



FRÉTTABLAÐIÐ

Sveitarfélögin og ríkið sögi til sín fólk úr einkageira

Mikill mismunur er á þróun starfsmannafjölda á almennum markaði og hjá hinu opinbera, en íslensku starfsfólki í einkageiranum fækkaði frá 2014 en fjölgaði hratt hjá ríki og sveitarfélögum á sama tíma.

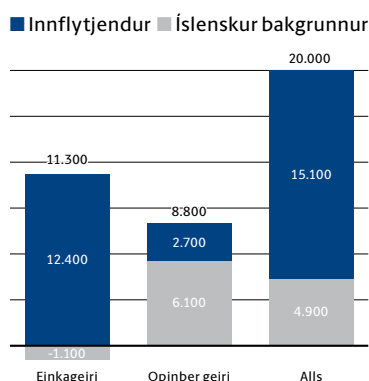
ser@frettabladid.is

VINNUMARKAÐUR Íslensku starfsfólki hjá einkafyrirtækjum fækkaði um rúmlega eitt þúsund á árabílinu 2014 til 2021, en fjölgaði á sama tíma um rösklega sex þúsund í opinbera geiranum.

Þetta kemur fram í nýrri rannsókn Samtaka atvinnulífsins (SA) sem Fréttablaðið hefur undir höndum, af henni má ráða að ríki og sveitarfélög hafi sögað til sín starfsfólk með íslenskan uppruna á síðustu árum. Fyrir vikið hafi einkageirinn í ríkari mæli þurft að reida sig á erlent vinnuafli.

„Miðað við þörf atvinnulífsins fyrir 12 þúsund starfsmenn á næstu fjórum árum má ætla að ríflega helmingur þeirra þurfi að hafa háskólamenntun, um 4.000 framhaldsskólamenntun og um 1.500 manns grunnskólamenntun,“ segir Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA, og bætir við að „fram til 2025 muni innlendu fólk á vinnualdri fjölga um 3.000 en störfum fjölga um að minnsta kosti um 15.000 og flest af því þurfi að vera með háskólamenntun eða aðra sérmenntun sem atvinnulífið þarfnað.“

Fjölgun starfsfólks milli ára 2014 og 2021



HEIMILD: HAGSTOFA ÍSLANDS

Ef aðeins er horft til þriggja síðustu ára sést verulegur munur á því hvernig starfsfjöldi hefur þróast hjá einkafyrirtækjum og ríki og sveitarfélögum. Á þessum tíma fækkaði starfsfólki í einkageiranum um 10.800 en fjölgaði um 3.100 hjá hinu opinbera. Fækkun starfsfólks á almennum markaði skiptist nokkurn veginn til helminga á milli Íslendinga og innflytjenda á þessum tíma, en hjá ríki og sveitarfélögum fjölgaði íslensku starfsfólki um 2.400 og innflytjendum um 700.

„Mikil þörf fyrir starfsfólk af erlendum uppruna hlýtur að kalla á viðbrögð stjórnvalda. Við þurfum að gera Ísland að eftirsóknarverðum stað fyrir starfsfólk með fjölbreytta hæfni og menntun og verðum að laða það til landsins,“ segir Halldór Benjamín. ■

Fleiri ráðstefnur á Íslandi á þessu ári

MARKAÐURINN Staðfest er að 42 alþjóðlegar ráðstefnur verða haldnar á Íslandi í ár. Til samanburðar voru þær 34 árið 2019, áður en Covid-19 faraldurinn skall á.

Hildur Björg Bæringsdóttir, verkefnastjóri hjá Íslandsstofu, segir að stærstu ráðstefnurnar fram undan séu 900 manna norræn lögfræði-

ráðstefna í ágúst og 800 manna ráðstefna norrænu menntasamtakanna NERA í júní.

Svanhildur Konráðsdóttir, forstjóri Hörpu, segir að í ár verði Evrópska kvikmyndaverðlaunahátíðin í húsinu. „Viðburður sem átti að halda í desember 2020 en var frestað sökum faraldursins.“ **SJÁ SIÐU 10**



Hvalur 9 er nú í slipp í Reykjavíkurhöfn og verður þar næstu þrjár vikurnar. Til stendur meðal annars að mála skipið, gera við botnloka og tanka. Hvalskipið Hvalur 9 var smíðað árið 1952 í Langesund í Noregi. **FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK**

Boozt.COM

THE NORDIC DEPARTMENT STORE

FLASH

20% AFSLÁTTUR
af næstum því öllu

Notaðu kóða* WOW20. Gildir fyrir allar vörur merktar með WOW20 þegar að þú verslar fyrir 15 000 kr eða meira. Afsláttarkóði getur ekki verið settur saman með öðrum kóðum

Heimilislausum bjargað fyrir horn

bth@frettabladid.is

SAMFÉLAG Lausn hefur náðst í deilu Kópavogsbæjar, slökkviliðsins og forstöðumanns áfangahéimilisins Betra lífs í Kópavogi, í stað þess að hluti vistmanna, heimilislausra með fíknvanda, yrði borinn út eins og stefndi í nú í vikunni. Að sögn Arnars Hjálmtýssonar forstöðumanns fundust aðrar leiðir.



Arnar Hjálmtýsson, forstöðumaður Betra lífs

„Þetta slapp fyrir horn,“ segir Arnar.

Krafa slökkviliðsins um bætta eldvarnir setti húsnæðismál vistmannanna í uppnám. Samkvæmt upplýsingum blaðsins reyndist mögulegt að færa einhverja vistmenn til í húsinu og verða þeir sem þarna búa allir framvegis á einni hæð í stað tveggja. Nokkrir voru færðir í annað húsnæði.

Arnar hefur sagt að vistmennirnir hafi hvað varðar félagsleg úrræði brennt allar brýr að baki sér. Þeir hefðu verið sendir út í opinn dauðann ef lausn hefði ekki fundist. ■

Borgarstjórar ræddu flóttamannastraum



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri hitti Remigijus Šimašius, borgarstjóra í Vilnius, í Litáen í gær. Tilfni fundarins var hvernig Litáar hafa í stríðum straumi tekid á mót flóttafólki frá Úkraínu undanfarið og hvaða lærdóm Ísland geti dregið af því. MYND/ADSEN

Loka fyrir umferð á götum í Reykjavík vegna upptöku á stórrí kvikmynd

ingunnlara@frettabladid.is

REYKJAVÍK Tökur á stórrí kvikmynd munu fara fram í Reykjavík þann 4. apríl, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins, og mun Truenorth annast framleiðslu myndarinnar hér á landi.

Grípa þarf til vídtækra götulokeyra í Reykjavík við tökur myndarinnar en samkvæmt upplýsingum frá Reykjavíkurborg hefur ekki verið gefið út afnotaleyfi vegna lokananna, það sé í vinnslu. „Einnig er verið að fullklára merkingar-áætlanir sem snúa að götulokunum og afmörkun á öðrum svæðum í borgarlandinu,“ segir í skriflegu svari borgarinnar við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Þar segir einnig að flóknustu tökurnar muni fara fram á Frakkastíg, Sæbraut og við Hörpu.



Flóknustu tökurnar muni fara fram á Frakkastíg, Sæbraut og við Hörpu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sæbraut og við Hörpu. „Á þessum stöðum mun þurfa að loka fyrir umferð í nokkrar klukkustundir í senn, en öll umferð leidd fram hjá með hjáleidum. Hvert svæði verður opnað um leið og tökum þar lýkur.“ ■

Neita að styrkja meðferðir vegna skarðs í gömi til loka

Nítján ára drengur fær ekki greiðslur frá Sjúkratryggingum til að ljúka aðgerðum vegna meðfædds skarðs í gömi og vör. Tannréttingasérfræðingur segir stefnu Sjúkratrygginga í málum skarðabarna vera breytta.

gar@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL „Þetta er eiginlega alveg galið,“ segir Elín María Óladóttir, móðir nítján ára drengs sem fæddist með skarð í vör og gömi, vanvöxt í efri kjálka og ofvöxt í neðri kjálka og Sjúkratryggingar neita að styðja áfram til að ljúka meðferð á.

