koma alls fimm ráðuneyti að málinu og fjöldi undirstofnana. Gögnum verður safnað í samráði við sveitarfélagið Þingeyjarsveit og fleiri aðila. Að þeirri vinnu lokinni verður gerð tillaga um fjárhagslegan stuðning.

» Ekki er hægt að spá fyrir um upphæðir bótanna á þessari stundu.

Horft verður til fyrri fordæma þegar tekin verður ákvörðun um upphæð greiðslnanna. Ekki er hægt að spá fyrir um upphæðir bótanna á þessari stundu samkvæmt upplýsingum frá ráðuneytinu.

Strax eftir skriðurnar var brugðist við náttúruhamförunum með viðgerðum á vegum. Þá hefur Veðurstofan unnið greinargerð vegna málsins og Bjargráðasjóður og almannavarnir haft aðkomu að málinu svo nokkuð sé nefnt. ■

Staður fundinn fyrir Ríkarðshús en enn ósamið við dóttur listamannsins

Formaður heimastjórnar Djúpavogs telur brýnt að leysa úr húsnæðiskapli í bænum. Meðal annars að koma fyrir listasafni sem ósætti hefur ríkt um. Í fyrra var stór gjafagjörningur dreginn til baka.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Djúpivogur með Búlandstind í baksýn, en dætur Ríkarðs vildu að hann sæist frá safninu. MYND/AÐSEND

AUSTURLAND Heimastjórn Djúpavogs telur brýnt að leysa úr húsnæðismálum ýmissa stofnana í bænum, þar á meðal listasafnsins Ríkarðshúss sem nefnt er eftir myndskeranum Ríkarði Jónssyni.

Enn er hins vegar óútkljáð deila við aðra dóttur Ríkarðs, Ásdísi, sem dró stóra gjöf til safnsins til baka fyrir um ári síðan.

Forsagan er sú að Ásdís og tvíburasystir hennar Ólöf, sem er nú látin, vildu gefa eigur sínar til að koma safni föður síns á laggirnar og í samkomulagi við Djúpavogshrepp átti að reisa það á grunni byggingarinnar Vogalands 5.

Í gjöfinni fólst meðal annars einbýlishús í Reykjavík, jörð í Mosfellsbæ, sumarhús í Hveragerði, stór flygill og málverk eftir Jóhannes Kjarval, Finn Jónsson og fleiri stórmálara. Lauslega reiknað verðmæti gjafarinnar var um 200 milljónir króna árið 2012. Átti að sníða bygginguna safnsins að þessari gjöf eftir lát systranna.

Vogaland 5 er hins vegar núna komið í eigu listasafnsins Ars Longa og sveitarstjórn hafði hugmyndir um að koma Ríkarðshúsi fyrir í svokölluðu Faktorshúsi, sem Ásdísi hugnaðist ekki. Var gjöfin því dregin til baka.

Nú vill heimastjórnin koma Ríkarðshúsi fyrir í húsi er kallast Sambúð. Helgi Hlynur Ásgrímsson, formaður heimastjórnarinnar, segir húsið stórt og hrátt og að gera þurfi mikið fyrir það til að hýsa listasafn. En í dag hýsir það björgunarsveitina og Rauða krossinn og í öðrum endanum er skrifstofuálma.

” Þetta er húsnæði sem systrunum hugnaðist. Það er mjög vel staðsett í bænum.

Helgi Hlynur Ásgrímsson, formaður heimastjórnar Djúpavogs

Ríkarður á vinnustofu sinni við Grundarstíg árið 1963. MYND/LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR

„Þetta er húsnæði sem systrunum hugnaðist. Það er mjög vel staðsett í bænum,“ segir Helgi. Meðal annars hafi það útsýni yfir Búlandstindinn, sem þeim hafi þótt mikilvægt við val á staðsetningu. Hann segir þó að ekki sé búið að hætta við að draga gjafagjörninginn til baka.

Fleiri hús eru í „húsakapli“ sem heimastjórnin telur brýnt að leysa. Vill hún byggja nýja björgunarmiðstöð fyrir alla viðbragðsaðila og áhaldahús, selja slökkvistöðina, breyta gömlu kirkjunni í sýningarrými eða fundaaðstöðu og leigja Faktorshúsið undir skrifstofur.

„Um leið og það verður tekin ákvörðun um eitt þá útilokar það annað,“ segir Helgi um þessar áætlanir. ■

VOTLENDIS SJÓÐUR

Ársfundur Votlendissjóðs 2022 verður haldinn þriðjudaginn 15. mars kl. 17:00 í Hvammi á Grand Hótel Reykjavík

Dagskrá Ársfundar er samkvæmt skipulagsskrá Votlendissjóðs. Endurheimt votlendis stöðvar losun CO2 og eflir um leið náttúrulegan fjölbreytileika.

Nánar á www.votlendi.is

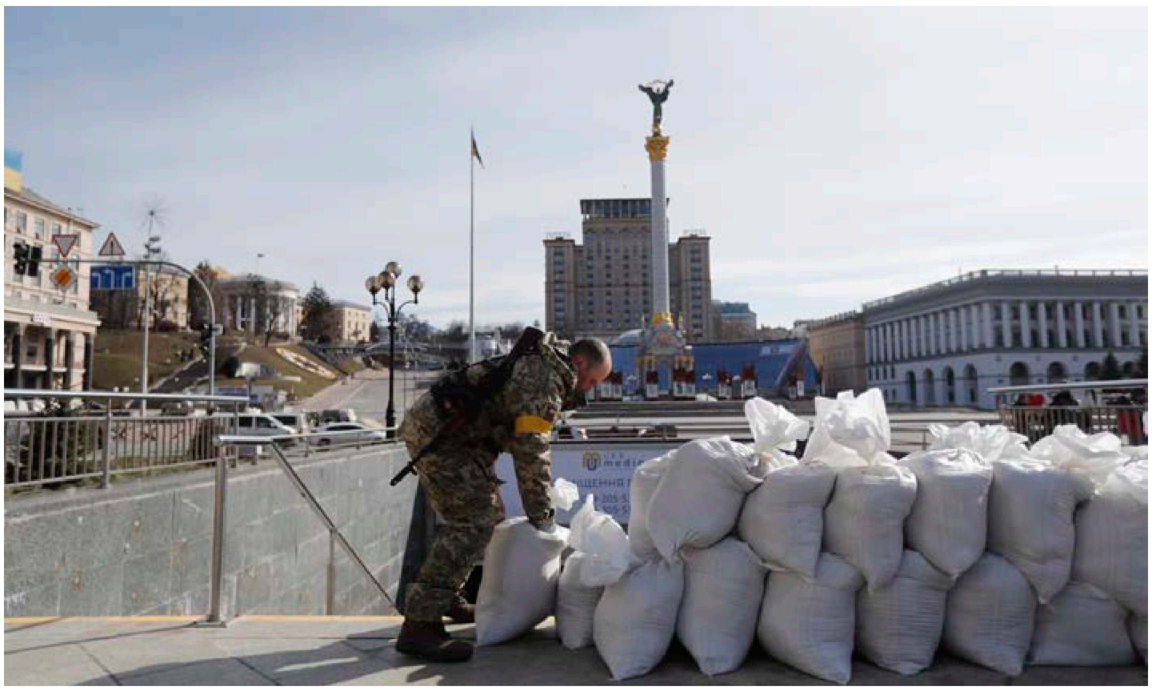
ÁRATUGUR SAMEINUÐU ÞJÓÐANNA ENDURHEIMT VISTKERFA 2021-2030

EQA
MINNA CO_2
MEIRA VÁ.
Náðu núllinu í útblæstri. Í 100% rafmögnuðum EQA sameinast glæsileg hönnun, mikið drægi og skilvirk hraðhleðsla. Öll helstu þægindi og meiri lúxus fyrir þig.
Verð frá 6.990.000 kr.
Komdu og reynsluaktu.
Askja · Krókhálsi 11-13 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi
Þú finnur Mercedes-Benz á Íslandi
á Facebook og Instagram.

Báðir stríðsaðilar óttast beitingu efnavopna

Í þriðju viku innrásarinnar saka Rússar Úkraínumenn um að þróa efnavopn og Pútín kallar eftir erlendum sjálfboðaliðum.

thorgrimur@frettabladid.is


Úkraínumenn eru nú í óðaönn að byggja götuvígi úr sandpokum í miðborg höfuðborgarinnar Kænugarðs. Rússneskir hermenn færðu sig nær borginni í gær. MYND/EPA

ÚKRAÍNA „Þetta er líf, þetta er stríð, þetta er bardagi,“ sagði Volodímír Selenskíj, forseti Úkraínu, í ávarpi til Úkraínumanna í gær.

„Það er ógerningur að segja hversu marga daga við höfum enn til að frelsa úkraínskt landsvæði. En við getum enn gert það, því við viljum það. Við erum þegar komin að hernaðarlegum tímamótum. Við erum á leið til takmarks okkar, til sigurs.“

Á fimmtudaginn voru tvær vikur síðan Rússar hófu innrás í Úkraínu og enn sér ekki fyrir lokin á átökunum. Samkvæmt Flóttamannastofnun Sameinuðu þjóðanna hafa um tvær og hálf milljón manns flúið frá Úkraínu síðan innrásin hófst.

Mannréttindastjóri Sameinuðu þjóðanna telur að minnst 516 óbreyttir borgarar hafi verið drepnir og 908 hafi slasast í innrásinni. Stofnunin telur þó raunverulegt mannfall líklega mun meira, enda eigi enn eftir að sannreyna fjölda tilkynninga um andlát, sér í lagi frá þeim svæðum Úkraínu sem enn eru undir yfirráðum ríkisstjórnarinnar.

Rússar hertóku borgina Kerson þann 2. mars síðastliðinn en hún er enn sem komið er eina úkraínska héraðshöfuðborgin sem hefur fallið í hendur innrásarhersins. Margar aðrar borgir eru hins vegar umsetnar og hafa orðið fyrir fjölda loftárása.

Hafnarborgin Maríúpol við Asóvshaf, sem er umkringd rússneskum herliðum, hefur sér í lagi orðið illa fyrir barðinu á loftárásum og stjórn borgarinnar segir að nærri 1.600 manns hafi látist í umsátrinu. Borgarfulltrúinn Petro Andrjúsjtsjenkó segir að Maríúpol sé án rafmagns, hreins drykkjarvatns og hita og jafnar árásunum við þjóðarmorð.

Rússneskir ráðamenn hafa borið Úkraínumenn og bandamenn þeirra álíka þungum sökum. Í gær kölluðu Rússar saman sérstakan fund öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna til að fjalla um ásakanir þeirra um að Bandaríkjamenn væru að þróa efnavopn í rannsóknarstofum á úkraínskri grundu.

Fastafulltrúi Rússa hjá Sameinuðu þjóðunum, Vasílíj Nebensja, hélt því fram að Úkraínumenn væru með bandarísku fjármagni að þróa banvæn afbrigði af miltisbrandi, kóleru, flensu og öðrum sjúkdómum sem ætlunin sé að dreifa til Rússlands með fuglum, leðurblökum, lúsum og flóm. Rússneska varnarmálaráðuneytið hefur áður haldið því fram að ætlun Bandaríkjamanna og Úkraínumanna sé að hanna efnavopn sem muni aðeins hafa áhrif á tiltekna þjóðernishópa, það er Rússa.

Stjórnvöld í Washington og Kænugarði hafa þvertekið fyrir þessar ásakanir og segja Rússa nota öryggisráðið sem vettvang til að dreifa falsfréttum. Sergíj Kíjslíjtsíja, fastafulltrúi Úkraínu hjá Sameinuðu þjóðunum, sagði ásakanirnar merki um „geðsjúkt óráðshjal“ Vladímírs Pútíns Rússlandsforseta.

» Pútín Rússlandsforseti lýsti því yfir í gær að heimila ætti erlendum sjálfboðaliðum að taka þátt í stríðinu gegn úkraínska hernum.

Þá hafa bæði úkraínskir, bandarískir og breskir ráðamenn lýst áhyggjum af að Rússar hyggi sjálfir á beitingu efnavopna og muni nota þessar ásakanir sem yfirvarp. „Ef maður vill vita fyrirætlanir Rússa þarf maður bara að skoða hvað Rússar saka aðra um,“ sagði Selenskíj.

Á fundi rússneska öryggisráðsins sagði Sergei Sjoígú, varnarmálaráðherra Rússlands, að það væru þegar 16.000 sjálfboðaliðar frá Mið-Austurlöndum til taks sem myndu taka upp vopn við hlið Rússa. Svipaður fjöldi erlendra sjálfboðaliða hefur þegar gengið til liðs við Úkraínumenn í átökunum að sögn Volodímírs Selenskíj. ■

LANGAHRAUN HVERAGERÐI

Opið fyrir umsóknir vegna nýrra leiguíbúða

Bjarg íbúðafélag hefur opnað fyrir umsóknir vegna leiguíbúða í Langahrauni 28-46 í Hveragerði.
Umsóknir og nánari upplýsingar á heimasíðu félagsins
www.bjargibudafelag.is

BJARG ÍBÚÐAFÉLAG

BSRB

Flestir sem hafa flúið stríðið og óskað verndar hér eru í skjóli hjá vandafólki

benediktboas@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Frá því að innrás Rússa í Úkraínu hófst þann 24. febrúar hafa alls 143 einstaklingar með úkraínskt ríkisfang sótt um vernd á Íslandi. Alls eru 38 börn í þeim hópi.

Um 75 prósent hópsins fá húsaskjól hjá vinum og ættingjum en í þeim tilvikum sem einstaklingar og fjölskyldur hafa ekki átt í nein hús að venda hefur Útlendingastofnun komið til aðstoðar.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í stöðuskýrslu Landamærasviðs ríkislögreglustjóra.

Frá mánaðamótum hafa 127 einstaklingar með tengsl við Úkraínu sótt um vernd. Það er að meðaltali 18 einstaklingar á dag.

Í skýrslunni kemur fram að Wizz Air hafi gefið 100 þúsund flugmiða til flóttamanna sem eru að flýja stríðsátökin í Úkraínu og þannig kostar um 10 þúsund krónur, eða 70 evrur, að ferðast með flugfélaginu til Íslands.

Íbúar frá Írpín flýja átökin. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Í skýrslunni segir að fjöldi þeirra sem flýja stríðsátökin muni halda áfram að aukast en Alþjóðaflóttamannastofnunin áætli að allt að fimm milljónir einstaklinga muni flýja átökin.

Samkvæmt ríkislögreglustjóra eru sífellt fleiri rússneskir ríkisborgarar að flýja Rússland af ótta við að herlög verði sett á í landinu en töluvert er um að Rússar fari með ólögmætum hætti yfir landamærin til Finnlands og Eystrasaltsríkjanna. ■

Mælt gegn útilokun rússneskra miðla

gar@frettabladid.is

NOREGUR Varhugavert er að útiloka upplýsingar sem maður er ekki sammála, segir Amund Trellevik, meðlimur í PEN, alþjóðasamtökum sem berjast fyrir tjáningarfrelsi. Þetta kemur fram í viðtali Norska ríkisútvarpsins við Trellevik.

Evrópusambandið ákvað að loka fyrir útsendingar rússnesku sjónvarpsstöðvanna Russia Today og Sputnik í löndum sínum, á þeim grunni að þær væru áróðursstöðvar sem dreifi falsfréttum um stríðið í Úkraínu.

Sagt er að norska ríkisstjórnin sé að íhuga að fylgja fordæmi Evrópusambandsins. Trellevik segir skiljanlegt að slík útilokun sé rædd en kveðst telja að Noregur verði að standa við eigin gildi. „Ef það er eitthvað sem ekki má falla þá eru það grunngildin,“ er haft eftir honum. ■

Jonas Gahr Støre, forsætisráðherra Noregs. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kjósum öflugu konu
Birna Hafstein
2.–3. sæti
– Ég hef verið í forystuhlutverki innan menningargeirans til margra ára.
– Ég hef farsæla reynslu af stjórnun og rekstri og af því að leiða saman fjölbreytta hópa til að ná fram lausnum í sátt.
– Ég vil að borgin okkar sé framsækin og spennandi kostur fyrir alla, fólk og fyrirtæki, heimamenn og ferðamenn.
– Ábyrg fjármálastjórn
– Frelsi og val í samgöngum
– Framúrskarandi leik- og grunnskólar
– Fjölbreytt búsetuúrræði fyrir eldra fólk
– Listir, menning og skapandi greinar
– Jöfn tækifæri barna til íþrótta og tómstunda
– Öflug fyrirtæki og fjölbreytt atvinnulíf
– Skilvirk stjórnsýsla
– Átak í húsnæðismálum
Prófkjör Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík, 18.–19. mars.

Fáðu innblástur

í glæsilegu tímariti Húsgagnahallarinnar

4

12

22

30

46

52

EFNISYFIRLIT

4/5/6/7 Sitt lítið af hverju

8/9/10/11 Góðar gjafahugmyndir

12 **Mottur Rutar Kára** – Innanhússarkitektinn Rut Káradóttir hefur hannað vandaðar gólfmottur í samstarfi við Húsgagnahöllina

14 Furninova

16 Timeout

18 **Brúðkaup** – Húsgagnahöllin er hinn fullkomni áfangastaður fyrir verðandi brúðhjón í brúðkaupsundirbúningnum

20 Actona Construct

22 **Innlit** – Heimili Sigmars Vilhjálmssonar er búið fallegum og góðum húsgögnum, skemmtilegum munum og listaverkum sem setja mikinn svip á það

28 Scapa

30 **Innlit** – Við skoðum fallegt heimili á Selfossi þar sem fjögurra manna fjölskylda hefur komið sér vel fyrir

36 **Góð innanhússráð** – Innanhússráðgjafinn Birgitta Ösp innréttar rými og gefur góð ráð

40 **Sófar** – Þegar draumasófinn er annars vegar þarf bæði notagildi og fagurfræði að spila saman

42 AYU

44 Dialma Brown

46 **Í eldhúsinu** – Berglind Hreiðarsdóttir er snillingur í að bera mat fram á fallegan hátt

50 **Sígild hönnun** – Alvar Aalto glervasarnir

52 **Vor- og páskaskraut** – Fagurkerinn Soffía Dögg velur smekklegt páskaskraut sem minnir hana á vorið

58 **Lampar og ljós** – Góð lýsing er lykillinn að notalegu rými

60 Kare design

62 **Borðstofuborð** – Nokkur góð ráð sem koma sér vel þegar borðstofuborð er valið

64 Nordal

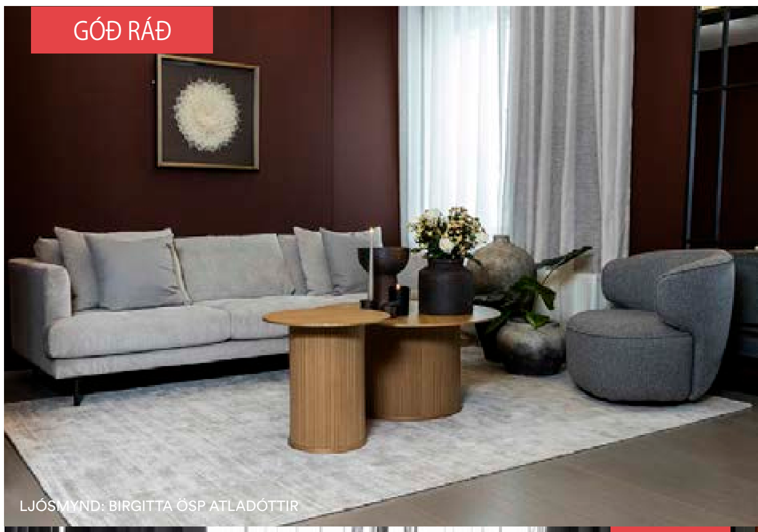
66 Skovby

68 Riverdale

72 Spennandi sófar

74 **Sófaborð** – Nokkur í uppáhaldi hjá okkur

75 **Leikur** – Húsgagnahöllin gefur gjafabréf upp á 100.000 krónur



LJÓSMYND: BIRGITTA ÖSP ATLADÓTTIR

LJÓSMYND: HALLUR KARLSSON

LJÓSMYND: HÁKON DAVÍÐ BJÖRNSSON;

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

Akureyri **Dalsbraut 1** — **11 – 18** virka daga, **11 – 16** laugardaga

Ísafjörður **Skeiði 1**

www.husgagnahollin.is 558 1100

2022

Skannaðu QR-kóðann til að lesa þetta stórglæsilega tímarit

husgagnahollin.is/hollin-min/

#hollinmin

HÚSGAGNAHÖLLIN GEFUR **100.000 KRÓNA** GJAFABRÉF

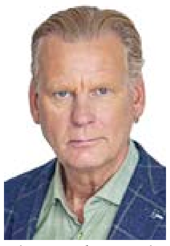
Taktu mynd af heimili þínu, birtu á Instagram og notaðu myllumerkið #hollinmin til að geta átt möguleika á að vinna gjafabréf frá Húsgagnahöllinni upp á 100.000 krónur.

Ein mynd verður valin af dómnefnd og sigurvegarinn tilkynntur þann 15. apríl nk. á samfélagsmiðlum Húsgagnahallarinnar.

Kíktu inn á Instagram-síðuna @hollinmin til að fá innblástur.

HÚSGAGNA HÖLLIN

Arfleifð Vigdísar



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Alþjóðlegan baráttudag kvenna bar upp á þriðjudag í þessari viku sem senn er á enda – og af því tilefni er vert að velta fyrir sér arfleifð Vigdísar Finnbogadóttur og vægi þess að hún var kjörin forseti Íslands fyrir hálfum mannsaldri, fyrst kvenna í lýðræðislegum kosningum í heiminum.

Þar skipti vötnum í veraldarsögunni. Og þótt þetta kunni að heita stór orð, liggur meining þeirra fyrir í gerbreyttum heimi kvenfrelsis og jafnréttis, þeirra megingilda sem gera ráð fyrir jafnri stöðu kynjanna og afþakka karllæga einsleitni við katla valdsins.

Kjör Vigdísar hratt af stað atburðarás sem bylti gamalkunnri afstöðu til samfélagsins, þeirri tálsýn að körlum væri betur lagið að stjórna en konum. Og kannski liggur beinast við að rifja upp ráman hlátur karlanna á miðju ári 1980 þegar Vigdís talaði fyrir skógrækt í framboðsræðum sínum.

Núna vildu allir skóginum hafa plantað, svo miklu fyrr, enda brýnasta hagsmunamál jarðarbúa að huga að loftslagsmálum.

Vigdís sá þetta fyrir vegna innsæis, ræktarsemi og umburðarlyndis, svo nokkuð af því sé nefnt sem á svo miklu meira erindi í samfélagið en frekja og valdhygli.

Það er af þessum sökum sem konur eru kallaðar til valda í hverju landinu af öðru. Frumkvæði, mannúð og ríkulegt erindi Vigdísar í starfi forseta í rífan hálfan annan áratug færði öðrum konum sanninn heim um að kvenfrelsi væri ekki kenning ein.

Breytingin er alger. Ekki þarf annað en að horfa til Norðurlandanna til að sjá glæsilegt brautargengi kvenna í stjórnmálum, en ríkisstjórn Íslands leiðir Katrín Jakobsdóttir, Mette Frederiksen í Danmörku, Magdalena Andersson í Svíþjóð, Sanna Marin í Finnlandi og stutt er síðan stallsystir þeirra Erna Solberg leiddi norsku ríkisstjórnina.

Innan Evrópusambandsins hefur vegur kvenna aukist sömuleiðis svo eftir hefur verið tekið. Forseti framkvæmdastjórnar ESB er Þjóðverjinn Ursula von der Leyen, forseti Evrópuþingsins er Maltverjinn Roberta Metsola og æðsti stjórnandi evrópska seðlabankans er frakkinn Christine Lagarde.

Það mikilvæga við þessa þróun er að hún er langþráð. Það stórkostlega við þessar breytingar eru að þær skila sér í réttlátara samfélagi þar sem mannréttindum er hampað, en þau ekki fótum troðin af illsku og ógeðslegum yfirgangi. ■

„Núna vildu allir skóginum hafa plantað, svo miklu fyrr, enda brýnasta hagsmunamál jarðarbúa að huga að loftslagsmálum.

Framlagning **kjörskráa**

Kjörskrár vegna kosningar um sameiningu sveitarfélaganna Helgafellssveitar og Stykkishólmsbæjar, sem haldnar verða laugardaginn 26. mars 2022, skulu lagðar fram eigi síðar en **16. mars 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,
12. mars 2022.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

Gunnar

Mín skoðun

Okkar eigin Boris

Sif Sigmarsdóttir

Boris Johnson, forsætisráðherra Breta, hefur lengi langað til að vera Winston Churchill. Sem barn gekk Boris í einkaskólann Eton þar sem dýrð breska heimsveldisins og afburðir þess í heimsstyrjöldinni síðari eru innrætt nemendum af sömu afdráttarlausu þörf og Íslendingum af minni kynslóð var gert að læra sýslur utanbókar.

Boris Johnson er nú í essinu sínu. Daginn sem Rússar réðust inn í Úkraínu og sagan inn í samtímann fékk Boris loks tækifæri til að leika hlutverkið sem hann hefur beðið eftir, hugsjónamanninn sem berst við hlið bandamanna gegn harðstjóra sem ógnar frjálslyndum gildum og friði í Evrópu. Frammistaðan kynni að vera trúverðug ef ekki væri fyrir sögulegan atburð sem stendur okkur nær í tíma en Churchill og síðari heimsstyrjöldin.

Árið 2016 var Boris Johnson frjálslyndur og vel liðinn borgarstjóri fjölmenningarborgarinnar Lundúna. Það kom flestum í opna skjöldu þegar Boris gerðist á einni nóttu helsti baráttumaður fyrir útgöngu Breta úr Evrópusambandinu. Marga grunaði hann um pólitíska hentistefnu; að afstaða hans mótaðist ekki af hugsjón heldur sæi hann í Brexit tækifæri til að komast sjálfur til aukinna metorða.

Boris er nú forsætisráðherra. Embættið kann þó að hafa verið dýrara verði keypt en Boris gerði sér grein fyrir árið 2016.

„Hvernig getur svona gerst?“

Við upphaf frönsku byltingarinnar árið 1789 mátti finna tilraunir til þingræðis í fjórum prósentum ríkja heims. Þeim löndum sem búa við lýðræði hefur fjölgað jafnt og þétt síðan þá, ekki síst eftir fall Berlínarmúrsins. Í dag fer þeim hins vegar fækkandi. Samkvæmt nýju árlegu mati samtakanna Freedom House búa aðeins tveir af hverjum tíu jarðarbúum í „frjálsu samfélagi“.

Þegar Bretar sneru bakinu við Evrópusambandinu sneru þeir ekki aðeins baki við viðskiptasambandi, frjálsu fólksflæði og meintri skriffinnsku. Nú þegar stríð geisar á ný í Evrópu blasir óþægileg staðreynd við. Lýðræði, frelsi, mannréttindi og friður reyndust ekki söguleg endastöð eins og Mjódd er endastöð hjá Strætó.

Evrópusambandið er ekki aðeins efnahagsbandalag heldur bandalag um hugsjón. Það er yfirlýsing um hvernig við óskum þess að lifa. Það er boðberi og málsvari frjálslyndra gilda, lýðræðis, mannréttinda, samvinnu, víðsýni, fjölbreytileika og umburðarlyndis.

„Hvernig getur svona gerst á 21. öldinni?“ heyrist víða sagt um stríðsátökin í Úkraínu eins og veröldin vaxi upp úr stríði eins og barn upp úr bleiu. Það er þegar við sofnum á verðinum sem „svona“ gerist. Fyrir aðeins tveimur vikum fannst okkur þau frjálslyndu gildi sem við búum við svo sjálfsögð að okkur datt ekki í hug að við þyrftum að gefa þeim gætur. Boris fannst þau svo hversdagsleg árið 2016 að hann gat ekki ímyndað sér að það hefði nokkrar afleiðingar þótt hann kastaði þeim fyrir róða til framdráttar pólitískum ferli sínum. En stríð eru ekki úr sögunni. Lýðræði á undir högg að sækja. Frjálslyndi er jafnhverfult og friður í Evrópu.

Svo kann að vera að við Íslendingar eigum okkar eigin Boris. Hinn 13. desember árið 2008 birtist tímamótagrein í Fréttablaðinu eftir tvær rísandi stjörnur innan Sjálfstæðisflokksins. Höfundarnir kölluðu eftir því að Ísland hæfi aðildarviðræður við Evrópusambandið. Ákallið hljóðnaði snarlega þegar ljóst varð að það var hæstráðendum ekki þóknanlegt. Annar greinarhöfundanna var Bjarni Benediktsson. Bjarni er nú formaður Sjálfstæðisflokksins.

Íbúar Úkraínu láta lífið við að berjast fyrir frelsinu sem við hin gleymdum að verja. Það tók sprengjudyn til að vekja Vesturlönd af andvaraleysi. Ný heimsmynd blasir við. Er ekki tími til kominn að við Íslendingar eigum samtal um Evrópusambandið? ■

„Er ekki tími til kominn að við Íslendingar eigum samtal um Evrópusambandið?

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jón Þórisson **RITSTJÓRI:** Sigmundur Ernir Rúnarsson *ser@frettabladid.is*, **FRÉTTASTJÓRAR:** Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **VEFSTJÓRI:** Einar Þór Sigurðsson *einarthor@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **ÍÞRÓTTIR:** Hörður Snævar Jónsson *hoddi@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

- VARÚÐ VERULEGA ÁVANABINDANDI -

Heyrst hefur að Nóa Kropp sé MEST ávanabindandi nammið á íslandi!*

HELSTU AUKAVERKANIR ERU:
OFSAGLEÐI – OFSAHLÁTUR – GÆTIR FARIÐ AÐ SYNGJA OG JAFNVEL DANSA. Þorir þú með okkur í GLEÐINA? Nóa Kropp, brakandi snilld og alveg HÆTTULEGA GOTT!

cocoa HORIZONS

*Samkvæmt könnun Nammitips! á Facebook í janúar 2022.

NÓI SÍRÍUS

Frystur og farinn

Búið er að frysta eignir Romans Abramovítsj á Englandi vegna tengsla hans við Vladímír Pútín. Abramovítsj gerði Chelsea að einu sigursælasta liði Evrópu frá því hann eignaðist það 2003 og vann félagið allt sem hægt er að vinna. Nú er staðan önnur og ljóst að margir lykilmenn munu yfirgefa Stamford Bridge nú þegar félagið getur ekki lengur keppt við þá bestu.

benediktboas@frettabladid.is

Enn er mögulegt að Chelsea verði selt en verðmiðinn er um þrír milljarðar punda, sem eru ofboðslega margar íslenskar nýkrónur. Salan verður þó að uppfylla skilyrði bresku ríkisstjórnarinnar um að Abramovítsj hagnist ekki á sölunni.

Vegna frystingarinnar má Chelsea ekki fá nýjar tekjur inn í félagið. Það þýðir að félagið lokaði minjagripabúðinni sinni, engir aðrir en ársmiðahafar mega mæta á leikinn gegn Newcastle og ekki stuðningsmenn útiliðsins, nema þeir hafi keypt miða fyrir 10. mars. Þá má ekki endursemja við leikmenn og munu því Antonio Rudiger, Cesar Azpilicueta og Andreas Christensen, sem allir eru að verða samningslausir í sumar, yfirgefa félagið. Þá verður Saul ekki keyptur frá Atletico Madrid. Reyndar voru ekki miklar líkur á því hvort sem er.

Til að koma sér í útileiki má félagið ekki eyða meira en 20 þúsund pundum, sem er um 3,5 milljónir króna. Að meðaltali eru lið að eyða um 30 þúsund pundum í útileiki í ensku úrvalsdeildinni, samkvæmt Players Care samtökunum. Fer það í flug, hótel, öryggisgæslu og annað tilfallandi. Eru þessi pund þó varlega áætluð. Má gera ráð fyrir að Chelsea sé að eyða mun meiru. Ekki er loku fyrir það skotið að leikmenn, sem sumir hverjir þéna milljónir í dag, geti borgað það sem upp á vantar. Þá má félagið eyða 500 þúsundum á leikdag en venjulega kosta heimaleikir milljónir.

Margir spyrja sig, fyrst Chelsea er tekið fyrir, af hverju Manchester City eða Newcastle sé ekki tekið af sínum eigendum. Abramovítsj er jú vinur Pútíns en eigandi City, sjeikinn Mansour, var beinn þátttakandi í stríðinu í Jemen þar sem fjölmargir saklausir borgarar hafa látið lífið síðan 2015. Þá eru eigendur Newcastle ekki barnanna bestir þegar kemur að réttindum, hvaða nafni sem þau nefnast.

Sá sigursælasti

Síðan Abramovítsj kom með sína peninga inn í Chelsea hefur ekkert annað félag á Englandi verið jafn sigursælt. Liðið hefur unnið 19 bikara, en 21 ef samfélagsskjöldurinn er tekinn með. Á meðan hefur Manchester United unnið 14 bikara og grannar þeirra í City 13. ■

15
stjórar hafa stýrt Chelsea.

5
Englandsmeistaratitlar.

2
Meistaradeildartitlar.

7
sinnum voru leikmenn keyptir fyrir yfir 50 milljónir punda.

1,5
milljarða punda lánaði Roman félaginu. Hann vill ekki endurgreiðslu.

98
milljónir punda kostaði sá dýrasti, Romelu Lukaku.

1.449
stig fékk Chelsea undir stjórn Abramovítsj.

709
deildarleikir spilaði Chelsea undir Abramovítsj. Liðið vann 432 sinnum, gerði 153 jafntefli og tapaði aðeins í 124 skipti.

21
titil vann félagið frá kaupunum. Sá síðasti, HM félagsliða, var eini bikarinn sem vantaði í bikaraskápinn.

2,1
milljarði punda eyddi Chelsea í leikmenn undir stjórn Abramovítsj.

1,16
milljarða punda hafa leikmenn verið seldir fyrir síðan 2003.

3
milljarðar punda er talið vera söluverð Chelsea.

140
milljónir punda kostaði Chelsea árið 2003.

48
ár hafði Chelsea beðið eftir Englandsmeistaratitlinum þegar Abramovítsj keypti félagið.

60,7%
er sigurhlutfallið í öllum keppnum hjá Chelsea síðan 2003.

ICELANDAIR

Litríkt og fjölbreytt
fjölskyldufrí í Billund

icelandair.is

Njóttu litlu hlutanna
með fjölskyldunni

Fáðu óviðjafnanlega útrás fyrir leikgleðina í Billund. Kíktu í skemmtigarð og örvaðu sköpunargleðina, kældu þig niður í vatnsrennibrautagarði eða gefðu forvitninni lausan tauminn í dýragörðunum. Bókaðu flug í áreynslulaust ævintýri með fólkinu sem þér þykir vænt um.

LEGOLAND BILLUND RESORT

THE LAND OF EVERYDAY WONDER
VisitDenmark

BJORK@FRETTABLADID.IS

Harður en mjúkur

Einn allra harðasti karlmaður landsins, bardagakappinn Gunnar Nelson, prýðir forsíðu þessa tölublaðs. Gunnar er grjótharður, vöðvastæltur og óhræddur – tilbúinn í einn mikilvægasta bardaga ferils síns um næstu helgi.

En undir hörðu yfirborðinu er hann dúnmjúkur, ekki síst þegar talið berst að börnum hans tveimur. Það er ekki lengur náttúrulegt fyrir Gunnari að setja sjálfan sig í fyrsta sæti – allt í einu eru aðrir á undan í forgangsröðinni. Hann viðurkennir að fyrir atvinnumann sé ákjósanlegast að vera fremstur í forgangi en hann myndi engu vilja breyta. „Maður elskar börnin sín meira en allt í lífinu. Hugur manns breytist, þú og það sem þú ert að gera er ekki lengur í fyrsta sæti.“

Líf atvinnumanns í íþróttum er óvenjulegt að því leyti að hann hefur í raun starfa af því að hugsa vel um sjálfan sig, það er ekki lúxus. Það hefur Gunnar gert á löngum og farsælum ferli og er nú í þrusuformi og laus við langvinn meiðsl.

Undir lok viðtalsins lofar Gunnar því að hann sé eins góður og hann hefur nokkurn tíma verið. Ég ætla að veðja á að hann sé betri. ■

„Það er ekki lengur náttúrulegt fyrir Gunnari að setja sjálfan sig í fyrsta sæti – allt í einu eru aðrir á undan í forgangsröðinni.

Við mælum með

Að styrkja fólkið í Úkraínu
Við getum auðveldlega lagt okkar af mörkum til hjálparstarfs í Úkraínu. Á vefsíðu Rauða krossins, raudikrossinn.is, er einfalt að velja upphæð frá 2.500 krónum og upp í 50.000. Það tekur innan við mínútu að ganga frá greiðslu sem rennur beint í neyðaraðstoð á svæðinu. Hjálpræðisherinn er svo með söfnun fyrir Úkraínu á sérreikningi þar sem leggja má inn upphæð að vali hvers og eins: 0513-14-000022, kennitala: 620169-1539.

Höfuðstöðinni
Í gömlu kartöflugeymslunum við Ártúnsbrekku hefur risið gullfallegt lista- og menningarhús. Í höfuðstöðinni má líta magnaða innsetningu Hrafnhildar Arnardóttur, Chromo Sapiens, sem vakið hefur verðskuldaða athygli. Í verkinu eru gestir leiddir í gegnum þrjú rými af marglituðu gervihári með hljóðmynd hljómsveitarinnar HAM.

Eyja segir mikilvægt að bíða ekki með að láta drauma sína rætast. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það má alltaf bæta við sig draumum

Bjarney Sigríður Sigurjónsdóttir fékk trönur og pensla í sextugsafmælisgjöf og eftir krabbameinsmeðferð fór hún að einbeita sér að sköpuninni. Í gær opnaði hún svo sína fyrstu myndlistarsýningu sem stendur út þriðjudag.

bjork@frettabladid.is

Bjarney, sem oftast er kölluð Eyja, opnaði í gær sína fyrstu myndlistarsýningu í sal Kirsuberjatrésins við Vesturgötu sem hún segir henta vel fyrir tilefnið enda hæfilega lítill og heimilislegur í fallegu húsnæði verslunarinnar.

Það var eiginmaður Bjarneyjar, Filippus Árnason, sem gaf henni í sextugsafmælisgjöf trönur, ramma, akrílliti og pensla, sem hvatningu til að láta gamlan draum rætast.

„Ég hafði málað af og til frá því ég var krakki og haft gaman af því að teikna og sótt ýmis styttri námskeið. Þetta hefur alltaf blundað í mér en átti alltaf að bíða þar til ég hætti að vinna og hefði nægan tíma fyrir þetta,“ segir hún.

Örlögin réðu því þó að Eyja hætti fyrr í starfi sínu hjá Ferðafélaginu Útivist en hún hafði ráðgert og þá kom afmælisgjöfin góða sannarlega að góðum notum.

„Ég veiktist af krabbameini árið 2018 og eftir meðferðina byrjaði ég á fullu að mála,“ segir Eyja sem ákvað að prófa sig áfram og segir internetið hafa hjálpað mikið.

Innblásturinn sækir Eyja í gönguferðum, á sýningum og netinu.

„Þangað fer ég þegar mig vantar svör varðandi blöndun lita og annað slíkt. Svo bara æfir maður sig.“

Kom sér vel í bataferlinu
Eyja segir tímann við trönurnar gæðastundir sem gefi henni mikið.

„Í bataferlinu eftir krabbameinsmeðferðina kom það sér vel að vera með allar græjur tilbúnar heima og geta byrjað að mála, á milli þess sem ég fór út að ganga og í Ljósið til að byggja mig upp. Það gefur mér mikinn frið að mála um leið og ég hlusta á tónlist eða talað mál. Það eru yfirleitt liðnir tveir, þrír tímar áður en ég veit af.“

Eyja segir daglega göngutúra aldrei bregðast og það í öllum veðrum, þetta snúist um að eiga réttu græjurnar. „Regngalla, húfur, vettlinga og brodda sem reyndar hafa spænst hratt upp undanfarið,“ segir hún í léttum tón.

Eyja segist hafa gaman af því að mála abstrakt og sjá hvað kemur út.

Innblásturinn í verkin sækir Eyja meðal annars í náttúruna á göngum en einnig er hún dugleg að sækja myndlistarsýningar og skoða hvað er um að vera á netinu. „Ég er svo alltaf að prufa eitthvað nýtt. Mér finnst skemmtilegt að mála abstrakt, blanda saman, búa til liti og dreifa þeim og sjá hvernig það kemur út og finna svo framhaldið út frá því.“

Eyja mælir sannarlega með því að láta gamla drauma rætast og bendir á mikilvægi þess að láta verða af því á meðan heilsan enn leyfi.

„Það má svo alltaf bæta við draumum. Þetta snýst um að gera þetta á meðan maður hefur heilsu til. Alls ekki bíða,“ segir hún í lokin.

Sýningin er opin í Kirsuberjatrénu í dag laugardag, mánudag og þriðjudag en skoða má verk Eyju á vefsíðunni eyjas.com. ■

■ Í vikulokin

Innrás Rússa minnir okkur á lærdóm sögunnar

Ólafur Arnarson

Tilgangurinn með stofnun Kola- og stálbandalagsins, undanfara ESB, fyrir 70 árum, var að gera aðildarríki þess háð viðskiptum sín á milli og hindra stríðsrekstur í álfunni.

Öldum saman geisuðu stríð í Evrópu. Eftir tvær hryllilegar heimsstyrjaldir á fyrri hluta síðustu aldar bundust iðnríki álfunnar samtökum um að tryggja frið til framtíðar.

Kola- og stálbandalagið er í dag bandalag næstum 30 lýðræðisríkja. Vegna ESB og NATO hefur ríkt friður milli aðildarríkja þessara bandalaga frá lokum seinni heimsstyrjaldarinnar.

NATO og ESB hafa staðið sig með prýði. Friðurinn sem við Evrópubúar lítum á sem sjálfsagðan hlut er í sögulegu ljósi frávik.

Þjóðernishreyfingum hefur vaxið fiskur um hrygg og sprottið hafa upp óprúttnir popúlistar sem láta sér fátt fyrir brjósti brenna. Á einungis nokkrum áratugum hefur lærdómur sögunnar gleymst.

Lævísir lýðskrumarar hafa málað ESB sem rót alls ills. Í Bretlandi blekktu stjórnmálamenn lítilla sanda og lítilla sæva kjósendur með innistæðulausum loforðum um gull og græna skóga utan ESB.

BREXIT og uppgangur þjóðernisafla í Evrópu hefur veikt samstarf lýðræðisþjóða í álfunni.

Trúverðugleiki Bandaríkjanna sem forystuafls lýðræðisríkja í heiminum hefur beðið hnekki eftir forsetatíð manns, sem leitar fyrirmynda og bandamanna meðal illræmdustu einræðisherra veraldar.

Pútín hefur greinilega talið kjöraðstæður vera til að ráðast á og innlima nágrannaríkið Úkraínu nú þegar lýðræðisríkin í ESB og NATO virtust sundruð og veik.

» Á einungis nokkrum áratugum hefur lærdómur sögunnar gleymst.

Grimmdarleg og glæpsamleg innrás Rússa hefur óvænt leitt til þess sem virtist ómögulegt. Vestrænar lýðræðisþjóðir sýna órofa samstöðu sem aldrei fyrr.

Friður er hins vegar ekki sjálfsagður. Lýðræðisþjóðir verða að standa saman um varðveislu hans. Það gerum við best í friðarbandalögum á borð við NATO og ESB. ■

NEYÐ
Í ÚKRAÍNU
Á hverjum degi fjölgar foreldralausum börnum sem þurfa á aðstoð SOS Barnaþorpanna að halda. Þú getur hjálpað!
Með stöku framlagi á www.sos.is
Með millifærslu á reikning 0133-26-004266. Kt. 500289-2529
Með því að hringja í 907 1002 (2.000 kr.)
SOS Barnaþorpin hafa verið til staðar fyrir munaðarlaus og yfirgefin börn í Úkraínu frá árinu 2003. Við erum þar nú og verðum áfram.
SOS BARNAÞORPIN

Síðustu tvö ár hafa reynt á bardagakappann Gunnar Nelson sem mun í næstu viku snúa aftur í bardagabúrið á vegum UFC í Lundúnum. Kórónaveiran hefur sett strik í reikninginn og sömuleiðis langvinn meiðsli en Gunnar hefur einnig fundið nýjan farveg fyrir hæfileika sína og þekkingu og sett þarfir annarra í fyrsta sæti.

Gunnar segir að þó að síðustu tvö ár hafi reynt á hafi hann nýtt þau til góðs og fundið sig í nýjum hlutum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það var hollt fyrir mig að verða faðir

Aron Guðmundsson
aron
@frettabladid.is

Gunnar er fjölskyldumaður, faðir tveggja barna og hefur það að atvinnu að keppa í blönduðum bardagalistum, það er það sem hann kann best og því hafa árin í skugga kórónaveirufaraldursins haft í för með sér töluverðar áskoranir.

„Ég hugsa að þessi tvö ár hafi verið sambærileg hjá flestum atvinnumönnum í íþróttum. Þetta eru þessi Covid-ár sem bara einhvern veginn hurfu frá okkur. Það komu upp tvö tækifæri á þessum árum þar sem ég átti að fara að berjast en í bæði skiptin var bardagakvöldinu frestað vegna Covid.“

Miðlar reynslu sinni

Reynsla Gunnars hefur verið raun margra einstaklinga í mismunandi atvinnugreinum þar sem tækifærin til þess að stunda það sem færir björg í búið hafa verið af skornum skammti. En í gegnum krefjandi tíma má einnig finna tækifæri til þess að beina orkunni í annan farveg.

„Þetta hefur verið langdregið ástand en á þessum tíma náði ég líka að aðlaga mig breyttum aðstæðum. Ég tók þá stefnu að fara að þjálfa meira, eitthvað sem ég hafði prófað áður en aldrei getað helgað tíma minn að fullu. Í þjálfuninni fann ég ákveðinn pall fyrir mig og þess á milli var maður náttúrulega bara heima hjá sér eins og flestallir. Mér finnst þessi tími samt hafa gert mér kleift að einbeita mér að öðru, hlutum sem ég fann mig í að lokum.“

Gunnar segir þjálfarann alltaf hafa blundað í sér. Hann er brautryðjandi Íslendinga í sinni iðju, hefur náð hvað lengst í henni og býr því yfir ótrúlega mikilli reynslu og fróðleik frá ferli sínum sem atvinnumaður.

„Ég hef mjög gaman af því að þjálfa aðra iðkendur og miðla minni reynslu, það er eitthvað sem ég fæ mikið út úr og ég finn alveg fyrir því að þarna var einhver þörf hjá mér sem ég gat uppfyllt.“

Á þessari stundu er Gunnar hins vegar fyrst og fremst atvinnumaður í íþróttum. Spurður að því hvort þessi kórónaveirutími hafi ekki verið erfiður þar sem ekki var hægt að æfa og keppa eins og venjan hafði verið, svarar Gunnar því játandi.

„Það hefur verið erfitt fyrir mig að halda dampi í því sem ég er að gera og ná inn almennilegum æfingum. Yfirleitt hef ég fengið aðra bardagamenn hingað heim til þess að aðstoða mig við æfingar og undirbúning og svo hef ég sjálfur á þessum árum sem bardagakappi einnig reynt að æfa fyrir utan landssteinana og nýta mér þau tól og tæki sem ég hef þar. Það hefur reynst erfitt undanfarin tvö ár.“

Ekki lengur í fyrsta sæti

Gunnar hóf feril sinn hjá UFC-bardagasambandinu, því stærsta í heimi blandaðra bardagalista, árið 2012. Hann var þá ekki orðinn faðir eins og raunin er núna, en Gunnar er nú tveggja barna faðir. Hann segir margt hafa breyst með tilkomu barnanna.

„Þegar maður er byrjaður að stofna fjölskyldu breytist forgangsröðunin hjá manni. Maður er ekki lengur í fyrsta sæti – sem væri í raun besti mögulegi farvegurinn þegar maður er atvinnumaður í einhverju,“ segir Gunnar.

„Sem atvinnumaður þarf maður að setja sig í fyrsta sæti en þegar það verður ónáttúrulegt fyrir manni þá verður það erfitt. Ég hef hins vegar alveg fundið mig í þessum aðstæðum sem faðir og fjölskyldumaður og kann miklu betur við þessar aðstæður sem ég er nú í.

Maður elskar börnin sín meira en allt í lífinu. Hugur manns breytist, þú og það sem þú ert að gera er ekki lengur í fyrsta sæti.“

Það hefur því orðið talsverð breyting á því hvernig Gunnar stundar og nálgast sína iðju, ef bornar eru saman aðstæður hans við upphaf ferilsins hjá UFC og aðstæður hans núna.

„Til að byrja með var hugur manns allur í íþróttinni. Allan daginn var maður að spá í hinu og þessu henni tengdu. Það var í rauninni ekkert sem ég skipulagði í mínu lífi annað en það hvenær og hvernig ég ætlaði að æfa næst, hvernig ég ætlaði að haga næstu mánuðum með tilliti til æfinga, hvort ég ætlaði að fara erlendis að æfa og hversu lengi ég ætlaði að vera þar. Það var ekkert sem stoppaði mig og ekkert annað sem ég þurfti að spá í nema sjálfan mig,“ rifjar hann upp.

„Fyrir utan það að á þessum tíma gat ég bara farið að sofa þegar ég vildi fara að sofa og vaknað þegar ég var hættur að vera þreyttur. Allt svona breytist þegar maður er orðinn faðir. Það er kannski erfitt til að byrja með þar sem maður er ekki vanur því en síðan mótast maður í þetta hlutverk. Maður verður bara þetta, faðir.“

Gunnar segir þessar breyttu aðstæður auðvitað hafa verið krefjandi á sumum sviðum.

„En þetta var svo miklu, miklu betra upp á aðra hluti að gera. Maður lærir svo mikið af því að vera í þessu hlutverki og ég myndi ekki vilja hafa þetta öðruvísi. Maður elskar börnin sín meira en allt í lífinu. Hugur manns breytist, þú og það sem þú ert að gera er ekki lengur í fyrsta sæti. Þegar það síast almennilega inn sættir maður sig við það hlutskipti. Mér finnst það rosalega gott, það er mjög eðlislægt fyrir mig,“ segir hann einlægur.

> ”
> **Maður elskar börnin sín meira en allt í lífinu. Hugur manns breytist, þú og það sem þú ert að gera er ekki lengur í fyrsta sæti.**
>
> Gunnar Nelson

Verður þreyttur á sjálfum sér

„Maður verður líka bara þreyttur á sjálfum sér. Ég var búinn að vera að spá í sjálfum mér og engum öðrum í öll þessi ár, þannig að það var bara hollt fyrir mig að verða faðir.“

Gunnar hefur það að atvinnu að berjast, það eru spor sem ansi fáir geta sett sig í og því vaknaði upp sú spurning hvort honum fyndist meira vera í húfi núna þegar hann stígur inn í búrið, verandi faðir, samanborið við hans fyrstu ár í UFC.

„Ég held að flestir íslenskir íþróttamenn þekki þessa stöðu. Meirihlutinn af okkur, sérstaklega okkur sem erum komnir yfir 25 ára aldurinn, er kominn með fjölskyldu. Ég þekki náttúrulega ekkert annað en akkúrat þetta sem ég starfa við og á þess vegna erfitt með að setja mig í spor annarra. En ég get horft á það þannig að það góða við að vera í einstaklingsíþróttum er sú staðreynd að ég get stýrt »

AÐEINS ÞESSA HELGI

SÍÐUSTU TEPPIN

ALLT AÐ 78% AFSLÁTTUR

SÍÐUSTU TEPPIN SELJAST Á GJAFAVERÐI
ENN MEIRI VERÐLÆKKUN

NÁÐU ÞÉR Í DRAUMATEPPIÐ Á DRAUMAVERÐI!

Verðið segir
allt sem
segja þarf

Vöruhúsið er opið fyrir almenning í tvo daga til viðbótar

Laugardag 12/3
Sunnudag 13/3

Víkurhvarf 2
Sími 835 70 70

LAUGARDAG
10-22
SUNNUDAG
12-22

Cromwell Rugs® ehf.
Víkurhvarf 2 • Sími 835 70 70

Meðan birgðir endast

» tíma mínum betur sjálfur samanborið við íþróttamenn í hópíþróttum.“

Tækifæri til að sanna sig á ný

Í janúar skrifaði Gunnar undir nýjan fimm bardaga samning við UFC. Fyrsti bardaginn fer fram laugardaginn 19. mars næstkomandi þar sem Gunnar mætir Japananum Takashi Sato í O2-höllinni í Lundúnum.

Gunnar hefur tapað síðustu tveimur bardögum sínum og þurft að bíða í langan tíma eftir endurkomu í búrið til þess að sanna sig á ný. Hann er spenntur fyrir framhaldinu.

„Það hefur liðið langur tími síðan ég steig síðast inn í búrið og á þessum tíma hafa komið upp tækifæri sem hafa svo runnið mér úr greipum. Fyrir síðustu bardaga hef ég verið að glíma við smá meiðsli en núna er ég alveg hundrað prósent og er mjög spenntur fyrir því að fá tækifæri til þess að sanna mig á ný.“

Gunnar hefur ekki haft það að venju að setja sér markmið til lengri tíma.

„Ég er ekki mikið í því að horfa langt fram í tímann, einbeiti mér frekar að því sem fram undan er í nánustu framtíð. Það er alltaf bara næsti bardagi og núna er ég rúmlega tilbúinn fyrir hann.“

Undirbýr sig fyrir orrustu

Það kom upp kunnugleg atburðarás í aðdraganda komandi bardaga, en Gunnar átti fyrst að mæta Brasilíumanninum Claudio Silva og hafði búið sig undir það, en Silva þurfti í síðustu viku að draga sig út úr bardaganum vegna meiðsla. Slík staða hefur oft komið upp á ferli Gunnars og hann kippir sér ekkert sérstaklega upp við slíkar breytingar.

,,Ég er ekki þekktur fyrir það að setja öll eggin í sömu körfuna og þekki vel þessar aðstæður sem hafa komið upp núna. Auðvitað reynir maður að læra inn á andstæðinginn og sjá fyrir sér hvernig bardaginn geti mögulega spilast, en ég hef einnig lært það af reynslunni að það þýðir ekki fyrir mig að æfa einhverja fyrirframákveðna taktík fyrir bardagann fram undan með andstæðinginn í huga,“ segir hann.

„Maður þarf bara að undirbúa sjálfan sig fyrir orrustu. Vissulega tekur maður tillit til styrkleika andstæðingsins og stúderar hann en reynsla mín sýnir að það er betra að vera við öllu búinn. Þetta hefur komið það oft fyrir að ég læt þetta ekkert á mig fá.“

Mætir sem hann sjálfur

Gunnar hefur einnig staðið í sömu sporum og andstæðingur hans, Takashi Sato, sem tók bardaga við Gunnar með stuttum fyrirvara.

„Stundum barðist ég við andstæðing sem ég hafði aldrei séð áður og vissi lítið sem ekkert um. Mér finnst þetta allt í lagi en ég skil líka bardagamenn sem kjósa að gera þetta ekki því að það er mikið í húfi. Oft eru menn búnir að undirbúa sig fyrir ákveðinn andstæðing en síðan breytast aðstæður og þá getur heilmikið breyst.

Fyrir síðasta bardaga hjá mér var ég búinn að undirbúa mig fyrir að mæta Thai-boxara, hann þurfti síðan að draga sig út úr bardaganum og í staðinn fékk ég margfaldan heimsmeistara í glímu. Ég stressa mig hins vegar ekki á svona hlutum heldur undirbý mig bara eftir bestu getu og fer síðan og berst. Það er mitt hugarfar í gegnum þetta ferli sem og í lífinu almennt. Ég mæti bara til leiks sem ég sjálfur og tel að fólk kunni að meta það.“

Dvelur ekki í skýjaborgum

Gunnar segir það ekki vera sér efst í huga núna að næla sér í meistaratitla og belti en að sjálfsögðu er það honum í blóð borið sem atvinnumanni í íþróttum að sækja ávallt til sigurs.

,,Ég hef aldrei verið beint þannig þenkjandi að hugsa þennan feril minn í bardagaíþróttum eingöngu út frá því að reyna að næla mér í einhver belti. Belti sem er þarna einhvers staðar skýjum ofar. Mín markmið snúast um að vinna alla bardaga sem ég fer í, það getur síðan skilað sér í titilbardaga að lokum. Ég er meira fyrir það að horfa til þess sem er beint fyrir framan mig frekar en að festast í einhverjum draumórum.“

Gunnar kemur fyrir sjónir sem mjög rólegur og yfirvegaður karakter. Nálgun hans og yfirvegun hefur vakið hylli hjá áhugamönnum um UFC en Gunnar er mjög vinsæll bardagamaður og búast má við því að hann verði á heimavelli í O2-höllinni eins og venjan hefur verið áður.

„Mér hefur alltaf fundist mjög gaman að berjast í London, það er alltaf þvílík stemning í höllunum þar. Það á það til að vera hrottaandi í Bretanum þannig að eftirvæntingin er mikil.“

Gunnar hefur ekki tekið sömu stefnu og margir bardagamenn sem berjast við að koma sér í sviðsljósið, rífa kjaft á samfélagsmiðlum og tala illa um andstæðinginn. Gunnar mætir til leiks.

„Þegar ég byrjaði að fylgjast með MMA þá hafði ég gaman af mismunandi karakterum. Mér fannst það gera íþróttina skemmtilegri. Á þeim tíma var meira um það að bardögum var stillt upp á milli bardagakappa sem bjuggu yfir algjörlega gjörólíkum stíl bæði inni í búrinu en líka fyrir utan það.

Ég hef ekkert sérstaklega gaman af því þegar hlutirnir hjá bardagaköppum fara að snúast um það að slá í gegn á samfélagsmiðlum eða selja sem flesta aðganga að bardagakvöldum. Það verður þreytt oft á tíðum. Ég mæti bara til leiks sem ég sjálfur og tel að fólk kunni að meta það þegar maður er ekki að reyna þykjast vera einhver annar en maður er.“

Er stressaður fyrir bardaga

En hvernig er Gunnar stemmdur fyrir bardaga? Verður hann stressaður eða jafnvel hræddur fyrir komandi átök?

„Þetta er rosalega erfið spurning. Stundum fæ ég þessa spurningu frá ungu fólki sem er að byrja sinn feril í MMA, hvort ég sé ekki stressaður fyrir bardaga hjá mér. Auðveldasta svarið er jú, ég verð stressaður fyrir bardaga. Það verða allir stressaðir fyrir bardaga en það er bara eðlileg tilfinning og eitthvað sem maður á bara að fagna og taka á móti.

Ef maður finnur ekki fyrir neinum taugum fyrir bardaga þá er kannski bara kominn tími til að snúa sér að einhverju öðru og hætta þessu. Maður á ekki að reyna að útiloka og útrýma þessum tilfinningum heldur sætta sig við þær, taka þær á kassann og gera sitt eins vel og maður getur.“

Hann segist sjálfur hafa átt bardaga þar sem honum leið ekki vel, fann að hann væri ekki að eiga sinn besta dag en að lokum hafi hann staðið sig vel. Að sama skapi hafi honum liðið mjög vel í aðdraganda bardaga en síðan ekki verið ánægður með frammistöðu sína.

