Sestero heillaður af landi og þjóð

Lífið ➤ 22

Finnst fínt að vera á lausu

Allt ➤ 1

FRÉTTABLAÐIÐ

52. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR frettabladid.is MIÐVIKUDAGUR 16. MARS 2022

Víkingur og KR mættust í gær í undanúrslitum Lengjubikarsins í heldur skrautlegum aðstæðum. Þó að Fossvogurinn sé þekktur fyrir gott veður var ekki að sjá í gær að leikurinn færi fram á Heimavelli hamingjunnar, eins og Víkingsvöllur kallast. Besta deildin hefst eftir fimm vikur en Íslands- og bikarmeistarar Víkings hefja einmitt mótið þann 18. apríl með leik gegn FH. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Einn sýslumaður verði á öllu landinu

Átta sýslumenn munu hætta störfum ef frumvarp dómsmálaráðherra fær brautargengi. Formaður Félags sýslumanna segist efins um að breytingarnar verði til bóta og varar við að málið verði keyrt of hratt í gegn.

bth@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Jón Gunnarsson dómsmálaráðherra hyggst leggja fram frumvarp á næstunni um að sýslumönnum verði fækkað úr níu í einn.

Jónas B. Guðmundsson, formaður Félags sýslumanna, staðfestir að fundir hafi farið fram milli ráðuneytisins og sýslumannsembættanna um málið í síðustu viku.

„Þetta er nú svo nýtilkomið að við höfum ekki náð að ræða þetta mál í okkar hópi formlega. En þeir sem ég hef rætt við eru dálítið efins,“ segir Jónas.

Meðal röksemda dómsmálaráðherra er að breyttar samfélagslegar aðstæður og tækninýjungar kalli á nýja og breytta uppbyggingu. Jafnvel megi segja að núverandi umdæmismörk hafi verið hindrun fyrir vexti í stafrænni þjónustu og skapi tvíverknað.

Jónas telur að hægt væri að standa að frekari rafrænni framþróun án svo stórra breytinga.

> Ég held að það sé ekki til farsældar fallið ef það á að keyra þetta mál svona hratt í gegn.
>
> Jónas B. Guðmundsson, sýslumaður

„Við erum á fullu fyrir í umbreytingum og umbótum þannig að ég held að núna sé ekki besti tíminn fyrir svona mál,“ segir Jónas.

Hann segist ekki geta svarað hvaða stöðu sýslumennirnir átta muni hafa ef þeir verða sviptir titli sínum með samþykkt frumvarpsins sem til stendur að verði að lögum á haustþingi. „Kannski verða bara skrifstofustjórar í hverju og einu umdæmi,“ segir Jónas.

Sýslumenn ætla að nýta andmælarétt sinn í málinu.

„Ég held að það sé ekki til farsældar fallið ef það á að keyra þetta mál svona hratt í gegn,“ segir Jónas. ■

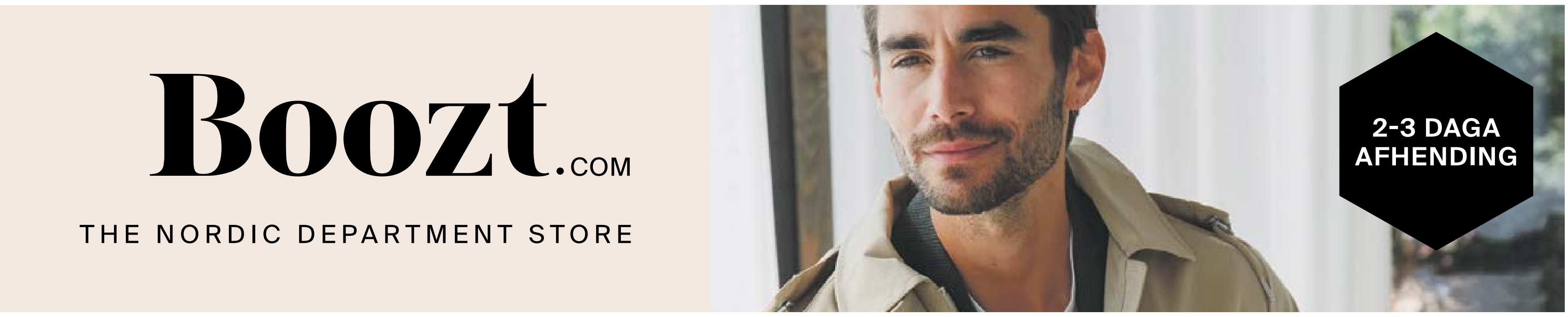
Enginn vill selja Landsvirkjun

ORKUMÁL Allir þingmenn voru spurðir hvort þeir væru fylgjandi eða mótfallnir því að selja þriðjung í Landsvirkjun og enginn þeirra sem svaraði fyrirspurn Markaðarins svaraði spurningunni játandi.

Guðrún Hafsteinsdóttir þingkona sagði fyrir skemmstu að í hennar huga kæmi til greina að selja hlut í Landsvirkjun til lífeyrissjóða með skilyrðum.

Hún svaraði þó fyrirspurninni þannig að hún væri ekki hlynnt sölu, en sagðist þó ekki hafa skipt um skoðun.

Svör fleiri þingmanna má sjá í Markaðnum. SJÁ SÍÐU 8



Sendi níutíu og þrjú minnisblöð í faraldrinum

benediktboas@frettabladid.is

COVID-19 Frá því Covid-19 faraldurinn hófst hefur Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir sent heilbrigðisráðherrum 93 minnisblöð. Það fyrsta kom 13. mars og var um samkomubann.

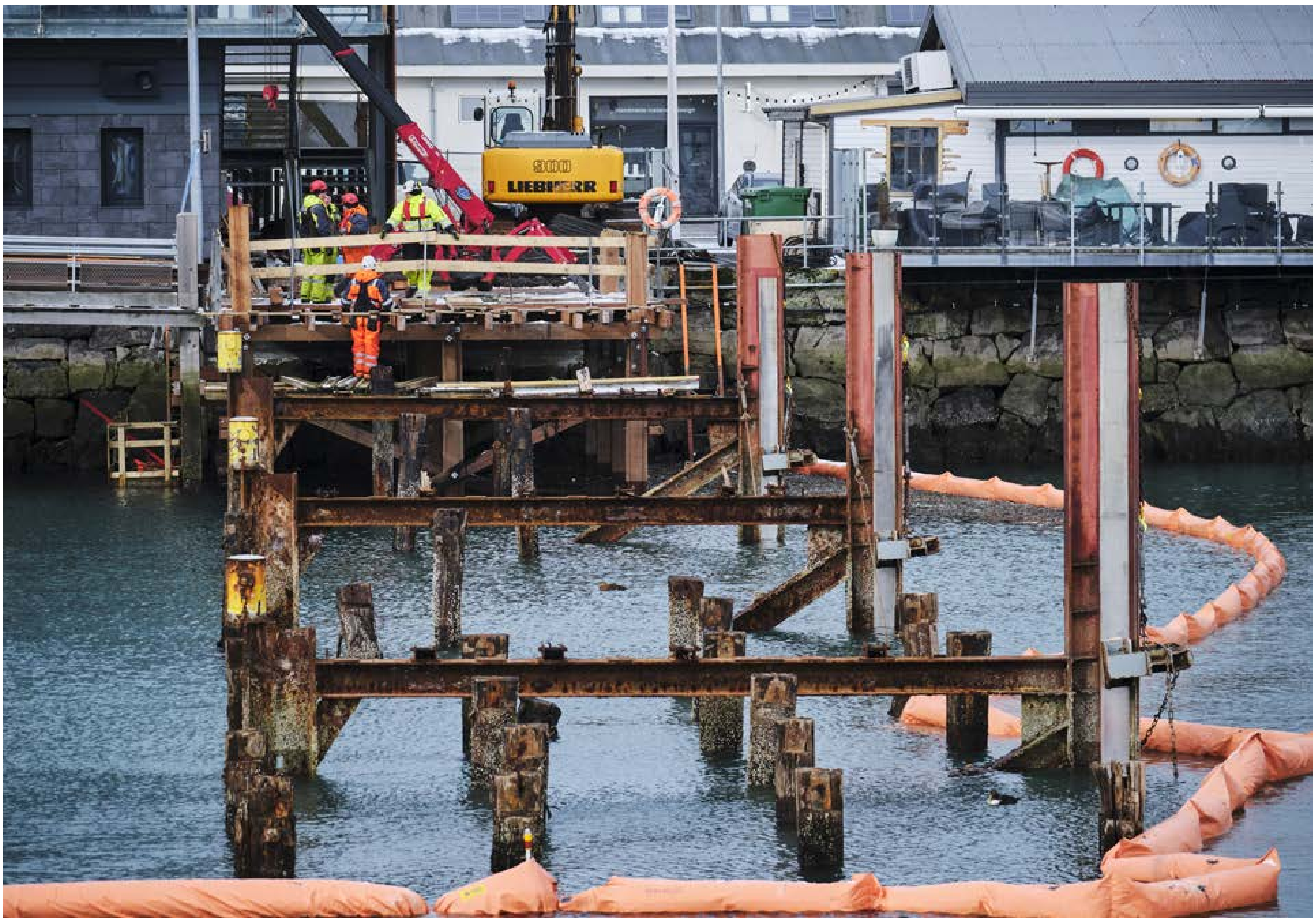
Síðan hafa 92 önnur komið inn á borð heilbrigðisráðherra. Það síðasta kom 22. febrúar. Þetta kemur fram í svari Willums við fyrirspurn Bergþórs Ólasonar.

Þórólfur Guðnason, sóttvarnalæknir

Minnisblöðin fjalla meðal annars um kunnugleg stef eins og samkomutakmarkanir, einangrun og sóttkví og takmarkanir á landamærum.

Í svari Willums segir að ráðherra hafi ætíð lagt mat á tillögur sóttvarnalæknis út frá reglum um meðalhóf og jafnræði. En stundum hafi ráðherra ekki gengið eins langt í reglum og tillögur sóttvarnalæknis kváðu um. Þar var meðal annars horft til hagsmuna barna og að skólaganga þeirra yrði fyrir sem minnstri röskun sem dæmi. ■

Verkspjall við Vesturbugt



Nú stendur yfir endurbygging á Vesturbugt sem er við bryggjuna við Sjóminjasafnið. Þegar ljósmyndari Fréttablaðsins leit þar við mátti sjá nokkra iðnaðarmenn að störfum, en þeir þurftu meðal annars að bera stórar og þungar spýtur og auðvitað að ræða framkvæmd verksins, sem er ekki síður mikilvægt. Unnið er að uppbyggingu nýs verslunar- og íbúðarkjarna við gömlu höfnina, en þar eiga að rísa 192 íbúðir og atvinnuhúsnæði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fagnar opnu bréfi vöggustofumanna

tsh@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Fjórmenningarnir sem leitt hafa baráttuna í vöggustofumálinu sendu á mánudag frá sér opið bréf til borgaryfirvalda þar sem þeir gagnrýna fyrirætlanir Reykjavíkurborgar í málinu.

Þeir nefna ýmis atriði sem rannsóknin þurfi að svara en eitt það mikilvægasta, sem ekki kom fram í bókun borgarráðs, sé að komast að afdrifum vöggustofubarnanna.

Þorsteinn Gunnarsson borgarritari fagnar bréfinu. „Því er til að svara að bréfið er virkilega gott og upplýsandi og sýnir enn og aftur mikilvægi þess að rannsaka þessi mál ofan í kjölinn því mörgum stórum spurningum er ósvarað,“ segir hann. Að sögn Þorsteins var fyrsta skref borgarráðs að búa til

Þorsteinn Gunnarsson, borgarritari

rétta umgjörð um fyrirhugaða rannsókn með því að skipa nefnd til að gera heildstæða athugun á starfsemi Vöggustofunnar að Hlíðarenda og Vöggustofu Thorvaldsenfélagsins sem reknar voru af borginni um miðja síðustu öld.

„Nefndin mun fá þetta frábæra bréf inn á borð til sín sem og önnur gögn og bréfið verður eflaust góður leiðarvísir fyrir störf hennar,“ segir Þorsteinn. ■

Aðalfundur
Ferðafélags Íslands

Aðalfundur Ferðafélags Íslands verður haldinn fimmtudaginn 24. mars kl. 20 í sal félagsins Mörkinni 6.

Hefðbundin aðalfundarstörf

Stjórnin.

Ferðafélag Íslands | Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S. 568 2533 | www.fi.is

Trans kona leitar réttar síns

Sæborg Ninja safnar fyrir lögfræðikostnaði eftir að mál hennar gegn Hverfisbarnum var fellt niður. Hún segir réttarkerfið óaðgengilegt hinsegin fólki og finnst lögreglan ekki hafa sinnt rannsókn málsins sem skyldi.

tsh@frettabladid.is

RÉTTARKERFIÐ Sæborg Ninja Urðardóttir leitar réttar síns eftir að mál hennar gegn Hverfisbarnum var fellt niður eftir rúmlega tvö ár í rannsókn hjá lögreglu. Sæborgu var vísað út af dyraverði Hverfisbarsins árið 2018, að hennar sögn vegna þess að hún er trans kona. Dyravörðurinn bar þó fyrir sig að hún uppfyllti ekki viðmið skemmtistaðarins um klæðaburð.

„Þetta var bara tapað mál frá upphafi af því lögreglan gerði ekkert,“ segir Sæborg sem lýsir því sem svo að lögreglan hafi sent hana í erindisleysu víðs vegar um bæ og ekki sinnt rannsókninni sem skyldi.

Sæborg situr uppi með háa skuld eftir að málið dagaði uppi í réttarkerfinu og ætlar hún að safna fyrir lögfræðikostnaði með skemmtidagskrá í Þjóðleikhúskjallaranum 24. mars næstkomandi. Spilað verður bingó og pubquiz auk þess sem haldin verður búningakeppni með þemanu „Verður þér hent út af barnum?“. Þá verður pelsinn sem Sæborg klæddist þegar henni var hent út af Hverfisbarnum boðinn upp en að sögn Sæborgar kallaði dyravörðurinn hana „gaur í kellingapels“.

„Ég skulda enn þá talsvert mikið til lögfræðings eftir þetta allt og það varð ljóst að ég þyrfti meiri pening. Ég hafði ekki í mér að fara aftur í einhverja hópsöfnun og biðja um eitthvað fyrir ekkert,“ segir hún.

Spurð um hvert framhalds málsins verði og hvort hún hyggist áfrýja segir Sæborg að hún hefði gert það ef hún hefði getað.

Sæborg Ninja í pelsinum sem boðinn verður upp í Þjóðleikhúskjallaranum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Þetta var bara tapað mál frá upphafi af því lögreglan gerði ekkert.
>
> Sæborg Ninja Urðardóttir

„Ég hef ekki þau réttindi, það er bara saksóknari sem hefur þau réttindi. Saksóknari hefur komist að þeirri niðurstöðu að þar sem lögreglan vann ekki grundvallarvinnuna í byrjun málsins þá sé það orðið óvinnanlegt, eins og í svo mörgum öðrum málum þar sem lögreglan vinnur ekki vinnuna sína.“

Sæborg segir upplifun sína hafa sýnt henni hversu óaðgengilegt réttarkerfið er fyrir hinsegin og jaðarsett fólk. Þá vildi hún gjarnan koma á fót einhverju stuðningsneti fyrir fólk sem lendir í svipaðri stöðu og hún síðar meir.

„Það er bara því miður nauðsyn ef við eigum að njóta lagalegrar verndar því eins og stendur þá eru þetta bara frekar dauð orð á blaði,“ segir Sæborg. ■

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

B|L

Grindvíkingar og Vogamenn ræða hugsanlega sameiningu

kristinnhaukur@frettabladid.is

SUÐURNES Vogamenn og Grindvíkingar ræða nú um hugsanlega sameiningu sveitarfélaganna tveggja.

Það voru Vogamenn sem höfðu frumkvæði að samtalinu, sem er enn óformlegt, eftir að hafa látið gera valkostagreiningu fyrir sig á síðasta ári.

Sameining Voga og Grindavíkur var sú leið sem flestum hugnaðist best.

„Við fórum í stutt kaffispjall til þeirra til þess að opna þetta mál,“ segir Fannar Jónasson, bæjarstjóri Grindavíkurbæjar. Hann segir tilganginn ekki að komast til botns í þessu fyrir sveitarstjórnarkosningarnar. Þetta séu aðeins allra fyrstu skrefin, mikil vinna sé eftir við talnagreiningu og fleira til þess að sjá hvort þetta sé vegferð sem sveitarfélögin vilja fara í.

Grindavík og Vogar voru nýlega í fremstu víglínu jarðhræringanna á

Fannar Jónasson, bæjarstjóri Grindavíkurbæjar

Reykjanesi en Fannar segir hugsanlega sameiningu tengjast því. „Við erum meðvituð um að við erum á kraftmiklu kvikusvæði en það hefur ekkert með þetta að gera, hvorki út frá okkur né þeim,“ segir hann.

Frekar sé horft til hagræðingar því að sífellt sé verið að velta stærri verkefnum á sveitarfélögin. Þau þurfi því að hafa ákveðinn íbúafjölda til að geta talist sæmilega sjálfbær og þurfi ekki að leita til annarra um alla þjónustu. Samanlagður íbúafjöldi Grindavíkur og Voga er rétt tæplega 5 þúsund. Um 3.600 manns búa í Grindavík og 1.400 í Vogum.

Þrátt fyrir nálægðina er samvinna ekkert sérstaklega mikil. Bæði eru þátttakendur í Reykjanes Geopark, Markaðsstofu Suðurnesja og Heilbrigðisstofnun Suðurnesja. Hins vegar eru þau hvort með sína félagsþjónustu, fræðsluþjónustu, slökkvilið og fleira. ■

Þórdís þiggur sæti hjá Viðreisn

benediktboas@frettabladid.is

BORGARMÁL Þórdís Sigurðardóttir ætlar að þiggja þriðja sætið sem hún hlaut í prófkjöri Viðreisnar í Reykjavík.

Þórdís sóttist eftir fyrsta sæti og þótt mótframbjóðandi hennar og sitjandi oddviti í borginni, Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, hafi orðið hlutskarpari á endanum þótti fremur mjótt á munum.

Þórdís Sigurðardóttir, frambjóðandi Viðreisnar

Prófkjörið var það fyrsta sem Viðreisn stendur fyrir og segir Þórdís það sína skoðun að það hafi fest flokkinn betur í sessi og vakið athygli á mikilvægum málum.

„Ég hef fengið mikla hvatningu til að taka þriðja sæti og ég held að Viðreisn eigi mikið inni í borginni. Við munum koma málefnum Viðreisnar á framfæri í kosningabaráttunni.“

Fyrirkomulag prófkjöra hefur stundum verið gagnrýnt fyrir að sá sem lýtur í lægra haldi í baráttu um efsta sæti detti oft langt niður listann og viðurkennir Þórdís að hafa aðeins stigið til baka til að hugsa málið. „Ég finn þó að ég brenn fyrir þeim málum sem ég talaði fyrir og finn að mikill hljómgrunnur er fyrir þeim málum innan flokksins. Ég þigg því baráttusætið og ætla inn, því saman erum við Þórdísirnar og Pawel mjög sterkt teymi,“ segir Þórdís. ■

Nánar á frettabladid.is

Verkalýðsforingi vill þak á vísitölu vegna stóraukinna skulda heimila

Skuldir íslenskra heimila hafa hækkað um 87 milljarða vegna verðbólgu. Svíar bregðast við bensínverði á sama tíma og verkalýðsleiðtogar skilja ekki aðgerðaleysi íslenskra stjórnvalda.

bth@frettabladid.is

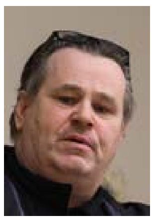
NEYTENDUR Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness, segir með ólíkindum að íslensk stjórnvöld hafi ekki brugðist við stórhækkun á bensíni vegna hörmungarinnar sem margir verði nú fyrir og heildaráhrifa verðbólgu á vísitölu. Skuldir heimilanna hækki um tæpa 90 milljarða á ársgrunni miðað við 6,2 prósenta verðbólgu. Ástandið sé farið að minna á Hrunið.

Sænska ríkisstjórnin hefur brugðist við hækkun bensínverðs og leggur til ráðstafanir sem nema milljörðum sænskra króna til að bæta neytendum upp hærra eldsneytis- og raforkuverð í kjölfar innrásar Rússa í Úkraínu. Fleiri Norðurlandaþjóðir eru með aðgerðir í pípunum. Svíar munu tímabundið lækka eldsneytisskatt og greiða út eingreiðslur.

Hér á landi hefur komið fram ákall til stjórnvalda frá ASÍ, Neytendasamtökunum og fleiri félögum um að ríkisstjórnin lækki álögur á seldan lítra af jarðefnaeldneyti. Lítrinn af bæði dísil og bensíni fór vel yfir 300 krónur í síðustu viku hér á landi í fyrsta skipti í sögunni og var víða í gær rétt undir 300 krónum. Ríkissjóður hirðir til sín nánast 50 prósent af verði bensínlítra og hagnast nú á verðhækkun með virðisaukaskatti á hærra verð. Svipaðar ríkisálögur eru í Skandinavíu og hér. Runólfur Ólafsson hjá FÍB telur eðlilegt að Íslendingar

Það kostar sitt fyrir neytendur að fylla tankinn þessa dagana. Á sama tíma græðir ríkið á hærri virðisaukaskattsgreiðslum af hverjum seldum lítra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Hvernig má það vera að íslensk stjórnvöld bjóði íslenskum neytendum upp á svona ástand?



Vilhjálmur Birgisson, formaður VA

fari að ráði Svía. Íslenska ríkið ætti að lækka álögur á eldsneytislítra svo nemi 30-40 krónum til neytenda.

„Það má ekki gleyma því að ríkið fær nú hærri tekjur af hærri virðisaukaskatti sem leggst ofan á eldsneytisverð, ríkið er að fá aukna veltu,“ segir Runólfur.

Vilhjálmur Birgisson segir það með ólíkindum að stjórnvöld hafi ekki skipað starfshóp til að koma með tillögur til að mæta því ástandi sem ríki í samfélaginu.

„Löndin í kring hafa gripið til aðgerða en hér erum við með fjárskuldbindingar heimila og fyrirtækja beintengdar við íslensku vísitöluna sem gerir það að verkum að skuldir heimilanna eru að stökkbreytast,“ segir Vilhjálmur.

Hann segir að íslensk heimili skuldi í kringum 1.400 milljarða verðtryggt. Þetta þýði að á síðustu 12 mánuðum hafi verðtryggðar skuldir íslenskra heimila hækkað um 87 milljarða miðað við 6,2 prósenta verðbólgu á 12 mánuðum.

„Hvernig má það vera að íslensk stjórnvöld bjóði íslenskum neytendum upp á svona ástand?“ spyr Vilhjálmur.

Fyrst hafi Covid hleypt upp verðbólgunni og nú hleypi „brjálæðingur í Rússlandi“, eins og Vilhjálmur kallar Pútín, öllu í bál og brand og afleiðingin sé óðaverðbólga í allri Evrópu.

„Þessi staða er í raun ekki ýkja mikið betri en fyrir hrun, þegar við horfðum á verðbólgu þjóta upp og verðtryggðar skuldir hækkuðu um 400 milljarða á skömmum tíma.“

Vilhjálmur vill að ríkisstjórnin setji tímabundið þak á vísitöluna, því ekki sé hægt að bjóða almenningi upp á að skuldir stökkbreytist vegna atburða sem almenningur hefur enga stjórn á. ■

Íbúafundur borgarstjóra á Kjalarnesi

Borgarstjóri býður til opins íbúafundar fimmtudaginn 17. mars kl. 20.00 í Fólkvangi.