Sonur Elínar, Sævar Ingi Örlýgsson, hefur vegna þessa meðfædda galla þurft að undirgangast meðferð sem byrjaði með skoðunum er hann var aðeins þriggja ára og leiddi til flókinna aðgerða sem hófust er drengurinn var sex ára.

Í samantekt sérfræðings í tannréttingum sem annast hefur Sævar Inga frá upphafi kemur fram að þegar samantektin var skrifuð fyrir ári síðan hafði drengurinn komið í alls 90 til 100 heimsóknir til hans. Um 10 til 15 heimsóknir séu eftir til að ljúka meðferðinni en að Sjúkratryggingar Íslands hafi misst þolinmæðina gagnvart stuðningi við verkefnið sem útheimt hafi rúmlega tvöfalda fjölda heimsókna miðað við venjubundna tannréttingameðferð.

„Upp á síðkastið virðast Sjúkratryggingar vera með væntingar um að hægt sé að ljúka slíkum verkum á skemmri tíma með minni kostnaði og setja bæði tímamörk og upphæðarmörk á lok verksins. Það er nýlunda í samskiptum við stofnunina í málefnum skarðabarna,“ undirstrikar sérfræðingurinn í samantektinni. Hún fylgdi kærri Elínar



Elín María Óladóttir er ósátt við Sjúkratryggingar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Upp á síðkastið virðast Sjúkratryggingar vera með væntingar um að hægt sé að ljúka slíkum verkum á skemmri tíma með minni kostnaði og setja bæði tímamörk og upphæðarmörk á lok verksins.

Tannréttingasérfræðingur Sævars Inga Örlýgssonar

til Úrskurðarnefndar velferðarmála. Kærði hún ákvörðun Sjúkratrygginga um að vísa frá beiðni um framlengda greiðsluþátttöku.

Úrskurðarnefndin felldi synjun Sjúkratrygginga úr gildi þann 10. nóvember síðastliðinn og lagði

fyrir stofnunina að taka mál Sævars aftur til meðferðar. Brugðust Sjúkratryggingar við því mánuði síðar með því að tilkynna drengnum að greiðslur til hans yrðu framlengdar út árið 2021, eða í aðeins réttar þrjár vikur til viðbótar, og þvertaka fyrir greiðslur eftir þann tíma.

„Þetta var bara korter í áramót og hann náði bara að fara í þrjú skipti og náði ekki að klára,“ segir Elín. Tannréttingasérfræðingurinn hafi fyrir nokkru sótt um framlengdar greiðslur vegna þessa fyrir Sævar Inga. Um tvö hundruð þúsund krónur kosti að ljúka meðferðinni.

„En Sjúkratryggingar hafa ekki svarað því. „Fyrir flest börn sem fæðast með svona alskard í gömi tekur meðferðin langan tíma en Sjúkratryggingar hafa ekki þolinmæði fyrir það,“ segir Elín María sem kveðst hafa skrifað Willum Þór Þórssyni heilbrigðisráðherra fyrir jólin. Ráðherra hafi sagst mundu láta starfsfólk sitt skoða málið. „Síðan hef ég ekkert heyrt.“ ■



Aðalfundur

Harpa tónlistar – og ráðstefnuhús ohf. heldur aðalfund sinn miðvikudaginn **6. apríl kl. 15:00** í Kaldalóni.

Dagskrá: Almenn aðalfundarstörf.





Sinfóníuhljómsveit Íslands í Hörpu

Fim. 24. mars kl. 19.30

Valentin Silvestrov
Sendiboðinn (Der Bote)

Johann Sebastian Bach
Erbarme dich, mein Gott
úr Matteusarpassiúnni

Wolfgang Amadeus Mozart
Fiðlukonsert nr. 5

Ludwig van Beethoven
Sinfónía nr. 7

Miðasala rennur óskipt til neyðarsöfnunar broskahjálpar fyrir fatlað fólk í Úkraínu.

Meistaraverk eftir þrjú af dádustu tónskáldum sögunnar hljóma á þessum tónleikum ásamt verki eftir úkraínska tónskáldið Valentin Silvestrov. Hljómsveitarstjóri er Kornilios Michailidis og einleikari er Simos Papanas, einn fremsti fiðluleikari Grikklands. Einsöngvari er Hildigunnur Einarsdóttir og kynnir er Halla Oddný Magnúsdóttir. Kór Íslensku óperunnar syngur í hléi.

Á undan tónleikunum koma framúrskarandi tónlistarmenn fram í Hörpuhorni og leika til stuðnings Úkraínu. Aðgangur er ókeypis á tónlistarflutning í Hörpuhorni og allir velkomnir.

Dagskrá í Hörpuhorni

17:30–18:00	Maxímús Músíkús býður til fjölskyldustundar með Dúó Stemmu.
18:00–18:20	Mikolaj Ólafur Frach píanóleikari flytur Sónötu í b-moll op. 35 eftir Chopin.
18:20–18:40	Violetta: Alexandra Chernyshova sópran og Rúnar Þór Guðmundsson tenór flytja söngdagskrá ásamt Helga Má Hannessyni píanóleikara.
18:40–19:00	Blásarahópur Sinfóníuhljómsveitar Íslands leikur dægurperlur.
19:00–19:20	Íslenska óperan: Karin Torbjörnsdóttir mezzó-sópran og Elena Postumi píanóleikari.

Allur ágóði af veitingasölu í Hörpu á tónleikadegi mun einnig renna til hjálparstarfsins.

Njóttu kvöldstundar í Hörpu og leggðu í leiðinni þitt af mörkum til stuðnings úkraínsku þjóðinni.



Miðasala
sinfonia.is
harpa.is
Sími
528 5050

Almennum lögreglumönnum fækkar en yfirmönnum fjölga

kristinnhaukur@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Almennum lögreglumönnum hefur fækkað á undanförunum árum en yfirmönnum hefur fjölgað. Þetta kemur fram í svari Jóns Gunnarssonar dómsmálaráðherra til Gísla Rafns Ólafssonar, þingmanns Pírata, sem spurði um stöðugildi og menntun hjá lögregluembættunum árin 2015 og 2021.

Hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu fjölgaði lögreglumön-

um úr 279 í 318 á þessu tímabili. Almennum lögreglumönnum fækkaði úr 107 í 101 hjá embættinu. Varðstjórum fjölgaði hins vegar um 20, úr 39 í 59, og lögreglufulltrúum úr 19 í 28. Þá hefur aðalvarðstjórum, aðstoðaryfirlöggluþjónum og rannsóknarlöggluþjónum einnig fjölgað en yfirlöggluþjónum fækkað úr fjórum í þrjá.

Rekstrarkostnaður lögreglunnar hefur einnig hækkað mikið á tímabilinu. Samkvæmt ríkisreikningi



Varðstjórum á höfuðborgarsvæðinu hefur fjölgað úr 39 í 59 á sex árum.

ársins 2015 var kostnaður Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu 4 milljarðar það ár en rúmlega 6 árið 2020.

Sömu sögu má segja af landsbyggðinni. Árið 2015 voru almenningur lögglumenn gjarnan helmingur alls liðsins en eru nú komnir í minnihluta. Hjá Lögreglunni á Norðurlandi eystra voru 20 af 40 lögglumönnum almenningur árið 2015 en 19 af 67 nú. Tíu af 20 lögglumönnum á Austurlandi voru

almennir en 6 af 25 nú. Afleysingamönnum og yfirmönnum hefur fjölgað mikið á landsbyggðinni.