„Lykilatriðið er að dvelja ekkert við þessa hluti, maður má ekki leyfa þeim að taka sér bólfestu í huganum og hafa áhrif á mann. Maður er bara kominn hingað, er svona og sættir sig bara við það. Lífið er bara eins og það er og maður gerir bara eins vel og maður mögulega getur.“

Laugardaginn 19. mars næstkomandi mun nýr kafli hjá Gunnari Nelson hefjast í UFC. Eftir tvö töp í röð, langdregin meiðsli og tíma frá búrinu fær hann tækifæri til þess að sanna sig á ný. Spurður að því hverju við mættum búast við af honum hafði Gunnar eftirfarandi að segja: „Þið megið búast við bestu útgáfunni af Gunnari Nelson. Ég er eins góður og ég hef nokkurn tímann verið.“ ■

> Ef maður finnur ekki fyrir neinum taugum fyrir bardaga þá er kannski bara kominn tími til að snúa sér að einhverju öðru og hætta þessu.

Laugardaginn 19. mars fær Gunnar tækifæri til að sanna sig á ný eftir tvö töp í röð, langdregin meiðsli og fjarveru.

FJÖLSKYLDUMÁL • HÚSNÆÐISMÁL • ATVINNULÍF

HANNES STEINDÓRSSON

4. SÆTI Í KÓPAVOGI

Kæru Kópavogsbúar, ég sækist eftir fjórða sæti í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Kópavogi þann 12. mars.

Íþróttir barna og unglinga
Öll börn í Kópavogi eiga að geta stundað íþróttir óháð fjárhag foreldra, íþróttir eru ein besta forvörnin.

Húsnæðismál
Það þarf að taka húsnæðismálin föstum tökum, það þarf þekkingu á fasteignamarkaði í Bæjarstjórn.

DUGNAÐUR OG KRAFTUR

Áherslumál má finna á
hannessteindorsson.is

Hæsti tindur Afríku heillar

Kilimanjaro, hæsta fjall Afríku, er 5.895 metra hátt. Fjallið sem stendur eitt og er mikilfenglegt að sjá hefur heillað marga fjallagarpa enda gönguleiðin fjölbreytt og spennandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Björk Eiðsdóttir
bjork
@frettabladid.is

Kilimanjaro í Tansaníu er vinsæl áskorun hjá göngufólki. Fjölmargir Íslendingar hafa lagt leið sína upp fjallið og enn fleiri ætla sér nú í haust og á næsta ári upp þessa 5.895 metra.

Kilimanjaro er óvirkt eldfjall, það hæsta í Afríku, með þremur eldgígum: Mawenzi, Shira og Kibo, þeim eina sem enn er virkur. Fjallið er hluti af Kilimanjaro-þjóðgarðinum og vinsæl gönguleið fjallagarpa.

Í kringum 35 þúsund manns reyna við topp fjallsins ár hvert og ná að meðaltali um tveir þriðju þeirra upp á toppinn. Fleiri gönguleiðir eru í boði og áætlað að um 50 þúsund manns alls gangi á fjallið ár hvert. Af þessum mikla fjölda eru að meðaltali tíu dauðsföll ár hvert, sem telst ekki há tala miðað við fjölda.

Háfjallaveikin stærsta áskorunin
Gangan á toppinn tekur fimm til níu daga samtals og flesta daga er gangan þægileg. Stóra áskorunin í ferð á topp Kilimanjaro er hæðin og háfjallaveikin sem fylgt getur henni. Áskorunin snýst því helst um að fara hægt yfir. Nóttin sem gengið er síðasta spölinn að toppnum er erfiðust, enda eins og frægt er kalt á toppnum, mestar líkur á vindi auk þess sem súrefnisupptaka er ekki nema um 49 prósent.

Mælt er með því að ganga á fjallið í janúar-febrúar eða ágúst-september enda mestar líkur á hlýindum og heiðum himni á þeim tíma. Því fylgja eðli málsins samkvæmt jafnframt flestir ferðamenn og ef fólk vill forðast margmenni á göngunni þá kemur mars eða október einnig til greina, rétt fyrir rigningatímabilin tvö.

Tilfinning sem endist út ævina
Vinkonurnar Svava Guðmundsdóttir og Erna Björg Sigurðardóttir gengu á Kilimanjaro í síðasta mánuði og segja upplifunina hafa verið ógleymanlega.

„Við höfum báðar mikinn áhuga á alls konar útivist og höfum undanfarin ár gengið á fjöll með Fjallafélaginu,“ segir Svava, en báðar langaði að reyna við frekari áskoranir í fjallamennsku og fóru þær að skoða ferðir erlendis.

„Hugmyndin um að fara á Kilimanjaro kviknaði þegar við fórum með eiginmönnum okkar sumarið 2021 með Fjallafélaginu til Frakklands að ganga Mount Blanc-hringinn. Þar var verið að ræða um væntanlega ferð til Kilimanjaro og við ákváðum þá að ef þessi ferð yrði auglýst þá myndum við fara,“ segir Erna.

> „Fjallið spannar fjögur veður- og gróðurbelti, sem gerði ferðina svo ævintýralega fallega.
>
> Svava og Erna

Ferðin var svo auglýst haustið 2021 og fengu þær stöllur tvö síðustu plássin. Stóra stundin rann upp laugardaginn 5. febrúar þar sem þeirra beið langt ferðalag til Tansaníu.

„Við byrjuðum svo að ganga upp mánudaginn 7. febrúar og gengum Machame-leiðina sem tekur alls sjö daga. Við vorum sex daga að toppa Kilimanjaro og svo var tekinn einn dagur til að komast niður.“

Undirbúningur drjúgur
Fararstjórar voru þau Haraldur Örn Ólafsson og Kolbrún Björnsdóttir og segja þær að þau hafi undirbúið ferðalanga vel.

„Það var mjög dýrmætt þar sem þurfti að huga að mjög mörgu, eins og til dæmis bólusetningum, farangri og fleiru,“ segir Svava.

Aðspurðar eru þær sammála um að fjölbreytileiki landslagsins á gönguleiðinni hafi komið þeim á óvart. „Fjallið spannar fjögur veður- og gróðurbelti, sem gerði ferðina svo ævintýralega fallega. Einstakur hópur heimamanna bar fyrir okkur tjöldin, allan búnað, klósett- og matartjöld. Það var erfitt að venjast því að horfa á þá burðast upp með um og yfir 20 kíló á bakinu,“ segir Erna og bætir við að þær hafi verið fljótar að aðlagast því að komast ekki í sturtu, koma sér fyrir í tjaldbúðum í alls kyns veðrum og vindum og sofa í tjöldum í skitakulda.

Hópurinn góður stuðningur
Þær segja hópinn sem fór saman hafa orðið mjög náinn enda bæði að vinna að sameiginlegu markmiði og fara út fyrir þægindarammann.

„Ef einhver átti erfiðan dag var alltaf pláss fyrir það og við vorum dugleg að styðja hvert annað. Það var mikill húmor í hópnum sem gerði ferðina svo miklu skemmtilegri.“

Þær eru sammála um að hæðaraðlögunin hafi verið það erfiðasta við ferðina.

„Allt verður svo miklu erfiðara. Við vinkonurnar tókum hæðinni misvel. Ég fékk dass af höfuðverk af og til en Erna fann lítið sem ekkert,“ segir Svava og heldur áfram: „Síðustu tveir dagarnir voru langerfiðastir. Fyrir toppdaginn gengum við upp í hæstu búðir sem heita Barafu Camp og eru í 4.680 metrum. Þar hvíldum við okkur í nokkrar klukkustundir þar til við höfum toppagönguna um miðnætti. Þetta voru erfiðustu átta klukkustundir sem við höfum farið í gegnum,“ segir hún, en bætir við að Haraldur Örn hafi látið þau læra Wim Hof-öndun og hún hafi hjálpað mikið síðasta spölinn.

„Þessar öndunaræfingar lét hann okkur gera alla dagana, áður en við héldum af stað, í öllum pásum og alls staðar.“

Hópurinn á toppi Kilimanjaro í síðasta mánuði en Haraldur er hér í rauðu hægra megin og Kolbrún Björnsdóttir, hinn leiðangursstjórinn, fremst fyrir miðju. Erna heldur svo utan um Svövu vinkonu sína vinstra megin.

Ómæld gleði
Þær segja ferðalagið hafa gefið þeim ótrúlega mikið.

„Þessi ómælda gleði við að fara í gegnum svona ævintýri er tilfinning sem endist út ævina,“ segir Erna og bætir við: „Það að ferðast alla leið til Afríku til að klífa fjall saman, fara út fyrir þægindarammann og þurfa að aðlagast því að búa á fjalli í viku þar sem öll þægindi sem við eigum að venjast eru ekki til staðar, getur ekki annað en breytt manni. Maður öðlast nýtt þakklæti fyrir svo margt sem manni finnst sjálfsagt.“

Svava bætir við: „Maður kemur líka til baka með litla sigra sem gefa manni traust og trú á allt annað sem maður er að fást við í lífinu.“

Ótrúlega mikil upplifun
Haraldur Örn hefur gengið fimm sinnum á Kilimanjaro og segir það eina skemmtilegustu leið sem hann hefur gengið.

„Þetta er ótrúlega mikil upplifun,“ segir Haraldur og hlær að því hversu fljótt fólk gleymi erfiðinu síðasta daginn sem fyrir marga er stærsta áskorun lífsins.

„Nokkrum dögum síðar segir sama fólkið: Jah, þetta var ekkert svo erfitt.“

Haraldur toppaði Kilimanjaro fyrst árið 2001 sem hluta af áskorun sinni um að ganga á hæstu tinda allra heimsálfa.

„Mér fannst þetta skemmtilegasta gangan og hún hafði hvað mest áhrif á mig. Það er talað um að mannkynið hafi orðið til í dal þarna rétt hjá og það er einhver frumkraftur þarna.

Gangan byrjar í skógi þar sem sjá má apa í trjánum, þá tekur við hrjóstrugt landslag sem minnir á Ísland, svo á toppnum stendur maður á jökli sem hefur reyndar minnkað mjög mikið.“

Þunna loftið segir til sín

Haraldur segist taka gönguna á sjö dögum en bendir á að ýmsar útgáfur séu til. „Sumir gera þetta á fimm dögum en mér finnst betra að taka sjö daga. Þetta er svo hátt fjall, tæplega 6.000 metrar og þunna loftið segir verulega til sín. Maður aðlagast betur á fleiri dögum,“ segir Haraldur og bendir á að gangan sjálf sé yfirleitt ekki brött. „Stóra áskorunin er þunna loftið.“

Síðasti spölurinn er genginn um nótt sem gerir hann erfiðari. „Það er krefjandi að ganga svona lengi í myrkri, það tekur svolítið á andlegu hliðina en þetta er gert svona því þetta er langur dagur og maður vill ekki lenda í myrkri á niðurleiðinni. Eins vill maður vera að koma á toppinn í birtingu.“

Muna að anda

Haraldur segir um 30 prósent þeirra sem reyni komast ekki alla leið á toppinn og að aðalsökudólgurinn sé háfjallaveikin.

„En með réttri öndun eru líkurnar á að toppa mun betri. Afrísku leiðsögumennirnir voru nú síðast byrjaðir að kalla yfir hópinn á íslensku: „Muna að anda!“ eftir að hafa heyrt mig kalla þetta svo oft,“ segir Haraldur og hlær.

„Það hefur alveg gerst,“ segir Haraldur, aðspurður hvort einhverjir hafi ekki komist á toppinn með honum. „Þetta er bara þannig, maður þarf á öllum sínum kröftum að halda svo ef veikindi verða eða eitthvað fer úrskeiðis er þetta orðið mjög erfitt.“

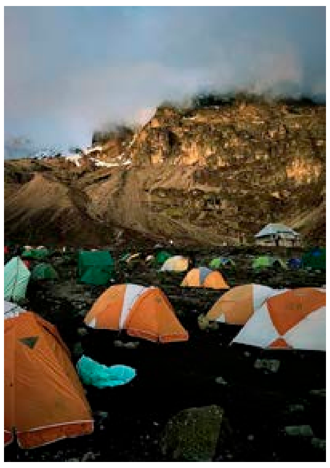
Aldursforsetinn toppaði fyrstur

Haraldur segir gönguna ekki endilega snúast aðallega um líkamlegt form. „Það eru ákveðnar vísbendingar um að ef eitthvað er, eigi fólk auðveldara með þetta þegar það verður eldra. Eldri konur virðast oft eiga auðveldast með þetta. Aldursforsetinn í síðustu ferð var sjötug, hún fann ekki fyrir háfjallaveiki og hljóp fyrst upp,“ segir Haraldur, en þetta var erfiðara fyrir son hennar.

„Fyrir þá sem eru í ágætis formi, vilja skora á sjálfa sig og leggja svolítið á sig til að upplifa eitthvað stórkostlegt, þá get ég sannarlega mælt með þessari göngu.

Mér fannst þetta skemmtilegasta gangan og hún hafði hvað mest áhrif á mig.“ ■

Vinkonurnar Erna og Svava segja áskorunina hafa gefið þeim ómælda gleði sem endast muni út ævina. MYND/AÐSEND



Hvað er háfjallaveiki?

Fyrir jafnvel reyndustu göngumenn í besta líkamlega forminu getur ganga á Kilimanjaro reynst mikil áskorun vegna hæðarinnar. Stór hluti þeirra sem reyna við fjallið upplifir einhver óþægindi vegna hennar.

Þegar komið er yfir 2.500 metra yfir sjávarmál getur svonefnd hæðarveiki gert vart við sig. Því hærra sem farið er, því minna súrefni er í boði sem veldur því að líkaminn bregst við með aðlögunarferli sem getur valdið hæðarveiki.

Algengasta birtingarform hæðarveiki er háfjallaveiki sem getur valdið lífshættulegum sjúkdómum en algeng einkenni vægrar hæðarveiki eru höfuðverkur, svefnerfiðleikar, lystarleysi, svimi og flökurleiki eða uppköst.

Line segir að það sé mikill húsnæðisskortur og að þörfinni eigi að svara með því að, meðal annars, byggja ofan á það sem þegar er byggt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fólk vill stjórna því hvernig borg það býr í

Line Barfod er umhverfis- og tækniborgarstjóri Kaupmannahafnar og er einn af sjö borgarstjórum borgarinnar. Hún berst nú fyrir því að borgin sé löguð að fólkinu sem býr þar og að íbúar fái fleiri tækifæri og meira vald til að stjórna því hvernig borg þeir búa í.

Line segir að í Kaupmannahöfn sé fólk vant því að ferðast um á hjóli. Hún leggur áherslu á að fjölbreyttar samgönguleiðir standi til boða og vill fjölga deilibílum og deilihjólum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Lovísa Arnardóttir
lovisaa
@frettabladid.is

Line á að baki langan feril í stjórnmálum og bauð sig fyrst fram árið 1996 fyrir Enhedslisten og tók svo sæti í fyrsta sinn á danska þinginu, Folketinget, árið 2001 og sat þar allt til ársins 2011. Hún er lögfræðingur og á fjögur börn. Hún segir að það sé ánægjulegt að sjá öll þau stóru skref sem hafa verið tekin í Danmörku hvað varðar umhverfismál. Sem dæmi sé hringrásarhagkerfið stórt og lifandi og fólk mjög vant því að fara um á öðrum fararskjótum en bíl, en telur þó að það séu víða tækifæri.

Flokkurinn hennar er grænn og þau leggja áherslu á að halda umræðu opinni um loftslagsvána og hafa barist fyrir auknum orkuskiptum í Danmörku en eins og staðan er núna kemur orkan til að hita húsin að miklu leyti frá brennslu á rusli. Barfod vill nýta sólar- og vindorku í auknum mæli, auk þess sem þau eru farin að gera tilraunir með jarðhita.

Flokkurinn tók við embætti umhverfis- og tækniborgarstjóra fyrst fyrir átta árum en núna eru þau í fyrsta skipti með tvo borgarstjóra.

„Þetta er gamalt kerfi og það hefur breyst hversu margir borgarstjórar eru en í 100 ár hefur verið einn aðalborgarstjóri og svo sex til viðbótar. Þetta er sérstakt kerfi því það eru 55 sæti í borgarstjórn og ef þú færð sjö sæti þá áttu rétt á því að fá embætti eins borgarstjórans. Við fengum fimmtán sæti í síðustu kosningum og erum því með tvo núna.“

Vann stórsigur

Á verksviði Line í borgarstjórn eru skipulagsmál, umferð, loftslag, byggingar, þróun svæða, rekstur vega, almenningsgarða, bílastæða, kirkjugarða og hreinsun borgarinnar og samskipti við birgja á áðurnefndum sviðum.

„Við unnum stórsigur í Kaupmannahöfn í kosningunum síðasta haust og bættum við okkur 50 prósentum miðað við síðustu kosningar og fengum alls fjórðung atkvæða.“

Hún segir að stóra mál kosninganna hafi verið hvernig borg fólk vilji búa í.

„Þetta hefur ekki verið svona stórt mál áður. Ég man ekki eftir því á mínum ferli. En það sem fólk vildi ræða var hvernig borg það býr í og hver eigi að ráða því hvernig borg það er.“

Hún segir að það sama gildi í Kaupmannahöfn og öðrum stórborgum í Evrópu, að það hafi verið erfitt fyrir fólk með meðaltekjur að komast inn á fasteignamarkað.

„Heimilin hafa verið of dýr í of mörg ár. Þegar börn komast á fullorðinsaldur og vilja flytja að heiman þá geta þau það ekki því þau finna ekki íbúð sem þau hafa efni á í borginni,“ segir Line sem vill breyta þessu.

Ekki allir þurfa gestaherbergi

Þörfin í Kaupmannahöfn er um 120 þúsund heimili á næstu 30 árum. Spurð hvort hún telji að það muni nægja segir hún að það fari að miklu leyti eftir því hvernig heimili fólk vill eiga og hvernig pláss þarf fyrir það.

„Margir sem ég þekki vilja eiga minni heimili en meira af deildu svæði. Það er ódýrara. Það þurfa ekki allir að vera með gestaherbergi, það er hægt að deila því, og það þurfa ekki allir að vera með stofu fyrir 30 eða 40 gesti, það er hægt að vera með samkomuherbergi í fjölbýlishúsum.“

Hún segir að víða í Danmörku sé þetta þekkt lausn og að hún vilji innleiða hana í auknum mæli í Kaupmannahöfn. Annað sem hún nefnir sem mögulega lausn er að byggja ofan á það sem þegar er byggt og að nýta þök betur.

„Ef þú þarf að fá nýtt þak þá er tilvalið að byggja nýja íbúð í leiðinni ofan á. Okkar mat er að við getum fengið tíu þúsund nýjar íbúðir ef við byggjum ofan á önnur hús,“ segir Line og að næsta verk sé að sannfæra íbúa um að það sé þess virði.

Skýjakljúfum mótmælt harðlega

Spurð hvernig borg eigi að vera í framtíðinni, segir Barfod að það sé ýmislegt sem þurfi að huga að en nefnir sem dæmi að í Kaupmannahöfn hafi skýjakljúfum verið harðlega mótmælt og því hafi engir slíkir verið byggðir síðustu fimm ár.

„Þeim var mótmælt því þeir virka ekki í Kaupmannahöfn. Það er ekki góð leið til að hanna borg og svæðið í kringum þá verður mjög vindasamt og því er í raun ekki mjög fínt að búa þar.“

Hún segir að annað stórt mál sem hennar flokkur hefur barist fyrir sé að fjölga grænum svæðum fyrir almenning og segir mikilvægt að borgarbúar séu sammála um það hvernig eigi að nýta svæðin. Hún segir að í kórónaveirufaraldrinum hafi þau gert sér grein fyrir því hversu fá slík svæði séu í Kaupmannahöfn. Þegar fólk allt í einu flykktist út og mátti aðeins verja tíma saman á slíkum svæðum.

„Hingað til hafa það helst verið einkarekin verktakafyrirtæki sem hafa séð um skipulagningu slíkra svæða en fólk vill nú í auknum mæli koma að slíku ákvarðanatökuferli,“ segir Line og að víða hafi verið mótmælt þar sem á að byggja á grænum svæðum.

Þarf valkosti ef fækka á bílum

Hvað varðar samgöngur segir hún ekki hægt að bera margt saman hér í Reykjavík við stöðuna í Kaupmannahöfn. Þar eigi 70 prósent íbúa ekki bíl og fari að mestu um á hjólum, enda aðstæður til þess kjörnar í borginni.

„Þau sem eiga bíl nota hann svo aldrei daglega, kannski á tveggja vikna fresti. Þannig að við erum líka að fjölga deilibílum í borginni svo að fleiri geti losað sig við bílinn,“ segir Line og að ef stjórnmálafólk ætli að segja fólki að hætta að nota bílinn sinn verði það að kynna aðrar raunhæfar lausnir á móti.

„Það sem rannsóknir sýna samt sem áður er að fólk hættir ekki að nota bílinn fyrr en það er orðið of dýrt að nota hann og erfitt. En þá þurfa að vera aðrar leiðir fyrir fólk til að komast um.“

> „Heimilin hafa verið of dýr í of mörg ár. Þegar börn komast á fullorðinsaldur og vilja flytja að heiman þá geta þau það ekki.

> „Það þurfa ekki allir að vera með gestaherbergi, það er hægt að deila því, og það þurfa ekki allir að vera með stofu fyrir 30 eða 40 gesti, það er hægt að vera með samkomuherbergi í fjölbýlishúsum.

Flokkur Barfod einbeitir sér að miklu leyti að því að auka við íbúalýðræði en að á sama tíma hafi það verið mikil áskorun, og sé áfram áskorun, að fá fólk til að taka þátt í stjórnmálum sem gerir það ekki vanalega, en að það sé algert lykilatriði fyrir lýðræðið.

„Það er þörf á því að alls konar fólk taki þátt í opinberri umræðu og hafi áhrif. Við ætlum að prófa okkur áfram í þessu með slembivali í umræðuhópa. Þetta er annars konar umræða en við vonumst til þess að þetta geti hjálpað. Við viljum einnig auka við þátttöku barna en hún er mjög takmörkuð í Danmörku.“

Fengu blaðamann til liðs við sig

Eins og fram hefur komið vann flokkur hennar stórsigur í kosningunum í Kaupmannahöfn síðasta haust. Spurð hvað það hafi verið sem virkaði fyrir þau í kosningunum, segir Line að það hafi auðvitað verið þeirra stjórnmál, en að annað sem þau gerðu hafi verið að ráða blaðamann í fullt starf í sex mánuði til að sinna kynningarstarfi fyrir þau.

„Blaðamaðurinn gat rammað inn pólitíkina okkar og talað við aðra blaðamenn. En svo tvo síðustu mánuði kosningabaráttunnar fengum við tvo sérfræðinga til viðbótar til liðs við okkur til að sinna samfélagsmiðlunum fyrir okkur.“

Line segir að þetta tvennt tali auðvitað saman. Stjórnmálaflokkur geti verið flottur á samfélagsmiðlum en með innantóm stjórnmál og þá missi fólk fljótt áhugann. Þannig að hvort tveggja verði að vekja athygli fólks svo að það virki.

„Þú getur verið með flotta stefnu en ef enginn heyrir um það þá muntu ekki koma því neitt áleiðis.“ ■

FÉLAG KVENNA Í ATVINNULÍFINU

SÝNILEIKADAGUR 2022

HEFUR ÞÚ HUGSAÐ ÞÉR AÐ GERAST FÉLAGSKONA Í FKA?
NÚNA ER RÉTTI TÍMINN!

Fimmtudaginn 17. mars verður stórglæsilegur Sýnileikadagur FKA haldinn í Arion banka sem eingöngu er ætlaður félagskonum. Kynntu þér málið og fjárfestu í sjálfri þér! Allt um FKA og Sýnileikadag 2022 á www.fka.is

12:30

Sara Odds
KVENLEIKINN ER OKKAR STYRKUR

12:45

Andreas Ö. M. Aðalsteinsson
STAFRÆN FRAMTÍÐ

13:00

Erla Björg Gunnarsdóttir
SEGÐU JÁ VIÐ VIÐTALI!

13:30 Hlé

13:45

Steinar Þór Ólafsson
HVERNIG SMÍÐAR MAÐUR HÚS?

14:00

Hanna Lilja Oddgeirsdóttir
MITT EIGIÐ BREYTINGASKEIÐ

14:15

Thelma K. Kvaran
HAFÐU HÁTT, TAKTU PLÁSS! EN EKKI VERA HÁVÆR FREKJA

14:45 Hlé

15:00

Danielle Neben
MARKETING TO THE CHINESE

15:15

Jóhanna Hildur Ágústsdóttir
AÐ TREYSTA Á EIGIN KUNNÁTTU

15:30

Rósa Kristinsdóttir og Kristín Hildur Ragnarsdóttir
FORTUNA INVEST / FJÁRFESTING TIL FRAMTÍÐAR

16:00

Hulda Bjarnadóttir
LOKAORÐ

Einnig fjöldi áhugaverðra fyrirlestra utan dagskrár

Arion banki   FKA   vísir

Ekki hægt að kalla sig kristinn og vera á móti flóttafólki

Séra Davíð Þór Jónsson, sóknarprestur í Laugarneskirkju, segir hlutverk kirkjunnar að þjóna öllum óháð lífsskoðunum eða trúfélagsaðild. Hann segir kirkjuna gegna mikilvægu hlutverki í málefnum flóttafólks.

Davíð Þór Jónsson, sóknarprestur í Laugarneskirkju, telur kirkjuna bera mikla ábyrgð í málefnum flóttafólks. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Nína Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Séra Davíð Þór Jónsson á að baki ævintýralegri feril en margir prestar. Hann varð landsþekktur grínisti undir lok síðustu aldar í Radíusbræðrum með Steini Ármanni Magnússyni og brá sér einnig í hlutverk ritstjóra, þýðanda og ljóðskálds. Davíð Þór hefur gegnt embætti sóknarprests í Laugarneskirkju frá árinu 2016 og situr hvergi á skoðunum sínum.

„Meginútgangur kirkjunnar og tilgangur er að vera vettvangur fyrir kærleika Guðs að störfum meðal manna,“ segir Davíð Þór. „Hún er beinlínis stofnuð utan um kærleika Guðs. Bæði að lofsyngja hann og þakka en líka að praktísera það sem Jesús boðaði okkur.“

Að hans sögn er grundvallarregla kristinnar trúar hin svokallaða Gullna regla, að það sem þér viljið að aðrir gjöri yður skulið þið og þeim gjöra. „Það hefur verið bent á að Jesús hafi svo sem ekki fundið upp þessa reglu. En það sem hann gerir er að hann breytir henni í verknaðarskyldu. Hún er upphaflega sett fram sem taumhaldsskylda,“ segir Davíð Þór.

„Ekki koma fram við aðra eins og þú vilt ekki að aðrir komi fram við þig. Ekki gera öðrum það sem þú vilt ekki að þér sé gert. Með öðrum orðum að ef þú situr á rassinum og gerir ekki neitt ertu að uppfylla þessa kröfu. En Jesús gengur skrefinu lengra og gerir þetta að verknaðarskyldu. Þú þarft beinlínis að standa upp af rassinum, fara þarna út og gera eitthvað gott.“

> Þú þarft beinlínis að standa upp af rassinum, fara þarna út og gera eitthvað gott.

Kristni ekki eina leiðin

Davíð Þór fann trúna á fullorðinsárum en hann heldur því þó ekki fram að kristnin sé merkilegri en önnur trúarbrögð. „Ég ætla ekkert að hefja kristindóminn á einhvern stall og segja að hann sé merkilegri en önnur trúarbrögð. Það var ekki þess vegna sem ég tók þá ákvörðun að verða kristinn.“

Hann segist hafa tekið ákvörðunina vegna knýjandi þarfar til að velja einhverja leið fyrir sitt andlega líf. „Ég valdi þessa leið af því að hún lá beint við mér. Með fullri virðingu fyrir íslenskum búddistum þá sá ég ekki ástæðu fyrir mig til að fara til Indlands. Til að finna eitthvað sem hugsanlega er í boði í kirkjunni hinum megin við götuna.“

Hann bætir því við að kristindómur sé hvorki eina leiðin né endilega sú besta. „En ég hef ekkert fyrir mér í því að hún sé eitthvað verri en aðrar leiðir heldur. Hér eru kirkjur á öðru hverju götuhorni. Það er kross í fánanum okkar. Nafnið mitt er úr Biblíunni. Þannig að ég upplifi að rætur mínar séu þar og þess vegna er ég þar. Ekki af einhverju yfirlæti.“

Davíð Þór segir að helsta hlutverk þjóðkirkjunnar sé að hún eigi að þjóna öllum óháð búsetu.

„Það hefur verið misskilningur að þjóðkirkjan sé þjóðkirkja af því að hún sé ríkisrekin, svona eins og Þjóðleikhúsið eða Þjóðarbókhlaðan. En þjóðkirkjan er þjóðkirkja af því að hún lítur á það sem sitt hlutverk að þjóna íslensku þjóðinni óháð búsetu. Og er sennilega eina trúfélagið á Íslandi sem hefur burði til þess.“

Allir geta leitað til kirkjunnar

Að sögn Davíðs eiga allir að geta leitað til þjóðkirkjunnar óháð kyni, kynferði, kynhneigð, aldri, fötlun og trúfélagsaðild. Það sé ekki kirkjunnar að fara í manngreinarálit.

„Fólk kemur stundum hingað og afsakar sig: ég er ekki í þjóðkirkjunni. En það er á milli þín og þjóðskrár hvernig þú vilt haga því hvernig þú ert skráður í trúfélag. Ég sendi fólk þá kannski heim með spurningar: Af hverju viltu ekki tilheyra trúfélagi sem þú ert tilbúinn að þiggja þjónustu hjá?“

Davíð segir kirkjuna jafnvel taka á móti fólki af öðrum trúarbrögðum en kristni enda hafi þau verið með starfandi bænahópa fyrir hælisleitendur og flóttafólk. Það geti þó verið aðeins snúnara að veita þeim hópum viðeigandi þjónustu.

„Eðli málsins samkvæmt eigum við erfitt með að sinna trúarþörfum íslamskra hælisleitenda einfaldlega vegna þess að við erum ekki íslamskt trúfélag. En við greiðum götu þeirra ef þeir leita til okkar og veitum þeim alla þá þjónustu sem þeir óska. Ég veit að Félag múslíma á Íslandi hefur verið mjög duglegt að taka á móti þessu fólki og sinna andlegu og trúarlegu þörfum þess.“

Eigum að taka á móti fólki

Davíð Þór telur presta landsins tala einum rómi varðandi skyldu Íslendinga til að taka á móti flóttamönnum. Í því samhengi vísar hann til Matteusarguðspjalls þar sem segir meðal annars: „gestur var ég, og þér hýstuð mig“. Davíð segir þessa þýðingu vera varhugaverða enda standi ekki gestur á frummálinu heldur xenos, sem þýðir útlendingur eða aðkomumaður.

„Hvaða útlendingar voru að þvælast þarna fyrir botni Miðjarðarhafs sem þurftu aðstoð? Það voru ekki túristar. Það var ekki búið að finna upp túrismann á þessum tíma. Þetta var flóttafólk sem var að flýja hungursneyðir eða vopnaskak í heimalandinu.“

Davíð Þór segir nauðsynlegt að taka á móti flóttafólki án nokkurra skilyrða um að það breyti trú sinni eða lífsskoðunum. Skilyrðið sé bara að fólk sé tilbúið að virða samfélagssáttmálann.

„Það getur verið að af því að þetta heitir kirkja þá hiki fólk við að leita aðstoðar ef það hugsar ekki um sig sem kristið. En við hjálpum ekki fólki af því að það er kristið, heldur af því að við erum það.“

Kirkjurnar eru ekki tómar

Nokkuð hefur verið rætt um kirkjur sem standi tómar víða um land og sú hugmynd komið upp að endurnýta mætti þær í húsnæði fyrir flóttafólk. Davíð segir að Laugarneskirkja myndi auðvitað gera slíkt í neyðarástandi en það bryti þó í bága við brunavarnareglur að fylla safnaðarheimilið af sængum og dýnum og breyta því í gististað.

„Mér þætti ágætt að fá lista yfir þessar tómu kirkjur. Laugarneskirkja er svo sannarlega ekki ein af þeim, hér er dagskrá hvern einasta dag. Þeir sem tala mest um þessar tómu kirkjur – ég efast um að þeir hafi rekið nefið inn í kirkju sjálfir, nokkurn tímann. Þetta er bara eitthvað sem þeir eru búnir að ákveða að sé veruleikinn. En við sem erum í kirkjunni, vinnum í henni 40 klukkustunda vinnuviku, vitum að svo er ekki.“

> Þeir sem tala mest um þessar tómu kirkjur – ég efast um að þeir hafi rekið nefið inn í kirkju sjálfir, nokkurn tímann.

Davíð Þór segir að í neyð sé auðvitað engin spurning hvort sé mikilvægara.

„Þegar lög guðs og lög manna greinir á, þá munu lög guðs ráða. Auðvitað myndum við gera það. Ég held að það sé ekki sú kirkja á Íslandi sem ekki myndi gera það. En við erum ekki komin þangað og ég held að við ættum að hafa manndóm í okkur að bjóða fólki, sem ekki á í nein hús að venda, upp á betri lausnir en þær að þurfa að kúldrast á dýnum í safnaðarheimili.“

Spurður um hvort kirkjan mætti vera pólitískari segir Davíð Þór þjóðkirkjuna hafa mjög eindregna afstöðu í málefnum flóttafólks.

„Kirkjan, þar sem hún horfir á neyðarástand, hefur burði til að bregðast við. Ef hingað kæmu þúsundir Úkraínumanna á flótta veit ég að við myndum leggja allt okkar daglega starf til hliðar og gera allt sem í okkar valdi stendur til að taka á móti þessu fólki. En núna er lítið sem við getum gert annað en að segja: Þú getur ekki verið á móti komu flóttamanna og kallað þig kristna manneskju í sömu setningu.“ ■

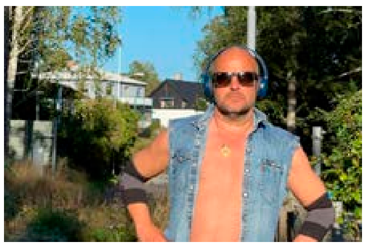
FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 12. mars 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is



Snorri Ásmundsson opnar sýninguna GAMAN, í Portfolio gallerí, Hverfisgötu 71, í dag. **MYND/AÐSEND**

Gaman á hvolfi

jme@frettabladid.is

Snorri Ásmundsson opnar sýninguna GAMAN í Portfolio gallerí á laugardaginn 12. mars, opnunin stendur frá 16-18. Sýningin stendur í 2 vikur og lýkur 26. mars.

Snorri (f. 1966) hefur verið starfandi sem myndlistarmaður í tæp þrjátíu ár og á þeim tíma truflað samfélagið í nokkur ár með víðamiklum og merkilegum sýningum þar sem hann vinnur með félagsleg bannorð eins og stjórnmál og trúarbrögð. Hann nýtir ólíka miðla eins og málverk og teikningu, skúlptúr, innsetningar og kvikmyndalist, til að gagnrýna samfélagslegt ástand og koma hugmyndum sínum á framfæri. Meðal annars hefur hann staðið fyrir ýmsum samfélagsgjörningum sem hafa gjarnan vakið mikla athygli. Þar má nefna framboð til borgarstjóra og forseta. Einnig hefur Snorri boðið landslýð aflátsbréf til sölu gegn fyrirgefningu syndanna.

Viðbrögð fólksins

Hann kannar viðbrögð fólks ef viðteknum gildum er snúið á hvolf. Til dæmis þegar vanmáttugur einstaklingur tekur í sínar hendur vald, sem venjulega er úthlutað með fyrir fram ákveðnum reglum. Hvernig sem fólk bregst við þessum sýningum listamannsins er hann fyrst og fremst að ögra félagsfræðilegum og trúarlegum gildum. Hann leitar eftir skörpum viðbrögðum og skoðar takmörk samferðamanna sinna jafnt sem sín eigin. ■

Kemst mun lengra með FIT verkjaplástrum

Ingibjörg Elsa Eysteinsdóttir nýtur útivistar en hefur alla tíð verið með slæman verk í ökkla sem ekkert virkar á. FIT-verkjaplástrarnir hafa minnkað verkina og gert henni kleift að stunda hreyfingu af meiri krafti en áður. **2**

Ingibjörg Elsa Eysteinsdóttir hefur verið hrjáð af slæmum verkjum í ökkla í langan tíma, en FIT-verkjaplástrarnir hafa hjálpað henni að takast á við verkina og gert henni kleift að hreyfa sig miklu meira en hún hefði annars getað. **FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK**

Ingibjörg Elsa Eysteinsdóttir er nýorðin fertug og hefur unnið í ferðabransanum í 17 ár, en er núna að klára fæðingarorlof. Hennar helstu áhugamál eru ferðalög og útivist og hún lifir mjög virkum lífsstíl, en hún hefur verið hrjáð af verkjum í ökkla í langan tíma, sem leiða stundum upp í hné. FIT-verkjaplástrarnir hafa hjálpað henni að takast á við verkina og gera henni kleift að gera miklu meira en hún annars hefði getað.

„Það er brjálað að gera þessa dagana, því ásamt því að vera nýbúin að eignast mitt annað barn er ég líka að fara í gang með nýtt fyrirtæki. Í fæðingarorlofinu ákvað ég að segja upp í vinnunni og taka áhættu með því að stofna mína eigin ferðaskrifstofu, sem heitir Tango Travel,“ segir Ingibjörg, sem býr með manninum sínum og börnum í Kópavogi.

Ekkert virkaði á verkina

„Mín áhugamál snúast um það sem ég geri í vinnunni, fjölskylduna, vini, ferðalög, ferðaþjónustu, útivist, fjallgöngur og annað slíkt, en ég hef verið með mjög leiðinlegt vandamál í vinstri ökkla sem veldur miklum bólgum og kvölum,“ segir Ingibjörg. „Það er ekki vitað hvað kom fyrir en þetta hefur hrjáð mig alla tíð og ég verið misgóð.

Ég er búin að prófa ýmislegt því ég hef alltaf fundið til í göngum og verkurinn hefur leitt upp í hné þegar ég hef gengið nærri mér. Í gegnum tíðina hef ég af og til verið hjá sjúkraþjálfara en verkurinn ekkert breyst, en svo fyrir tilviljun prófaði ég plástrana hjá vinkonu minni,“ segir Ingibjörg. „Ég var ekkert sérstaklega bjartsýn á að einhverjir plástrar myndu gera gagn en hugsaði með mér að ég hefði engu að tapa, ég var hvort sem er alltaf að drepast og ekkert annað virkaði, svo ég ákvað að prófa.“

Gerir vandamálið viðráðanlegt

„Þetta virkaði hjá mér og ég fann í alvörunni mun. Ég nota nokkrar týpur af plástrunum og set þá á ökklana og stundum hnén. Ég hef farið í 10 km hlaup og upp á Hvannadalshnjúk og ég hefði ekki getað það án þeirra,“ segir Ingibjörg. „Plástrarnir duga í allt að fimm daga og það má fara með þá í sturtu en virknin er mest fyrstu tvo til þrjá dagana. Mér hefur reynst best að setja þá á kvöldið áður en ég er að fara að gera eitthvað sem reynir á. Ég finn mun á því að nota þá og nota þá líka stundum heima þó að ég sé ekki að gera neitt, ef ég er verkjuð og finnst það líka hjálpa til með það. Það hefur komið sér vel í fæðingarorlofinu því ég hef oft verið slæm þó að ég hafi bara verið heima.

Ég finn mun á meðan ég nota plástrana og finn að þeir hætta að virka þegar ég tek þá af. Þeir gera mig ekki alveg verkjalausa, en þetta dregur strax úr verkjunum og gerir það í að minnsta kosti tvo til þrjá daga, sem gerir mér kleift að gera meira,“ segir Ingibjörg. „Þetta gerir vandamálið miklu viðráðanlegra og veitir tímabundna lausn á meðan ég stunda hreyfingu. Ég get hiklaust mælt með plástrunum við aðra af því að þeir virka fyrir mig.“

Nýsköpun í verkjastillingu

Verkir af hinum ýmsu gerðum hafa fylgt mannskepnunni alla tíð. Verkir hafa verið meðhöndlaðir á ýmsa vegu með nuddi, nálastungum og lyfjum svo eitthvað sé nefnt. Hin síðari ár hefur notkun verkjalyfja aukist til muna, oft og tíðum með slæmum afleiðingum á önnur líffæri, til dæmis maga.

Ingibjörg hefur farið í 10 km hlaup og upp á Hvannadalshnjúk eftir að hún byrjaði að nota plástrana og segir að hún hefði ekki getað gert það án þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Ingibjörg notar nokkrar týpur af plástrunum og setur þá bæði á ökklana og hnén. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGURARI

» **Þetta gerir vandamálið miklu viðráðanlegra og veitir tímabundna lausn á meðan ég stunda hreyfingu.**

FIT-verkjaplástrarnir fást í flestum apótekum landsins.

OJK-ÍSAM er umboðsaðili FIT verkjaplástra sem eru fáanlegir í flestum apótekum landsins.

FIT-plástrarnir eru ítölsk uppfinning sem byggja á innrauðum geislum líkamans sem eru nýttir aftur inn í líkamann og örva þannig háræðakerfið svo að blóðið kemst betur til aumu staðanna og úrgangsefni hreinsast hraðar í burtu. Virkar því nokkuð svipað og nudd. Hjálpar líkamanum að hjálpa sér sjálfum.

Plástrarnir eru unnir úr viðurkenndu ofnæmisfríu plastefni og innihalda lífræn steinefni (til dæmis títan) sem endurvarpa innrauðum geislum líkamans aftur inn í líkamann.

Innrauðir geislar hafa margvísleg áhrif á líkama okkar:

- Auka virkni háræðakerfisins sem eykur blóðflæði svo að blóðið hreinsast betur af fitu og úrgangsefnum.
- Bæta súrefnisþéttni í líkamanum.
- Bæta vöðvavirkni.
- Bæta svefn og viðhalda hita.
- Verkjastillandi – minni þörf á verkjalyfjum.
- Auka endurheimt vöðvanna – gott að setja þá á aum svæði eftir æfingar.
- Plástrarnir eru alveg náttúrulegir, engar aukaverkanir þar sem þeir setja ekkert í líkamann sem er þar ekki nú þegar. Henta öllum, líka óléttum konum og þeim sem eru með barn á brjósti.

Hvernig virka FIT-plástrarnir?

- Setjið plástrana á svæðin, eins og leiðbeiningar sýna, og bíðið í tvær mínútur eftir því að hiti frá líkamanum losi vel um límefnið svo að plásturinn nái öruggri festu. Nú breytist plásturinn í það sem verður best lýst sem spegli sem endurkastar orku frá líkamanum allt að 8-9 cm inn undir húðina: Þessi orka hefur verkjastillandi áhrif. Hver plástur dugar í allt að 5 daga og má fara í sturtu.
- Haldið meðferð áfram þar til verkur hættir.
- Frá sama fyrirtæki eru einnig í boði tíðaplástrar sem nýta sömu tækni og draga úr tíðaverkjum kvenna.
- Verkjaplástrarnir fást í flestum apótekum landsins. ■

Nánar má lesa um FIT-verkjaplástra á síðunni: www.isam.is/fit-therapy.

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson
Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768
Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Ertu með hálsbólgu?

Septabene citron og honning munnsogstöflur og Septabene munnholsúði, eru ný lyf án lyfseðils til staðbundinnar stuttrar meðferðar við einkennum hálsbólgu sem tengjast vægum sýkingum í munni og hálsi.

„Sýkingar í öndunarfærum eru meðal algengustu sýkinga sem leggjast á menn. Þó að bakteríusýkingar geti valdið hálsbólgu stafar meirihluti hálsbólgutilfella af veirusýkingum. Áætlað hefur verið að 50-90% hálsbólgutilfella hjá fullorðnum og 70% hjá börnum stafi af sýkingum af völdum öndunarfæraveira,“ segir Berglind Árnadóttir, lyfjafræðingur hjá Icepharma/LYFIS.

„Bakteríur eiga hlut að máli í innan við 20% bólgutilfella í koki eða hálseitlum. Ávísun sýklalyfja til meðferðar við hálsbólgu er því umdeild. Í þeim tilfellum sem veirur eiga í hlut ætti hálsbólgan að læknast af sjálfu sér á um það bil viku og oftast er óþarfi að leita til heilsugæslunnar. Ákjósanleg meðferð við hálsbólgu er því meðferð sem ekki byggir á sýklalyfjum. Septabene vörurnar frá Krka sótthreinsa munn og háls og draga úr einkennum bólgu í hálsi.“

Septabene

Septabene inniheldur virku efnin benzýdamín hýdróklóríð og cetýlpýridíníum klóríð. Benzýdamín hýdróklóríð er efni úr flokki bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID-lyf) með verkjastillandi, bólgueyðandi og staðdeyfandi eiginleika. Cetýlpýridíníum klóríð er sýkladrepandi efni.

Berglind Árnadóttir lyfjafræðingur hjá Icepharma/LYFIS segir að meirihluti hálsbólgutilfella stafi af veirusýkingu.

„Samsetning sýkladrepandi eiginleika cetýlpýridíníum klóríðs og bólgueyðandi og verkjastillandi eiginleikar benzýdamín hýdróklóríðs, stuðla að þríþættri virkni sem hentar til meðferðar við særindum og bólgu í hálsi,“ upplýsir Berglind.

„Septabene munnsogstöflurnar og munnholsúðinn eru ætlaðar til notkunar hjá einstaklingum eldri en sex ára til staðbundinnar og stuttrar bólgueyðandi, verkjastillandi og sýkladrepandi meðferðar við ertingu í hálsi, munni og tannholdi“ segir Berglind. „Að auki er munnholsúðinn ætlaður til sömu verkunar fyrir og eftir tanndrátt.“

„Þegar nota á Septabene við særindum og bólgu í hálsi skal leysa eina munnsogstöflu hægt upp í munninum á 3 til 6 klukkustunda fresti. Ekki er ráðlagt að nota lyfið strax fyrir eða eftir tannburstun og ekki skal borða eða drekka í að minnsta kosti eina klukkustund eftir inntöku. Þegar munnholsúðinn er notaður skal opna munninn vel, beina úðastútnum að kokinu og þrýsta 1-2 sinnum á úðadæluna og passa vel upp á að halda niðri andanum meðan úðað er“ segir Berglind.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. ■

Septabene munnsogstöflur og munnholsúði eru ætlaðir til staðbundinnar meðferðar við ertingu í hálsi, munni og tannholdi.

ÞRÍÞÆTT virkni

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

KRK220301 - Mars 2022

Grímulaus í Eurovision gír

Í kvöld kemur í ljós hvaða lag mun keppa fyrir Íslands hönd í Eurovision keppninni í Tórínó á Ítalíu í maí. Mikil tilhlökkun er í loftinu en meðal gesta verður sænski sigurvegarinn í fyrra, Tusse.

elin@frettabladid.is

Hluti af hópnum sem keppir í kvöld í Söngvakeppni sjónvarpsins í Gufunesi. MYND/MUMMILU

Björg Magnúsdóttir er einn kynna Söngvakeppninnar og hefur unnið mikið að undirbúningi þessa kvölds. „Við erum búin að bíða eftir þessu kvöldi í tvö frekar erfið ár,“ segir hún. „Öll þessi uppsafnaða tilhlökkun, orka og gleði mun ná hápunkti í kvöld þegar við skrifum nýjan kafla í Eurovisionsögu þjóðarinnar og líf einhverra listamanna breytist til frambúðar,“ segir hún.

Upphaflega átti úkraínska hljómsveitin Go_A að koma til landsins en hún lenti í fimmta sæti keppninnar í fyrra með lagið Shum á eftir Daða og gagnamagninu sem voru í fjórða sætinu. Enginn átti von á þeirri atburðarás sem síðan átti sér stað í heimalandi hljómsveitarinnar. „Þau voru með kraftmikið og flott lag á úkraínsku sem sló auðvitað í gegn,“ segir Björg. „Það er bara eitthvað rosalegt í gangi í þessum djúpforna og dáleiðandi takti. En svo auðvitað setti innrásin í Úkraínu allt á annan endann í heiminum. Ömurlegt að vinir okkar í hljómsveitinni séu nú komnir í aðra búninga en sviðsbúninga og geti því ekki verið með okkur,“ segir hún.

Hinn sænski Tusse

Í þeirra stað kemur hinn sænski Tusse til landsins og stígur á sviðið í Söngvakeppninni í kvöld. Hann var sigurvegari Melodifestivalen í fyrra í Svíþjóð. Tusse heitir fullu nafni Tousin Chiza og er fæddur í Kongó, 1. janúar 2002. Hann vann keppnina í Svíþjóð í fyrra með laginu Voices, en áður hafði hann unnið sænsku Idol-keppnina árið 2019. Fjölskylda Tusse flýði frá Kongó vegna óróa í landinu þegar hann var barn. Á flóttanum varð hann viðskila við fjölskylduna og endaði með frænku sinni í Svíþjóð árið 2010. Fyrstu árin flakkaði hann á milli frænku sinnar og fósturfjölskyldna en árið 2015 fékk hann varanlega fóstur í Dölunum í Svíþjóð. Tusse hefur rætt mikið um kynþáttafordóma í sænskum fjölmiðlum, en hann segist hafa orðið fyrir þeim alla tíð frá því hann kom til Svíþjóðar.

Björg var ekki búin að hitta Tusse þegar við ræddum saman en segir að hann hafi heillað heilla hana upp úr skónum í Eurovision í fyrra í Rotterdam. Tusse mun flytja sigurlagið sitt sem lenti í 14. sæti í keppninni í fyrra. Margir telja að hann hefði átt að vera nær toppnum og aðrir segja að ekki sé mögulegt fyrir svartan mann að vinna Eurovision. Sjálfur segist Tusse hafa fundið fyrir fordómum í keppninni.

Hinn sænski Tusse, sem bar sigur úr býtum á Melodifestivalen í fyrra og keppti fyrir hönd Svíþjóðar í Eurovision, verður gestur í kvöld.

Kynnar kvöldsins, Ragnhildur Steinunn, Jón Jónsson og Björg Magnúsdóttir. Þau verða í öðrum sérhönnuðum dressum í kvöld.

Kvenkraftur í Höllinni

Þegar Björg er spurð hvort eitthvað eigi eftir að koma áhorfendum á óvart í kvöld, svarar hún: „Í ár erum við með fimm mjög sterk og mjög ólík lög í úrslitum. Svo er dálítið magnaður þessi kvennakraftur sem er ríkjandi, ég meina, 11 af 13 flytjendum á sviðinu í kvöld eru gellur. Og engar smá gellur. Það er samt svo fallegt og áberandi hvað andinn er góður hjá listamönnunum í ár. Bara endalaus stuðningur, ást og pepp á alla kanta. Ég er handviss um að kvöldið og úrslitin verða æsispennandi – það má nefnilega aldrei vanmeta mátt beinna útsendinga. Bæði þegar kemur að flutningi keppenda á sviðinu sjálfu en ekki síður hvernig þau koma fyrir í viðtölum í Græna herberginu og innslögunum sínum. Þjóðin fylgist með hverju smáatriði og velur rétt. Það er ég viss um,“ segir hún, en löngu er uppselt á viðburðinn. „Við erum ekkert smá þakklát og ánægð með þennan geggjaða Söngvakeppnifíling sem þjóðin er í. Þar eigum við hundrað prósent heimsmet. Bara best í heimi að fylla nýju höllina af grímulausum Íslendingum í taumlausum Euro-gír.“

Auk Tusse kemur hinn eini sanni Daði Freyr fram í kvöld. „Hann er auðvitað búsettur í Berlín þannig að það verður extra gaman að sjá hann syngja á glerspeglagólfinu í Gufunesi. Alveg spurning um að festa þakið betur á húsið fyrir þann flutning,“ segir Björg og hlær sínum einstaka hlátri.

Ekkert til sparað í klæðnaði

Klæðnaður kynnanna skiptir miklu máli en Björg fékk Berglindi Magnúsdóttur, kjólameistara hjá Klæðskerahöllinni, til að gera glæsilegan Eurovision kjól fyrir kvöldið. Hún saumaði á sínum tíma bláa kjólinn sem Jóhanna Guðrún klæddist í Eurovision og eftir var tekið. Sá kjóll er í raun ógleymanlegur. „Berglind kann þetta upp á tíu,“ segir Björg. Ragnhildur Steinunn verður í æðislegum kjól frá Ýr Þrastardóttur fatahönnuði og Jón í smóking frá Suitup. „Hann verður auðvitað í litapallettu FH,“ segir Björg.

Besta geðlyfið

Þegar hún er spurð hvort Söngvakeppnin útheimti mikinn undirbúning, svarar hún því játandi. „Mikil vinna í marga mánuði. Rúmlega 100 manns koma að útsendingunni sjálfri þannig að Salóme Þorkelsdóttir yfirpródúsent hefur í ansi mörg horn að líta en stýrir skútunni af mikilli fagmennsku. Auðvitað mæðir ekki síður mikið á stjörnunum, flytjendum laganna, sem hafa verið í marga mánuði að fínpússa þessar þrjár mínútur á sviðinu. Semja lagið og æfa það, útsetja, taka upp, negla sviðshreyfingar, vera skemmtileg í fjölmiðlum og þar fram eftir götunum. Við kynnarnir erum í raun í einfaldasta hlutverkinu, fáum smink á heimsmælikvarða, stílista sem tuskar okkur til ef við erum hallærisleg og dásamlegar hjálparhellur sem hlaupa til ef við gleymum einhverju, sem gerist alveg stundum. Að öllu gamni slepptu hefur þetta gengið ósegjanlega vel miðað við viðburðahald á rugluðum tímum og ekki skemmir fyrir að meira en helmingur þjóðarinnar hefur fylgst með báðum undankvöldunum, sem gleður mikið. Þetta hefur verið ótrúlega skemmtilegur tími. Þetta er stærsta beina útsending sjónvarpsins og mikið af hæfileikafólki sem starfar við hana. Það eru forréttindi og stanslaus gleði að starfa með þessu fólki,“ segir hún. „Það er alltaf einhver alveg sérstakur kraftur kringum svona verkefni. Þetta er klárlega besta geðlyfið sem ýtir manni úr skammdegisvolæðinu inn í gleðina og peppið sem fylgir vorinu,“ segir hún.

Björg mun fylgja siguratriðinu til Tórínó í maí en þar mun hún sjá um fréttaflutning og dagskrárgerð fyrir alla miðla RÚV í samstarfi við aðra starfsmenn. Eurovisionkeppnin fer fram laugardaginn 14. maí. „Við munum sjá til þess að Íslendingar geti fylgst með hverju einasta skrefi hjá íslenska atriðinu í stóru keppninni í vor.“ ■

Heilsurækt

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 12. mars 2022

Kynningar: OsteoStrong, Ankra, Protis, Kerecis, Artasan, Hreyfing

Sigmundur Þorsteinsson bóndi hefur fundið mikinn mun á sér eftir að hann byrjaði æfingar hjá OsteoStrong. MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

OsteoStrong opnar í Ögurhvarfi

OsteoStrong fagnar þriggja ára starfsafmæli sínu um þessar mundir með því að bæta við nýrri stöð í Ögurhvarfi. Um 500 manns stunda æfingar vikulega í stöðinni í Hátúni. Heimsóknin tekur aðeins 20 mínútur í heildina, einu sinni í viku og þannig bæta meðlimir styrk vöðva, auka jafnvægi, lækka blóðsykur og minnka verki í liðum og baki. 2

Sigmundur Þorsteinsson er orkumikill og lífsglaður bóndi sem rekur eggjabúið Hvamm hjá bænum Elliðahvammi, rétt við borgarmörkin. Hann er einnig með kindur, hesta, býflugur og selur íslenskt hunang. Hann er uppátækjasamur, ævintýragjarn, syngur í Brokkkórnum og fer reglulega í hestaferðir.

„Ég er alltaf eitthvað að bralla og færast í fang. Fyrir bændur og aðra sem vinna með dýrum getur þetta tekið töluvert á líkamann og ég hreinlega veit ekki hversu oft ég hef brotið tá, fingur, rifbein, rist eða annað. Þetta eru nokkrir tugir brota, en það stoppar mig nú lítið nema í smá stund.

Upphaflega fór ég í heimsókn til OsteoStrong af því að ég mældist með beingisnun og lyfin sem mælt var með að ég tæki fóru illa í mig. Ég var búinn að vera í rúmt ár þegar ég fór aftur í mælingu og þá hafði beinþéttnin mín alveg haldið sér, staðið í stað, en ekki rýrnað, sem ég var mjög ánægður með. Mjög óvænt og nærri því ótrúleg mæling kom líka í þeirri læknisferð, ég hafði hækkað um einn sentimetra við æfingarnar,“ segir Sigmundur.

„Þegar ég byrjaði ég hjá OsteoStrong var ég illa verkjaður eftir slys sem ég lenti í þegar ég var tvítugur. Í framhaldi af því var ég alltaf með seiðing og verk sem leiddi niður í fót. Það tók nokkra mánuði en ég er laus við þá verki í dag,“ heldur hann áfram.

„Ég fann strax mikinn mun á mér þegar ég byrjaði í ástundun og held áfram að koma til að halda áfram að halda beinþéttninni við. Ég finn mikinn mun á jafnvæginu líka og það hjálpar mér að minnka líkur á fleiri byltum. Ég hef lent í ýmsu síðan ég byrjaði en ég tók eftir því að þó að hestur hafi stigið á mig og kind stangað mig þá hef ég ekki brotnað. Áður var ég alltaf lurkum laminn eftir hestaferðir en í dag taka þær miklu minna á mig og ég hika ekki við að skella mér af stað.

Sem betur fer er maður svo fljótur að gleyma, þannig að ég þurfti alveg smá tíma í að rifja upp hvernig ég var fyrir OsteoStrong. Það tekur bara 20 mínútur í hverri viku að stunda OsteoStrong. Ég mæli svo sannarlega með því,“ segir Sigmundur.

73% styrking á ári

„Notendur gera æfingar undir handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum og reyna þannig á allan líkamann,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong. „Hreyfingin er lítil en átakið hins vegar meira en fólk er vant án þess að verða manni ofviða. Með nýju áreiti fær líkaminn skýr skilaboð um að byggja sig upp og hefst handa við að þétta bein og styrkja vöðva, liðbönd og sinar. Þannig styður líkaminn betur við okkur og fólk er mikið að losa sig við verki í stoðkerfinu. Með vikulegri ástundun er fólk á einu ári að styrkja sig um 73%.“

Tíminn er núna

OsteoStrong hentar næstum öllum sem geta staðið upp. „Hjá okkur eru til dæmis einstaklingar sem eru að undirbúa sig fyrir Landvættina og á sama tíma einstaklingar sem eru farnir að þurfa að styðjast við göngugrind og allt þar á milli. Það eru svo margir sem hafa dottið út úr rútínu með sína hreyfingu tengt Covid og þrá að komast aftur af stað. Það er góð hugmynd prófa OsteoStrong núna og byrja strax að safna styrk fyrir vorið og útiveruna,“ segir Örn Helgason, hinn eigandi OsteoStrong.

Ný stöð í Ögurhvarfi

OsteoStrong á Íslandi á þriggja ára starfsafmæli um þessar mundir. Vikulega mæta um 500 meðlimir til þess að styrkja sig og auka orku. „Til viðbótar við stöðina í Hátúni 12 opnuðum við nýja stöð í byrjun febrúar í Ögurhvarfi. Þannig geta enn fleiri nýtt sér þjónustu OsteoStrong og leiðin er styttri fyrir þá sem koma til dæmis frá Selfossi og Borgarnesi. Við erum mjög spennt yfir möguleikanum á því að fá að þjóna fleiri svæðum á Íslandi og erum alltaf spennt yfir að tala við mögulega samstarfsaðila,“ segir Svanlaug.