Á fundinum kynnir borgarstjóri það sem er efst á baugi í hverfinu og mun eiga samtal við íbúa um framtíð hverfisins.

Íbúar geta sent fyrirspurnir á netfangið ibuafundir@reykjavik.is eða borið þær fram á fundinum sjálfum.

Heitt verður á könnunni frá kl. 19.30 en fundinum verður einnig streymt á vef Reykjavíkurborgar.

Dagskrá íbúafundar

Dagur B. Eggertsson
borgarstjóri
Kjalarnes

Alfa Freysdóttir
íbúi á Kjalarnesi
Skapa tíma með fjölskyldunni

Guðmundur Valur Guðmundsson
framkvæmdarstjóri þróunarsviðs Vegagerðarinnar
Niðurstöður starfshóps um Sundabraut

Fyrirspurnir íbúa

Sigrún Jóhannsdóttir
formaður íbúaráðs Kjalarnes
Fundarstjóri

Nánari dagskrá og streymi má finna á **reykjavik.is/ibuafundir**

Reykjavíkurborg

Funda til að finna lausn á biðlistum

birnadrofn@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Í lok síðasta árs voru 1.286 börn á biðlista eftir geðheilbrigðisþjónustu hjá heilsugæslunni. Á sama tíma voru um þúsund fullorðnir á biðlista. Meðalbiðtími fyrir börn var 168 dagar og 141 dagur fyrir fullorðna.

Hanna Katrín Friðriksson, þingkona Viðreisnar, sagði á þingfundi á mánudag, þegar rætt var um geðheilsumál, að unnið hefði verið að öflugri uppbyggingu þegar kemur að sálfræðiþjónustu innan heilsugæslunnar. Þó sagði Hanna Katrín samræmda og gagnreynda meðferð ekki fókusinn heldur styttri meðferð með það að markmiði að fækka fólki á biðlistum.

Guðlaug Unnur Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri hjá HH

Guðlaug Unnur Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri geðheilbrigðisþjónustu hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH), segir biðlista eftir geðheilbrigðisþjónustu vissulega langa en að ekki hafi verið tekin ákvörðun um að stytta meðferðir.

„Núna erum við að byrja í þessu samtali en langir biðlistar hafa verið áhyggjuefni. Það hafa ekki verið gerðar neinar breytingar nema á skipuriti sem hefur verið einfaldað,“ segir Guðlaug. „Áherslan er lögð á faglega þjónustu, snemmbúin inngrip og forvarnir,“ bætir hún við.

Í dag verður haldinn vinnufundur geðheilbrigðisþjónustu HH þar sem Guðlaug segir að meðal annars verði unnið að því að finna lausnir á því hvernig hægt sé að stytta biðlista. „Geðheilbrigðisþjónusta er miklu meira en bara sálfræðiþjónusta og við þurfum að samtvinna hana og gera þetta saman,“ segir hún. ■

Útgöngubann í Kænugarði og NATO segist óttast að Rússar noti efnavopn

Birgðaskortur og samskiptavandræði eru sögð tefja framrás Rússa í Úkraínu. Í Maríupol bræða íbúar snjó til að fá vatn. Framkvæmdastjóri NATO kveðst óttast að Rússar muni beita efnavopnum og skella skuldinni á Úkraínumenn.

arib@frettabladid.is
gar@frettabladid.is

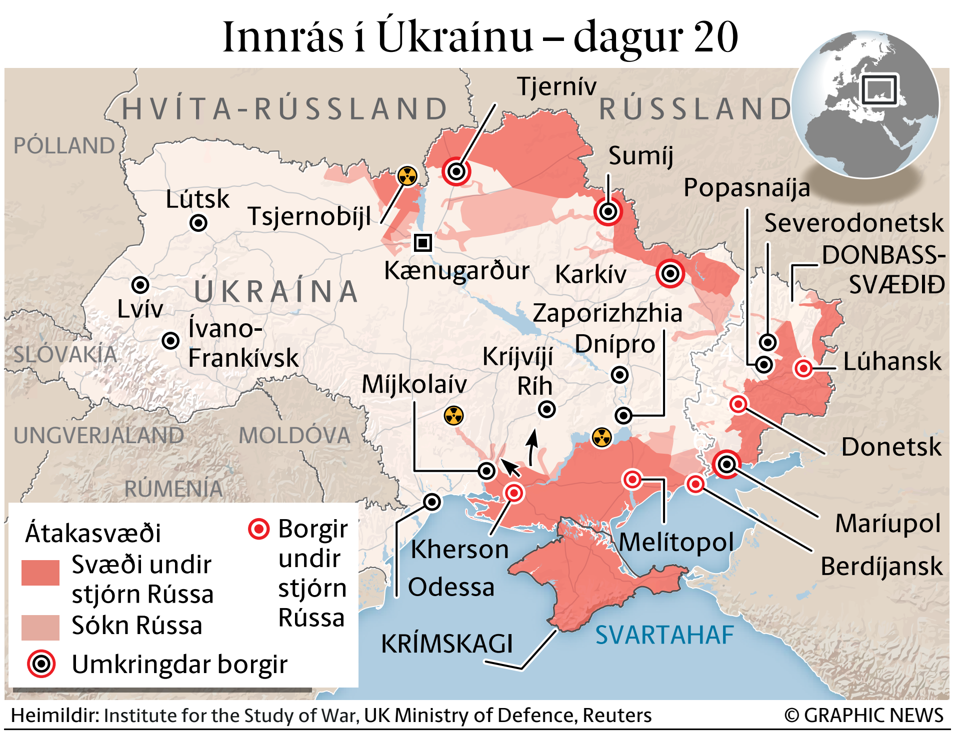
ÚKRAÍNA Flugskeyti skullu á íbúðahverfi í Kænugarði, höfuðborg Úkraínu, í gærmorgun. Miklir eldar kviknuðu í sextán hæða fjölbýlishúsi. Staðfest er að fjórir hafi látist. Borgarstjórn hefur sett á 36 klukkutíma útgöngubann og hvatt alla til að fara í skýli þegar kveikt er á loftvarnaflautum.

Rússar hafa lítið sótt fram í Úkraínu síðasta sólarhring. Talið er að það megi rekja til birgðaskorts auk samskiptavandræða. Þá hefur Úkraínumönnum tekist að stöðva framgang þeirra á nokkrum stöðum, þar á meðal við bæinn Írpín skammt vestan við Kænugarð.

Rúmlega 350 þúsund manns halda til í Maríupol sem er nú alfarið umkringd af Rússum. Íbúar bræða snjó til að fá drykkjarvatn, þá er matur af skornum skammti. Úkraínumenn segja að rúmlega 2.500 manns hafi látist í árásum Rússa á borgina.

Úkraínumenn segjast hafa fellt um tólf þúsund rússneska hermenn, Bandaríkjamenn telja það nær sex þúsundum. Þá eru óstaðfestar fregnir af því að Rússar hafi ráðið til sín mörg þúsund sýrlenska skæruliða, þar af séu um fjögur hundruð þeirra þegar komnir til Úkraínu.

Jens Stoltenberg, framkvæmdastjóri NATO, kvaðst í gær óttast að Rússar hefðu í hyggju að beita efnavopnum í Úkraínu sem hluta af aðgerð þar sem siglt yrði undir fölsku flaggi. Þannig yrði látið líta út fyrir að Úkraínumenn hefðu gert efnavopnaárás.



> **Öll notkun efnavopna er algjörlega óásættanleg. Það er mikilvægt að Rússar skilji það.**
>
> Jens Stoltenberg, framkvæmdastjóri NATO

Jens Stoltenberg sagði Rússa áður hafa beitt efnavopnum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Á blaðamannafundi hjá NATO taldi Stoltenberg upp langan lista af lygum sem hann kvað Rússa hafa farið með. „Nú koma þeir með fáránlegar fullyrðingar um rannsóknarstofu í efnafræði og efnavopn. Það er enn ein lygin,“ sagði Stoltenberg.

Að sögn Stoltenbergs hafa Rússar áður beitt efnavopnum til að myrða pólitíska andstæðinga og þeir hafi hjálpað stjórninni í Sýrlandi að nota slík vopn. „Öll notkun efnavopna er algjörlega óásættanleg. Það er mikilvægt að Rússar skilji það,“ undirstrikaði framkvæmdastjóri NATO.

Ráðherrar varnarmála í aðildarlöndum NATO funda í dag og ræða um stöðuna vegna stríðsátakanna. Varnarmálaráðherra Úkraínu verður meðal fundarmanna. ■

Tvö ár eru síðan barnavernd Mosfellsbæjar fékk álíka mál. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Stefndi lífi ófædds barns síns í hættu

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG Af þeim 542 tilkynningum sem bárust barnavernd Mosfellsbæjar var ein vegna barnshafandi móður sem stefndi lífi eða heilsu ófædds barns síns í hættu. Slík tilkynning hafði ekki borist í tvö ár. Tilkynningum vegna stúlkna fjölgaði um 14 prósent milli ára en tilkynningum vegna drengja fjölgaði um 6,5 prósent. Þetta kemur fram í ársskýrslu fjölskyldusviðs sem kynnt var í gær.

Langflestum málum vegna tilkynninga lýkur með bréfi til foreldra eða 393. Algengasta ástæða tilkynningar til barnaverndar er ofbeldi eða í 180 tilvikum, þar af voru 94 vegna heimilisofbeldis og 28 vegna kynferðisofbeldis.

Alls voru 54 ungmenni tilkynnt vegna neyslu á vímuefnum á síðasta ári. Flestar tilkynningar til barnaverndar berast frá lögreglu, en á árinu 2021 bárust 280 tilkynningar frá lögreglu. Þá komu 56 tilkynningar frá foreldrum, 53 frá heilbrigðisstarfsfólki, 42 frá skóla og 31 frá ættingjum öðrum en foreldrum. ■

Tölur fjölskyldusviðs

Áhættuhegðun	175
Neysla barns á vímuefnum	54
Afbrot barns	44
Barn beitir ofbeldi	37
Vanræksla varðandi umsjón og eftirlit (foreldar í áfengis- og fíkniefnaneyslu)	65
Tilfinningalegt/sálrænt ofbeldi (heimilisofbeldi)	94
Líkamlegt ofbeldi	46
Kynferðislegt ofbeldi	28

ICELANDAIR

Gefðu heiminn í fermingargjöf

✈️🌍

icelandair.is

Með gjafabréfi frá okkur er fermingarbarnið með heiminn í höndum sér.

Gjafabréfin gilda í 5 ár og hægt er að nota fleiri en eitt gjafabréf til að kaupa flugmiða. Þú ræður upphæðinni – fermingarbarnið ræður ferðinni.

Skoðun

Helgi Vífill Júlíusson

Landsvirkjun

Því miður steig enginn hægrimaður fram og sagðist hlynntur því að ríkið myndi selja þriðjung í Landsvirkjun í könnun Markaðarins. Það varpar ljósi á að frjálshyggja á í vök að verjast á Alþingi sem ef til vill ætti það ekki að koma á óvart í ljósi þess að skattar eru með þeim hæstu sem hlutfall af landsframleiðslu í heimi.

Norðmenn hafa kosið að fara blandaða leið í mikilvægum innviðafyrirtækjum. Norska ríkið á til dæmis 66,6 prósenta hlut í olíufélaginu Equinor (áður Statoil). Fyrir vikið fer ríkið með aukinn meirihluta í félaginu og getur breytt samþykktum ef svo ber undir. Norska ríkið ræður því för þótt Equinor sé skráð á hlutabréfamarkað.

Landsvirkjun gæti notið góðs af því að fá lífeyrissjóði – sem allir Íslendingar fjárfesta í – og jafnvel erlenda innviðafjárfesta í hluthafahópinn. Fjárfestar veita mun betra aðhald en ríkið sem eigandi.

Að sama skapi gæti ríkið losað háar fjárhæðir sem bundnar eru í áhætturekstri. Ríkið getur vel gætt hagsmuna almennings án þess að bera alla áhættuna af rekstrinum.

Rekstur Landsvirkjunar hefur ekki alltaf verið dans á rósum. Á árunum 2016 til 2020 var arðsemi eiginfjár frá 3,5 prósentum til 5,9 prósenta án tillits til verðbólgu. Í fyrra var arðsemin 6,6 prósent.

Hafa ber í huga að um 80 prósent af tekjum Landsvirkjunar eru af raforkusölu til stórnotenda. Afkoman mun því fylgja sveiflum á mörkuðum. Forstjóri Landsvirkjunar hefur sagt að í ljósi batnandi fjárhagsstöðu undanfarinn áratug geti fyrirtækið tekið meiri áhættu í raforkusamningum með frekari stöðutöku á hrávörumörkuðum.

Íslenska þjóðin mun áfram hafa fullt forræði yfir og njóta góðs af orkuauðlindum sínum þótt ríkið selji þriðjung í Landsvirkjun. Færa má rök fyrir því að við það geti rekstur á mikilvægu innviðafyrirtæki batnað til langs tíma. ■

Enginn þingmaður segist hlynntur sölu á þriðjungshlut í Landsvirkjun

Markaðurinn spurði alla þingmenn hvort þeir væru fylgjandi eða mótfallnir því að selja þriðjung í Landsvirkjun. Enginn svaraði fyrirspurninni játandi.

helgivifill@frettabladid.is

Rekstur Landsvirkjunar gekk vel í fyrra. Bætta afkomu má rekja til mikils bata í rekstrarumhverfi stórnotenda og Landsvirkjunar sjálfrar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Enginn þingmaður, sem svaraði fyrirspurn Markaðarins þar að lútandi, segist vera fylgjandi því að ríkið selji þriðjung í Landsvirkjun.

Fyrirspurnina má rekja til þess að fyrir skemmstu sagði Guðrún Hafsteinsdóttir, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis og fyrrverandi varaformaður Lífeyrissjóðs verslunarmanna, við Fréttablaðið að í hennar huga kæmi til greina að selja 30-40 prósenta hlut í Landsvirkjun til lífeyrissjóða með skilyrðum. „Á sama tíma má spyrja hvort ekki liggi óinnleyst arðsemi í Landsvirkjun sem væri hægt að hámarka betur á meiri samkeppnisgrundvelli,“ sagði hún.

Í kjölfarið sagði Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins, við Fréttablaðið að sala á hlut í Landsvirkjun yrði ekki á dagskrá á meðan hann væri í fjármálaráðuneytinu.

Í fyrirspurn Markaðarins til allra þingmanna segist Guðrún ekki vera hlynnt sölu. „Rafmagn er eins og súrefni og á að vera í almannaeigu,“ sagði hún. Aðspurð segist hún ekki hafa skipt um skoðun. „Ég er ekki hlynnt sölu en ef á að skoða breytt eignarhald finnst mér ekki annað koma til greina en að selja lífeyrissjóðum minnihluta-hlut með þröngum skilyrðum enda yrði eignarhaldið þá enn í eigu þjóðarinnar.“

Njáll Trausti Friðbertsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, var eini þingmanna sem ekki gaf afdráttarlaust svar. „Sala á Landsvirkjun eða á hlut í Landsvirkjun er ekki á dagskrá. Á þessum tímapunkti eftir innrás rússneskra stjórnvalda í Úkraínu tel ég einnig rétt að við Íslendingar skoðum heildrænt þessi mál út frá þjóðaröryggi og hvernig við tryggjum hagsmuni landsins og orkuöryggi okkar með sem bestum hætti. Eignarhaldið í Landsvirkjun er klárlega hluti af því samtali sem þarf nauðsynlega að fara fram.“

Hanna Katrín Friðriksson, formaður þingflokks Viðreisnar, segir að þjóðin eigi að hafa fullt forræði yfir orkuauðlindum sínum og njóta arðsins af þeim beint.

Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, hefur sagt að Landsvirkjun sé í raun ákveðinn varasjóður fyrir ríkissjóð sem ávaxti sig vel og muni gegna mikilvægu hlutverki nú þegar orkumál heimsins séu að taka miklum breytingum.

Svandís Svavarsdóttir, matvælaráðherra og þingmaður Vinstri grænna, segir að Landsvirkjun eigi að vera áfram að fullu í opinberri eigu, „enda hefur fyrirtækið verið byggt upp með nýtingu á sameiginlegum orkuauðlindum þjóðarinnar og ber ábyrgð á mikilvægum innviðum sem eiga að vera í almannaeigu.“

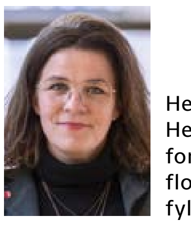
Helga Vala Helgadóttir, formaður þingflokks Samfylkingarinnar, segir að Samfylkingin leggist gegn hvers kyns hugmyndum um einkavæðingu eða uppskiptingu Landsvirkjunar. „Landsvirkjun fer með okkar sameiginlegu auðlindir og arðurinn af nýtingu þeirra á að renna beint til þjóðarinnar.“

Andrés Ingi Jónsson, þingmaður Pírata, segir að Landsvirkjun eigi að vera áfram að fullu í eigu ríkisins til að tryggja orkuöryggi og að nýting orkuauðlindarinnar sé með almannahagsmuni að leiðarljósi.

Ingibjörg Isaksen, formaður þingflokks Framsóknarflokksins, skrifaði í pistli á Vísi að áskorun væri að freistast ekki til að selja hlut í Landsvirkjun fyrir skjótan gróða af einkavæðingu. „Einkavæðing getur lagað fjárhag ríkisins í nokkur ár, en í stóru myndinni er langtímahagnaður af áframhaldandi eignarhaldi í Landsvirkjun töluvert meira aðlaðandi. Það hefur aldrei talist góð hugmynd að slátra mjólkurkúnni fyrir skjótfenginn gróða.“

Jakob Frímann Magnússon, þingmaður Flokks fólksins, segir að mikilvægt sé að ávinningur af orkuframleiðslu lendi fyrst og fremst hjá almenningi. „Það er best gert með því að helstu orkufyrirtæki landsins verði ávallt í eigu opinberra aðila, sveitarfélaga eða ríkis. Með því móti rennur arðurinn til sameiginlegra sjóða landsmanna eða beint til þeirra í formi lágs orkuverðs sem er ákjósanlegast.“ ■

> **„Landsvirkjun fer með okkar sameiginlegu auðlindir og arðurinn af nýtingu þeirra á að renna beint til þjóðarinnar.**



Helga Vala Helgadóttir, formaður þingflokks Samfylkingarinnar

Þingmenn sem svöruðu ekki

Flokkur fólksins
- Ásthildur Lóa Þórsdóttir
- Berglind Ósk Guðmundsdóttir
- Eyjólfur Ármannsson
- Inga Sæland
- Tómas A. Tómasson

Viðreisn
- Guðbrandur Einarsson
- Sigmar Guðmundsson
- Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir
- Þorgerður K. Gunnarsdóttir

Píratar
- Arndís Anna Kristínardóttir Gunnarsdóttir
- Þórhildur Sunna Ævarsdóttir

Sjálfstæðisflokkurinn
- Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir
- Birgir Ármannsson
- Bjarni Benediktsson
- Diljá Mist Einarsdóttir
- Guðlaugur Þór Þórðarson
- Jón Gunnarsson
- Óli Björn Kárason
- Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir

Miðflokkur
- Bergþór Ólason
- Sigmundur Davíð Gunnlaugsson

Vinstri græn
- Katrín Jakobsdóttir

Samstarfið við Microsoft hefur mikla þýðingu fyrir íslenskuna

magdalena@frettabladid.is

Almannarómur hefur hafið samstarf við Microsoft sem hefur leitt það af sér að vafri þeirra, Microsoft Edge, er farinn að tala íslensku en samstarfið hófst í nóvember síðastliðnum.

Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Almannaróms, segir að þetta samstarf hafi gríðarlega mikla þýðingu fyrir íslenskt tungumál.

„Þetta er virkilega stórt skref fyrir tungumálið okkar og framhaldslíf þess,“ segir Jóhanna og bætir við að þetta samstarf sé liður í því að framfylgja máltækniáætlun sem hófst fyrir rúmum tveimur árum.

„Þegar við förum af stað í framkvæmd þeirrar áætlunar þá vorum við hæfilega bjartsýn á að þessi erlendu stórfyrirtæki myndu innleiða íslensku í sín kerfi. En þessi vinna hefur gengið ofsalega vel og í því sambandi hefur skipt miklu máli að byggja öflug tengsl. Þróun íslenskra talgervla er hluti af máltækniáætlun stjórnvalda og sér Almannarómur um framkvæmd hennar.“

Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Almannaróms

Til að nýta íslenskan talgervil, sem er aðgengilegur í Microsoft Edge-vafranum, opnar fólk vefsíðu á íslensku í vafranum, smellir á „tools“ og velur möguleikann „read aloud“. Lausnin er nú þegar aðgengileg í Microsoft Edge-vafranum.

Jóhanna segir að samstarf með fleiri erlendum stórfyrirtækjum sé komið af stað.

„Við erum komin í samskipti við Apple, Google, Amazon og Facebook, í því augnamiði að þau slást í hópinn. Það er mikilvægt að sem flest fyrirtæki, sem bjóða upp á lausnir sem fólk notar mikið, taki þátt í þessari vegferð.“

Jóhanna bætir við að með tíð og tíma verði sjálfsagður hlutur að tækin tali íslensku. „Við erum rétt að byrja.“ ■

GERÐU STARFSFÓLKINU GLAÐAN DAG

SÉRHÖNNUM OG SÉRMERKJUM STARFSMANNAGJAFIR MEÐ UPPLIFUN AÐ ÞÍNU VALI

Hafðu samband og við útbúum persónulega starfsmannagjöf með kveðju frá fyrirtækinu. Margir verðflokkar í boði.

Suðurlandsbraut 30 | 577 5600 | info@oskaskrin.is | oskaskrin.is

Óskaskrín

Segir að greiða þurfi götu nýsköpunar

Framkvæmdastjóri nýsköpunarfyrirtækis í heilbrigðisgeiranum segir að stórefla þurfi samskipti Embættis landlæknis við nýsköpunarfyrirtækin.

magdalena@frettabladid.is

Arnar segir að heilbrigðiskerfið verði að vera opnara fyrir nýsköpun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Arnar Freyr Reynisson, framkvæmdastjóri Dicino Medical Technologies, segir að ofurálag á heilbrigðiskerfi heimsins sé framarlega á baugi nú vegna Covid-19 heimsfaraldursins. Þar af leiðandi sé nauðsynlegt fyrir íslenska heilbrigðiskerfið að vera sveigjanlegra gagnvart nýsköpun og styðja betur við starfsfólk með því að nýta tækninýjungar sem íslensk tæknifyrirtæki eru að þróa.

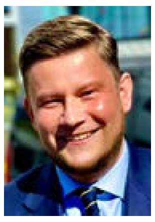
Nýlega féll úrskurður kærunefndar um útboðsmál en þar kærði Kara Connect Landlækni fyrir að brjóta gegn lögum um opinber innkaup. Kara Connect hafði betur.

Fyrirtækið Dicino var stofnað árið 2016 af Sveini Rúnari Sigurðssyni lækni. Frá þeim tíma hefur markmið fyrirtækisins verið að þróa rafrænar tæknilausnir sem styðja við lækna og minnka þann tíma sem þeir eyða í skráningu sjúkraupplýsinga. Nú þegar hefur fyrirtækið þróað tvær lausnir sem eru tilbúnar fyrir markaðinn. Önnur lausnin hefur reyndar verið seld til Origo en sú seinni bíður enn eftir að fá samþykki frá Embætti landlæknis til þess að fara í prófanir.