Á Vesturlandi voru 16 almenningur lögglumenn og 7 varðstjórar árið 2015 en 1 lögglumadur, 11 afleysingamenn og 13 varðstjórar í fyrra.

Þá hefur ómenntuðum lögglumönnum fjölgað mikið hjá embættunum, það er vegna starfsþjálfunar lögglufræða Háskólans á Akureyri. 17 eru í starfsþjálfun hjá Lögglunni á höfuðborgarsvæðinu. ■



Sá sem ók hraðast var á 80 km hraða.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Biðja ökumenn að hafa varann á

birnadrofn@frettabladid.is

VESTURLAND Lögglan á Vestfjörðum biðlar til ökumanna á Patreksfirði að flýta sér hægt og fara varlega en nokkuð hefur verið um hraðakstur á Strandgötu á Patreksfirði.

Lögglumenn voru við mælingar við götuna síðastliðinn föstudag og á tveggja klukkustunda tímabili mældust sjö bifreiðar á of miklum hraða.

Hámarkshraði á Strandgötu er 50 kílómetrar á klukkustund en sá sem ók hraðast mældist á 80 kílómetra hraða. ■

Sálfræðiþjónusta sé í mikilli hættu

bth@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Stjórn Sálfræðingafélags Íslands lýsir yfir þungum áhyggjum vegna skipulagsbreytinga á sálfræðiþjónustu innan Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Staða fagstjóra hafi verið lögð niður hjá Heilsugæslunni og með því skapast uppnám í faglegru samhæfingu sálfræðinga á milli starfsstöðva

„Slíkar breytingar munu fyrst og fremst bitna á þjónustu við almennig,“ segir í ályktun félagsins. ■

Tvær fyrirvinnur á lágmarkslaunum duga ekki til fyrir barnafjölskyldur

Barnafátækt er baggi á samfélaginu og hægt er að snúa halla láglaunafólks við á skömmum tíma, samkvæmt sérfræðingi Eflingar. Afnáam tekjuskatts á lágstu launin yrði stórt skref.

kristinnhaukur@frettabladid.is

KJARAMÁL Tvær fyrirvinnur á lágstu tekjum duga ekki til að heimilisbókhald barnafjölskyldna komi út í plús. Samkvæmt nýrri greiningu Eflingar vantar tæplega 90 þúsund krónur upp á. Jafnvel með aukavinnu er ekki hægt að koma heimilisbókhaldinu í plús.

Stefán Ólafsson, prófessor emiritus við Háskóla Íslands og sérfræðingur hjá Eflingu, nefnir þrjár stórar breytur sem valda því að staðan er svona. Lágstu launin eru of lág, of mikill skattur er tekinn af þeim og tilfærslur velferðarkerfisins, eins og barnabætur og húsaleigubætur, eru ekki nógu miklar.

Í dæmunum sem Efling tiltekur í greiningu sinni eru meðal annars tiltekin hjón eða sambúðarfólk með tvö börn, þar af annað yngra en sjö ára í 85 fermetra leiguíbúð. Bæði vinna fulla vinnu með 368 þúsund krónur í laun, samanlagt 736 þúsund en tekin eru 136 þúsund í tekjuskatt og 29 í lífeyrissparnað. Gert er ráð fyrir framfærslu upp á 764 þúsund, með 234 þúsund króna leigu innifalinni, en bótum upp á 104 þúsund. Hallinn í hverjum mánuði verður því 89.360 krónur. Með aukavinnu lækkar hallinn en er þó tæpar 10 þúsund krónur.

Hallinn hjá einstæðu foreldri, með eitt barn í 60 fermetra leiguíbúð er 83 þúsund krónur. 33 þúsund með aukavinnu.



Úthlutun jólamatarpakka Mæðrastyksnefndar fyrir síðustu jöl.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Við erum að bjóða fólki sem elst upp við viss skilyrði upp á áhættu í lífinu.



Stefán Ólafsson, prófessor emiritus og sérfræðingur hjá Eflingu

Stefán bendir á að Ísland sé ríkt þjóðfélag og þorri landsmanna hafi góð lífsskjör miðað við önnur lönd. Engu að síður sitji stór hluti eftir í miklum vanda. Í Bandaríkjunum hefur verið gripið til þess að dreifa matarmiðum til fólks þar sem dagvinnulaunin duga ekki fyrir framfærslu. Stefán telur það ekki góða leið til að leysa vandann.

„Ég myndi frekar mæla með hækkingu í bótakerfinu og lækkun skatta á lágstu launin,“ segir hann og minnir á að á árunum 1990 til 1995 hafi lágmarkslaun verið skattfrjáls. „Það er ekkert dýrt fyrir þjóðfélagið. Við höfðum efni á því á árunum 1990 til 1995 þegar Íslendingar voru ekki jafn ríkir og þeir eru

í dag. Þetta er ekki þungur baggi að bera.“

Hann segir þessa aðgerð geta snúið reikningsdæmunum yfir í plús. Sé viljinn fyrir hendi sé hægt að laga stöðuna á stuttum tíma, í næstu kjarasamningsgerð og gerð fjárlaga. Hækka þurfi lágstu launin eitthvað en sú hækking þurfi ekki að vera jafn mikil upp allan launastigann. Þá sé nærtækt að tvöfalda barnabætur fyrir þá lágstlaunuðu.

„Hér erum við með barnafátækt og henni fylgir alltaf þjóðfélagslegur kostnaður. Vinnuafli tapast, fólk fer afvega og hefur lakari heilsu. Þetta eru áhættuþættir,“ segir Stefán. „Við erum að bjóða fólki sem elst upp við viss skilyrði upp á áhættu í lífinu.“ ■

LOKUNAR-ÚTSALA

Rekstrar- og heilbrigðisvörur færast undir Stórkaup eftir útsölu

20-60% AFSLÁTTUR



Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík
rekstrarland.is

REKSTARLAND

Upp með sokkana!

Árlega missum við 320 pabba, afa, bræður, syni og vini úr krabbameinum. Sýndu lit, þekktu einkennin og kaupu sokka til styrktar Krabbameinsfélaginu.



Hungursneyð blasir við í Úkraínu

bth@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Sumir bæir í Úkraínu eru að verða uppiskroppa með mat og blasir hungursneyð við innan örfárra daga, samkvæmt upplýsingum frá hjálparstofnunum.

Samkvæmt frétt CNN hefur hjálparstofnunin Mercy Corps lýst yfir að kerfi mannúðar í landinu sé brostið. Þar sem hörðust bardagar geisi séu ekki nema tveggja til þriggja daga birgðir af matvælum.



Eyðileggingin er mikil í Kharkiv.

Að minnsta kosti 70 prósent íbúa borganna Karkiv og Sumij eru algjörlega háð hjálparaðstoð sem erfitt er að veita vegna blóðbaðsins. ■

Rússneskir blaðamenn fá neyðarvegabréfsáritun hér

Fjöldi Rússa er á flotta eftir að stríðið hófst, til dæmis blaðamenn. Enginn hefur komið til Íslands en Blaðamannafélagið vill neyðarvegabréfsáritanir fyrir blaðamenn á flotta.

kristinnhaukur@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Enginn rússneskur flottamaður hefur komið til Íslands eftir að stríðið í Úkraínu hófst, fyrir tæpum mánuði síðan. Blaðamannafélag Íslands hyggst biðla til stjórnvalda um að rússneskir og hvítússneskir blaðamenn á flotta fái neyðarvegabréfsáritun.