Góðar sóttvarnir

„Við hugum mjög vel að sóttvörnum og enn sem komið er hefur enginn náð að smitast hjá okkur. Með allt þetta fólk og á öllum þessum tíma hefur það í aðeins tvígang komið fyrir að einstaklingur kom og gerði æfingarnar sínar en komst að því eftir á að hann var með Covid. Okkur þótti vænt um það þegar annar þeirra sagði við smitrakningarteymið: „Jú, ég fór þangað en það er ekki séns að nokkur smitist þar, OsteoStrong er örugglega mest sótthreinsaði staður á Íslandi,“ segir Örn.

Meðlimir geta átt von á að:

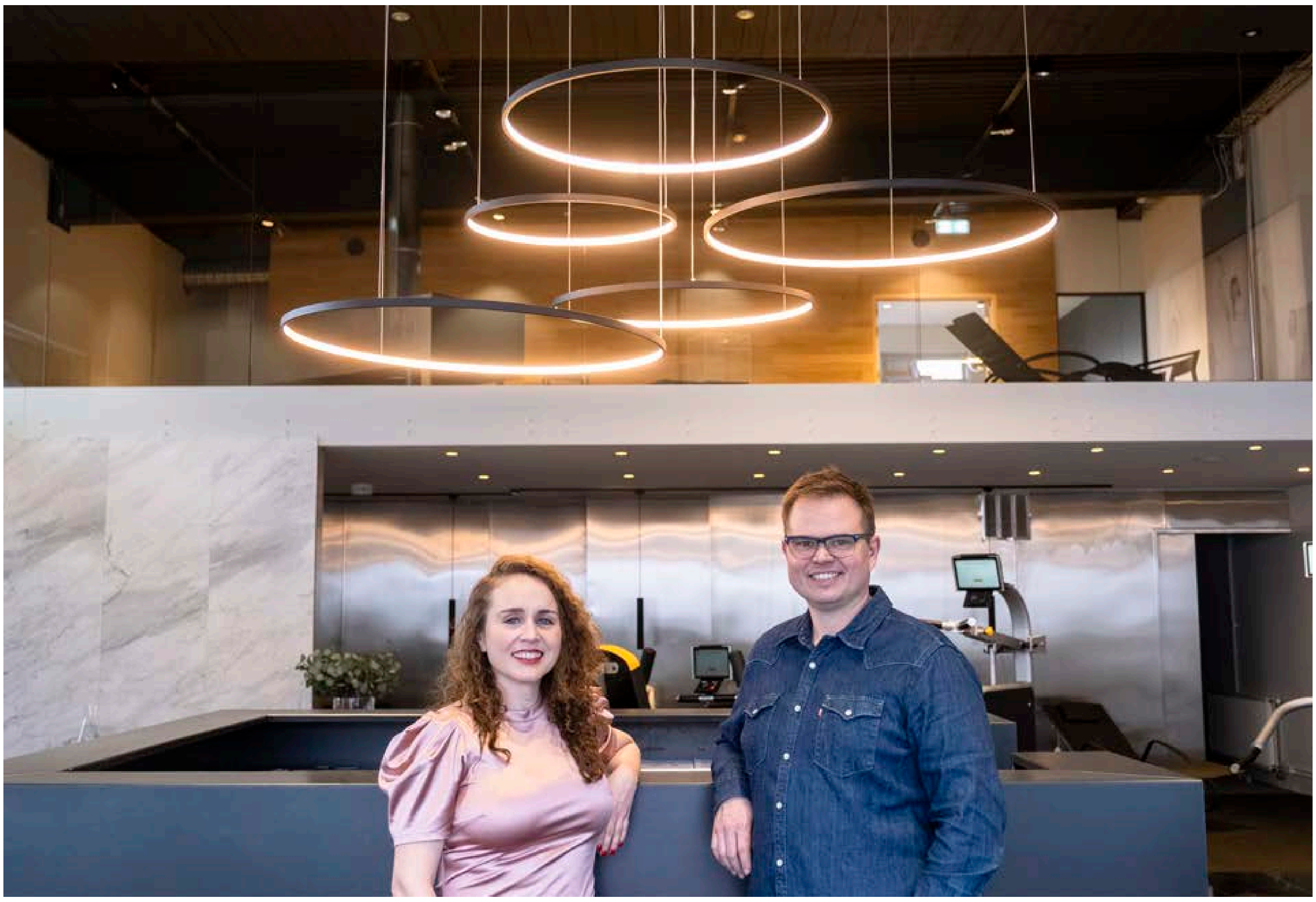
- Auka styrk
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka líkur á álagsmeiðslum

Frír prufutími

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

OsteoStrong er í Ögurhvarfi 2 og Hátúni 12, sunnan megin. Prufutíma má bóka á osteostrong.is og í síma 419 9200.

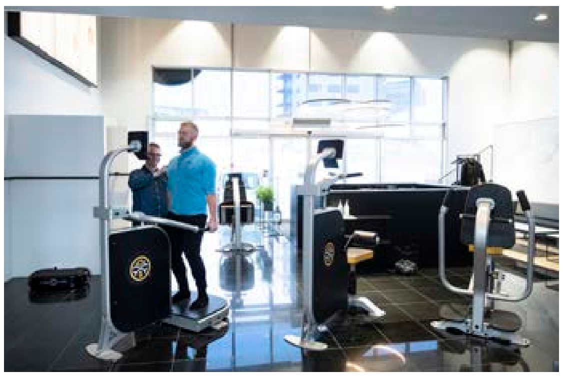
> Ég fann strax mikinn mun á mér þegar ég byrjaði í ástundun og held áfram að koma til að halda áfram að halda beinþéttninni við. Ég finn líka mikinn mun á jafnvæginu.
>
> Sigmundur Þorsteinsson



Svanlaug og Örn eru eigendur OsteoStrong en stöðin hefur vaxið og dafnað. Nýja stöðin í Ögurhvarfi er glæsileg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það er nóg pláss í nýju stöðinni í Ögurhvarfi 2. Hægt er að fá frían prufutíma. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Slakað á um leið og súrefnisflæði líkamans eykst.



OsteoStrong á Íslandi á þriggja ára starfsafmæli um þessar mundir. Vikulega mæta um 500 meðlimir til þess að styrkja sig og auka orku.

Jafnvægisæfingar eru afar mikilvægar.

Æfingarnar taka stuttan tíma en eru engu að síður öflugar fyrir líkamann. Mörgum hentar það mjög vel.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652. | Veffang: frettabladid.is

Kristín hefur sérstakt yndi af lyftingum og hefur bæði æft kraftlyftingar og ólympískar lyftingar. Það hefur valdið álagi á hnén en verkir hafa horfið eins og dögg fyrir sólu eftir að hún fór að taka inn kollgen frá Feel Iceland. MYND/ IIDA NYYSSÖNEN

Glöð að hafa prófað kollagenið frá Feel Iceland

Katrín Hólm Geirsdóttir er íþróttavísindamaður hjá sænska úrvalsdeildarliðinu Kristianstad og sænska U19-kvennalandsliðinu í knattspyrnu. Hún segir rannsóknir sýna mikil og góð áhrif kollagens á íþróttafólk og hefur sjálf sannreynt ótvíræð áhrif með kollageni frá Feel Iceland.

„Draumurinn var auðvitað að verða atvinnumaður í fótbolta og ég var lengi ung og efnileg, en svo festist ég í því að vera efnileg og ákvað að skoða frekar hvað það er sem gerir mann að afburða knattspyrnumanni,“ segir Kristín Hólm Geirsdóttir, íþróttavísindamaður frá Akureyri.

„Ég er fædd og uppalin á Akureyri og æfði fótbolta með Þór KA þar til síðasta fótboltasumarið mitt að ég spilaði á Ísafirði og fékk í fyrsta sinn laun fyrir, sem var mjög skemmtilegt. Orðin 21 árs lagði ég fótboltaskóna á hilluna, vildi víkka sjóndeildarhringinn og nema ný lönd. Ég hafði alltaf haft mikinn áhuga á vísindum og velti fyrir mér hvort ég ætti að læra til læknis eða sjúkraþjálfara, en svo fann ég nám í íþróttavísindum við háskóla á Írlandi og fannst það vera fullkomið fyrir mig,“ segir Kristín.

„Háskólaárin á Írlandi voru frábær og á lokaárinu fór ég í verknám til Elísabetar Gunnarsdóttur, knattspyrnuþjálfara hjá sænska úrvalsdeildarliðinu Kristianstad. Þaðan fór ég í meistaranám til Englands og þar fundu Íslendingurinn ég og Brasilíubúinn Bernardo ástina í örmum hvers annars. Við Bernardo erum með sömu menntun og sömu áhugamál, og sem betur fer finnst honum líka gaman að tjalda. Mér finnst nefnilega fátt skemmtilegra en að fara í útilegur, fjallgöngur og sofa í tjaldi, en ég hef ekki enn náð að komast heim yfir sumartímann til að fara með honum í íslenska útilegu. Þangað til læt ég mig dreyma um að elta sólina og keyra til móts við fjallablámann með tjald í skottinu.“

Kristín Hólm Geirsdóttir segist glöð að hafa prófað kollagenið frá Feel Iceland. Árangurinn sé ótrúlegur og hún mæli því hiklaust með því fyrir allt íþróttafólk. MYND/ IIDA NYYSSÖNEN

Er í draumastörfunum

Eftir að hafa lokið meistaragráðu í íþróttavísindum réði Kristín sig til Kristianstad sem styrktarþjálfari og nú í ársbyrjun var hún einnig ráðin til starfa hjá sænska fótboltasambandinu þar sem hún ferðast með U19-landsliðinu og sinnir fleiri verkefnum.

„Ég er sannarlega í draumastörfunum og nýlega flutt til Stokkhólms þar sem ég held að ég stoppi í smástund, því ég hef flutt mikið. Íþróttavísindi eru ný grein og við sem vinnum að þeim erum að finna út úr því hvernig vísindi virka í íþróttum. Það er að skila góðum árangri og ljóst að vísindin eru komin til að vera í sportinu. Við vinnum náið með þjálfurum, eins og ég með knattspyrnuþjálfurum, um hvernig best sé að nýta vísindin í fótboltanum,“ upplýsir Kristín sem fékk mikinn áhuga á mannslíkamanum á sínum fótboltaárum.

„Ég varð upptekin af því hvað undirbýr fótboltamann best þegar kemur að frammistöðu hans á vellinum, hvernig líkami hans virkar, mataræði og endurheimt, og hvernig ég gæti miðlað því til annarra sem stefna hátt í fótboltanum,“ segir Kristín og árangurinn lætur ekki standa á sér.

„Fyrir Kristianstad og sænska fótboltasambandið einbeiti ég mér að því hvað við getum gert betur til að komast nær liðum og löndum sem standa okkur framar í fótbolta, skoða hvað aðrar þjóðir og knattspyrnufélög gera, og fylgist grannt með því hvað er að gerast í vísindunum, hvað virkar og virkar ekki. Ég bý til kennsluefni til að betrumbæta kvennaliðin og hef gert beinagrind að því sem mér finnst vera góð þjálfun íþróttafólks og eftir að gera ýmsar uppgötvanir sem ég trúi að komi að miklu gagni við þjálfun knattspyrnumanna fyrir komandi keppnistímabili.“

Árangursrík styrktar- og næringarþjálfun Kristínar hefur einnig náð til íslensks íþróttafólks hér heima og stofnaði hún eigið fyrirtæki, KHG Performance utan um það, þar sem hún býður upp á „pre-season“-æfingaprógram og senn bætist við „in-season“-æfingaþjálfun.

„Fram undan er spennandi ár og verkefni með sænska U19-landsliðinu, Kristianstad, sem er að fara í Meistaradeild Evrópu og

leikjatímabilið sem fer í gang eftir fáeinar vikur. Sjálf er ég svo dugleg í ræktinni og elska að lyfta lóðum. Ég kem fram við sjálfa mig eins og íþróttamann og þannig hugsa ég um mig.“

Frábær áhrif kollagens

Þegar Kristín byrjaði með „pre-season“-styrktarþjálfun á netinu ákvað hún að bæta við næringarþjálfun.

„Ég hafði lesið margar rannsóknir um árangur prótíns og fæðubótarefna á íþróttafólk, en aldrei gefið kollageni gaum. Ég taldi árangur þess henta þeim einum sem vildu betra hár og neglur, en svo fór ég að sjá rannsóknir á íþróttafólki og neyslu þess á kollageni og þar sýndu niðurstöður afar jákvæð áhrif kollagens á íþróttafólk sem þjáist af verkjum í hnjám og meiðslum á liðböndum. Ég fékk því mikinn áhuga á kollageni og ákvað að prófa það sjálf og sjá hvort ég gæti mælt með því fyrir mitt íþróttafólk,“ segir Kristín, sem nú hefur tekið inn kollagen frá Feel Iceland í rúmt ár.

„Feel Iceland kollagenið er hreint, náttúrulegt og án aukefna, og er ég satt að segja orðin háð því að taka það inn. Ég fann fyrir miklum breytingum í mínum líkama og sannreyndi, eins og rannsóknir hafa sýnt, að kollagen hefur góð áhrif á verki og liðbönd. Ég hef verið á kafi í kraftlyftingum og ólympískum lyftingum þannig að mín hné hafa alveg fengið að finna fyrir því, auk þess sem ég er með gamalt aðgerðahné sem brakar í. Með kollageninu er ég verkjalaus og þegar ég tók eftir ótrúlegum árangri þess vildi ég sannarlega mæla með því fyrir aðra,“ segir Kristín, sem komst að raun um íslenska Feel Iceland kollagenið í gegnum liðskonur Kristianstad í Svíþjóð.

„Íþróttamenn í Kristianstad hafa tekið kollagenið frá Feel Iceland lengur en ég og þar heyrði ég upphaflega að þetta væru frábærar vörur. Ég veit að stelpurnar mínar í fjarþjálfuninni og fleira íþróttafólk getur ekki lifað án þess að taka inn þetta kollagen. Munurinn er mikill og tekur um þrjá mánuði að finna hvað kollagenið gerir manni gott. Sjálf er ég glöð að hafa prófað kollagenið frá Feel Iceland og hef ekki þörf fyrir að prófa annað.“

Kristín byrjar hvern dag á kollageni.

„Ég hef þetta einfalt, fylli vatnsglas með köldu vatni og klökum, hræri saman við tveimur skeiðum af kollageni og set út í eina freyðitöflu af C-vítamíni. Úr því verður frískandi og bragðgóður appelsínudrykkur og kollagenið kemst inn í systemið án mikillar fyrirhafnar. Það er líka satt að kollagen hefur frábær áhrif á hár og neglur. Ég var áður með flagnandi neglur en nú eu þær sterkar og fallegar, og hárið líka. Ég hef alltaf verið með mjög þunnt hár en nú fæ ég hrós fyrir hárið sem orðið er mun betra eftir að ég fór að taka inn kollagenið frá Feel Iceland.“ ■

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Apótekaranum, Fríhöfninni, Jurtaapótekinu, Krónunni og Nettó.

Nánari upplýsingar á feeliceland.com

Protis fæðubótarefnin fást í öllum helstu stórverslunum, heilsuvöruverslunum og apótekum.

Júlíus Jóhannsson hefur tekið tvö hylki af Protis liðum tvisvar á dag í þrjú ár. Hann losnaði fljótt við verki í hné og hefur haldið áfram að taka hylkin til að halda sér við. Hann mælir hiklaust með því fyrir alla sem glíma við verki í liðamótum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hjólreiðarnar auðveldari og ánægjulegri

Júlíus Jóhannsson var þjáður af verkjum í hné sem truflaðu hann þegar hann stundaði hjólreiðar. En eftir að hann byrjaði að nota Protis liði varð hann alveg verkjalaus og hann hefur verið góður árum saman.

Júlíus Jóhannsson er fasteignasali og mikill áhugamaður um hjólreiðar. Hann hefur notað Protis liði í um þrjú ár og fyrir vikið er hann alveg laus við verki í hné, sem áður plöguðu hann.

„Ég hef mjög gaman af því að hjóla og geri það bæði á fjallahjóli og racer-hjóli og það er þar sem Protis liðir koma mér að gagni," segir hann. „Áður fann ég fyrir verkjum í hnénu sem voru að angra mig og urðu til þess að ég fór ósjálfrátt að reyna að hlífa hnénu. En nú er ég miklu betri.

Ég heyrði af Protis liðum í gegnum hana Hólmfríði Sveinsdóttur, sem er doktor í lífvísindum og næringarfræðingur og kom að þróun vörunnar til að byrja með," segir Júlíus. „Við þekkjumst vegna þess að við erum bæði úr úr Skagafirðinum, af Sauðárkróki, en þar er ég fæddur og uppalinn. Hún sagði mér að þetta virkaði og mælti með því að ég prófaði þetta.

Síðastliðin þrjú ár hef ég svo tekið tvö hylki tvisvar á dag. Verkurinn lagaðist tiltölulega hratt og svo hef ég bara haldið áfram að taka þetta til að halda mér við," segir Júlíus. „Þetta hefur reynst mér mjög vel og í dag er ég alveg laus við verki. Ég myndi því hiklaust mæla með þessu fyrir alla sem glíma við verki í liðamótum."

Fæðubót úr fiskprótíni

Protis liðir eru unnir úr fiskprótíni sem er þróað og unnið hér á landi. Protis vörurnar samanstanda af fæðubótarefnum sem innihalda þorskprótín ásamt öðrum lífvirkum efnum, sem styðja við, eða auka, heilsubætandi virkni þorskpeptíða.

Liðir er liðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr fiskprótíni úr hafinu við Ísland. Það inniheldur sæbjúgu (Cucumaria frondosa) og IceProteins® (vatnsrofin þorskprótín). Skrápurinn samanstendur að mestu leyti af brjóski og er því mjög ríkur af kollageni en einnig lífvirka efninu chondroitin sulphate sem verndar liði fyrir skemmdum og örvar endurbyggingu á skemmdu brjóski.

Fyrir utan að innihalda kollagen og chondroitin sulphate er sæbjúgnaextraktið ríkt af sinki, joði og járni sem og bólguhemjandi efnum sem nefnast saponin.

Auk sæbjúgna og IceProteins® inniheldur Protis liðir túrmerik, D-vítamín, C-vítamín og mangan. Kollagen, chondroitin sulphate, D-vítamín, C-vítamín og mangan eru allt efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu. ■

Protis fæðubótarefnin fást í öllum helstu stórverslunum, heilsuvöruverslunum og apótekum.

Frjálslegri bolti og stundum aðeins villtari

Þóra Kristín Jónsdóttir, landsliðskona í körfuknattleik, varð danskur bikarmeistari með liði sínu AKS Falcon í síðustu viku. Hún stundar mastersnám í efna- og lífefnaverkfræði samhliða körfuboltanum.

starri@frettabladid.is

Í síðustu viku varð Þóra Kristín Jónsdóttir, landsliðskona í körfuknattleik, danskur bikarmeistari með liði sínu AKS Falcon frá Kaupmannahöfn. Með liðinu leikur einnig Ástrós Lena Ægisdóttir og eiga þær góða möguleika á að verða tvöfaldir meistarar, en lið þeirra hefur unnið tólf af þrettán leikjum sínum á tímabilinu.

Þóra, sem verður 25 ára í lok mars, segir aðalmarkmið sitt sem leikmaður að vera í stöðugri bætingu. „Með félagsliði væri gaman að prófa að komast í sterkari deild og komast nær því að spila í atvinnumannaliði. Með landsliðinu er markmiðið auðvitað að komast á stórmót. Það gerist auðvitað ekki á einni nóttu svo að til að byrja með væri gott að stela einhverjum sigrum í undankeppni Evrópumótsins og byggja síðan á því."

Aðeins villtari bolti

Samhliða því að spila körfubolta stundar Þóra mastersnám í efna- og lífefnaverkfræði við DTU í Lyngby. „Ég sótti um inngöngu í skólann í febrúar á síðasta ári og ætlaði bara að meta stöðu mála þegar ég fengi svar frá skólanum.

Þóra Kristín Jónsdóttir (t.h.), varð danskur bikarmeistari með liði sínu AKS Falcon frá Kaupmannahöfn fyrir stuttu. Í liðinu leikur einnig Ástrós Lena Ægisdóttir en liðið á möguleika á að vinna tvöfalt í ár. MYNDIR/AÐSENDAR

> **Með félagsliði væri gaman að prófa að komast í sterkari deild og komast nær því að spila í atvinnumannaliði.**
>
> Þóra Kristín Jónsdóttir

Svo þegar ég komst inn í skólann komst ég í samband við Hrannar Hólm, sem hefur bæði þjálfað dönsk félagslið og danska landsliðið. Hann kom mér svo í samband við Jesper Krone sem er þjálfarinn minn hjá AKS Falcon."

Styrkleiki dönsku deildarinnar rokkar mikið milli ára að hennar sögn. „Í ár eru til dæmis bara fimm lið í deildinni og aðeins tvö þeirra eru með amerískan leikmann sem er öðruvísi en heima, þar sem flest lið eru með einn til þrjá erlenda leikmenn. Því myndi ég segja að íslenska deildin sé nær því að vera atvinnumannadeild eins og er. Boltinn hérna er frjálslegri en heima og stundum aðeins villtari. Liðin vilja keyra upp hraðann í leikjum og spila hratt og einblína mikið á 1 á 1 sóknarleik, sem gerir það að verkum að mikið af leikmönnunum hér eru líkamlega sterkar og kannski sókndjarfari heldur en margir íslenskir leikmenn."

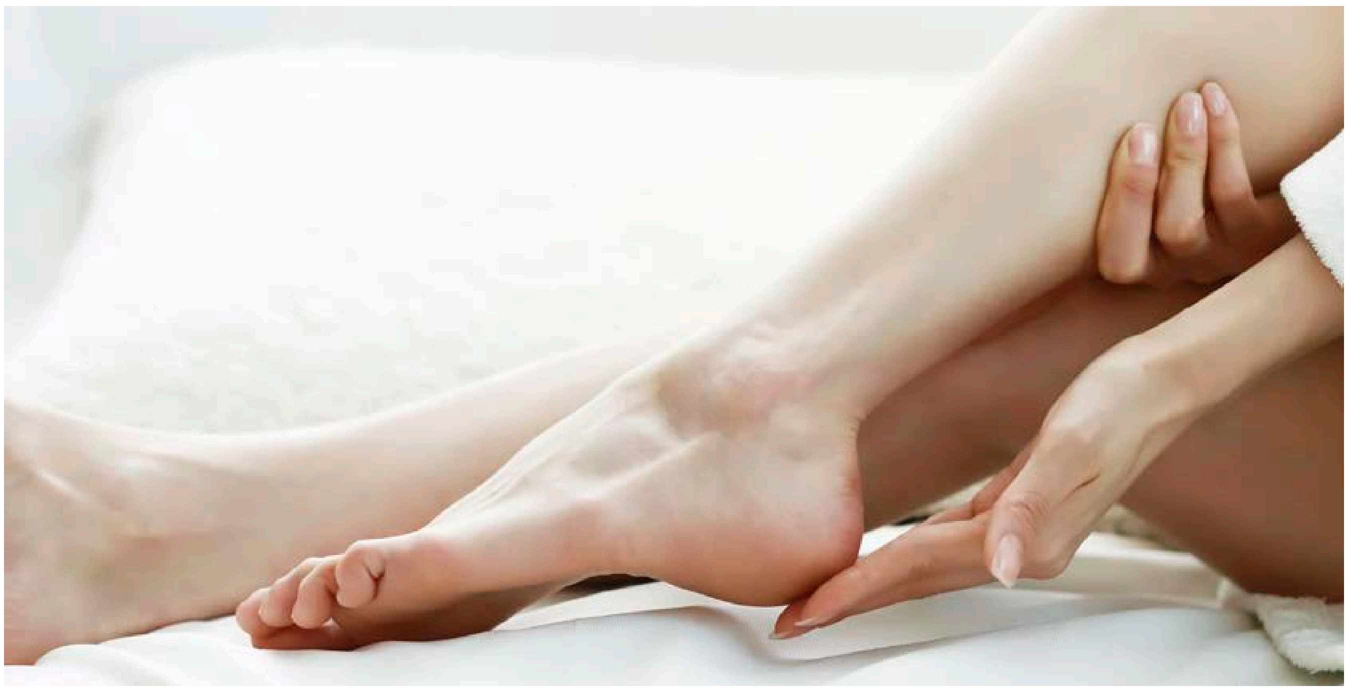
Byrjaði snemma í boltanum

Þóra ólst upp í Norðurbænum í Hafnarfirði þar sem hún gekk í bæði Engidals- og Víðistaðaskóla. „Ég byrjaði að æfa fótbolta með Haukum þegar ég var sex ára, þrátt fyrir að búa í FH-hverfi þar sem foreldrar mínir eru mikið Haukafólk. Ári síðar byrjaði ég að æfa körfubolta með vinkonu minni og var í báðum íþróttunum þar til ég var 17-18 ára en þá lagði ég takkaskóna á hilluna og einbeitti mér að körfunni."

Hún spilaði alla yngri flokkana í Haukum og byrjaði að æfa með meistaraflokki sumarið 2012. „Árið 2016 fór ég á venslasamning til Skallagríms í Borgarnesi sem spilaði í 1. deildinni ásamt því að vera í Haukum. Þar fékk ég ágætis mínútur og þetta hjálpaði mér mikið til að brúa bilið á milli þess að spila í yngri flokkum og meistaraflokki."

Allt gott í hófi

Utan hefðbundinna æfinga hugar Þóra að ýmsum öðrum þáttum til að bæta sig sem leikmann. „Ég reyni auðvitað að borða hollan og góðan mat en set samt engin bönn enda er allt gott í hófi. Einnig drekk ég mikið vatn sem skiptir mig miklu máli. Ég reyni síðan að huga vel að svefninum þó það reynist mér stundum erfitt vegna anna í skóla og öðru. Síðastliðin ár hef ég verið dugleg að stunda styrktarþjálfun og var lengi hjá Fannari Karvel í Spörtu ásamt því að vera í flottri styrktarþjálfun hjá Haukum. Þar að auki finnst mér gott að fara sjálf upp í íþróttahús og taka aukaæfingu þar sem ég get lagt áherslu á það sem ég vil hverju sinni." ■



Mýkri fætur og betri líðan með MariCell

Kerecis kynnir MariCell, íslenska vöru til meðhöndlunar á húð, sem framleidd er á Ísafirði og inniheldur mOmega-3 fjölómettaðar fitusýrur.

MariCell ® FootGuard er sérhönnuð húðmeðhöndlunarvara ætluð til að meðhöndla fætur, sprungna húð og fyrir þá sem þurfa að standa mikið eða eru við slæma fótaheilsu. MariCell Footguard hentar sérstaklega vel þeim sem eiga við þrálát sprunguvandamál á fótum að stríða. Jafnframt er það tilvalið til þess að mýkja og fegra fæturna fyrir sumarið og opnu skóna.

Húðsjúkdómalæknirinn Baldur Tumi Baldursson stendur að baki MariCell og hefur þróað vörulínuna í gegnum árin, sem samanstendur af fjórum mismunandi tegundum í dag. Varan er framleidd af Kerecis á Ísafirði og inniheldur mOmega-3 ® fjölómettaðar fitusýrur, sem viðhalda heilbrigði millifrumuefnis í ysta lagi húðarinnar, ásamt ávaxtasýru sem brýtur niður sigg og þykka húð og karbamíð sem er rakagefandi, en þó í mismunandi magni eftir tegundum. Varan er CE-merkt lækningavara og flokkast því ekki sem snyrtivara.

Kostir mOmega3 tækninnar

Baldur Tumi segir marga þekkja kosti þess að taka inn Omega-3 fitusýrur í töfluformi en að áhrif þess séu þó ekki ýkja mikil út í húðina. „Séu þær hins vegar bornar beint á erfið svæði margfaldast áhrifin, jafnvel þó styrkur þeirra sé ekki yfirþyrmandi,“ útskýrir Baldur. Hann segir að menn hafi lengi vitað að Omega-3 hefði góð áhrif á húðina. Það hafi þótt freistandi að nota Omega-3 við ýmsum húðsjúkdómum en lyktin hefur staðið í mönnum, enda eru fitusýrurnar unnar úr fiskiroði og öðru sjávarfangi. „Við hittum hins vegar á mjög góða blöndu sem hefur virkni án þess að lyktin trufli með mOmega-3 tækninni.“

Á hvaða hátt?

„Efsta lag húðarinnar er búið til úr 15-20 lögum af frumum. Neðstu frumur húðarinnar eru lifandi, en eftir því sem ofar dregur þorna þær, deyja og mynda hyrnislag. Á milli þurru frumnanna er fylliefni, sem er ríkt af fitusýrum. Þessar fitusýrur halda hyrnislaginu mjúku og vatnsheldu. Undir ákveðnum kringumstæðum rýrnar það þannig að hyrnislagið opnast. Þetta veldur því að húðin bólgnar og verður þrútin, rauð og þurr. Bólguviðbrögð húðarinnar stafa meðal annars af auknu gegndræpi húðarinnar sem veldur því að ertandi efni komast inn í hana. Þá getur verið nauðsynlegt að bera á hana. mOmega-3 tæknin er gerð til þess að snúa þessari þróun við.“■

Baldur Tumi Baldursson stendur að baki MariCell og hefur þróað vörulínuna í gegnum árin með Kerecis.

MariCell TM kremin fást í apótekum. Nánari upplýsingar er að finna á maricell.is.

Fyrir Footguard

Eftir Footguard.

Fann mun á einum sólarhring

Þórey Sigrún Leifsdóttir hefur glímt við sigg á hælum og tábergi frá níu ára aldri. „Þegar verst lét var ég komin á það stig að vakna á nóttunni vegna kláða og pirrings í fótum, oft með blæðandi sprungur í sigginu.

Stundum brá ég á það ráð að raspa fæturna um miðjar nætur og smyrja þá með smyrsli og vanlíðan var mikil. Amma kenndi því um að ég gengi um berfætt en seinna kom í ljós að þetta var sóríasis“.

Þórey leitaði til húðlæknis sem benti henni á Footguard. „Ég bar það á annan fótinn til prufu og eftir aðeins sólarhring fann ég stóran mun. Ég ber nú á mig eftir þörfum en sprungurnar eru horfnar og ég hef ekki vaknað út af kláða og blæðandi sprungum í nokkur ár.

Ég mæli með því fyrir alla sem kljást við sprungur og sigg, því það er það besta sem ég hef notað.“

Þegar verst lét vaknaði Þórey á nóttunni vegna kláða og pirrings í fótum, oft með blæðandi sprungur í sigginu. MYND/AÐSEND

Hollt að leyfa keppnisskapinu að njóta sín

Dögg æfir hjá Granda101. Hér tekur hún snörun, sem er undir ólympískum lyftingum. Þegar stöng er lyft með útrétta arma frá gólfi og upp fyrir höfuð í einni samfelldri hreyfingu með því að toga í stöngina og beygja sig undir hana á réttu augnabliki. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Dögg Guðmundsdóttir var um tvítugt þegar hún byrjaði fyrst að stunda líkamsrækt að staðaldri. Í dag er hún nýbúin að maxa réttstöðulyftu í 120 kg og segist vera ótrúlega stolt af sjálfri sér.

„Ég hafði aldrei verið sérstök íþróttamanneskja, fannst skólaleikfimin drepleiðinleg og fann mig ekki í neinum íþróttum sem þá voru í boði utan skóla fyrir unglinga,“ segir Dögg. Árið 2008 byrjaði Dögg í Boot Camp. „Ég var þó með brjálað keppnisskap sem ég fékk einhvern veginn aldrei útrás fyrir, fyrr en ég byrjaði í Boot Camp. Ég fattaði að það væri fínt að nýta þetta keppnisskap við mig sjálfa og betrumbæta mig. Nokkru síðar fór ég að gjóa augunum á CrossFit og skráði mig á grunnnámskeið. Ég fann einhverja óttablendna spennu gagnvart öllum þessum tæknilegu hreyfingum og ákefð. Yfir mögru námsmannaárin þegar ég bjó erlendis tók ég pásu og lét mér nægja hlaup og heimaæfingar. Frá byrjun 2019 hef ég svo æft hjá Granda101.“

Æfir oft í viku

Dögg segist reyna að mæta 4-6 sinnum í viku á æfingu. „Auðvitað er mikilvægt að hvíla líka og leyfa líkamanum að jafna sig og mér finnst betra að mæta oftar og taka æfingar af mismikilli ákefð. Stundum tek ég aktífa hvíld þar sem þyngdirnar eru léttari, hraðinn er minni og ég er bara að einbeita mér að því að koma deginum í gang, blóðinu á hreyfingu og fá smá endorfín í kroppinn.

Ástæðan fyrir því að ég stunda líkamsrækt er fyrst og fremst geðheilsan. Það vita allir að það er hollt og nauðsynlegt að hreyfa sig, en það er lykilatriði að finna eitthvað sem á við mann og manni finnst skemmtilegt. Svo er líka svo ótrúlega gaman að ögra sér: Að sjá hversu langt maður kemst og finna fyrir bætingunum, aðeins að leyfa keppnisskapinu að njóta sín.“

Fjölbreytt markmið

Dögg setur sér fjölbreytt markmið, en leggur jafnframt áherslu á að taka einn dag í einu. „Mér finnst alltaf gott að hafa markmið, en þar er líka hluti af mínum markmiðum að mæta bara og gera. Það þurfa ekki allir dagar að vera besti dagurinn. Ég finn mjög mikinn dagamun á mér. Það skiptir öllu máli hvað ég hef verið að borða daginn áður og hvernig ég svaf nóttina áður. Svo spilar náttúrulega almennt álag inn í. Sumir dagar eru einfaldlega góðir og suma daga þarf maður að hlusta á líkamann og taka því aðeins rólegar. Maður kemst ansi langt á hugarfarinu, en það fellur um sjálft sig ef maður er illa nærður, illa sofinn og kominn yfir um á stressinu.“

Heldur skrá yfir afrekin

„Annars er fátt jafn skemmtilegt og þegar maður nær að maxa í nýrri þyngstu lyftu eins og í réttstöðulyftu eða ólympískum lyftingum. Ég átti til dæmis mjög skemmtilega viku um daginn þar sem allt bara paraðist fullkomlega saman og ég náði nýju maxi í réttstöðulyftu og jafnhendingu (e. clean&jerk). Ég mæli eindregið með fyrir alla að skrifa niður árangurinn sinn, sama hver hann er, því það er svo ótrúlega gaman að sjá muninn svart á hvítu. Bætingar eiga sér stað yfir langan tíma og því er kannski ekki alltaf ferskt í minni hvar maður byrjaði eða hvað manni tókst síðast. Það kom mér til dæmis ótrúlega skemmtilega á óvart að ég hefði farið úr því að mæta eftir meðgöngu, þegar ég tók 60 kg max í réttstöðulyftu, að vera núna búin að tvöfalda það í 120 kg. Það gagnast mér ekkert að bera mig saman við aðra, en það getur verið ótrúlega skemmtilegt að bera mig saman við sjálfa mig.

Núna er mitt helsta áhersluatriði að huga að liðleika og reyna að setja mér markmið um að teygja reglulega, þó svo að það séu ekki nema fimm mínútur í hádeginu. Annars langar mig líka ótrúlega að læra að ganga á höndum. Ég held að ég muni setja mér markmið um að læra nýja hluti ævilangt, því maður er aldrei of gamall til að prufa nýja hluti.“

Jóhanna María Einarsdóttir
jme
@frettabladid.is

Næringin er lykillinn

Dögg segist hugsa hæfilega um það hvað hún borðar eða borðar ekki fyrir æfingar. „Langoftast mæti ég klukkan 6 á morgnana. Það er vanalega sami kjarnahópurinn sem er tilbúinn að vakna á þessum tíma sólarhringsins til að hreyfa sig og það er geggjað að byrja daginn með þessu frábæra fólki. Þegar ég mæti 6 vakna ég hálftíma á undan en borða ekkert fyrir æfingu. En eftir svona morgunæfingar fæ ég mér góðan kaffibolla og stóran og góðan morgunmat, oftast þykka smoothieskál með All-Bran, smá dökku súkkulaði og döðlum. Stundum lauma ég hádegisæfingu inn og þá reyni ég að borða góðan og mettandi morgunmat um 8 leytið, eins og góðan hafragraut með döðlum, hnetum og ávöxtum og svo fæ ég mér eitthvað gott snarl upp úr 10, til dæmis All-Bran með skornum banana og próteinbættri Alpro sojamjólk. Mér finnst best að borða ekki tveimur klukkutímum fyrir æfingu því það hentar mér bara illa persónulega. Mér finnst óþægilegt að vera bumbult á æfingu. En þetta er eitthvað sem hver og einn verður að finna hjá sér sjálfum.“

Mælir með að njóta

Dögg er að læra næringarfræði í háskólanum og nýtir hún margt þaðan þegar kemur að hennar eigin mataræði. „Námið er ótrúlega fjölbreytt og skemmtilegt og sjálf nýti ég mér ýmislegt þaðan, hvort sem það er meðvitað eða ekki. Maður verður helst vakandi fyrir því gríðarlega magni upplýsinga sem er í gangi og lærir að vera gagnrýnni á þær. Það helsta er þó klárlega að ég er meðvitaðri um nýtni líkamans á næringunni og hef því lagt meira í að borða meira frekar en minna. Ég held samt að mín uppáhaldsbreyting og það sem ég myndi mæla með fyrir alla að gera, er að gefa mat meiri tíma í mínu lífi, og vera ekki alltaf að spá í hvað er fljótlegt, að borða á ferðinni og svoleiðis. Ég mæli með því að setjast niður og njóta þess að borða. Það er líka gríðarlega mikilvægt að borða fyrir sálina.“

Ekki allar mýtur réttar

Dögg segir ýmsar mýtur ganga um næringarfræði og heilsurækt sem hún segir ekki alltaf vera réttar. „Ætli stærsta mýtan sé ekki sú, verandi grænmetisæta, að þú þurfir að borða kjöt til þess að verða sterkur. Prótein er vissulega nauðsynlegt en ráðlagður dagskammtur þar er 10-20% af heildarorku. Það eru til margar aðrar prótínuppsprettur fyrir fólk sem getur ekki eða kýs að borða ekki ákveðin matvæli, líkt og dýraafurðir.

Annað sem fólk virðist halda líka er að þú þurfir að vera með allt upp á tíu. Þú þarft ekki að umturna mataræðinu og borða eins og afreksíþróttamaður þegar þú mætir í ræktina fjórum sinnum í viku. Það eru reyndar allar líkur á því að mataræðið hjá þér sé alls ekki svo slæmt og það þurfi bara smá fínpússun. Þú þarft ekki öll heimsins fæðubótarefni og próteinstangir til að endurhugsa matar- og lífsstílsvenjurnar þínar. Þú þarft bara að byrja á að finna líkamsrækt sem þér finnst skemmtileg og byrja rólega. Lítil skref í einu í mataræðinu geta komið þér langt. Eitt skref getur til dæmis verið að gefa sér tíma til að borða. Næsta gæti verið að bæta inn meira grænmeti og trefjum.

Og ég mæli eindregið með því fyrir alla að skoða grænmetis og ávaxtaneysluna sína og trefjainntöku. Niðurstöður úr landskönnun á mataræði Íslendinga 18-80 ára, sem var gerð 2019-2021, sýna fram á að Íslendingar eru almennt að borða undir ráðlögðum dagskammti af grænmeti og ávöxtum. Ég skora á alla að reyna að finna skemmtilegar leiðir til að bæta inn meira grænmeti og ávöxtum í mataræðið.“ ■

> Ég mæli eindregið með fyrir alla að skrifa niður árangurinn sinn, sama hver hann er, því það er svo ótrúlega gaman að sjá muninn svart á hvítu.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

Viltu leiða milljarð og 200 manns?

Hreint ehf. leitar að leiðtoga til að stýra stærsta sviði félagsins!

Við leitum að lykilstjórnanda til að stýra þjónustu Hreint og styrkja enn frekar æðsta stjórnendahóp fyrirtækisins. Við viljum leiðtoga til að færa fjölþætta þjónustu okkar á enn hærra plan og gera fyrirtækið leiðandi á því sviði.

Fyrirtækið er í mikilli sókn, spennandi tímar og tækifæri framundan á rótgrónum en stækkandi markaði. Þjónusta við viðskiptavini er stærsta verkefni félagsins og mikill metnaður fyrir því að vera í fremstu röð. Viðkomandi gegnir lykilhlutverki í þessari vegferð, heyrir beint undir framkvæmdastjóra og situr í framkvæmdastjórn félagsins.

Helstu verkefni

- Fjárhagslegur rekstur sviðsins
- Samskipti við viðskiptavini og viðhald viðskiptatengsla
- Stjórnun þjónustu og gæðamála
- Þátttaka í umbreytingu og stafrænni vegferð félagsins
- Seta í framkvæmdastjórn

Hæfniskröfur

- Framúrskarandi samskiptahæfni og þjónustulund
- Reynsla af rekstri og fjármálum
- Reynsla af stjórnun þjónustu og mannauðs
- Góð skipulagshæfni og geta til þess að vinna undir álagi
- Góð tölvukunnátta og reynsla af tækniþróun er styrkur
- Jákvæð og hvetjandi hugsun til að stuðla að góðum starfsanda
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Hreint
RÆSTING

Hreint ehf. er ein stærsta ræstingarþjónusta landsins. Hjá fyrirtækinu starfa um 200 manns frá 25 löndum með fjölbreytta menntun og reynslu. Fyrirtækið veitir fyrirtækjum og stofnunum faglega alhliða umhverfisvottaða ræstingaþjónustu og hefur gert það síðan 1983. Ársvelta félagsins er um 1,4 milljarðar. Skrifstofa Hreint er staðsett á höfuðborgarsvæðinu og er með starfsemi á fimm stöðum um land allt. Félagið mun skipta um húsnæði á næstu misserum sem lið í að mæta stækkandi rekstri.

Skannaðu kóðann fyrir nánari upplýsingar

Umsóknarfrestur er til og með: 20. mars 2022. Sótt er um starfið á **hagvangur.is**

Nánari upplýsingar veitir: Gyða Kristjánsdóttir, **gyda@hagvangur.is**

hagvangur.is

HAGVANGUR

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

Viltu móta framtíðina
með okkur?

ÞRÓUN OG FRAMKVÆMDIR

Við leitum að jákvæðu og öflugu starfsfólki á svið þróunar og framkvæmda. Sviðið heldur utan um þróunarverkefni FSRE á stigi frumathugana, hönnunar og framkvæmda. Innan sviðsins eru starfræktar þrjár deildir: Skrifstofuhúsnæði og VMV (verkefnamiðað vinnuumhverfi), sérhæft húsnæði og náttúra og innviðir.

DEILDARSTJÓRI SÉRHÆFÐS HÚSNÆÐIS

Við leitum að framsýnum stjórnanda til að leiða uppbyggingu sérhæfðs húsnæðis en undir þann flokk falla m.a. stór þróunarverkefni á sviði heilbrigðis-, mennta-, menningar- og löggæslumála.

Helstu verkefni

- Stjórnun og ábyrgð á verkefnum deildarinnar og daglegum rekstri hennar.
- Framþróun á áætlunargerð og verkefnisstjórnun við opinberar framkvæmdir og leiguverkefni.

VERKEFNASTJÓRI - HÖNNUN OG FRAMKVÆMDIR

Við leitum að reyndum verkefnastjóra með háskólamenntun á sviði mannvirkjagerðar til að hafa umjón með hönnun, endurbótum og nýframkvæmdum vegna sérhæfðs húsnæðis.

Helstu verkefni

- Sérfræðiráðgjöf og/eða verkefnastjórn framkvæmda- og leiguverkefna á stigi hönnunar og framkvæmda.
- Umsjón með útboðsferli hönnunar og framkvæmdaverkefna, ásamt þátttöku í frumkvæðisverkefnum.

FULLTRÚI - GÖGN OG ÚTBOÐSMÁL

Við leitum að þjónustuglöðum einstaklingi til að veita lipra og vandaða stoðþjónustu innan sviðs þróunar og framkvæmda.

Helstu verkefni

- Umsýsla verkefna í málakerfi og gagnagrunnum, ásamt skráningu gagna í útboðskerfi.
- Fundaritun, frágangur á skjölum og samningum til undirritunar og eftirfylgni vegna þeirra.

VERKEFNASTJÓRI - GREINING OG HÖNNUN

Við leitum að öflugum og lausnamiðuðum verkefnastjóra til þátttöku í þróun skrifstofuhúsnæðis og innleiðingu á verkefnamiðaðs vinnuumhverfis VMV.

Helstu verkefni

- Vinnsla þarfa-, ábata-og valkostagreininga á grundvelli aðferðafræði verkefnamiðaðs vinnuumhverfis.
- Sérfræðiráðgjöf og/eða verkefnastjórnun á hönnunarstigi leigu- og framkvæmdaverkefna skrifstofuhúsnæðis.

LEIGUÞJÓNUSTA

Við leitum að jákvæðu og þjónustulunduðu starfsfólki í spennandi störf á sviði leiguþjónustu. Sviðið sér um rekstur og viðhald fasteigna FSRE og er tengill leigutaka vegna fjölþættrar þjónustu.

VIÐSKIPTASTJÓRI

Helstu verkefni

- Þjónusta og samskipti við leigutaka sem eru yfir 200 talsins um allt land.
- Þátttaka í lausnateymi innan FSRE sem snýr að hönnun og fjárhagslegum þáttum.
- Þátttaka í mótun stefnu um nýja þjónustuþætti.

ÞJÓNUSTUSTJÓRI VIÐHALDS

Helstu verkefni

- Skipulag fyrirbyggjandi viðhalds fasteigna í umsjá FSRE.
- Umsjón viðhaldsverkefna og tengdra framkvæmda.
- Tengiliður FSRE við verktaka, birgja og notendur vegna framkvæmda.

FRAMKVÆMDASÝSLAN - RÍKISEIGNIR

Framkvæmdasýslan og Ríkiseignir sameinuðu nýverið krafta sína undir heitinu Framkvæmdasýslan-Ríkiseignir (FSRE). Sameinuð stofnun þróar og rekur aðstöðu á vegum ráðuneyta, stofnana og annarra ríkisaðila og gegnir með því mikilvægu hlutverki í þjónustu við borgarana.

Við erum í dag rúmlega 60 starfsmenn með fjölbreyttan bakgrunn og byggjum saman á gildunum: **FRAMSÝNI, SAMVINNA OG FAGMENNSKA.**

Eignasafn FSRE samanstendur af 530 þúsund m² húsnæðis í 380 eignum auk um 300 jarða og landsvæða.

Um þessar mundir vinnum við að um 130 þróunarverkefnum sem snerta flest svið mannlífsins; s.s. heilbrigðis- og velferðarmál, menningu, menntun, löggæslu, dómskerfi, náttúru og friðlýst svæði.

Framundan eru spennandi tímar í þróun sameinaðrar stofnunar og lifandi vinnustaðar. Við leitum því að jákvæðu og drífandi fólki sem hefur brennandi áhuga á að taka þátt í vegferðinni með okkur.

WWW.FSRE.IS

ÍTARLEGRI UPPLÝSINGAR UM STÖRFIN OG HÆFNISKRÖFUR MÁ FINNA Á WWW.INTELLECTA.IS

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 28. MARS
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran, thelma@intellecta.is, og Hafdís Ó. Pétursdóttir hafdis@intellecta.is, í síma 511 1225

intellecta

We are expanding our team!

DOHOP

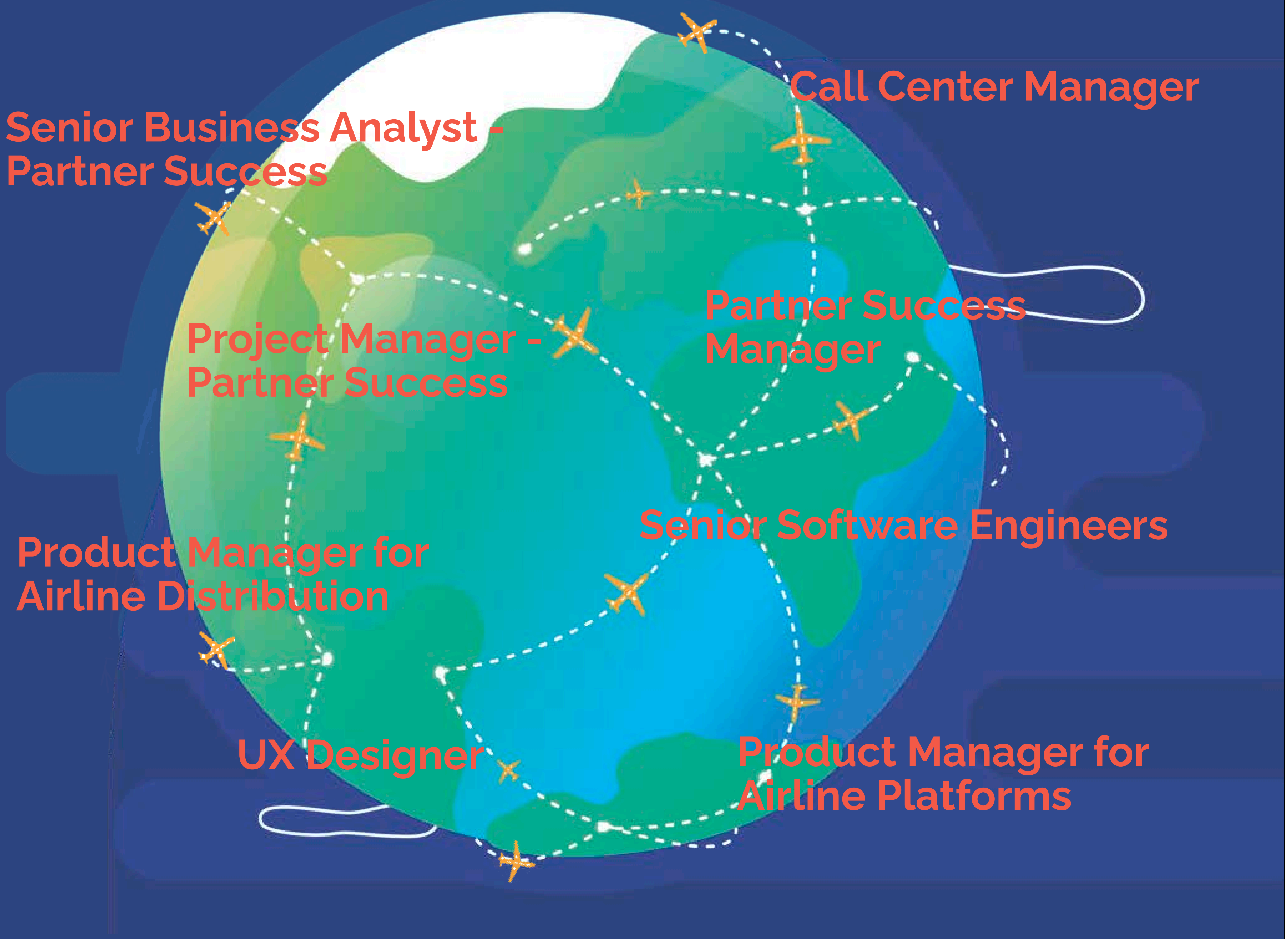
Who are we?

- We are Dohop, an Icelandic travel tech company, creating travel connections since 2004.
- Our goal is to be the world's leading connectivity provider for any scheduled transport by 2030.
- We look after our mental and physical health, and enjoy hiking, biking, and other out-doorsy things as much as we enjoy a nerdy night in playing Dungeons and Dragons.
- We are there for one another, and we show up for each other when needed.
- We are driven, and we do our best. Done is better than perfect, but we continuously strive for improvement in everything we do.
- We work with some of the world's biggest airlines such as easyJet, Eurowings, Air France, Air Transat and Transavia.

Who are you?

- You are fun, don't take yourself too seriously, and you're not afraid to make mistakes or make a fool of yourself every now and then.
- You are welcoming, you know and appreciate that people come from different experiences, and treat everyone with respect regardless of their position in life.
- You are driven, ambitious, and hard working. You work towards your goals, both in your personal life and at work.
- You are solution oriented and don't mind asking difficult questions. Where others see challenges, you see opportunities.
- You are open-minded: You know your own limitations, which is why you are open minded and willing to try new things.
- You know that sometimes taking a step back is necessary to move forward, and that sometimes the weirdest ideas make the best solutions.

Sounds like you? Take a look at our open roles below!



The closing date for applications is **March 28, 2021**. Applications should be completed at **www.intellecta.is**. Please attach a CV and an introduction letter with the application. All applications are strictly confidential and will be answered. **Detailed information regarding the positions and Dohop can be found at www.intellecta.is and www.dohop.com/careers.**

Further information can be provided by Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) and Henríetta Þóra Magnúsdóttir (henny@intellecta.is).

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Umsjónaraðili á siglingasviði með starfsstöð í Fjallabyggð

LANDHELGISGÆSLA ÍSLANDS

Landhelgisgæsla Íslands leitar að sveigjanlegum, skipulögðum og drífandi einstaklingi til að sinna stöðu umsjónaraðila auk annarra tilfallandi verkefna á siglingasviði. Um er að ræða umsjón með því varðskipi Landhelgisgæslunnar sem gert er út frá Siglufirði, gerð og umsjón handbóka og þjálfunaráætlana fyrir siglingasvið og önnur tilfallandi verkefni sem snúa að rekstri varðskipa Landhelgisgæslunnar. Töluverður hluti starfsins fer fram á Siglufirði.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón og eftirlit með varðskipum stofnunarinnar þegar þau eru í höfn á Siglufirði
- Þátttaka í gerð og eftirlit með handbókum og verklagsreglum siglingasviðs
- Þátttaka í gerð gæðaferla siglingasviðs, t.d. á sviði þjálfunar og umhverfismála
- Samskipti við áhafnir og aðkoma að ráðningum
- Samskipti við verktaka og birgja vegna varðskipa
- Verkefni er varða rekstur skipa stofnunarinnar
- Vegna eðlis verkefna þegar varðskip eru við bryggju getur viðkomandi þurft að sinna bakvöktum og vera til taks utan hefðbundins vinnutíma

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á siglingum og skipum kostur
- Þekking og reynsla í gerð verkferla kostur
- Sveigjanleiki og áhugi á að tileinka sér nýja færni
- Góðir samskipta- og samstarfshæfileikar skilyrði
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð almenn tölvufærni
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku í ræðu og riti

Landhelgisgæsla Íslands er borgaraleg öryggis-, eftirlits- og löggæslustofnun sem sinnir öryggisgæslu og björgun á hafi úti og fer með löggæslu á hafinu.

Gildi Landhelgisgæslunnar eru:
Öryggi - Þjónusta - Fagmennska

Nánari upplýsingar um Landhelgisgæslu Íslands má finna á: **www.lhg.is**.

**Umsækjendur þurfa að standast kröfur Landhelgisgæslunnar um líkamlegt og andlegt atgervi. Einnig skulu starfsmenn uppfylla skilyrði fyrir öryggisheimild samanber varnarmálalög nr. 34/2008 og reglugerð nr. 959/2012.*

Umsóknarfrestur er til og með **28. mars 2022**. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Umsóknir gilda í sex mánuði frá dagsetningu auglýsingar. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) í síma 511 1225.

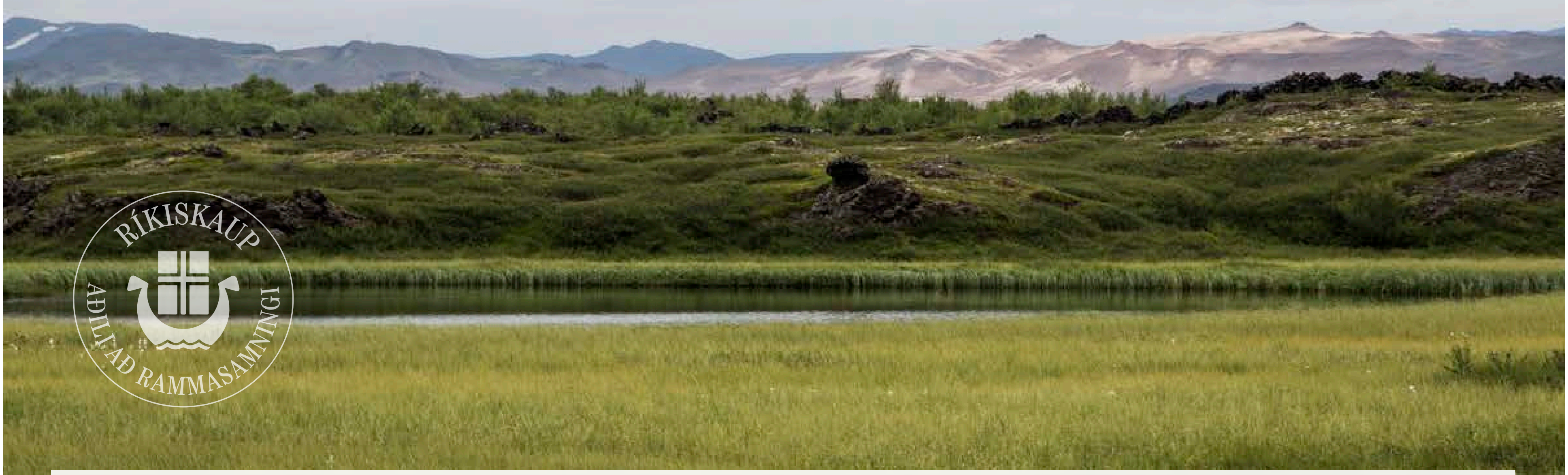
intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.



RÍKISKAUP AÐILI AÐ RAMMASAMNINGI

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki 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 viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

Viltu slást í hópinn?

Íslenski áliðnaðurinn er með stærstu útflutningsgreinum landsins og Norðurál er eitt stærsta iðnfyrirtæki á Íslandi. Hjá okkur starfa um 600 manns með fjölbreytta menntun og bakgrunn. Á hverju ári notum við endurnýjanlega raforku til að framleiða um 320.000 tonn af áli fyrir erlenda markaði.

Framtíðin er spennandi í álframleiðslu á Íslandi, og mun framþróun grænnar álframleiðslu hafa raunveruleg áhrif á útblástur gróðurhúsalofttegunda á heimsvísu.

Við erum að leita að traustu og metnaðarfullu fólki í föst störf í kerskála í álveri okkar á Grundartanga. Unnið er á þrískiptum 8 tíma vöktum og heildarlaun eru 617.000 kr. Störfin eru fjölbreytt og henta öllum kynjum.