Stærstu eigendur Dicino eru María Vygovska, Sveinn Rúnar Sigurðsson og Hreggviður Jónsson. María fer með 25,85 prósenta eignarhlut og Sveinn Rúnar með 25,85 prósenta eignarhlut. Þá fer Hreggviður með 25,92 prósenta eignarhlut.

Arnar segir að margt þurfi að laga í kerfinu og að greiða þurfi götu nýsköpunar og efla samskipti embættisins við nýsköpunarfyrirtæki. „Frá sjónarhorni okkar þá er eins og að litið sé á nýsköpunarfyrirtæki sem óvini. Við höfum fullan skilning á að undanfarin tvö ár hefur Landlæknisembættið haft í nógu að snúast vegna faraldursins. Hins vegar eiga þessir samvinnu- og samskiptaörðugleikar á milli Landlæknisembættisins og nýsköpunarfyrirtækja sér mun lengri sögu. Það er líka klárlega einokun á þessum markaði þar sem Origo ræður ríkjum. Þetta samræmist ekki nútíma viðskiptaumhverfi og stuðlar ekki til lengri tíma litið að betra umhverfi fyrir starfsfólk innan heilbrigðisstéttarinnar eða tæknifyrirtæki hér á landi.“

> ”
> **Frá sjónarhorni okkar þá er eins og að litið sé á nýsköpunarfyrirtæki sem óvini.**



Arnar Freyr Reynisson, framkvæmdastjóri Dicino Medical Technologies

Arnar segir að þrátt fyrir áhuga á lausnum þeirra virki kerfið ekki sem skyldi.

„Sem dæmi um þessa örðugleika er að við hittum framkvæmdastjóra Læknavaktarinnar í byrjun árs 2020. Viðkomandi sýndi mikinn áhuga á að taka lausn frá okkur í prófanir til þess að auðvelda sjúkraskráningu lækna og efla þjónustu við sjúklinga. Til þess að svo geti orðið þarf samþykki frá Landlæknisembættinu vegna þess að tengja á lausnina við sjúkraskráningarkerfið Sögu, sem eru í eigu Landlæknisembættisins og rekið af Origo. Eftir marga tölvupósta, símtöl og smáskilaboð höfum við ekki enn fengið svar og höfum eiginlega gefist upp.“

Arnar segir að ástæðurnar fyrir uppgjöfinni séu margvíslegar.

„Sú lausn sem beðið er eftir svari með það að komast í prófanir byggir á því að þegar sjúklingur kemur inn á Læknavaktina þá svarar hann spurningum og kerfið skilar svo faglegri skýrslu til læknisins. Þannig að læknirinn er kominn með upplýsingar um sjúklinginn áður en viðtalið hefst. Þetta eykur heildarskilvirkni og ánægju sjúklinga sem fá mun ítarlegra viðtal en læknir hefur annars tíma til að framkvæma. Að sama skapi verður sjúkrasagan mun ítarlegri sem hjálpar aftur við næstu heimsókn sömuleiðis.“

Arnar segir að hugsanlega þurfi að breyta skipulagi Embættis landlæknis.

„Það gæti verið hentugt að setja upp nýja deild sem sér alfarið um samvinnu og samskipti við nýsköpunarfyrirtæki. Það gengur ekki að það séu bara einn eða tveir aðilar hjá embættinu sem sjá um þessi mál. Viðkomandi aðilar einfaldlega ná ekki að sinna öllu, sem gerir það að verkum að mörg nýsköpunarfyrirtæki fá ekki tækifæri, verða gjaldþrota eða fara beint á erlendan markað með lausnir sem væri þjóðhagslega hagkvæmt að taka í gagnið,“ segir Arnar og bætir við að einnig þurfi að gera sjúkraskráningarkerfið miðlægt byggt á opnum stöðlum svo að nýsköpunarfyrirtækin geti auðveldlega komið með viðbætur fyrir kerfið.

„Síðan má líka benda á að það er óeðlilegt að bæði Landspítalinn og Landlæknisembættið þrói eigin sjúkraskráningarkerfi. Það tvöfaldar kostnaðinn. Mér skilst að Landspítalinn hafi einmitt farið út í að þróa eigin hliðarkerfi til að fá inn virkni og ferla fyrr en hefði ella gerst með milligöngu Landlæknisembættisins.“

Dicino hefur í gegnum tíðina þróað lausnir fyrir heilbrigðisgeirann og nú að hefja prófanir á nýrri lausn á Spáni sem flýtir læknaviðtali umtalsvert og getur jafnframt forgangsraðað erindum eftir alvarleika. Aðspurður segir Arnar að fyrirtækið hafi ætlað að prófa lausnina hérlendis en þetta umrædda umhverfi hafi þvingað fyrirtækið til að leita út fyrir landið.

Þess má geta að Dicino hlaut árið 2019 þróunarstyrk upp á 50 milljónir króna og árið 2021 markaðsstyrk upp á 10 milljónir króna frá Tækniþróunarsjóði. ■

Margt má gera til að bæta nýsköpunarumhverfið

Andri Freyr segir að gera megi ýmislegt til að gera umhverfi nýsköpunarfyrirtækja hér á landi betra.

„Við erum með tækniþróunarsjóðinn Rannís sem er virkilega mikilvægur fyrir nýsköpunarfyrirtæki á Íslandi. Það mætti setja meiri pening þar inn og líka gera það þannig að nýsköpunarfyrirtækin fái pening fyrr. Nú er það þannig að fyrirtækin þurfa að bíða í fjóra mánuði til að fá peninginn. En fjórir mánuðir eru heillangur tími hjá nýsköpunarfyrirtækjum, jafnvel eins og nokkur ár hjá venjulegum fyrirtækjum.“

Áskorun að byggja upp sérþekkingu í fámenni

helgivifill@frettabladid.is

Davíð Stefán Guðmundsson, meðeigandi hjá Deloitte

Það getur reynst áskorun að tryggja faglega innlenda mönnun fyrir verkefni tengd stafrænni uppbyggingu og öðrum tæknilegum umbreytingum fyrirtækja og stofnana vegna skorts á sérþjálfuðu og reyndu starfsfólki. Þetta segir Davíð Stefán Guðmundsson, meðeigandi hjá Deloitte.

Hann segir að einkum vegna smæðar hafi það reynst íslensku atvinnulífi áskorun að byggja upp sérhæfða atvinnugreinaþekkingu í stafrænni þróun og stærri umbreytingaverkefnum. „Hvar á fólk að fá reynsluna á jafn litlum markaði og Ísland er? Hvernig er hægt að byggja upp nauðsynlega sérþekkingu þegar umfangsmikil verkefni eru fátíð? Ég tel að blönduð, innlend og erlend, teymi séu hinn gullni meðalvegur sem oft þarf í þeim aðstæðum,“ segir Davíð. Deloitte hafi því sótt í samstarf á vegum Deloitte á heimsvísu.

Davíð segir að á ráðgjafarsviði Deloitte á Íslandi starfi um 50 sérfræðingar í upplýsingatækni en sem hluti af öflugu og alþjóðlegu neti Deloitte á heimsvísu geta þau nýtt sér þá ríflega 345.000 sérfræðinga sem starfa hjá Deloitte um heim allan, í fjölbreytt verkefni hér á landi.

„Nýlega höfum við til að mynda starfað með 40 erlendum sérfræðingum á sviði fjarskipta, landmæraeftirlits og tryggingastarfsemi svo eitthvað sé nefnt. Þar vinnum við í blönduðum innlendum/erlendum teymum í krefjandi verkefnum. Eftirspurnin eftir þessari þekkingu á Íslandi er langt umfram framboðið af íslenskum sérfræðingum,“ segir hann.

Davíð segir að það sé mikilvægt að auka þekkingu og reynslu íslenskra sérfræðinga í upplýsingatækni enda mun hugvit þeirra og færni verða undirstaðan í allri framþróun og hagvexti næstu ára. „Þegar stærstu fyrirtæki landsins standa frammi fyrir verkefnum sem er áskorun að leysa með tilliti til mönnunar og þekkingar ættu þau að leitast við að setja saman blönduð teymi með innlendum og erlendum sérfræðingum. Það er þó mikilvægt að sú þekking og reynsla sem fengin er til landsins komist áleiðis til innlendra sérfræðinga og verði eftir hér á landi enda hefur uppbygging á innlendri sérfræðiþekkingu aldrei verið mikilvægari en nú,“ segir Davíð Stefán. ■

360° heildarsýn
Árangur Marel byggir á stöðugri nýsköpun og öflugu neti starfsmanna hringinn í kringum hnöttinn. Okkar 360° heildarsýn snýst um að auka sjálfbærni í matvælaframleiðslu með betri nýtingu á hráefni, orku og vatni. Í hringrásarhagkerfinu skiptir hver gráða máli.
Kynntu þér ársskýrslu Marel 2021 á **marel.com/ar**
Við minnum á aðalfund Marel í dag, 16. mars kl. 16.00, skráning á fundinn fer fram á **marel.com/agm.**
360°
TRANSFORMING FOOD PROCESSING
marel

Þéttum raðirnar

Aðalheiður Ámundadóttir
adalheidur @frettabladid.is

Oft er sagt að ríki geri ekkert nema það sem kemur þeim sjálfum vel og hugsi aðeins um eigin hagsmuni. Þetta er eflaust rétt en þó má ætla að hugur og hjarta fylgist ekki alltaf að í þessum efnum.

Á flokksráðsfundi Samfylkingarinnar um síðustu helgi lýsti formaður flokksins yfir að í ljósi þess að Evrópusambandið hefði tekið sér vaxandi hlutverk við að tryggja betur lýðræði og frið í Evrópu hefði Ísland enn frekari ástæðu til að gerast fullgildur aðili í þessu samstarfi lýðræðisríkja.

Í kjölfarið benti formaður Sjálfstæðisflokksins á að krónan hefði sannað gildi sitt og efnahagslega væri okkur betur borgið utan ESB. Hann vísaði einnig til varnarstefnu ESB en sagði óþarft fyrir okkur að treysta á hana. Öllum hagsmunum okkar væri borgið innan NATO. Þingmenn í sama flokki tóku undir og snupruðu jafnvel formann Samfylkingarinnar fyrir að „nota stríðið í Úkraínu sem tylliástæðu fyrir málflutningi um inngöngu í ESB“.

Ekki er ólíklegt að hér sé skakkt lesið í hug og hjarta þjóðarinnar og annað og meira búi að baki vilja fólks til að bindast samtökum en beinharðir öryggis- og efnahagslegir hagsmunir þess sjálfs.

Fyrir mörg okkar er stríðið í Úkraínu óvenjutært dæmi um baráttu fyrir gildum lýðræðis, frelsis, friðar og mannréttinda. Það eru ekki síst þessi æðri markmið alþjóðasamvinnunnar sem við viljum taka þátt í að efla og standa að sama skapi gegn alræði og kúgun.

Hjarta okkar slær með Úkraínumönnum sem lýst hafa eindregnum vilja til að efla samskipti sín við vestræn þjóðir og deyja nú á götum borga sinna fyrir þá afstöðu.

Þau bandalög ríkja sem róa nú öllum árum að því að binda enda á hryllinginn í Úkraínu voru stofnuð eftir seinni heimsstyrjöld, ekki í því skyni að tryggja efnahagslega hagsmuni einstakra ríkja eða veita þeim vernd, heldur til að að koma í veg fyrir að stríð brytust út og standa saman gegn ófriði.

Skoðanakannanir síðustu vikna benda til þess að þjóðin hafi hafnað hlutleysinu og vilji þétta raðir þeirra þjóða sem deila sömu hugsjónum og við. Má þar bæði benda á nýja könnun Gallup um aukinn stuðning við aðild að ESB og könnun sem fjallað var um í Fréttablaðinu sem sýnir yfirgnæfandi stuðning við aðild Íslands að NATO, sambærilegan stuðning við aðild Úkraínu að NATO og það viðhorf að bæði ESB og NATO þurfi að gera meira til að hjálpa Úkraínu. ■

> „Ekki er ólíklegt að hér sé skakkt lesið í hug og hjarta þjóðarinnar.

Ef þetta er þín uppáhaldsblaðsíða, þá ert þú líklega eldri en þú heldur.

Þekktu einkennin — upp með sokkana!

Krabbameinsfélagið MOTTUMARS mottumars.is

Halldór

Frá degi til dags

kristinnhaukur@frettabladid.is

Klofningur

Almenn samstaða ríkir með úkraínsku þjóðinni og gegn rússnesku innrásarliði ef undan er skilið starfsfólk einnar útvarpsstöðvar og nokkur óbólusett nettröll. Þetta er ekki alveg satt því innan eins stjórnmálaflokks standa yfir logandi deilur, það er Sósíalistaflokks Íslands. Á samfélagsmiðlasvæði flokksins er hver höndin upp á móti annarri og virðist mörgum í mun að kenna NATO og „imperíalistum“ um innrásina frekar en þeim sem ræstu skriðdrekana í Moskvu. Virðist það vera skoðun margra þar að ekki megi gagnrýna Rússa nema gagnrýna NATO fyrst og hærra. Er þetta merkilega hörð og mikil rimma, eiginlega krísa, í flokki sem á ekki nema fjögurra prósenta fylgi.

Krísa

Talandi um krísu þá hefur staðan í Miðflokknum aldrei verið verri. Ekki er óhugsandi að flokkurinn lognist út af brátt, jafnvel fyrir kosningar. Litlu munaði að Miðflokkurinn þurrkaðist út af þingi í haust og nú vilja fáir taka það að sér að leiða lista til borgarstjórnar. Lítil virkni er á heimasíðu flokksins nema hjá þremur mönnum, þingmönnunum tveimur og oddvitanum í Árborg, sem er eini Miðflokksmaðurinn með einhver völd. Sjálfstæðisflokkurinn getur því búist við tveimur þingsætum og kannski nokkrum bæjarstjórnarsætum í bónus bráðlega. ■

1.040 vikur eru langur tími í pólitík

Hildur Björnsdóttir
sækist eftir 1. sæti á lista Sjálfstæðisflokksins fyrir borgarstjórnarkosningar í vor

Undanfarnar vikur hafa Reykvíkingar fundið vel á eigin skinni hve grunnþjónusta borgarinnar skiptir miklu máli. Fjöldi fólks hefur mátt búa við skert ferðafrelsi vegna skorts á snjómokstri – ekki síst þeir sem almennt ferðast gangandi, hjólandi eða í hjólastól – þrátt fyrir stefnu borgaryfirvalda um aukna hlutdeild vistvænna ferðamáta. Hið sama gildir um sorphirðuna sem hefur verið verulega ábótavant að undanförnu. Yfirfullar endurvinnslutunnur eru ekki tæmdar, sorpið er ekki flokkað og ruslið fýkur um Reykjavík.

Þetta er áhugaverð staða, aðeins örfáum vikum fyrir kosningar, þar sem borgarstjóri freistar þess að ná kjöri fimmta kjörtímabilið í röð eftir 20 ára setu í borgarstjórn. Að halda inn í kosningar með borgina á sjálfstýringu kann ekki góðri lukku að stýra. Einkum og sér í lagi eftir langa baráttu við heimsfaraldur og í miðri húsnæðiskreppu á tímum efnahagsþrenginga og fordæmalausrar skuldastöðu borgarinnar.

Eftir langan tíma í valdastólum hættir stjórnmálamönnum til að missa sjónar á stóru myndinni. Æðstu embættismenn og kjörnir fulltrúar renna saman í eina sæng og með tímanum dofnar hið nauðsynlega lýðræðislega aðhald. Við sjáum þetta allt of vel í Reykjavík þar sem enginn axlar ábyrgð á því sem aflaga fer því viljinn til að viðhalda óbreyttu ástandi – og valdastólum – er öðru yfirsterkari.

Eitt af því sem er mest heillandi við borgarmálin er nándin við íbúana. Daglegar ákvarðanir borgaryfirvalda snerta daglegt líf fólks með beinum hætti. Þegar þeir sem sitja við stjórnvölinn eru hins vegar orðnir saddir lífdaga í pólitík verða afleiðingarnar oft átakanlega áþreifanlegar. Það er stundum haft á orði að vika sé langur tími í pólitík. Þá hljóta 1.040 vikur í valdastóli að marka ákveðin kaflaskil. Blessunarlega eru kosningar í nánd.

Við þurfum breytingar í borginni – Reykjavík sem virkar. ■

> „Eftir langan tíma í valdastólum hættir stjórnmálamönnum til að missa sjónar á stóru myndinni.

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*

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 16. mars 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Ásdís Rán Gunnarsdóttir, einkaþjálfari, þyrluflugmaður og fyrirsæta, er með glæsilegustu konum landsins og leggur mikla rækt við líkama og sál. **MYND/AÐSEND**

Karlmenn eru hræddir við mig

Ásdís Rán vorkennir sér ekki að þurfa ætíð að vera tipptopp í útliti, enda njóti hún athyglinnar. Henni finnst bara fínt að vera á lausu en dreymir um mann sem dekrar við hana. 2

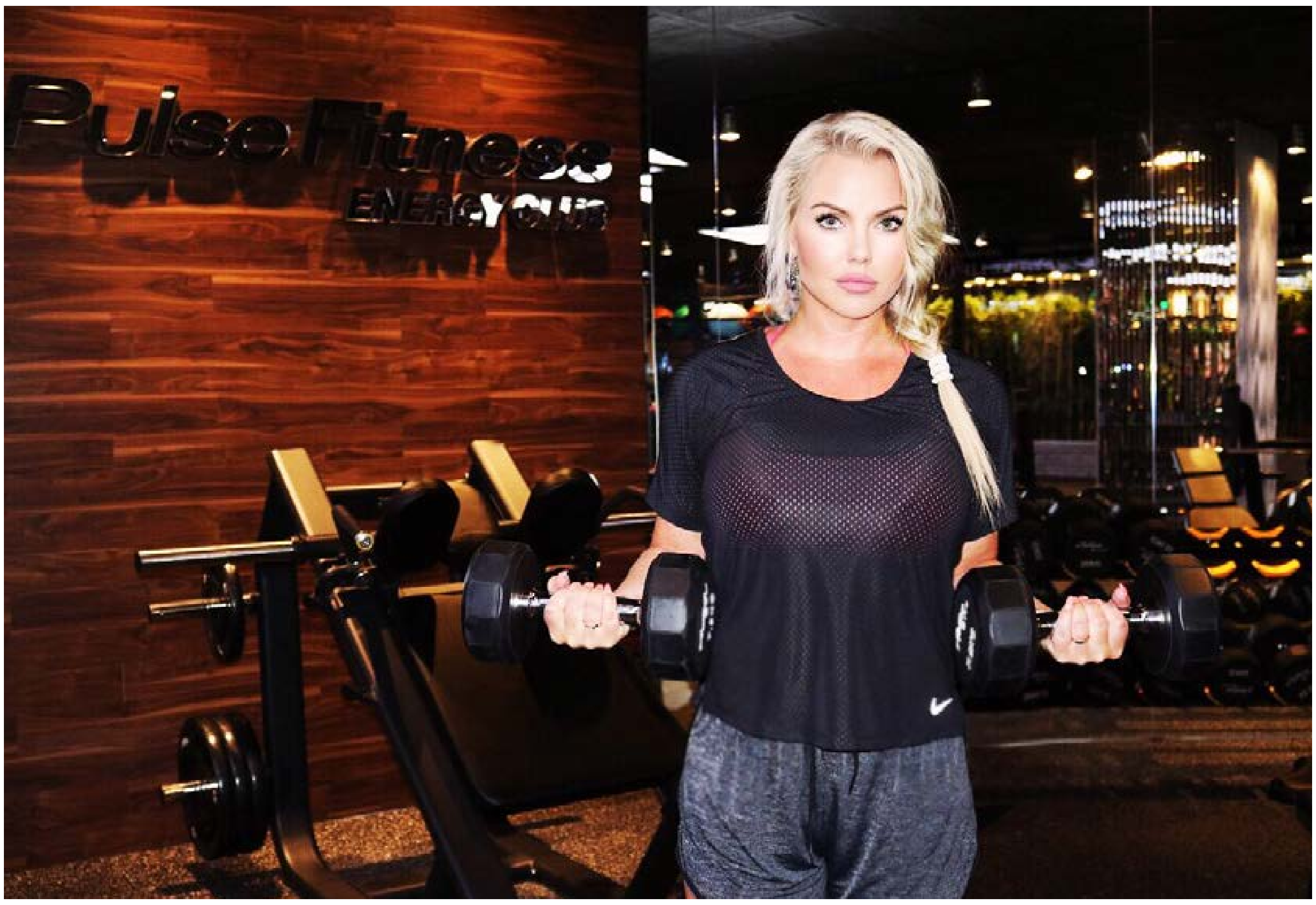
Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

„Það er svolítið fyndið að þegar ég lít í spegil sé ég ekki þessa manneskju sem er á öllu fínu myndunum mínum. Ég lít meira á þær sem list sem ég skapa og finnst hún alls ekki vera ég. Ég hef alltaf haft yfirburða hæfileika í að sitja fyrir og koma fram, en þá set ég mig í aðra persónu og Ísdrottningin tekur yfir. Það sem ég sé í speglinum er bara stelpa með mikinn metnað og sem er búin að upplifa meira en flestir á heilli ævi.“

Þetta segir Ásdís Rán Gunnarsdóttir, fyrirsæta, einkaþjálfari og þyrluflugmaður.

Hún kveðst alltaf hafa þurft að passa upp á línurnar.

„Það má segja að ég sé á eilífðar megrunarkúr. Ég á ekki auðvelt með að halda mér í formi og þarf virkilega að hafa fyrir því, er með mjög hæga brennslu og þarf stanslaust að passa mig. Ég er sem betur fer enginn nammigrís og ekkert fyrir sykur eða snakk. Ég hef aldrei drukkið gos og fíla ekki skyndibita, en ég er mikill sælkeri þegar kemur að góðum, fínum mat og góðum vínum. Ég gæti farið út að borða á bestu matsölustaðina og borðað þar dýrustu réttina og drukkið bestu vínin á hverjum degi, en það er jú ansi dýrt sport,“ segir Ásdís gáskafull.



Ásdís Rán er dugleg að rækta líkama og sál og segir einkar gott að rækta heilsuna í Búlgaríu. Hún hefur mest gaman af lyftingum, HIIT-æfingum, útivist, skíðum, hjólreiðum og fjallgöngum. MYND/AÐSEND

Líkamsrækt í fyrsta sætinu

Heilsurækt er hluti af daglegri tilveru Ásdísar Ránar og hefur lengi verið.

„Þegar ég var í 10. bekk ákvað ég að hella mér af fullum krafti í fitnessbransann og setti líkamsrækt í fyrsta sætið. Það má segja að ég hafi haldið því ansi vel, þar til nú mörgum árum seinna. Ég keppti í fitness þegar ég var yngri, vann meðal annars bikiníkeppni og keppnina Líkami fyrir lífið, ásamt því að vinna á líkamsræktarstöð. Ég hef því alltaf borðað hollt og stundað líkamsrækt, enda er það algjör grunnur ef maður vill eldast vel og halda heilsunni sem lengst,“ segir Ásdís.

Hún lauk námi í einkaþjálfun vorið 2019.

„Í gamla daga var ég alltaf viðloðandi það fag, kenndi bodypump, kickbox og einkaþjálfun. Ég var líka með mikið af módelnámskeiðum, sjálfsstyrktarnámskeiðum og sá um þjálfun keppenda í fegurðarsamkeppnum, en var ekki með réttindin. Ég fór því í einkaþjálfaraskólann til að ná mér í lögleg réttindi,“ segir Ásdís.