Í upphafi stríðsins virkjaði Jón Gunnarsson dómsmálaráðherra 44. grein útlendingalaga sem kveður á um vernd vegna fjöldaflotta. En það átti aðeins við um fólk frá Úkraínu sem streymt hefur til vesturs eftir innrásina. Samkvæmt Þórhildi Ósk Hagalín, upplýsingafulltrúa Útlendingastofnunar, á þetta ekki við um þá sem flúið hafa Rússland.

Blaðamenn, listamenn, aktivistar og aðrir sem mótmæla stríðinu eiga yfir höfði sér allt að 15 ára fangelsi í Rússlandi. Hefur fjöldi þeirra flúið til Eystrasaltslanda, Kákasuslanda og Tyrkland. Telja þeir ekki öruggt að halda baráttu sinni áfram innan Rússlands.

Þórhildur segir að það að ákvæðið hafi ekki verið virkjað fyrir Rússland útiloki það ekki að Rússar geti komið hingað. „Ef einhver kemur frá Rússlandi og sækir um alþjóðlega vernd ber íslenskum stjórnvöldum alltaf að taka umsóknina til skoðunar í samræmi við lög.“

Sigríður Dögg Auðunsdóttir, formaður Blaðamannafélags Íslands (BÍ), er nýkominn frá borginni Gdansk í Póllandi af ráðstefnu um fjölmiðlafrelsi í Evrópu. Þar lýstu bæði rússneskir og hvítússneskir blaðamenn sinni reynslu, nafnlaust og á fundi sem ekki mátti streyma vegna þeirrar hættu sem þeir eru í. Kúgunin er hins vegar ekki ný



Marina Ovsijannikova vakti heimsathygli með mótmælum sínum í beinni útsendingu. MYND/SKJÁSKOT



Ein rússnesk blaðakona lýsti þessu eins og að vera kramin af kyrkislöngu.



Sigríður Dögg Auðunsdóttir, formaður Blaðamannafélags Íslands

af nálinni, heldur hefur ágerst alla valdatíð Vladímírs Pútín.

„Ein rússnesk blaðakona lýsti þessu eins og að vera kramin af kyrkislöngu,“ segir Sigríður. „Þú finnur þrýstinginn sem eykst smátt og smátt. Fyrst mátti ekki fjalla um samkynhneigða, svo um stuðningsmenn Alexejs Navalnij. Einn góðan veðurdag er ekkert eftir.“

Í Rússlandi mega blaðamenn ekki notað orðið stríð eða gagnrýna „hina sérstöku hernaðaraðgerð“ á neinn hátt. Margir hafa flúið land

til að segja fréttir án ritskoðunar, en miðlar þeirra eru lokaðir í Rússlandi.

Ritstjórn Novaya Gazeta sendi frá sér yfirlýsingu í byrjun stríðsins um að það myndi halda áfram en ekki fjalla um stríðið, skilyrði stjórnvalda væru svo ströng. Hins vegar hefði blaðið notað ýmsar myndir og tákni til að vísa í söguleg minni um stríð.

Ríkisfjölmiðlar á borð við Tass, RT og Stöð 1 básúna hins vegar áróður Pútíns möglunarlaust. „Þau sem vinna hjá rússnesku ríkisfjölmiðlunum eru ekki blaðamenn. Þau eru hluti af áróðursmaskínu Pútíns,“ segir Sigríður.

Mál Marínu Ovsijannikova, starfsmanns Stöðvar 1, sem stökk inn í beina útsendingu með mótmælaspjald, hefur vakið heimsathygli. Stjórnvöld lýstu verknáðinum sem „dólgshætti“ og sektuðu hana fyrir. Sigríður telur að heimsathyglin hafi hjálpað henni en ekki sé útilokað að hún verði fangelsuð síðar.

Sigríður segir að BÍ hafi nú þegar rætt beiðni sína um vegabréfsáritanir við utanríkisráðuneytið. Beiðnin er ein af sex baráttumálum sem rædd voru í Gdansk fyrir blaðamenn frá Úkraínu, Rússlandi og Hvíta-Rússlandi. ■



AÐALFUNDUR Byggiðnar – Félags byggingamanna

verður haldinn fimmtudaginn 24. mars kl. 18:00 á Stórhöfða 31, jarðhæð og Skipagötu 14, annarri hæð.

Dagskrá:

1. Skýrsla félagsstjórnar.
2. Skýrslur fastanefnda.
3. Reikningar félagsins og skýrsla endurskoðenda.
4. Lagabreytingar og breytingar á skipulagsskrám sjóða, eftir atvikum.
5. Ákvörðun um félagsgjald, laun stjórnarmanna og mælingagjald.
6. Lýst kjöri stjórnar, trúnaðarmannaráðs og félagslegra skoðunarmanna reikninga félagsins.
7. Kosning uppstillinganefndar, kjörstjórnar og annarra fastanefnda félagsins
8. Kosning fulltrúa á ársfund Birtu lífeyrissjóðs og ársfund Stapa lífeyrissjóðs.
9. Kosning fulltrúa á þing Samiðnar sem haldið verður 2. – 3. júní nk.
10. Kosning á þing ASÍ sem haldið verður í okt. 2022
11. Önnur mál.

Að fundi loknum er boðið uppá kvöldverð

Stjórn Byggiðnar - Félags byggingamanna

Skólastjórnendur í Reykjanesbæ fá greitt fyrir rakningarvinnu í Covid

benediktboas@frettabladid.is

REYKJANESBÆR Bæjarráð Reykjanesbæjar hefur samþykkt að leggja út tæpar fimm milljónir króna til skólastjórnenda í bænum vegna vinnu við smitrakningu utan dagvinnutíma. Skólastjórnendur fá ekki greidda yfirvinnu, eru á svokölluðum fastlaunasamningi, en það var svo sannarlega nóg að gera hjá þeim í faraldrinum og mikið mæddi á þeim.

„Maður var á kannski á miðri hlaupaefingu að taka við símtölum frá rakningarteyminu, í veislu hér eða veislu þar og við matarborðið eða að horfa á sjónvarpið á laugardagskvöldi að taka við símtölum og skipuleggja. Maður var alltaf til taks,“ segir Gróa Axelsdóttir, skólastjóri Stapaskóla í Reykjanesbæ og formaður félag skólastjórnenda á Reykjanesi.

Hún segir að svæðadeildir Skólastjórafélags Íslands hafi sent álíka bréf til allra sveitarfélaga. Ölfus og Árborg ásamt Reykjavík væru búin að svara kallinu en sums staðar væri baráttan erfiðari.

„Við erum ánægð að þetta hafi farið í gegn hér í Reykjanesbæ og vonumst til þess að sveitarfélög úti um allt land séu að stiga þessi skref. Ég veit að sumir þurfa svolítið að berjast fyrir þessu – sem er svolítið galið enda var þetta gríðarleg vinna



Það var aldrei hægt að gera ráð fyrir að maður væri í frii.



Gróa Axelsdóttir, skólastjóri Stapaskóla og formaður Félags skólastjórnenda á Reykjanesi

og skipulag. Það var aldrei hægt að gera ráð fyrir að maður væri í frii,“ segir Gróa.

Hún segir að vor sé í lofti og það sé örlítið léttara andrúmsloft núna þegar sér í endann á faraldrinum. „Það er búið að vanta um 25 prósent starfsmanna á hverjum degi í svolitinn tíma en sem betur eru fleiri að snúa til baka og við erum að eflast. Auðvitað er þreytan svolítið áþreifanleg því þetta reyndi andlega á. En með hækandi sól og aðeins betra veðri þá er spenna í lofti enda að líða að áhrshátt hjá okkur. Svo tekur páskafrí við. Það er ýmislegt að gerast og það er alltaf gaman í skólanum,“ segir Gróa. ■

**SÉRTILBOÐ Á GOLFFERÐ
EL PLANTIO GOLF RESORT**

Komdu með í skemmtilega ferð með Úrval Útsýn og Golfbúðinni Hafnarfirði til Alicante þann 31. mars til 7. apríl n.k. á El Plantio á frábæru verði.