Almennar menntunar- og hæfnikröfur:

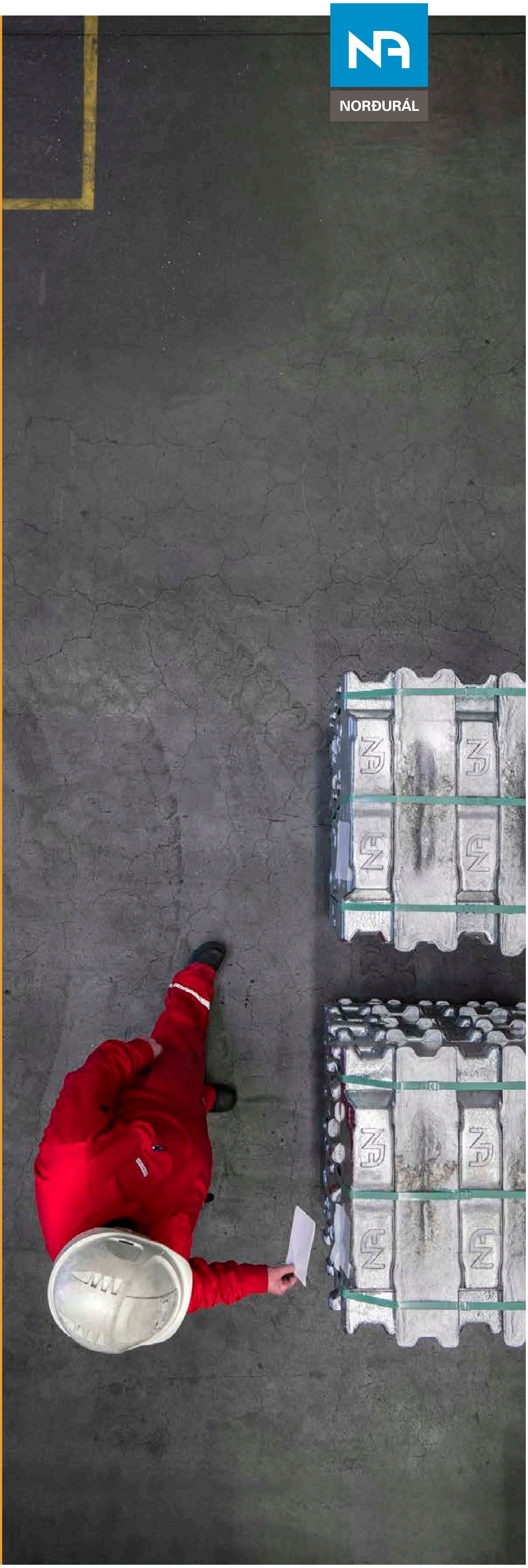
- 18 ára lágmarksaldur
- Mikil öryggisvitund og árvekni
- Heiðarleiki og stundvísi
- Góð samskiptahæfni
- Dugnaður og sjálfstæði
- Bílpróf er skilyrði

Norðurál leggur áherslu á heilsusamlegt, öruggt og ánægjulegt starfsumhverfi og góðan starfsanda. Starfsfólki bjóðast ferðir frá Akranesi, Borgarnesi og af höfuðborgarsvæðinu.

Umsóknarfrestur er til og með 27. mars. Umsóknir og upplýsingar eru á www.nordural.is og í síma 430 1000. Öllum umsóknum verður svarað og trúnaði heitið.

Hreint ál úr íslenskri orku | nordural.is

Jafnlaunaúttekt PwC 2020



REIR VERK

Reir Verk ehf. er traust byggingarfélag sem vinnur að stórum jafnt sem smáum fasteignaverkefnum bæði á útboðsmarkaði sem og í eigin verkefnum. Fyrirtækið hefur á að skipa öflugum starfsmönnum, stjórnendum og tækjabúnaði og getur því tekist á við verkefni af hvaða stærðargráðu sem er.

Vegna aukinna umsvifa og spennandi verkefna á höfuðborgarsvæðinu á komandi misserum leitar fyrirtækið eftir kraftmiklum einstaklingum sem eru tilbúnir að takast á við krefjandi verkefni og skemmtilegar áskoranir.

Verkefnastjóri

Verkefnastjóri stýrir og hefur eftirlit með byggingaframkvæmdum. Starfið felst auk þess í því að sjá um kostnaðareftirlit, gerð verkáætlana, þátttöku í hönnunar- og verkfundum sem og öryggis- og gæðamálum. Verkefnastjóri á í samskiptum við leyfisveitendur, eftirlitsaðila mannvirkis, hönnuði, iðnmeistara og aðra hagsmunaaðila.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun á sviði bygginga-, tækni- eða verkfræði
- Byggingastjóraréttindi æskileg
- Reynsla eða menntun í iðngrein er mikill kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun er æskileg
- Skipulagshæfni, sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Framúrskarandi samskiptahæfni og þjónustulund
- Mjög gott vald á íslensku og ensku
- Góð tölvukunnátta er skilyrði

Verkstjóri

Helstu verkefni verkstjóra eru að hafa umsjón með framkvæmdum, sinna daglegri verkstjórn á verkstað í samvinnu með verkefnastjóra. Verkstjóri heldur utan um skráningu og utanumhald verkferla, tekur þátt í verkfundum og heldur utan um rekstur á gæða og öryggismálum á verkstað.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Sveinspróf í trésmíði, meistararéttindi eru kostur
- Reynsla af sambærilegu starfi er kostur
- Rík þjónustulund og samskiptahæfni
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Jákvæðni, heiðarleiki og metnaður í starfi
- Góð tölvukunnátta

Tæknimaður

Helstu verkefni tæknimanns eru eftirlit með framkvæmdum, eftirfylgni, gerð skoðunar- og úttektarskýrslna sem og samskipti við byggingaryfirvöld. Tæknimaður sér auk þess um magntökur og úttektir á framvindu og tekur þátt í öryggis-, gæða- og umhverfisvinnu innan fyrirtækisins

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun á sviði bygginga-, tækni- eða verkfræði
- Reynsla eða menntun í iðngrein er mikill kostur
- Góð tölvukunnátta, AutoCAD kunnátta er æskileg
- Gott vald á íslensku bæði í ræðu og riti
- Rík þjónustulund og samskiptahæfni
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 27. mars nk.
Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**.
Nánari upplýsingar veita Hlynur Atli Magnússon, **hlynur@hagvangur.is** og Þórdís Sif Arnarsdóttir, **thordis@hagvangur.is**

Skannaðu kóðann fyrir nánari upplýsingar

hagvangur.is

HAGVANGUR

Fræðslustjóri Múlaþings

Múlaþing auglýsir stöðu fræðslustjóra lausa til umsóknar.
Fræðslustjóri er faglegur leiðtogi málaflokksins og ber rekstrarlega ábyrgð á fræðslumálum í sveitarfélaginu. Fræðslustjóri er yfirmaður skólastjórnenda, forstöðumanns skólamötuneytis á Egilsstöðum og skólaþjónustu sveitarfélagsins, auk þess að starfa með fjölskylduráði.
Fræðslustjóri er með fasta starfsstöð á einni af fjórum skrifstofum Múlaþings, Egilsstöðum, Borgarfirði eystri, Djúpavogi eða Seyðisfirði.
Fræðslustjóri er yfirmaður á fjölskyldusviði og heyrir undir sveitarstjóra.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Fræðslustjóri fer með faglega og rekstrarlega ábyrgð á fræðslumálum í sveitarfélaginu og stuðlar að metnaði og fagmennsku í starfsemi skólanna
- Fræðslustjóri fer með leiðtogahlutverk sem yfirmaður stjórnenda leik-, grunn og tónlistarskóla sveitarfélagsins og skólamötuneytis
- Fræðslustjóri ber ábyrgð á framkvæmd skólaþjónustu, stuðla að samstarfi á milli skólastiga og hlúa að stöðugum framgangi lærdómssamfélags í skólasamfélaginu
- Fræðslustjóri hefur umsjón með gerð og eftirfylgni fjárhagsáætlana, auk starfs og framkvæmdaáætlana sem fjölskylduráð fjallar um

Menntunar og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun og reynsla á sviði fræðslumála
- Framhaldsmenntun á sviði uppeldis- og/eða menntunarfræði æskileg
- Menntun eða reynsla á sviði stjórnsýslu sveitarfélaga
- Þekking á lögum og reglugerðum sem tengjast fræðslumálum sveitarfélaga
- Reynsla af stefnumótun, stjórnun og áætlanagerð æskileg
- Góð samskiptahæfni, leiðtogahæfni og þjónustulund
- Frumkvæði, sjálfstæði, góð skipulagshæfni og færni til að vinna í hóp
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Múlaþing

Í öllum byggðakjörnum Múlaþings er metnaðarfullt skólastarf. Á Borgarfirði eystri er samrekinn leik- og grunnskóli sem nú er starfræktur sem deild í Fellaskóla, Fellabæ. Í Brúarásskóla er samrekinn leik- og grunnskóli, um 40 nemendur í grunnskóla og 1 leikskóladeild. Á Djúpavogi er 2ja deilda leikskóli, Bjarkatún, og samrekinn grunn- og tónlistarskóli, Djúpavogsskóli. Nemendur í grunnskólanum eru um 100.
Á Egilsstöðum er um 400 nemenda grunnskóli, Egilsstaðaskóli, og 9 deilda leikskóli, Tjarnarskógur. Í Fellabæ er um 100 nemenda grunnskóli, Fellaskóli og 3 deilda leikskóli, Hádegishöfði, sem flytur inn í nýtt húsnæði í upphafi næsta skólaárs. Á Seyðisfirði sem er samrekinn leik-, grunn- og listaskóli og þar eru rúmlega 60 nemendur i grunnskóladeildinni en leikskóladeildin er 2ja deilda. Hefð er fyrir metnaðarfullu tónlistarskólastarfi í sveitarfélaginu og þrír sjálfstæðir tónlistarskólar eru starfandi og eiga ríka sögu. Á Egilsstöðum er starfrækt sjálfstætt skólamötuneyti sem sér um hádegisverð fyrir leik- og grunnskóla á Egilsstöðum og í

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

JAFNVÆGISVOG FKA 2021 VIÐURKENNING

Skannaðu kóðann fyrir nánari upplýsingar

Umsóknarfrestur er til 28. mars 2022. Sótt er um starfið á **hagvangur.is**

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Nánari upplýsingar veita: Geirlaug Jóhannsdóttir, **geirlaug@hagvangur.is** og Stefanía Hildur Ásmundsdóttir, **stefania@hagvangur.is**

Öllum umsóknum skal fylgja yfirlit yfir nám og/eða fyrri störf og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Þeir sem ráðnir eru til starfa á Fjölskyldusvið Múlaþings þurfa að veita heimild til að leitað sé upplýsinga úr sakaskrá hjá Ríkissaksóknara. Einstaklingar af öllum kynjum eru hvattir til að sækja um.

Umsækjendum er bent á að kynna sér fræðslubréf um vinnslu Múlaþings á persónuupplýsingum starfsumsækjenda, sem finna má á heimasíðu sveitarfélagsins **mulathing.is**

hagvangur.is

HAGVANGUR

Fjölbreytt störf deildarstjóra hjá Bauhaus

Bauhaus leitar að jákvæðum og ábyrgðarfullum aðilum í fjölbreytt störf deildarstjóra. Leitað er að aðilum til að stýra garðlandi, málningar- og ljósadeild ásamt verkfæradeild.

Deildarstjórar bera meðal annars ábyrgð á mannaráðningum, pöntunum og fylgjast með nýjungum á markaði. Um fjölbreytt og spennandi störf er að ræða í öruggu umhverfi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á öllu því sem viðkemur deildunum
- Umsjón með framtíðarvöruvali og þjónustu
- Virk þátttaka í að veita framúrskarandi ráðgjöf og þjónustu til viðskiptavina
- Umsjón með starfsmannahaldi, ráðningum, starfslokaviðtölum og þjálfun starfsmanna
- Tryggja gott upplýsingaflæði til starfsfólks og viðskiptavina
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Menntun eða reynsla sem nýtist í starfi
- Leiðtogahæfileikar
- Hæfni í samskiptum og rík þjónustulund
- Sjálfstæð vinnubrögð, skipulag og frumkvæði
- Áhugi og metnaður til að ná árangri í starfi
- Jákvætt hugarfar

Umsóknum fylgi starfsferilskrá. **Umsóknarfrestur er til og með 22. mars nk.**

Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Þórdís Sif Arnarsdóttir, **thordis@hagvangur.is**

BAUHAUS

BAUHAUS er byggingavöruverslanakeðja með yfir 300 verslanir víðsvegar um Evrópu og meira en 20.000 starfsmenn. BAUHAUS er vaxandi fyrirtæki í verslun og þjónustu á Íslandi og leggur sig fram við að skapa gott umhverfi fyrir starfsfólkið. Hjá BAUHAUS á Íslandi starfa yfir 120 manns og er markmið þeirra að bjóða viðskiptavinum sínum upp á mikið vöruúrval, faglega þekkingu og góða þjónustu. BAUHAUS er staðsett í 22.000 m2 vöruhúsi í Reykjavík og eru yfir 120.000 vörunúmer á vöruskrá. Gildi BAUHAUS eru mikið úrval, gæði og lágt verð.

Skannaðu kóðann fyrir nánari upplýsingar

hagvangur.is

HAGVANGUR

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

Verkefnastjóri vegna formennsku Íslands í Norrænu ráðherranefndinni 2022–2023

Heilbrigðisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar tímabundið starf verkefnastjóra í 18 mánuði á skrifstofu ráðuneytisstjóra, vegna formennsku Íslands í Norrænu ráðherranefndinni 2022–2023. Um er að ræða áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Umsjón með fundum og ráðstefnum á vegum ráðherranefndarinnar.
- Undirbúningur funda á vegum embættismannanefndar á sviði heilbrigðismála.
- Utanumhald um kostnað og uppgjör.
- Önnur verkefni tengd formennsku Íslands í Norrænu ráðherranefndinni.
- Afgreiðsla stjórnsýsluerinda.
- Samskipti við stofnanir, hagsmunaaðila og einstaklinga.

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Menntun eða reynsla af verkefnastjórnun er skilyrði.
- Góð kunnátta í a.m.k. einu Norðurlandamáli er skilyrði.
- Gott vald á íslensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti er skilyrði.
- Reynsla og þekking úr stjórnsýslunni og Norrænu samstarfi er kostur.
- Þekking á heilbrigðismálum er kostur.
- Góð kunnátta í ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Sveigjanleiki, samstarfshæfni, skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð.
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum.

Ráðið er í starfið í 18 mánuði frá og með september 2022 til og með febrúar 2024. Starfið heyrir undir skrifstofu ráðuneytisstjóra sem stýrir innra stefnumótunarstarfi og hefur yfirsýn yfir stefnumótun í málaflokkum ráðuneytisins. Auk þess sér skrifstofan um mannauðsmál, almannatengsl og upplýsingamál. Þá hefur skrifstofan yfirsýn og annast stefnumótun tengda alþjóðasamstarfi.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðs hafa gert. Áhugasamir einstaklingar eru hvattir til að sækja um starfið óháð kyni. Með umsókn skal fylgja afrit af prófskírteinum, ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig umsækjandi uppfyllir hæfniskröfur.

Umsóknarfrestur er til og með 25. mars 2021 og er starfshlutfall 100%
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, sbr. reglur nr. 464/1996 um auglýsingar á lausum störfum með síðari breytingum.

Upplýsingar um starfið veitir Kristín Helgadóttir, mannauðsstjóri, kristin@hrn.is og Bjarni Sigurðsson, sérfræðingur, á bjarni.sigurdsson@hrn.is.

Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið

NÝR LANDSPÍTALI

Verkefnastjóri í áætlunargerð

Nýr Landspítali ohf. (NLSH) óskar eftir að ráða reynslumikinn einstakling til að sinna verkefnastjórnun á sviði áætlunargerðar.

Við leitum að aðila til að annast m.a.:

- Þróun og vinnslu áætlana fyrir þróunar-, hönnunar- og byggingarverkefni NLSH
- Fjárhags- og gagnagreiningar verkefna á vegum NLSH
- Skráningu verkefna í áætlunargerðarhugbúnað
- Uppbyggingu gagnagrunna
- Frum- og áhættumat hönnunar- og framkvæmdaverkefna
- Vinnslu verkefnaáætlana fyrir stærri framkvæmda- og umbreytingarverkefni
- Stuðning við áætlanagerð annarra fagsviða NLSH
- Utanumhald kostnaðarbanka

Mikilvægt er að viðkomandi hafi:

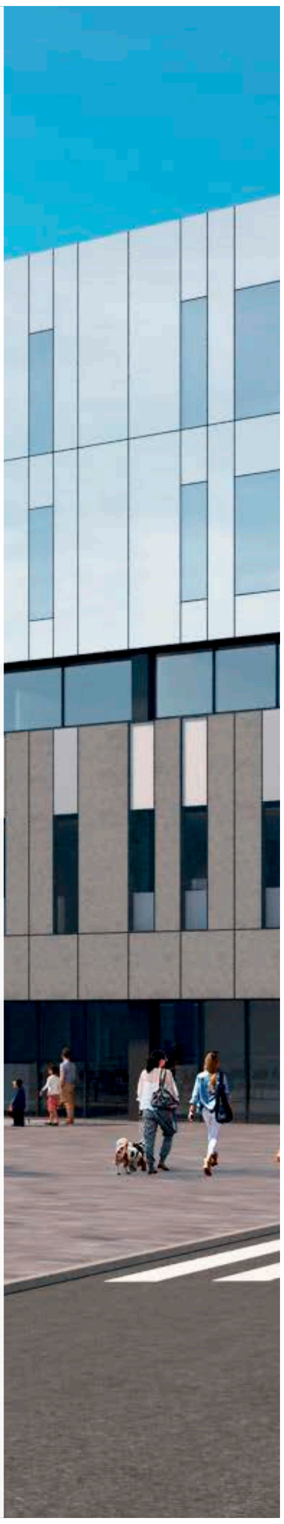
- Háskólapróf sem nýtist í starfi s.s. verk- eða tæknifræði, verkefnastjórnun, arkitektúr, hag- eða viðskiptafræði
- Reynslu af áætlunargerð, tíma- og fjárhagslegri stýringu verkefna
- Reynslu af greiningarvinnu og tölfræðilegri úrvinnslu
- Þekkingu á kostnaðargreiningu og spálíkönum
- Reynslu á sviði framkvæmda og/eða fasteignaþróunar
- Þekkingu á opinberri stjórnsýslu og þátttöku í gæða- og verkefnastjórnun (kostur)
- Góða hæfni í mannlegum samskiptum og hæfni til þátttöku í öflugu teymi

Nýr Landspítali ohf. (NLSH) tekur m.a. þátt í verkefnastjórn á þróunar-, hönnunar- og framkvæmdaverkefnum vegna húsnæðis Landspítala Háskólasjúkrahúss sem og uppbyggingu nýbygginga, gatnagerðar og lóðar við nýjan Landspítala við Hringbraut. Félagið, sem er að fullu í eigu ríkisins, er í samstarfi við fjölmarga hagsmunaaðila m.a. stjórnvöld, Landspítalann, Framkvæmdasýsluna-Ríkiseignir, Háskóla Íslands, sjúklingasamtök, Reykjavíkurborg og Ríkiskaup. Fjöldi ráðgjafa starfar fyrir og með NLSH. Nánari upplýsingar um NLSH má finna á **www.nlsh.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **29. mars 2022**. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Allar umsóknir eru trúnaðarmál og verða nöfn umsækjenda **ekki** birt opinberlega.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Dagbjört Una Helgadóttir (dagbjort@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



LYFSALINN

Lyfjaval Apótek

LYFJAFRÆÐINGAR OG AÐSTOÐARLYFJAFRÆÐINGAR

Vegna opnunar nýs apóteks í Reykjavík óska **Lyfsalinn** og **Lyfjaval** eftir lyfjafræðingum og aðstoðarlyfjafræðingum til starfa.

Áhugasamir sendi fyrirspurnir eða umsóknir ásamt ferilskrá á netfangið svanur@lyfsalinn.is.

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

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

www.lyfsalinn.is   www.lyfjaval.is

Skóhöllin
– skór & töskur –

Skóverslunin Skóhöllin í Firðinum Hafnarfirði óskar eftir starfsmanni í afleysingarstarf, breytilegur vinnutími.

Skemmtilegt og lifandi starf.

Nánari upplýsingar sendist á skohollin@skohollin.

BÍLSTJÓRAR ÓSKAST
SUMARIÐ 2022

AKUREYRI – HAFNARFJÖRÐUR
Við leitum að góðum bílstjórum til aksturs hópferðabíla sumarið 2022. Störf standa til boða bæði á Akureyri og í Hafnarfirði.

Hæfniskröfur
D-réttindi til meiraprófs ● Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum ● Stundvísi og reglusemi
Tungumálakunnátta er kostur ● Hreint sakavottorð

Tekið verður á móti umsóknum á www.sba.is til 4. apríl nk. Öllum umsóknum verður svarað.

ICELANDIC BUS COMPANY
SBA-NORÐURLEIÐ
www.sba.is

ESA | EFTA Surveillance Authority

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

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

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

ESA is recruiting for **two positions** in the Competition and State Aid Directorate (CSA). CSA, a multi-disciplinary team comprising both economists and lawyers, enforces the rules of the EEA Agreement in the EEA EFTA States as regards competition, state aid and the eCom notification procedure. These rules largely mirror those enforced by the European Commission in the EU.

In the field of competition, the bigger share of CSA's work has been focused to date on abuse of dominance cases, although potential anti-competitive agreements may also be assessed. In state aid, CSA's portfolio is broad and diverse.

In relation to eCom, CSA's tasks include handling the notification and consultation mechanism that applies to draft regulatory measures from the EEA EFTA States notified under the eCom regulatory framework. The eCom regulatory framework requires the National Regulatory Authorities (NRAs) in the EEA EFTA States to notify their draft regulatory measures to ESA for review prior to their adoption. CSA reviews EEA EFTA NRAs' draft decisions, which may lead to comments, vetoes and ultimately requests for amendments or the withdrawal of the draft national measures.

Legal Officer
JOB REFERENCE 05/2022
eCom

We are looking for a well-qualified lawyer with experience within the field of telecoms regulation. Ideally, the successful candidate will have worked in the area of electronic communications regulation within an EU institution or a national regulatory body and have a solid understanding of electronic communications networks and services.

The successful candidate will be assigned primary responsibility for assessing and handling notifications from the EEA EFTA NRAs regarding draft eCom national measures. They will work closely with CSA's Regulatory Economist. In addition, depending on workload, the successful candidate will occasionally be assigned to work on competition matters and cases. If qualified and interested, the successful candidate might also be asked to work occasionally on state aid enforcement.

Economist
JOB REFERENCE 06/2022
eCom and Competition

We are looking for a well-qualified economist with experience within the field of both telecoms regulation and Competition economics. The successful candidate will, in close cooperation with ESA's Regulatory Economist and eCom Legal Officer, be responsible for ensuring a high standard of economic reasoning and analysis in the eCom notifications reviewed by CSA. Ideally, the successful candidate will have worked in the area of electronic communications regulation within an EU institution or a national regulatory body and have a solid understanding of electronic communications networks and services.

In addition, the successful candidate will be responsible for ensuring a high standard of economic reasoning and analysis in the competition matters and cases dealt with by CSA. If qualified and interested, the successful candidate might also be asked to work occasionally on state aid enforcement.

Deadline for applications:
Sunday 3 April 2022 at midnight CET
Start date: 1 September 2022

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

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 samviskusemi

Hæfniskröfur flokksstjóra
- Reynsla af garðyrkjustörfum
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Færni í mannlegum samskiptum
- Stundvísi og samviskusemi

Menntun og hæfniskröfur vélamanna
- Dráttarvélaréttindi
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Stundvísi og samviskusemi

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.

RÆKTUNARSAMBAND FLÓA OG SKEIÐA

Óskum eftir að ráða starfsfólk í borframkvæmdir. Viðkomandi þurfa að hafa meirapróf og/eða vinnuvélaréttindi. Suðukunnátta og reynsla af vinnu við málmsmíði er kostur. Unnið er á 12 tíma vöktum 7 daga í senn og 7 dagar í vaktafrii.

Upplýsingar um störfin veitir Torfi Pálsson
í síma 858 5290 eða torfip@raekto.is.
Sækja skal um starfið á www.raekto.is fyrir 28. mars næstkomandi.

Ísloft- Blikk & Stálsmiðja ehf
Óskar eftir eftirfarandi starfsmönnum til starfa:

- **Lagerstjóra** Um er að ræða alsherjar umsjón lagers fyrirtækisins, samantekt og afgreiðslur pantana ofl.

- **Málmiðnaðarmanni** með góða reynslu í TIG suðu á áli og ryðfríu stáli, almennri MIG-MAG suðu á stáli auk allrar almennrar smíðavinnu við framleiðslu. Ásamt almennri suðuvinnu þá er um er að ræða mjög fjölbreytt starf við blikk og málmsmíði m.a. smíði hitaelementa.

Umsóknir sendist í tölvupósti á **isloft@isloft.is**
Nánari upplýsingar í síma 587 6666.

ÍSLOFT
BLIKK OG STÁLSMIÐJA EHF.
Bíldshöfða 12, 112 Reykjavík - Sími 587 6666 - Fax 567 3624
isloft@isloft.is - www.isloft.is

Embætti skólameistara Framhaldsskólans í Austur-Skaftafellssýslu

Mennta- og barnamálaráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti skólameistara Framhaldsskólans í Austur-Skaftafellssýslu. Umsóknarfrestur er til og með 22. mars 2022.

Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu er um 150 nemenda skóli sem var stofnaður árið 1987 og er staðsettur á Höfn í Hornafirði. Í skólanum er lögð áhersla á að þjóna þörfum nemenda á persónulegan hátt með sveigjanlegu námsframboði. Fjarnám og tölvutengt nám er mikilvægur hluti náms við skólann.

Hæfni- og menntunarkröfur

- Starfsheitið kennari ásamt viðbótarmenntun í stjórnun eða kennslureynslu á framhaldsskólastigi.
- Umfangsmikil stjórnunarreynsla og leiðtogahæfni.
- Þekking á fjármálum, rekstri og áætlanagerð.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu.
- Góð samskiptahæfni og færni í að skapa liðsheild á vinnustað.
- Frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Reynsla af verkefnastjórn og stefnumótunarvinnu.
- Skýr framtíðarsýn og hæfileiki til nýsköpunar.

Nánari upplýsingar er að finna á vef Starfatorgs: starfatorg.is.

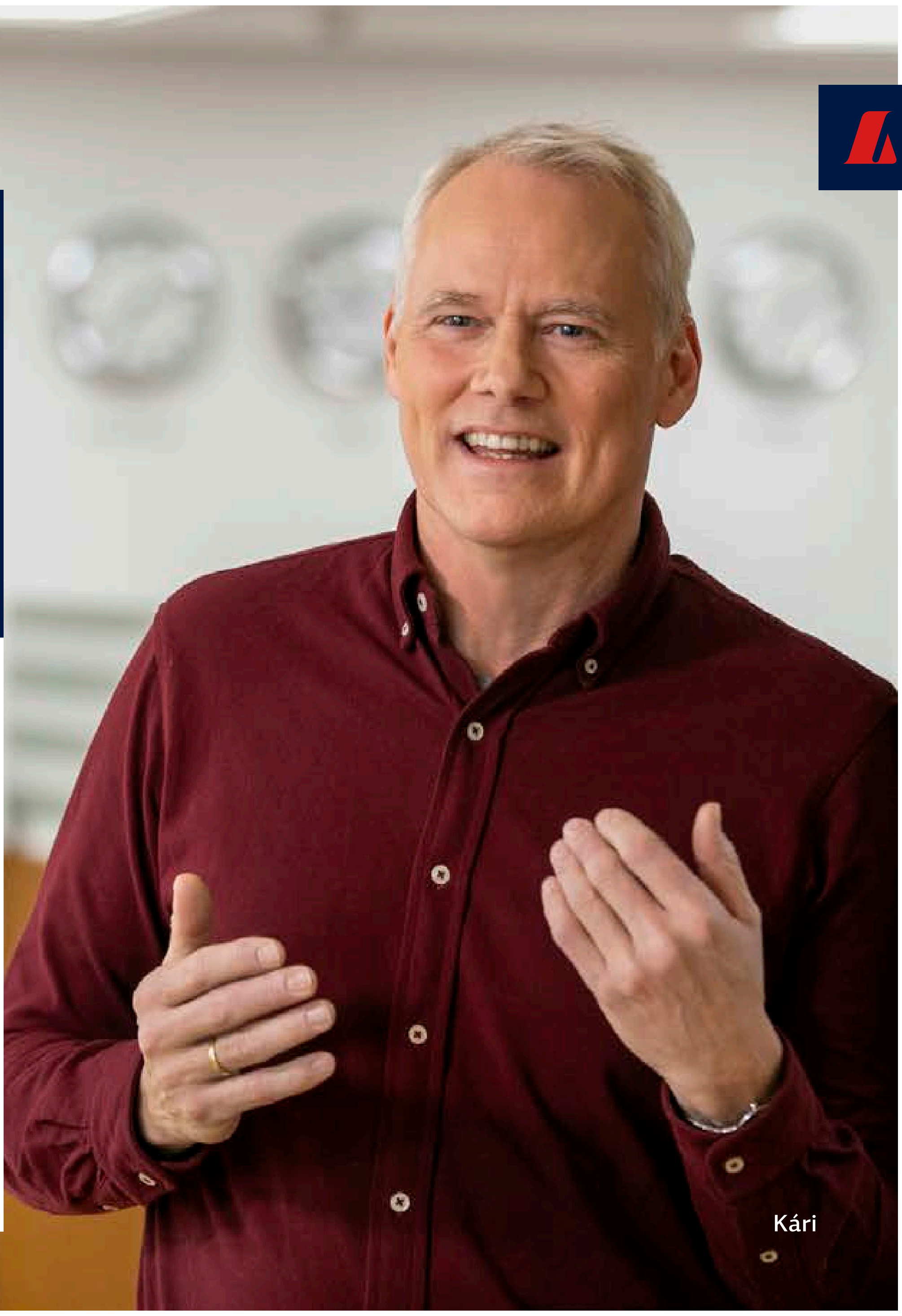
Stjórnarráð Íslands
Mennta- og barnamálaráðuneytið

„Við tökumst á við krefjandi og skemmtileg verkefni á hverjum degi"

Sérfræðingur í áhættulíkönum

Við leitum að öflugum sérfræðingi í áhættulíkönum til starfa í Áhættustýringu bankans. Í starfinu er fengist við hönnun og þróun áhættulíkana sem meta útlána-áhættu bankans og styðja við sjálfvirka ákvarðanatöku í lánveitingum.

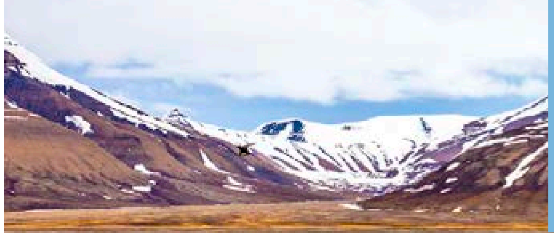
Nánari upplýsingar	atvinna.landsbankinn.is



Bluebird Nordic

Bluebird Nordic er íslenskt flugfélag sem sérhæfir sig í rekstri fraktflugvéla. Félagið er með 10 vélar í rekstri í dag af tegundinni B737 og er að undirbúa rekstur á 3 B777-300 vélum.

Eigandi Bluebird Nordic er Avia Solutions Group sem er stórt alþjóðlegt félag á sviði flugrekstrar og flugtengdrar starfsemi. Bluebird Nordic starfar á alþjóðlegum markaði og selur þjónustu til annarra flugfélaga og helstu hraðsendingafyrirtækja í Evrópu ásamt því að þjóna íslenska flugfraktmarkaðinum.



Sérfræðingur á tæknisviði

Við leitum af lausnamiðuðum einstakling til að styrkja tæknisvið okkar vegna sístækkandi flota. Helstu verkefni verða innleiðingar og viðhaldsstjórnun á Boeing 777 vélum félagsins og verkefnum þeim tengdum. Starfinu munu fylgja ferðalög vegna mikillar starfsemi félagsins erlendis, en stærstu verkþáttum verður stýrt frá aðalskrifstofum okkar í Urðarhvarfi í Kópavogi.

Starfssvið

- Tæknilegur sérfræðingur fyrirtækisins í kerfum og búnaði flugvéla
- Greining og úrvinnsla gagna sem snúa að vélum félagsins
- Tækniileg ráðgjöf og aðstoð við viðgerðir og bilanaleit
- Greining og úrvinnsla á gögnum sem snúa að viðhaldi flugvéla
- Samskipti við framleiðendur flugvéla íhluta
- Afgreiðsla og úrlausn breytinga frá flugvéla- og íhlutaframleiðendum
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Próf í verkfræði, tæknifræði eða flugvirkjun
- Þekking og reynsla af viðhaldi flugvéla er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur
- Reynsla af Boeing 737 og Boeing 777 er kostur
- Góðir samskiptahæfileikar
- Öguð og vönduð vinnubrögð
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Sterk öryggisvitund

Umsóknarfrestur er til og með **22. mars.** Nánari upplýsingar veitir Hörður Sigurðarson í gegnum netfangið - **hordur@bluebird.is** - Allar umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og svarað. Bluebird Nordic leggur áherslu á að starfsfólk njóti sömu kjara fyrir sambærileg störf og viljum við hvetja einstaklinga af öllum kynjum til að sækja um starfið.

Bluebird Nordic
Urðarhvarfi 6 • 203 Kópavogur
Sími: 420 0200 • www.bluebird.is

bluebird NORDIC

Vilt þú móta framtíðina með okkur?

Suðurnesjabær auglýsir laus til umsóknar tvö ný og áhugaverð störf innan sveitarfélagsins

SUÐURNESJABÆR

Starf gæða- og verkefnastjóra

Suðurnesjabær óskar eftir að ráða öflugan liðsmann til að sinna starfi gæða- og verkefnastjóra. Um er að ræða nýtt og lifandi starf sem snertir flesta þætti í starfsemi Suðurnesjabæjar. Gæða- og verkefnastjóri heyrir undir stjórnsýslusvið.

Megináhersla starfsins er verkefnastjórnun og þátttaka í þverfaglegum verkefnum, rekstur gæðakerfis og eftirfylgni með ábendingum og umbótaferlum.

Starfssvið:
- Verkefnastjórnun.
- Rekstur gæðakerfis.
- Rekstur ábendingakerfis og eftirfylgni ábendinga.
- Ferlagreining- og endurskoðun ferla þvert á svið og deildir.
- Innri úttektir, þ.á.m. vegna jafnlaunakerfis.

Menntun, reynsla og hæfni:
- Gerð er krafa um háskólapróf.
- Viðbótarmenntun, s.s. á sviði verkefnastjórnunar eða gæðastjórnunar, er kostur.
- Þekking og reynsla á gæða- og verkefnastjórnun er skilyrði.
- Þekking og reynsla á stafrænum kerfum.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Góð almenn tölvukunnátta er skilyrði.
- Nákvæmni, samviskusemi og skipulagshæfileikar.
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum og lausnamiðuð hugsun.

Umsóknir, merktar „Gæða- og verkefnastjóri", skal senda á netfangið afgreidsla@sudurnesjabaer.is.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Bergný Jóna Sævarsdóttir, sviðsstjóri stjórnsýslusviðs, bergny@sudurnesjabaer.is eða í síma 425 3000.

Starf aðstoðarmanns byggingafulltrúa

Suðurnesjabær auglýsir laust til umsóknar nýtt starf aðstoðarmanns byggingarfulltrúa á skipulags- og umhverfissviði.

Um er að ræða fjölbreytt og áhugavert starf í vaxandi sveitarfélagi.
Leitað er eftir öflugum og drífandi einstaklingi sem sýnir metnað og frumkvæði í starfi.
Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Starfssvið:
- Yfirferð hönnunargagna.
- Úttektir og eftirlit með mannvirkjum og framkvæmdum.
- Þátttaka í innleiðingu rafrænnar stjórnsýslu byggingarmála.
- Umsjón með viðhaldi fasteigna sveitarfélagsins.
- Samskipti við málsaðila, íbúa og stofnanir.
- Önnur tilfallandi verkefni á skipulags- og umhverfissviði.

Menntun, reynsla og hæfni:
- Iðn-eða tæknimenntun sem nýtist í starfi. Nám í tækni- eða byggingarfræði er kostur.
- Þekking og reynsla af byggingarmálum er skilyrði.
- Góð tölvufærni er áskilin.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Kunnátta í skjalavistunar- og landupplýsingakerfum er kostur
- Góð skipulags- og samskiptafærni.
- Góð færni í íslensku, bæði í ræðu og riti.
- Dugnaður, vinnusemi og sveigjanleiki.

Umsóknir, merktar „Aðstoðarmaður byggingafulltrúa, skal senda á netfangið afgreidsla@sudurnesjabaer.is.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Jón Ben Einarsson, sviðsstjóri skipulags- og umhverfissviðs, jonben@sudurnesjabaer.is eða í síma 425 3000.

Umsóknarfrestur um bæði störfin er til og með 28. mars 2022.

Launakjör eru skv. starfsmati og kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Umsóknum skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi í starfið. Áhugasamir einstaklingar eru hvattir til að sækja um.

LS Retail
We make business easy

Join our team!

Can you see yourself working in an innovative software company where you are empowered to contribute toward the company's overall success?

If so, LS Retail may have an exciting opportunity for you!

→ Accountant

Perform accounting and financial activities and be a valuable member of a process focused accounting team with emphasis on continuous improvements.

→ Accounting specialist

Ensure that accounting standards and policies are adhered to and be a valuable member of a process focused accounting team with emphasis on continuous improvements.

→ Developer

Develop and release our quality pharmacy software on Dynamics 365 NAV/Business Central

→ DevOps Engineer

Facilitate the software development cycle throughout a variety of diverse projects.

→ Project manager

Tackle various exciting projects across Europe to help businesses grow and succeed across the region.

For further information please contact jobs(at)LSRetail.com

LS Retail is a multiple award-winning creator of software solutions designed specifically for the retail and restaurant industries. Our solutions are sold by a global network of over 380 certified partners.

LS Retail has been awarded one of Iceland´s Exemplary Companies of the Year for the third time in a row and continues to strive to be an excellent workplace!

LS Retail honors gender equality and encourages candidates of any gender to apply for this position.

Please apply before March 20 on careers.lsretail.com/jobs

VR FIRM OF THE YEAR 2021 LS Retail

Tollvörður á Austurlandi

Staða tollvarðar á Austurlandi er laus til umsóknar en þar er Skatturinn með starfsstöðvar á Egilstöðum, Eskifirði og Seyðisfirði. Um er að ræða fjölbreytt og lifandi starf sem henta jafnt konum sem körlum.

Í tengslum við ráðningu tollvarðar þarf að þreyta inntökupróf/þrekpróf, en nánari upplýsingar um það er að finna á vefslóðinni *https://www.skatturinn.is/um-rsk/tollskoli-rikisins/inntokuprof/inntokuprof*

Gera má ráð fyrir að umsækjendur verði kallaðir í inntökupróf í lok mars.

Starf tollvarðar felur m.a. í sér:

- Greiningu á áhættu í vöru- og farþegaflæði og úrvinnslu gagna.
- Sérhæfðar leitir, svo sem í bílum, með hundum, gegnumlýsingarbúnaði o.s.frv.
- Almennt tolleftirlit á vettvangi, svo sem í skipum, flugvélum, bílum, gámum, póstsendingum og með farþegum.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða menntun sem má meta til jafns við það.
- Greiningarhæfileikar.
- Gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Gott andlegt og líkamlegt atgervi.
- Samviskusemi, nákvæmni og traust vinnubrögð.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Almenn ökuréttindi.
- Hreint sakavottorð.

Reynsla og þekking úr öðrum störfum nýtist vel í starfi tollvarða og tollsérfræðinga. Háskólamenntun er einnig eftirsóknarverð þar sem í mörgum verkefnum er áhersla á greiningarhæfni, talnalæsi, tölfræði, skýrslugerð og tölvufærni.

Umsóknir skulu fylltar út á ***www.starfatorg.is***. Ferilskrá sem inniheldur ítarlegar upplýsingar m.a. um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila og annað er máli skiptir þarf að fylgja með svo umsókn teljist fullnægjandi. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs og Tollvarðafélags Íslands. Um starfskjör, réttindi og skyldur gilda að öðru leyti lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Ársæll Ársælsson, yfirtollvörður, í síma 442-1000 eða í tölvupósti á arsaell.arsaelsson@skatturinn.is

Umsóknarfrestur er til og með 22. mars 2022 og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningar.

Skatturinn | 442 1000 | Upplýsingaver opið: Mán.-fim. 9:00-15:30 Fös. 9:00-14:00 | JAFNLAUNAVOTTUN 2020 - 2023

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

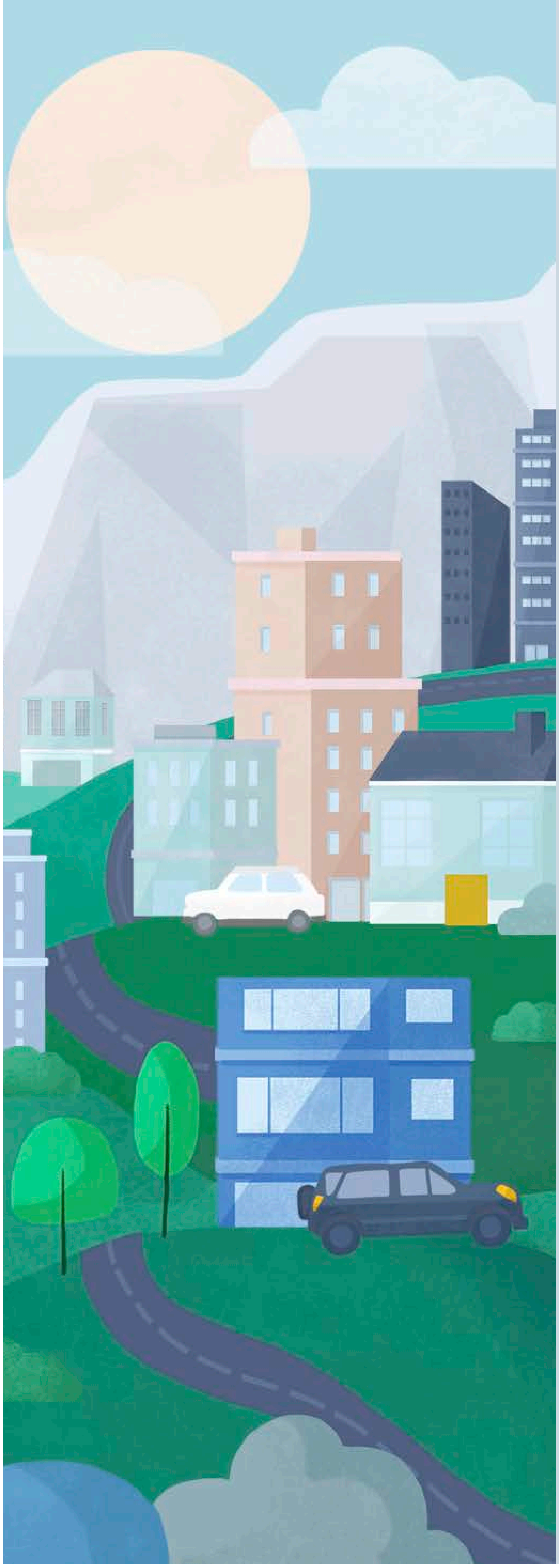
Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Skrifstofustjóri húsnæðis- og skipulagsmála



Innviðaráðuneytið leitar að öflugum stjórnanda, sem hefur brennandi áhuga á húsnæðis-, mannvirkja- og skipulagsmálum til að stjórna nýrri skrifstofu húsnæðis- og skipulagsmála og taka þátt í að móta framtíðarstefnu í þessum málaflokkum.

Nýtt og öflugt innviðaráðuneyti tekst á við nýja tíma. Hlutverk þess er að líta eftir, upplýsa og leiða samfélagið til aukinna lífsgæða. Í ráðuneytinu fara saman mikilvægir málaflokkar, s.s. húsnæðismál, mannvirkjamál, skipulagsmál, sveitarstjórnarmál, byggðamál og samgöngumál. Stefnur og áætlanir í þessum málaflokkum eru samhæfðar.

Skrifstofa húsnæðis- og skipulagsmála er ný skrifstofa sem mun hafa umsjón með stefnumótun á sviði húsnæðis-, mannvirkja- og skipulagsmála og framkvæmd laga í samræmi við stefnu stjórnvalda og alþjóðlegar skuldbindingar.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á stjórnun og rekstri skrifstofunnar í samræmi við áætlanir og markmið.
- Umsjón með stefnumótun í málaflokkum, áætlunum, umbótum og framtíðarþróun.
- Forgangsröðun og framkvæmd verkefna í samræmi við áætlanir og skipulagning á faglegu starfi.
- Tekur virkan þátt í samhæfingu áætlana á málefnasviði ráðuneytisins.
- Leiðir víðtækt samráð við 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 liðsheild ásamt jákvæðu og lausnamiðuðu hugarfari.

Skipað verður í embættið til fimm ára frá og með 1. júní 2022. Um er að ræða fullt starf. Ráðuneytið hvetur alla hæfa einstaklinga til að sækja um, óháð kyni.

Umsóknarfrestur er til og með fimmtudeginum **31. mars nk.** Umsókn skal skila rafrænt á **irn@irn.is.** Nánari upplýsingar um starfið á starfatorg.is.

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Ragnhildur Hjaltadóttir** ráðuneytisstjóri, **ragnhildur.hjaltadottir@irn.is** eða **545-8200**.

Stjórnarráð Íslands
Innviðaráðuneytið

JARÐBORANIR

VÉLSTJÓRI

Jarðboranir leita að öflugum aðila í starf vélstjóra. Um er að ræða krefjandi og spennandi starf á framkvæmdasvæðum við djúpboranir eftir jarðhita sem og aðrar borframkvæmdir, hér á landi og erlendis. Helstu verkefni vélstjóra eru viðhald og viðgerðir véla og tækjabúnaðar sem tilheyrir borflota félagsins. Um er að ræða vökvakerfi,rafbúnað, loftþrýstikerfi sem og annan búnað. Viðkomandi kemur til með að sinna vaktavinnu.

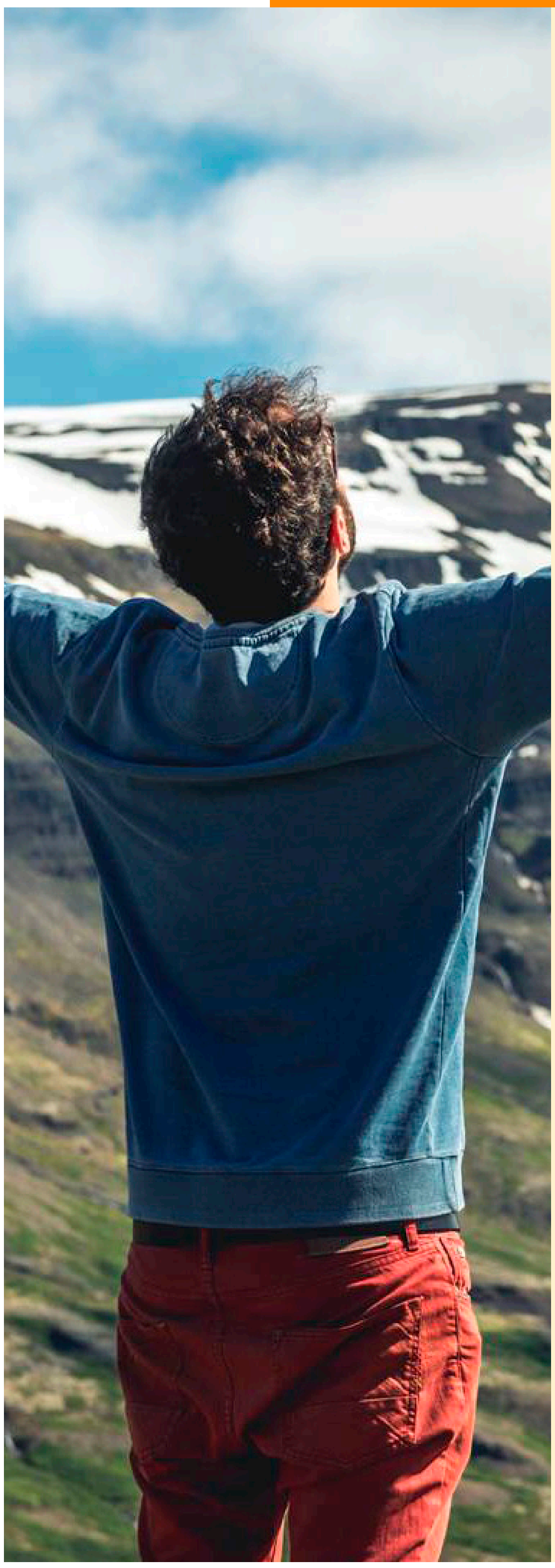
Menntunar- og hæfniskröfur:

- Vélfræði, vélstjórn eða sambærileg menntun
- Gott vald á ensku
- Reynsla af viðhaldi og viðgerðum stórra tækja og/eða vinnuvéla
- Góð samskiptahæfni og hæfni til að vinna í krefjandi starfsumhverfi
- Sjálfstæð, traust og vönduð vinnubrögð

Upplýsingar um starfið veitir Torfi Pálsson, mannauðsstjóri í síma 585-5290 eða torfip@jardboranir.is.
Sækja skal um starfið á www.jardboranir.is fyrir 21. mars næstkomandi.

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

Sérfræðingur í **sjálfbærni**



Matvælaráðuneytið er öflugt ráðuneyti þar sem mætast málaflokkar sjávarútvegs, landbúnaðar, matvæla, landgræðslu og skógræktar.

Í starfi ráðuneytisins er áhersla lögð á sjálfbærni, jöfnuð og nýsköpun. Í ráðuneytinu er góð liðsheild og starfsmenn vinna að því að skapa þeim málaflokkum sem undir ráðuneytið heyra skilvirkt og ábyrgt starfsumhverfi.

Skrifstofa sjálfbærni vinnur að málefnum verndunar og sjálfbærni á landi og í hafi, hringrásarhagkerfi, loftslagsmálum og endurheimt vistkerfa á málefnasviðum ráðuneytisins.

Við leitum af sérfræðingi sem getur borið ábyrgð á verkefnum á sviði líffræðilegrar fjölbreytni lands og sjávar og býr yfir góðum hæfileikum til að eiga samstarf við fjölbreytta hópa. Starfið felur einnig í sér stefnumótun á málefnasviði ráðuneytisins.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun með meistaragráðu á sviði vistfræði, umhverfis- og auðlindamála eða sambærilegu sviði
- Góð þekking á sviði vistfræði, bæði lands og sjávar
- Reynsla af störfum innan stjórnsýslunnar er kostur
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta bæði í ræðu og riti
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur
- Reynsla af samráði og stefnumótun í umhverfis og auðlindamálum er kostur

Allar nánari upplýsingar og frekari hæfniskröfur er að finna á www.starfatorg.is

Umsóknarfrestur er til 28. mars nk.

Stjórnarráð Íslands
Matvælaráðuneytið

Fyrirtæki ársins 2021

HAGVANGUR

AFLTAK

Húsasmiður og kranamaður

Fullt starf | Iðnaðarmenn

Afltak ehf óskar eftir vönum húsasmið og kranamanni, næg verkefni framundan. Áhugasamir sendi tölvupóst á jonas@afltak.is eða hringið í síma 6600770

Sjá nánar á Job

job
Finnum draumastarfið saman

Verkstjóri
á byggingaverkstað

ESKIÁS

Framkvæmdafélagið Eskiás hf. leitar að öflugum verkstjóra til þess að sinna daglegri verkstýringu í spennandi byggingaverkefni við Eskiás í Garðabæ. Um er að ræða byggingu 9 fjölbýlishúsa með samtals 276 íbúðum. Framkvæmdafélagið Eskiás hf. er eigandi verkefnisins og sér um stýriverktöku verksins.

Í starfi verkstjóra felst meðal annars dagleg verkstýring á verkstað, samskipti við verktaka og birgja, eftirfylgni og gerð verkáætlana, innri úttektir, eftirlit með öryggismálum og vinnusvæðinu í heild.
Starfið er unnið í nánu samstarfi við verkefnisstjóra, byggingarstjóra og eigendur verkefnisins.

Menntunar- og hæfniskröfur
• Reynsla í byggingariðnaði
• Iðn- eða tæknimenntun
• Góðir samskiptahæfileikar
• Góð íslensku- og/eða enskukunnátta
• Almenn og góð tölvukunnátta

Vinsamlegast sendið inn umsókn á hjalti@eskias.is ekki seinna en mánudaginn 21. mars 2022.

www.eskias.is

Sjóvá

Spennandi starf á Tjónasviði

Við erum að stækka teymi okkar sem sér um samskipti til viðskiptavina og mat á eignatjónum. Í boði er fjölbreytt og spennandi starf í öflugu teymi sem veitir framúrskarandi þjónustu.

Nánari upplýsingar um starfið veita Ólafur Þór Ólafsson, forstöðumaður eignatjóna, **olafurthor@sjova.is** og Erla Björk Gísladóttir, mannauðssérfræðingur, **erla.gisladottir@sjova.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **20. mars**.
Sótt er um starfið á **sjova.is/starfsumsoknir**.

Hjá Sjóvá starfar sterkur og skemmtilegur hópur fólks sem kappkostar að veita viðskiptavinum afburðaþjónustu. Við erum efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvoginni og kannanir sýna að starfsánægja hjá okkur er með því mesta sem gerist hérlendis.

440 2000

Við leitum að einstaklingi með
› ríka þjónustulund og mikla hæfni í mannlegum samskiptum
› færni til að vinna sjálfstætt
› aðlögunarhæfni og jákvætt hugarfar
› hagnýta menntun
› gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti

Starfið felur meðal annars í sér
› ráðgjöf og þjónustu til viðskiptavina
› gagnaöflun og ákvörðun bótaskyldu
› uppgjör og áætlanagerð tjóna
› eftirfylgni og samstarf við þjónustuaðila

Efst tryggingafélaga í Ánægjuvoginni | Framúrskarandi fyrirtæki í flokki stærri fyrirtækja | Jafnlaunamerki forsætisráðuneytisins

STARF

Kemur þú til skjalanna hjá okkur?

Við hjá Landsvirkjun viljum fá þig til okkar til að leiða skjalastýringu fyrirtækisins. Meginhlutverkið verður að móta umgjörð og aðferðir við vistun og aðgengi gagna og skjala.

Þú munt vinna með fólki víðs vegar um fyrirtækið við að greina þarfir og koma á góðu fyrirkomulagi við vistun skjala. Þú þarft að vera lipur í mannlegum samskiptum og hafa áhuga, frumkvæði og metnað til að ná árangri í því sem þú tekur þér fyrir hendur.

Við fylgjum lögum um opinber skjalasöfn. Yfirumsjón með því að skjalastýring sé í samræmi við þau verður á þinni könnu.

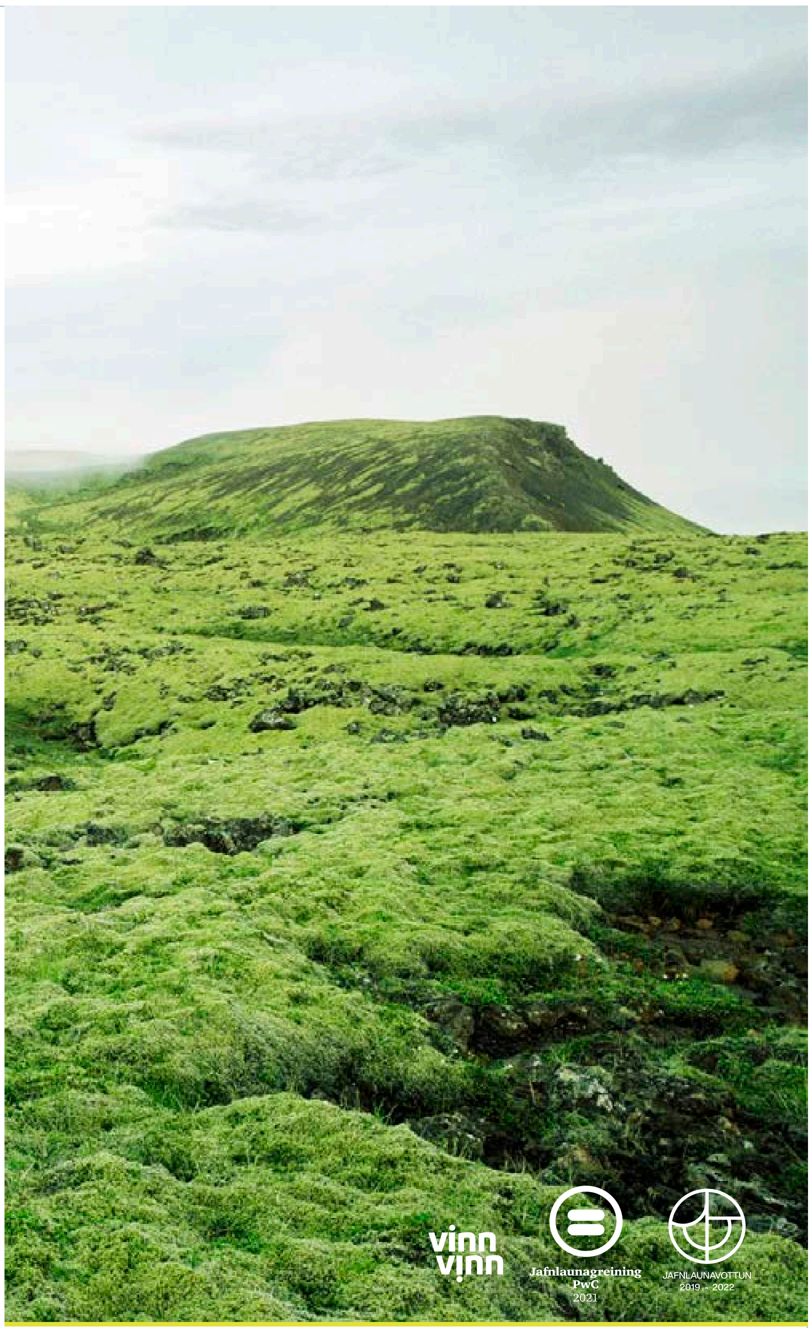
Þú munt m.a.:
– þróa fyrirkomulag skjalastýringar
– vinna að innleiðingu og þróun nýs skjalakerfis
– vinna með samstarfsfólki við greiningu á þörfum
– styðja starfsfólk og veita þjónustu sem snýr að skjalavistun
– sjá til þess að skjalastjórn sé í samræmi við lög um opinber skjalasöfn

Hæfni og reynsla:
– menntun á sviði upplýsingafræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi
– reynsla af stjórnun verkefna á sviði upplýsinga- og skjalastýringar
– frumkvæði, framsýni, skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
– góð hæfni í samskiptum og samvinnu
– reynsla af Workpoint/Sharepoint er æskileg

Umsóknarfrestur er til og með 22. mars

Sótt er um starfið hjá vinnvinn.is

Landsvirkjun



Lögfræðingur á skrifstofu innviða heilbrigðisþjónustu

Heilbrigðisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar starf lögfræðings á skrifstofu innviða heilbrigðisþjónustu.
Um er að ræða áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Samning lagafrumvarpa og reglugerða.
- Afgreiðsla stjórnsýsluerinda og álitsgerða.
- Umsjón og eftirfylgni með framkvæmd laga.
- Þátttaka í stefnumótun er lýtur að málaflokkum skrifstofunnar.
- Samskipti við Alþingi, Eftirlitsstofnun EFTA, önnur stjórnvöld, stofnanir, hagsmunaaðila og einstaklinga.

Menntunar- og hæfnikröfur
- Fullnaðarpróf í lögfræði með embættis- eða meistaraprófi. Önnur viðbótarmenntun er kostur.
- Góð kunnátta í stjórnsýslurétti. Reynsla af störfum innan stjórnsýslunnar er kostur.
- Reynsla og þekking af samningamálum og gerð samninga er kostur.
- Sveigjanleiki, samstarfshæfni, skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð.
- Gott vald á íslensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð kunnátta í ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð kunnátta í a.m.k. einu Norðurlandamáli er æskileg.
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Kostur er að umsækjandi hafi þekkingu eða reynslu í þeim málaflokkum sem heyra undir skrifstofuna.