„Ég hef líka tekið að mér heilsu- og bjútíráðleggingar, stíliseringu og fleira. Ég hjálpa konum að líta betur út og finna réttar fegrunarmeðferðir erlendis en ég er umboðsmaður fyrir slíkar meðferðir í Búlgaríu og Tyrklandi, sem eru mun ódýrari og standa töluvert framar en á Íslandi. Ég kem væntanlega til með að bjóða upp á þjónustu mína á Íslandi næstu mánuði, ef einhver hefur áhuga,“ greinir Ásdís frá.

Hennar veigamesta heilræði sem einkaþjálfari er:

„Að halda líkamsræktinni áfram og alltaf. Ekki gefast upp þótt á móti blási og þú sjáir ekki akkúrat muninn sem þú vilt. Þetta er lífstíðarverkefni og spurning um lífsstíl ævina út. Að sama skapi eru helstu mistökin sem fólk gerir á leið að betri lífsstíl að byrja á of ströngu æfingaprógrammi, gefast upp of fljótt og svelta sig.“

> ” Karlar eru hræddir við mig og konum stendur ógn af mér og það er erfitt fyrir mig að slaka á og vera ég sjálf í kringum fólk, aðallega vegna þess hve annað fólk er óöruggt í kringum mig.

Enn mjög þekkt í Búlgaríu

Ásdís hefur undanfarin ár búið í Sófíu, höfuðborg Búlgaríu, en næstu tvö árin ætlar hún að vera með annan fótinn heima á Íslandi.

„Dóttir mín vill klára grunnskólann á Íslandi. Í Búlgaríu hafa allir skólar verið lokaðir vegna Covid og því hefur hún verið á unglingastiginu í fjarnámi á netinu. Krakkar á Íslandi hafa verið heppnir að skólahald hafi haldist opið á þessum erfiðu tímum, en þessi einangrun utan skólastofunnar hefur ekki verið auðveld fyrir dóttur mína. Við erum með heimili í báðum löndum, sem er frábært og því getum við verið á báðum stöðum eftir hentisemi.“

Vegna heimsfaraldursins hefur Ásdís lítið geta flogið þyrlum, sem þó er hennar líf og yndi.

„Covid hefur gert erfiðara um vik að fá leigðar þyrlur nema maður ferðist til annarra landa og engar hobbí-þyrlur sem hægt er að fljúga á Íslandi né í Búlgaríu, þar sem eingöngu atvinnumannaþyrlur eru notaðar í ferðamannabransanum,“ upplýsir Ásdís sem hefur í nógu að snúast í Búlgaríu.

„Undanfarna daga fléttaði ég saman nokkrum verkefnum og hef verið með þýskt tökulið sem fylgdi mér eftir og tók upp hluta af daglegu lífi mínu hér í Búlgaríu. Á sama tíma var ég í myndatökum fyrir íslenska forsíðu og búlgarskt tímarit. Ég hef því verið ansi upptekin og er á leið til Íslands á næstu dögum. Ég er enn mjög þekkt í Búlgaríu, sem er alveg ótrúlegt í svona stóru landi, en ég er ekki aðalstjarnan eins og ég var í gamla daga,“ segir Ásdís glettin.

Kynþokki felst í sjálfstraustinu

Ásdís Rán hefur til langs tíma verið eitt þekktasta kyntákn Íslendinga. Spurð hvort henni finnist hún alltaf þurfa að vera tipptopp, vel tilhöfð og í góðu formi, svarar Ásdís:

„Já, mér finnst það. Það er yfirleitt stanslaus pressa á mig að líta vel út, en það er alls ekkert slæmt. Það heldur mér við efnið og ég vinn alltaf í því að líta þokkalega vel út, sem er bara kúl og ég vorkenni mér ekkert fyrir það. Það verður eflaust eitthvert bjútí- og heilsuprógramm í gangi hjá mér svo lengi sem ég lifi,“ segir Ásdís og hlær, full sjálfstrausts.

„Í mínum huga felst kynþokki í sjálfstrausti. Hversu öruggur er maður með sig? Því öruggari, því meiri kynþokki. Fegurð er svo annað mál, breytileg og kemur í ýmsum myndum. Mitt besta ráð þegar kemur að fegurð og kynþokka er að vinna í því að vera sáttur við sjálfan sig, hugsa vel um sig og eyða svolitlum tíma í að leyfa sér að líta vel út, hugsa vel um húðina og hárið og finna hamingjuna. Þá geislar maður af fegurð.“

Senn nálgast sumar og segir Ásdís enn tíma til að komast í bikiníform.

„Já, já, það er hægt að gera kraftaverk á næstu tveimur til þremur mánuðum ef viljinn er fyrir hendi. Ég ætla allavega sjálf að bæta bikinílúkkið,“ segir hún og skellir upp úr.

Þegar kemur að heilsurækt finnst Ásdísi skemmtilegast í ræktinni.

„Mér þykir gaman að lyftingum og HIIT-æfingum, en fyrir utan það er ég rosalega hrifin af útivist, skíðum, hjólreiðum og fjallgöngum. Það gefur mér mikið og ég fæ smá náttúruheilun í leiðinni,“ segir Ásdís sem sinnir andlegu heilsunni með útivist, einveru og hugleiðslu.

„Mér finnst auðveldara að sinna líkama og sál í Búlgaríu. Hér er allt til alls og miklu fleiri möguleikar í boði, flottari og tæknilegri líkamsræktarstöðvar, ódýrari heilsumatur fæst hvarvetna og veðrið er betra til að hreyfa sig úti.“

Þegar kemur að mataræði segist Ásdís velta fyrir sér öllu sem hún setur ofan í sig.

„Ég reyni að borða eingöngu hreint fæði, grænmeti, fisk og kjöt, en engar unnar vörur og helst ekki sósur. Ég borða ekki brauð né pasta. Ég nota olíur, salt og pipar en passa að nota ekki of mikið krydd. Það kemur fyrir að ég hafi kolvetnaríkan dag, fer þá „all in“ og borða eins mikið af kolvetnum og ég get á einum degi, eða þangað til ég fæ algjört ógeð og langar helst ekki að borða næstu vikuna.“

Í ísskápnum á Ásdís alltaf egg og segist borða tvö til fjögur egg á dag.

„Ég er ekkert of dugleg að elda þar sem við mæðgurnar erum yfirleitt einar og í Búlgaríu er algengara að fólk borði á matsölustöðum en eldi sjálft. Því hefur verið lítill metnaður í matargerðinni en ég hef þó eldað mest allt lífið og er fínn kokkur þegar á þarf að halda. En við skvísurnar erum lítið heima og aðallega í hollum kosti, salötum og einhverju einföldu.“

Sá rétti kemur á réttum tíma

Sumir gætu velt fyrir sér hvort það sé þreytandi að vekja hvarvetna eftirtekt fyrir útlitið, en Ásdís segist njóta athyglinnar vel, enda fædd í Ljónsmerkinu, eins og hún segir.

„Ég hef verið svo heppin að vera í sviðsljósinu frá unga aldri og þekki ekki annað. Mér finnst það því alls ekki þreytandi heldur nýt ég þess og lifi á því.“

Spurð hvernig henni líði í eigin skinni svarar Ásdís:

„Mér líður bara þokkalega vel og held að ég sé einstaklega heppin að fá að vera ég sjálf og Ísdrottningin, en það er ekki alltaf auðvelt! Mikilli athygli fylgir alls kyns vesen og vandamál, en ég er vön því og sætti mig við það því þetta er leiðin sem ég valdi mér. Karlmenn eru hræddir við mig, konum stendur ógn af mér og það er erfitt fyrir mig að slaka á og vera ég sjálf í kringum fólk, aðallega vegna þess hve annað fólk er óöruggt í kringum mig.“

Það sem veitir henni vellíðan er rútína, heilsurækt, sköpun, ferðalög, dýrin, fjölskyldan og ást.

„Mér líður best þegar ég fæ að skapa eitthvað, þegar ég flýg þyrlu um loftin blá og er í verkefnum sem fylgir atgangur, fjör og hasar, helst með nokkrar myndavélar í kringum mig og nóg að gera. Mér líður ekki vel þegar ég er föst á einum stað of lengi. Frá unga aldri hefur líf mitt einkennst af stanslausum ferðalögum og ævintýrum og því á ég erfitt með að finna sálarfrið í of einhæfu umhverfi,“ segir Ásdís.

Hún kveðst hamingjusömust með börnunum sínum.

„Þau eru öll svo stórkostleg og ég dáist að þeim á hverjum degi. Mér finnst ótrúlegt að mér hafi tekist að búa til og ala upp þessar dásamlegu manneskjur. Ég vonast auðvitað til að finna mann sem getur gert mig enn hamingjusamari,“ segir Ásdís í einlægni, en hvað er til ráða þegar karlmenn eru hræddir við hana og hvernig ættu þeir að nálgast hana?

„Þótt þeir séu vandfundnir eru alltaf einhverjir sem þora. Ætli það sé ekki best að reyna að ná athygli minni á samfélagsmiðlum og sjá hvort ég svari. Það er ekkert að óttast, en ég er eflaust ekki sú auðveldasta,“ segir Ásdís kímin og hlær.

En hvernig mann vill hún?

„Einhvern góðan og skemmtilegan sem hefur gaman af því að dekra við svona drottningu eins og mig. Ég var alltaf með uppskrift að draumaprinsinum í gamla daga en það virkaði aldrei. Ég hef því lært að vera opin fyrir alls konar. Annars er ég ekkert að stressa mig yfir því að vera á lausu og finnst það bara fínt. Ég veit að hann kemur til mín á réttum tíma.“ ■

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.

FRÉTTABLAÐIÐ

Allt fyrir hótel og veitingahús

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 16. mars 2022

Sigurður og Elísabet ásamt Matthildi Fanneyju Jónsdóttur verslunarstjóra og Árna Magnússyni sölufulltrúa sem hafa að mestu leyti séð um og sérhæft sig í hóteldeildinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gæðarúm fyrir hótelgesti

Fjölmörg hótel og gistiheimili hafa valið rúm frá Svefni & heilsu fyrir viðskiptavini sína. Hjónin Sigurður Matthíasson og Elísabet Traustadóttir, eigendur Svefns & heilsu, segja hótelin vilja gæðarúm fyrir gestina. 2

Við höfum fengið mjög góða dóma frá viðskiptavinum sem gista á dýnum frá okkur.

Sigurður Matthíasson

Faubee er nýtt merki hjá Svefni & heilsu. Faubee framleiðir heilsurúm fyrir hótel í fjölbreyttu úrvali. MYND/AÐSEND

Matthildur Fanney Jónsdóttir verslunarstjóri og Árni Magnússon sölufulltrúi hafa að mestu leyti séð um og sérhæft sig í hóteldeild verslunarinnar.

Sala á rúmum til einstaklinga er kjarnastarfsemi hinnar rótgrónu verslunar Svefns & heilsu, sem starfað hefur frá árinu 1991 eða í rúmlega 30 ár. Samkvæmt Gallup hefur verslunin stærstu markaðshlutdeildina á Íslandi í sölu á rúmum.

Góðir dómar hótelgesta

„Á árunum fyrir Covid jókst sala á rúmum og dýnum til hótela og gistihúsa mikið vegna fjölgunar ferðamanna, því höfum við selt fjölmörg hótelrúm til hótela, og reynslan hefur verið mjög góð. Hótel og gistiheimili velja í auknum mæli gæðarúm fyrir viðskiptavini sína. Sum þeirra auglýsa sérstaklega að þau séu með dýnur frá Svefni & heilsu,“ segir Sigurður.

„Við erum í miklu samstarfi við KEA, Grímsborgir og Heilsustofnun NLFÍ ásamt mörgum öðrum hótelum og gistiheimilum en það bætast sífellt fleiri hótel og gistiheimili í viðskiptavinahóp okkar. Við höfum fengið mjög góða dóma frá viðskiptavinum sem gista á þeim stöðum sem eru með dýnur frá okkur og í mörgum tilfellum koma svo þessir einstaklingar í verslunina að kaupa sambærilega dýnu,“ bætir hann við.

„Samkvæmt skoðanakönnunum meðal hótelgesta eru það yfirleitt rúmin sem skipta mestu máli hvað gæði dvalarinnar varðar. Á tímum tölvualdar, þar sem fólk getur skoðað TripAdvisor og aðrar ferðamannasíður, er það í raun viðskiptavinurinn sem gerir þær kröfur að rúmin séu góð.“

Svefn & heilsa býður upp á fjölmörg gæðamerki

„Við leggjum mesta áherslu á heilsudýnurnar frá Bodyprint og Fylds, einnig á stillanlegu rúmin frá Reverie. Við látum líka sérframleiða fyrir okkur heilsudýnur. Þær heita Valhöll, Frigg, Óðinn, Ýmir, Iðunn og Miðgarður.

Hægt er að festa tvær dýnur saman með velcro til að mynda hjónarúm.

Valhöll er langvinsælasta dýnan fyrir hótel

Við erum einnig með mjög gott úrval af öðrum vörum fyrir hótel og gistiheimili eins og höfðagafla, náttborð, rúmföt, rúmteppi, lök, hlífðardýnur, sængur, kodda, handklæði, inniskó, sloppa og margt fleira,“ segir Elísabet.

„Við bjóðum upp á ýmis góð merki í mjúkvörunum. Til dæmis HEFEL sem er það allra besta sem við höfum kynnst í sængurverum. Þá eru Vandyck góðir í flestum mjúkvörum en lökin frá þeim eru sérstaklega góð. Mine sængurverin úr egypskri bómull hafa verið vinsælust hjá okkur og gefa HEFEL lítið eftir,“ segir Sigurður.

Góðar heilsudýnur

Allar heilsudýnurnar hjá Svefni & heilsu eru svæðaskiptar. Það þýðir að axlasvæðið er mjúkt, mjóbakssvæðið er stífara og miðjusvæðið er millistíft.

„Svæðaskiptar heilsudýnur gefa betri stuðning við axlir og mjóbak og styðja í heild miklu betur við líkamann. Valhöll, heilsudýnan sem er vinælust fyrir hótelin, er sjösvæðaskipt og 30 cm þykk. Það er hægt að snúa henni og hún er því mjög endingargóð. Valhöll er einnig með steypta kanta og stálkanta og hægt er að festa tvær dýnur saman með velcro til að mynda hjónarúm,“ segir Sigurður og bendir á að botnarnir séu gríðarsterkir og henti þess vegna mjög vel fyrir hótel.

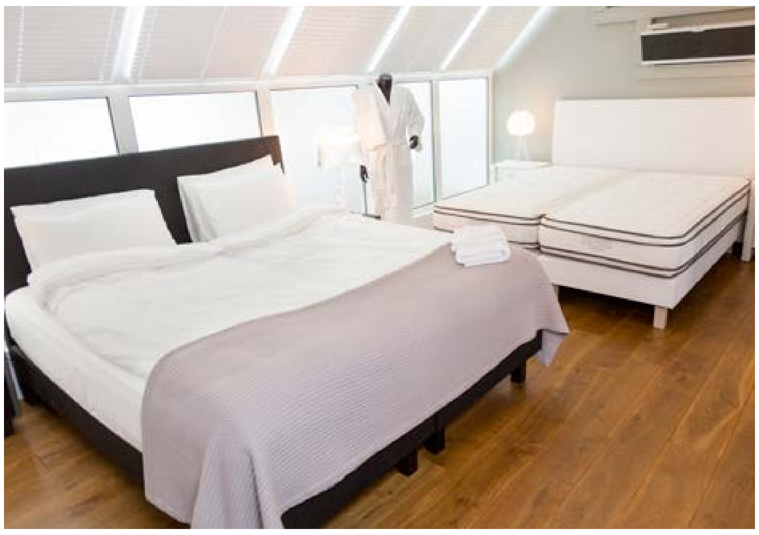
„Ég væri mjög ánægður með að lenda á slíkri dýnu á fimm stjörnu hóteli,“ segir Sigurður.

Svefn & heilsa er nýkomin með heilsurúm og dýnur frá Faubee. Það er fyrirtæki sem framleiðir rúm fyrir þýskan markað.

„Faubee rúmin eru belgísk hönnun en með glæsilegu skandinavísku útliti. Þau eru með sjösvæðaskiptingu í botni og dýnu ásamt vali á yfirdýnu. En það eru alltaf einhver hótel sem hafa áhuga á slíkum lúxus-rúmum,“ segir Elísabet.

„Rúmin koma í mörgum litum, í alls konar útliti og stífleika. Við erum mjög spennt að geta loks farið að bjóða upp á þessi rúm.“ ■

Valhöll er langvinsælasta dýnan fyrir hótel. Enda sérhönnuð hóteldýna.



Svefn & heilsa býður upp á fjölbreytt úrval af heilsudýnum og rúmum. Einnig rúmfötum, sloppum, handklæðum og fleiri mjúkvörum.

Nánari upplýsingar á: svefn.is

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

★★★★★

GERIÐ GÆÐA OG VERÐ-SAMANBURÐ

Eitt mesta úrval landsins af heilsudýnum

BODYPRINT
Reverie
Sleep well tonight. Live better tomorrow.

STILLANLEG HJÓNARÚM

MEÐ BODYPRINT DÝNU – EIN ALLRA BESTA HEILSUDÝNA Í HEIMI

GHENT

FYLDS
The Belgian Bed

HANDGERÐ HEILSURÚM – FYRIR ÞÁ ALLRA KRÖFUHÖRÐUSTU

★ FERMINGARTILBOÐ ★

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/eða breytingar.

ÝMIR

HÁGÆÐA SJÖ SVÆÐASKIPT POKAGORMAKERFI

Styður mun betur við líkamann en venjuleg gormakerfi. Pokagormarnir eru með misþykkum vír eftir því hvar þeir eru staðsettir í dýnunni. Mjúkir við axlasvæði, stífir við mjóbakssvæði, millistífir í miðjunni. 330 gormar per fm². Tvíhert stál.

STÆRÐ	VERÐ ÁÐUR	VERÐ NÚ
120×200	~~99.900 kr.~~	89.900 kr.
140×200	~~114.900 kr.~~	104.900 kr.
150×200	~~129.900 kr.~~	119.900 kr.

Öll verð með PU botni og fótum.
ATH. fleiri stæðir í boði.

GÓÐUR STUÐNINGUR VIÐ MJÓBAK

FRIGG – MILLISTÍF

HÁGÆÐA SJÖ SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA Á FRÆBÆRU VERÐI

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður mjóbaksstuðningur. Mýkra og betra axlasvæði. Þrýstijöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti.

ÓÐINN – STÍF

HÁGÆÐA SJÖ SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA Á FRÆBÆRU VERÐI

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður mjóbaksstuðningur. Mýkra og betra axlasvæði. Þrýstijöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti.

IÐUNN

GÓÐ SJÖ SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA SEM STYÐUR RÉTT VIÐ LÍKAMANN

Cool efnablandan aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og betri líðan, þú færð dýpri og betri svefn. Áklæðið má þvo og er einnig með "Non-slip" efni á botni dýnunnar.

FRIGG, ÓÐINN OG IÐUNN:

STÆRÐ	VERÐ ÁÐUR	VERÐ NÚ
120×200	~~139.900 kr.~~	119.900 kr.
140×200	~~159.900 kr.~~	139.900 kr.
150×200	~~179.900 kr.~~	159.900 kr.

Öll verð eru með PU botni og fótum. ATH. fleiri stæðir í boði.

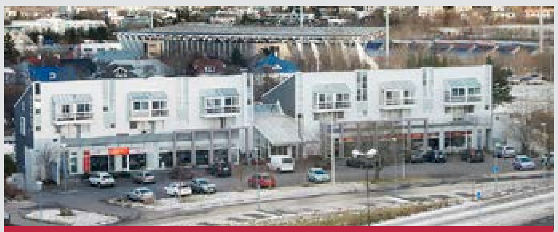
25% AFSLÁTTUR AF FYLGIHLUTUM VIÐ DÝNUKAUP

VERÐ SEM KOMA Á ÓVART

Svefn & heilsa
★★★★★

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

BALDURSNES 6 - AKUREYRI



VERSLUN & OUTLET - LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233
BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstöðum | **svefnogheilsa.is**

UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*
*Samkvæmt könnun frá Gallup.

Keypti gamlan skóla og breytti í sveitahótel

Ólöf Ýrr Atladóttir gegndi embætti ferðamálastjóra í tíu ár en hefur starfað á flestum sviðum ferðaþjónustu í um þrjá áratugi, jafnt á Íslandi sem erlendis. Hún rekur nú sveitahótel í Fljótum ásamt eiginmanni sínum, Arnari Þór Árnasyni.

elin@frettabladid.is

Ólöf Ýrr Atladóttir hefur aldeilis tekið að sér nýtt verkefni í sveitinni. Hún segir að Tröllaskagi sé engu líkur. MYND/AÐSEND

Hótelið nefnist Sóti Summits og er staðsett í gömlum barnaskóla nyrst í Fljótum, milli Hofsóss og Siglufjarðar. „Þetta er nyrsta héraðið í Skagafirði og nyrst á Tröllaskaga. Staðurinn hefur margvíslegar tengingar við Siglufjörð, bæði sögulegar og landfræðilega,“ segir Ólöf. Skólinn var fyrst byggður árið 1942 og átti að hýsa ung börn til að forða þeim frá stríðsárásum. Síðar var honum breytt í barnaskóla sem var starfandi allt til ársins 1985. Síðan þá var hann að mestu í niðurníðslu, eftir því sem Ólöf skýrir út.

Þegar hún er spurð af hverju þessi staður, svarar hún: „Eftir tíu ár sem ferðamálastjóri var ég farin að huga að nýjum starfsvettvangi og við hjónin fórum að velta fyrir okkur hvað við vildum gera. Árið 2015 sáum við þetta gamla skólahús auglýst til sölu. Við erum bæði skíða- og útivistarfólk og börnin okkar líka. Ég hafði lengi starfað sem gönguleiðsögumaður á fjöllum með fram starfi mínu sem ferðamálastjóri. Við fengum þá hugdettu að kaupa þetta hús, gera það upp og útbúa sveitahótel. Það spillti ekki fyrir að ég er ættuð úr Fljótum. Móðurafi minn ólst upp á næsta bæ við skólann og ég á frændfólk í sveitinni sem gaman hefur verið að kynnast,“ segir Ólöf sem fór síðan að vinna að ferðamálum í Sádi-Arabíu þegar hún lét af störfum ferðamálastjóra.

„Við gerðum húsið upp í rólegheitum en það var tilbúið í byrjun árs 2020. Við opnuðum hótelið í mars það ár sem var afar áhugaverður tími þar sem heimsfaraldur var skollinn á,“ segir hún. „Við höldum upp á tveggja ára afmæli okkar í þessum mánuði. Þetta er svolítið svona sóttarbarn,“ bætir hún við.

Ólöf segir að auðvitað hafi aðstæður í heiminum verið allt aðrar þegar þau ákváðu að setja upp sveitahótel á einum af nyrstu stöðum landsins. „Vegna faraldursins snerum við okkur alfarið að íslenskum ferðamönnum. Einnig gátum við byggt upp vöruúrval og eigin ferðaskrifstofu þar sem boðið er upp á samsettar ferðir. Í boði eru alls kyns skíðanámskeið, kajaknámskeið og hjólaferðir ásamt ýmsum gönguferðum. Fókusinn hefur verið alfarið á Íslendinga sem ferðamenn og það er sérstaklega skemmtilegt. Starfið hefur gefið okkur mikið og við erum þakklát fyrir mjög góðar viðtökur,“ segir Ólöf og segist bjartsýn með framhaldið. Að bæði innlendir sem erlendir ferðamenn muni koma á þessar sérstæðu slóðir.