ÖRFÁ SÆTI LAUS

GOLFMÓT MED GLÆSILEGUM VINNINGUM FRÁ ÚRVAL ÚTSÝN OG GOLFBÚÐINNI

GOLF 31. MARS - 07. APRÍL

VERÐDÆMI FRÁ 226.500 KR.

Á MANN M.V. 4 FULLORÐNA

INNIFALIÐ Í VERÐI:

- ÞÁTTTAKA Í GOLFMÓTUM ÚÚ OG GOLFBÚÐARINNAR
- ÓTAKMARKAÐ GOLF
- INNRITUÐ TASKA 20 KG OG HANDFARANGUR
- GOLFBÍLL INNIFALINN
- FLUTNINGUR Á GOLFFETTI
- VAL UM MORGUNVERÐ EÐA HÁLFT FÆÐI
- ÍSLENSK FARARSTJÓRN
- AKSTUR TIL OG FRÁ FLUGVELLI

ÚRVAL ÚTSÝN
HLÍÐASMÁRI 19, 201 KÓPAVOGUR
SÍMI 585-4000
GOLF@UU.IS

Velkomin heim



**LIND**
FASTEIGNASALA

fastlind.is • nyjaribudir.is • eignaleit.is • frittverdmat.is

■ Skoðun



Helgi Vífill
Júlíusson

Verðlaun fyrir bjartsýni

Þingmenn sem kalla eftir þjóðar- atkvæðagreiðslu um inngöngu í Evrópusambandið um þessar mundir eiga skilið verðlaun fyrir þrautseigju og bjartsýni.

Þeir halda áfram baráttunni þrátt fyrir að einungis örfáir mánuðir séu liðnir frá þingkosningum þar sem Evrópuflokkarnir hlutu einungis 18 prósent atkvæða. Það er jú eðlilegur undanfari þjóðar- atkvæðagreiðslu um aðild að Evrópusambandinu að meirihluti þingmanna sé hlynntur inngöngu.

Nú reynir forystufólk Samfylkingarinnar og Viðreisnar að nýta innrás Rússa í Úkraínu til að þjappa þjóðinni saman um inngöngu í Evrópusambandið. Sá málflutningur höfðar óvænt til stórs hóps kjósenda því samkvæmt skoðanakönnun Gallup hefur stuðningur við inngöngu aukist í 47 prósent en þriðjungur er andvígur. Afstaðan hefur breyst hratt. Til samanburðar var 31 prósent Íslendinga hlynnt inngöngu í sambandið í desember ef marka má könnun MMR en 44 prósent andvíg.

Þetta er forvitnileg þróun í ljósi þess að Evrópusambandið hefur litið fram að færa í varnar- og öryggismálum. Þetta virðast Norðmenn vita mätavel enda hefur þeirra afstaða ekki sveiflast til þrátt fyrir vöðaverk Vladímírs Pútín, einræðisherra Rússlands, samkvæmt skoðanakönnun sem fjallað hefur verið um í fjölmiðlum.

Lykillinn að öryggi Íslands og 29 annarra ríkja er Atlantshafsbandalagið. Ekki Evrópusambandið, hvað þá EES-samningurinn. Meira að segja 49 prósent kjósenda Vinstri grænna, sem lengst af hafa verið á móti hernáðarbandalaginu, eru nú hlynnt veru okkar í NATO, samkvæmt skoðanakönnun Prósents. Fjöldi fríðarsinna áttar sig því á mikilvægi Atlantshafsbandalagsins á viðsjárverðum tímum.

Það er mikilvægt að innganga í Evrópusambandið sé á réttum forsendum. Rétt eins og útganga Breta var á röngum forsendum. Fjöldi Breta á landsbyggðinni kaus með Brexit af ótta við að annars myndu útlendingar hirða störfin af þeim. Hraðsla við alþjóðavæðingu réði því för. Að sama skapi eigum við ekki að sækja í bandalagið í ljósi hernáðarbrólts Rússa. Það skiptir sköpum að grunnforsendurnar séu skynsamlegar. ■

Salan tvöfaldaðist á Icelandic Glacial vatninu í Bandaríkjunum á milli ára

Bandaríkin eru stærsti markaður Icelandic Glacial. Þar jókst salan um 111 prósent á milli ára í febrúar, samkvæmt gögnum frá Nielsen.

helgivifill@frettabladid.is

Sala á vatninu Icelandic Glacial, frá Icelandic Water Holding sem stýrt er af Jóni Ólafssyni, jókst um 111 prósent á milli ára í febrúar í Bandaríkjunum, samkvæmt gögnum frá Nielsen. Bandaríkin eru langstærsti markaður fyrirtækisins en þaðan koma um 80 prósent af tekjunum. Vatnið er selt í 29 löndum.

Jón segir að markaðurinn með gæðavatn hafi á sama tíma vaxið um 16 prósent. „Allt bendir til þess að við munum vaxa á sama hraða út árið og að salan gæti tvöfaldað á milli ára. Við erum á mikilli siglingu. Vöxum mun hraðar en keppinautarnir sem meðal annars eru Voss og Acqua Panna,“ segir hann.

Vörumerkið Icelandic Glacial velti 35 milljónum Bandaríkjadala í fyrra, jafnvirði 4,5 milljarða króna, og horft er til þess að veltan verði 60 milljónir Bandaríkjadala, jafnvirði 7,8 milljarða króna, á næsta ári og 100 milljónir Bandaríkjadala árið 2024, jafnvirði 13 milljarða króna.

„Icelandic Glacial er þriðja söluhæsta innflutta gæðavatnið í Bandaríkjunum og er með tæplega fimm prósentu markaðshlutdeild á þann mælikvarða,“ segir Jón og nefnir að vatnið fái 45 þúsund verslunum í Bandaríkjunum. Þar á meðal Publix, Kroger og Albertsons-Safeway.

Aðspurður hvað það sé sem knýi áfram þennan mikla vöxt í sölu segir Jón að lögð sé höfuðáhersla á að kynna heilnæmi vatnsins. Það sé með hátt pH-gildi og lítið af steinefnum. „Vörumerkið okkar er firnasterkt. Þegar fólk kemst upp á lagið með að drekka vatnið okkar fer það að segja öðrum frá því og það glæðir sölu,“ segir hann.

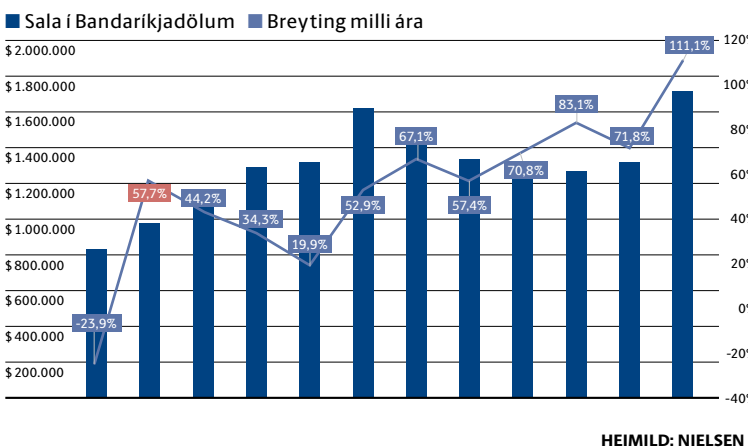
Að sögn Jóns var tap af rekstri Icelandic Glacial meira árið 2021 en árið áður sem rekja má til vandræða með aðfangakeðjuna vegna Covid-19 heimsfaraldursins. Fram hefur komið í fréttum að tapið hafi numið 18,7 milljónum Bandaríkjadala árið 2019, jafnvirði 2,4 milljarða króna. Jón segir fyrirtækið verða rekið með EBITDA-hagnaði í ár eða á næsta ári. Honum þykir hins vegar skipta meira máli að félagið haldi áfram að vaxa til að fanga athygli mögulegra kaupenda.