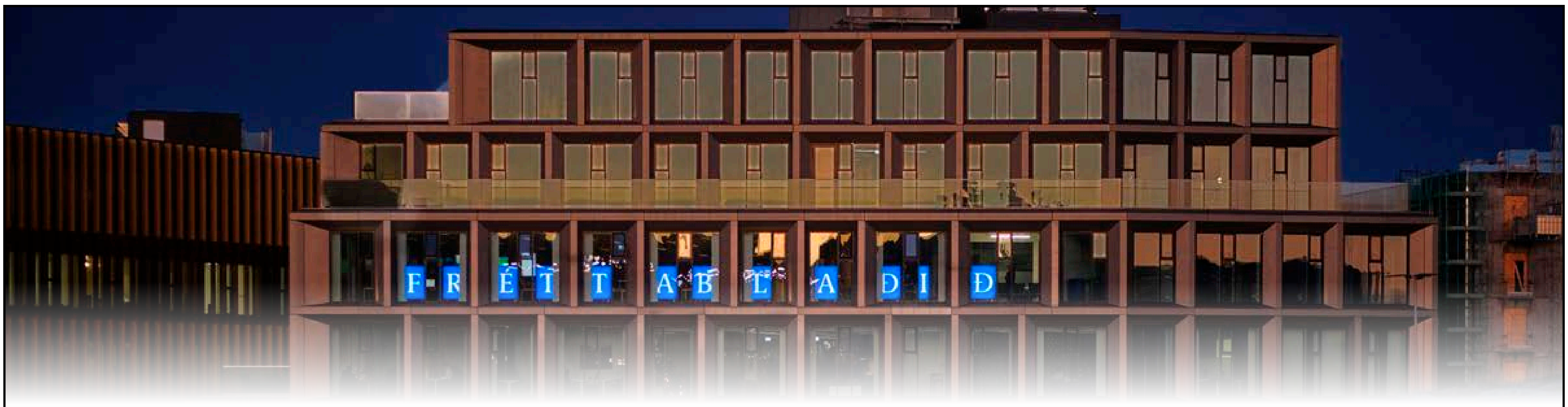
Starfið heyrir undir skrifstofu innviða heilbrigðisþjónustu sem annast verkefni er varða innkaup á vöru og þjónustu í heilbrigðiskerfinu, samninga, lyf, sjúkratryggingar, byggingaframkvæmdir, mönnun heilbrigðisþjónustu, hagmál, heilbrigðisgögn og úrvinnslu.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðs hafa gert. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst. Áhugasamir einstaklingar eru hvattir til að sækja um starfið óháð kyni. Með umsókn skal fylgja afrit af prófskírteinum, ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig umsækjandi uppfyllir hæfniskröfur.

Umsóknarfrestur er til og með 25. mars 2021 og er starfshlutfall 100%
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, sbr. reglur nr. 464/1996 um auglýsingar á lausum störfum með síðari breytingum.

Upplýsingar um starfið veitir Heiða Björg Pálmadóttir, skrifstofustjóri,
heida.palmadottir@hrn.is

Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið



TORG

GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR

ÚTGÁFUFÉLAGIÐ TORG EHF. ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA GRAFÍSKAN HÖNNUÐ Á STÆRSTA PRENTMIÐIL LANDSINS.

Starfssvið:
- Umsjón með útliti blaðsins.
- Hönnun nýrra efnisþátta.
- Almennt umbrot á blöðum Torgs (Fréttablaðið og sérblöð).

Hæfniskröfur:
- Próf í grafískri hönnun eða grafískri miðlun.
- Reynsla af dagblaðavinnslu.
- Geta til að vinna í hópi.
- Sveigjanleiki og frumkvæði í starfi.

Umsókn ásamt ferilskrá sendist á: sfa@torg.is | Umsóknarfrestur er til og með 18. mars 2022. | Stefnt er að því að umsækjandi hefji störf hið fyrsta.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN HRINGBRAUT FRÉTTABLAÐIÐ.IS DV

Skóhöllin
– skór & töskur –

Skóverslunin Skóhöllin í Firðinum Hafnarfirði óskar eftir starfsmanni í afleysingarstarf, breytilegur vinnutími.

Skemmtilegt og lifandi starf.

Nánari upplýsingar sendist á skohollin@skohollin.is

BÍLSTJÓRAR ÓSKAST
SUMARIÐ 2022

AKUREYRI – HAFNARFJÖRÐUR
Við leitum að góðum bílstjórum til aksturs hópferðabíla sumarið 2022. Störf standa til boða bæði á Akureyri og í Hafnarfirði.

Hæfniskröfur
D-réttindi til meiraprófs ● Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum ● Stundvísi og reglusemi Tungumálakunnátta er kostur ● Hreint sakavottorð

Tekið verður á móti umsóknum á www.sba.is til 4. apríl nk.
Öllum umsóknum verður svarað.

ICELANDIC BUS COMPANY
SBA-NORÐURLEIÐ
www.sba.is

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 samviskusemi

Hæfniskröfur flokksstjóra
- Reynsla af garðyrkjustörfum
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Færni í mannlegum samskiptum
- Stundvísi og samviskusemi

Menntun og hæfniskröfur vélamanna
- Dráttarvélaréttindi
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Stundvísi og samviskusemi

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.

Viltu vera með?

Lyfjafræðingur

Lyf & heilsa óskar eftir lyfjafræðingum til fjölbreyttra starfa í apótekum okkar á höfuðborgarsvæðinu.

Lyfsöluleyfishafi

Lyfjafræðingur óskast til að veita forstöðu einu apóteka okkar á höfuðborgarsvæðinu.

Starfssvið
Í starfinu felst, auk daglegrar stjórnunar apóteksins, fagleg ábyrgð á afgreiðslu lyfja samkvæmt lögum og reglugerðum um lyfsölu.

Hæfniskröfur
Ef þú hefur háskólapróf í lyfjafræði og gilt starfsleyfi, brennandi áhuga á þjónustu, ert jákvæður og opinn einstaklingur, þá gætum við verið að leita að þér.

Lyfjafræðingur

Starfssvið
Í starfinu felst fagleg ábyrgð á afgreiðslu lyfja samkvæmt lögum og reglugerðum um lyfsölu.

Hæfniskröfur
Ef þú hefur háskólapróf í lyfjafræði og gilt starfsleyfi, brennandi áhuga á þjónustu, ert jákvæður og opinn einstaklingur, þá gætum við verið að leita að þér.

Upplýsingar um störfin veitir Guðbjörg Stefánsdóttir, rekstrar- og mannauðsstjóri, gudbjorg@lyfogheilsa.is“

Fyrir bæði störfin skal senda umsókn merkta „lyfjafræðingur“, ásamt ferilskrá á gudbjorg@lyfogheilsa.is fyrir 27. mars.

www.lyfogheilsa.is

Lyf & heilsa er framsækið þjónustufyrirtæki með starfsemi víðsvegar um landið. Fyrirtækið leggur metnað sinn í að veita viðskiptavinum sínum framúrskarandi þjónustu á sviði heilsu, heilbrigði og lífsgæða.

Lyf & heilsa
Við hlustum!

LJOSLEIÐARINN

VILTU VEFA FRAMTÍÐINA MEÐ OKKUR?

Ljósleiðarinn leitar að öflugu fólki í krefjandi og mikilvæg verkefni

HÖNNUÐUR LJÓSLEIÐARANETS

Við leitum að útsjónarsömum og tækniþenkjandi hönnuði til að starfa við uppbyggingu á ljósleiðaraneti fyrir heimili og fyrirtæki. Um er að ræða fjölbreytt starf þar sem þér gefst tækifæri að þróa og hanna ljósleiðaranet um allt land.

VERKEFNASTJÓRI LJÓSLEIÐARAKERFIS

Við leitum að verkefnastjóra með brennandi áhuga og þekkingu á verkefnisstjórnun. Verkefnastjóri ljósleiðarakerfis tryggir yfirsýn og ber ábyrgð á stýringu verkefna vegna reksturs ljósleiðarakerfis, s.s. viðhaldsverkefna, bilana og jarðvinnuframkvæmda. Hann tekur þátt í að þróa tæknilausnir með tilliti til reksturs, tryggir að nauðsynleg aðföng og forði séu til staðar og veitir upplýsingar um stöðu verkefna. Hann hefur eftirlit með verklegum framkvæmdum og veitir ráðgjöf á því sviði.

Sótt er um störfin á ljosleidarinn.is.
Umsóknarfrestur er til 18. mars.
Nánari upplýsingar um störfin veitir Dagný Jóhannesdóttir, forstöðumaður Tækniþjónustu og afhendinga, dagny.johannesdottir@ljosleidarinn.is.

Ljósleiðarinn
Ljósleiðarinn byggir upp og rekur ljósleiðaranet fyrir heimili, fyrirtæki og stofnanir. Með þéttu neti ljósleiðaraþráða tryggir Ljósleiðarinn landsmönnum hraðan, öruggan og hnökralausan aðgang að tækifærum framtíðarinnar. Þannig gerum við allt mögulegt mögulegt.

Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

HAGVANGUR

Tollvörður og tollsérfræðingur á Akureyri

Staða tollvarðar og tollsérfræðings á starfsstöð Skattsins á Akureyri eru lausar til umsóknar. Um er að ræða fjölbreytt og lifandi störf sem henta jafnt konum sem körlum.

Í tengslum við ráðningu tollvarðar þarf að þreyta inntökupróf/þrekpróf, en nánari upplýsingar um það er að finna á vefslóðinni *https://www.skatturinn.is/um-rsk/tollskoli-rikisins/inntokuprof/inntokuprof*

Gera má ráð fyrir að umsækjendur verði kallaðir í inntökupróf í lok mars.

Starf tollvarðar felur m.a. í sér:

- Greiningu á áhættu í vöru- og farþegaflæði og úrvinnslu gagna.
- Sérhæfðar leitir, svo sem í bílum, með hundum, gegnumlýsingarbúnaði o.s.frv.
- Almennt tolleftirlit á vettvangi, svo sem í skipum, flugvélum, bílum, gámum, póstsendingum og með farþegum.

Starf tollsérfræðings felur m.a. í sér:

- Umsjón með tilteknum málaflokkum og verkþáttum, auk almennrar þekkingar á tollamálum.
- Aðstoð við aðalvarðstjóra og aðra stjórnendur.
- Almenn tollgæslustörf, þ.m.t. að halda uppi lögum, stjórnvaldsreglum og öðrum fyrirmælum sem gilda á sviði tollamála.
- Þátttöku í samstarfi innan embættis við önnur stjórnvöld.
- Þátttaka í starfshópum um sérstök málefni.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða menntun sem má meta til jafns við það.
- Greiningarhæfileikar.
- Gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Gott andlegt og líkamlegt atgervi.
- Samviskusemi, nákvæmni og traust vinnubrögð.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Almenn ökuréttindi.
- Hreint sakavottorð.

Reynsla og þekking úr öðrum störfum nýtist vel í starfi tollvarða og tollsérfræðinga. Háskólamenntun er einnig eftirsóknarverð þar sem í mörgum verkefnum er áhersla á greiningarhæfni, talnalæsi, tölfræði, skýrslugerð og tölvufærni.

Umsóknir skulu fylltar út á ***www.starfatorg.is***. Ferilskrá sem inniheldur ítarlegar upplýsingar m.a. um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila og annað er máli skiptir þarf að fylgja með svo umsókn teljist fullnægjandi. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs og Tollvarðafélags Íslands. Um starfskjör, réttindi og skyldur gilda að öðru leyti lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Ársæll Ársælsson, yfirtollvörður, í síma 442-1000 eða í tölvupósti á arsaell.arsaelsson@skatturinn.is

Umsóknarfrestur er til og með 22. mars 2022 og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningar.

Skatturinn | 442 1000 | Upplýsingaver opið: Mán.-fim. 9:00-15:30 Fös. 9:00-14:00 | JAFNLAUNAVOTTUN 2020 - 2023

Skólastjóri Grunnskóla Seltjarnarness

Leitað er að metnaðarfullum leiðtoga með víðtæka þekkingu og skýra framtíðarsýn á starfsemi grunnskóla til að leiða nemendur, starfsfólk og foreldra í öflugu skólastarfi.

Virðing – Ábyrgð – Vellíðan

Seltjarnarnesbær auglýsir lausa stöðu skólastjóra við Grunnskóla Seltjarnarness. Í skólanum eru um 580 nemendur, en hann er rekinn á tveimur starfsstöðvum, í Mýrarhúsaskóla (1.-6. bekkur) og Valhúsaskóla (7.-10. bekkur). Við skólann starfa um 100 manns og hefur skólinn á að skipa reynslumiklu og hæfu starfsfólki. Einkunnarorð skólans eru virðing – ábyrgð – vellíðan og er lögð áhersla á að þau einkenni skólastarfið. Skólinn er í miklu samstarfi við Frístundamiðstöð Seltjarnarness um lengda viðveru barna í 1.-4. bekk og félagsmiðstöðina Selið, Tónlistarskóla Seltjarnarness og íþróttafélagið Gróttu.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið

- Fagleg forysta á sviði kennslu og þróunar á skólastarfi í samræmi við lög og reglugerðir, aðalnámskrá grunnskóla og skólastefnu Seltjarnarnesbæjar.
- Stjórnun og ábyrgð á rekstri skólans og daglegri starfsemi.
- Ábyrgð á starfsmannamálum.
- Ábyrgð á samstarfi við aðila skólasamfélagsins.

Menntunar og hæfniskröfur

- Leiðtogahæfileikar og færni í mannlegum samskiptum.
- Reynsla af faglegri forystu í kennslu og/eða þróunar í skólastarfi.
- Leyfi til að nota starfsheitið kennari.
- Menntun á sviði stjórnunar.
- Kennslureynsla á grunnskólastigi.
- Reynsla í starfsmannastjórnun og rekstri.

Umsókn um starfið skal fylgja leyfisbréf til að nota starfsheitið kennari og gögn sem staðfesta frekari menntun, ítarleg starfsferilsskrá ásamt kynningarbréfi.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og SÍ.

Öllum umsóknum ásamt fylgiskjölum skal skilað á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar - undir **seltjarnarnes.is –Störf í boði**. Þar má einnig finna ítarlegri kynningu á starfinu og Grunnskóla Seltjarnarness.

Ráðið verður í stöðuna f.o.m. 1. ágúst 2022. Umsóknarfrestur er t.o.m. 28. mars 2022.

Upplýsingar um starfið veitir Baldur Pálsson, sviðsstjóri fjölskyldusviðs Setjarnarnesbæjar, **baldur@seltjarnarnes.is**

Spennandi tímar eru framundan í skólamálum á Seltjarnarnesi, þar sem menntastefna sveitarfélagsins er nú til endurskoðunar og íbúaþing um skólamál verður haldið 2. apríl nk.

Á Seltjarnarnesi er lögð áhersla á að reka skóla í fremstu röð þar sem boðið er upp á metnaðarfullt og framsækið skólastarf, sem byggir á góðu starfsumhverfi. Áhersla er lögð á að mæta þörfum nemenda, ýta undir hæfileika þeirra og auka trú á eigin getu. Góð samskipti og samstarf starfsfólks, nemenda, foreldra og annarra samstarfsaðila er forsenda þess að vel takist til við að byggja upp gott og mannvænt samfélag. Lögð er áhersla á samvinnu milli skólanna, samfelldan skóladag nemenda og öruggt umhverfi þar sem góð líðan er í fyrirrúmi.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

SELTJARNARNESBÆR

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

Greinandi ráðgjöf og skýr samskipti

Aton.JL er leiðandi fyrirtæki í samskiptaráðgjöf og vinnur að því að móta heildstæða stefnu í samskiptum fyrirtækja og stofnana. Við leitum að ráðgjafa til að sinna fjölbreyttum verkefnum í ráðgjöf og stefnumótun.

Viðkomandi þarf að vera sjálfstæð/ur í vinnubrögðum, sýna framúrskarandi samskiptahæfni, og vera mjög fær í textavinnu. Mikilvægt er að viðkomandi búi yfir góðri greiningarhæfni og hæfni til að lesa úr tölulegum upplýsingum.

Helstu verkefni:

_ Greiningarvinna
_ Skýrslugerð
_ Skipulögð upplýsingamiðlun
_ Stefnumótandi ráðgjöf
_ Textavinna

Hæfniskröfur:

_ Háskólamenntun sem nýtist í starfi
_ Reynsla sem nýtist í starfi
↳ kostur er ef viðkomandi býr yfir reynslu úr stjórnsýslu
_ Áreiðanleiki, metnaður, samskiptahæfni, skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
_ Hæfni í tjáningu í ræðu og riti, á íslensku og ensku

Við hvetjum hæfileikaríkt fólk af öllum kynjum til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til og með 15. mars.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarlegt kynningarbréf og starfsferilsskrá þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Fyrirspurnir skulu berast Sif Jóhannsdóttur, sif@atonjl.is.

Sótt er um starfið á alfred.is.

Tryggvagata 10 __ 101 Reykjavík __ atonjl.is

Aton.JL

KPMG

Fjölbreytt störf hjá leiðandi þekkingarfyrirtæki

Vegna aukinna umsvifa og góðrar verkefnastöðu óskum við nú eftir starfsfólki í fjölbreytt og spennandi störf við ráðgjöf og þjónustu til viðskiptavina KPMG.

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

Sérfræðingur í sjálfbærni

Við leitum að metnaðarfullum og framsýnum einstaklingum til þess að sinna ráðgjöf og þjónustu til viðskiptavina KPMG á sviði sjálfbærni. KPMG veitir heildstæða þjónustu á sviði sjálfbærni og sjálfbærra fjármála.

Sérfræðingur í rekstrarráðgjöf

Við leitum að öflugum einstaklingum til þess að sinna ráðgjöf og þjónustu til viðskiptavina KPMG á sviði reksturs og stefnumótunar fyrirtækja og opinberra aðila.

Sérfræðingur eða verkefna-stjóri í fjármálum fyrirtækja

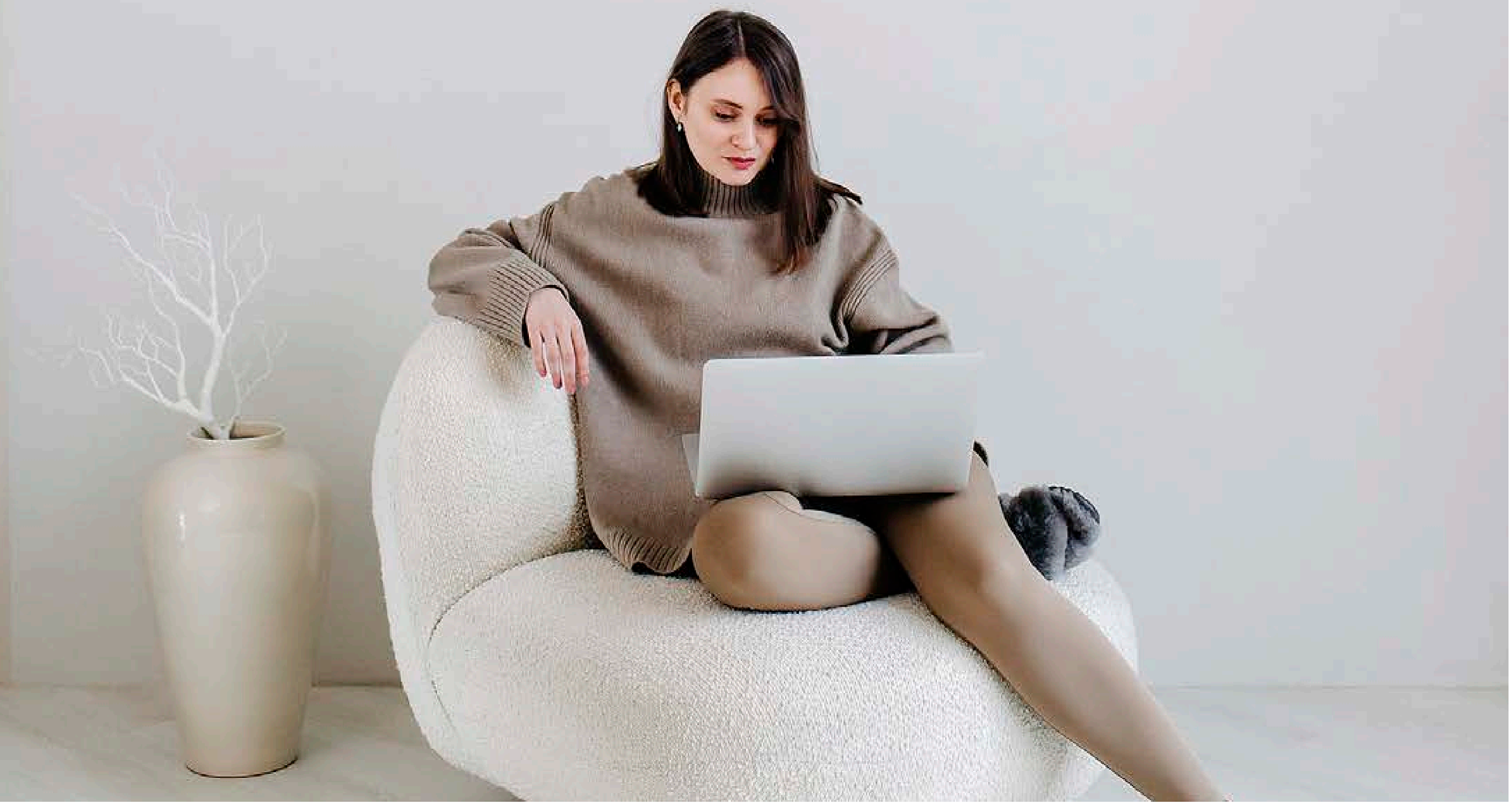
Við leitum að öflugum sérfræðingum og/eða verkefnastjórum til þess að sinna ráðgjöf og þjónustu til viðskiptavina KPMG á sviði fjármála fyrirtækja.

Sérfræðingur í viðskiptagreind

Við leitum að tæknilega sterkum einstaklingi til þess að sinna ráðgjöf til viðskiptavina KPMG á sviði viðskiptagreindar.

Nánari upplýsingar um störfin og hæfniskröfur má finna á vef félagsins. Umsóknarfrestur er til og með 23. mars.

Sótt er um störfin á kpmg.is



Skóhöllin
- skór & töskur -

Skóverslunin Skóhöllin í Firðinum Hafnarfirði óskar eftir starfsmanni í afleysingarstarf, breytilegur vinnutími.

Skemmtilegt og lifandi starf.

Nánari upplýsingar sendist á skohollin@skohollin.is

---

thula®
nordic source solutions

VERKEFNASTJÓRI HUGBÚNAÐARÞRÓUN

Við leitum að verkefnastjóra til að styrkja raðir Þulu á þeirri vegferð að með hagnýtingu framsækinna hugbúnaðarlausna muni viðskiptavinir fyrirtækisins ná fram hagræðingu í rekstri á sama tíma og þeir ná að veita betri þjónustu.

Starfið felur í sér verkefnastýringu og samhæfingu vinnu í dreifðu teymi við þróun yfirgripsmikilla og tæknilega örgrandi hugbúnaðarlausna í fjölþjóðlegu umhverfi.

Starfið er á **Akureyri.**

Helstu verkefni og ábyrgð
- Þátttakandi í mótun og þróun hugbúnaðarlausna sem gegna lykilhlutverki við meðhöndlun lyfja á heilbrigðisstofnunum.
- Skipulagning verkefna og áætlanagerð.
- Verkefnastýring og eftirfylgni með stöðu verkefna.
- Dagleg samhæfing vinnu rúmlega 20 starfsmanna sem staðsettir eru á Akureyri, Reykjavík og erlendis.
- Dagleg samskipti við viðskiptavini í Noregi.
- Þátttaka í stöðugum umbótum á verklagi.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun á sviði tölvunarfræði, verkfræði eða sambærileg menntun.
- Menntun á sviði stjórnunar er kostur.
- Marktæk þekking og reynsla af verkefnastjórnun í hugbúnaðarþróun.
- Sjálfstæð vinnubrögð, lausnamiðuð nálgun og færni til að sjá heildarmyndina.
- Framúrskarandi leiðtogi með góða samskiptahæfileika og reynslu í að stýra teymum.
- Þekking á Agile aðferðafræði og reynsla af verkbeiðnakerfinu Jira.
- Reynsla af vinnu samkvæmt gæðakerfunum ISO 9001 og ISO 27001 er æskileg.
- Góð enskukunnátta er áskilin.
- Færni í norsku, dönsku eða sænsku er kostur.

Þula býður fyrsta flokks hugbúnaðarlausnir fyrir heilbrigðisgeirann. Lausnir Þulu eru þróaðar í nánu samstarfi við kröfuharða viðskiptavini. Í tæp 20 ár hefur Þula unnið með heilbrigðisstofnunum víða í Evrópu og þróað með þeim framsæknar lausnir sem gera þeim kleift að ná árangri á sínu sviði. Hjá Þulu starfa um 35 manns og flestir eru búsettir á Akureyri. www.thula.is

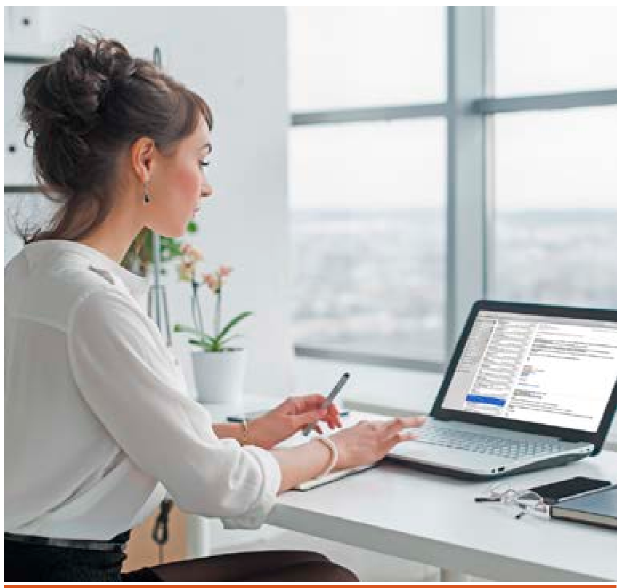
MÖGNUM

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna.

Umsóknarfrestur er til og með **22. mars 2022.**
Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda.

Sótt er um starfið á www.mognum.is

Nánari upplýsingar veitir Sigríður Ólafsdóttir hjá Mögnum, sigga@mognum.is.



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit
Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga
Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði
Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun
Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki
Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok
Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

KPMG

Lögfræðingur hjá KPMG Law

Við leitum að metnaðarfullum lögfræðingi til þess að sinna fjölbreyttri þjónustu til viðskiptavina félagsins. Viðkomandi mun vinna náið með ráðgjöfum á sviðum fjármála og rekstrar á íslenskum og erlendum vettvangi.

Helstu verkefni

- Almenn lögfræðiráðgjöf og greining fyrir viðskiptavini KPMG á sviðum félagaréttar og samningaréttar.
- Þátttaka í framkvæmd áreiðanleikakannana.
- Aðstoða við þjónustu og samninga tengda kaupum, samruna og sölu á fyrirtækjum.

Hæfniskröfur

- Meistaragráða í lögfræði og kostur ef reynsla á sviði félagaréttar og/eða viðskiptalögfræði.
- Brennandi áhugi á fjármálum fyrirtækja, rekstri og viðskiptum.
- Þekking og áhugi á stafrænni þróun og tækni er mikill kostur.
- Framúrskarandi hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti, bæði á íslensku og ensku.

KPMG Law er sérhæfð lögmannsstofa í alþjóðlegu samstarfi KPMG sem leggur áherslu á sjálfbærni og býður upp á frábær tækifæri til starfsþróunar og fræðslu, samkeppnishæf laun og hlunnindi og sveigjanlegt vinnuumhverfi. Við leitum að metnaðarfullum og jákvæðum lögfræðingi til þess að sinna fjölbreyttri ráðgjöf og þjónustu til viðskiptavina okkar og mun viðkomandi vinna náið með ráðgjöfum á sviðum fjármála og rekstrar, bæði á íslenskum og erlendum vettvangi.

Nánari upplýsingar um störfin og hæfniskröfur má finna á vef félagsins, kpmg.is. Umsóknarfrestur er til og með 20. mars.

HARPA

Viðskiptastjóri

Við leitum að framúrskarandi liðsmanni í teymi viðskiptastjóra hjá Hörpu tónlistar- og ráðstefnuhúsi.

Viðkomandi þarf að vera kröftug, hugmyndarík, jákvæð, markmiða- og söludrifin manneskja og hafa metnað til að taka þátt í að efla Hörpu sem ráðstefnuhús og áfangastað á heimsmælikvarða.

Helstu verkefni:
- Kynning og sala á aðstöðu og þjónustu í Hörpu gagnvart innlendum og erlendum ráðstefnu- og viðburðaskipuleggjendum.
- Áætlanir, tilboðs- og samningagerð og uppgjör í tengslum við ráðstefnu- og viðburðahald.
- Aðstoð við vinnslu á markaðsefni á íslensku og ensku á sviði ráðstefnuhalds, viðburða og ferðaþjónustu.
- Þátttaka í viðskiptaþróun með það að markmiði að efla Hörpu sem alþjóðlegt ráðstefnuhús og hámarka tekjur vegna útleigu og þjónustu.
- Viðskiptastjóri starfar sem hluti af teymi og jafnframt með starfsmönnum viðburða- og tæknisviðs og veitingaþjónustu í Hörpu.

Hæfniskröfur:
- Fjölbreytt reynsla af sölu – og markaðsmálum og a.m.k. þriggja ára starfsreynsla sem nýtist í starfi.
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af samninga- og áætlanagerð.
- Góð íslensku- og enskukunnátta, vald á fleiri tungumálum er kostur.
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar.
- Frumkvæði, skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð og mikill metnaður til að ná árangri.
- Geta til að vinna undir álagi og sinna mörgum verkefnum á sama tíma.

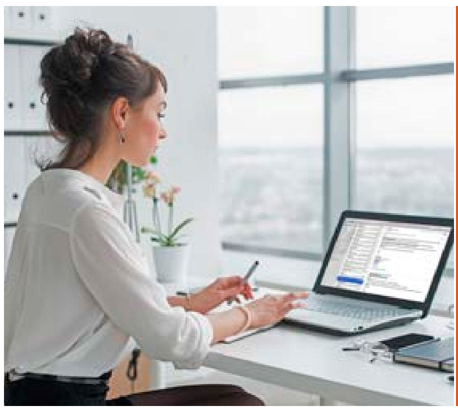
Umsóknarfrestur er til og með **16. mars 2022**.

Umsóknir óskast sendar til Elínar V. Margrétardóttur mannauðs- og gæðastjóra Hörpu á netfangið **elinv@harpa.is**.

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna, sjá mannauðs- og jafnlaunastefnu Hörpu: **harpa.is/mannaudur**.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem viðkomandi gerir grein fyrir ástæðu umsóknar, færni sinni til að gegna stöðunni og eiginleikum sem nýtast í starfi.

Hlutverk Hörpu er að vera vettvangur fyrir tónlistar- og menningarlíf sem og hvers konar ráðstefnur, fundi og samkomur, innlendar og erlendar. Hlutverk hússins er jafnframt að vera menningarmiðstöð fyrir alla landsmenn og áfangastaður innlendra og erlendra ferðamanna.
Markmið félagsins er að efla íslenskt tónlistar- og menningarlíf, styrkja stöðu Íslands á sviði ráðstefnuhalds og ferðaþjónustu og stuðla að öflugu mannlífi í miðborginni. Harpa hefur hlotið fjölda viðurkenninga og alþjóðlegra verðlauna fyrir byggingarlist og aðstöðu.

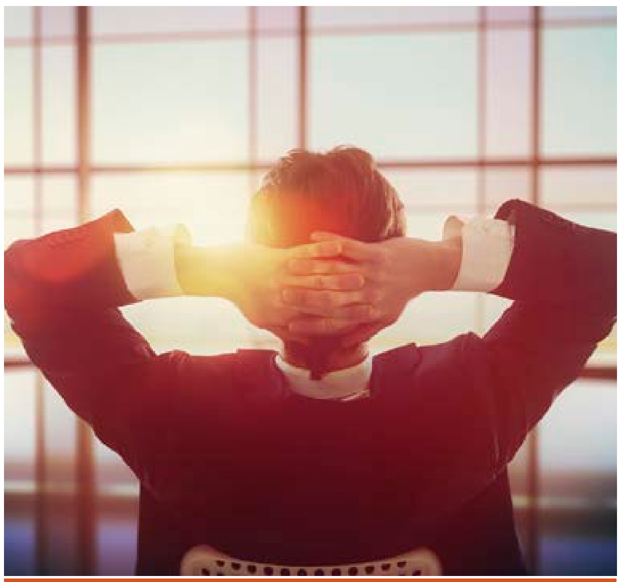


Þarftu að ráða starfsmann?

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

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

ráðum ráðningarstofa



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit
Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga
Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði
Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun
Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki
Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

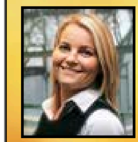
Ráðgjöf við starfslok
Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Landsvirkjun

Útboð nr. 2022-32
Fljótsdalsstöð – Bakkavarnir, umhirðu vega og svæða

Óskað er eftir tilboðum í bakkavarnir, umhirðu vega og svæða Fljótsdalsstöðvar samkvæmt útboðsgögnum nr. 2022-32.

Bjóða skal í þjónustuna í heild sinni.

Samningstími er tvö ár með heimild til framlengingar um eitt ár, tvisvar sinnum.

Útboðsgögn og skil á tilboðum eru í gegnum útboðsvef Landsvirkjunar **utbod.landsvirkjun.is**

Skilafrestur á tilboðum 7.4.2022, kl. 12

Nöfn bjóðenda og heildartilboðsfjárhæðir verða birtar á vef Landsvirkjunar landsvirkjun.is

---

BLÁSKÓGABYGGÐ

ÚTBOÐ
Hverabraut 2 – Íþróttagólf endurnýjun
Verklok eru 01.10.2022

Verkið felur í sér útvegun og lagningu á flatfjaðrandi (Area-elastic) parket íþróttagólfi á gólf íþróttasalar í íþróttahúsinu að Hverabraut 2 á Laugarvatni. Áður en vinna við gólflögn hefst skal verktaki undirbúa allar gólffestingar sem festa skal í steypu. Gert er ráð fyrir að gólfið verði lagt á núverandi dúk og á að afhendast fullfrágengið með gólflistum á jöðrum, festihólkum fyrir tækjabúnað og markalínum samkvæmt teikningum, efnis og verklýsingu.

Helstu stærðir eru:

• Gólfflatarmál	1333m²
• Aðstaða fyrir varamenn og stjórnendur	37 m²
• Aflagðar festingar	46 stk
• Nýjar festingar	30 stk
• Merkingar á gólfi	2156m
• Færsla á áhorfendapöllum	7 stk

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með **mánudeginum 14. mars 2022.** Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Baldvin hjá Eflu Suðurlandi með því að senda tölvupóst á netfangið baldvin.arnason@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila til skrifstofu Bláskógabyggðar, Reykholti 806 Selfossi, **fyrir kl. 11:00 miðvikudaginn 30. mars** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

---

job

Finnum draumastarfið **saman**

Erum við að leita **að þér?**

ÚTBOÐ LEIKSKÓLINN URRIÐAHOLTI

Garðabær óskar eftir tilboðum í byggingu leikskóla, ásamt fullnaðarfrágangi húss og lóðar, við Holtsveg 20 í Urriðaholti. Heildarstærð leikskólans verður 1.429 m^2 og verða þar starfræktar 6 deildir. Byggingin verður úr KLT einingum og fullkláruð skal hún hljóta umhverfismerki Svansins.

Verkinu skal skilað fullbúnu fyrir 1. ágúst 2023.

Sjá nánar á vef Garðabæjar, **gardabaer.is**.

GARÐABÆR
gardabaer.is

Orlofsnefnd Húsmæðra í Hafnarfirði

Auglýsir kynningar á orlofsferðum árið 2022
Í ár ætlum við að bjóða upp á 3 ferðir.

Rínarsigling 4. – 7. júlí 2022
Ferð til Ítalíu 7. – 12. september 2022
Aðventuferð til Koblenz 1. – 5. desember 2022

Rétt til að sækja um orlofsferð hefur sérhver kona sem veitir eða hefur veitt heimili forstöðu án launagreiðslu fyrir það starf.
Upplýsingar um ferðirnar er hægt að fá á heimasíðu félagsins **www.hafnarfjardarorlof.is**
Einnig er hægt að senda email á **hafnarfjardarorlof@gmail.com**

Orlofsnefndin

Umsóknir um dvöl í íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn 2022-2023

Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnota tímabilið 23. ágúst 2022 til 22. ágúst 2023.

Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublöð er að finna á heimasíðu Jónshúss: **jonshus.dk** (Fræðimannsíbúð).

Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en þriðjudaginn 12. apríl nk.

Útboð

Stígar meðfram Strandgötu

Um er að ræða gerð göngu- og hjólastíga meðfram Strandgötu frá Reykjanesbraut í suðri að Flensborgartorgi í norðri.
Gerð stoðveggjar við Suðurhvamm, færslu fráveitulagna við Suðurhvamm og lagningu rafmagnslagna og gerð stígalýsingar.

Einnig skal leggja strengi fyrir HS-veitur og Mílu ásamt breytingum á gönguljósum yfir Strandgötu og umferðarljósum á gatnamótum Strandgötu, Suðurbrautar og Hringbrautar.

Tilboð verða opnuð **30.03.2022** kl. 11:00.

Nánar á:
hfj.is/utbod

Hafnarfjörður

Auglýsing um nýtt deiliskipulag í Kópavogi.

Deiliskipulag Vatnsendahæðar í Vatnsendahvarfi. Forkynning.

Bæjarstjórn Kópavogs hefur vísað tillögu að nýju deiliskipulagi Vatnsendahæðar í Vatnsendahvarfi til forkynningar á vinnslustigi í samræmi við 4. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.
Megintilgangur deiliskipulagsvinnunnar er að móta hverfi með vistvænum áherslum í samræmi við markmið Aðalskipulags Kópavogs 2019-2040. Deiliskipulagssvæðið er um 29 hektarar og liggur að mörkum Reykjavíkur, Kórahverfis og Hvörfum í Vatnsenda. Gert er ráð fyrir nýju íbúðahverfi með fjölbreyttu formi íbúða, leikskóla og útivistarsvæðum ásamt verslun- og þjónustu. Tillagan gerir ráð fyrir 500 íbúðum alls, þar af um 150-200 íbúðum í sérbýli, (einbýli, raðhús/parhús). Hámarkshæð bygginga er 3 hæðir auk kjallara. Nánar er vísað til kynningargagna.

Gögn vegna forkynningarinnar eru aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Ef óskað er eftir nánari upplýsingum um tillöguna er hægt að senda fyrirspurn á starfsfólk skipulagsdeildar á netfangið skipulag@kopavogur.is.

Fimmtudaginn 7. apríl milli kl. 17 og 18 verður opinn kynningarfundur um tillöguna í sal Hörðuvallaskóla. Þar verður tillagan kynnt og starfsfólk skipulagsdeildar ásamt skipulagsráðgjöfum svara fyrirspurnum.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulagsdeildar, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 13:00 föstudaginn **22. apríl 2022.**

Skipulagsfulltrúinn í Kópavogi.

Kópavogsbær

kopavogur.is

BÚUM VEL

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@buumvel.is | www.buumvel.is

ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

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

HLÍÐARENDI

Glæsilegar og vandaðar íbúðir eru nú til sölu á Hlíðarenda við rætur Öskjuhlíðar í Reykjavík. Frábær staðsetning nálægt miðpunkti miðbæjarins í glænýju póstnúmeri, 102 Reykjavík. Stutt er í alla helstu þjónustu, frábærar gönguleiðir, íþróttir, samgöngur, iðandi mannlíf, skóla og stóra vinnustaði. Garðurinn er einstaklega fallegur og skjólgóður. Hann er lokaður af með húsunum sem gefa gott skjól og frið frá iðandi umferð miðbæjarins. Í hönnun garðs var gert ráð fyrir skemmtilegum runnum og trjám ásamt borðum og bekkjum og upplýstu leiksvæði fyrir börn, sem gerir svæðið mjög fjölskylduvænt.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á
102HLIDARENDI.IS

- Innréttingar frá JKE Danmörku
- Boðið er upp á þrjár gerðir innréttinga
- Innanhússhönnun MSTUDIO Reykjavík
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö baðherbergi
- Þaksvalir/þakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólfsíðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Lokaður og skjólgóður garður
- Bílastæði í bílakjallara
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélardyrasími sem tengist við snjallsíma
- Álklætt og einangrað að utan
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmex
- Allar íbúðir með LED-lýsingu
- Rafbílaheimtaug í bílakjallara
- Arkitektar hússins, ALARK arkitektar

EIGNAMIÐLUN
Grensásvegur 11 - www.eignamidlun.is - Sími 588 9090

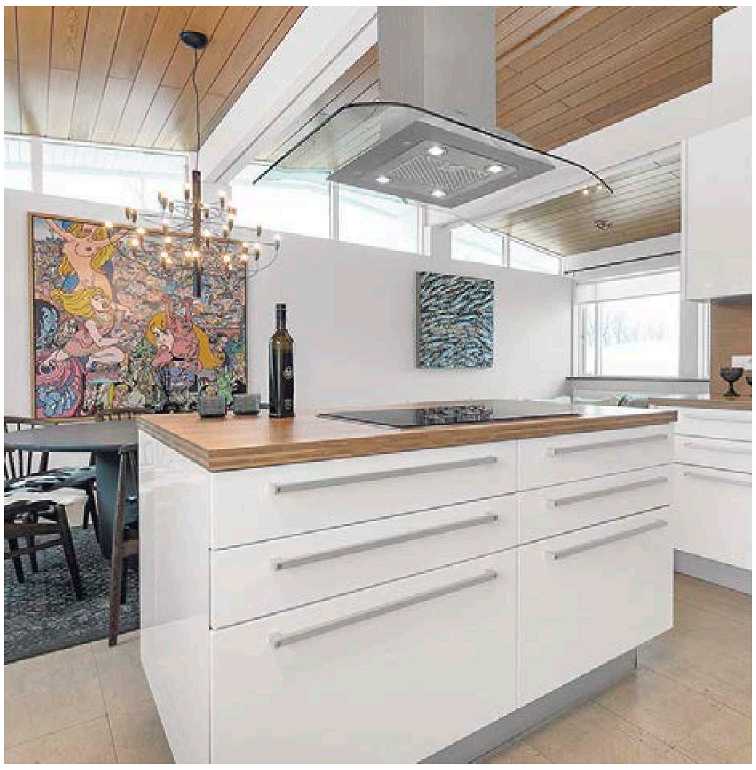
LIND FASTEIGNASALA
Bæjarlind 4 - www.fastlind.is - Sími 510 7900

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

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

BÓKIÐ SKOÐUN HJÁ FASTEIGNASALA



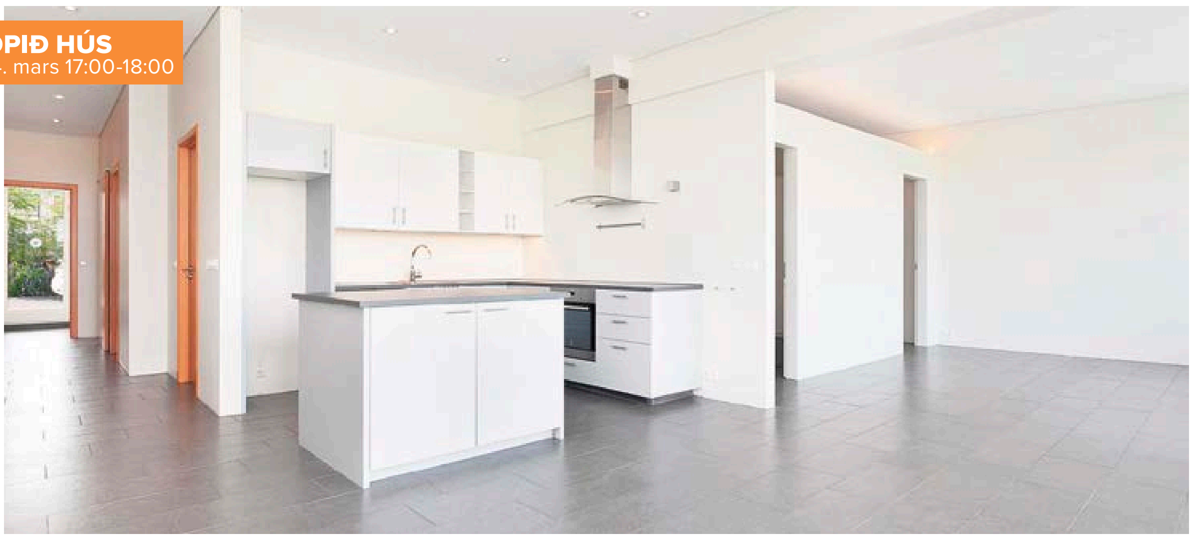
Sunnuflöt 4 210 Garðabær

Einbýlishús 313 fm 6 herb.

TILBOÐ

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

OPIÐ HÚS
14. mars 17:00-18:00



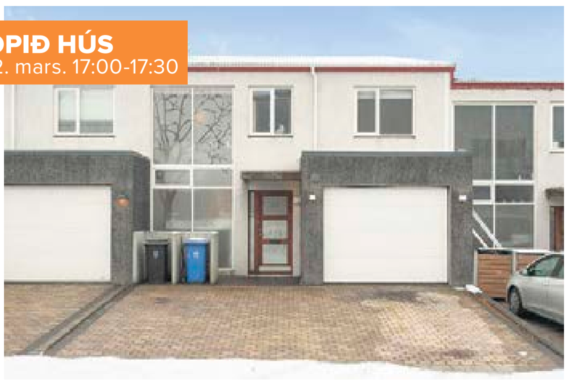
Kænuvogur 51 104 Reykjavík

??? 109,5 fm 3ja herb.

69.800.000

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

OPIÐ HÚS
12. mars. 17:00-17:30



Hólmvað 40

110 Reykjavík

Raðhús 172 fm 5 herb.

109.900.000

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934

Langalína 7

210 Garðabæ

Fjölbýli 126,6 fm 3ja herb.

84.900.000

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8511

OPIÐ HÚS
13. mars 13:00-13:30

Fálkagata 3

107 Reykjavík

Fjölbýli 125,8 fm 7 herb.

79.900.000

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
896 1168

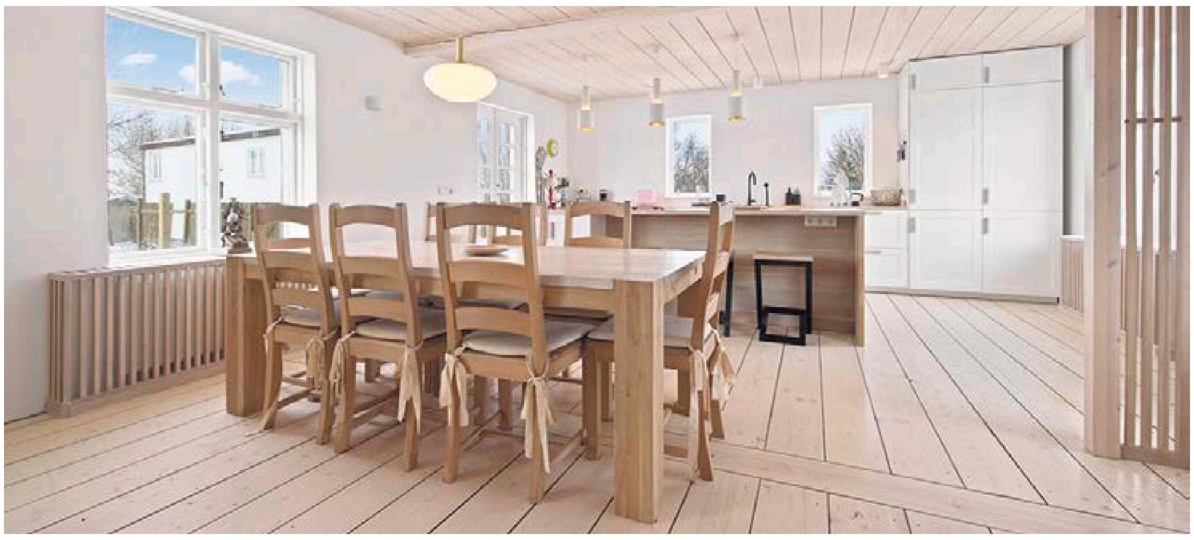
Vatnsstígur 22

101 Reykjavík

Fjölbýli - bílageymsla 132,6 fm 3 herb.

104.900.000

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508



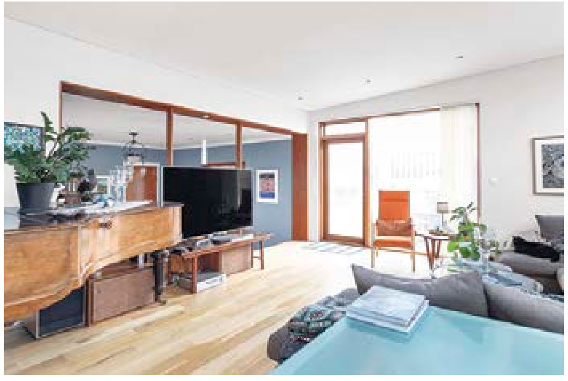
Undraland

270 Mosfellsbær

Raðhús · 244 fm · 5 herb.

105.000.000

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



Ásvallagata 81

101 Reykjavík

Einbýli - aukaíbúð - bílskúr · 320 fm · 11 herb.

Lækað verð **159.900.000**

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

OPIÐ HÚS
13. mars 14:30-15:00

Framnesvegur 44

101 Reykjavík

Fjölbýlishús · 74 fm · 2 herb.

47.900.000

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
bjarni@eignamidlun.is
895 9120

Gullsmári 5

201 Kópavogur

Fjölbýlishús · 76 fm · 3 herb.

56.900.000

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934

OPIÐ HÚS
14. mars 17:00-18:00

Kænuvogur 51

104 Reykjavík

Íbúð · 109,5 fm · 3ja herb.

69.800.000

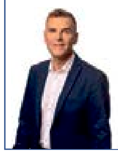
Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari, löggiltur fasteignasalii
hilmar@eignamidlun.is
824 9098

Nönnugata 1

101 Reykjavík

Efri hæð - ósamþykkt · 15,9 fm · 1 herb.

16.000.000



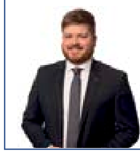
Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882

Norðurstígur 3

101 Reykjavík

Fjölbýli + aukaíbúð · 141 fm · 4 herb.

86.900.000



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

Hlyngerði 7

108 Reykjavík

Einbýlishús · 335 fm · 8 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 leigumiðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
896 1168

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096

Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
861 8511

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
694 6166

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
895 9120

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
663 2508

Gunnar Helgi Einarsson
Löggiltur fasteignasali
615 6181

Kári Sighvatsson
Löggiltur fasteignasali og lögfræðingur
899 8815

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
867 0968

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934

Ragnhildur A. Gunnarsdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
861 1197

Úlfar Freyr Jóhannsson
Lögmaður og löggiltur fasteignasali
588 9090

Lilja Guðmundsdóttir
Viðskiptafræðingur og nemi til löggildingar fasteignasala
649 3868

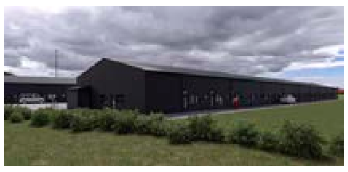
Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090

María Guðrún Waltersdóttir
Móttaka
588 9090

Daníela R. Reynisdóttir
Móttaka
588 9090

TIL SÖLU EINKAR VÖNDUÐ ATVINNUHÚSNÆÐI Á FRÁBÆRUM STAÐ

Langbestu kaupin í iðnaðar-, lager-, hobbýbilum á höfuðborgarsvæðinu. - Gerið verð- og gæðasamanburð.



- Stærð 108 - 216 fm.
- Stórar innkeyrsluhurðir 4 m x 4,2m
- 11 mínútna akstur frá Grensásvegi.
- Afhendist fullbúið á byggingarstigi 7.
- Malbikuð og afgirt lóð með öryggishliðum.
- Gönguhurðir og gluggar bæði að framan og aftan.
- Afar auðvelt og hagkvæmt að bæta við millilofti.
- 75% fjármögnun möguleg að uppfylltum skilyrðum.
- Afhending í apríl og júlí 2022

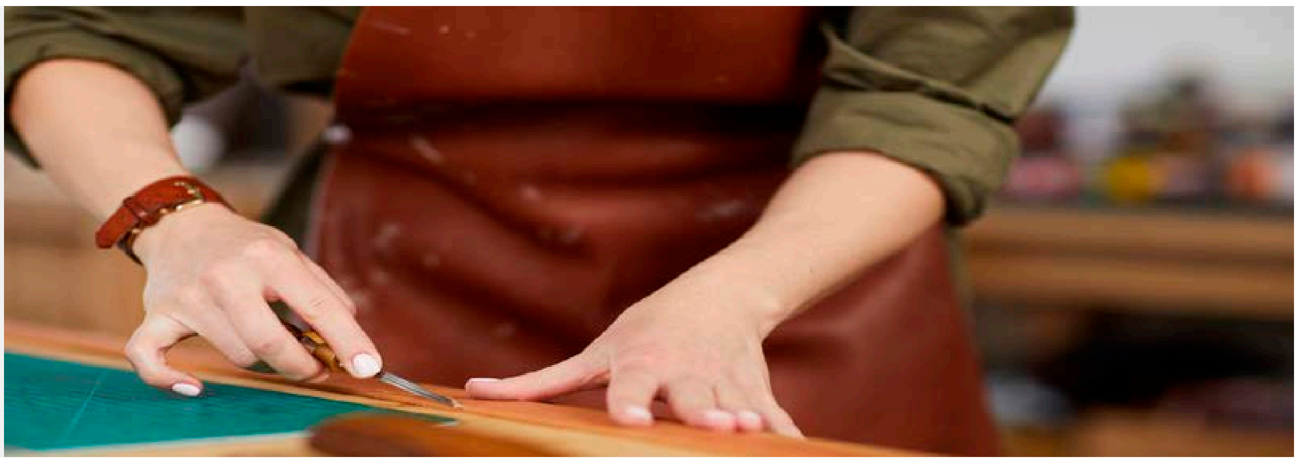
Vandaður byggingaraðili, byggingarfélagið Hamar. Hægt að skoða tilbúin sambærileg atvinnubil byggð af sama byggingaraðila.

Nánari upplýsingar: Þórarinn Thorarensen lögg. fast. / Sími: 770-0309 / th@landmark.is

LANDMARK
FASTEIGNAMIÐLUN

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**



EIGNAMIÐLUN

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

TIL SÖLU

Krókháls 4 - heil húseign

Til sölu 2.793 fm atvinnuhúsnæði og verslun á þremur hæðum. Húsið er allt í útleigu og selst með leigusamningum.

Um er að ræða heila húseign sem skiptist í verslun, innkeyrslubil með háum hurðum og skrifstofur. Gengið er inn af götu í fyrstu og aðra hæð, neðan- og ofan götu.

Nánari upplýsingar veita Lárus og Guðlaugur.

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934
larus@eignamidlun.is

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

Gott skipulag er lykillinn að góðum degi

YOS og Anabox eru tvær ólíkar en frábærar vörur sem hjálpa þér að halda skipulagi og muna eftir þínum nauðsynlegu lyfjum, vítamínum eða bætiefnum dagsdaglega.

Það er grundvallaratriði að muna eftir því að innbyrða nauðsynleg lyf, vítamín og bætiefni dag hvern. Heldur algengt er að margir hverjir gleymi að taka inn sína daglegu skammta í amstri dagsins, en því er mikilvægt að skipuleggja sig vel og notast við áhrifaríkar leiðir til að muna eftir öllu því nauðsynlega fyrir jafnt líkamlega sem og andlega heilsu.

Vítamín eru nauðsynleg fyrir eðlilega líkamsstarfsemi

Flest erum við meðvituð um það að vítamín tilheyra þeim hópi nauðsynlegra næringarefna sem líkaminn þarfnast í litlu magni fyrir eðlilega líkamsstarfsemi. Virkni vítamína á líkamsstarfsemina eru margvísleg og hafa þau ýmist áhrif á ónæmiskerfið, meltingu, vöxt og viðhald. Hvert vítamín gegnir sérhæfðu hlutverki fyrir líkamann en meginhlutverk þeirra er að taka þátt í stjórnun efnaskipta líkamans. Almennt er talið að líkaminn þarfnist 13 mismunandi tegunda vítamína ásamt því að ýmis bætiefni geta haft jákvæð áhrif á mannslíkamann. Mikilvægt er að neyta fjölbreyttrar fæðu til þess að fá þau mikilvægu vítamín sem mannslíkaminn þarf á að halda en oft og tíðum er þörf á vítamínum í formi bætiefna.

Fituleysanleg og vatnsleysanleg vítamín

Vítamín skiptast upp í tvo flokka, fituleysanleg og vatnsleysanleg vítamín. Munurinn byggir helst á hvernig líkaminn frásogar vítamínin, flutning þeirra og geymslu. Fituleysanleg vítamín eru A-, E-, K- og D-vítamín en ef neytt er umfram þörf safnast þau fyrir í líkamanum og getur líkaminn notað þau síðar. Vatnsleysanleg vítamín eru B1-, B2-, B3-, B6-, B12-, C-vítamín og fólínsýra (B9). Ef líkaminn fær stærri skammta af þessum vítamínum losar hann sig við umfram magn með þvagi þar sem þau varðveitast ekki í líkamanum og þarf því að neyta þeirra oftar en fituleysanlegra.

Hvernig manst þú eftir þínum vítamínum og bætiefnum?

Fjölmargir kannast við að vera alltaf á ferðinni og gleyma að taka inn nauðsynleg vítamín og bætiefni. YOS eru ótrúlega handhægar 375 ml vatnsflöskur sem innihalda fjögurra hólfa vítamínbox og eru gerðar úr endurvinnanlegu efni sem setja má í uppþvottavélina. Með YOS flöskunni slærð þú tvær flugur í einu höggi, flaskan hjálpar þér að muna eftir vítamínum ásamt því að drekka vatn sem er nauðsynlegt fyrir okkur og gerir alla daga betri. Flöskurnar eru fáanlegar í fimm einstökum litum, bleikum, bláum, grænum, gulum og gráum. Anabox vikuskammtabox er annar frábær kostur til þess að muna eftir bætiefnunum. Boxin eru í þægilegri stærð sem eru hentug í veskið eða töskuna en þau koma að auki í fjölmörgum litum og geta því allir fundið eitthvað við sitt hæfi.

Anabox eru falleg lyfja- og vítamínbox sem innihalda 7 box, eitt fyrir hvern dag vikunnar. Boxin fást í fjórum litum; bleikum, grænum, bláum og hvítum.

Yos vatnsflaska með vítamínboxi.

> **Almennt er talið að líkaminn þarfnist 13 mismunandi tegunda vítamína ásamt því að ýmis bætiefni geta haft jákvæð áhrif á mannslíkamann.**

Allt það helsta á einum stað

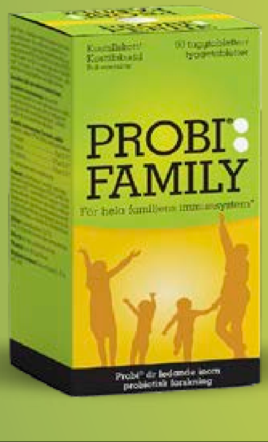
Mikilvægt er að skipuleggja sig vel svo ekki gleymist að taka inn nauðsynleg bætiefni í amstri dagsins. Hvort sem hentar þér vatnsflaska eða vikuskammtari, eru hólfin þannig gerð að þau henta þínum ráðlögðu dagskömmtum. Hólfin í flöskunni og í boxunum rúma öll þau nauðsynlegu vítamín sem þörf er á dags daglega. ■

Með YOS flösku eða Anabox vikuskammtara gleymir þú ekki þínum daglegu skömmtum sem hafa jákvæð áhrif á þína heilsu.