„Erlendir ferðamenn eru ákveðið hryggjarstykki í ferðaþjónustu hér á landi og við finnum fyrir auknum bókunum frá þeim. Ferðaskrifstofan okkar er að byggja upp tengsl við erlendar ferðaskrifstofur. Við viljum líka fá landa okkar, sérstaklega á þau fjölbreyttu námskeið sem við bjóðum upp á utan sumartímans.

Við teljum að Tröllaskaginn hafi alla burði til að vera miðstöð ævintýraferðamennsku. Hér eru fjölmargir aðilar að byggja upp mjög skemmtilegar ferðir og ferðaframboð. Við njótum þess að vera í samstarfi við þessi fyrirtæki sem eru að bjóða upp á mjög fjölbreytta þjónustu.“

Hótel Sóti Summit getur tekið á móti allt að 15 manns í sjö herbergjum. „Við bjóðum upp á mjög góða aðstöðu og innifalið í hótelpakkanum er morgunverðarhlaðborð og þriggja rétta kvöldverður. Við erum stolt af matreiðslumanninum okkar sem hefur verið hjá okkur frá upphafi,“ segir Ólöf.

Hjónin reka sundlaugina á Sólstöðum sem hefur verið starfrækt frá árinu 1895 og margsinnir verið endurbyggð. „Við höfum verið að endurbæta aðstöðuna og bjóðum til dæmis upp á flotnámskeið sem eru góð til slökunar eftir útivistina. Einnig erum við með heitan pott og erum að byggja sánu. Fljótin eru sérstakur staður með fjöllin allt um kring og mikla útivistarmöguleika,“ segir Ólöf. ■

Hótelrekstur og heimili er fyrirtæki er byggir á áralangri reynslu.
Fyrirtækið býður upp á heildstæðar lausnir þannig að hægt sé að fá allt á einum stað.

Einungis eru í boði vandaðar, endingargóðar og umhverfisvænar vörur sem koma frá Ítalíu, Þýskalandi og Bretlandi.

HÁGÆÐA VÖRUR GERA GÓÐAN MAT BETRI

Knorr einfaldar eldhúslífið á hótelum og veitingahúsum. Fáðu innblástur að hollum og næringarríkum réttum með hágæða vörum frá Knorr.

Þú færð allt vöruúrvalið frá Knorr hjá Ekrunni.

Klettagörðum 19, 104 Reykjavík
Óseyri 3, 603 Akureyri
530 8500 / ekran.is

Ekran

Starfar í Mekka fimm stjörnu hótelanna

Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Nám í Hospitality management við Háskólann í Reykjavík opnaði dyrnar að tækifærum fyrir Dag Jakobsson sem nú starfar hjá Ritz-Carlton hótelinu í Dúbaí.

Eftir að hafa flakkað milli ólíkra vinnustaða sem unglingur og aldrei fundið sig almennilega bauðst Degi Jakobssyni fyrir tilviljun þjónastarf þegar hann var nýorðinn 18 ára gamall. Hann féll strax fyrir starfinu sem var upphafið að starfsferli hans innan hótel- og veitingageirans. „Ég gjörsamlega féll fyrir þjónastarfinu á sínum tíma þar sem ég hef alltaf verið mjög félagslyndur og opinn einstaklingur. Þessi starfsvettvangur uppfyllti allar þær þarfir til þess að tala við og eiga í samskiptum við annað fólk. Þetta endaði á því að verða mun meira en bara sumarstarf og var ég að vinna á nokkrum veitingastöðum næstu árin eftir það. Ég fékk mjög snemma mikla ábyrgð og var í lokin veitingastjóri áður en ég ákvað að fara út í frekara nám.“

Tvær gráður lykilatriði

Dagur hóf nám í Hospitality management við Háskólann í Reykjavík sem er námsbraut sett á fót í samvinnu við við César Ritz Colleges. „Ég var settur í samband við strák sem hafði lokið sama námi í Sviss og hann settist niður með mér og kynnti námið fyrir mér. Eftir þann fund var ég ekki nema nokkrar vikur að ákveða að demba mér í þetta nám. Til mikillar lukku gat ég tekið fyrsta árið heima á Íslandi og þaðan ákveðið hvort ég vildi fara út eða ekki og klára námið.“

Það sem freistaði hans helst við námið var hversu mikið námskráin einblíndi á fyrirtækjarekstur og frumkvöðlastarfsemi í bland við „hospitality“ sem að hans sögn getur nýst mjög vel, einnig utan hótelgeirans. „Það var líka algert lykilatriði að geta tekið tvær gráður í einu, Bachelor of International Business frá César Ritz í Sviss, og síðan Bachelor of Arts frá Washington State University í Bandaríkjunum, sem ég síðar útskrifaðist með.“

> **Að fá tækifæri til þess að búa erlendis og standa svolítið á eigin fótum snemma í lífinu hefur reynst mér virkilega vel.**

Tengslanetið stækkar

Námið var mjög lærdómsríkt og eftirminnilegt að hans sögn. „Að fá tækifæri til þess að búa erlendis og standa svolítið á eigin fótum snemma í lífinu hefur reynst mér virkilega vel, það er eitt af því sem námið veitti mér, þó það væri ekki partur af námskránni. Þetta nám kynnir mann líka fyrir svo ótrúlega mörgu hæfileikaríku fólki alls staðar að úr heiminum og tengslanetið stækkar mjög mikið. Þetta tvennt er klárlega það sem mun standa eftir hjá manni mjög lengi.“

Í dag starfar Dagur í Dúbaí og kann afar vel við sig. „Dúbaí í dag er nokkurs konar Mekka fimm stjörnu hótelanna og það var alltaf planið að flytja hingað til þess að komast í færi við þennan geira, sem varla finnst annars staðar í heiminum. Ég fór í rosa langt ráðningarferli hálfu ári áður en ég útskrifaðist og fékk síðan vinnu hérna úti á Ritz-Carlton. Bæði markaðurinn og vinnumenningin hérna úti er allt öðruvísi en á Íslandi. Hérna telst sex daga vinnuvika eðlileg og mannafl er alls ekki af skornum skammti. Hér er samt ótrúlega gaman að búa, sérstaklega fyrir ungt fólk sem er að byrja atvinnuferil sinn. Borgin sefur aldrei og það er alltaf eitthvað spennandi í gangi sama hvert þú ferð. Svo sakar ekki að veðrið hér er líka alltaf gott.“

Dagur Jakobsson starfar hjá Ritz-Carlton hótelinu í Dúbaí. MYNDIR/AÐSENDAR

Útsýnið frá svölum skólans í Sviss er stórkostlegt.

Dagur, fyrir miðju, í helgarferð í Montreux í Sviss með samnemendum þar sem þeir leigðu meðal annars bát.

Dagur Jakobsson, lengst til vinstri, ásamt hluta lykilstarfsmanna Ritz-Carlton hótelsins í Dúbaí.

Með gömlum sjómanni á Raffels-hótelinu á Pálmanum í Dúbaí.

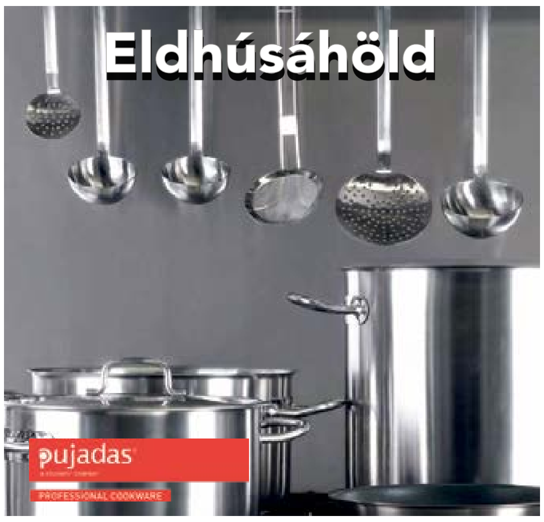
Hugmyndir í pípunum

Planið hjá Degi næstu árin er að ferðast eins mikið og hann getur og fá um leið reynslu alls staðar að úr heiminum. „Ég stefni á að stækka tengslanetið og fá aukinn skilning á því hvernig lúxusgeirinn er og mun þróast í náinni framtíð. Síðan er langtíma markmiðið að koma á fót mínu eigin fyrirtæki sem snýr að þessum bransa, og þar eru nú þegar þó nokkrar hugmyndir í vinnslu.“ ■

FIGGJO NORWAY

VANDAÐUR BORÐBÚNAÐUR
FYRIR HÓTEL OG VEITINGAHÚS
Figgjo er norskt hágæða merki í borðbúnaði

FASTUS
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is



Allt fyrir veitingahús- atvinnueldhús og kaffihús

MINNUM Á 20% AFSLÁTT Á ÖLLUM VÖRUM Í NETVERSLUN

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriehf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

www.verslun.is

Syningarsalur - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

TAKTIK 5731 #

Humarinn sem enginn stenst á Höfn

Sveitarfélagið Hornafjörður er umvafið stórkostlegri náttúru, staðsett við rætur Vatnajökuls og er gríðarlega vinsælt hjá erlendum ferðamönnum og ekki síður okkur landanum enda landslagið himneskt. Sveitarfélagið býr yfir miklu úrvali af frábærum mat úr héraði.

sjofn@frettabladid.is

Fjölmargir góðir veitingastaðir eru á Höfn, einn af þeim er Pakkhúsið þar sem íslenski humarinn og sjávarfangið er í forgrunni. Jafnframt eru margir veitingastaðir í ríki Vatnajökuls.

Pakkhúsið á Hornafirði býður upp á ljúffengan humar. MYND/SJÖFN

Humarréttir eru margs konar á Höfn enda sannkallaður humarbær.

Humarinn í Pakkhúsinu

Pakkhúsið er staðsett við höfnina í hjarta bæjarins með fallegu útsýni yfir höfnina sem iðar af blómlegu lífi og sjarma. Eins og nafnið gefur til kynna var Pakkhúsið upprunalega notað sem vörugeymsla. Húsið var byggt árið 1932 og sjá má á veggjum hússins gamla stimpla frá því fiskur var sendur úr landi til Spánar og annarra landa. Staðurinn, stemningin og innréttingar fanga tíðarandann á tímum pakkhúsanna.

Réttir hússins eru bornir skemmtilega fram og útsýnið úr veitingasalnum hreint himneskt sem gerir matarupplifunina enn betri. Hægt er að gæða sér á ljúffengum humarréttum bæði á efri og neðri hæð veitingastaðarins eða sitja úti í góðu veðri með gómsæta máltíð og svalandi drykk. Pakkhúsið býður upp á fyrsta flokks humar með aðaláherslu á íslenskan humar og jafnframt annað íslenskt hráefni. Óhætt er að segja að viðmót starfsfólksins einkennist af hlýju og gleði og staðurinn sjálfur af notalegu andrúmslofti.

Hrikalegt og ægifagurt landslag

Á svæðinu er að finna hrikalegt og ægifagurt landslag, víðfeðmar hraunbreiður, sanda, fjöll, jökla og lón sem gaman er að heimsækja og lætur engan ósnortinn. Gott úrval er af gistingu í boði á Höfn og í nálægð við Vatnajökulsrætur. Allir ættu að finna þá gistingu sem hentar hverju sinni sé það gert tímanlega. Um er að ræða hótel, bæði stór og smá eða allt frá glæsilegum ráðstefnuhótelum til lítilla og persónulegra sveitahótela. Gistiheimili, bændagistingu á sveitabæjum og gistingu í smáhýsum er víða að finna. Það skemmtilega við gistiheimilin og bændagistingarnar er hið persónulega viðmót. Sums staðar eru það húsráðendurnir sem bjóða upp á morgunmat sem þeir framreiða sjálfir og baka jafnvel skonsur og pönnukökur eftir uppskriftum sem eiga sér langa fjölskyldusögu. Þá er líka að finna nokkur góð tjaldsvæði.

Til fjalla er sjálfsagt hægt að finna nokkra staði sem bjóða upp á góða gistingu eða allt frá svefnpokagistingu upp í lúxusgistingu fyrir þá sem eru harðduglegir í útivist og göngum um náttúruperlur Íslands. Svo með smá heppni má stundum sjá hreindýr á vappi sem gleðja ferðalanga enda einstaklega falleg dýr á ferð.

Hvítlaukshumar í skel að hætti Pakkhússins

fyrir 4

- 4 heilir humrar
- 1 kg millistærð af humri
- 200 g smjör
- 1 hvítlaukur
- ½ rauður chili-pipar
- Fersk steinselja, söxuð, eftir smekk

Byrjið á því að hita ofninn upp í 250°C á grill-stillingu. Látið smjörið bráðna í potti í rólegheitunum á meðan þið kljúfið humarinn í tvennt og hreinsið vel undir rennandi vatni. Skerið síðan halana og hreinsið. Raðið í ofnskúffu klædda með bökunarpappír þannig að kjötið snúi upp. Skerið þá næst hvítlaukinn og fræhreinsið chili-aldinið og setjið út í smjörið og smyrjið jafnt á humarinn. Stráið steinseljunni yfir og grillið í heitum ofninum. Það er gott að fylgjast með humrinum því hann er eingöngu 3-5 mínútur að eldast, fer eftir stærð. Gott er að salta eilítið með góðu sjávarsalti þegar humarinn kemur úr ofninum. Berið humarinn fram með til dæmis steiktu smælki, brauði og hvítlaukssósu ásamt dýrðinni sem leynist í botni ofnskúffunnar.

Hvítlaukssósa

- 1 dós blár sýrður rjómi
- 3 dl majónes
- ½ rauður chili-pipar
- 3 hvítlauksrif
- 2 vorlaukar
- 50 g rifinn ostur að eigin vali
- Fersk steinselja eftir smekk
- Salt og pipar eftir smekk

Byrjið á því að fræhreinsa chili-aldinið og saxið smátt ásamt vorlauknum og steinseljunni. Blandið öllu hráefninu saman í skál og pressið hvítlaukinn út í. Smakkið til með salti og pipar. ■

2021 Framúrskarandi fyrirtæki
2021 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2020

Smáratorgi 3 | 201 Kópavogi
Hafnarstræti 53 | 600 Akureyri
510 5800 | dk@dk.is | www.dk.is
dk hugbúnaður 20 ára | 1998-2018

dk hugbúnaður

CHURCHILL – Bitz – LIBBEY – APS – KENTAUR – Amefa – DUDSON – SHOES FOR CREWS – DURALEX – Seltmann Weiden – BRAUN + COMPANY – Lovely Linen

ENDALAUSIR MÖGULEIKAR!

Mötuneyti - Hótel - Veitingastaðir - Veisluþjónustur - Skyndibitastaðir

Borðbúnaður - Framreiðsluvörur - Fatnaður

Við erum með glæsilegt úrval af fallegum vörum og frábærum lausnum sem henta þér og þínu fyrirtæki.
Kíktu við í vefverslunina, www.asbjorn.is eða í sýningarherbergið okkar á Köllunarklettsvegi 6 og sjón er sögu ríkari!

Úrvalið í vefverslun okkar, www.asbjorn.is, er ævintýri líkast og er hún opin allan sólarhringinn!

Opnunartími:
Alla virka daga 8 - 16

Athugið:
Við seljum eingöngu til rekstraraðila

Ásbjörn Ólafsson ehf.

Köllunarklettsvegur 6 - 104 Reykjavík - 414 1100 - www.asbjorn.is - sala@asbjorn.is

Bjartar horfur í ferðaþjónustunni

Ein stærsta ferðaþjónusturáðstefna heims fór fram í Berlín í síðustu viku. Þar var því spáð að ferðaþjónustubransinn næði 80 prósentum af veltunni sem hann hafði fyrir faraldurinn á þessu ári en yrði ekki stærri en þá fyrr en árið 2024.

oddurfreyr@frettabladid.is

Tölfræðingar spá því að ferðaþjónustugeirinn nái 46% vexti á þessu ári miðað við árið 2021 en verði ekki stærri en fyrir faraldurinn fyrr en árið 2024.

Áhuginn á því að fara í ferðalag til að sinna vinnu sinni í nýju umhverfi hefur aukist verulega að undanförnu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ITB Berlin-ráðstefnan hefur verið haldin síðan árið 1966 og þúsundir sendinefnda frá ferðaþjónustufyrirtækjum um allan heim taka þátt og kynna sig og þjónustu sína fyrir tugþúsundum gesta. Í ár voru spár fyrir framtíðarhorfur ferðaþjónustugeirans kynntar, en þær voru unnar af þýska tölfræðifyrirtækinu Statista og birtar í fréttatilkynningu frá ráðstefnunni.

Fullur bati árið 2024

Því er spáð að ferðaþjónusta nái góðum vexti á þessu ári og veltan verði 46 prósentum meiri en í fyrra, sem væri mesti vöxtur í mörg ár og myndi þýða að veltan væri 80 prósent af því sem hún var fyrir faraldurinn. Á síðasta ári náðist líka töluverður bati á markaðnum en þá varð 36 prósenta vöxtur miðað við árið á undan. Eins og hér á landi nýtur innanlandsferðaþjónusta samt enn þá meiri vinsælda en millilandaferðir um allan heim.

Samkvæmt sérfræðingum Statista náði ferðaþjónustugeirinn um 260 milljarða evra veltu árið 2021 en mun ná yfir 353 milljarða evru veltu á þessu ári. Samkvæmt sömu sérfræðingum nær geirinn ekki fullum bata eftir faraldurinn fyrr en árið 2024.

Aukinn sveigjanleiki og meiri tæknivæðing

Statista vildi líka reyna að svara því hvernig ferðahegðun mun þróast á næstu árum og tók þess vegna viðtöl við yfir 2.000 neytendur til að sjá hvað skiptir þá máli. Þar kom ýmislegt áhugavert fram.

Statista segir til að mynda að eftir að faraldurinn hófst hafi sveigjanleiki orðið nauðsynlegur í ferðaþjónustu og að margt fólk taki sér nú mun styttri tíma til að skipuleggja ferðir en fyrir faraldurinn.

Meira en helmingur ferðalanga sagðist líka hafa áhuga á að nýta nýja tækni í næsta ferðalagi. Rúmlega fimmtungur ferðalanga frá Þýskalandi, Bandaríkjunum og Bretlandi sagðist þannig hafa áhuga á snjalltækjum fyrir heimili og aðeins minni hópur hefur áhuga á rafrænum auðkenningum, sýndarveruleika og gervigreind sem getur gefið persónulegar ferðaráðleggingar.

Vinnuferðalög að verða vinsæl

Stærsta breytingin á ferðahegðun snýr samt að öllum líkindum að vinnuferðalögum, en áhuginn á því að fara í ferðalag til að sinna vinnu sinni í nýju umhverfi hefur aukist verulega að undanförnu. Slíkar ferðir njóta sérstakra vinsælda hjá fólki sem býr í stórborgum og getur unnið í gegnum netið.

Síðasta sumar sendi Sundar Pichai, forstjóri Google, tölvupóst til starfsmanna sinna þar sem kom fram að hver einasti starfsmaður ætti rétt á því að vinna frá annarri starfsstöð í allt að fjórar vikur á ári. Síðan þá hafa leitir að slíkum ferðum á netinu tvöfaldast, svo áhuginn á þessu er að aukast hratt um allan heim.

Fyrir vikið er ný gerð af ferðamanni að verða til, sem hefur allt öðruvísi þarfir og hegðar sér á allt annan hátt en hefðbundinn ferðamaður. Þessir ferðamenn gætu skapað nýjar aðstæður á ferðaþjónustmarkaðnum.

Áhrif stríðsins í Úkraínu

Það er vitanlega ómögulegt að spá fyrir um hvernig stríðið sem geisar í Úkraínu mun þróast og hvaða áhrif það kann að hafa á ferðahegðun fólks um allan heim, ekki síst í Evrópu.

Margir eru uggandi yfir hættunni á því að átökin breiði úr sér og það kann að hafa áhrif á ferðahegðun fólks í sumar.

Tölur Sameinuðu þjóðanna um eyðslu Úkraínumanna og Rússa í ferðalög gefa einhverja hugmynd um hvaða beinu áhrif stríðsástandið hefur á ferðaþjónustu heimsins nú þegar ferðalög þessara þjóða dragast verulega saman.

Samkvæmt tölunum var samanlögð eyðsla Úkraínumanna og Rússa í ferðalög erlendis um 3,2 prósent af heildareyðslu heims árið 2019. Nærliggjandi lönd í Austur-Evrópu áttu svo 1,8 prósent af heildareyðslu heims. Sama ár ferðuðust um 1,5 milljarðar manna erlendis og af þeim fjölda voru Úkraínumenn og Rússar um 2,6 prósent en nágrannar þeirra úr ríkjum Austur-Evrópu voru 5,3 prósent af heildarfjöldanum. Það má því gera ráð fyrir að samdráttur í ferðalögum á þessum svæðum hafi tilfinnanleg en líklega ekki afgerandi áhrif á heimsmarkaðinn. ■

Matvælaumbúðir sem henta þínu fyrirtæki

ISCO státar af því að vera með eitt flottasta og breiðasta úrval landsins af mataröskjum, lalladöllum, vakúmpokum og öllu því sem hentar til að pakka inn matvælum fyrir veitingastaði, pitsustaði, ísbúðir, bakarí, veisluþjónustur og fleira.

Þórður Björnsson (t.h.) er hér með Birni Björnssyni (t.v.), sölustjóra matvælaumbúða. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Einnig er frábært úrval af pinnum fyrir pinnamat.

„Okkar umbúðir koma víða að, meðal annars frá Enviro í Bretlandi, Firstpack í Frakklandi og Aristo í Svíþjóð. Einnig erum við með aðila sem framleiða fyrir okkur í Tyrklandi, Kína, Póllandi og Litáen,“ segir Þórður Björnsson, sölu- og innkaupastjóri ISCO.

Ánægðum viðskiptavinum fjölgar með degi hverjum

Í faraldrinum leituðu matvælafyrirtæki nýrra leiða til að auka þjónustu við viðskiptavini sína. Þá jókst gífurlega eftirspurn eftir matvælaumbúðum fyrir heimsendingar og til að taka mat heim með sér. ISCO kom þar sterkur inn sem einn fremsti umboðsaðilinn á sínu sviði. „Fjöldi viðskiptavina okkar eykst dag frá degi og fyrir það erum við afar þakklát, enda eru þjónusta, gæði og góðar vörur okkar keppikefli. Viðskiptavinir okkar kunna einnig að meta hið fjölbreytta úrval sem við bjóðum upp á, því það sem skiptir lykilmáli í því að velja matvælaumbúðir er að þær henti því sem á að nota þær undir. Ekki er svo verra ef þær eru fallegar, því fallegar umbúðir gera matinn girnilegri og skemmtilegri að neyta.“

Umhverfisvænt og sérhannað

„Mörg fyrirtæki versla við okkur því við bjóðum upp á umhverfisvænar lausnir frá fyrirtækjum sem sérhæfa sig í slíku. Þar má nefna framleiðendur eins og Enviro sem við erum umboðsaðilar fyrir. Ætla má að okkar vörulína sé um og yfir 90% umhverfisvæn. Sumt getur svo bara alls ekki verið umhverfisvottað eins og lalladallarnir svokölluðu. En á móti kemur að þeir eru margnota. Einnig er plastið endurnýtanlegt svo þeir eru eins umhverfisvænir og hægt er.“

ISCO býður viðskiptavinum einnig upp á sérmerktar og sérhannaðar umbúðir. „Það er lítið mál að sérhanna umbúðir og merkja þær. Við erum að merkja pitsukassa, kaffimál, bakarísvörur, hamborgarabox, ísbox og margt fleira. Það er í reynd nánast ekkert sem við getum ekki merkt eða framleitt úr pappa fyrir okkar viðskiptavini.“

Glæsileg sýningaraðstaða

„ISCO er einnig með stífleyða sem eru sérhannaðir fyrir eldhús og svo baðherbergi, auk hágæða glussa, keðjuolía og sérhæfðs bensíns og fleira frá Finke í Þýskalandi. Að auki er ISCO með fullt af sérlausnum fyrir sundlaugar; róbóta, vatnsryksugur, lyftur, háfa og fleira. Við erum með flotta sýningaraðstöðu í Hafnarfirðinum fyrir fólk að skoða og fá betri tilfinningu fyrir vörunum okkar,“ segir Þórður. ■

ISCO er með eitt fjölbreyttasta úrval á Íslandi af matvælaumbúðum í öllum stærðum og gerðum fyrir verslanir, veitingahús, bakarí, ísbúðir og fleira.