„Stóru drykkjarvöruframleiðurnir kunna ekki þá list að byggja upp vörumerki heldur kaupa þeir spennandi merki, stinga því í dreifikerfi sín og tekst með þeim hætti að draga úr kostnaði og auka sölu. Vörumerki komast á radarinn hjá þeim þegar þau velja 50 milljónum Bandaríkjadala og áhugi er á að yfir-



Jón Ólafsson stofnaði Icelandic Water Holding með Kristjáni syni sínum árið 2004. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Vöxtur Icelandic Glacial í Bandaríkjunum



HEIMILD: NIELSEN

Horfa til vaxtar í Kína

„Við eigum von á að gera stóran samning í Kína. Gangi það eftir gæti salan í Kína orðið meiri en í Bandaríkjunum,“ segir Jón og bendir á að millistéttin í Kína fari hratt vaxandi. Hann leggur ríka áherslu á að finna öflugan samstarfsaðila til að ná árangri í Kína.

„Við munum selja minni dreifingar fyrirtækjum vatn óski þau eftir því en við leitum að öflugum samstarfsaðila til að ná árangri á markaðssvæðinu. Mögulegt samstarfsfyrirtæki þarf því að hafa verulegt bolmagn til að geta dreift vörunni vítt og breitt,“ segir hann.

Amazon með 20 prósent af sölu

Jón segir að 20 prósent af sölu fari fram í gegnum Amazon. Hlutfallið af viðskiptavinum sem kaupir vatnið aftur sé 80 prósent en hlutfallið sé 60 prósent hjá Fiji.



Icelandic Glacial velti 35 milljónum Bandaríkjadala árið 2021, jafnvirði 4,5 milljarða króna.



Icelandic Glacial er þriðja söluhæsta innflutta gæðavatnið í Bandaríkjunum.

Jón Ólafsson, stjórnarformaður Icelandic Water Holding

taka þau þegar veltan nemur 100 milljónum Bandaríkjadala,“ segir Jón og bætir við að kaupverðið sé oft sex til tíu sinnum velta fyrirtækjanna.

Hann segir að þegar tekjurnar nái að standa undir föstum kostnaði vatnsátöppunarverksmiðjunnar muni söluaukning skila sér sem framlegð.

Jón stofnaði fyrirtækið með Kristjáni syni sínum árið 2004 og gegnir starfi stjórnarformanns. Fjölskylda Jóns, ásamt vinum, á samanlagt nærri 60 prósentu hlut í Icelandic Water Holding sem á vörumerkið Icelandic Glacial. „Fjárfestar hafa lagt hátt í 200 milljónir Bandaríkjadala í fyrirtækið, jafnvirði 26 milljarða króna á núverandi gengi. Við erum að leita að fjármagni frá utanaðkomandi fjárfestum enda kallar aukinn vöxtur á meira fjármagn,“ segir hann. ■

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

TÖFRAR ÓSKASKRÍNS

– FELAST Í UPPLIFUN TIL AÐ NJÓTA



Viðskiptastjóri í fyrirtækjategyggingum

Við leitum að öflugum og söludrifnum viðskiptastjóra fyrir fyrirtækjategyggingar á fyrirtækja- og fjárfestingarbankasviði. Hlutverk sviðsins er að bjóða alhliða fjármálaþjónustu til fyrirtækja, stofnana og sveitarfélaga auk stýringar á fjármögnunarverkefnum. Um er að ræða starf í teymi sem sinnir tryggingaþjónustu við fyrirtæki sem eru með tryggingar hjá Verði tryggingum. Starfið gerir kröfur um gott samstarf um verkefni innan sviðsins og Varðar trygginga, þekkingu og framúrskarandi þjónustu.

Helstu verkefni

- Þjónusta, ráðgjöf og samskipti við viðskiptavinum vegna fyrirtækjategygginga
- Sala á tryggingum til fyrirtækja og greining á áhættu tengdri nýjum og núverandi viðskiptasamböndum
- Stýring og ábyrgð á viðskiptasamböndum
- Öflun nýrra viðskiptavina
- Ýmis tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Reynsla af sölutengdum verkefnum og frumkvæði við öflun nýrra viðskiptavina
- Framúrskarandi samskiptahæfni og þjónustulund
- Metnaður, drifkraftur og sjálfstæði í starfi
- Þekking á fyrirtækjategyggingum er æskileg
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi eða starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Starfsreynsla í váttryggingamálum er æskileg

Sérfræðingur í sjálfbærni

Við leitum að áhugasömum aðila með reynslu og þekkingu á verkefnum sem snúa að sjálfbærni-málum og upplýsingamiðlun. Viðkomandi mun tilheyra einingunni samskipti og sjálfbærni sem er hluti af skrifstofu bankastjóra.

Helstu verkefni

- Þátttaka í verkefnum sem snúa að sjálfbærnivægferð bankans
- Greining áhættu- og áhrifaþátta á sviði sjálfbærni og samfélagsábyrgðar
- Útreikningar í tengslum við fjárhagslega áhættu- og áhrifaþætti
- Upplýsingamiðlun í tengslum við sjálfbærni og græn fjármál
- Tilfallandi verkefni og upplýsingamiðlun sem fellur undir samskipta- og sjálfbærnisvið

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.a.m á sviði fjármála, raunvísinda eða verkfræði
- Haldgóð þekking og reynsla af sjálfbærni og samfélagsábyrgð fyrirtækja
- Góð greiningarfærni
- Hæfni í ritaðri og talaðri íslensku og ensku
- Góðir samskiptahæfileikar
- Sjálfstæð og nákvæm vinnubrögð
- Góð þekking á fjármálum

Ítarlegri upplýsingar um störf og hæfniskröfur má finna á vef Arion banka
www.arionbanki.is/starf

Arion banki ásamt dótturfélagunum Stefni og Verði veita íslensku samfélagi alhliða fjármálaþjónustu. Arion banki býður snjallar og traustar fjármálalausnir sem skapa viðskiptavinum, hluthöfum og samfélaginu öllu verðmæti til framtíðar. Bankinn leggur ríka áherslu á umhverfis- og félagsþætti í sinni starfsemi og góða og vandaða stjórnarhætti.



Fjölmarginar ráðstefnur skipulagðar á árinu

Verkefnastjóri hjá Íslandsstofu segir að margar alþjóðlegar ráðstefnur séu skipulagðar á árinu og verða þær haldnar á staðnum. Forstjóri Hörpu segir að þótt fólk mæti á staðinn í meiri mæli séu stafrænar ráðstefnur komnar til að vera að einhverju leyti.

magdalena@frettabladid.is

Fjölmarginar ráðstefnur eru skipulagðar á árinu og er að fæst líf í ráðstefnumarkaðinn á ný. Alls er búið að staðfesta 42 alþjóðlegar ráðstefnur sem haldnar verða á Íslandi í ár en til samanburðar voru þær 34 árið 2019 áður en Covid-19 faraldurinn skall á.

Hildur Björg Bæringsdóttir, verkefnastjóri hjá Íslandsstofu og sérfræðingur hjá Meet in Reykjavík – Iceland Convention Bureau verkefninu, segir að stærstu ráðstefnurnar fram undan séu 900 manna norræn lögfræðiráðstefna í ágúst og 800 manna ráðstefna norrænu menntasamtakanna NERA í júní.