Sölustaðir fyrir Anabox eru apótek, Fjarðarkaup og Heimkaup. Sölustaðir fyrir Yos eru apótek, Fjarðarkaup og Nettó.

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins!

PROBI:MAGE® söluhæstir í Svíþjóð, frábærar móttökur á Íslandi.

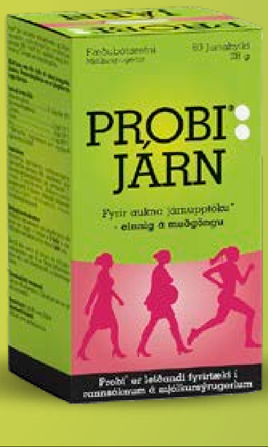


PROBI®: FAMILY

Góðgerlar og vítamín tuggutöflur með það að markmiði að styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Inniheldur fólasín, D-vítamín og B-12 Vítamín. **Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna.**

PROBI®: MAGE

Inniheldur **einn af mest rannsökuðu mjólkursýrugerlum heims** sem á hafa verið gerðar yfir 50 klínískar rannsóknir.



PROBI®: JÁRN

Vinnur gegn lágum járngildum. Auk járns inniheldur varan einnig fólasín og C-vítamín sem eykur upptöku járns. **Hentar á meðgöngu og viðbrjósagjöf.**

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Ég ætla ekki að láta þetta stoppa mig

Ellen Helga Steingrímsdóttir æfir Taekwondo og CrossFit af fullum krafti. Þegar hún greindist með þriðja stigs brjóstakrabbamein fyrir ári síðan lét hún það ekki stoppa sig og tók beltapróf í miðri meðferð.

sandragudrun@frettabladid.is

Ellen er hjúkrunarfræðingur á Barnaspítalanum og framkvæmdastjóri Neistans, styrktarfélags hjartveikra barna. Þegar hún greindist með brjóstakrabbamein í fyrra var aðeins eitt í stöðunni. Að halda áfram að hreyfa sig.

„Ég greinist í febrúar í fyrra með þriðja stigs brjóstakrabbamein og byrja í lyfjameðferð. Ég reyni að æfa eins og ég get á meðan og tek beltapróf í apríl og tek rauða beltið,“ upplýsir hún, en hún æfir Taekwondo hjá Mudogym.

Ellen segir að beltapróf séu alltaf erfið en hún var harðákveðin í því að taka prófið og láta krabbameinið ekki stoppa sig.

„Ég ákvað það um leið og ég fékk greiningu að ég ætlaði ekki að hætta að æfa. Ég æfi mig eins mikið og ég get. Þetta er svolítið eins og mín geðlyf, hreyfingin. Það hefur klárlega hjálpað mér í endurhæfingunni að vera dugleg að hreyfa mig og æfa mig. En ég æfi líka CrossFit í CrossFit Reykjavík og fór líka í Ljósið í ræktina þar,“ segir hún.

„Það koma alveg vikur þar sem ég dett alveg út. Ég er alveg þar núna, bara út af verkjum get ég varla hreyft mig. En það er gott við CrossFit-ið að þar get ég séð æfinguna daginn áður og ef það er einhver brjálæðislega erfið æfing þá geri ég eitthvað annað í staðinn. Finn mér þá bara léttari æfingar.“

Finnur æfingar sem henta

Ellen er núna að byggja upp fyrri styrk hægt og rólega. Hún fór í brjóstaskurðaðgerð og geisla sem hún kláraði í nóvember, og er í viðhaldsmeðferð sem lýkur í lok apríl.

„Ég er svolítið á núllpunkti núna að byggja mig aftur upp. En ég byrja þá bara á léttustu hringjunum. Allir þjálfarar sem ég hef haft, bæði Taekwondo-þjálfarinn minn og CrossFit-þjálfararnir hafa verið yndislegir og leyft mér að gera allt á mínum hraða,“ segir hún.

„Áður en ég byrjaði í CrossFit var ég í Boot Camp og ég er með svo góðan grunn þaðan að ég veit sirka hvaða æfingar ég get gert til að taka sömu vöðvahópa og hinir og ég er alls ekki feimin við að taka

Ellen kláraði beltapróf í Taekwondo í miðri krabbameinsmeðferð. MYND/AÐSEND

> Það hefur klárlega hjálpað mér í endurhæfingunni að vera dugleg að hreyfa mig og æfa mig.
>
> Ellen Helga Steingrímsdóttir

léttari lóð og breyta æfingunni svo hún henti mér. Ég get til dæmis ekki gert armbeygjur af því það var skorið við brjóstið, en ég geri þá bara eitthvað annað í staðinn,“ segir hún og bætir við að hún hafi líka nýtt sér þjálfarana í Ljósinu og farið í tíma þar, þar sem farið er í liðleika- og styrktaræfingar eftir brjóstaskurðaðgerð.“

Ellen segist ekki alla tíð hafa verið mikil íþróttamanneskja, en hún byrjaði í Boot Camp 25 ára og í CrossFit fyrir fjórum árum, en hún er 34 ára í dag.

„Sem unglingur og þangað til ég byrjaði í Boot Camp var ég alls ekki íþróttamanneskja. En ég æfði Taekwondo sem barn og mig hefur alltaf langaði að klára að svarta beltinu. Það hefur alltaf setið í mér að hafa það óklárað. En ég stefni á að taka það á næsta ári, ég á tvö beltapróf í viðbót eftir að svarta beltinu,“ útskýrir hún.

Stuðningurinn ómetanlegur

Ellen segir að það hafi alveg bjargað sér að æfa í gegnum meðferðina og stuðningurinn og peppið frá æfingafélögunum kom henni mjög langt.

„Ég hefði ekki getað þetta án þeirra. En núna er endurhæfingin byrjuð á fullu og ég stefni á að koma enn sterkari til baka. ITS næringarþjálfun er að hjálpa mér mikið með að endurheimta orkuna mína aftur svo ég geti æft og byggt mig aftur upp. En það er næringarþjálfun sem byggir á að borða rétt hlutföll af næringarefnum og skrá þau undir umsjón og með stuðningi frá þjálfurum, en þau heita Ingi Torfi og Linda Rakel og hafa líka stutt mikið við bakið á mér. Allur þessi stuðningur er svo ómetanlegur og mikilvægur í þessu ferli,“ segir hún.

„Ég var alltaf ákveðin í að leggjast ekki í rúmið. Það er versta sem maður getur gert. Maður getur alltaf gert eitthvað. Ég ætla ekki að láta þetta stoppa mig. Höldum áfram! Það er mottóið mitt.“ ■

BetterYou™ Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir þá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Hámarksupptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.
Hröð og mikil upptaka.
Betra og öruggara en töflur eða hylki.
Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum
48 skammtar

- Vegan D3
- B12
- Járn & Joð

Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar, í tækjasal líkamsræktarstöðvarinnar. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Besta aðild – ný og betri leið til að æfa og ná sínum markmiðum

Besta aðild í Hreyfingu hefur heldur betur slegið í gegn enda mætir hún nútíma þörfum fólks með aðgangi að þjálfara, aðhaldi, hvatningu og ráðgjöf, sveigjanlegum æfingatíma, kjöraðstæðum til æfinga og stórri gulrót sem er róandi athvarf frá amstri dagsins í einni glæsilegustu spa-aðstöðu landsins.

„Við erum stöðugt að þróa og bæta aðstöðuna okkar í Hreyfingu ásamt þjónustunni sem við bjóðum. Við leggjum áherslu á að hafa þjónustuframboð í takti við þarfir fólks á hverjum tíma og í hæsta gæðaflokki,“ sagði Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar þegar Fréttablaðið heimsótti hana og Atla Albertsson, yfirþjálfara Bestu aðildar í Hreyfingu.

Ágústa segir þá sem velja Bestu aðild almennt vera ánægðari með árangur sinn en gengur og gerist.

„Fólk er almennt orðið mjög vel upplýst um mikilvægi þess að huga vel að heilsu sinni og vill upp til hópa stunda heilbrigt líferni, vera í góðu formi, hreyfa sig reglulega og styrkja, upplifa meiri orku og líða vel í eigin skinni. Vandinn er að of margir klikka á að setja heilsuræktina í fyrsta sæti í lífinu og þá eru líkur á að hún mæti afgangi og fjari smám saman út þó að vilji sé til staðar,“ segir Ágústa.

Hún segir reglulega og markvissa styrktarþjálfun breyta miklu fyrir lífsgæði okkar. „Við verðum sterkari og hraustari og eigum auðveldara með að gera flesta hluti. Grunnbrennsla líkamans eykst og við eigum auðveldara með að halda okkur nær kjörþyngd. Það skiptir máli að hafa aðgang að faglegri aðstoð og geta gengið að góðu og hnitmiðuðu æfingakerfi vísu þar sem hugsað er fyrir því að styrkja og þjálfa allan líkamann, hjarta- og æðakerfið ásamt liðleika og jafnvægi.“

Nýverið hafa verið gerðar breytingar og umbætur á aðstöðunni í Hreyfingu, sem er ein fullkomnasta líkamsræktarstöð landsins og þótt víðar væri leitað.

„Besta aðild er okkar framlag til þess að mæta þessum þörfum. Í Bestu aðild fá meðlimir ekki aðeins aðgang að úrvals æfingaaðstöðu, heldur einnig aðgang að þjálfara á æfingum og svigrúm til að velja úr fjölda tíma með honum. Meðlimir fá einnig aðgang að þjálfunar-appi með sérsniðnu æfingakerfi sem hægt er að gera hvar og hvenær sem er, hvort sem er í Hreyfingu, heima eða á ferðalögum.

Þjálfari Bestu aðildar veitir persónulega ráðgjöf, gerir reglulegar líkamsástandsmælingar og aðstoðar við markmiðasetningu. Til viðbótar fylgja alls konar notaleg og hugguleg fríðindi eins og aðgangur að spa, handklæði og sloppur við hverja komu, afslættir á snyrti-, nudd- og spa-meðferðum, frítt í Bláa Lónið yfir vetrartímann og fleira.“

Undraveröld

Nýlega var bætt við aðstöðuna í Hreyfingu spa og þar er gestum nú boðið upp á dásamlegt slökunarrými með breiðum, mjúkum sófum og hengirólum. Þar er einnig notalegur heitur pottur, innrauð sána og aðgangur að útisvæði með heitum pottum, jarðsjávarpotti með hreinsuðum sjó, eimbaði, sánu og köldum potti. Slökun er mikilvæg heilsu okkar og því er tilvalið að nýta sér rýmið til þess.

Innifalið í Bestu aðild

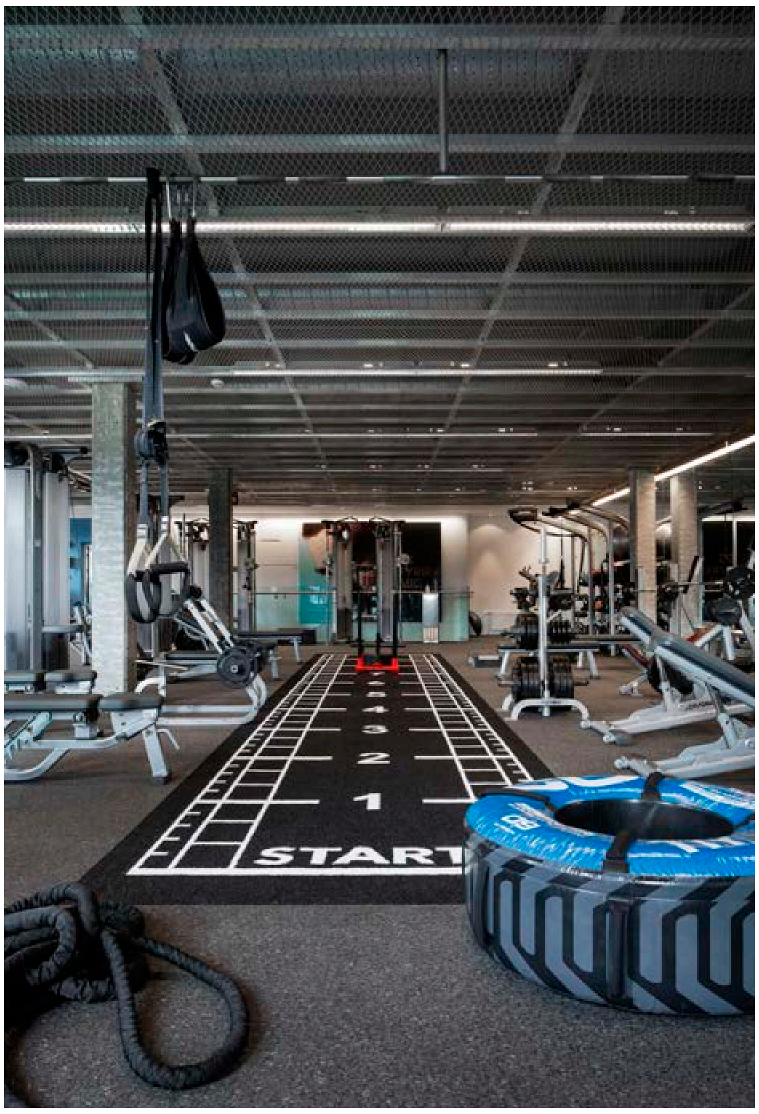
- Fjölbreytt og árangursrík þjálfun - með þjálfurum Bestu aðildar!
- Leið fundin sem hentar hverjum og einum
- Sérsniðin æfingaáætlun, mælingar og markmiðasetning
- Aðgangur að sérstöku Hreyfingar appi
- Aðgangur að Hreyfing spa með innrauðri sánu o.fl.
- 15 prósenta afsláttur af snyrti-, nudd- og spa meðferðum
- Vetrarkort Bláa Lónsins

Þjálfari aðstoðar

Atli Albertsson íþróttafræðingur og yfirþjálfari Bestu aðildar hugsar vel um meðlimi sína og er úrræðagóður þegar kemur að því að setja saman æfingaáætlanir.

„Ég hef, eins og allir aðrir þjálfarar í Hreyfingu, brennandi áhuga á hreyfingu og heilsusamlegum lífsstíl og get ekki hugsað mér lífið án þess að lyfta reglulega og þjálfa líkamann. Mér finnst frábært að miðla minni reynslu og þekkingu og gera það sem ég get til þess að fólkið sem hingað kemur nái sem mestum árangri.

Það reynist mörgum erfitt að koma hreyfingu inn í rútínuna en þegar það tekst er ekki aftur snúið. Þá einfaldlega getur fólk ekki hugsað sér að sleppa æfingu. Fyrsta skrefið er að mæta. Ég er í það minnsta til í að taka vel á móti þeim sem hingað koma og hjálpa þeim af stað og leggja drög að áætlun til að ná sínum heilsumarkmiðum,“ segir Atli Albertsson, þjálfari í Hreyfingu og yfirþjálfari í Bestu aðild. ■



Í Hreyfingu er öll aðstaða eins og best verður á kosið.

Meðlimum Bestu aðildar stendur til boða fyrsta flokks spa-aðstaða eftir æfingar. Hægt er að slaka á áður en haldið er aftur af stað. MYND/AÐSEND

Atli Albertsson, íþróttafræðingur og þjálfari hjá Hreyfingu, er yfirþjálfari Bestu aðildar.

> **Fólk er almennt orðið mjög vel upplýst um mikilvægi þess að huga vel að heilsu sinni og vill upp til hópa stunda heilbrigt líferni.**
>
> Ágústa Johnson

Fjallaferðir með öðrum skapa djúpa vináttu

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Vilborg Arna Gissurardóttir er liðsmaður ÍKLÍF, nýlegs kvennaliðs Íslands í fjallamennsku. Liðið stefnir til Himalæjafjalla í haust.

ÍKLÍF-konur á Svínafellshrygg þar sem þetta gat er í kletti og útsýnið út um það og allt um kring stórfenglegt. Lómagnúpur í fjarska. MYND/AÐSEND

„Þetta verkefni kveikir alveg rosalega í mér og ég get ekki lýst því hversu mikið ég hlakka til að fara með íslenskum stelpnahópi í fjallaleiðangur í Himalæjafjöllin og prófa að upplifa háfjallamennsku með vinkonum og jafningjum. Ég hef auðvitað kynnst stelpum í fjallamennsku um allan heim en þetta verður alveg „extra special“,“ segir ævintýrakonan, fjallaleiðsögumaðurinn og pólfarinn Vilborg Arna Gissurardóttir.

Vilborg er liðsmaður íslenska kvennaliðsins í fjallamennsku (ÍKLÍF), en að honum stendur hópur þrettán íslenskra fjallakvenna sem vinna að því að gera háfjallaleiðangur í Himalæja að veruleika í haust.

„ÍKLÍF er verkefni að erlendri fyrirmynd, sem ég kynntist í gegnum manninn minn. Hugmyndafræðin er þekkt og byggir á hópastarfi í fjallamennsku þar sem einstaklingar innan hópsins fá tækifæri til að efla hæfni sína, þekkingu og reynslu, þannig að úr verður sterkari liðsheild þar sem allir njóta sín,“ útskýrir Vilborg.

Ytra starfa slík fjallamennskulið undir íþrótta- og Ólympíusamböndum, en ekki enn hér heima.

„Okkur langaði að heimfæra þessa hugmynd hérlendis. Úti er gjarnan horft á þennan vettvang fyrir unga og upprennandi fjallamenn en við ákváðum að taka kvennavinkilinn á þetta. Meðlimir ÍKLÍF hafa samanlagt yfir 150 ára reynslu af fjallamennsku og viljum við setja gott fordæmi og verða fyrirmyndir fyrir ungar konur sem eru að stíga sín fyrstu skref í greininni,“ segir Vilborg.

Fallegt að vera saman í liði

Með tíð og tíma verður ÍKLIF opinn félagsskapur þar sem fleiri en þessar þrettán í stofnliðinu geta eflt sig innan fjallamennskunnar.

„Við horfum til krefjandi ferða þar sem við þjálfum okkur saman til að takast á við verkefnið. Það sem er svo fallegt við að vera í liði er að fólk kemur inn með mismunandi styrkleika og í liði er horft til þess að allir styrkleikar fái notið sín. Við erum alltaf að skoða hvernig við getum orðið öflugri í okkar fagi en horfum líka á menntun, þekkingu og reynslu innan fjallamennskunnar. Í liðinu eru öflugar og kröftugar stelpur sem hafa menntað sig og kenna í fjallamennskunámi og margar hafa tengingar við fjallaleiðsögn. Þá eru í hópnum hjúkrunarkonur og bráðaliði, sem er mikilvægt fyrir okkur á ferð í óbyggðum.“

Vilborg Arna segir mikilvægt að búa til vettvang sem ÍKLÍF er, svo þekking og reynsla kvenna í fjallamennsku skili sér til komandi kynslóða. MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

Vilborg segir vaxandi áhuga kvenna á fjallamennsku og æ fleiri konur að stíga upp til að leiða slíkar ferðir.

„Við viljum að reynsla okkar og þekking færist áfram til þeirra sem vilja taka þátt í verkefninu og taka við keflinu seinna meir. Hugmyndafræðin að baki er sú að reynsla sem myndast færist áfram og að í liðinu sé stuðningur og félagsskapur. Það er mikilvægt að koma þekkingu til framtíðar, og dýrmætt að geta leitað í slíkan viskubrunn; það fann ég sjálf þegar ég fór af stað á sínum tíma, en þá upplifði ég mig mjög eina. Nú er þetta sem betur fer breytast. Við sáum það í stóru kvennaferðinni á Hvannadalshnjúk í fyrra og var einstök upplifun að eingöngu konur sáu um fjallaleiðsöguna. Það hefði verið erfitt þegar ég var að byrja í mínum fyrstu ferðum, en nú fer kvenleiðsögumönnum fjölgandi og á sama tíma búum við til menningarvettvang þar sem þær geta komið til að þjálfa sig og takast á við leiðangra í framtíðinni.“

Óvenjuleg nálgun á Himalæja

Hægt er að sækja um að vera með í næsta leiðangri ÍKLÍF og taka þátt í undirbúningsvinnunni.

„Konur þurfa þó að hafa bakgrunn í fjallamennsku, til dæmis úr Íslenska alpaklúbbnum, björgunarsveitunum eða fjallaleiðsögunámi. Það er fullt af frábærum stelpum að gera mjög flotta hluti þarna úti en með því að búa til þennan vettvang horfum við til framtíðar íslenskra fjallakvenna. Við komum til með að bjóða upp á ferðir og vekja athygli á fagmennsku og menntun í fjallaleiðsögn, fjallamennsku og ýmsum málum þeim tengdum,“ upplýsir Vilborg Arna.

„Við erum lið og lið vinna saman. Við skiptum með okkur verkum í hópastarfi. Þannig velur einn hópur búnað, annar vinnur í kringum leiðangurinn, þá er hjúkrunarhópur og einn sem heldur utan um viðburði,“ segir Vilborg og bætir við að mikill spenningur sé fyrir fyrsta stóra leiðangri ÍKLÍF til Himalayafjalla í haust.

„Við stefnum á Himalæja en erum ekki alveg tilbúnar að opinbera hvert viðfangsefnið nákvæmlega verður. Óhætt er að segja að það verður mjög spennandi og óvenjuleg nálgun. Ég hlakka mikið til og persónulega er starfið okkar í ÍKLIF mikil hvatning fyrir mig til að gera enn betur, æfa mig og halda mér við efnið.“

Með páskaegg á Grænlandsjökli

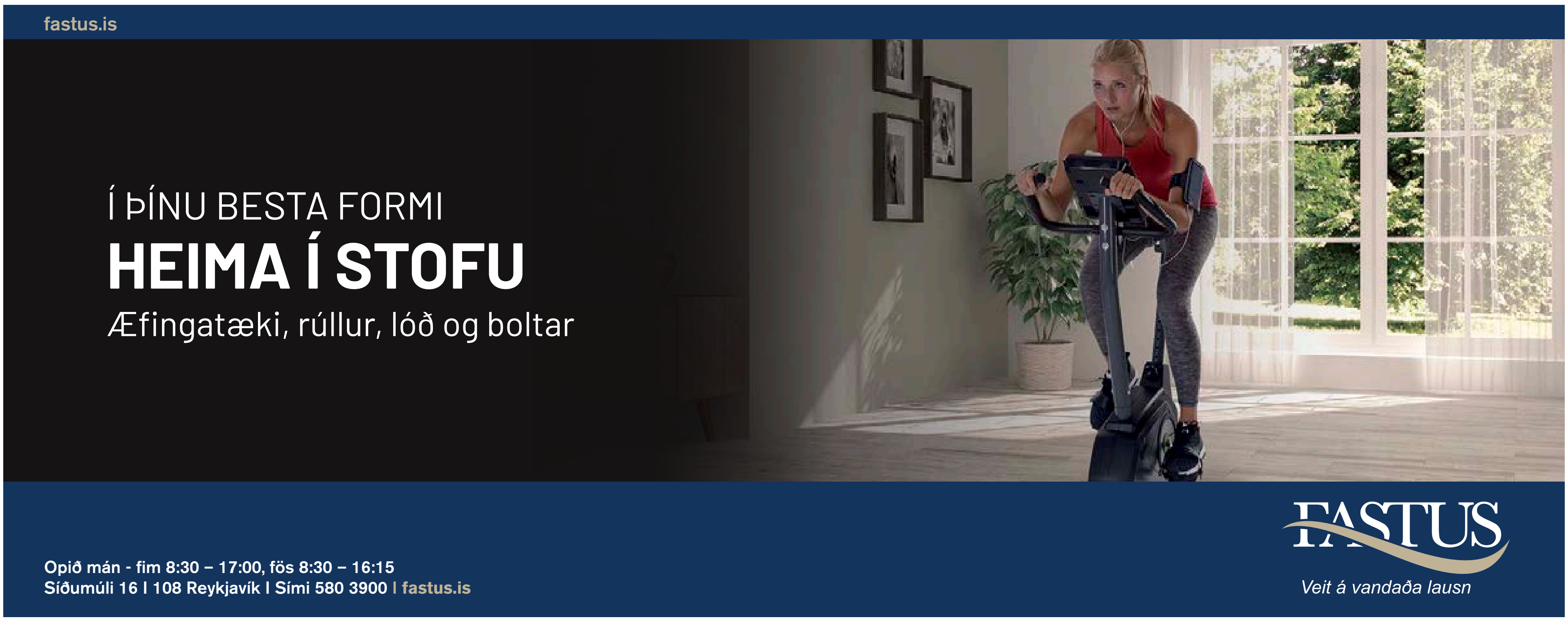
Fjallamennska er ástríða hjá Vilborgu.

„Markmiðasetning er heillandi og alltaf gaman að verða aðeins betri í hvaða sporti sem er; þegar maður horfir á nýja klifurleið og þarf að þjálfa hæfni sína, styrk og kjark til að geta tekist á við verkefnið. Slíkt er líka hægt að spegla á lífið sjálf og við sameinumst í að efla hvora aðra í nýjum áskorunum,“ segir Vilborg.

Hún hefur farið ein síns liðs um langan veg, eins og á Suðurpólinn árið 2012 til 2013 og árið eftir á topp sjötta hæsta fjalls heims, Cho Oyu í Tíbet.

„En að upplifa slíkar ferðir með öðrum skapar svo djúpa vináttu. Að fara í gegnum þjálfunarferlið og hlutina saman. Við fjallastelpurnar tölum líka um tilfinningar, eins og kjark og þor, því frammi fyrir nýjum áskorunum finnum við, eins og allir aðrir, ótta eða óvissu. Það þarf ekki endilega að vera háfjallaleiðangur, kannski bara ný leið sem er einni gráðu erfiðari og kallar á að maður stækki þægindahringinn og vaxi í sinni grein.“ ■

Sjá meira á iklif.is



NÁTTÚRULEG, *Íslensk* & KRÖFTUG

NON-GMO

100% VEGAN

ENGIN AUKAEFNI · ADDITIVE FREE

Léttari melting

Öflugar blöndur fyrir heilbrigða meltingu og þú verður léttari á fæti.
Hvannarrót er þekkt fyrir að róa meltingarkerfið og **íslensk fjallagrös** næra líkamann að innan.
Magnesíum blandan er öflug blanda fyrir meltingu og almenna líðan.

Fyrir glóandi húð

Húð, hár og neglur er öflug þarablanda stútfull af vítamínum og steinefnum. **Astaxanthin** verndar húðina þína fyrir útfjólubláum geislum og kemur í veg fyrir ótímabæra öldrun húðarinnar.
Collagen Skin er öflug blanda fyrir húðina og styrkir vefi líkamans.

Náttúruleg slökun & betri svefn

Öflugar blöndur fyrir bættari svefn og meiri slökun. Getur hjálpað þér að vakna ferskari á hverjum morgni.

Fyrir ónæmis-kerfið þitt

Kraftur, orka og vernd inní veturinn. Þú getur forðast vetrarpestir með því að hugsa vel um þig daglega.

Það tekur 21 dag að skapa nýja venju

Fáðu sent heim úr vefverslun ICEHERBS
www.iceherbs.is

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Hreyfing viðheldur góðri heilsu og vellíðan

thordisg@frettabladid.is

Regluleg hreyfing er mikilvæg til að viðhalda líkamlegri og andlegri getu og vellíðan. Raunhæf markmið, hæfilegur stígandi í álagi og góð beiting líkamans, eru dæmi um atriði sem einkenna hreyfingu sem heilsurækt. Óraunhæfar væntingar, of mikið álag og röng beiting líkamans stuðla hins vegar að meiðslum og vanlíðan.

Samkvæmt opinberum ráðleggingum um hreyfingu ættu fullorðnir að stunda miðlungserfiða hreyfingu í minnst 30 mínútur á dag, en tímanum má skipta yfir í nokkur styttri tímabil yfir daginn, til dæmis 10 til 15 mínútur í senn.

Með því að hreyfa sig lengur eða með meiri ákefð er mögulegt að bæta heilsuna enn frekar. Til viðbótar er því æskilegt að fullorðnir stundi erfiða hreyfingu að minnsta kosti tvisvar í viku, í 20 til 30 mínútur í senn. Það bætir enn frekar þol, vöðvastyrk, liðleika, jafnvægi og beinheilsu, og eykur líkur á hreysti á efri árum.

Æskilegast er að stunda reglulega hreyfingu alla ævi en það er aldrei of seint að byrja. Mikilvægast er að takmarka tíma sem varið er í kyrrsetu og velja fjölbreytta hreyfingu í samræmi við getu og áhuga. Hreyfing í góðum félagsskap er hvetjandi fyrir marga. ■

HEIMILD: HEILSUVERA.IS

Dagleg hreyfing eykur líkur á hreysti á efri árum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

HEILSUEFLANDI vinnustaður

Ókeypis og áhugaverður fyrirlestur.

Heilsueflandi forysta og vellíðan í starfi

starri@frettabladid.is

VIRK, Embætti landlæknis og Vinnueftirlit ríkisins bjóða upp á morgunfund um heilsueflandi vinnustaði í streymi miðvikudaginn 16. mars kl. 8.30-10.

Yfirskrift fundarins er Heilsueflandi forysta og vellíðan í starfi, og er fyrirlesari dr. Sigrún Gunnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur og prófessor í Viðskiptafræðideild Háskóla Íslands og formaður Þekkingarseturs um þjónandi forystu.

Morgunfundurinn er sá níundi í fundaröðinni um heilsueflingu á vinnustöðum og er hluti af samstarfi VIRK, Embættis landlæknis og Vinnueftirlitsins, um heilsueflingu og forvarnir á vinnustöðum.

Markmið samstarfsins er að stuðla að betri heilsu og vellíðan vinnandi fólks á vinnustöðum, fyrirbyggja kulnun og minnka brottfall af vinnumarkaði.

Í erindinu verður kynnt tillaga að líkani sem byggir á sannreyndri þekkingu um heilsueflandi forystu með heildrænni nálgun, sem eflir heilbrigt starfsumhverfi og vellíðan þar sem áhersla er á 1) sjálfræði og gagnkvæman stuðning; 2) persónulegan styrk og innri starfshvöt og 3) sameiginlegan tilgang og skýra ábyrgðarskyldu.

Streymið verður aðgengilegt á vefsíðum stofnananna. ■

Nánari upplýsingar á virk.is.

Veggtennis trónir á toppnum á lista Forbes. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Veggtennis er besta íþróttin

sandragudrun@frettabladid.is

Samkvæmt Forbes er veggtennis heilnæmasta íþrótt í heimi. Forbes talaði við einkaþjálfara, íþróttakennara og íþróttafræðinga og bjó út frá því til lista yfir tíu íþróttir sem taldar voru heilnæmastar út frá hjarta- og öndunarþoli, vöðvastyrk, vöðvaþoli, liðleika, brennslu hitaeininga á 30 mínútum og meiðslahættu. Samkvæmt Forbes er ástæða þess að veggtennis skarar fram úr sú að í hálftíma leik næst fram ótrúlega góð þjálfun á hjarta- og öndunarþoli. Sífelld hlaup bæta þol og vöðvastyrk í neðri hluta líkamans og veggtennis getur líka aukið liðleika í bakinu vegna stöðugra snúninga í leiknum. Þannig að veggtennis er góð hugmynd fyrir þau sem vilja stunda heilsubætandi íþrótt. ■

Heilsuklasinn er líkamsrækt fyrir alla

Konur og karlar, ungir og gamlir, hraustir og veikir - skiptir ekki máli. Allir njóta góðs af reglulegri heilsurækt og því eru allir velkomnir í Heilsuklasann. Hjá okkur færðu faglega þjálfun út frá þínum kröfum og þínum væntingum. Sama þjálfunin hentar ekki fyrir alla og því leitum við eftir því að finna þá þjónustu sem hentar þér best.

HeilsuKlasinn
- heilbrigt samfélag

Bíldshöfði 9, 110 Reykjavík
Líkamsrækt, sjúkraþjálfun, sálfræðingar og sérfræðilæknar - allt á einum stað

Pågen
Bakað af alúð
Náttúruleg hráefni og án rotvarnarefna
Pågen
Hönö
Färsk Skärgårdskaka
18 st
Svenskt mjöl från egen kvarn

Raðað á tortillu. Þægilegur matur sem tekur stutta stund að elda.

Guðbjörg er mikill sælkeri og nýtur þess að matreiða sjávarfang, sérstaklega þegar kemur að því að snöggsteikja á pönnukökupönnu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sælkeratortillur með risarækjum, chili, engifer og kóríander

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Guðbjörg Glóð Logadóttir er mikill sælkeri og nýtur þess að útbúa ljúffenga rétti í eldhúsinu heima sem og í vinnunni. Guðbjörg á og rekur Fylgifiska ásamt bróður sínum og þekkir því vel til þegar kemur að því að útbúa sælkerafiskrétti með fjölbreyttu ívafi.

„Starf mitt einkennist af daglegum rekstri Fylgifiska, ég er komin um kl. 7 og byrja á að skera fisk í fiskrétti dagsins og krydda. Við erum með heitan fisk í hádeginu svo það er því mikill ys og þys öll hádegi. Svo þarf að panta inn fisk og annað hráefni, útrétta og sinna skrifstofuhliðinni. Starfið mitt er því mjög fjölbreytt. Áhugamál mín hafa breyst mikið á undanförnum árum. Ég hreyfi mig alla daga, geng eða syndi og svo hugleiði ég á hverju kvöldi. Hugleiðsla er það magnaðasta sem ég hef á ævi minni tileinkað mér og ég held að ég muni aldrei hætta að hugleiða.“

Guðbjörg hefur ávallt haft áhuga á matargerð. „Það má eiginlega segja að ég hafi ávallt haft áhuga á matargerð þótt ég hafi ekki farið að elda fyrr en ég flutti að heiman. Mér finnst svakalega gaman að vinna í eldhúsi. Það að geta blandað bragði í höfðinu er eiginleiki sem ég vissi þó ekki að ég hefði fyrr en ég fór að matbúa í Fylgifiskum. Mér finnst svakalega skemmtilegt að hugsa saman mismunandi bragð og sjá það verða að réttum.“

Gullinn meðalvegur í mataræði

Guðbjörgu finnst miklu skemmtilegra að matreiða en að baka. „Matreiða, ekki spurning, maður þarf að fylgja uppskrift þegar maður bakar og ég er of mikill dassari til þess. En ég baka samt oft en hef bara ekki eins gaman af því.“

Aðspurð segir Guðbjörg að hjarta heimilisins slái í eldhúsinu. „Alla vega heima hjá mér, ekki spurning.“

Aðhyllist þú ákveðið mataræði?

„Nei, ég hef aldrei gert það og er eiginlega anti-kúristi. Fyrir mér gildir hinn gullni meðalvegur í mataræði. Ég kaupi til að mynda aldrei vítamín eða bætiefni, ég vil fá næringuna úr fæðunni og reyni því að borða fjölbreytt. En ég borða eðli málsins samkvæmt mjög mikinn fisk sem er minn uppáhaldsmatur.“

Er einhver hlutur sem þér finnst vera ómissandi í eldhúsinu?

„Góður hnífur, ólífuolía, piparkvörn, Maldon salt og pönnukökupanna sem ég elda alls konar á.“

Hvað áttu ávallt til í ísskápnum?

„Osta. Það má eiginlega segja að ég safni ostum. Gæti hent í ostabakka fyrir 18 án þess að fara út í búð nánast alltaf.“

Léttir að eiga minna

Þegar Guðbjörg velur borðbúnað og aðra hluti sem prýða eldhúsið vill hún hafa hlutina einfalda. „Ég hef aldrei viljað safna stelli eða eiga of mikið í stíl svo stíllinn minn er mjög blandaður en þó er hvítur og gler áberandi. Þegar ég flutti fyrir ári síðan komst ég að því að ég hafði safnað að mér allt of miklum borðbúnaði. Ég greip því tækifærið og losaði mig við heilan helling og einfaldaði lífið til muna. Ótrúlegt hvað það léttir á manni að eiga minna.“

> Mér finnst svakalega gaman að vinna í eldhúsi. Að geta blandað bragði í höfðinu er eiginleiki sem ég vissi ekki að ég hefði.

Blandar ólíkum matarheimum

„Mér finnst skemmtilegast að elda mat sem tekur stutta stund að elda. Ég snöggsteiki mikið og finnst líka gaman að borða mat úr skál og helst með prjónum. Alveg frá því strákurinn minn fæddist hef ég gert handa honum ristaðar tortillur á pönnukökupönnunni. Hann er reyndar ekki mikið fyrir fjölbreytni þó að ég lifi enn í voninni um að það muni breytast. Uppskriftin sem ég valdi að gera núna tekur stutta stund og blandar saman ólíkum matarheimum sem mér finnst einstaklega skemmtilegt í matargerð.“

Sælkeratortillur með risarækjum

Fyrir 4

12 risarækjur með engifer, chili og kóríander (uppskrift að neðan en fást tilbúnar í Fylgifiskum)
6 mini tortillas
1 dós hvítlauks- og lime sósa Fylgifiska (má nota japanskt majónes í staðinn)
1/6 haus ferskt rauðkál, fínt skorið
1 fersk gulrót skorin í strimla
3-4 stk. radísur, fínt skornar
2-3 stk. vorlaukur, fínt skorinn
1 búnt ferskt kóríander
1 p. ferskt chili
Sriracha-sósa eftir smekk
Lime eftir smekk

Risarækjur með chili, engifer og kóríander

12 risarækjur stærð 16/20
50 g engifer, saxað
30 g chili, saxað
Kóríander, fínt skorið
Pipar og salt eftir smekk

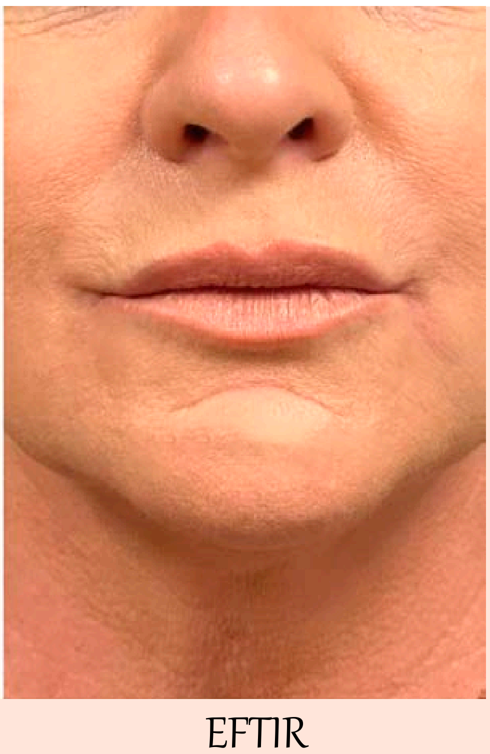
Fiski-taco er einstaklega gott.

Byrjið á að gera rækjurnar klárar en ef þær eru keyptar tilbúnar í Fylgifiskum þarf ekki að gera neitt. Saxið engifer, chili og kóríander og setjið út á rækjurnar ásamt pipar og salti. Veltið og snöggsteikið í olíu á heitri pönnu þar til rækjurnar verða fallega rauðar. Tekur örfáar mínútur.

Ristið mini tortillas á pönnukökupönnu báðum megin þar til þær eru fallega gullnar. Smyrjið hvítlauks- og lime sósunni (eða jap. majó) eftir smekk. Stráið rauðkáli, gulrótum, radísum og vorlauk á og tveimur rækjum.

Mjög gott að setja auka kóríander og chili yfir og sriracha-sósu eftir smekk. Kreistið lime yfir. Finn skammtur er þrjár rækjur á mann en auðvitað ræður hver og einn hvað hann borðar mikið. ■

FYRIR



EFTIR

Fylliefni er frábær meðferð til að fríska upp á útlitið.

Bjóðum einnig upp á persónulega ráðgjöf. Við tökum vel á móti þér.

HÚÐIN skin clinic

Hátún 6b, 105 Reykjavík / Sími 519 3223 / www.hudin.is

RAFEINING
Rafeining ehf
Sími: 565-3049
Flatahrauni 5b
Fax: 565-3048
220 Hafnarfjörður
Farsími: 892-9160
Netfang: rafeining@rafeining.is
Vefsíða: www.rafeining.is
34 ára
1988-2022
Agrilight lýsing fyrir allan landbúnað.
Okkar þjónusta AGRILIGHT® þitt rekstaröryggi.
Sem söluaðilar Agrilight á Íslandi er okkar ánægja að gera verðtilboð í stóra sem smáa lýsingapakka. Reiknum út lýsingaþörf og gerum lampaplan kaupendum að kostnaðarlausu.
BETTER LIGHT, BETTER LIFE
KERAF
Ýmsar vörur frá Keraf. Framlengingarkefli, vinnutöflur, Led ljóskastarar í ýmsum stærðum og gerðum, tenglar,klær,hulsur o.fl.. Vara sem er framleidd í Hollandi.
Rafmagnskefli 2,5q 25 og 40mtr á lager. Hægt að fá í ýmsum útfærslum
Vinnutöflur í ýmsum stærðum og gerðum
Tenglar hulsur og klær, einfasa og þriggjafasa í öllum stærðum og gerðum
Led kastarar í öllum stærðum og gerðum frá 2.350lm til 45.000lm, 60° eða 120° geislahorn, IP65
NightSearcher
Led ljós í ýmsum stærðum og gerðum frá NightSearcher drifin af Li-Ion rafhlöðum. Handljós, kastarar, aðvörunarljós, höfðuðljós o.s.fr.
Rafhlöðukastarar allt að 40.000lm
Höfuðljós í ýmsum gerðum
Aðvörunarljós
Handljós allt að 11.600lm
Lýsing & ljósabúnaður.
Eigum til á lager Hi-bay lampa 200W, 90°, 4000k 28.000lm. Getum einnig útvegað Hi-bay lampa í mismunandi útfærslum.
BIO-CIRCLE®
BOTAB
WEG MOTORS AND DRIVES
DRY AIR SYSTEMS
emotron DEDICATED DRIVE A CG Product
TEKSAN
SapiSelco
EdmoLift www.edmolift.se
SCHEELE-ELEKTRIK Elektrotechnische Fabrik
SYSTEM ELECTRIC Power Quality GmbH
EMRI

Bílar & Farartæki

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.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

SPARIbíll

Nýr 2021 Nissan Leaf e+ 62 kWh Tekna 3ja ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Með öllu sem hægt er að fá í þessa bíla. Reykgrár og hvítur til afhendingar strax. 800.000 undir tilboðsverði umboðs á aðeins 4.990.000,-

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

mýranaut

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

Mobility.is

Óskast keypt

Kaupi gamla mynt, ísl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frímerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

Þjónusta

Bókhald

FRAMTALSAÐSTOÐ - BÓKHALDSÞJÓNUSTA

Bjóðum einstaklingum framtals-aðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Skemmtanir

Bingóleiga
bingospil.is

Húsaviðhald

RÚNAR MÚRARI EHF
S 774-3800
HÚSAVIDGERDIR
MÚRVIDGERDIR
STEYPUVIDGERDIR
ENDURHRAUNA
TRÖPPUVIÐGERÐIR
MÁLNINGARVINNA
ÞAKMÁLUN
FLÍSALAGNIR
o.m.fl.
40 ára reynsla í utanhússviðhaldi
Tilboð þér að kostnaðarlausu
https://runarmurari.is/
runarmurari@gmail.com
VSK 135577

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

+++ EÐALVERK +++
- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsaviðgerðir
- Þak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögun

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

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Dyrasímakerfi 777 4944 Rafeindameistarinn. Viðgerðir og Endurnýjun

Heimilið

Barnavörur

SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 219.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only 1-4 students per course ! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Víetnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personell. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 21/3, 4/4,18/4, 2/5, 16/5, 30/5, 20/6, 4/7, 18/7, 8/8, 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/ verð: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélög endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is . ff@icetrans. is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Stýrimann vantar á Jóhönnu Á.R.206 á sæbjúgnaveiðar Uppl. veitir Jón í síma 841-0863.

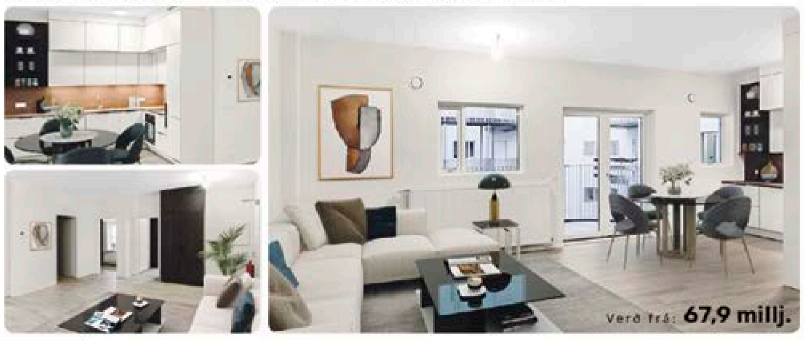
Elliðabraut 4-10
110 Reykjavík

Glæsilegar nýjar íbúðir í Norðlingaholti

Glæsilegt fjölbýlishús á þessum eftirsótta stað í Norðlingaholti. Húsið er teiknað af +Arkitektum og byggt af Þingvangi. Vandaðar sérsmíðaðar innréttingar og fataskápar sem ná upp í loft. Öllum íbúðum fylgir sérgeymsla og sérmerkt stæði í bílageymslu. Sumum íbúðum fylgir einnig bílskúr.

- Mikið úrval af **2-5 herbergja** íbúðum
- Stærðir frá **81,9 – 136,5 fm**
- **Aukin lofthæð** í mörgum íbúðum
- **Bílastæði fylgir** öllum íbúðum
- Rétt við **Elliðavatn** og **Heiðmörk**
- Afhending **strax**

Óskar H. Bjarnasen, lögg. fasteignasali, Sími: 691 1931, ohb@miklaborg.is
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali, Sími: 775 1515, jko@miklaborg.is
Ómar Hvanndal, hdl. og aðst. fasteignas, Sími: 832 3200, omar@miklaborg.is



MIKLABORG | Með þér alla leið

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

GLUGGA GERÐIN

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.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

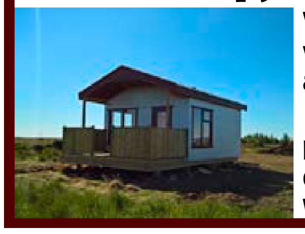
gott cbd.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Ferðaþjónustuhús



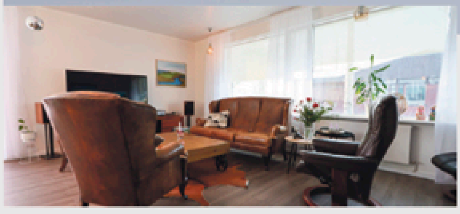
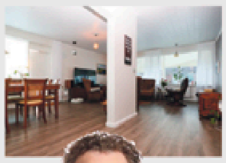
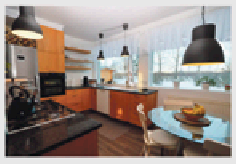
Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

SR30
STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
30 ÁRA
JAMES OLSEN
KRISTJANA STEFÁNS
GULLÖLD
SVEIFLUNNAR
Árvissir og sívinsælir sveiflutónleikar stórsveitarinnar eru sem fyrr helgaðir tímabilinu 1930–50, þegar stórsveitir réðu ríkjum á jörðinni og stjórnendur, söngvarar og einleikarar voru poppstjörnur síns tíma. Gestasöngvar eru Kristjana Stefánsdóttir og James Olsen frá Færeyjum.
Stjórnandi & kynnir: Sigurður Flosason
1. APRÍL
KL. 20.00
ELDBORG
MIÐASALA Á HARPA.IS OG TIX.IS

Reykjavegur 80

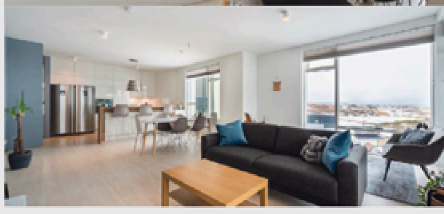
270 Mosfellsbær

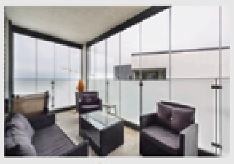
Gott 169,5 fm einbýlishús á einni hæð ásamt bílskúr

- Mikið endurnýjuð eign á stórri eignarlóð
- Stór stofa og borðstofa, útgengt á verönd
- Tvö stór svefnherbergi og hægt að bæta einu við
- Gestasnyrting og stórt baðherbergi endurnýjað
- 12 fm áhaldageymsla m rafmagni

Verð: **97,5 millj.**

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





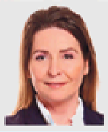
Holtsvegur 31

210 Garðabær - íb. 401

Einstaklega falleg 168 fm útsýnis-íbúð með rúmgóðu stæði í bílakj.

- Gólfsíðum gluggar með einstöku útsýni
- Fjögur góð svefnherbergi
- Tvö baðherbergi og sér þvottahús
- Gólfhiti í öllum gólfum
- Tvennar svalir

Nánari upplýsingar veitir:
Árni Davíð Bergs
aðst. fasteignasala
Sími: 625 2500
arni@miklaborg.is



Nánari upplýsingar:
Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Verð: **109 millj.**

2ja herbergja 65 fm íbúð

- Gott útsýni
- Rúmgóðar svalir
- Laus við kaupsamning

Verð: **41,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 832 3200 **Ómar Hvanndal** hdl. og aðst. fasteignas
s. 691 1931 **Óskar H. Bjarnasen** löggiltur fasteignasali

104,3 fm þriggja herbergja íbúð

- Tvö svefnherbergi
- 25,2 fm bílskúr á jarðhæð
- 5 fm geymsla

Verð: **49,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 832 3200 **Ómar Hvanndal** hdl. og aðst. fasteignas
s. 691 1931 **Óskar H. Bjarnasen** löggiltur fasteignasali

Litil 32,6 fm íbúð á jarðhæð með sérútgangi út á sameiginlegan garð

- Íbúðin hefur verið tekin í gegn nýlega og hún hefur verið í útleigu.
- Stofa, og útgengi inní garð.

Verð: **33 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 770 0500 **Íris Arna Geirsdóttir** aðst. fasteignasala
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Klettás 10

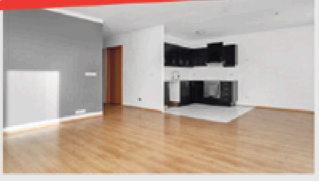
230 Njarðvík

Fallegt 130,6 fm raðhús með bílskúr í Njarðvík

- 3 svefnherbergi
- Úr stofu er útgengt út á timburverönd sem snýr til suðurs
- Samliggjandi stofa og borðstofa með parketi á gólfum
- Þvottahús
- Innbyggður 24,4 fm bílskúr

Ómar Hvanndal
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 832 3200
omar@miklaborg.is

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is



Verð: **58,9 millj.**

Vesturgata 50a

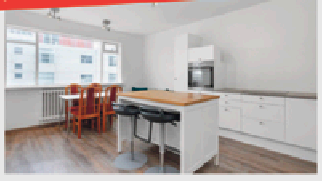
101 Reykjavík

85,9 fm 4ra til 5 herb. íbúð í lyftuhúsi

- Fjögur svefnherbergi
- Eldhús og stofa í einu samliggjandi rými
- Í kjallara er sameiginlegt þvottahús og hjólageymsla.
- 3 fm geymsla í kjallara

Ómar Hvanndal
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 832 3200
omar@miklaborg.is

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is



Verð: **65,9 millj.**

Hjallaland 3

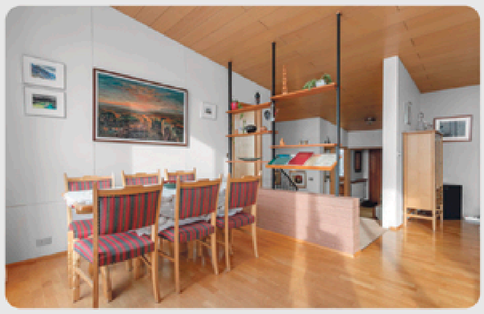
108 Reykjavík

Mjög vel skipulagt 232,3 fm raðhús í Fossvogi

- Fimm svefnherbergi, en voru sjö
- Þrír inngangar að ofanverðu
- Mikil lofthæð í stofu, suðursvalir og fallegur suður garður með gróðurhúsi
- Þvottahús með inngangi, gestasnyrting, baðherbergi, stór geymsla
- Bílskúr á lóð er 20,9 fm
- Aðkoma er fyrir ofan götu

Verð: **129 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

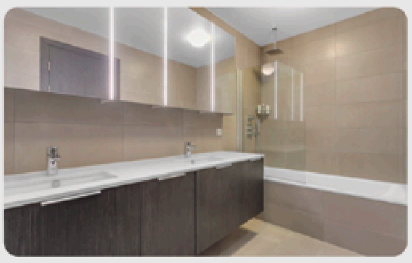
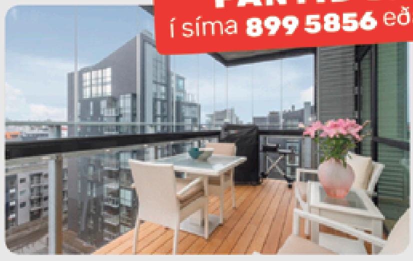


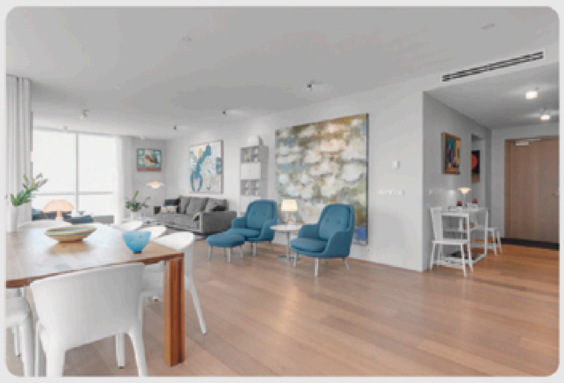
MIKLABORG | Með þér alla leið

miklaborg.is

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
í síma **899 5856** eða **695 5520**



Vatnsstígur 20-22

101 Reykjavík

Sérlega glæsileg 174 fm útsýnisíbúð á 9. hæð í glæsilegu fjölbýli

- Íbúðin nær í gegn frá norðri til suðurs
- Stofa og eldhús í stóru opnu rými
- Útsýni til sjávar og fjalla, gólfsíðir gluggar
- Suðursvalir með útsýni til miðbæjar, Bláfjalla og víðar
- Tvö svefnherbergi og tvö baðherbergi
- Húsvörður í húsinu
- Stæði í bílgeymslu

Verð: **213 millj.**

Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

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

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 15. mars kl. 17.30 - 18.00

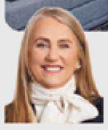
Þórsgata 17

101 Reykjavík

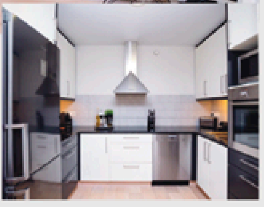
Einstaklega glæsileg 74,8 fm 2ja herb. íbúð

- Aukin lofthæð og stórir fallegir gluggar
- Hol, eldhús, borðstofu, stofu, svefnherbergi ásamt fataherbergi, baðherbergi og þvottahús
- Geymsla í kjallara
- Einstök staðsetning í hjarta miðborgarinnar

Verð: **49,9 millj.**



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is



NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Þórhalli í síma **896 8232**

Tröllakór 6

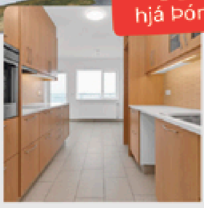
203 Kópavogur - íb. 401

Glæsileg 183,4 fm íbúð á efstu hæð í lyftuhúsi með góðu útsýni

- Tvö svefnherbergi
- Suður svalir þaðan sem er frábært útsýni til Bláfjalla og víðar Íbúðin er laus til afhendingar nýmáluð og fín
- Bílskúr og stæði í bílageymslu

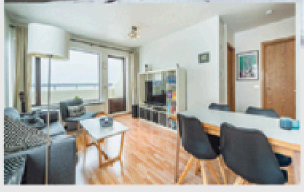
Verð: **97,8 millj.**

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallur@miklaborg.is



NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
sunnudag 13. mars
kl. 14.00 - 14.30



Boðagrandi 1

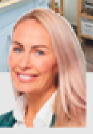
107 Reykjavík - íb. 401

57 fm, 2ja herbergja íbúð á 4. hæð með fallegu útsýn

- Forstofa, eldhús, stofa, svefnherbergi, baðherbergi, geymsla, og sameiginlegt þvottahús í kjallara

Verð: **46,9 millj.**

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



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
mánudag 14. mars
kl. 17.00 - 17.45

Engjavellir 1

221 Hafnarfjörður

Glæsileg og björt 160 fm neðri hæð

- Fjögur góð svefnherbergi
- Tvö baðherbergi
- Sér inngangur
- Stutt í alla þjónustu

Nánari upplýsingar veitir:
Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Verð: **89,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
mánudag 14. mars
kl. 16.00 - 16.30

Hallgerðargata 9

105 Reykjavík

Nýleg 2ja herb 70,7 fm íbúð á 5. hæð með aukinni lofthæð

- Nýtt parket á gólfi
- Nýr ísskápur og upp-þvottavél innbyggt í eldhúsinnréttingu
- Skiptist í andyri, stofu, eldhús svefnherbergi, baðherbergi og geymslu

Nánari upplýsingar veitir:
Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312
osa@miklaborg.is
Jón Rafn Valdimarsson lögg. fasteignasali

Verð: **74,9 millj.**

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

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

Freyðandi eftirrétturinn sem samanstendur af tvenns lags sorbet, Cava og jarðarberjum slær alltaf í gegn.

Valgerður veit fátt skemmtilegra en að bjóða gestum í mat og er einstaklega útsjónarsöm þegar kemur að því að bjóða upp á dýrindis rétti sem töfra gestina upp úr skónum og tekur örskamma stund að framreiða. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Töfrar gestina upp úr skónum með freyðandi eftirrétti

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Valgerður Sigurðardóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, veit fátt skemmtilegra en að prófa sig áfram með nýjar uppskriftir og bjóða góðum vinum í mat. Þrátt fyrir að hafa ekki alltaf mikinn tíma í matseld kemur það ekki í veg fyrir að hún reiði fram einfaldan og góðan mat fyrir sitt besta fólk.

Valgerður hefur komið sér vel fyrir í Grafarvogi ásamt manni sínum og hafa þau búið þar í 20 ár. „Við eigum þrjú börn og hundinn okkar, hana Betu. Okkur líður alveg frábærlega hérna, hér er einstakt samfélag. Mikill náungakærleikur og fólk náið, við höfum eignast okkar bestu vini eftir að við fluttum hingað í Grafarvog. Það er ekkert skemmtilegra en að fá fólk í mat og við leggjum mikla áherslu á að hafa börnin með, svo oft erum við ansi mörg og mikið fjör í eldhúsinu.“

Ein regla við matarborðið

Þau útbjuggu draumaeldhúsið fyrir örfáum árum og þar slær hjarta heimilisins. „Við elskum að vera í eldhúsinu okkar, við bökum, eldum og það er gaman að sjá að máltækið „Þau læra það sem fyrir þeim er haft“ á svo sannarlega við hérna hjá okkur. Krakkarnir eru mjög duglegir að baka og eru að fikra sig áfram í eldamennsku líka. Það er bara ein regla við matarborðið og hún er sú að ekki má vera með síma við borðið. Það er því mikið spjallað um allt og ekkert, stundum heimsmálin, stundum um lélega pabbabrandara og allt þar á milli.“

> ” Það er bara ein regla við matarborðið og hún er sú að ekki má vera með síma við borðið.