> Fjöldi viðskiptavina okkar eykst dag frá degi og fyrir það erum við afar þakklát, enda eru þjónusta, gæði og góðar vörur okkar keppikefli.
>
> Þórður Björnsson

ISCO er staðsett að Steinhellu 17, Hafnarfirði. Nánari upplýsingar á vefsíðunni isco.is.

Fyrir þitt eldhús

Ekran er öflug heildverslun sem býður upp á heildarlausnir fyrir fyrirtæki, með breiðu vöruúrvali, sérþekkingu og persónulegri þjónustu.

Klettagörðum 19, 104 Reykjavík
Óseyri 3, 603 Akureyri
530 8500 / ekran.is

Ekran

Danish Crown · Danpo · Debic · Hellmann's · Knorr · Verstegen Fresh Services

Umsagnir á netinu hafa mikið að segja

Líklegast eru þeir margir sem ætla að ferðast innanlands í sumar og vilja prófa íslensk sveitahótel í fallegri náttúru en þau eru mörg hver mjög góð. Það er ekkert öðruvísi að finna hótel hér á landi en í öðrum löndum. Ef fólk ætlar að gista á hóteli gerir það ákveðnar kröfur.

elin@frettabladid.is

Fyrst þarf fólk að ákveða hvað það ætlar að gera í fríinu og hvað það vill fá út úr því. Ertu að leita að upplifun, menningu, rólegheitum eða fjöri? Sömuleiðis þarf að skoða verð, staðsetningu, hvað er innifalið, til dæmis morgunmatur og internet, ásamt því hvað er í boði á svæðinu.

Gott er að nota bókunarvélar á netinu, þá koma upp nokkrir valmöguleikar og síðan er hægt að þrengja leitina, til dæmis varðandi staðsetningu og verð. Það eru nokkrar bókunarvélar á netinu og oft hægt að gera verðsamanburð á milli þeirra. Sömuleiðis er nauðsynlegt að skoða hvað aðrir gestir hafa sagt um gististaðinn og skoða myndir frá ferðalöngum. Þær segja oft meira en myndir hótelanna sjálfra.

Þeir sem leita eftir hótelum eða gististöðum eru oftast að skoða eftirfarandi:

- Staðsetningu
- Hrein og falleg herbergi
- Þjónustu
- Morgunmat
- Internet
- Verð
- Sundlaug
- Friðsælt umhverfi
- Bílastæði
- Hvað er í boði á svæðinu, til dæmis ef börn eru með í ferð

Fólk gerir yfirleitt miklar kröfur þegar kemur að hótelum. Gott internet er til dæmis afar mikilvægt hjá flest öllum ferðamönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hvernig væri að gerast túristi í eigin landi og leggja í ferðalag til að skoða norðurljósin? Hér eru þau dansandi við Kirkjufell á Snæfellsnesi sem er að verða einn vinsælasti ferðamannastaðar á Íslandi.

Verðið skiptir auðvitað alltaf máli. Flestir vilja ferðast ódýrt eða að minnsta kosti ekki setja sig á hausinn. Vissulega er það þó þannig að þeim mun dýrara, þess meira er í boði. Best er að setja ákveðið verð inn í bókunarleitina. Þegar hótelið er fundið er allt í góðu að hringja á staðinn og spyrja um verð sem hótelið býður upp á án milligöngu leitarvéla. Oft koma upp tilboð sem getur verið frábært að nýta sér. Ef fólk ætlar að vera til dæmis í þrjá daga eða lengur er stundum hægt að fá gott verð hjá hótelinu án milliliða. Stundum skiptir tímasetning miklu máli, sumir mánuðir eru dýrari en aðrir.

Það besta við að panta hótelið í leitarvél er að þar er hægt að fá ógrynni upplýsinga, myndir og hvað aðrir hafa sagt um það. Þess vegna er ákaflega gott ef fólk tekur sér tíma eftir að heim er komið og lætur í ljós ánægju sína með hótelið eða öfugt eftir því sem við þá. Ef hótelið hefur fengið góða einkunn hjá gestum eru meiri líkur á að aðrir skoði það, ekki síst ef mikið af myndum er í boði. Það er alltaf jákvætt fyrir hótel að vera með margar myndir á vefsvæði sínu og um að gera að telja upp allt það í nágrenninu sem ferðamenn geta fallið fyrir. Staðsetningin skiptir venjulega miklu máli, hvort sem er í bæ, borg eða sveit. Í dag finnst flestum ferðamönnum langmikilvægast að ókeypis net sé í boði. Góður og fjölbreyttur morgunverður er sömuleiðis hátt skrifaður á vinsældalista ferðamanna. Morgunmatur fylgir ekki alltaf með svo best er að kynna sér það um leið og bókað er.

Ef þú ætlar að heimsækja einhvern stað sem þú hefur aldrei komið til áður, hvort sem er hér á landi eða erlendis, er alltaf hægt að gúgla svæðið og fá alls kyns upplýsingar og góð ráð. Á netinu eru jafnt ferðasíður og ferðablogg. ■

Scintilla
HOSPITALITY

Scintilla, Laugavegur 40, scintilla.is

Osprey Bakpokar

-eitt mesta úrval landsins!

GG SPORT
Stingum af ...

OSPREY

Talon 33L.

29.990 kr.

Transporter Duffel
Verð frá: **23.990 kr**

Seral 7
Mittistaska með vatnspoka
Verð: **17.990 kr**

Regnplast í ýmsum stærðum
Verð frá: **4.190 kr**

Daylite 13L
Alhliða bakpoki
Verð: **11.990 kr**

Arcane Large Day
Verð: **18.990 kr**
Frábær fyrir skólann, í vinnuna eða hvenær sem er

Skimmer 20L ♀ Skarab 22L ♂
Verð: **17.990 kr**
Bakpoki sem hentar vel sem dagpoki, vandaður og þægilegur

Talon 22L ♂ Tempest 20L ♀
Verð: **26.990 kr**

Skipulagspokar
Þrír saman í einum pakka
Verð: **6.490 kr**

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

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Góður nætursvefn er magnað kraftaverk

Valgerður Sigurðardóttir starfar sem borgarfulltrúi og tekur nú þátt í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins sem verður um næstu helgi. Hún segist vera meðvituð um mikilvægi góðs nætursvefns, sérstaklega eftir að hún byrjaði að taka Sofðu rótt.

Valgerður byrjaði að taka inn Sofðu rótt frá ICEHERBS fyrir hálfu ári síðan eftir að vinkona hennar benti henni á bætiefnið. „Ég hef alltaf verið dugleg að hreyfa mig en þrátt fyrir það komu reglulega tímabil þar sem ég náði ekki góðum nætursvefni,“ segir Valgerður.

Meðvituð um mikilvægi svefns

Valgerður segist meðvituð um að flest upplifum við tímabil þar sem við náum ekki að sofa vel og að eflaust séu jafnmargar ástæður fyrir því eins og við erum mörg. „Ég er alltaf að verða meira og meira meðvituð um mikilvægi góðs nætursvefns. Ég er dugleg að fylgjast með því að börnin mín fái nægan svefn, en svo þegar kemur að manni sjálfum þá á maður það til að gleyma sér yfir sjónvarpinu eða einhverju öðru, sem verður til þess að maður sefur of lítið.

Í mínu framboði hef ég lagt mikla áherslu á heilsusamlegt skólahúsnæði og bætt geðheilbrigði ásamt fleiri málum. Við verðum að hlúa mun betur hvert að öðru og þar spila sveitarfélög stórt hlutverk. Að taka þátt í framboði er ákveðin áskorun og dagarnir eru langir þar sem maður nýtir þá vel í þau verkefni sem fyrir liggja. Það er hræðilega vont að vakna þreyttur og byrja daginn þannig. Fyrir mig sjálfa er ekkert mikilvægara en góður nætursvefn og sú vellíðan sem fylgir því að sofa rótt.“

Valgerður segir áhrif svefnleysis hafa verið lúmsk og hún fann það ekki fyrr en eftir á hversu mikið Sofðu rótt hjálpaði henni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Kynntist Sofðu rótt í gegnum vinkonu

„Góð vinkona mín benti mér á Sofðu rótt frá ICEHERBS, en hún hafði notað það í nokkurn tíma með frábærum árangri. Við vorum að ræða saman um mikilvægi nætursvefns og ég var að kvarta yfir því að vera allt of lengi vakandi. Næst þegar hún kom í heimsókn, mætti hún færandi hendi með Sofðu rótt og þá varð ekki aftur snúið. Nú veit ég ekki nákvæmlega hvað var að valda þessu svefnleysi hjá mér, en svefninn er mun betri eftir að ég byrjaði að taka Sofðu rótt. Ég sofna fyrr, sef betur og lengur og vakna algerlega úthvíld. Það magnaðasta er þó hversu hratt ég fann mun á mér og hve fljótt gæði svefnsins bötnuðu. Þetta skilar sér vitanlega í öllu sem ég geri. Ég næ að einbeita mér betur og hef meiri kraft til þess að sinna daglegum störfum.“

Valgerður segist eiga erfitt með að segja hversu lengi svefnleysið hafði hrjáð hana. „Þetta er lúmskt maður fattar ekki fyrir en eftir á að það hefði verið hægt að leysa þessi mál fyrr og með jafn einföldum hætti og Sofðu rótt. Ég finn það núna ég var mun orkuminni en ég er í dag, þar sem svefninn var ekki nægilega góður. Það er í raun alveg magnað hversu mikið kraftaverk góður nætursvefn er.“

Valgerður segir það skipta sig máli að Sofðu rótt sé náttúruleg lausn. „Ég leitast alltaf eftir því að kaupa vörur sem eru náttúrulegar. Einnig er ég dugleg að velja íslenskar vörur. Mér finnst frábært hversu gott úrval við höfum orðið af vörum sem framleiddar eru á landinu. Þar treysti ég á hreinleika og hágæðaframleiðslu.“

Náttúrulega slakandi og róandi

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

Sofðu rótt í alla nótt

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

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

Rannsóknir á magnolíu sýna fram á að hún inniheldur virk efni, sem vitað er að hafi áhrif á andlegt jafnvægi. Virku efnin í magnolíuberkinum örva boðefni í heilanum og koma jafnvægi á hormónið kortísón. Þau geta virkað almennt slakandi og róandi og bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

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

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á iceherbs.is.

Allt önnur upphlifun að hlaupa í fjöllunum

Langhlaupari síðasta árs í kvennaflokki, Andrea Kolbeinsdóttir, segir árið fram undan fullt af skemmtilegum hlaupum þar sem hún stefni á margar bætingar.

starri@frettabladid.is

Andrea Kolbeinsdóttir, langhlaupari ársins 2021 í kvennaflokki hjá hlaup.is, átti frábært hlaupaár á síðasta ári en hún sigraði í öllum keppnishlaupum sem hún tók þátt í á Íslandi. „Það var mikil viðurkenning að vera kosin langhlaupari ársins 2021 eftir gott hlaupaár. Sigurhlaupin voru af ólíkum gerðum, allt frá 1.500 metra hlaupi á brautinni, upp í maraþon á götunni og yfir í utanvegahlaup í fjöllunum. En sigur og brautamet á Laugaveginum stendur þó upp úr. Titillinn gefur mér klárlega auka kraft inn í þetta ár og hvatningu til að gera enn betur.“

Hlynur Andrésson var valinn langhlaupari ársins í karlaflokki en tilkynnt var um valið í síðasta mánuði.

Tennisþjálfarinn ýtti við henni

Andrea er 23 ára gömul og á öðru ári í læknisfræði við Háskóla Íslands. Hún segist hafa verið mjög virk í íþróttum. „Ég bjó í Noregi þegar ég var yngri og þar var mikil gönguskíðamenning þannig að ég byrjaði strax á gönguskíðum tveggja ára gömul. Síðan tóku við fimleikar, fótbolti og tennis þegar ég flutti heim til Íslands.“

Það var tennisþjálfara hennar að þakka að hún fór að æfa hlaup. „Hún lét okkur keppa í 5 kílómetra hlaupi og fannst ég svo efnileg að hún kom mér í samband við frjálsíþróttaþjálfara hjá ÍR. Þá byrjaði ég að keppa í styttri hlaupagreinum eins og 1.500 metra hlaupum en lengri vegalengdir hafa alltaf heillað mest og hef ég alltaf sagt: því lengra, því betra.“

Hún segist ekki hafa þann sprengikraft sem þarf í spretthlaupin en geta aftur á móti haldið endalaust áfram á aðeins minni ákefð. „Ég fór því snemma að færa mig yfir í 5 og 10 kílómetra götuhlaup og mátti svo loksins keppa í hálfu maraþoni þegar ég varð fimmtán ára. Síðasta árið hef ég verið að færa mig meira yfir í utanvegahlaup. Það er allt önnur upplifun að hlaupa í fjöllunum heldur en í endalausa hringi á hlaupabrautinni, svo eru það oftast líka mun lengri vegalengdir sem ég kann svo vel við.“

Flott hlaupaár í vændum

Hlaupaárið fram undan er fullt af skemmtilegum hlaupum segir Andrea. „Þar má helst nefna Laugaveginn þar sem ég ætla að reyna að bæta brautarmetið mitt. Einnig má nefna Heimsmeistaramótið í utanvegahlaupum sem fer fram í Taílandi þar sem ég keppi ásamt íslenska landsliðinu í 40 kílómetra fjallahlaupi. Svo á ég eftir að ákveða hvaða vegalengd verður fyrir valinu í Reykjavíkurmaraþoninu í ágúst sem er stærsta hlaupaveislan á Íslandi.“

Eitt helsta markmið ársins er að halda sér meiðslalausri. „Ég hef nokkrum sinnum lent í meiðslum þar sem ég hef misst úr nokkrar vikur og mánuði af hlaupum. Ef ég næ jöfnu og góðu æfingaálagi verður spennandi að sjá hversu langt maður kemst, því ég veit að ég á helling inni.“

Fjölbreytnin er mikilvæg

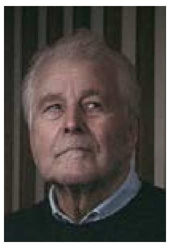
Þótt aðalfókusinn hjá henni sé núna á utanvegahlaupin segist hún eiga inni bætingar í 1.500 metra, 3.000 metra, 5 og 10 kílómetra, og hálfu og heilu maraþoni. „Mér finnst geggjað að keppa í öllum þessum vegalengdum og hafa þetta fjölbreytt, í stað þess að einblína of mikið á eina hlaupagrein. Svo hef ég líka verið að rifja upp gönguskíðataktana frá því í Noregi og ætla að keppa í 50 kílómetra Fossavatnsgöngunni í byrjun apríl. Hraðinn frá styttri hlaupunum og styrkurinn og úthaldið frá gönguskíðunum á eftir að hjálpa mér helling í fjöllunum.“ ■

„Mér finnst geggjað að keppa í öllum þessum vegalengdum og hafa þetta fjölbreytt, í stað þess að einblína of mikið á eina hlaupagrein,“ segir Andrea Kolbeinsdóttir, langhlaupari ársins 2021. MYND/AÐSEND

Andrea varð Íslandsmeistari í fyrsta maraþonhlaupi sínu á síðasta ári.

Hægt er að fylgjast með hlaupaferli Andreu á Instagram (@andreakolbeins).

... og það varð ljós, vitundarvakning, en það þurfti stríð til



Ole Anton Bieltvedt
alþjóðlegur kaupsýslumaður og stjórnmálarýnir

Aðild okkar að EES og Schengensamkomulaginu hefur tryggt okkur efnahagslegar framfarir og margvíslegt frelsi langt umfram það, sem áður hafði þekkzt.

Með EES-samningnum komumst við með allar okkar framleiðsluvörur og afurðir, frjálslega og að mestu leyti tollalaust, inn á stærsta markað heims; nú 27 ríki með um 450 milljónir íbúa.

Samtímis opnaðist okkur að mestu vegabréfalaust frelsi til heimsókna, dvalar og búsetu í öllum þessum löndum, með fullum réttindum til starfa, atvinnu og eigin reksturs.

En EES-samningurinn var alltaf hugsaður til bráðabirgða.

Samningurinn veitir því ekki aðgang að nefndum, ráðum eða framkvæmdastjórn ESB, né heldur setu okkar fulltrúa, þingmanna, á Evrópuþinginu; m.ö.o. við undirgengumst það, sem átti að vera um stund, að taka upp tilskipanir, reglugerðir og lög ESB – sem reyndar eru nær allar af hinu góða – án þess að hafa nokkuð um þær að segja.

Þetta er auðvitað ófært til lengdar.

Sem betur fer hefur nú allt í einu orðið mikil breyting á afstöðu meirihluta landsmanna til EES/ESB og Evrópu, en, það þurfti stríð og hörmungar í Evrópu til. Pútín, jafn kaldhæðnislegt og það er, varð til að opna augu efasemdarmanna.

Um 60% þeirra landsmanna, sem afstöðu taka í nýlegum þjóðarpúlsi Gallups, skilja, að við erum bezt komin í fullkomnu og fullgildu samstarfi við bræðra- og systraþjóðir okkar í Evrópusambandinu. Með fullri aðild.

Aðeins á þann hátt, getum við tryggt frelsi okkar, öryggi og velferð til frambúðar.

Valdablokkir framtíðar geta orðið fleiri og aðrar, en nú. Asía mun koma miklu sterkar inn í myndina, með um 2 milljarða íbúa í Kína og Indlandi, í hvoru landinu um sig, um næstu aldamót, og land eins og Indónesía mun þá hafa 400 hundruð milljónir íbúa og Pakistan meira en 300 hundruð milljónir.

Á sama tíma bendir flest til þess, að fólksfjöldi Evrópu muni mikið standa í stað, verða áfram um 500 milljónir í ESB löndunum, sem nú eru.

Með Bretlandi, sem örugglega mun bætast aftur í hópinn á næstu áratugum, Noregi, Sviss og Tyrklandi, sem það sama gildir um, verðum við kannske 600-700 milljónir árið 2100.

Til hliðar við þessa fólksfjöldaþróun og myndun nýrra valdablokka, kemur sú staðreynd, að mannkynið er að ganga svo hart á auðlindir jarðar, að, með óbreyttum mannfjölda og lifnaðarháttum, þyrftum við minnst aðra jörð til viðbótar til að viðhalda núverandi lífsstíl, sem þó er alls ekki beysinn alls staðar.

Auðvitað mun mannkynið finna leiðir til að stórauka nýtingu auðlinda, en enginn vafi leikur á, að þjóðir og þjóðafylkingar munu á komandi tímum takast hart á um þær, sem eftir verða; láð, lög og loft.

Hér erum við komin að kjarna málsins. Aðeins sameinuð þjóðríki Evrópu, fylking allra landa álfunnar, í samhentu og samstilltu formi, eins og einn maður væri, geta tryggt ytri landamæri, öryggi, frelsi og velferð þegna álfunnar.

Í þessum efnum verður álfan að vera sjálfri sér nóg. Ríkjasamband Evrópu, Evrópusambandið, verður að geta varið álfuna og hagsmuni íbúa hennar, tryggt frelsi þeirra og öryggi, með eigin krafti og eigin varnarmætti.

Það þarf ekki að koma nema nýr Trump í Bandaríkjunum til þess að sprunga geti komið í þann samstarfsgrundvöll, sem NATO, Atlantshafsbandalagið, byggir á.

Evrópa getur heldur ekki treyst á bandamann, sem er þúsundir kílómetra í burtu, þó að full heilindi og samstaða héldust. Hernaðarferill Bandaríkjamanna á erlendri grund er heldur ekki sannfærandi eða traustvekjandi (Kórea, Víetnam, Afganistan, Írak).

Hugmyndir og hagsmunir kynnu líka að þróast í ólíkar áttir. Ekki er ósennilegt, að ríki Norður-Ameríku, Mexíkó meðtalin, myndi með sér forgangsbandalag fyrir Bandaríkjamenn.

Þess vegna verður Evrópa að verða sjálfri sér nóg, í öllum efnum.

Það er mikið gleðiefni, að skýr meirihluti Íslendinga virðist nú skilja þessa stöðu. Við erum ekki ein um þennan nýja og dýpri skilning á mikilvægi ESB fyrir okkur öll.

Ný umræða er komin af stað í Noregi um fulla aðild, og Danir, sem fengu undanþágu frá þátttöku í hernaðarsamstarfi ESB, stefna nú á fulla þátttöku.

Danskir menn eru klókir menn. Þeir skilja, að styrkur þjóða og þjóðabandalaga framtíðarinnar byggist jafnvel meir á efnahagslegum styrk og efnahagslegum slagkrafti, heldur en á þeim hernaðarlega.

Þess vegna dugar þeim ekki aðild að NATO, sem aðeins býr yfir hernaðarlegum mætti.

Nánast sömu Evrópuþjóðir eru í ESB og NATO. Má telja ljóst, að NATO renni á næstu árum inn í varnarstarfsemi ESB.

Það, sem upp á vantar fulla ESB-aðild hjá okkur, er einkum tvennt:

1. Samkomulag um fiskveiðar við Ísland og stjórn þeirra.

2. Endanlegt samkomulag um landbúnaðarmál.

Malta er lítil eyþjóð háð fiskveiðum og ferðaþjónustu, eins og við. Þegar landið gekk í ESB 2003, fékk það full yfirráð yfir sínum fiskimiðum og fulla stjórnun sinnar fiskveiðilögsögu á grundvelli sögunnar, en Maltverjar höfðu sjálfir og einir farið með þessi yfirráð í ár og aldir.

Það virðist borðleggjandi, að við myndum fá sömu góðu úrlausnina fyrir þessi mál og Malta.

Þegar Svíar og Finnar gengu í ESB 1995, fengu þeir líka sérákvæði inn í samninginn fyrir landbúnaðinn. Við myndum eflaust fá sömu sérkjör.

Loks virðist sú staða vera komin upp, að það sé ekkert að vanbúnaði með það, að við Íslendingar tökum skrefið til fulls, inn í ESB, okkur sjálfum og Evrópu til góðs, en þá kemur upp sú spurning, hvað ríkisstjórn landsins gerir; virðir hún þennan nýja skýra vilja meirihluta þjóðarinnar og efnir til þjóðaratkvæðagreiðslu um nýja aðildarumsókn, sem reyndar væri fremur að vekja upp þá gömlu, sem aldrei var lögformlega dregin til baka, eða hunzar ríkisstjórnin nýjan og skýran vilja meirihlutans?