„Líkt og með almennt viðburðahald þá var allflestum ráðstefnum frestað eða þær afbokaðar árið 2020 vegna faraldursins. Þó að áhrifa farsóttarinnar hafi enn gætt á síðasta ári náðist að halda hér þrjár stórar alþjóðlegar ráðstefnur; heimsþing kvenleiðtoga, árlegu Arctic Circle-ráðstefnuna og heimsþing jarðvarma. Síðastnefnda ráðstefnan er haldin á fimm ára fresti og fór fram í fyrsta skipti á Íslandi í fyrra. Vegna aðstæðna áttu aðstandendur heimsþings jarðvarma von á 500-600 gestum en þegar uppi var staðið sóttu 1.150 gestir ráðstefnuna, sem kann að gefa merki um vilja fólks til að hittast í persónu.“

Svanhildur Konráðsdóttir, forstjóri Hörpu, segir allt komið á fulla ferð í Hörpu hvað varðar ráðstefnu- og viðburðahald.

„Við finnum fyrir gríðarlegum mun hvað varðar allar tegundir af viðburðum, hvort sem um er að



Svanhildur segir að margir viðburðir séu á dagskrá í Hörpu á komandi misserum.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYBÓR

ræða tónleikahald, árshátíðir, ráðstefnuhald eða fundi,” segir Svanhildur og bætir við að ýmsir stórir viðburðir séu á dagskrá á komandi dögum.

„Læknadagar eru að hefjast og er viðburður sem stendur í marga daga og tekur undir sig stóran hluta hússins. Þó svo að mikið sé að gera hvað varðar innlendu viðburðina þá eru þessir alþjóðlegu viðburðir seinna á ferðinni. Það tekur mun lengri tíma að vinna þá upp.“

Svanhildur segir þó að einhverjir alþjóðlegir viðburðir séu fram undan.

„Á þessu ári verða til að mynda evrópsku kvikmyndaverðlaunin haldin og taka húsið svolítið yfir. Það er viðburður sem átti að halda í desember 2020 en var frestað



Svanhildur Konráðsdóttir, forstjóri Hörpu

sökum faraldursins. Arctic Circle og Women Leaders eru aðrir stórir alþjóðlegir viðburðir næsta haust.“

Aðspurð segir Svanhildur erfitt að meta hvort innrás Rússa í Úkraínu hafi áhrif á ferðavilja og þar af leiðandi á möguleika til að halda stærra alþjóðlega viðburði. „Eins og staðan er núna ríkir mikil óvissa og óvissa er aldrei góð í þessum bransa.“

Svanhildur segir að rafrænar við-



Hildur Björg Bæringsdóttir, verkefnastjóri hjá Íslandsstofu

burðir hafi aukist mikið í Covid og séu að einhverju leyti komnar til að vera. „Við sáum algjöra umpólun hvað þetta varðar meðan Covid var í hæstu hæðum og Hörpu tókst á árinu 2020 að vera með 530 viðburði í húsinu, meðal annars með því að halda blandaða og streymisviðburði til viðbótar við þá hefðbundnu. Það má segja að það hafi átt sér stað algjör bylting í þessum

Ráðstefnugestir tvöfalt verðmætari en hinn almenni ferðamaður

Hildur segir að ráðstefnugestir séu tvöfalt verðmætari en hinn almenni ferðamaður. „Meet in Reykjavík er markaðsverkefni innan Íslandsstofu með áherslu á sókn á viðburðamarkaðinn,“ segir Hildur og bætir við að það sé til mikils að vinna að laða til landsins þessa gesti. „Við markaðssetjum Ísland og Reykjavík sem áfangastaði fyrir ráðstefnur, hvataferðir og viðburði. Við höldum úti öflugum samstarfi við háskóla á Íslandi og fagfélög en þau eru undirstöður þess að hægt sé að sækja alþjóðlegar ráðstefnur til landsins.“

efnum og að öllum líkindum munum við halda áfram að vera með rafræna og blandaða viðburði og nýta okkur kosti tækninnar í meiri mæli. Það kemur samt sem áður ekkert í staðinn fyrir það að fólk hittist og við höfum fundið fyrir miklum þorsta hjá fólki í að mæta á tónleika og ráðstefnur á staðnum. Það er mikil tilhlökkun hjá fólki að hittast á viðburðum í Hörpu – margir að koma í fyrsta sinn í tvö ár.“

Hildur bætir við að allar þær ráðstefnur sem bókaðar séu í ár verði eingöngu á staðarformi.

„En það breytist hratt ef eitthvað gerist. Ráðstefnuhaldarar eru orðnir sjóaðir í því að breyta staðarráðstefnu yfir á stafrænt form. Það voru ekki rafrænar ráðstefnur í neinum mæli fyrir Covid þannig að ýmislegt hefur breyst í þeim efnum. Það á eftir að koma í ljós hvert framhaldið verður. Þær ráðstefnur sem eru bæði á netinu og á staðnum eru mjög kostnaðarsamar. Það virðist vera einhugur innan geirans um að fólk vilji hittast á staðnum.“ ■

Traust tæki á tilboði í mars

5 ÁRA *****
ÁBYRGÐ



SIEMENS
Uppvottavél
SN 43HW32US

Hraðvirk og öflug.

Tilboðsverð:
79.900 kr.
Fullt verð: 109.900 kr.



BOSCH
Kæli- og frystiskápur
KGN 36VLEC

Stál. VitaFresh. noFrost-tækni. Hæð: 186 sm.

Tilboðsverð:
139.900 kr.
Fullt verð: 179.900 kr.



SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Brandr opnaði útibú í Þýskalandi á dögunum

helgjavifill@frettabladid.is

Íslenska ráðgjafar fyrirtækið Brandr opnaði á dögunum útibú í Noregi í samstarfi við Frontkom. Við lok síðasta árs opnaði fyrirtækið útibú í Þýskalandi. Aðalvara fyrirtækisins er Brandr vísitalan sem er greiningartól til að varpa ljósi á stöðu vörumerkja.

„Við notum Brandr vísitöluna til að mæla hversu heilbrigð vörumerkin eru, skoðum styrkleika og veikleika í myndar ásamt árangri og arðsemi markaðsstarfs og veitum að auki dýrmæt看 samanburð vörumerkja,“ segir doktor Friðrik Rafn Larsen, stofnandi Brandr og dósent við Háskóla Íslands.

Hann segir að til að meta heilbrigði vörumerkja hafi fyrirtæki í mesta lagi fjórar mínútur með viðskiptavinum. Þess vegna hafi 30 spurningar verið valdar sem hver skipti máli til að meta stöðu vörumerkisins. Takist til að mynda að auka tryggð viðskiptavina við vörumerkið mun arðsemi fyrirtækisins aukast. „Það gleymist stundum að markaðsmál eru nátengd afkomunni.“

Að sögn Friðriks Rafns hefur það reynst markaðsfólki vel að fá þessar mælingar í hendur því þá geti það talað sama tungumál og forstjóri



Það hefur gengið vonum framár að fá vörumerkjameingar í stjórnarherbergið.



Friðrik Rafn Larsen, stofnandi Brandr

og stjórn. „Það hefur gengið vonum framár að fá vörumerkjameingar í stjórnarherbergið.“

Liðlega 200 fyrirtæki hafa til þessa nýtt sér Brandr vísitöluna við að árangursmæla vörumerki og eru þau nokkuð jöfnum höndum innlend og erlend. Einnig er stuðst við vísitöluna í hinum árlega viðburði Bestu íslensku vörumerkin. ■

Ferðamönnum farið að fjölga

magdalena@frettabladid.is

Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, segir að ferðamönnum sé farið að fjölga verulega eftir að sóttvarnartakmörkunum var aflétt.