Ferðuðust gegnum mat

„Við höfum nýtt síðustu tvö ár vel og gefið okkur meiri tíma til að prófa okkur áfram með nýja hluti þegar kemur að matargerð. En Covid og heimavinna gáfu okkur auka tíma. Ég lærði að elda indverskan mat sumarið 2020, en hann er í miklu uppáhaldi hjá okkur. Þegar við gátum ekki ferðast þá ferðuðumst við í gegnum mat, hlustuðum á indverska tónlist og elduðum. Indverskur matur er svo fjölbreyttur og alger veisla fyrir bragðlaukana, ég vil hvetja fólk sem ekki hefur eldað indverskan mat til að prófa sig áfram. Sumarið 2021 ferðuðumst við til Spánar með matnum sem við elduðum. Við keyptum okkur kolagrill og paella-pönnu og fórum að prófa okkur áfram með paellur. Hlustuðum reyndar á djass frá öllum heimshornum á meðan við prófuðum okkur áfram í þessari eldamennsku, sem við féllum algerlega fyrir. Grillið var því óspart notað og við vorum fljót að bæta við okkur auka pönnu til þess að geta boðið fleirum í mat.“

Innbakaður humar

Í þættinum Matur og heimili á dögunum framreiddi Valgerður þrjá ofureinfalda og gómsæta sælkerarétti, tvo forrétti og einn eftirrétt.

„Réttirnir sem ég valdi eru ótrúlega bragðgóðir, ólíkir en ákaflega einfaldir þegar kemur að eldamennsku og hráefnum. Stundum langar mann að fá góða vini í mat en hefur kannski ekki langan tíma til að galdra fram eitthvað guðdómlegt og þá eru þetta bestu réttirnir. Ég var að vinna í Íslandsbanka og árið 2010 var haldin matreiðslukeppni á meðal starfsmanna. Ég hafði í nokkur ár eldað innbakaðan humar, sem hljómar flókið en er ótrúlega einfaldur réttur. Íslandsbanki gaf síðan út matreiðslubók sem starfsmenn fengu í jólagjöf það árið og í framhaldi fóru 12 uppskriftir á dagatal sem viðskiptavinir fengu gefins og þar endaði þessi frábæra uppskrift. Ég er enn þann dag í dag að fá skilaboð frá fólki sem eldar réttinn ávallt á jólum eða áramótum.“

Allt hráefnið í þessa tvo forrétti fékk Valgerður í Bónus. Í eftirréttinn er Cava sérpantað hjá ÁTVR, óáfenga freyðivínið fæst í Krónunni og sorbet-ísinn fær hún í ísbúðinni Huppu.

Steinliggur, rétturinn sem fékk nafn þegar Valgerður framreiddi hann í þættinum Matur og heimili.

Innbakaði humarinn þykir hið mesta lostæti og margir halda að það sé ofur flókið að útbúa hann en það er hinn mesti misskilningur.

Innbakaður humar

1 hvítt samlokubrauð
1 poki skelflettur humar frá Norðanfiski
200 g smjör
3-4 litlir hvítlaukar, pressaðir
1 búnt steinselja, söxuð
Sítrónupipar eftir smekk

Bræðið smjörið, pressið hvítlaukinn og blandið saman ásamt steinseljunni. Skerið skorpuna af brauðinu/brauðsneiðunum og fletjið það út með kökukeflinu báðum megin. Hreinsið humarinn og leggið hann á brauðið/brauðsneiðarnar, um það bil tvo til þrjá humarhala á hverja sneið. Kryddið til með sítrónupiparnum. Vefjið brauðinu utan um humarinn og veltið rúllunum upp úr hvítlaukssmjörinu. Bakið í ofni við 200°C í 10 til 15 mínútur. Berið fram klettasalati og hvítlaukssósu.

Steinliggur

150 g geitaostur (Chavroux)
½ hvítt samlokubrauð
1 pakki parmaskinka
150 g rjómi
Salt og pipar eftir smekk
Hunang eftir smekk
1 búnt fersk basilíka
Ólífuolía

Byrjið á því að setja geitaost og sama magn af rjóma í pott, saltið og piprið eftir smekk og bætið við hunangi eftir smekk. Hitið þetta saman en passið að þetta sjóði ekki. Brauðsneiðarnar eru ristaðar, miðið við eina sneið á mann, það má skera skorpuna af eða skera sneiðarnar horn í horn. Setjið sósuna yfir brauðsneiðina, um það bil tvær matskeiðar ásamt tveim sneiðum af parmaskinku. Setjið síðan ólífuolíu og basilíku yfir og hafið magnið eftir smekk hvers og eins. Sósan sem verður eftir í pottinum er borin fram með réttinum svo hægt sé að fá sér ábót.

Freyðandi sorbet-eftirréttur

Honor Cava (hægt að sérpanta frá ÁTVR) eða óáfengt freyðivín (Tomson&Scott Noughty)
1 box sítrónu-sorbet
1 box jarðarberja-sorbet
1 askja jarðarber til skrauts

Ein kúla af jarðarberja-sorbet og önnur af sítrónu-sorbet sett í fallega skál eða glas á fæti. Jarðarber heil eða skorin yfir til skrauts. Freyðivíninu er síðan hellt yfir þegar búið er að bera réttinn fram og þá freyðir hann skemmtilega og slær ávallt í gegn. ■

20% afsláttur

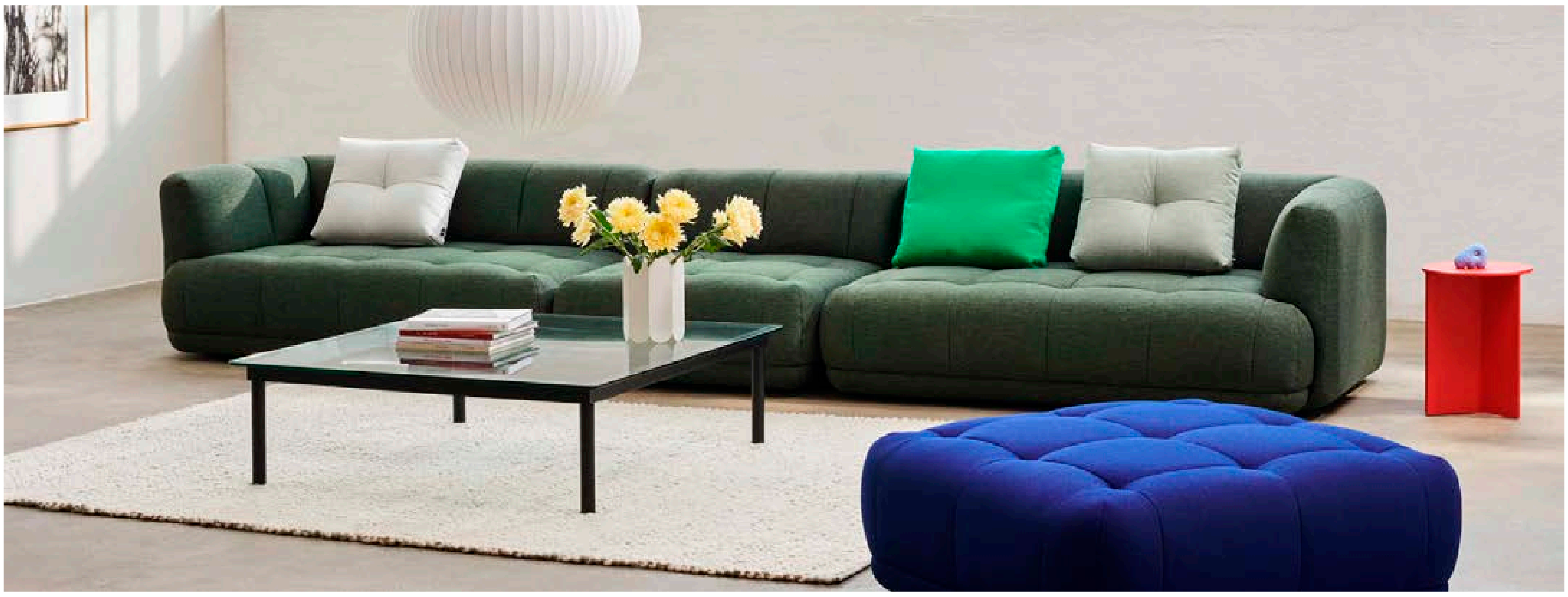
HAY sófar

epal

HAY

Tilboðið gildir til 31. mars fyrir alla sófa frá HAY

Skeifan 6 / Smáralind / Kringlan / Laugavegur 7 / 5687733 / **www.epal.is**



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og dóttir,

Sigríður Sólveig Bárðardóttir

Sunnusmára 28, Kópavogi,

lést 3. mars.
Útförin fer fram frá Vídalínskirkju mánudaginn 14. mars kl. 13.
Tekið er á móti minningargreinum á minningar.is.

Hafsteinn Þór Hilmarsson
María Hafsteinsdóttir **Daði Hall**
Eva Hafsteinsdóttir **Ólafur Georg Gylfason**
Kristjana Bára Hafsteinsdóttir **Sigurður Árni Knútsson**
Hafþór Valur Hafsteinsson **Ólöf Arna Gunnarsdóttir**
Kristjana Össurardóttir **Bárður Ragnarsson**
og barnabörn.

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
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

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
www.utforin.is ◆ Auðbrekku 1, Kópavogi
Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson S: 896 8242

Jóhanna Eiríksdóttir

Jón G. Bjarnason S: 793 4455
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is ◆ Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441
ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

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

Elham Fakouri sýningarstjóri í Norræna húsinu leiðir verkefnið. MYND/JOSÉ LUIS ANDERSON

Skapa nýjan vettvang fyrir listafólk af ólíkum uppruna

Um helgina hefst ný viðburðaröð í Norræna húsinu með það að markmiði að styðja við erlent listafólk í íslensku lista- og menningarlífi.

arnartomas@frettabladid.is

Nýtt verkefni hefst í Norræna húsinu um helgina sem beinist að því að skapa vettvang sem stuðlar að fjölbreytileika og auðveldar fólki af ólíkum uppruna að taka þátt í íslensku lista- og menningarlífi. Verkefnið samanstendur af röð viðburða og pallborðsumræðum sem munu eiga sér stað á 12 mánaða tímabili.

„Fjöldi alþjóðlegra innflytjenda á Norðurlöndum hefur vaxið hratt á undanförnum árum og í ljósi nýlegra atburða, þar á meðal hamfaranna í Úkraínu, mun sá fjöldi vaxa enn frekar,“ segir Elham Fakouri sýningarstjóri sem stýrir verkefninu. „Margir listamenn og aðgerðasinnar kjósa að koma til Íslands, en það getur verið erfitt fyrir þá að rata í íslensku menningar- og listasamfélagi, sérstaklega fyrir þá sem koma frá löndum utan Evrópusambandsins.“

Elham segir að með verkefninu sé vonast til að gera íslenskt samfélag samþættara. „Með því að setja af stað röð af ólíkum sýningum og umræðum vonumst við eftir að búa til aðgengilegan vettvang og efla samstarf þvert á landamæri Norðurlandanna.“

Persneskt nýár

Fyrsti viðburður verkefnisins fer fram í Norræna húsinu klukkan 18 í kvöld og segir Elham að um sé að ræða snemmbúinn fögnuð fyrir persneska nýárið sem kallast Nowruz (ísl. nýr dagur). Tímamótunum er fagnað í mörgum löndum, þar á meðal Íran, Afganistan og Aserbaísjan.

„Persneska nýárið gengur í garð 21. mars og hefst um vorjafndægur,“ útskýrir hún. „Í kvöld mun svo ég, ásamt tveimur öðrum írönskum tónlistarmönnum sem koma frá Svíþjóð, spila tilraunakennda persneska tónlist á meðan nemendur frá Myndlistarskóla Reykjavíkur sýna verk sín. Svo verða gómsætir persneskir réttir í boði með aðstoð veitingastaðarins Sónó.“

Residensía fyrir flóttafólk

Í tengslum við verkefnið sem fer af stað um helgina hefur Norræna húsið einnig verið í samstarfi við Artists at Risk (AR) samtökin í Finnlandi. Það samstarf hefur svo leitt til þess að margar af helstu listastofnunum landsins hafa verið í samtali um að koma á fót residensíu fyrir gestalistamenn sem eru flóttamenn á Íslandi, með þá fyrstu frá Úkraínu, Rússlandi og Hvíta-Rússlandi.

> **Margir listamenn og aðgerðasinnar kjósa að koma til Íslands, en það getur verið erfitt fyrir þá að rata í íslensku menningar- og listasamfélagi.**

„Við tókum frumkvæðið og hófum samtal við AR og stefnum að því að koma listamönnum frá áhættusvæðum í residensíu á Íslandi, hafa þá í dagskránni okkar og búa til tengslanet fyrir þá í gegnum okkar tengslanet,“ segir Elham. „Við teljum að þetta sé mjög mikilvægt skref, sérstaklega vegna nýlegra atburða í Evrópu, þar á meðal ástandsins í Úkraínu.“

Á morgun, sunnudaginn 13. mars, fer svo fram opinn markaður í Norræna húsinu til styrktar úkraínsku þjóðinni. Þar verður boðið upp á opnar viðræður við íslenska stjórnmálafræðinga, sagnfræðinga og fólk sem hefur beina reynslu af stjórn Pútíns. ■

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Vilborg Fríður Björgvinsdóttir
(Bíbí)

lést 1. mars.
Útförin fer fram frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 16. mars kl. 11.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim er vildu minnast hennar er bent á Góðvild styrktarsjóð.
Kt. 660117-2020, reikn. 0301-26-660117, godvild.is.

Björgvin Hólm Jóhannesson
Bjarni Sigurður Jóhannesson **Björg D. Johannesson**
Bjarki Þór Jóhannesson **Steingerður Kristjánsd.**
Sigurður Hólmar Jóhannesson **Ragnheiður Erla Hjaltad.**
Jóhannes Birgir Jóhannesson **Glicia Gomes**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Jörgensdóttir

Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða, Akranesi,

lést á Hjúkrunar og dvalarheimilinu Höfða, þriðjudaginn 8. mars.
Útför hennar fer fram frá Akraneskirkju, fimmtudaginn 24. mars klukkan 13.
Sérstakar þakkir fær yndislegt starfsfólk Hjúkrunar- og dvalarheimilisins Höfða fyrir hlýhug og góða umönnun.

Jón Ágúst Einisson **Aud Rensmoen**
Sigurbjörg Einisdóttir
Ingibjörg Sigrún Einisdóttir **Gylfi Ólafsson**
María Einisdóttir **Tyrfingur Tyrfingsson**
Ásta Einisdóttir **Mogens Hove Pedersen**
ömmubörnin og langömmubörnin.

LYFSALINN

BÍLAAPÓTEK

VIÐ VESTURLANDSVEG

Vertu bara í **hlýjunni**

Afgreiðsla beint í bílinn

Öruggt, fljótlegt og afar **þægilegt**

- Renndu við

9-22

OPIÐ ALLA DAGA

Þú finnur Lyfsalann í Glæsibæ, Urðarhvarfi og bílaapótek Vesturlandsvegi

GLÆSIBÆR
Opið virka daga 8.30 - 18.00

URÐARHVARF
Opið virka daga 9.00 - 18.00

BÍLAAPÓTEK VIÐ VESTURLANDSVEG
Opið alla daga 9.00 - 22.00

Ástkær faðir okkar, afi og sonur,

Árni Þorgilsson

frá Sökku, Svarfaðardal,

lést á dvalarheimilinu Dalbæ föstudaginn 4. mars. Útförin fer fram frá Dalvíkurkirkju laugardaginn 19. mars klukkan 13.30. Þökkum innilega starfsfólkinu á Dalbæ fyrir einstaka umönnun og alúð.

Birkir Árnason **Sigurður Óli Árnason**
Elsa Borg Sveinsdóttir **Helga Svala Sigurðardóttir**
Ísafold Esja Birkisdóttir
Arney Elísabet Birkisdóttir **Þorgils Gunnlaugsson**
Hrafnkatla Eir Birkisdóttir **Olga Steingrímsdóttir**

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristín Sigurðardóttir

Sólheimum 25,

lést á Landspítalanum 7. mars. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 16. mars kl. 15.

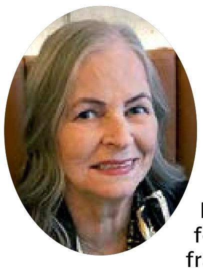
Kristín Petersen **Renato Gruenenfelder**
barnabörn og langömmubörn.

Við sendum hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför föður, tengdaföður, afa og langafa,

Steinþórs Ingvarssonar

Sérstakar þakkir færum við starfsfólkinu á Hlíðarbæ og á Droplaugarstöðum fyrir framúrskarandi umönnun í erfiðum veikindum.

Sigurður I. Steinþórsson
Gunnar Steinþórsson **Ágústa Valdimarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



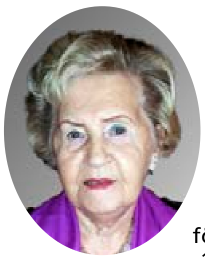
Elskulega rósin okkar,

Elínrós Kristín Guðmundsdóttir

Kirkjubraut 5, Innri-Njarðvík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, föstudaginn 4. mars. Útförin fer fram frá Innri-Njarðvíkurkirkju, föstudaginn 18. mars klukkan 13.

Guðlaugur Guðjónsson
Kristjana E. Guðlaugsdóttir **Erlingur J. Leifsson**
Ingibjörg Jóna Guðlaugsdóttir **Þorsteinn Jónsson**
Una Guðlaugsdóttir **Eðvald Heimisson**
Rannveig Erla Guðlaugsdóttir **Leó Ingi Leósson**
barnabörn, barnabarnabörn og systkini hinnar látnu.



Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Þóra Helgadóttir

frá Seljalandsseli,

lést á dvalarheimilinu Grund föstudaginn 4. mars. Útförin fer fram 17. mars frá Garðakirkju klukkan 13.

Helga Herbertsdóttir **Guðmundur Þ. Halldórsson**
Henný Júlía Herbertsdóttir **Reynir Sigurjónsson**
Ágústa Benný Herbertsdóttir
Gunnar Herbertsson **Sigrún Einarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elsku mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma,

Ingibjörg Sólbjört Guðmundsdóttir

frá Litla-Kambi á Snæfellsnesi, síðast til heimilis að Gullsmára 11,

lést í faðmi fjölskyldunnar á hjúkrunarheimilinu Grund 1. mars. Útförin fer fram frá Háteigskirkju miðvikudaginn 16. mars klukkan 13.

Svanborg Birna Guðjónsdóttir
Guðlaug Rakel Guðjónsdóttir **Guðjón Gunnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Hægeldaður tryllir

Sálfræðitryllirinn Kverkatak er nýjasta verk Kára Valtýssonar. Hann fullvissar lesendur um að þótt þeir séu báðir lögfræðingar eigi hann fátt sameiginlegt með söguhetjunni.

arnartomas@frettabladid.is

Kverkatak er þriðja bók Kára Valtýssonar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Þetta er í rauninni bók sem ég byrjaði að hugsa um fyrir sjö árum og var byrjaður að vinna í þá,“ segir rithöfundurinn og lögmaðurinn Kári Valtýsson um nýjustu bók sína, Kverkatak, sem gefin var út á dögunum af bókaútgáfunni Hringaná. „Ég skrifaði svo tvær bækur í millitíðinni en þessi bók var alltaf að malla í undirmeðvitundinni. Góðar hugmyndir eru þannig að maður gleymir þeim ekki þótt maður skrifi þær ekki niður.“

Vafasöm vegferð

Kári segist aldrei hafa verið ánægður með hvernig bókin kom út en ákvað fyrir tveimur árum að hugmyndin væri það góð að hann gaf sig allan í að skrifa hana alveg upp á nýtt. Hugmyndin að baki bókinni segir Kári vera klassísku spurninguna: „Hvað ef?“

„Mig langaði að skoða hvað gerist ef ráðsettur lögmaður í Vesturbænum kemur sér í vandræði, þarf að grafa lík og takast á við afleiðingar þess,“ segir hann. „Lesandinn fylgist með þessum lögfræðingi sem hefur í rauninni allt en er samt óánægður. Hann lendir reyndar í miklu áfalli í bókinni og í sorginni knýr grái fiðringurinn dyra. Þegar ung kona byrjar að vinna í fyrirtækinu þar sem hann vinnur tekur við vægast sagt vafasöm vegferð.“

Sum sé, miðaldra lögfræðingur á besta stað í lífinu sem leiðist út í tryllingslega myrka atburðarás. Þurfa vinir þínir og vandamenn að hafa einhverjar áhyggjur, Kári?

„Nei, það er ekki þannig, og sem betur fer byggir hann ekki á mér,“ segir Kári og skellir upp úr. „Í rauninni er það eina sem við eigum sameiginlegt að við erum báðir lögfræðingar og hann er jú líka frá Akureyri eins og ég. En sem betur fer stoppa okkar líkindi þar! Ég er í raun bara að stytta mér leiðir og skrifa um það sem ég þekki. Ef hann væri frá Raufarhöfn hefði ég þurft að setja mig inn í staðhætti þar.“

> Góðar hugmyndir eru þannig að maður gleymir þeim ekki þótt maður skrifi þær ekki niður.

Harðsoðinn stíll

Með sálfræðitryllinum Kverkataki breytir Kári aðeins til frá fyrri verkum sínum, vestrunum Hefnd frá árinu 2018 og Heift frá 2019.

Eru þetta keimlík verk?

„Flæðið er kannski með svipaðri myndrænni áferð. Stíllinn er samt öðru vísi og útgefandi minn lýsti honum sem „harðsoðnum“,“ segir Kári. „Bókin er sögð í fyrstu persónu og í nútíð og það breytir strax aðeins hvernig sagan er sögð. En ég vona samt að stíllinn sé nógu svipaður til að fólk sjái hver hafi skrifað hana – að ég sé að finna mér einhvers konar rödd.“ ■

Okkar yndislegi

Hjörvar Rögnvaldsson

f. 29.07.1975

varð bráðkvaddur á heimili sínu í Gateshead, Newcastle, 16. febrúar sl. Útför hefur farið fram.

Susannah Marie Ceska
Kristín Magnúsardóttir **Hafsteinn Hafsteinsson**
Magnús Rögnvaldsson **Gunnlaug Gissurardóttir**
Gunnar H. Hafsteinsson **Lára H. Snorradóttir**
Hjördís Björnsdóttir
Rögnvaldur Jóhannesson **Soffía Jakobsdóttir**
Jakob R. Austmann **Andrea H. Austmann**
Eyþór Rögnvaldsson **Daniela Padrón**

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Oddsteinn Runólfur Kristjánsson

Hvammi í Skaftártungu,

lést sunnudaginn 6. mars sl. á hjúkrunarheimilinu Klausturhólum. Útför hans fer fram frá Grafarkirkju laugardaginn 19. mars kl. 14.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á að láta Hjúkrunarheimilið Klausturhóla, Kirkjubæjarklaustri, njóta þess. Athöfninni verður útvarpað í bíla við kirkjuna og upptaka verður á Facebook-síðu Kirkjubæjarklaustursprestakalls.

Gunnar Kristján Oddsteinsson **Sigurbjörg Kristín Óskarsd.**
Inga Björt H. Oddsteinsdóttir **Brandur Jón H. Guðjónss.**
Kristbjörg Elín Oddsteinsdóttir **Tryggvi Agnarsson**
Páll Símon Oddsteinsson **Jónína Jóhannesdóttir**
og fjölskyldur.

Elsku eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Skúli Sigurðsson

vélfræðingur,
Smárarima 102, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans miðvikudaginn 2. mars.

Útförin fer fram í Grafarvogskirkju miðvikudaginn 16. mars, kl. 13.00. Athöfninni verður einnig streymt á www.streyma.is

Anna Dýrfjörð
M. Stella Skúladóttir **Þorgeir Pétursson**
Skúli Skúlason **Kristín Björnsdóttir**
Signý S. Skúladóttir **Ómar Þorsteinsson**
Guðmundur K. Thoroddsen **Halldóra Elíasdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar ástkæri

Páll Örvar Garðarsson

lést á líknardeild Landspítalans, fimmtudaginn 3. mars. Útför hans fer fram frá Seltjarnarneskirkju, mánudaginn 21. mars kl. 13.00. Blóm og kransar eru vinsamlega afþökkuð en þeim sem vildu minnast hans er bent á Ljósið.

Guðfinna Kaldalóns Pálsdóttir **Inge Henriksen**
Helgi Hrafn Pálsson
Anna Margrét Jóhannsdóttir
Einar Örn Jóhannsson
Jórunn Sveinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Hafdís Helga Helgadóttir

Hlíðarhúsum 7,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir laugardaginn 5. mars. Útförin fer fram frá Háteigskirkju mánudaginn 14. mars kl. 15.

Sigurður Helgi Gunnarsson
Hermóður Gestsson **Anna María Gerhardt**
Henný Bára Gestsdóttir
Harpa Hrönn Gestsdóttir **Runólfur Hjalti Eggertsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elsku frændi okkar,

Jóhannes Helgason

hagleiksmaður og bóndi,
Brenniborg, Skagafirði,

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands Sauðárkróki sunnudaginn 6. mars. Útförin fer fram frá Víðimýrarkirkju laugardaginn 19. mars kl. 14.00.

María Bergþórsdóttir
Helgi Bergþórsson
Kristín Bergþórsdóttir
Ingibjörg Halldóra Bergþórsdóttir
Guðmundur Örvar Bergþórsson
Rúnar Þór Bergþórsson
Haukur Þór Adólfsson
Guðrún Ingibjörg Adólfsdóttir
Helga Adólfsdóttir
Sigurlaug Anna Adólfsdóttir
og fjölskyldur okkar.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Adda Bára Sigfúsdóttir

veðurfræðingur,

lést á hjúkrunarheimilinu Grund 5. mars. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 18. mars kl. 10. Við þökkum starfsfólki Grundar fyrir hlýhug og góða umönnun. Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á söfnunarsjóð Rauða krossins vegna mannúðarstarfs í Úkraínu, nr. 0342-26-12, kt. 530269-2649.

Sigfús Bjarnason **Maria Nikka**
Kolbeinn Bjarnason **Guðrún Óskarsdóttir**
Jóhann Bjarni Kolbeinsson
Hanna Bára Sigfúsdóttir Nikka
Karl Emil Sigfússon Nikka
Arvid Bjarne Sigfússon Nikka
Sólrún Kolbeinsdóttir
Sölvi Kolbeinsson
Sigrid Anna Sigfúsdóttir Nikka
og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Arnbjörn Gunnarsson

Ásabraut 14, Grindavík,

lést á heimili sínu miðvikudaginn 2. mars. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju mánudaginn 14. mars klukkan 14.

Sigrún Sigurgeirsdóttir
Sara Arnbjörnsdóttir
Gunnar S. Arnbjörnsson **Hrafnhildur Guðjónsdóttir**
Aldís G. Rosenlund **Rickard Rosenlund**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Guðrún Gunnarsdóttir

Herjólfsgötu 40, Hafnarfirði,

lést 5. mars sl. á Hrafnistu í Hafnarfirði. Útför hennar fer fram frá Víðistaðakirkju, þriðjudaginn 15. mars kl. 13.

Gunnar Þór Hólmsteinsson
Jón Sigurðsson
Lilja G. Gunnarsdóttir **Hilmar H. Eiríksson**
Alexandra Guðrún Jónsdóttir **Gunnar Örn Jónsson**
Guðrún Lilja Hilmarsdóttir **Gunnar Þór Hilmarsson**

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Karítas Sölvadóttir Häsler

frá Efri-Miðvík,

lést á hjúkrunarheimilinu Droplaugarstöðum, miðvikudaginn 2. mars. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 15. mars klukkan 13. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Alzheimersamtökin, kt. 580690-2389, banki 0515-26-24303. Athöfninni verður streymt frá promynd.is/karitas

Hans Gerald Häsler **Valgerður Sigurðardóttir**
Guðrún Margrét Häsler
Hafsteinn Häsler **Helga Bjarnadóttir**
Ilse Häsler **Haukur Halldórsson**
Sölvi Stefánsson **Inga Árnadóttir**
barnabörn og langömmubörn.

Hjartans þakkir fyrir hlýhug, samúð og fallegar kveðjur vegna andláts og útfarar elskulegrar móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Berthu Maríu Grímsdóttur Waagfjörð

Sérstakar þakkir til starfsfólks hjúkrunarheimilisins Ísafoldar fyrir einstaka umönnun og hlýtt viðmót.

Halldór Waagfjörð **Birna Ben**
Kristinn Waagfjörð **Hjördís Sigmundsdóttir**
Grímur Rúnar Waagfjörð **Helga Gunnarsdóttir**
Þorsteinn Waagfjörð **Sigrún Snædal Logadóttir**
Rósa María Waagfjörð **Einar Ingason**
Már Viktor Jónsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Guðrún Sigríður Guðmundsdóttir

Hlíðargötu 18, Neskaupstað,

lést á Hrafnistu Hafnarfirði miðvikudaginn 9. mars. Minningarathöfn fer fram frá Háteigskirkju föstudaginn 18. mars kl. 15.00. Útför verður frá Norðfjarðarkirkju fimmtudaginn 24. mars kl. 14.00. Hjartans þakkir til starfsfólks Hrafnistu fyrir hlýja og góða umönnun.

Gígja Sólveig Guðjónsdóttir
Guðný Steinunn Guðjónsdóttir **Einar Bridde**
María Guðjónsdóttir **Karl Jóhann Birgisson**
Hólmfríður G. Guðjónsdóttir **Jón Ásgeir Tryggvason**
Guðjón Dagbjörn, Guðrún Júlía, Guðrún Dagmar,
Guðríður Elísa, Sigurlaug María, Guðrún Sigríður,
Guðjón Birgir, Guðrún Stella og fjölskyldur.

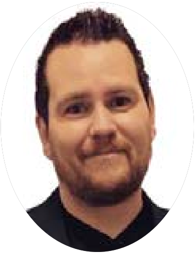
Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Anna Vigdís Gunnlaugsdóttir

Kleppsvegi 62,

lést þriðjudaginn 8. mars á Hrafnistu í Reykjavík. Útförin fer fram frá Laugarneskirkju, miðvikudaginn 16. mars kl. 13. Blóm og kransar eru vinsamlega afþökkuð en þeim sem vildu minnast hennar er bent á Alzheimersamtökin.

Sigurjón R. Markússon
Hanna Guðrún Sigurjónsdóttir **Sigurður Bogason**
Markús Sigurjónsson **Hafdís Huld Þórólfsd.**
Andrea Sigurjónsdóttir **Manuel Aronsson**
Gunnlaugur Þór Sigurjónsson **Anna Marín Kristjánsd.**
og barnabörn.



Okkar elskulegi

Birgir Þór Arnarson

Skúlagötu 11, Borgarnesi,

lést föstudaginn 4. mars.

Útför hans fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 18. mars kl. 14.

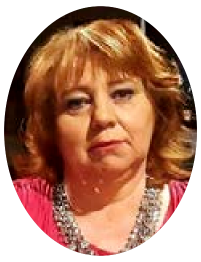
Fyrir hönd aðstandenda,
Jónína Birgisdóttir **Sigríður Svavarsdóttir**

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærs eiginmanns, föður, tengdaföður og afa,

Ólafs Aðalsteins Gíslasonar

Ásbúð 74, Garðabæ.

Gíslína Henný Einarsdóttir
Jónína Helga Ólafsdóttir **Guðbjörn Gylfason**
Sigurborg Anna Ólafsdóttir **Andri Þór Gestsson**
Sædís Ólafsdóttir **Gunnar Örn Svavarsson**
og barnabörn.



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Anna Lísa Wíum

lést á heimili sínu miðvikudaginn 2. mars. Útför fer fram frá Seljakirkju föstudaginn 18. mars kl. 13.00.

Sigursteinn Þór Einarsson **Erla Lind Þórisdóttir**
Svava Hrund Einarsdóttir **Gústaf Guðbrandsson**
Stefán Helgi Einarsson **Elín Hrund Guðnadóttir**
Ómar H. Wíum **Eyrún Eðvalds**
Jóhann Viðar Hjaltason **Ingibjörg Lóa Hjaltadóttir**
og barnabörn.

Yndisleg eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Margrét Björnsdóttir

áður til heimilis að
Kjartansgötu 5, Borgarnesi,

lést í Brákarhlíð 21. febrúar sl. Útförin fer fram frá Borgarneskirkju þriðjudaginn 15. mars nk. klukkan 14. Alúðarþakkir til starfsfólks Brákarhlíðar fyrir góða umönnun og ljúft viðmót. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarsjóð Brákarhlíðar, brakarhlid.is/minningarsjodur/ Athöfninni verður streymt á kvikborg.is

Konráð Andrésson
Birna G. Konráðsdóttir **Brynjar H. Sæmundsson**
Ingibjörg A. Konráðsdóttir **Gunnar Á. Gunnarsson**
Konráð Konráðsson **Arna Einarsdóttir**
Jóhanna M. Konráðsdóttir **Guðjón H. Egilsson**
Andrés Kr. Konráðsson
og fjölskyldur.

Ástkær móðir okkar, dóttir,
unnusta og systir,

Agnes Þóra Kristþórsdóttir

frá Moldhaugum,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans, 6. mars sl. Útförin fer fram frá Langholtskirkju, föstudaginn 25. mars kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Elmar Blær Kjartansson
Alexander Týr Andrason
Ása Björk Þorsteinsdóttir
Freyr Helgason
Sigríður Kristín Kristþórsdóttir **Gunnar Reynisson**
Elmar Freyr Kristþórsson

Ástkær eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,

Guðný Stefanía Karlsdóttir

(Gauja)

lést á hjúkrunarheimilinu Hraunbúðum Vestmannaeyjum 8. mars sl.

Útför Guðnýjar (Gauju) fer fram frá Landakirkju í Vestmannaeyjum laugardaginn 19. mars kl. 13.00. Athöfninni verður einnig streymt á vef Landakirkju, landakirkja.is.

Fyrir hönd aðstandenda,
Ingi Steinn Ólafsson
Sigfríður Björg Ingadóttir **Ómar Stefánsson**
Árni Karl Ingason
Friðþór Vestmann Ingason **Ragnheiður Jónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Opnunartilboð

ILVA

VIÐ HÖFUM OPNAÐ Í KAUPTÚNI 1, GARÐABÆ

20% AF ÖLLUM VÖRUM Í VERSLUN*

SINGLE BORÐSTOFUBORÐ ALLAR GERÐIR Á **30%** AFSLÆTTI

30%

RIA TUNGUSÓFI. FÆST Í FLEIRI LITUM. H78 X B148 X L222 CM
199.900,- NÚ **139.930,-**

ALLY BORÐSTOFUSTÓLAR. FÁST Í FLEIRI LITUM.
22.900,- NÚ **16.900,-**

SINGLE BORÐSTOFUBORÐ. 80X120. STÆKKANLEGT UPP Í 217 CM.
INNBYGGÐ STÆKKUN. 64.900,- NÚ **45.430,-**

30%

SCOTT HORNTUNGUSÓFI MEÐ LEGUBEKK. FÆST Í FLEIRI LITUM. H85 X B206 X L349 CM
429.900,- NÚ **299.900,-**

30%

NEPTUN SÓFABORÐ. 99.800,- NÚ **69.860,-**

30%

LINA HÆGINDASTÓLL. 79.900,- NÚ **55.990,-**

30%

RIA 3JA SÆTA SÓFI.
129.900,- NÚ **90.930,-**

LISSABON HORNSÓFI. 2+3.
279.900,- NÚ **199.900,-**

30%

SCOTT HORNTUNGUSÓFI MEÐ LEGUBEKK. FÆST Í FLEIRI LITUM. H85 X B206 X L349 CM
429.900,- NÚ **299.900,-**

30%

LINA HÆGINDASTÓLL. 79.900,- NÚ **55.990,-**
LINA SKEMILL. 19.900,- NÚ **13.990,-**

*GILDIR EKKI AF SÉRPÖNTUNUM

FAST SENDINGARGJALD MEÐ PÓSTINUM HVERT Á LAND SEM ER!

25%
KYNNINGARAFSLÁTTUR

Nicolas Vahé
NÝTT Í ILVA!

NOAK BORÐSTOFUSTÓLL. SV. TEXTÍLLEÐUR M. EIKARFÓTUM.
19.900,- NÚ **15.920,-**

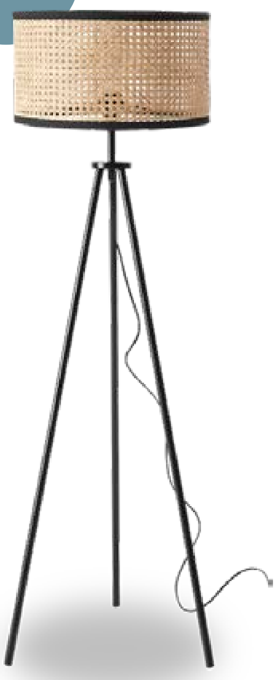
35%

RETINA SKEMLAR. 19.995,- NÚ **13.995,-**

30%

ALLY HÆGINDSTÓLL. VELÚRÁKLÆÐI, FÆTUR ÚR GÚMMÍVIÐ.
44.900,- NÚ **31.430,-**

30%



AUBREY GÓLFLAMPI. 128 X 39CM.
19.995,- NÚ **13.997,-**

30%

MÍA BAKKABORÐ.
FÆST Í 3 STÆRÐUM.

25%

TONYA GÓLFMOTTUR. FÁST Í NOKKRUM STÆRÐUM.

EMILIA BORÐSTOFUSTÓLAR. FÁST Í ÞREMUR LITUM.
29.900,- NÚ **19.995,-**

25%
KYNNINGARAFSLÁTTUR

NÝTT Í ILVA!

meraki

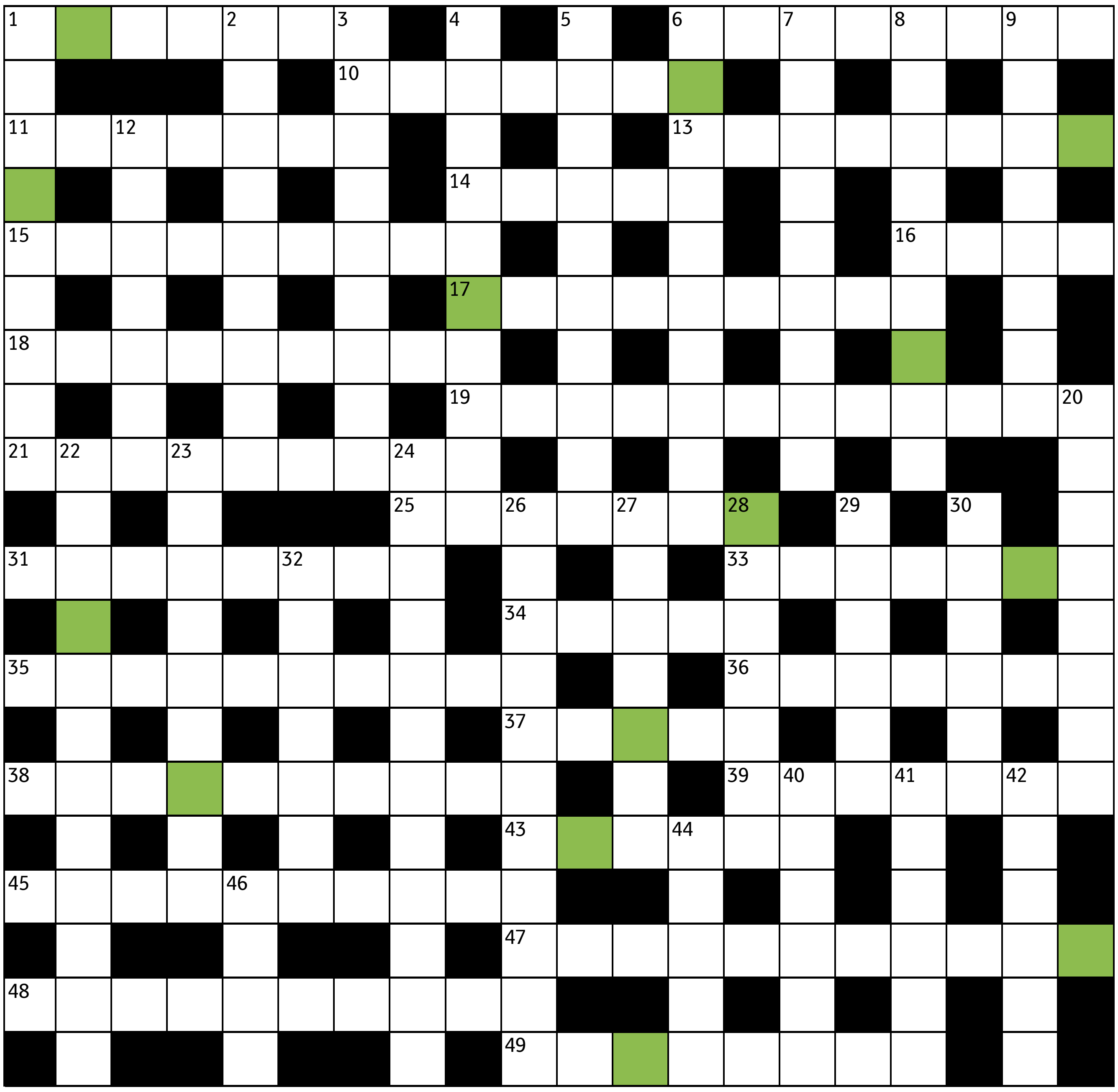
MERAKI HÚÐVÖRUR ERU GERÐAR ÚR MILDUM OG NÆRANDI INNIHALDSEFNUM. VÖRURNAR ERU HANNAÐAR OG ÞRÓAÐAR Í DANMÖRKU OG ERU INNBLÁSNAR AF SKANDINAVÍSKRI FAGURFRÆÐI OG BÚNAR TIL MEÐ ÁST OG VIRÐINGU FYRIR NÁTTÚRUNNI. MERAKI ERU DÁSAMLEGAR FYRIR ÞIG OG ÞÍNA OG HENTA VEL Í GJAFIR.

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

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

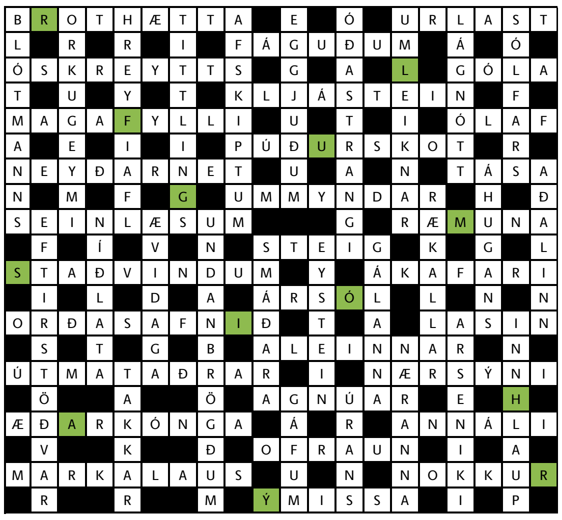
FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

Krossgáta



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist fyrirbæri sem hvorki skal vera of lágt né of hátt (14)
Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 17. mars næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „12. mars “.

Lausnarorð síðustu viku var
FAGURHÓLSMÝRI



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Skal þá vitlaus maður fá uppskeru? (7)
6 Komumst yfir þörunga með klækjum og matreiddum (8)
10 Hin síðustu tákn eru komin í ljós og við blasir dauðasyndin (7)
11 Setjum skilrúm hallar utan við garð? (7)
13 Nöldur og endurtekningar renna saman í nauð (8)
14 Frá er fæða ef maður kemst í (5)
15 Eyðslusemi sér til þess að verslunarmiðstöð fellur ekki (9)
16 Kisa mun koma sér inn þegar enginn sér (4)
17 Þrekvaxin og spila af festu (9)
18 Kærleiksklapp eða girndarhjal? (9)
19 Nú vegur hún að voða knáum körlum (12)
21 Hleyp snarlega í hús með allt sem kom í kassann (9)
25 Villtar í mat hjá Dóra (7)
31 Höldum vestur að ystu jöðrum og merkjum þá (8)
33 Hvassir í máli en mæla rétt (7)
34 Þetta eru svik við reisn þessa líkamshluta (5)
35 Seljum tryggingaliki í uggleysisástandi (10)
36 Þetta er gjörsamlega ruglað segir sá gallaði (7)
37 Saga um búllu sem ég þoldi illa en stundaði þó (5)
38 Og önnur um fleginn og brjálaðan björn (10)
39 Sundurlaust sóðatal um bragðlítið jukk (7)
43 Ósöltuð fylla stæðið sem ég var að enda við að hreinsa! (6)
45 Alfreð og Andrés byggja nýja Babýlon (10)
47 Hvenær fer gasflog að hafa áhrif á veðurfar í grennd? (11)
48 Er heimsvitundin meðvituð um vandann sem steðjar að Jörðinni? (10)
49 Frumfyrirlestur: Staða lipíns í lotukerfinu (8)

LÓÐRÉTT

1 En spíri hún til að mynda málmi verður það að smekksatriði (9)
2 Strákhnokki fór með flösku ef sléttur ís var á tjörn (9)
3 Ætli goð ráði því sem háir Valda? (9)
4 Muna mátt þreklyndi mikið (10)
5 Sé lausnina í töfinni á víralögninni (10)
6 Fær er riddarakross sem prýðir mælska frú (10)
7 Hvað mun streyma úr skrá skífuþeytara? (9)
8 Heyrði orðróm um svik frægra við hina (9)
9 Börn leyna hvorki eðlinu né barnaskapnum (8)
12 Nærveran eða líklegan? (7)
20 Þetta er ekki allt jafn ákveðið, en heimskulegt er það (8)
22 Net leyna ávinningnum af koppnum (12)
23 Tilbúinn í eftirlit á sjúkradeild (9)
24 Mannlaus höll Ármanns bíður kotbænda (12)
26 Hvar er eldstó Karls sterka og Sveins ramma? (11)
27 Hér má sjá hina verðmætu vistarveru hunda og katta (7)
28 Ýja að undirstöðu hinna fegurstu blóma (7)
29 Þessi draugur mun alltaf elta mig (6)
30 Útöndun eða dauði! (6)
32 Snikkar einhvern veginn fleyg í kverk skotsins (7)
40 Strik milli nefja (6)
41 Hreinsa farða ef filter finnst (6)
42 Vinnusöngur 1: Tilraun (6)
44 Og við hummum gamla lummu (5)
46 Veit hvernig ég kemst til álfa (4)

Sudoku

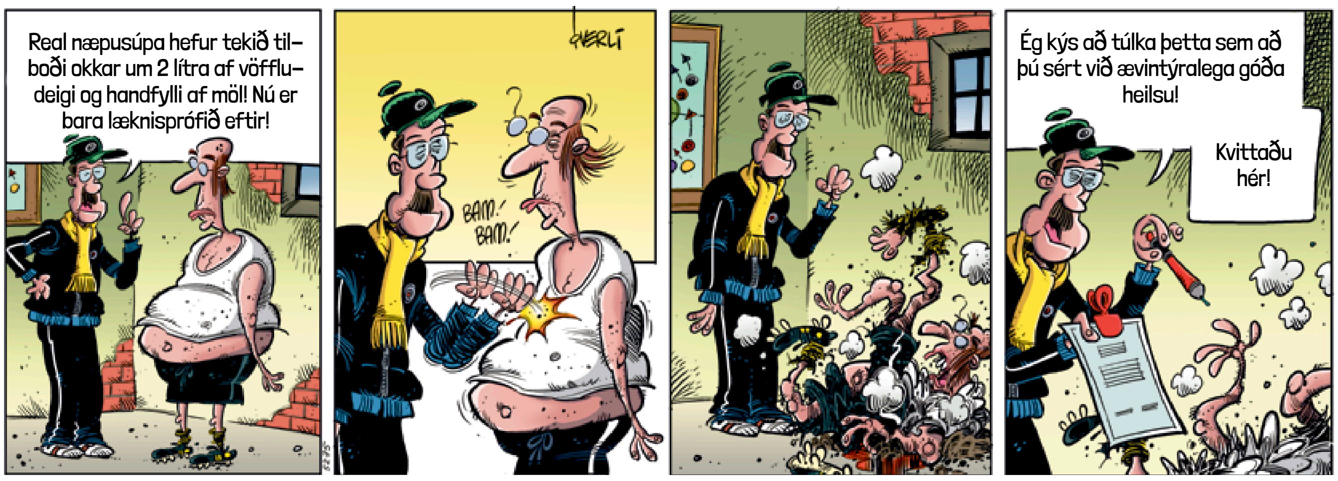
	4	8	1	5				9
	6	9				5		
	2			3			7	
		6	5			8	9	
				9		6		
	1	4	7	8				5
	9			1				6
		3						
5			8		4		3	

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

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

Pondus

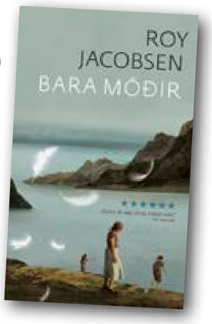
Eftir Frode Øverli



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Bara móðir eftir Roy Jacobsen** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Ásgeir Jónsson, Garðabæ.**



BRANDSON
BRANDSON
Taktu
TVENNU
TILBOÐI
ÞRÚÐR LEGGINGS + BRYNHILDR HOODIE
Skannaðu kóða með myndavé
12.750 kr.
AUÐUR LEGGINGS + HILDR HOODIE (HVÍT)
Skannaðu kóða með myndavé
11.900 kr.
EIR LEGGINGS + MIST CREW NECK (HVÍT)
Skannaðu kóða með myndavé
10.950 kr.
Gildir ekki með öðrum tilboðum eða afsláttum
BRANDSON.is
@brandson.design
@brandson.design
@brandsonclothing

Laugardagur

Hringbraut

18.30 Vísindin og við (e) er ný þáttaröð um fjölþætt fræða- og rannsóknastarf innan Háskóla Íslands.
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 Pressan (e) Sigurjón Magnús Egilsson fær til sín góða gesti þar sem rætt verður um það sem efst er á baugi hverju sinni.
20.00 Stjórnandinn með Jóni G. (e) Viðtalsþáttur við stjórnendur og frumkvöðla í íslensku samfélagi í umsjón Jóns G. Haukssonar.
20.30 Vísindin og við (e)
21.00 Undir yfirborðið (e)

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
10.00 Hvað getum við gert? Velsældarhagkerfi.
10.10 Kastljós
10.25 Sögur af handverki
10.35 ÓL 2022. Skíðaganga
11.35 ÓL 2022. Svig karla Seinni ferð.
13.00 Bikarúrslit kvenna í handbolta Bein útsending.
15.30 Bikarúrslit karla í handbolta Bein útsending.
17.50 Gert við gömul hús
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Allt um dýrin
18.25 SOS
18.37 Lúkas í mörgum myndum
18.45 Bækur og staðir Snæfellsjökull.
18.52 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Söngvakeppnin 2022 Bein útsending frá úrslitum Söngvakeppninnar í Söngvakeppnishöllinni í Gufunesi.
22.15 Whiskey Tango Foxtrot-Fréttakona í Afganistan
00.05 Skrímslið kemur. A Monster Calls
01.55 ÓL 2022. Svig kvenna Fyrri ferð Bein útsending.
03.40 Íþróttaafrek Karlalandsliðið í handbolta
04.00 ÓL 2022. Íshokkí Bein útsending.
06.30 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

11.40 Dr. Phil
12.25 Dr. Phil
13.10 Speechless
13.40 Survivor
14.30 Brentford - Burnley Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.00 Tónlist
17.15 The King of Queens
17.35 Everybody Loves Raymond
18.00 American Housewife
18.20 mixed-ish
18.40 Venjulegt fólk
19.10 The Truman Show
21.00 Það er komin Helgi Helgi Björns ásamt Reiðmönnum vindanna bauð landsmönnum upp á kvöldvöku heima í stofu. Einlægir og heimilislegir tónleikar þar sem Helgi syngur nokkur af þekktustu lögum sínum í bland við perlur úr dægurlagasögunni.
21.50 The Spy Who Dumped Me
23.50 Triple 9 Spennumynd frá 2016 með Casey Affleck í aðalhlutverki. Triple 9 fjallar um fjóra gjörspillta lögreglumenn sem í samstarfi við voldug glæpasamtök eins og rússnesku mafíuna misnota aðstöðu sína til að fremja vopnað og ofbeldisfullt bankarán. Ránið fer úrskeiðis að hluta sem setur fjórmenningana í mikla klípu því mafían krefst þess í framhaldinu að þeir fremji annað rán, ella muni þeir og fjölskyldur þeirra hafa verra af.
01.40 Patriots Day
03.50 Tónlist

Stöð 2

08.00 Barnaefni
11.55 Impractical Jokers
12.15 The Goldbergs
12.35 Bold and the Beautiful
14.05 Bold and the Beautiful
14.25 Hvar er best að búa?
15.05 Ultimate Veg Jamie
15.55 Bob's Burgers
16.15 First Dates Hotel
17.10 Glaumbær
17.40 Kviss
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
19.00 The Masked Singer
20.05 The Greatest Showman
21.45 Above Suspicion
23.30 The Gentlemen
01.20 Bombshell
03.05 Hunter Street
03.25 Impractical Jokers
03.50 The Goldbergs
04.10 Bob's Burgers

Sunnudagur

Hringbraut

18.30 Mannamál (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Sigmundur Ernir ræðir við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
19.00 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
19.30 Útkall (e) er sjónvarpsútgáfan af sívinsælum og samnefndum bókaflokki Óttars Sveinssonar.
20.00 Matur og heimili (e) Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
20.30 Mannamál (e)
21.00 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e)

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Mói
07.32 Elías
07.43 Robbi og Skrímsli
08.05 Rán og Sævar
08.16 Kalli og Lóa
08.28 Hæ Sámur
08.36 Unnar og vinur
08.59 Hvolpasveitin
09.21 Ronja ræningjadóttir
09.45 Grettir
09.56 Eldhugar
10.00 Reikningur
10.15 Ferðastiklur Snæfellsnes.
11.00 Silfrið
12.00 ÓL 2022. Lokaathöfn Bein útsending.
13.10 #12 stig - Úrslitalögin
13.25 Söngvakeppnin 2022 Úrslit.
15.45 Okkar á milli
16.15 Gettu betur Verzló - MR.
17.20 Kiljan
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Menningarvikan
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Landinn
20.15 Leitin að Gullskipinu
21.00 Konunglegt leyndarmál. En kunglig affär
21.45 Gómorra Gomorrah Önnur þáttaröð þessara ítölsku spennuþátta um umsvif Camorra-mafíunnar í Napólí.
22.40 Þungaviktarferðalag. Hevi reissu
00.05 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

11.05 Dr. Phil
11.50 Dr. Phil
12.35 Dr. Phil
13.15 Top Chef
14.05 The Bachelor
15.15 Survivor
16.30 Black-ish
16.55 The King of Queens
17.15 Everybody Loves Raymond
17.40 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back
18.25 Morð í norðri
19.10 The Block
20.30 Venjulegt fólk
21.05 Law and Order. Special Victims Unit
21.55 Billions
22.55 Godfather of Harlem
23.55 Dexter
00.45 FBI. International
01.35 Blue Bloods
02.20 Mayans M.C.
03.20 Tónlist

Stöð 2

08.00 Barnaefni
12.00 Simpson-fjölskyldan
12.25 Nágrannar
13.50 Nágrannar
14.15 Um land allt
14.55 10 Ways To Lose 10 Years
15.40 The Masked Singer
16.35 The Great British Bake Off Stórskemmtilegir matreiðsluþættir og einir vinsælustu þættir Bretlands. 12 áhugabakarar keppast með færni sinni og útsjónarsemi um að heilla ofursmámunasama dómara.
17.35 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Hvar er best að búa? Lóa Pind heimsækir Davíð súrdeigsbakara sem flutti til Prag og opnaði þar bakarí ásamt íslenskum félaga sínum. Á þremur árum hefur reksturinn blómstrað, þeir hafa nú opnað 3 bakarí og eru enn að stækka. Kynnumst gleði og sorgum hjá fráskildum bakara.
19.50 Fires
20.45 Leonardo
21.35 Coroner
22.20 Dröm
22.50 Heimilisofbeldi
23.25 Tell Me Your Secrets
00.10 The Blacklist
00.55 Simpson-fjölskyldan
01.15 10 Ways To Lose 10 Years
02.00 The Masked Singer
03.10 The Great British Bake Off

Mánudagur

Hringbraut

18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Draugasögur Í sjónvarpsþættinum Draugasögum kynnumst við lífinu að handan.
19.30 Undir Yfirborðið Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
20.00 Vísindin og við er ný þáttaröð um fjölþætt fræða- og rannsóknastarf innan Háskóla Íslands.
20.30 Fréttavaktin (e)
21.00 Undir yfirborðið (e)

Eldhugar

ninarichter@frettabladid.is

Frönsku sjónvarpsþættirnir Eldhugar, á frummálinu Les Culottées, eru teiknaðir heimildaþættir byggðir á verðlaunuðum myndasögum franska höfundarins Pénélope Bagieu. Myndasögurnar hafa farið sannkallaða sigurför um heiminn og hafa verið þýddar á fjölmörg tungumál.

Eldhugar setja í fókus sterkar kvenpersónur úr mannkynssögunni, sumar þekktari en aðrar. Hver þáttur fjallar um konu sem hefur að baki óvenjulega eða hvetjandi sögu.

Fönkdívurnar Betty Davis og Peggy Guggenheim eru þannig í dag persónur í hugarheimi barnanna minna beggja, og í kringum sögu þeirra og áskoranir hafa skapast umræður sem erfitt hefði verið að sækja á aðra staði.

Komi hin hollenska Josephina van Gorkum upp í fjölskylduboði get ég einfaldlega bent á Krakkarúv sem ágætis stað til að byrja að kynna sér ævi hennar.

Krakkarúv nýtist nefnilega ekki bara fyrir fréttaskýringar á þriðja orkupakkanum heldur svo miklu, miklu meira. ■

STRÚKTÚR
binderholz

Ráðstefna
CLT sem byggingarefni og frágangur

Strúktúr í samstarfi við Binderholz verður með ráðstefnu
24. mars frá kl. 14.00-15.30 í tengslum við Verk og Vit

Frummælendur verða.
Alessandro Muhllechner Sölustjóri Binderholz
Framleiðsla, CLT, límtré og fl
Gunnar Kristjánsson Bygginga- og brunaverkfræðingur Brunahönnun ehf
Brunahönnun CLT og límtré
Jón Þór Jónsson Byggingafræðingur Project Manager Selhóll ehf
Af hverju að byggja úr CLT
Ingólfur Á Sigþórsson Framkvæmdastjóri Strúktúr ehf
Hvernig Strúktúr ráðleggur að byggja úr CLT

Sjá nánar og skráningu á struktur.is

Obi-Wan kitlar

arib@frettabladid.is

Jedimeistarinn Obi-Wan Kenobi snýr aftur í nýrri þáttaröð sem verður frumsýnd á Disney Plus í maí. Ewan McGregor fer aftur í hlutverk sitt sem Obi-Wan úr Stjörnustríðsköflum I til III. Þættirnir gerast á undan kafla IV þar sem hann var leikinn af Alec Guinness.