Nú reynir á afstöðu Katrínar, Bjarna og Sigurðar Inga til lýðræðis og vilja meirihluta landsmanna. Það mun nú sannast, hvort þau séu raunverulegir og sannir lýðræðissinnar, eða ekki. ■

Ársfundur Almenna lífeyrissjóðsins verður haldinn á Icelandair Hótel Reykjavík Natura, Nauthólsvegi 52, **fimmtudaginn 31. mars 2022 kl. 17:15.**

Dagskrá:
1. Skýrsla stjórnar.
2. Ársreikningur 2021 og tryggingafræðileg athugun á fjárhag samtryggingarsjóðs.
3. Kynning á fjárfestingarstefnu.
4. Tillögur um breytingar á samþykktum sjóðsins.
5. Kosning stjórnar. Kjörnefnd kynnir niðurstöðu rafræns stjórnarkjörs sem lýkur kl. 16:00 þann 30. mars 2022.
6. Kosning endurskoðenda eða endurskoðunarfélags.
7. Ákvörðun um laun stjórnar.
8. Önnur mál.

Rafrænt stjórnarkjör
Rafrænt stjórnarkjör fer fram frá kl. 12:00 þann 24. mars til kl. 16.00 þann 30. mars 2022. Kosið verður um tvö laus sæti til aðalmanns sem skulu að þessu sinni skipaðir körlum og hins vegar eitt sæti varamanns.

Upplýsingar um frambjóðendur og leiðbeiningar um fyrirkomulag kosninga er að finna á www.almenni.is.

Frambjóðendur eru: Albert Þór Jónsson, Árni Gunnarsson, Elmar Hallgríms Hallgrímsson, Frosti Sigurjónsson, Helgi S. Helgason, Kristinn Ásgeir Gylfason, Már Wolfgang Mixa, Reynir Jóhannsson, Viktor Ólason og Þórarinn Guðnason.

Ársreikningur, tillögur um breytingar á samþykktum og nánari upplýsingar um ársfundinn eru á heimasíðu sjóðsins. Sjóðfélagar eru hvattir til að mæta.

Stjórn Almenna lífeyrissjóðsins.

Nánar á:
www.almenni.is

ALMENNI
LÍFEYRISSJÓÐURINN

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. mars 2022, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 7. mars 2022 og önnur gjaldfallin álögð gjöld og ógreiddar hækkanir er fallið hafa í eindaga til og með 15. mars 2022, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendri framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, ofgreiðslu stuðnings úr ríkissjóði vegna greiðslu hluta launakostnaðar á uppsagnarfresti, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álögðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálafyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 25.000 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.500 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.
Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verð út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllnum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 16. mars 2022

Ríkisskattstjóri	Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra	Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn á Vesturlandi	Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra	Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum	Sýslumaðurinn á Austurlandi	Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

Okkar ástkæra

Aðalbjörg Hafsteinsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sléttunni 10. mars sl. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju 17. mars kl. 13.00. Sérstakar þakkir til starfsfólksins á Sigurbergi, hjúkrunarheimilinu Sléttunni, fyrir einstaka umönnun og hlýju.
Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á reikning í hennar nafni fyrir Sigurberg á Sléttunni: 0123-26-034734, kt. 090984-2419.

Útförinni verður streymt: https://youtu.be/zgpkjn1AFjU

Hörður Ragnars
Pálína Freyja Harðardóttir **Kristmundur Halldórsson**
Vilhelm Björn Harðarson **Kristín Kristmundsdóttir**
og fjölskyldur.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristjana Kjartansdóttir

Gullsmára 9,
áður Kílhrauni Skeiðum,

lést sunnudaginn 13. mars. Útförin fer fram frá Lindakirkju, föstudaginn 18. mars kl. 11.
Blóm og kransar vinsamlega afþökkuð en þeim sem vildu minnast hennar er bent á Hjartaheill.

Valgarður Sigurðsson
Fanney Sigurðardóttir **Birgir Einarsson**
Dröfn Sigurðardóttir **Guðmundur Þorsteinsson**
Kolbrún Sigurðardóttir **Jón Þór Guðmundsson**
Þórður Jóhann Guðmundsson **Vala Hrönn Bjarkadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jóhanna Guðrún Jónsdóttir

fjölskylduráðgjafi,

lést á heimili sínu Droplaugarstöðum, á alþjóðlegum baráttudegi kvenna, þriðjudaginn 8. mars. Útför fer fram frá Guðríðarkirkju mánudaginn 21. mars kl. 11.
Starfsfólk Droplaugarstaða fær þakkir fyrir hlýju og vináttu sem það sýndi henni. Þeim sem vilja minnast Jóhönnu er bent á stuðning við stríðshrjáða Úkraínubúa.

Pétur Erlingsson **Aðalbjörg Anna Gunnarsdóttir**
Guðrún Erlingsdóttir **Gylfi Sigurðsson**
Erling Erlingsson **Arnheiður Edda Rafnsdóttir**
Berglind Erlingsdóttir **Styrmir Sigurjónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir mín, tengdamóðir og amma,

Elísabet Sigmundsdóttir

frá Melum í Trékyllisvík,

lést laugardaginn 5. mars á Hjúkrunarheimilinu Grund. Útför hennar fer fram frá Neskirkju föstudaginn 18. mars klukkan 13. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Grundar fyrir góða umönnun.

Sigrún Jóhannsdóttir **Jörundur Matthíasson**
Diljá Sól, Daníel Sveinn og Dagur Smári

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 móðir okkar, amma, dóttir og systir,

Elva Björg Georgsdóttir

lést á sjúkrahúsi í Skotlandi 19. júní 2020. Útförin fer fram föstudaginn 18. mars frá Kópavogskirkjugarði (duftkersleiði) klukkan 11.00.

Peter Platek
Hólmfríður Þóra Óskarsdóttir **Brynjar Jónsson**
Þorkell Jósef Óskarsson **Hafdís Ólafsdóttir**
Þorbjörg Magnea Óskarsdóttir
Karin McGillan
barnabörn og fjölskylda.

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts elskulegrar móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Svanhvítar Ragnarsdóttur

Smáraflöt 20, Garðabæ.

Aðalheiður Ófeigsdóttir
Guðbjörg Ófeigsdóttir
Margrét Ófeigsdóttir
Jakob Viðar Ófeigsson
og fjölskyldur.

Móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Sigríður Kristín Karlsdóttir

Sirrý,
frá Vestmannaeyjum,

lést 1. mars á Hrafnistu Hafnarfirði. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 17. mars kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Ljósið.
Útförinni verður streymt á https://youtu.be/A3XrDGQIA8g

Magnús Björgvinsson
Kristín Björgvinsdóttir
Gísli Björgvinsson **Nanna Hreinsdóttir**
Ásrún Björgvinsdóttir **Karl Pálsson**
öll ömmubörnin.

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigurlaug Guðrún Egilsdóttir

á Máná,

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands Húsavík 9. mars. Útförin fer fram frá Húsavíkurkirkju laugardaginn 19. mars kl. 14.00.

Egill Þorláksson **Ingigerður Friðgeirsdóttir**
Egill Jóhann Egilsson **Christa Vuorinen**
Gunnar Geir Egilsson
Hekla Guðrún

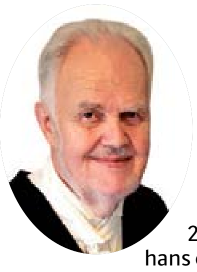
Ástkær móðir okkar, systir, amma, langamma og langalangamma,

Jónína Jónsdóttir Ward

Hávallagötu 40,

lést föstudaginn 4. mars á hjúkrunarheimilinu Grund. Útför fer fram í Garðakirkju fimmtudaginn 17. mars klukkan 15.

Jón Gíslason, Júlíana Gísladóttir,
Júlíus Atli Hálfdánarson, Nína Lea Z. Jónsdóttir
og barnabarnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Henry Þór Henrysson

sem lést 8. janúar, verður jarðsunginn frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 23. mars kl. 13. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Slysavarnafélagið Landsbjörg.

Guðrún Katla Henrysdóttir **Helga Sigurjónsdóttir**
Henry Alexander Henrysson **Regína Bjarnadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær unnusti, sonur, bróðir og tengdasonur okkar,

Egill Óli Helgason

varð bráðkvaddur á heimili sínu 11. mars síðastliðinn.
Útför verður tilkynnt síðar.

Anna Mjöll Aðalsteinsdóttir Clausen
Helgi Sveinbjörnsson
Rannveig Góa Helgadóttir
Ívar Örn Helgason
Gunnur Ösp Jónsdóttir
Ása Clausen
Aðalsteinn Bragason

Ástkær eiginmaður minn og bróðir okkar,

Bjarni Ásgeirsson

frá Suður-Reykjum,
Skeljatanga 11, Mosfellsbæ,

lést á gjörgæslu Landspítalans 7. mars 2022. Útför hans hefur farið fram í kyrrþey að hans ósk.

Sigríður Skúladóttir
systkini hins látna og aðrir aðstandendur.

Okkar ástkæra

Jóna M. Snævarr

lést á Dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund þriðjudaginn 8. mars. Útför hennar fer fram frá Neskirkju, miðvikudaginn 23. mars kl. 13.00.
Við afþökkum blóm og kransa en þeim sem vilja minnast hennar er bent á söfnun Rauða kross Íslands vegna mannúðarstarfs í Úkraínu.

Stefanía R. Snævarr **Ingimar Einarsson**
Ingibjörg A. Snævarr
Auður Adamsdóttir
Stefán Þór Ingimarsson **Anna Guðrún Birgisdóttir**
Inga Jóna Ingimarsdóttir **Gunnar Jakob Briem**
Þórhildur Erla Pálsdóttir
og langömmustrákarnir.

Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Gunnþórunn Björnsdóttir

frá Kópaskeri,

lést þriðjudaginn 8. mars. Útför Gunnþórunnar fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 18. mars og hefst athöfnin kl. 13.00.
Streymt verður frá athöfninni og verður hægt að nálgast streymið á: www.mbl.is/andlat.

Björn Ragnar Bjarnason **Jóhanna Brynjólfsdóttir**
Gunnar Þór Bjarnason **Jóhanna Thelma Einarsdóttir**
Gunnþórunn Arnarsdóttir, Brynjólfur Björnsson,
Guðrún Arna Björnsdóttir, Bjarni Þór Gunnarsson,
Einar Gunnarsson, Hulda Henriksdóttir Thorarensen,
Jóhann Helgi Gunnarsson og fjölskyldur.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Svavar Berg Pálsson

fyrrum kortagerðar- og landmælingamaður,

lést 4. mars á Landspítalanum. Útförin fer fram frá Langholtskirkju fimmtudaginn 17. mars kl. 13.

Kolbrún Arngrímsdóttir
Lovísa Sigrún Svavarsdóttir **Anton Antonsson**
Bjarni Svavarsson **Herdís Wöhler**
Silja Svavarsdóttir **Arnar Halldórsson**
Sif Svavarsdóttir **Björgvin Brynjólfsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP
Bílasala

GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÓTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr í ábyrgð!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bíll í ábyrgð. Möguleiki á allt að 90% láni. FLEIRI LITIR Í BOÐI! VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120658 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c. S:888-3715

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
http://adalkaup.is

SPARI bíll

Nýr 2021 Mitsubishi Outlander Hybrid Spirit+ Tíglamynstruð leður á sætum. 18" álfelgur. 5 ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. 3 litir á staðnum. Fáir bílar eftir á þessu verði. Verð 5.950.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

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

Húsaviðhald

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?
Múrarar - Rafvirkjar - Píparar

Góð framkvæmd, s. 820-8208

Info@godframkvaemd.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Keypt & Selt

Til sölu

mýranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Mikið úrval
Verð við allra hæfi

Mobility.is
Hjól og hjálpartæki, sala og leiga

Heilsa

Heilsuvörur

Atvinna

Atvinna í boði

Stýrimann vantar á Jóhönnu Á.R.206 á sæbjúgnaveiðar Uppl. veitir Jón í síma 841-0863.

Auglýsing um skipulag Hafnarfjarðarbær

Tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013-2025 Hafnarsvæði – þétting byggðar Suðurhöfn, Flensborgarhöfn og Hamarshöfn

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar auglýsir hér með tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013-2025 samkvæmt 1. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr.123/2010.

Breytingin felst í að Suðurhöfn H1 verður að hluta til íbúðasvæði ÍB15 og miðsvæði M6 og M7. Flensborgarhöfn H2 breytist í miðsvæði M5. Ný smábátahöfn og 5m strandræma verður H6.

Breytingartillagan ásamt umhverfisskýrslu verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6, hjá umhverfis- og skipulagssviði Hafnarfjarðar Norðurhellu 2 og hjá Skipulagsstofnun Borgartúni 7b í Reykjavík frá **16.03**. til **27.04.2022**.

Einnig er hægt er að skoða skipulagstillöguna á **hfj.is/skipulag**

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingarnar og skal þeim skilað eigi síðar en **27.04.2022** á netfangið **skipulag@hafnarfjordur.is** eða skriflega í þjónustuver:

Hafnarfjarðarbær
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Strandgötu 6
220 Hafnarfjörður

hafnarfjordur.is

Hafnarfjörður

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

Skipulagsstofnun

Umhverfismat framkvæmda

Matsáætlun í kynningu

Efnistaka í Seyðishólum í landi Klausturhóla í Grímsnes– og Grafningshreppi

Suðurtak ehf. hefur lagt fram matsáætlun til Skipulagsstofnunar vegna umhverfismats fyrir áframhaldandi efnistöku í Seyðishólum, náma 30b í landi Klausturhóla í Grímsnes- og Grafningshreppi.

Kynning á matsáætlun: Matsáætlun liggur frammi á skrifstofu Grímsnes- og Grafningshrepps og hjá Skipulagsstofnun. Hún er jafnframt aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar **www.skipulag.is.**

Umsagnarfrestur: Allir geta kynnt sér matsáætlunina og veitt umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og bersat eigi síðar en **19. apríl 2022** til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

Skipulagsstofnun

Umhverfismat framkvæmda

Matsáætlun í kynningu

Nýjar flæðigryfjur á hafnarsvæði við Grundartanga í Hvalfjarðarsveit

Elkem og Norðurál hafa lagt fram matsáætlun til Skipulagsstofnunar vegna umhverfismats fyrir nýjar flæðigryfjur á hafnarsvæði við Grundartanga í Hvalfjarðarsveit.

Kynning á matsáætlun: Matsáætlunin liggur frammi á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar og hjá Skipulagsstofnun. Hún er jafnframt aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar **www.skipulag.is.**

Umsagnarfrestur: Allir geta kynnt sér matsáætlunina og veitt umsögn.Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en **19. apríl 2022** til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is geiri www.geiriehf.is

Kæli og frystiklefar

settir saman úr einingum - stækkanlegir

Hurð á lömum með læsingu | Rennihurð með læsingu | PVC strimlagardína mismunandi litir

MAXI LÍNAN FRÁ JKS
Einingar eru fáanlegar úr 6,8,10 og 14 cm þykku frauði, mjög sterkt yfirborð sem þolir vel allan núning. Mismunandi þykar einingar verja mismunandi tegundir matvæla. Einingarnar eru festar saman með öflugum krókfestingum. - Öndun í gólfið er með sérstakri ,,T'' öndun til þessa að jafna loftstreymi í klefanum. Þéttilisti á hurð er mýkri og einangrar betur.

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is
geiri www.geiriehf.is
STÓRELDHÚS FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS
www.verslun.is
Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Taktik 5762 #

Dagskrá

Hringbraut

18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Markaðurinn Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
19.30 Saga og samfélag Málefni líðandi stundar rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
20.00 Bíóbærinn Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bíóspjalli.
20.30 Fréttavaktin
21.00 Markaðurinn

RÚV Sjónvarp

13.00 Heimaleikfimi
13.10 Kastljós
13.35 Útsvar 2009-2010
14.30 Sætt og gott
14.50 Líkamstjáning – Atvinnuviðtal
15.25 Okkar á milli
15.55 Basl er búskapur
16.25 Kveikur
17.00 99% norsk
17.30 Á meðan ég man
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hrúturinn Hreinn
18.08 Millý spyr
18.15 Múmínálfarnir
18.37 Eldhugar – Josephina van Gorkum - baráttukona ástarinnar
18.40 Krakkafréttir
18.45 Lag dagsins
18.52 Vikinglottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.05 Kiljan
20.45 Hádegisspjall
21.00 Framúrskarandi vinkona
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Pútín - Saga af njósnara Heimildarþáttaröð í þremur hlutum frá BBC um ævi og feril Vladimírs Pútíns Rússlandsforseta þar sem meðal annars er fjallað um hvernig hann notfærði sér reynslu sína af njósnastörfum til að komast til valda. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
23.10 Undirrót haturs
23.50 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

06.00 Tónlist
12.30 Dr. Phil
13.16 The Late Late Show with James Corden
13.56 The Block
14.50 Kenan
15.12 Superstore
16.30 Spin City
16.55 The King of Queens
17.15 Everybody Loves Raymond
17.40 Dr. Phil
18.25 The Late Late Show with James Corden
19.10 The Block
20.10 Survivor
20.55 Survivor
21.40 Chicago Med
22.30 Station 19
23.20 The Late Late Show with James Corden
00.05 Dexter
00.55 9-1-1
01.40 NCIS: Hawaii
02.25 In the Dark
03.10 Tónlist

Stöð 2

08.00 Heimsókn
08.30 The O.C.
09.05 Bold and the Beautiful
09.35 All Rise
10.15 Hell's Kitchen
11.00 Margra barna mæður
11.25 Matargleði Evu
11.55 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 NCIS
13.40 Skítamix
14.05 Gulli byggir
14.35 Líf dafnar
15.15 Framkoma
15.45 Atvinnumennirnir okkar
16.15 Lóa Pind: Örir íslendingar
17.00 Last Week Tonight with John Oliver
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Bætt um betur
19.40 First Dates Hotel
20.25 Grey's Anatomy
21.15 Outlander
22.25 Nach
22.50 The Blacklist
23.30 Grantchester
00.15 The O.C.
01.00 All Rise
01.40 Hell's Kitchen
02.25 Skítamix
02.50 Framkoma
03.20 Last Week Tonight with John Oliver

Raforkuþörfin og olíuverðshækkunin í Markaðnum

Auður Önnu Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Landverndar, og Sigríður Mogensen, sviðsstjóri hjá Samtökum iðnaðarins, takast á um grænbók stjórnvalda um stöðu og áskoranir í orkumálum í Markaðnum á Hringbraut í kvöld. Andrés Magnússon, framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu, mætir líka í þáttinn til ræða áhrif olíuverðshækkana.

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Arhipkin átti leik gegn Kuznecov í Sovétríkjunum sálugu árið 1979. **1.Dh5! gxh5 1.Hg3+ Bg7 3.Hxg7+ Kf8 4.Hxh7 1-0.** Vatnsendaskóli varð Íslandsmeistari barnaskólasveita um helgina. A-sveit Lindaskóla varð í öðru sæti og b-sveit sama skóla í því þriðja.

www.skak.is: Jóhann á Ítalíu.

Krossgáta

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

LÁRÉTT
1 maka
5 harðæri
6 íþróttafélag
8 yfirhafna
10 tveir eins
11 geðleið
12 mikil
13 bónus
15 tilliðkun
17 kryddjurt

LÓÐRÉTT
1 matjurt
2 samsinna
3 gruna
4 stía
7 þægindi
9 rándýr
12 hreinsa
14 tjara
16 í röð

LÁRÉTT: 1 rjóða, 5 óár, 6 fh, 8 stakka, 10 aa, 11 örg, 12 stór, 13 ábót, 15 lipurð, 17 karsi.
LÓÐRÉTT: 1 rósakál, 2 játa, 3 óra, 4 afkró, 7 hagræði, 9 köttur, 12 sópa, 14 bik, 16 rs.

Sudoku

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Hafðu AKU með í valinu
AKU
trekking & outdoor footwear
AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum
AKU Superalp GTX
42.990 kr.
Aukin mýkt við ökkla
Gore-Tex filma, 100% vatnsvörn
2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi
Dempun
IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann
AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur
Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi
Reimalæsing, sitthvor stillingin fyrir rist og ökkla
Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum
2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður
Custom fit innlegg
Vibram sóli
GG SPORT
Stingum af ...
Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!
@ggsport.is
@gg_sport
Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Þegar enginn tími gefst til að elda...

....megum við þá á þessa rétti benda

BÓNUS

Verð gildir til og með 20. mars eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

1.598
kr./pk.

Bónus réttur mánaðarins
Taco súpa með rjómaosti
1 kg
verð áður 1759 kr.

1.298
kr./pk.

Bambo bleiur

859
kr./kg

Frosið lambasúpukjöt

2.798
kr./kg

Frosið lambaprime

1.698
kr./pk.

200 kr. lækkun

Gull ýsubitar
200 g
Verð áður 1.898 kr.

59
kr./stk.

Kók light dós
330 ml

1.498
kr./pk.

Ódýrustu kjúklinga bringurnar í Bónus

Frosnar danskar kjúklingabringur
900 g

495
kr./stk.

57% hagstæðara pr. ml en 250 ml

Froosh smúðingur
750 ml

398
kr./pk.

Lífræn ítölsk epli
græn
600 g

398
kr./pk.

Lífræn ítölsk epli
gul
600 g

398
kr./pk.

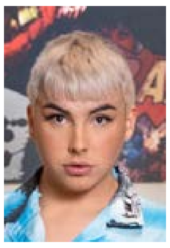
Lífræn ítölsk epli
rauð
700 g

698
kr./pk.

Lífræn ítölsk epli
poki
1 kg

Á skjánum

Grey's Anatomy

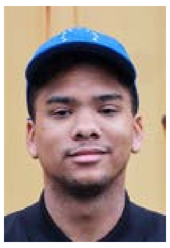


Bassi Maraj
sjónvarpsstjarna

„Ó, mæ, gad. Ég eiginlega veit það ekki. Ég er bara ógeðslega mikið að horfa á Grey's Anatomy. Þeir eru bara æði og bara merkilegt drama, skiljiði.

Ég er bara kominn á seríu sex. Ég á þetta allt eftir, þetta eru sautján seríur eða eitthvað. Uppáhalds karakterinn minn er Alex. Af því að hann er svo hot.“

Pam and Tommy



Logi Pedro Stefánsson
tónlistarmaður

„Þeir eru mjög vel heppnaðir. Verandi næntís barn, ég er held ég sjö eða átta ára þegar þessi sería á að gerast. Maður þekkir persónur og leikendur en kannski ekki söguna á bak við atburðarásina.

Ég hélt alltaf að Pamela Anderson hefði bara verið klámmyndastjarna. Það var það sem ég gerði ráð fyrir áður en ég horfði á þættina. Ég vissi ekki að hún hefði bara verið leikkona og þessu myndbandi hefði bara verið stolið.

Ég tók síðan eftir því að Pamela er að fara að birta sína eigin sögu á Netflix, hennar sögu án allra skreytinga. Ég veit ekki hvort hún sé eitthvað ánægð með Pam and Tommy seríuna eða ekki en út frá femínísku sjónarhorni snýst þessi sería að miklu leyti um það hvernig hennar samþykki var bara ekki inni í myndinni. Þetta var fyrsta fræga kynlífsmyndbandið og hún varð að einhverri klámstjörnu án þess að hafa nokkurn tímann gefið sitt samþykki fyrir því.