Þrátt fyrir að búið sé að loka á framleiðslu kvikmyndakaflanna þá er Stjörnustríð hvergi nærri hætt. Hefur heimurinn fyrir langa löngu í stjörnuþoku langt, langt í burtu öðlast nýtt líf á sjónvarpsskjánum, nú síðast með þáttunum um Boba Fett.

Búið er að birta kitlu fyrir þættina, þar sjáum við Obi-Wan fela sig fyrir liðsmönnum Svarthöfða og fylgjast með ungum Loga geimgengli úr fjarlægð. Heimildir herma að Hayden Christiansen muni snúa aftur sem grímulaus Svarthöfði. Ef rýnt í samtal þeirra Svarthöfða og Obi-Wan úr kafla IV kemur í ljós að ekkert útilokar að þeir læsi sverðum í þáttaröðinni.

Ewan McGregor sem Obi-Wan.

» Heimildir herma að Hayden Christiansen muni snúa aftur sem grímulaus Svarthöfði.

Ennþá meira úrval af listavörum

AMSTERDAM dream × create

van Gogh

REMBRANDT *The Professional Choice*

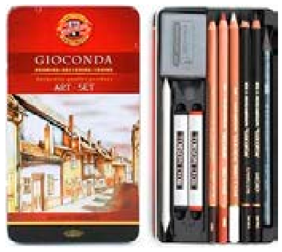
Liquitex

Conté à Paris

LEFRANC BOURGEOIS PARIS

Listverslun.is

Trönur í miklu úrvali, íblöndunarefni, teiknivörur



Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16

2017 2021 Framúrskarandi fyrirtæki

Útlit nýja CX-60 sportjeppans er mildari útfærsla Kodo-hönnunarinnar.

Mazda CX-60 fyrir almenningssjónir

njall@frettabladid.is

Með nýjasta sportjeppa sínum er Mazda greinilega á höttunum eftir samkeppni við lúxusflokkinn, en Mazda frumsýndi á miðvikudag CX-60 sportjeppann. Um stærri bíl en CX-5 er að ræða sem aðeins verður seldur í tengiltvinnútgáfu. Ofan í húddinu er 2,5 lítra bensínvél sem ásamt rafmótor skilar samtals 327 hestöflum, sem gerir bílinn að aflmestu Mözdu sem hingað til hefur komið beint frá verksmiðju. Bíllinn er búinn átta þrepa sjálfskiptingu og er aðeins 5,8 sekúndur í hundraðið. Rafhlaðan undir bílnum er 17,8 kWst og kemst bíllinn 63 km á rafmagninu einu saman.

Von er á fleiri útgáfum seint á þessu ári með sex strokka línuvélum. Önnur þeirra er 3,3 lítra með 48V tvinnkerfi og þriggja lítra línusexa með mildu 12V tvinnkerfi mun fylgja í kjölfarið. Innandyra er bíllinn innréttaður með leðri og viði, ásamt málmi á ákveðnum stöðum. Farangursrýmið er 570 lítrar sem gerir hann samkeppnishæfan í sínum flokki. Að sögn Benný Ósk Harðardóttur, sölustjóra Mazda hjá Brimborg, er bíllinn væntanlegur síðla sumars til landsins. „Þetta er spennandi tengiltvinnbíll með 2.500 kílóa dráttargetu. Við munum kynna verð á bílnum núna í vor,“ segir Benný. ■

Fljótandi upplýingaskjá er stjórnað með skruntakka og það eru eiginlegir takkar sem stjórna miðstöðvarkerfi.

» Um stærri bíl en CX-5 er að ræða sem aðeins verður seldur í tengiltvinnútgáfu.

Opel Mantra sem rafbíll árið 2025

njall@frettabladid.is

Opel hefur lýst því yfir að merkið ætli að rafvæðast fyrir 2028 og hluti af þeirri áætlun er að koma með Mantra-nafnið aftur á markað. Þótt að Mantra verði ennþá Coupe þegar hann kemur á markað árið 2025 er það þó með öðru formi en áður, því að ný Mantra verður kúpulaga blendingsbíll líkt og Tesla Model Y og Polestar 2. Þannig mun hann fylgja nokkurn veginn línum Mantra-e tilraunabílsins sem frumsýndur var í fyrra. Þar sem Opel er nú í eigu Stellantis mun bíllinn koma á STLA-undirvagninum sem þýðir að rúmlega 700 km drægi gæti verið í spilunum. ■

Opel Mantra-e tilraunabíllinn var frumsýndur árið 2021 og verður grunnur nýrrar Möntru þegar hún kemur á markað árið 2025.

VW frumsýnir loks ID. Buzz

njall@frettabladid.is

Nýjasta módelið í flokki rafbíla frá VW-bílarisanum er ID. Buzz sem frumsýndur var á miðvikudag í Wolksburg í Þýskalandi. Um fjölnotabíl er að ræða sem byggir á sama undirvagni og ID.3 og er því með 201 hestafls rafmótor við afturdrif. Hægt verður að fá bílinn með allt að 77 kWst rafhlöðu en ekki hefur verið gefið upp hversu mikið drægi bíllinn hefur. Búast má við aðeins lægri tölum en í ID.3 þar sem bíllinn er bæði þyngri og stærri en loftmótstaða er samt ekki nema 0,28 Cd. ID.

Buzz verður með 170 kW hleðslu sem virkar í báðar áttir, þannig að einnig verður hægt að fá rafmagn frá bílnum aftur inn á heimilið ef því er að skipta. Eins og sjá má af myndunum er bíllinn mjög svipaður tilraunabílnum sem fyrst kom fram á sjónarsviðið 2017. ID. Buzz er 4.712 mm langur og hjólhafið rétt tæpir þrír metrar, en samt kemur hann bara í fimm sæta útgáfu, reyndar þá með 1.121 lítra farangursrými sem stækka má í 2.205 lítra með því að taka burtu aftari sætaröðina. Upplýsingakerfi og þess háttar er það sama og áður hefur sést í ID.3 og ID.4. Von er á öflugri fjórhjóladrifinni útgáfu árið 2023 og 2024 kemur bíllinn í California Camper útgáfu. Framleiðsla á bílnum hefst seinna á árinu en fyrstu eintökin koma til Íslands í september, og mun verð liggja fyrir eftir þrjár vikur. ■

VW ID. Buzz var fyrst frumsýndur sem tilraunabíll á Bílasýningunni í Detroit árið 2017.

Bíða þarf þar til lengri útgáfan kemur til að fá bílinn í sjö sæta útgáfu.

Jeep® 4xe

COMPASS

ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX.
KOMDU OG REYNSLUAKTU!

JEEP COMPASS TRAILHAWK

GLÆSILEG INNRÉTTING

JEEP COMPASS S

JEEP RAFKNÚNU JEPPARNIR HENTA ÍSLENSKUM AÐSTÆÐUM UM ALLT LAND

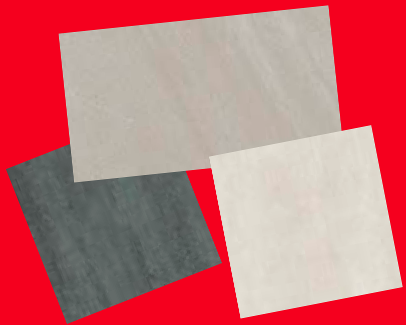
JEEP COMPASS LIMITED
TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI
7.479.000 KR.

- LÁGT DRIF
- 360° MYNDAVÉL
- RAFDRIFIN LEÐURSÆTI
- SNERTILAUS OPNUN AFTURHLERA
- FJARLÆGÐARSTILLTUR HRAÐASTILLIR
- 10,1" SNERTISKJÁR MEÐ LEIÐSÖGUKERFI
- BLINDHORNS OG AKREINAVARI

5 ÁRA ÁBYRGÐ | 8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAFHLÖÐU | PLUG-IN HYBRID

ISBAND
UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300
WWW.ISBAND.IS • WWW.JEEP.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Parket
30% afsláttur


Flísar
30% afsláttur

Hljóðeinangrandi plötur
30% afsláttur

Græn vara
LADY málning
30% afsláttur

GROHE
Eldhús og handlaugartæki
25% afsláttur

damixa
Eldhús og handlaugartæki
25% afsláttur

Sturtugler
25% afsláttur

BerlingerHaus
Berlinger Haus Rose Gold línan
25% afsláttur

STANLEY
Loftpressur
20% afsláttur

avasco
Hillurekkar
20% afsláttur

PHILIPS
Ljós
25% afsláttur
Gildir ekki af Philips Hue

JUMBO
Stigar og tröppur
20% afsláttur

20%
NEO
Verkfæraskápur
Á hjólum með handfangi og borði, hjól með bremsu, hægt að læsa 6 skúffum. H: 103 cm, B: 68 cm, D: 46 cm, burðargeta 280 kg. 5024494
46.395kr
~~52.995kr~~

20%
HiKOKI
Borvél, 18V
Kolalaus mótor, mesta hersla 55Nm, 20 átaksstillingar, hraði 0-440/1700 sn./mín., Led ljós, 13 mm patróna, seld án rafhlöðu og hleðslutækis. 5246696
19.995kr
~~24.995kr~~

36%
NEO
Verkfærataska
Stærð: 40x40x70,5 cm.
5024814
6.995kr
~~10.995kr~~

20%
AEG
Þvottavél
1600 sn., 8 kg, kolalaus mótor, vigtar sjálfkrafa þyngd þvottar, ellefu þvottakerfi, orkuflokkur C. 1860501
99.990kr
~~124.990kr~~

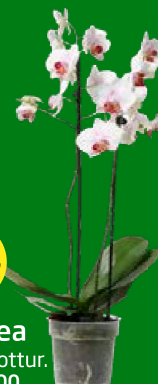
blómaval

Túlípanatilboð
Nokkrir litir, 10 stk. í búnti

40%
Túlípanar
10 stk. 10000088
1.490kr
~~2.490 kr~~

Pottaplöntur í úrvali
Ný sending vikulega

26%
Fiðlufíkus
12 cm pottur.
11262014
1.990kr
~~2.690kr~~


26%
Orkidea
12 cm pottur.
11325000
1.990kr
~~2.690kr~~

20%
Sáðbakki
Fyrir glugga.
1222133
1.752kr
~~2.190kr~~

Dalíur
Liljur
Anemonur
Gladíólur
o.fl.

Vorlaukar fyrir garðinn

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

HÚSASMIÐJAN
FYRIR ÞIG
Húsasmiðjudagar
STÆRRI
tilboð í mars
Dagskrá um helgina
í Skútuvogi
Laugardagur
Litaráðgjöf
Maja Ben veitir litaráð-
gjöf í dag laugardag
í Skútuvogi kl. 12-15
LADY málning
30%
afsláttur
Laugardag og sunnudag
Ræktunarhelgi
Lára Jónsdóttir, garðyrkjufræðingur
verður í Skútuvogi og veitir ráðgjöf
um val og fræjum fyrir ræktun,
kl. 12-16 alla helgina.
Öll fræ
20%
afsláttur
Skoðaðu
tilboðin

”
Leiksýningin er kannski í lengra lagi en hún flæðir áfram með krafti sögunnar.

Lykilinn að sýningunni er flókið samband vinkvennanna Lenú og Lilu sem leiknar eru af Unni Ösp Stefánsdóttur og Vigdísi Hrefnu Pálsdóttur á fullorðinsárum. MYND/ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

LEIKHÚS

Á hverfanda hveli

Framúrskarandi vinkona

Elena Ferrante
Þjóðleikhúsið
Leikgerð: April de Angelis
Leikstjórn: Yaël Farber
Leikarar: Unnur Ösp Stefánsdóttir, Vigdís Hrefna Pálsdóttir, Guðrún S. Gísladóttir, Harpa Arnardóttir, Sigurður Sigurjónsson, Steinunn Arinbjarnardóttir, Arndís Hrönn Egilsdóttir, Þröstur Leó Gunnarsson, Hákon Jóhannesson, Elva Ósk Ólafsdóttir, Pálmi Gestsson, Atli Rafn Sigurðarson, Sveinn Ólafur Gunnarsson, Stefán Hallur Stefánsson, Bjarni Snæbjörnsson, Lára Jóhanna Jónsdóttir, Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, Hilmir Jensson, Snorri Engilbertsson, Birgitta Birgisdóttir, Valgerður Guðnadóttir, Oddur Júlíusson, Sigríður Eyrún Friðriksdóttir, Hjalti Rúnar Jónsson, Sigurbjartur Sturla Atlason, Eldey Erla Hauksdóttir, Hulda Gissurardóttir Flóvenz, Eva Jáuregui og Ronja Pétursdóttir
Þýðing: Salka Guðmundsdóttir
Leikmynd: Ilmur Stefánsdóttir
Dramatúrg: Hrafnhildur Hagalín Guðmundsdóttir
Búningar: Filippía I. Elísdóttir
Lýsing: Björn Bergsteinn Guðmundsson
Tónlist: Valgeir Sigurðsson
Hljóðmynd: Valgeir Sigurðsson, Aron Þór Arnarsson og Valgerður Guðnadóttir
Sviðshreyfingar: Emily Terndrup og Conor Doyle

Sigríður Jónsdóttir

Loksins! Loksins komst Framúrskarandi vinkona á svið. Framleiðsluferlið í Þjóðleikhúsinu hefur verið sannkölluð þrautaganga síðastliðin tvö ár. Endalausar frestanir sökum yfirstandandi faraldurs og samhliða varð að yfirstíga skipulagsvanda innanhúss þar sem stóra sviðið er sneisafullt af leiksýningum. Framúrskarandi vinkona er líka engin smásmíði þar sem um þrjátíu leikarar taka þátt, enn þá fleiri bak við tjöldin og byggir á fjórum skáldsögum Elenu Ferrante.

Napólísögurnar komu út á árunum 2012 til 2014 en bókaserían segir frá lífi og vináttu Lenú Greco og Lilu Cerullo sem alast upp við sárafátækt á eftirstríðsárunum í Napólí á Ítalíu. Líf þeirra fléttast saman við örlög fólksins í hverfinu og flókið vinasamband þeirra er stormasamt. Leikgerðina skrifar April de Angelis og Salka Guðmundsdóttir þýðir. Gallinn við leikgerðina er að rót ofbeldisins í samfélaginu, sem er þungamiðja verksins ásamt vináttu Lenú og Lilu, er ekki skoðuð nægilega vel. Áhorfendur skynja að harkan á sér einhver upptök í fátæktinni og samskiptum kynslóðanna en málið er ekki svo einfalt. Í ítölsku samfélagi spilar kaþólska trúin stórt hlutverk í ofríki karlanna og hefur dagleg áhrif á hlutskipti kvenna. Sá vinkill er sömuleiðis sjaldan skoðaður.

Koma suður-afríska leikstjórans Yaël Farber í Þjóðleikhúsið er listrænn fengur á heimsmælikvarða og vonandi merki um það sem koma skal. Ný nálgun og áherslur erlendra leikstjóra eru nauðsynleg til að næra listafólk og áhorfendur landsins. Veröld Lenú og Lilu er á hverfanda hveli og Yaël sér til þess að sýningin er stöðugt á hreyfingu, sem virkar eins og varaafl framvindunnar. Hún beinir sviðljósinu að reynsluheimi kvenna sem eru fastar í feðraveldinu, en tilvist þeirra einkennist af ringulreið og harðri lífsbaráttu. Eitt af meginstefum sýningarinnar og áhrifarík viðbót er eins konar grískur kór persónugallerísins sem vofir yfir atburðarásinni, skuggar fortíðarinnar eru þrúgandi og samfélagið dómhart. Þar skipta líka sviðshreyfingar Emily Terndrup og Conor Doyle miklu máli. En hættan við leikgerðir er að of mikill tími fari í að sviðsetja framvindu á kostnað listrænnar túlkunar og Framúrskarandi vinkona fellur í þá gryfju. Úr verður leiksýning sem tekur of mikið mið af söguþræðinum en ekki nægilega af sviðsrænum túlkunarmöguleikum.

Konurnar taka stjórn

Lykillinn að sýningunni er flókið samband Lenú og Lilu. Þær spegla hvor aðra en stundum er óbærilegt að horfast í augu við sjálfa sig, mistök og gjörðir. Að heyra manneskjuna sem stendur manni næst segja sannleikann stingur stundum. Lenú er leikin af þremur leikkonum á mismunandi aldri og Lila af tveimur, en fjórar ungar leikkonur skipta með sér hlutverkunum þegar þær eru börn. Guðrún S. Gísladóttir leiðir áhorfendur í gegnum sýninguna á meðan Unnur Ösp Stefánsdóttir leikur hana frá uppvaxtarárum fram á miðjan aldur. Guðrún stendur á sviðinu allan tímann og er sláandi hjarta sýningarinnar. Þrátt fyrir að vera svolítið föst í framsöguhlutverkinu þá sýnir hún sínar bestu hliðar þegar hún er þögli áhorfandinn, þar sem Lenú horfir álengdar á fortíðina reynslunni ríkari.

Sömuleiðis mæðir töluvert á Unni Ösp en Lenú berst við að slíta sig frá uppruna sínum með því að ganga menntaveginn. Unnur Ösp skín skærast í atriðunum þar sem Lenú sleppir fram af sér beislinu og gefur sig tilfinningunum á vald. Vigdís Hrefna Pálsdóttir glímir við ansi snúið hlutverk. Lila er holdgervingur þess sem karlmenn verksins virðast þrá og hata samtímis. Hún er frökk, eldklár og göllluð. Vigdís Hrefna túlkar Lilu af miklu afli, nánast eins og hún rífi hana upp úr iðrum jarðar, og er hér upp á sitt besta. Gallinn er kannski sá að hvorugar persónurnar taka miklum breytingum í gegnum verkið en samleikur þeirra tveggja er sterkur.

Reynslumiklar leikkonur kunna að búa eitthvað til úr engu, enda leiklistarsagan undirlögð af hlutverkum fyrir karlmenn. Harpa Arnardóttir og Arndís Hrönn Egilsdóttir, mæðulegu en gallhörðu mæðurnar sem séð hafa tímana tvenna og fáa góða, sýna hvernig framkvæma skal slíkan gjörning. Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir er konan með þöglu völdin og segir allt sem segja þarf með örfáum orðum. Elva Ósk Ólafsdóttir kemur sömuleiðis sterk inn í hlutverki Lidíu, sem lætur reiði sína yfir hegðun eiginmannsins bitna á öðrum konum. Yngri leikkonurnar ná ekki sömu tökum á hlutverkum sínum en á heildina litið tekst hópnum ágætlega upp.

Fábrotin hlutskipti karla

Karlmennirnir eru ekki jafn heppnir með hlutverk, en flestar karlkyns persónurnar eru fremur flatar. Þeir eru upp til hópa stjórnsamir ofbeldisseggir sem liggur hátt rómurinn. Snorri Engilbertsson stýrir orkunni í áhugaverðan farveg en margir aðrir týnast í hávaðanum. Pálmi Gestsson í hlutverki Donato, meðaljónsins sem telur sig vera Guðs gjöf til kvenna, einungis vegna þessa að hann hefur gefið út ljóðabók, sýnir að ofbeldið birtist ekki einungis í formi krepptra hnefa og hótana heldur líka andlega. Nino, sonur Donato, á við sama vandamál að stríða. Atli Rafn Sigurðarson fangar vel þessi afslöppuðu forréttindi sem brjótast út í andúð gagnvart þeim sem hann telur vera fyrir neðan sína virðingu, aðallega konum. Bjarni Snæbjörnsson sýnir fínan leik í hlutverki Alfonso en þarf að gæta sín að festast ekki í keimlíkum hlutverkum.

Sveinn Ólafur Gunnarsson kemur með nýja orku inn í sýninguna eftir fyrsta hlé, aðra tegund af manni sem á yfirborðinu virðist vera mýkri en þeir sem Lenú ólst upp með en er innst inni þó sami durturinn. Eini maðurinn sem virðist hafa einhvern manndóm í sér er Enzo sem Hjalti Rúnar Jónsson leikur af hógværð, forvitnilegt verður að fylgjast með honum.

Listrænt misræmi

Í sýningu á borð við Framúrskarandi vinkonu, sem ferðast á milli íbúða og borga, í tíma og rúmi, þá tekur Ilmur Stefánsdóttir þá skynsamlegu ákvörðun að para niður leikmyndina. Í stað þess að smíða heiminn er eins og atriðin endurvarpist úr hugarfylgsnum hinnar eldri Lenú, hvikul minningabrot frá löngu liðnum tíma. Lýsing Björns Bergsteins Guðmundssonar umvefur sviðið dulúð og skuggum, enda er ljósahönnunin ljómandi í orðsins fyllstu merkingu. Búningahönnun Filippíu I. Elísdóttur spannar mörg söguleg tímabil og henni tekst vel til, þó vantar tilfinnanlega stærra litróf. Tónlistina semur Valgeir Sigurðsson en hann hannar einnig hljóðmyndina ásamt Aroni Þór Arnarsyni og Valgerði Guðnadóttur. Tónlistin er áferðarlítil og hverfur í sýningunni sem er algjör synd. Hljóðmyndin er aftur á móti sterkari.

Reynsluheimur kvenna í karlaveldi er frjór akur fyrir spennandi skáldskap. Framúrskarandi vinkona setur konur í forgrunninn og leikkonur blómstra í slíkum jarðvegi. Þar verður helst að nefna Guðrúnu, Unni Ösp og Vigdísi Hrefnu en fjölmargar aðrar, sérstaklega þær reynslumeiri, standa sig með prýði. Karlarnir líða fyrir flatneskjulega persónusköpun og reyndar leikgerðin öll. Leiksýningin er kannski í lengra lagi en hún flæðir áfram með krafti sögunnar, þess væri þó óskandi að myndræni mátturinn væri sambærilegur þannig að fleiri eftirminnilegar senur eins og lokaatriðið myndu spretta fram. ■

NIÐURSTAÐA: Framúrskarandi vinkona nær aldrei epískum hæðum.

Sýningin er gífurlega umfangsmikil enda stíga hátt í þrjátíu leikarar á svið. MYND/ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

KRÆSILEG HELGARTILBOÐ

GILDA: 12.–13. MARS

NAUTGRIPAHAKK

KJÖTBORÐ

550 g

659 KR/PK

ÁÐUR: 1.099 KR/PK

40% AFSLÁTTUR

KJÖTBORÐ

34% AFSLÁTTUR

Lamba-fillet

3.893 KR/KG

ÁÐUR: 5.899 KR/KG

50% AFSLÁTTUR

Kalkúnalæri

Ísfugl - krydduð, með beini

1.549 KR/KG

ÁÐUR: 3.099 KR/KG

20% AFSLÁTTUR

Þorskur í tempura

Fisherman, 800 g

1.439 KR/PK

ÁÐUR: 1.799 KR/PK

20% AFSLÁTTUR

Babybel mini-ostur

120 g

671 KR/PK

ÁÐUR: 839 KR/PK

20% AFSLÁTTUR

KJÖTSEL

Ungversk gúllassúpa

1 kg

1.327 KR/PK

ÁÐUR: 1.659 KR/PK

40% AFSLÁTTUR

Toscana brauð

550 g

275 KR/STK

ÁÐUR: 459 KR/STK

D-3 Vítamín

NOW - 120 gelhylki

889 KR/PK

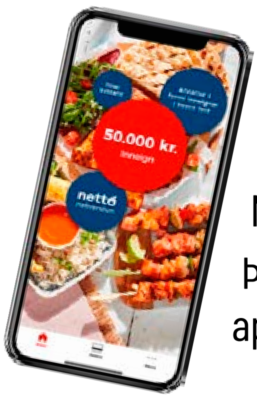
ÁÐUR: 1.289 KR/PK

Heilsuvara vikunnar!

31% AFSLÁTTUR

netto

Lægra verð – léttari innkaup



FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ SAMKAUP Í SÍMANUM

Náðu í appið og safnaðu inneign.

Þú getur notað Samkaupa-appið í öllum verslunum Nettó.

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.

Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Pólska bókmenntavorið runnið upp

Ewa Marcinek sendir frá sér sína fyrstu bók, Ísland pólerað. Bókin er að hluta sjálfsævisöguleg og fjallar um upplifun pólsks innflytjanda af Íslandi og tengsl íslensku og pólsku.

tsh@frettabladid.is

Ewa Marcinek segir íslensku og pólsku vera náin tungumál þótt þau séu nokkuð ólík. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

Ewa Marcinek er pólskt skáld sem hefur verið búsett á Íslandi síðan 2013. Hún sendi á dögunum frá sér sína fyrstu bók, ljóða- og smásagnasafn, sem ber titilinn Ísland pólerað og á sér langan aðdraganda.

„Ég byrjaði að skrifa bókina árið 2015, tveimur árum eftir að ég kom til Íslands, á vegum námskeiðs í skapandi skrifum. Svo árið 2020 sýndum við leikritið Polishing Iceland í Tjarnarbíói eftir Pálínu Jónsdóttur, byggt á bókinni minni,“ segir Ewa.

Það heyrir til tíðinda að bækur séu fyrst aðlagaðar leiksviðinu áður en þær eru gefnar út á prenti. Ewa segir það hafa verið mjög áhugaverða upplifun fyrir sig sem höfund, en hún beið lengi með að gefa út bókina.

„Ég held að ég hafi verið mjög varkár vegna þess að ég var ekki viss um hver ég var sem höfundur. Ég er Pólverji sem skrifar á ensku en bý á Íslandi. Íslenskan mín er ekki fullkomin svo ég vissi ekki alveg hvernig ég ætti að koma bókinni út og var pínu feimin. Ég held að leikritið hafi virkilega hjálpað mér að öðlast kjarkinn til að leita til Forlagsins.“

Ísland pólerað fjallar um unga pólska konu sem flyst til Íslands eftir að hafa lent í kynferðisofbeldi í heimalandinu. Ewa segir bókina vera að hluta til sjálfsævisögulega en hún dansi þó á mörkum veruleika og skáldskapar.

„Þetta er sjálfsævisöguleg bók en ég er að leika mér með smáatriði og breyta staðreyndum,“ segir Ewa. Hún lýsir bókinni sem „creative nonfiction“, bókmenntagrein sem hefur verið kölluð sannsaga á íslensku. „Það er uppáhaldsleiðin mín til að semja, þegar ég nota lífið mitt en breyti smáatriðunum.“

Mörg pólsk skáld á Íslandi

Pólverjar eru langfjölmennasti minnihlutahópurinn á Íslandi en hér búa rúmlega 20.000 manns af pólskum uppruna. Birtingarmyndir Pólverja í íslensku menningarlífi hafa þó ekki endurspeglað þennan fjölda og allt þar til nýlega hefur það heyrt til undantekninga að bækur eftir innflytjendur séu gefnar út hér á landi. Það virðist þó vera að breytast og segist Ewa finna fyrir töluverðum meðbyr með pólsk-íslenskum skáldum og listamönnum um þessar mundir.

„Ég held að bæði íslenskt þjóðfélag og pólska samfélagið hér á landi hafi þurft að koma saman á réttu augnabliki. Rétt eins og hjá mér, þá var bókin mín tilbúin svo lengi en ég var það ekki sjálf. Núna er það að gerast og við erum að sjá mögnuð pólsk skáld koma upp eins og Mao Alheimsdóttur og Jakub Stachowiak,“ segir Ewa.

Mundirðu segja að það væri runnið upp pólskt bókmenntavor á Íslandi?

„Já, ég elska þessa hugmynd um pólskt vor,“ segir Ewa og hlær.

Kona þýðir að deyja á pólsku

Í Ísland pólerað leikur Ewa sér á mörkum nokkurra tungumála, en bókin var upprunalega skrifuð á ensku og þýdd yfir á íslensku af Helgu Soffíu Einarsdóttur.

„Ég held að fyrir mig og marga aðra innflytjendur sem eru að reyna að læra tungumálið sé erfitt hvað tungumálin eru ólík. Pólska er mjög fjarlæg íslensku svo ég hef ekki tenginguna við orðin og þarf nánast að smíða sögu fyrir hvert orð til að geta munað það,“ segir Ewa.

Þótt íslenska og pólska séu ólík tungumál þá má finna ýmsar áhugaverðar hliðstæður sem Ewa undirstrikar í ljóðum sínum. Þar má til dæmis nefna orðið kona sem þýðir „að deyja“ á pólsku eða pólska orðið miód sem hljómar eins og Mjódd og þýðir hunang.

„Annað sem ég geri í bókinni er að ég vildi sýna hvernig pólski minnihlutinn notar íslensku í daglegu tali á pólsku. Það eru sum íslensk orð sem við notum og fallbeygjum á pólsku. Þegar við tölum um að taka sér veikindaleyfi þá segjum við til dæmis: wziętam veikura.“

Ewa segir að þarna sé í raun að verða til ný mállýska pólsku á Íslandi. „Það sýnir bara hvernig þessi tvö tungumál lifa og hrærast saman og jafnvel þótt þau virðist vera aðskilin þá eru í þau í raun mjög náin.“ ■

Björgum Laugavegi

Hildur Björnsdóttir ein borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins greiddi atkvæði með Degi B og meirihlutanum um heilsárs lokun Laugavegar fyrir fjölskyldubílnum.

Afgerandi meirihluti Sjálfstæðismanna í Reykjavík er á móti lokun Laugavegar og neðri hluta Skólavörðustígs fyrir bílum samkvæmt könnun sem Maskína gerði fyrir Miðbæjarfélagið í Reykjavík (mars 2020/sjá skýringarmyndir). Þar kemur einnig fram að meirihluti íbúa sem tóku afstöðu á höfuðborgarsvæðinu er andvígur lokun og enn fleiri telja ólíklegra að þeir heimsæki miðborgina ef götunum er lokað (þess skal einnig getið að afgerandi meirihluti kjósenda Framsóknarflokksins, Miðflokksins og Flokks fólksins eru andvígir heilsársgötulokunum).

Þetta eru ekki ný sannindi fyrir okkur. Kaupmenn sjá það á algjöru hruni í sölutölum og ört fækkandi íslenskum viðskiptavinum sem kjósa að fara annað þar sem aðgengi er gott og næg bílastæði. Af þessum sökum hefur mikill fjöldi verslana yfirgefið, má segja flúið, Laugaveg og flutt annað. Við það eitt lifnar búðin við og gömlu góðu viðskiptavinirnir koma til baka.

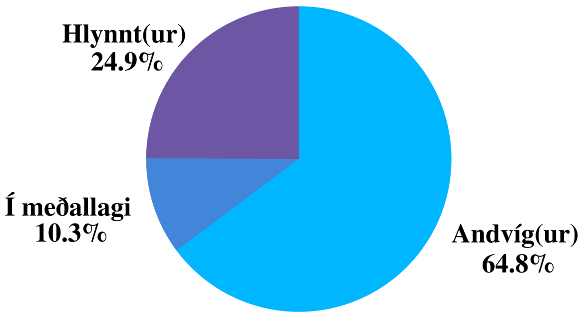
Verslanir sem enn eru á Laugavegi og hafa líka opnað annarsstaðar svo sem í Kringlu, Smáralind eða öðrum stöðum, upplifa stöðugan samdrátt á Laugavegi og mikla aukningu á hinum stöðunum. Fólkið fer þangað!

Í átta ár höfum við barist gegn götulokunum og ekki verið á okkur hlustað hvað þá talað við okkur. Eina sem við upplifum er valdhroki og yfirgangur af hálfu meirihlutans. Nú er komið að ögurstund um framtíð verslunar á Laugavegi og neðri hluta Skólavörðustígs fyrir hinn almenna Íslending. Áframhaldandi heilsárs lokunarstefna með enn stærra lokunarsvæði og kerfisbundinni fækkun bílastæða mun ganga af allri almennri verslun dauðri.

Það voru því okkur mikil vonbrigði þegar Hildur Björnsdóttir ein borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins greiddi atkvæði með Degi B og meirihlutanum um heilsárs lokun Laugavegar og neðri hluta Skólavörðustígs, ásamt umtalsverðri fækkun bílastæða. Þar var hún ekki að þjóna vilja kjósenda sinna og vilja meirihluta kjósenda Sjálfstæðisflokksins.

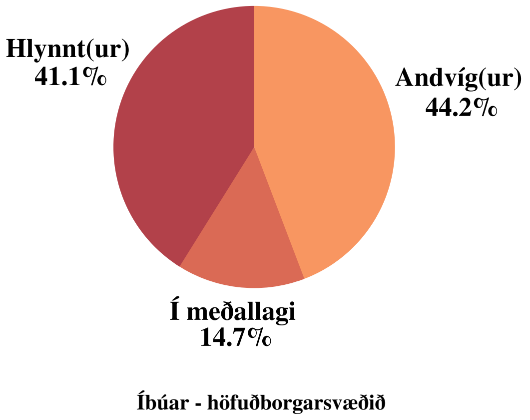
Aðgerðarhópurinn Björgum Miðbænum
Bolli Kristinsson

Ert þú hlynnt(ur) eða andvíg(ur) því að Laugavegur og Bankastræti, frá Hlemmi og að Þingholtsstræti, og neðri hluti Skólavörðustígs verði gerður að göngugötu allt árið um kring?



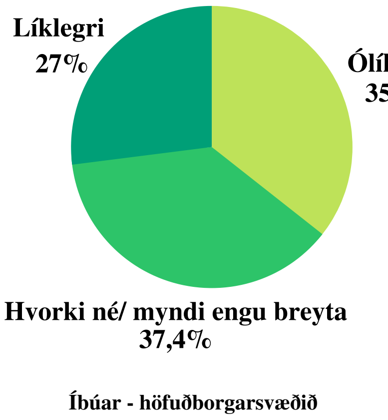
Afstaða þeirra er kusu Sjálfstæðisflokkinn

Ert þú hlynnt(ur) eða andvíg(ur) því að Laugavegur og Bankastræti, frá Hlemmi og að Þingholtsstræti, og neðri hluti Skólavörðustígs verði gerður að göngugötu allt árið um kring?



Íbúar - höfuðborgarsvæðið

Værir þú líklegri eða ólíklegri til að heimsækja miðborg Reykjavíkur ef áðurnefndar götur yrðu gerðar að göngugötu allt árið um kring?



Íbúar - höfuðborgarsvæðið

BEINT Í OFNINN HEIMILISMATUR OG HUGMYNDIR
NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR
1490.-
HJARTA ÍSLANDS
Perlur hálendisins
Gunnsteinn Ólafsson
Páll Stefánsson
2990.-
SÁLFRÆÐI BÓKIN
FLÓKNAR HUGMYNDIR Á MANNAMÁLI
990.-
BÓKA MARKAÐURINN
LOKAHELGIN
Laugardalsvelli
OPIÐ KL. 10 – 21 ÖLL KVÖLD
24. FEBRÚAR - 13. MARS
ÓTRÚLEGT ÚRVAL
ÞÚSUNDIR TITLA
ELENA FERRANTE
Framúrskarandi vinkona
990.-
BJÖRK JAKOBSDÓTTIR
HETJA
990.-
ÍSLENSKU FUGLARNIR OG ÞJÓÐTRÚIN
SIGURÐUR ÆGISSON
5990.-
Litlir lærdómshestar
Fyrstu orðin
byrjum snemma að læra!
1199.-
Spæjarastofa Lalla og Maju
Skóla-ráðgátan
Martin Widmark
1490.-
AUÐUR JÓNSDÓTTIR
STÓRI SKJÁLFTI
990.-
SVEPPABÓKIN
Íslenskir sveppir og sveppafræði
Helgi Hallgrímsson
4999.-
ÆVINTÝRI H.C. ANDERSEN
1999.-

Tökuteymi Bandaríska fréttaskýringaþáttarins 60 minutes kom til landsins á miðvikudag.

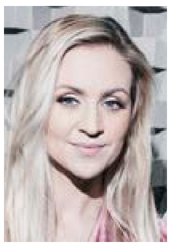
Bandarískur risi fylgir íslensku keppendunum í stóru keppnina

ninarichter@frettabladid.is

„60 minutes komu með sjö manna tökuteymi til landsins á miðvikudag og við fylgjumst með vinnubrögðunum full aðdáunar,“ segir Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir, dagskrárgerðarkona á RÚV.

„Þeim finnst þessi magnaða samstaða Íslendinga í keppninni og mikli áhugi Íslendinga á Söngvakeppninni og Eurovision vera algjört undur og eru bara hérna með okkur. Þau ætla síðan að fylgja sigurvegaranum alla leið til Tórínó, sem er ekki amalegt fyrir okkur Íslendinga, að fá alla þá athygli og umfjöllun!“

Hún segir keppendurna að sjálfsögðu upplýsta um tilhögun mála og að allir hafi gefið samþykki fyrir umfjöllun í bandaríska fréttaskýringaþættinum, sem hóf göngu sína seint á sjöunda áratugnum.



Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir, dagskrárgerðarkona á RÚV.

„Ég held að við séum öll gífurlega spennt fyrir að njóta þeirra nærveru í okkar pródúksjón, og gaman og gefandi að fá klapp á bakið frá svona virtum sjónvarpsþætti,“ segir Ragnhildur Steinunn.

„Þetta er mjög skemmtilegt og gaman að sjá hvað þau taka þessu alvarlega og kryfja til mergjar hvers vegna íslenska þjóðin er með júróveiruna.“

Nánar á frettabladid.is

Þess vegna styðjum við Ragnhildi Öldu

Miðbæjarfélagið í Reykjavík lýsir yfir fullum stuðningi við Ragnhildi Öldu Maríu Vilhjálmsdóttur í fyrsta sæti í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík 18. og 19. mars næstkomandi.

Ragnhildur Alda hefur leitast við að kynna sér þá grafalvarlegu stöðu sem komin er upp í verslun í miðbænum og þá sérstaklega á Laugavegi vegna götulokana, ört fækkandi bílastæða og hefts aðgengis. Ragnhildur Alda er sammála okkur um að það er sjálfsagt mál að loka götum á góðviðrisdögum um sumarið og þegar viðburðir eru sem draga að margt fólk og að götulokun á ekki einungis að vera á valdi stjórnmálamanna eða embættismanna, heldur þurfa raddir þeirra sem reka sín fyrirtæki þar, hafa sína lífsafkomu þar og skapa atvinnu þar að hafa mun meira vægi í ákvarðanatökunni.

Því án verslunar er lítið að sækja. Miðbæjarfélagið í Reykjavík telur að núverandi götulokunar stefna sé glapræði enda hefur hún sannað það með skelfilegum afleiðingum.

Það verður að snúa þessari öfugþróun við og gera Laugaveg aftur að þeirri glæsilegu og skemmtilegu verslunargötu sem hún var og allt iðaði af lífi.

Fjölbreytt úrval verslanna af öllum stærðum og gerðum gáfu götunni líflegt og skemmtilegt yfirbragð.

Við treystum Ragnhildi Öldu til að leiða Sjálfstæðisflokkinn í Reykjavík til sigurs og verða sá leiðtogi sem flokkurinn þarf á að halda og sem borgarstjóra sem Reykjavík þarf á að halda með margfalt auknu samstarfi við íbúa borgarinnar og rekstraraðila.

Þess vegna styðjum við Ragnhildi Öldu

MIÐBÆJARFÉLAGIÐ

Munu Reykjavíkurdætur heilla áhorfendur eins og þær heilluðu áhorfendur Hróarskeldu árið 2016? MYND/TOM MCKENZIE

Hólmganga systra og dætra

Í kvöld velur þjóðin framlag Íslands til Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva. Fréttablaðið leitaði til spekinga til að spá fyrir um hvernig kvöldið fer.

margret@frettabladid.is

Óperudívan Hallveig Rúnarsdóttir heldur með Reykjavíkurdætrum. „Besta atriðið er án efa Reykjavíkurdætur. Ég held að þær muni taka þetta, en ef ekki þær þá Eyþórssysturnar. Ég held að sjálfsögðu með okkar bestu konum í Daughters of Reykjavík! Það var bara svo mögnuð orka frá þeim á sviðinu, atriðið er litríkt og lagið er gott.“

Helga Möller á tvö uppáhaldsatriði í keppninni í ár. „Ég á svolítið erfitt með að velja besta atriðið því það eru tvö sem eru í uppáhaldi hjá mér. Það eru Ellenardætur og Reykjavíkurdætur. Bæði mjög frambærileg atriði og gott show. Bæði atriðin búa yfir mikilli útgeislun og gleði, en virkilega ólík atriði. Ég held að landinn muni kjósa Reykjavíkurdætur áfram til að keppa í Tórínó.“

Kvennateymi með reynslu

„Ég yrði mjög hissa ef niðurstaðan yrði ekki hólmganga systra og dætra. Ég get ekki ímyndað mér að Stefán Óli, Amarosis og Katla eigi roð í þessi tvö ólíku en jafnhæfu kvennateymi, sem mæta á svæðið vopnuð áralangri reynslu, ljóðrænum siðferðisboðskap og samhæfðum flutningi. Ef ég þyrfti að velja á milli, þá hugsa ég að ég myndi setja peninginn á Reykjavíkurdætur, þó ég haldi örlítið meira með hinum,“ segir Inga Auðbjörg Straumland, formaður Siðmenntar og einn heitasti Euro-aðdáandi landsins.

„Mér þykir Með hækkandi sól alveg langsamlega best. Textinn er framúrskarandi; ljóðrænn, merkingarþrunginn og fallegur. Lagið er fínt og frábærlega flutt. Atriðið er svo fallega stíliserað, yfirvegað og fumlaust. Hópur sem myndi geta tekið þetta ferli sem þátttaka í söngvakeppninni er og skilað því fallega og faglega, frá A til Ö. Held þetta sé líka lag sem lifir lengi, ólíkt mörgum júróvisjónlögum sem eru orðin leiðinleg áður en keppnin jafnvel hefst... En Reykjavíkurdætur með geimkúlu á sviðinu og sennilegast klæddar í afganga úr DragRace-hönnunarmisförum, fara þessar hamhleypur hamförum á sviðinu og skjóta feðraveldinu ref fyrir rass.“

> „Ég yrði mjög hissa ef niðurstaðan yrði ekki hólmganga systra og dætra.
>
> Inga Auðbjörg Straumland,

Svar Daníels E. Arnarsonar, framkvæmdastjóra Samtakanna ’78 er með einfalt svar við öllum spurningum blaðamanns: „Besta atriðið, atriðið sem þjóðin kýs og atriðið sem ég held með eru Reykjavíkurdætur.“

Þjóðin sniðgekk Haffa Haff

„Flottustu búningarnir, flottasta visjúalið og besta sviðsframkoman eru tvímælalaust Reykjavíkurdætur, en ég held að þær systur Sigga, Beta og Elín hafi ekki sungið sitt síðasta og að þjóðin heillist af þeim,“ segir rokkhundurinn Tómas Steindórsson, útvarpsmaður á X-inu. „Ég held samt ekki með neinum, ég er brjálaður. Ég hef ákveðið að sniðganga úrslitakeppnina í ár fyrst að þjóðin sniðgekk Haffa Haff. Hvílík mistök. Ég skammast mín að vera hluti af þessari þjóð“

Inga Auðbjörg hefur fylgst með forkeppnum um Evrópu. „Það eru í það minnsta sex rapplög eða lög með rappkafla komin í keppnina nú þegar, og ég er ekkert viss um að þessar ofurkonur virki jafn töff á Evrópu, eins og þær virka á okkur, sem höfum samhengið, þekkjum þær af afrekum sínum og höfum fylgst með þeim í áratug. En það skiptir mig svo sem litlu í hvaða sæti við lendum og ég held við yrðum öll hrikalega stolt af stelpunum okkar.“

Hlífar Óli Dagsson, 14 ára júróvisjónspekingur í Skagafirði segir að ef Reykjavíkurdætur fara út þá skipti litlu máli að það séu mörg önnur rappskotin atriði. „Þær skera sig algjörlega úr. Þetta atriði er vinsælt hjá konum um fertugt en ég fíla þær líka. Annars finnst mér systkinin Már og Ísold, dúettinn Amarosis, vera að ná vel til unga fólksins. Ég er yfirleitt ekki hrifinn af ballöðum í þessari keppni, en kærleikurinn á milli systkinanna er svo smitandi. Ég ætla að splæsa mínum tveimur atkvæðum á þessi atriði, og ég hvet fólk til að kjósa og horfa. Já, og gleðjast!“ ■

Álitsgjafar

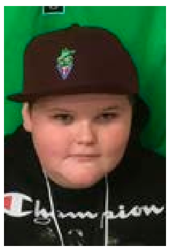
Helga Möller, Eurovision-kempa

Hallveig Rúnarsdóttir, óperusöngkona og fulltrúi klassískrar tónlistar

Inga Auðbjörg Straumland, Eurovision-spekingur

Tómas Steindórsson, útvarpsmaður og rokkhundur á X-inu

Daníel E. Arnarsson, framkvæmdastjóri Samtakanna ’78



Hlífar Óli Dagsson, Eurovision-sérfræðingur í Skagafirði

Upp með sokkana!

Árlega missum við 320 pabba, afa, bræður, syni og vini úr krabbameinum. Sýndu lit, þekktu einkennin og kauptu sokka til styrktar Krabbameinsfélaginu.

MOTTUMARS

Krabbameinsfélagið

mottumars.is

Dýraríkinu farnast betur

Frétt vikunnar

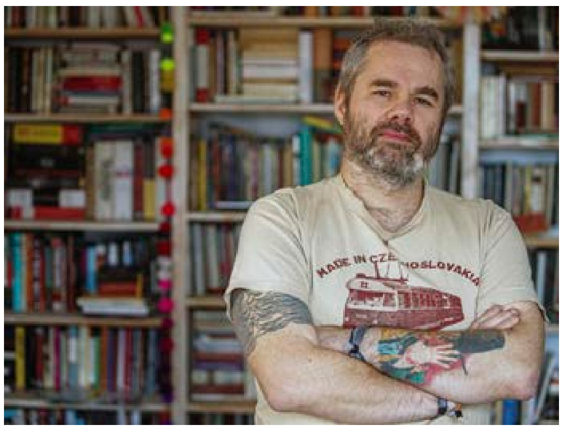
Arnar Eggert Thoroddsen

arnartomas@frettabladid.is

Endalausar stríðsfréttir hafa eðlilega átt hug manns allan, því miður. Maður er bara stúmm. Í afneitun á köflum. Og velur að lesa ekki fréttir en endar samt alltaf á því. Sorglegast er þó að þetta eru engar „fréttir“, þetta er sami viðbjóðurinn og við sem mannkyn höfum stundað alla tíð. Ég man ekki í hvaða viku fréttin var sem gaf mér smá vonarglætu, knúði fram smá bros.

Ótrúleg frétt af bjarnabófanum „Hank the Tank“ sem herjaði á saklausa sumarbústaðaeigendur í Ameríkunni. Fréttamaður sýndi mikil stílþrif í skrifunum, reit þetta sæmilega alvarlega, getum við sagt, og passaði vel upp á kerskna myndatexta. Þetta er svona frétt sem maður skrifar klukkan 17.00 á föstudegi þegar kvöldúlfurinn eða vikuúlfurinn er mættur inn í örþreyttan blaðamanninn. Sé síðan rétt í þessu, mér til furðu, að annað brjóst söngkonunnar Camillu Cabello hafi poppað út í beinni á BBC. SKýringin ku vera laushneppt skyrta. Þannig að vikan hefur að sönnu einkennst af stóru málunum mætti segja, mannkyn allt bókstaflega með allt niðrum sig á öllum sviðum. Dýraríkinu farnast betur. ■

> Maður er bara stúmm. Í afneitun á köflum.



Arnar Eggert Thoroddsen tónlistargagnrýnandi.

LÝKUR MÁNUDAGINN 14. MARS

Sealy PORTLAND
heilsurúm með classic botni

Gæði á góðu verði.
Portland er með góðum og sterkum pokagormum og kantstyrkingum. Dýnan er millistíf og með pillow top úr mismunandi stífum svamplögum og trefja lagi. Mýkt á móti stífum og góðum gormum.
Fæst í: 120/140/160/200 x 200 cm.
Verðdæmi 120 x 200 cm m/Classic botni og löppum
Fullt verð: 160.900 kr. Tilboð: 128.720 kr.

Sealy SEATTLE
heilsurúm með classic botni

Virkilega vönduð dýna.
Millistíf heilsudýna með pokagormum sem gefa fullkominn stuðning. Henni er skipt upp eftir svæðum þannig að það er meiri stuðningur þar sem við erum þyngri eins og öxlum og mjöðmum. Náttúrulegt Talalay latex í bland við mismunandi svamptegundir gefa henni gott loftflæði. Virkilega vönduð dýna sem hentar fólki á öllum aldri.
Fæst í 120/140/160/200 x 200 cm.
Verðdæmi 180 x 200 cm m/Classic botni og löppum
Fullt verð: 194.900 kr. Tilboð: 155.920 kr.

www.DORMA.is
Verð og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

Mæðgurnar Olena Zablocka, til hægri, og Anna Dymaretska, í miðju, ásamt eins árs dóttur Önnu, Eleonoru Adelyn Vladyslavsdóttur. Svetlana Uzunova, tengdamóðir Önnu, er til vinstri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vilja bara stöðva brjálæðið

Anna Dymaretska heldur úti styrktarsíðu ásamt móður sinni til stuðnings stríðshrjáðum Úkraínumönnum. Anna segir meira máli skipta hversu mörgum sé hægt að bjarga frá hörmungum stríðsins heldur en hver stendur uppi sem sigurvegari.

tsh@frettabladid.is

Úkraínsku mæðgurnar Anna Dymaretska og Olena Zablocka hafa búið á Íslandi um árabil. Þær hafa miklar áhyggjur af ástandinu í heimalandinu í kjölfar innrásar Rússa enda fjölmargir ættingjar og vinir þeirra enn staddir í Úkraínu. Til að leggja sitt af mörkum hafa þær því stofnað sérstaka Facebook-síðu í þeim tilgangi að aðstoða einstaklinga með beinum framlögum hvað varðar mat, lyf og fargjald yfir landamærin.

„Á hverjum morgni sendum við skilaboð og athugum hvort fólkið okkar sé á lífi, hvort þau séu örugg, hvort þau hafi nógan mat og vatn, hvort þau vanti peninga og hvort við getum hjálpað þeim. Sum þeirra búa í bæjum þar sem enn er hægt að verða sér úti um vistir en sum þeirra í bæjum þar sem allar hillur í búðum eru tómar og það er ómögulegt að kaupa lyf í apótekum. Að minnsta kosti er gott að vita að þau séu á lífi,“ segir Anna.

Grundvallarþarfir í hættu

Spurð um hvort það sé ekki erfitt að fylgjast með stríði í heimalandi sínu en vera sjálf mörg þúsund kílómetra í burtu, segir Anna mikið mæða á öllum Úkraínumönnum sem eru búsettir utan heimalandsins.

„Hugur okkar, hjörtu okkar og bænir okkar eru hjá fólkinu okkar í Úkraínu. Auðvitað viljum við hjálpa eins mikið og við getum. Akkúrat núna eru allir Úkraínumenn sem eru búsettir erlendis, ekki bara á Íslandi, að safna peningum, lyfjum, fötum, barnahlutum og senda þá yfir til Úkraínu.“

Að sögn Önnu er sífellt erfiðara að nálgast vistir í Úkraínu og mikill skortur hefur myndast á nauðsynjavörum eftir rúmlega tveggja vikna stríðsátök.

„Margar mæður hafa neyðst til að fæða börn í sprengjuskýlum og hafa ekki aðgang að hreinum bleyjum, fötum eða vatni. Grundvallarþarfir mannlífs eru í hættu, matur, vatn, hreinlæti. Þetta eru erfiðir tímar,“ segir hún.

Er enn mögulegt að senda vistir yfir landamærin til Úkraínu?

„Það er ekki einfalt en við höfum fundið leið. Við söfnum saman öllum hlutunum sem við fáum og sendum þá út í einum stórum gámi að landamærum Póllands. Þar munu sjálfboðaliðar taka vistirnar sem hafa verið sendar, skipta þeim niður og senda þær áfram.“

Hafðir að fíflum af Pútín

Anna er ómyrk í máli spurð um hvort hún sé vongóð um að Úkraínumenn muni koma út úr stríðinu sigursælir.

„Þetta snýst ekki um hver muni vinna, þetta snýst um hversu mörgum verður bjargað. Það eru svo margir almennir borgarar sem hafa dáið. Við viljum bara stöðva þetta brjálæði. Rússneski herinn skilur ekki hvað hann er að koma sér út í. Þeir hafa verið blekktir og hafðir að fíflum af Pútín. Þeir halda að þeir séu að koma til Úkraínu til að bjarga okkur, en svo þegar þeir koma inn í landið og sjá það sem raunverulega er að gerast fá þeir áfall og trúa því ekki að þeir séu komnir í stríð. Þess vegna eru þeir að tapa og svo margir ungir menn hafa verið drepnir af því þeir vissu ekki hvað þeir voru að koma sér út í.“

Sú eina sem komst burt

Ísland hefur þegar byrjað að taka á móti flóttamönnum frá Úkraínu og Anna segir úkraínska samfélagið hér á landi gera sitt besta til að bjóða það fólk velkomið. Þeirra á meðal er tengdamóðir Önnu, Svetlana Uzunova, móðir eiginmanns hennar, Vladyslavs. Hún komst yfir landamærin til Ungverjalands og þaðan til Íslands.

„Hún var sú eina úr fjölskyldunni okkar sem náði að flýja frá Úkraínu af því hún var næst landamærunum. Allir aðrir eru fastir og komast hvergi,“ segir Anna.

Spurð um hvort Ísland sé að gera nóg til að aðstoða úkraínska flóttamenn segir Anna Íslendinga vera að gera sitt og fyrir það sé hún þakklát.

„Það að fólk sé boðið velkomið hingað er þegar mjög mikilvægur hlutur. Ég vona bara að ríkisstjórnin muni geta útvegað þeim mat og peninga til að þau geti ekki bara tórað heldur líka lifað aðeins betra lífi,“ segir Anna.

Upplýsingar um söfnun Önnu og Olenu má finna á Facebook-síðunni Targeted assistance to Ukrainians. ■

Nánar á frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðmundur Örn Jóhannsson *gudmundur@torg.is*, **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Andrés Bertelsen *andres@frettabladid.is*, Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078:** Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, **TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

KFC
HALTU PARTÍ
MEÐ KFC
BITAR, LEGGIR, LUNDIR,
HOT WINGS, BBQ HOT WINGS,
BUFFALO HOT WINGS & ALLT HITT
HRINGDU OG PANTAÐU PARTÍMATINN Á KFC
570 6700

BYKO

TEAM Rynkeby

ÍSLAND

Hjólum í BYKO

Team Rynkeby á Íslandi mun hjóla á æfingarhjólum í verslunum BYKO í dag frá kl. 11-16 til styrktar Umhyggju

Allt fé sem safnast fer óskert til Umhyggju - félags langveikra barna og er lið Team Rynkeby Ísland orðið stærsti einstaki stuðningsaðili félagsins. Það hefði ekki orðið nema með dyggum stuðningi fólks og fyrirtækja við verkefnið.

Team Rynkeby er samevrópskt góðgerðarstarf sem hjólar á hverju ári um 1300 km á 8 dögum frá Danmörku til Parísar og safnar þannig peningum til styrktar málefninu.

Hægt er að fylgjast með liðinu á Facebook og Instagram ***#TeamRynkebyIsland***

Team Rynkeby páskaegg

Allur ágóði rennur beint til Umhyggju

2.900 kr.

Þú getur líka stutt við átakið með því að hringja í þessi númer

907-1601	kr 1.500
907-1602	kr 3.000
907-1603	kr 5.000

Umhyggja
–félag langveikra barna

BYKO er stoltur styrktaraðili Team Rynkeby á Íslandi

Tilboðsverð

PHOENIX

Reiðhjól

Götureiðhjól sem hentar vel til hjólreiða innanbæjar með bögglabera, brettum og körfu. 6 Shimano gírar og V-handbremsur.

25.596

49620201

Almennt verð: 31.995

26"

20% afsláttur
af öllum reiðhjólum

25% afsláttur
af öllum reiðhjóla-fylgihlutum

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Gildir til 14. mars

KENT
A century of cycling

16"

Tilboðsverð

Barnahjól

Hentar vel fyrir börn á aldrinum 4-6 ára. Kemur með hjálpardekkjum.

20.796 Almennt verð: 25.995

49620062A

PHOENIX

28"

Tilboðsverð

Reiðhjól

Götureiðhjól með 6 Shimano gírum, V-handbremsum, bögglabera og brettum.

23.196 Almennt verð: 28.995

49620200

PHOENIX

26"

Tilboðsverð

Fjallahjól

Demparar að framan og diskabremsur að framan og aftan. 21 Shimano gírar.

27.996 Almennt verð: 34.995

49620235

26"

Tilboðsverð

Fjallahjól

Sterkbyggt reiðhjól með 21 gíra skiptingu og dempurum að framan og aftan.

43.996 Almennt verð: 54.995

49620150

25% afsláttur
af öllum Snickers vinnufatnaði

Snickers® WORKWEAR

Styrkir Team Rynkeby á Íslandi

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Verslaðu á netinu *á byko.is*

frettabladid.is

550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

EMIL
í Kattholti
Astrid Lindgren

■ **Bakþankar**

Óttars Guðmundssonar

Ísland úr Nató/ herinn burt!

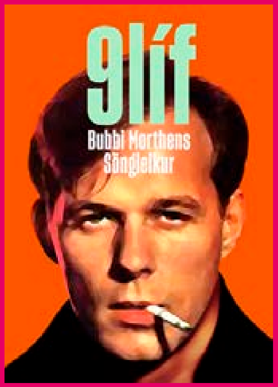
Ég var liðlega ársgamall þegar Ísland gekk í Nató árið 1949. Móðir mín fór niður á Austurvöll til að mótmæla með mig í barnavagni. Þegar átökin brutust út og táragasið lagðist yfir Jón Sigurðsson, forðaði hún sér hóstandi og grátandi af vettvangi. Þetta var minn fyrsti mótmælafundur gegn her í landi og Atlantshafsbandalaginu.

Í kjölfarið fylgdu málfundir í mörgum skólum þar sem ég æsti mig gegn hernum og Nató. Ég fór aldrei í heila Keflavíkurgöngu en gekk bæði frá Hafnarfirði og Kópavogi og tók þátt í útifundum í Miðbæjarskólaportinu. Ég var heitur andstæðingur ameríska hersins og Atlantshafsbandalagsins. Engin hætta stafaði af Rússum enda voru þeir friðsamir mannvinir. Mamma var félagi í Menningar- og friðarsamtökum íslenskra kvenna sem studdu Moskvustjórnina. Foreldrar mínir voru í MÍR (Menningartengsl Íslands og Ráðstjórnarríkjanna) sem átti að stuðla að friði!

Árás Rússa á nágranna sína í Úkraínu er glæpur sem líkist innrás Þjóðverja á Pólland 1939. Forseti Rússlands er á heilagri vegferð til að vernda rússneska þegna. Úkraínumenn kölluðu yfir sig árásina með framferði sínu. Miskunnarlausar árásir á óbreytta borgara einkennast af skefjalausri mannvonsku. Þjáningar og dauði skipta engu.

Í þessum hildarleik er gott að kúra undir Natóábreiðunni. Maður skammast sín fyrir að hafa verið svo barnalegur að halda að rússnesk útþenslustefna væri ekki til. Gamla slagorðið, Ísland úr Nató og herinn brott! hljómar í dag ósköp barnalega og í engu samhengi við veruleikann. Rússagrýlan er sprelllifandi með alla vasa fulla af kjarnorkuvopnum og hroka. ■

10kr.
AFSLÁTTUR
MEÐ ORKULYKLI

Ég hleyp
Aukasýningar komnar í sölu
Fjölbreytt úrval sýninga fyrir þig og þína


Tryggðu þér miða á borgarleikhus.is