En þetta er kannski smá femínísk upprisa hennar. Ég man svo vel eftir Baywatch og það var merkilegt að sjá hvernig þetta fór fram allt saman.“ ■

Staðleysa Hótel Sögu fönguð með ljósi

Tóm Bændahöll sem áður hýsti starfsemi Hótel Sögu heillaði Hákon Pálsson, ljósmyndara og kvikmyndagerðarmann, sem flutti nýlega til landsins eftir búsetu erlendis.

ninarichter@frettabladid.is

„Þegar maður býr úti og kemur heim eru allar breytingar hrikalega trámatíserandi,“ segir Hákon léttur. „Þegar ég frétti að Hótel Saga væri bara lokuð og enginn væri grátandi úti á götunni þá fannst mér skipta rosalega miklu máli að fara og ljósmynda þetta sem einhvers konar heimildartöku.“

Hákon segist hafa haft á tilfinningunni að húsnæðið myndi breyta um tilgang eða einhver myndi kaupa það og gera upp á einhvern hátt. Hann segir auðveldlega hafa gengið að fá aðgang að húsinu. „Ég hafði samband við hótelstýruna, sendi þeim tölvupóst og þau sögðu: Já, endilega. Gjörðu svo vel, hérna eru lyklarnir.“

> Það er ein manneskja í afgreiðslunni og svo annar maður sem ryksugar í hringi.

Að sögn Hákonar fangast andrúmsloft hússins ágætlega í ljósmyndunum. Það sé órætt og skoðun á húsi sem í upphafi átti að vera svo módern, sé nú orðin einhvers konar fornleifafræði. „Og það er ein manneskja í afgreiðslunni og svo annar maður sem ryksugar í hringi. Þannig er enn þá líf þarna en á sama tíma ekki alveg ljóst hvað byggingin er að segja manni eða hvað hún er að gera þarna lengur.“

Hákon líkir byggingunni við kirkju sem breytt hefur um tilgang, í samfélagi sem verður sífellt veraldlegra. „Kirkjur hafa ekki það sama vægi og þær höfðu áður, sem byggingar og sem tákn. En þegar ég tala við fólk um að ég sé að gera eitthvað á Hótel Sögu, verður fólk rosalega tilfinningalega tengt því,“ segir hann. „Fólk talar hreinlega um þetta eins og heilagan stað, sem er svolítið áhugavert. Ef maður tekur skref til baka og horfir krítískt á það, er þetta bara einhvers konar leið fyrir Bændasamtökin til að búa til meiri peninga úr peningunum sínum. Þetta er bisness, í enda dagsins.“

Forsetasvítan var einn af fyrstu stöðunum sem Hákon heimsótti í húsinu. „Mér fannst það ótrúlega skemmtilegt tímahylki. Ég er ekki með byggingarsöguna á hreinu en mér sýndist voðalega lítið hafa breyst síðan þeir opnuðu. Flísarnar og innbúið, ótrúlegt.“

Hann segist þó hafa furðað sig mest á hversu mikið byggingin minnti hann á önnur hótel sem hann hafði komið á. „Það er þessi staðleysa sem sló mig, og það er það sem ég reyndi að fanga í þessu verkefni,“ segir Hákon. ■

Hákon Pálsson ljósmyndari opnar ljósmyndasýningu í Newport Editions í Gallerí Port á laugardaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ljósmyndaverkið var fangað á einum degi í júlí 2021.

Hákon líkir byggingunni við kirkju með nýjan tilgang.

Forsetasvítan var einn af fyrstu stöðunum sem Hákon heimsótti þegar hann tók ljósmyndirnar á Hótel Sögu. MYNDIR/HÁKON PÁLSSON

Enn þá konungur kappakstursleikjanna

TÖLVULEIKIR

Gran Turismo 7

Útgefandi: Sony Interactive Entertainment
Framleiðandi: Polyphony Digital
Spilaður á: PlayStation 5. Einnig til fyrir PlayStation 4

Oddur Freyr Þorsteinsson

Kappakstursleikurinn Gran Turismo 7 snýst um að safna bílum, bæta þá og vinna sig upp í kappakstursheiminum, en leikmenn byrja á gömlum og ódýrum bíl og enda á því að keppa á þeim allra bestu í heiminum.

Áherslan er á að bjóða leikmönnum upp á raunverulegustu upplifun af kappakstri sem völ er á og það er mikið lagt upp úr því að bílarnir hagi sér raunverulega á veginum. Til að gera aksturinn ekki of erfiðan fyrir óvana býður leikurinn líka upp á ýmis hjálpartæki sem er hægt að stilla eftir smekk. Það sem gefur þessari einföldu formúlu dýpt er bæði úrvalið af bílum og möguleikarnir sem leikmenn hafa til að breyta þeim með því að skipta um íhluti.

> Gran Turismo 7 býður upp á skothelda upplifun af því að vera á veginum og maður finnur ótrúlega vel fyrir veginum og mótstöðunni frá fótstigunum.

Þegar þú ert ekki í kappakstri ertu sífellt að fara í gegnum alls konar valmyndir til að skoða, laga og uppfæra bílana og velja keppnir. Tölvugerðar persónur hjálpa leikmönnum í gegnum valmyndirnar en það birtist bara ljósmynd af þeim með texta fyrir neðan og það virkar gamaldags að þau séu hvorki tölvuteiknuð né talsett, en allt púðrið er sett í aksturinn.

Gran Turismo 7 býður upp á skothelda upplifun af því að vera á veginum og maður finnur ótrúlega vel fyrir veginum og mótstöðunni frá fótstigunum, þökk sé nýju tækninni í PlayStation 5 stýripinnum, sem er nýtt meistaralega.

Gran Turismo 7 er svo flottur að það getur stundum verið erfitt að sjá að bílarnir og brautirnar séu tölvuteiknuð og hljóðbrellurnar fyrir bílana eru óaðfinnanlegar. Það hefur samt oft verið lagt meiri metnaður í tónlistina, sem er ekkert spes að þessu sinni. ■

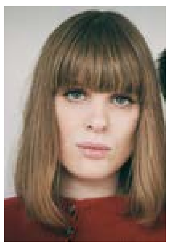
Gran Turismo 7 leggur áherslu á raunverulegan akstur. SKJÁSKOT/YOUTUBE

NIÐURSTAÐA: Gran Turismo 7 er ekki fjölbreyttasti kappakstursleikurinn, en hann er gullfallegur á PlayStation 5 og enn þá kóngurinn þegar kemur að raunverulegri upplifun af kappakstri. Þeir sem hafa gaman af bílum og kappakstri ættu því að njóta Gran Turismo í botn.

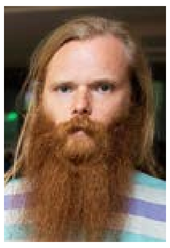
Spurningin

MYND/ANDREA IMRÉ/PEXELS

Hefur þú skellt þér til sólarlanda í vetur?



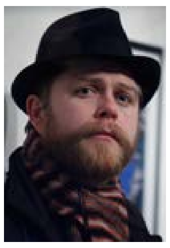
Alma Dögg Ólafsdóttir
blaðamaður á Stundinni
Ég hef ekki skellt mér til sólarlanda í vetur, síður en svo. Ég hef ekki skellt mér út fyrir eyjuna síðan áður en ég eignaðist barn. Umrætt barn verður nú tveggja ára í apríl. Meginástæðan fyrir því að ég hef ekki skellt mér til útlanda er vegna veiru einnar. Fjölskyldan mín stefnir hins vegar á að sækja sér nokkrar freknur til Ítalíu næsta haust en ég veit reyndar ekki hvort Ítalía hafi talist til sólarlanda en það er vissulega sól þar.



Teitur Magnússon
tónlistarmaður
Nei. En ég fór til Noregs í október. En það telst nú ekki sem sólarlönd.

Saga Garðarsdóttir
fyndlistakona
Já. Ég fór til Tenerife ásamt öllum Íslendingum sem eru lausnamiðaðir og borðaði pitsu og horfði á Mamma Mia myndina og það var alveg dásamlegt.

Kristján Freyr Halldórsson
framkvæmdastjóri Íslensku tónlistarverðlaunanna og forleggjari
Ég hef ekki farið til sólarlanda síðan ég fór til Algarve í Portúgal með félögum mínum í Menntaskólanum á Ísafirði 1994. Þá var ég laminn á diskóteki við dynjandi tóna Prodigy og hef notað það æ síðan sem afsökun fyrir að nenna ekki til sólarlanda. Verð að viðurkenna að mig er pínu farið að langa með fjölskylduna og myndi mögulega velja Rhodos, Ibiza með Pólaris eða eitthvað öldskúl í stað Tenerife.



Jón Svavar Jósefsson
útfararsöngvari og kórstjóri Bartóna
Oh. Nei, ooh. Það er svarið. Nei, því miður nei. Ég hef bara fundið sólina í sjálfum mér. Það er því miður bara þannig en það stefnir kannski í betra svar á næstunni. Ísland er samt sólarland. ■

Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg

Sveitarfélagið ÁRBORG

Samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst tillaga að endurskoðuðu Aðalskipulagi Árborgar 2022-2036:

1. Aðalskipulag Árborgar 2020-2036, heildarendurskoðun.

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 20.10. 2021 að auglýsa tillögu að nýju Aðalskipulagi Árborgar 2020-2036.
Í aðalskipulaginu er sett fram stefna sveitarstjórnar um landnotkun, byggðaþróun, byggðamynstur, samgöngu- og þjónustukerfi og umhverfismál í sveitarfélaginu á skipulagstímanum.
Við gildistöku nýs aðalskipulags mun gildandi aðalskipulag, ásamt síðari breytingum á því, falla úr gildi.
Með nýrri aðalskipulagstillögu er lögð fram skipulagsgreinargerð, sveitarfélagsuppdráttur, þéttbýlisuppdrættir fyrir Selfoss, Stokkseyri og Eyrarbakka. Jafnframt er lögð fram forsendu- og umhverfismatsskýrsla og skýringaruppdrættir.

Í aðalskipulagstillögunni er áhersla á eftirfarandi megin markmið á skipulagstímabilinu:

- Að skipulag byggðar og umhverfis stuðli að sjálfbærri þróun samfélagsins og skapi skilyrði til sambýlis íbúa og náttúru.
- Að jafnvægi sé milli verndunar umhverfis og náttúru og nýtingar, til heilla fyrir notendur.
- Að skipulagið taki mið af þörfum íbúa og skapi góð búsetuskilyrði fyrir alla.
- Að skipulagið stuðli að hagkvæmum rekstri sveitarfélagsins og miði að jafnvægi og stöðug-leika í rekstrinum.
- Að stuðla að heilsueflandi samfélagi innan Árborgar.
- Að stuðla að kolefnisbindingu og að draga úr losun kolefnis.

Skipulagsstofnun samþykkti aðalskipulagstillöguna til auglýsingar með afgreiðslu sinni þann 16.12.2021 með nokkrum athugasemdum. Brugðist hefur verið við athugasemdum í auglýstri tillögu. Afgreiðsla Skipulagsstofnunar fylgir auglýsingu aðalskipulagstillögunnar.

Aðalskipulagstillagan liggur frammi til kynningar á skrifstofu Sveitarfélagsins Árborgar að Austurvegi 2, Selfossi og einnig á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67 Selfossi. Að auki er hægt að nálgast tillöguna á vefslóðinni www.arborg.is

Aðalskipulagstillagan er auglýst frá 16. mars 2022 til og með 27. apríl 2022.
Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemdum til **27. apríl 2022.**
Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi, eða með tölvupósti á skipulag@arborg.is

---

Samkvæmt 1. mgr. 36. gr. og 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst tillaga að breytingu á gildandi Aðalskipulagi Árborgar 2010-2030:

Hreinsistöð við Geitanes - Breyting á gildandi Aðalskipulagi Árborgar 2010-2030.

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 16. febrúar 2022 að auglýsa breytingu á gildandi Aðalskipulagi Árborgar 2010-2030 vegna hreinsistöðvar við Geitanes.
Sveitarfélagið Árborg áformar að reisa tveggja þrepa hreinsistöð fyrir fráveitu við Geitanes norðan við flugvöllinn á Selfossi. Markmið framkvæmdarinnar er að koma á hreinsun skólps frá Selfossi sem uppfyllir skilyrði laga og reglugerða, en í dag er skólp að mestu losað óhreinsað í Ölfusá. Fyrirhuguð breyting á aðalskipulagi felur í sér að iðnaðarsvæðið (s30) við Geitanes færist aðeins til vesturs en heildar stærð svæðisins verði óbreytt. Samhliða aðalskipulagsbreytingu þessari er gert deiliskipulag þar sem nánari ákvæði eru m.a. sett um framkvæmdir, ásýnd og frágang. Vinna við endurskoðun aðalskipulags sveitarfélagsins stendur yfir og eru breytingar sem hér eru lagðar fram í samræmi við tillögu nýs aðalskipulags Árborgar 2022-2036.

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst eftirfarandi tillaga að deiliskipulagi:

Hreinsistöð við Geitanes - Deiliskipulag.

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 16. febrúar 2022 að auglýsa deiliskipulag svæðis fyrir tveggja þrepa hreinsistöð fyrir fráveitu við Geitanes norðan við flugvöllinn á Selfossi. Markmið framkvæmdarinnar er að koma á hreinsun skólps frá Selfossi sem uppfyllir skilyrði laga og reglugerða, en í dag er skólp að mestu losað óhreinsað í Ölfusá. Deiliskipulag þetta tekur til aðkomu að lóð hreinsistöðvarinnar, lóðarinnar sjálfrar og nærumhverfi eftir því sem þörf krefur m.a. vegna útrásar í Ölfusá. Í deiliskipulaginu er gerð grein fyrir fyrirhuguðum framkvæmdum og settir fram skilmálar um landnotkun, mannvirki, útrás, vernd náttúru og frágang. Samhliða deiliskipulagi þessu er gerð breyting á Aðalskipulagi Árborgar 2010-2030 sem fellst í breytingu á uppdrætti þar sem iðnaðarsvæðið færist lítið eitt til.

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

Tillögurnar eru auglýstar með athugasemdafresti frá 16. mars 2022 til og með 27. apríl 2022.
Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemdum til **27. apríl 2022.**

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

Í samræmi við 52. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er ákvörðun stjórnvalds kæranleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku skipulags í B-deild Stjórnartíðinda.

Virðingarfyllst,
Anton Kári Halldórsson
skipulagsfulltrúi

Greg Sestero og Tommy Wiseau í hlutverkum sínum í költmyndinni The Room árið 2003. MYND/SKJÁSKOT

Heillaður af Íslandi og hryllingi sértrúarsafnaða

Íslandsvinurinn Greg Sestero er staddur hér á landi til að fylgja eftir leikstjórnarfrumraun sinni, hryllingsmyndinni Miracle Valley. Sestero öðlaðist heimsfrægð þegar hann lék annað aðalhlutverkið í einni þekkustu költ-kvikmynd síðari ára, The Room, í leikstjórn hins sérlundaða Tommy Wiseau.

ninarichter@frettabladid.is

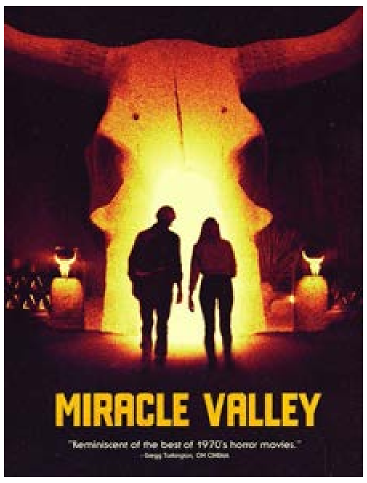
The Room frá árinu 2003 er jafnan kölluð besta versta mynd sem framleidd hefur verið. Myndin var þrátt fyrir það stökkpallur aðalleikarans Greg Sestero í sviðsljósið. Hún er reglulega á dagskrá kvikmyndahúsa um allan heim og laðar að sér þúsundir áhorfenda ár hvert, á sérlegum þátttökusýningum.

Árið 2013 sendi Sestero frá sér bókina The Disaster Artist: My Life Inside The Room, the Greatest Bad Movie Ever Made, í félagi við blaðamanninn Tom Bissell. Bókin sló í gegn og komst á metsölulista The New York Times. Árið 2017 kom út kvikmyndin The Disaster Artist, með bræðrunum James Franco og Dave Franco í aðalhlutverkum. Kvikmyndin, sem byggð var á bók Sestero, var tilnefnd til Óskarsverðlauna fyrir besta handrit og sló í gegn í bandarískum kvikmyndahúsum. Sestero heimsótti Ísland í fyrsta sinn þegar hann fylgdi myndinni eftir og bast landi og þjóð sterkum böndum.

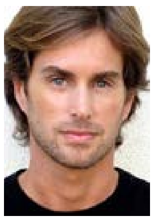
Evrópufrumsýndi á Akranesi

Evrópufrumsýning Miracle Valley fór fram á íslensku hryllingsmyndahátíðinni Frostbiter á Akranesi fyrr í mánuðinum, að Sestero viðstöddum. „Þetta var fyrsta skiptið mitt á Akranesi og ég var gríðarlega spenntur,“ segir hann, og lætur vel af staðnum.

Tökur á Miracle Valley fóru fram í eyðimörkinni í Arizona-fylki í Bandaríkjunum, en einnig á Íslandi. Þá lék leikarinn Björgvin Franz lítið hlutverk í myndinni. „Ég fílaði hann alltaf og vildi endilega fá hann í hlutverk. Hann er góður leikari og ég vildi upphaflega hafa hann í stærra hlutverki en við þurftum að laga okkur að stífri dagskrá,“ segir Sestero.



> Ég bjó þarna í eyðimörkinni og sökkti mér í rannsóknir á sértrúarsöfnuðum.



Greg Sestero, leikstjóri Miracle Valley

Hann bætir við að leikstjórnarfrumraunin sé áhugaverð tilraun. „Ég elska hryllingsmyndir. Ég hef skrifað fyrir nokkur verkefni áður og auðvitað framleitt líka. En það var skemmtileg áskorun að reyna að segja söguna hinum megin við myndavélina,“ segir hann.

Leikstýrði myndinni í huganum

Sestero bjó í eyðimörkinni í Arizona á meðan hann skrifaði handritið. „Ég gat þannig heimsótt alla tökustaðina og séð senurnar fyrir mér á meðan ég var að skrifa. Þannig leikstýrði ég myndinni fyrst í huganum áður en á tökustað var komið,“ segir Sestero.

„Þannig að þegar ég kom á tökustað vissi ég nokkurn veginn hvernig allt myndi líta út og hvernig andrúmsloftið væri á staðnum. En það var virkilega gaman að leika, skrifa, leikstýra og framleiða.“

Myndin hverfist um sértrúarsöfnuði, fyrirbæri sem Greg kveðst alltaf hafa hrifist af. Aðspurður segir hann að kveikjan að sögunni hafi orðið til í gegnum vettvangsrannsóknir. „Ég bjó þarna í eyðimörkinni og sökkti mér í rannsóknir á sértrúarsöfnuðum. Ég fann yfirgefna kirkju í eyðimörkinni í Arizona, við mexíkósku landamærin,“ segir hann.

„Hún var stór og falleg og alveg tóm að innan. Mér fannst rosalega skrýtið að hún væri yfirgefin þannig að ég skoðaði málið betur. Ég rambaði þá á nokkra áhugaverða karaktera og fór að skrifa handritið svona byggt á þeim.“

Áhrif frá Manson og Jim Jones

Sestero segist einnig hafa lagst yfir mál þekktra leiðtoga sértrúarsöfnuða á borð við Charles Manson. Þá hafi hann kynnt sér í þaula Jim Jones-söfnuðinn og bætir við að myndin sé eins konar skoðun á slíkum fyrirbærum.

Sestero kveðst undir miklum áhrifum frá eldri hryllingsmyndum á borð við The Hills have Eyes, The Shining og fleirum. „Ég horfði á hryllingsmyndir á hverjum einasta degi á meðan ég bjó í eyðimörkinni þannig að ég strái í handritið áhrifum héðan og þaðan,“ segir hann. ■

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*

Gott mál
GÓÐGERÐARPIZZAN 2022
HVÍTLAUKSSÓSA · STERKT PEPPERONI · PEPPERONI · RAUÐLAUKUR · SVEPPIR · TRUFFLUOSTUR · TIMJAN · HUNANG
AÐEINS Á MATSEÐLI 14.-17. MARS
„Það er alltaf gaman að setja saman Góðgerðarpizzuna. Á botninn set ég hvítlaukssósu sem grunn og síðan rauðlauk, pepperoni, sveppi og sterkt pepperoni. Ég bæti svo við truffluosti, timjan og hunangi en það gefur henni skemmtilegan og ljúffengan keim. Njótið vel!“
Hrefna Sætran
ÖLL SALA RENNUR ÓSKIPT TIL EINSTAKRA BARNA
Einstök börn er stuðningsfélag barna og ungmenna með sjaldgæfa sjúkdóma eða sjaldgæf heilkenni. Félagið var stofnað til að skapa sameiginlegan vettvang og bæta hag barna sem eiga sér ekki athvarf í öðrum styrktar- og stuðningsfélögum.
DOMINOS.IS | DOMINO'S APP

frettabladid.is
550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

Er þitt fyrirtæki tryggt fyrir netárásum?
TM
Hugsum í framtíð

■ Bakþankar

Láru G. Sigurðardóttur

Haltu bara í þér

„Að segja áfengissjúkum að hætta að drekka er eins og að segja manni með ræpu að halda bara í sér,“ lét rithöfundurinn Stephen King hafa eftir sér, en sjálfur fór hann í áfengismeðferð og er nú edrú. Áfengissýki er oft á tíðum álitið áskapað vandamál þótt hún sé ekki val, ekki frekar en niðurgangspest eða hjartasjúkdómur.

Hjá hjartveikum dælir hjartað ekki nægu súrefni til líkamans og hjá áfengissjúkum er óeðlileg leiðni í taugabrautum sem stjórna tilfinningum og hegðun. Þá sýna myndrannsóknir minni efnaskipti í hjörtum hjartabilaðra og í ákveðnum heilasvæðum áfengissjúkra. Áfengissýki er líka langvinnur sjúkdómur sem viðkomandi þarf að glíma við það sem eftir er ævinnar, líkt og hjartveikir.

Hið góða er, að hægt er að móta umhverfið svo færri verði áfengi að bráð. Einn áhrifamesti sálfræðingur 20. aldarinnar, B.F. Skinner, komst þannig að orði: „Breyttu umhverfinu og þú getur stjórnað hegðun.“ Því er orðið þreytandi að þurfa að hlusta á þingmenn þrasa um að færa okkur í „nútímann“ með því að gera áfengi sem aðgengilegast – á sama tíma og áfengissérfræðingar um víða veröld vara við netsölu áfengis og kalla eftir hertum aðgerðum stjórnvalda. Rannsóknir sýna til dæmis að netverslanir selja tveimur af hverjum þremur undir lögaldri áfengi. Því yngri sem neyslan byrjar, því verri eru horfurnar. Við megum ekki gleyma að áfengissýki er lífshættulegur sjúkdómur. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni látast þrjár milljónir árlega úr áfengissýki. Það eru jafnmargir og létust úr kóvid á sama tímabili!

Mikil ábyrgð hvílir á þeim sem stjórna landinu. Hvenær ætla þingmenn að hætta að segja áfengissjúkum að halda bara í sér? ■

UMHVERFISMERKI
pappír
umhverfið
prentun
LITRÓF
UMHVERFISVÆN PRENTUN
Vatnagörðum 14 · 104 Reykjavík
litrof@litrof.is · 563 6000 · litrof.is