„Það má segja að við höfum séð töluverða breytingu frá því að sóttvarnartakmörkunum var aflétt bæði hérlendis og á okkar helstu mörkuðum í Evrópu og Bandaríkjunum,“ segir Jóhannes og bætir við að þær tölur styrki það sem haldið var fram um að þegar takmarkanir færu og sérstaklega takmarkanir á landamærum þá myndi ferðamaðurinn láta sjá sig á ný.

„Við sáum fremur hraðan viðsnúning í nýtingu á gistingu á höfuðborgarsvæðinu fyrir febrúar miðað við það sem áætlað var mánuðinn á undan. Það segir okkur að ferðavilji fólks sé töluverður og fólk er að skella sér í þær ferðir sem frestað var á sínum tíma.“



Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar

Jóhannes segir jafnframt að bókanir með skömmum fyrirvara hafi aukist til muna undanfarið.

„Þó það hafi gengið vel í ferðaþjónustunni að undanfögnu þá má búast við hefðbundinni lægð í apríl áður en sumartímabilið hefst. Við höfum líka tekið eftir því að ferðamenn eru að eyða meiru og dvelja lengur en þeir gerðu fyrir faraldurinn. Það skýrist að hluta af því að Bandaríkjamenn hafa verið að koma hingað í meiri mæli en þeir eyða almennt meiru og dvelja lengur. Við viljum klárlega stuðla að því að hingað komi ferðamenn sem stoppa lengur og eyða meiru.“

Jóhannes segir jafnframt að búast megi við því að áhrif innrásar Rússa í Úkraínu muni gæta í ferðaþjónustunni. „Við höfum ekki fundið mikið fyrir því enn þá en það má búast við að það hafi einhver áhrif þegar fram líða stundir. Það sem er hins vegar jákvætt er að kannanir Íslandsstofu sýna að stór hluti ferðamanna tengir Ísland ekki sérstaklega við átök á meginlandi Evrópu en við verðum bara að bíða og sjá hvernig þetta þróast.“

Aðstoðarmaður Bjarna til SA

magdalena@frettabladid.is

Páll Ásgeir Guðmundsson hefur verið ráðinn forstöðumaður sameinaðs efnahags- og samkeppnishæfnissviðs hjá Samtökum atvinnulífsins. Páll Ásgeir hefur undanfarin fimm ár starfað sem aðstoðarmaður ráðherra, fyrst í forsætisráðuneytinu en frá haustinu 2017 í fjármála- og efnahagsráðuneytinu.



Páll Ásgeir Guðmundsson

Páll hefur starfað að mörgum verkefnum á sviði efnahagsmála. Páll er með BA-gráðu í sálfræði frá HÍ. Hann mun hefja störf hjá Samtökum atvinnulífsins í maí. ■

Fleiri tjón en í fyrra vegna veðurs

helgivifill@frettabladid.is

Tjón hafa verið meiri það sem af er ári en í fyrra hjá Sjóvá, að sögn Jóhann Þórssonar markaðsstjóra tryggingafélagsins. „Tíðarfarið í febrúar og það sem af er mars hefur sannarlega verið óvenjulegt í samanburði við síðustu ár. Það hefur leitt af sér aukinn fjölda tjóna, aðallega smærri kaskótjóna sem stafa



Jóhann Þórsson, markaðsstjóri Sjóvár

af nuddi, uppfoki hurða og hákulslysum,“ segir hann.

Jóhann segir að hafa beri í huga að síðustu vetur hafi verið óvenjusjóléttir. „Samanburður við þennan vetur er því ekki alveg sanngjarn en heilt yfir erum við að horfa í hressilega vetrarmánuði sem eru þó ekki óvenjulegir í sögulegu samhengi, hvorki með fjölda tjóna né tjónatíðni,“ segir hann.

Samsett hlutfall varpar ljósi á hvernig rekstur váttryggingahluta tryggingafélags gengur. Hlutfallið ber saman iðgjöld og útgjöld vegna váttrygginga. Kostnaður vegna fjárfestingahlutans er undanskilinn. Ef hlutfallið er undir 100 prósentum stendur tryggingareksturinn undir sér. Samsett hlutfall Sjóvár var 90,9 prósent á árinu 2021 samanborið við 92,0 prósent árið 2020. ■

Tökum vel á móti framtíðinni

Ísland er á tímamótum. Eftirspurn eftir grænni orku eykst stöðugt.

- Hvernig hefur arðsemi af orkuvinnslunni aukist?
- Hvaða virkjanaverkefni eru í undirbúningi?
- Hvernig hefur Landsvirkjun undirbúið framtíðina?

Velkomin á ársfund Landsvirkjunar í Hörpu, fimmtudaginn 24. mars kl. 14



Ávarp

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra



Ávarp

Jónas Þór Guðmundsson stjórnarformaður



Framtíðin er núna – Tækifæri okkar og ábyrgð

Hörður Arnarson forstjóri



Aukinn arður í þágu þjóðar – Straumhvörf í fjármálum

Rafnar Lárusson, framkvæmdastjóri fjármála og upplýsingatækni



Byr í seglin – Samvinna og stuðningur við viðskiptavinum

Tinna Traustadóttir, framkvæmdastjóri sölu og þjónustu



Að mörgu er að hyggja ef vel á að byggja – Næstu skref í orkuöflun

Ásbjörg Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri framkvæmda



Fyrir okkur og komandi kynslóðir – Landsvirkjun og loftslagið

Jóna Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri samfélags og umhverfis



Þegar kviknar á perunni – Nýsköpun og græn framtíð

Ríkarður Ríkarðsson, framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar og nýsköpunar



Höldum ótrauð áfram! – Lokaorð fundarstjóra

Kristín Linda Árnadóttir aðstoðarforstjóri

Landsvirkjun

Skráning á fundinn á
landsvirkjun.is

Ofurhugi óskast



Adalheiður
Ámundadóttir
adalheidur
@frettabladid.is

Frá því fyrst var farið að ræða nýja nálgun í vímuefnamálum á Alþingi fyrir tæpum áratug hefur orðið hröð viðhorfsbreyting í landinu. Mikill meirihluti landsmanna er á þeirri skoðun að ekki eigi að refs vímuefnanotendum fyrir neysluna og málsmetandi fólk keppist við að stíga fram og lýsa því yfir að við eigum að leggja niður vopn gegn veiku fólki.

Aðrir eru enn beggja blands og langar vera í góða liðinu og hjálpa nauðstöddum en geta ekki sleppt hendinni af refsivendinum. Vilja bæði refs og hjálpa í senn. Þessi rökklemma er erfiðust því ef lögreglunni er sigað á fólk ýtum við því út á jadarinn, niður í undirheimana í fang ofbeldisfólks og nauðgara sem nærast á refsistefnunni. Fólk sem fremur glæp með veikindum sínum hringir ekki á sjúkrabíl, leitar ekki á neyðarmóttöku og kærir ekki ofbeldisbrot til lögreglu, enda er hún, samkvæmt opinberri skilgreiningu, óvinur þess númer eitt.

„Við þorðum ekki að hringja á sjúkrabíl, við vorum báðir svo hræddir við afleiðingarnar,“ sagði Kristján Hölluson um reynslu sína af því að horfa vanmáttugur á vin sinn ofskammta örvandi vímuefni í æð. Þeir voru þá í tíunda bekk og hræddir við lögregluna og kerfið sem refsar þeim sem ánetjast hafa vímuefnum.

Willum Þór Þórsson er fjórði heilbrigðisráðherrann sem skipaður hefur verið í embætti frá því að þingsályktun um nýja nálgun í vímuefnamálum var samþykkt á Alþingi árið 2014. Það sama hefur nú komið fyrir hann og þau sem á undan honum stýrðu ráðuneytinu, hann hikar og slær úr og í.

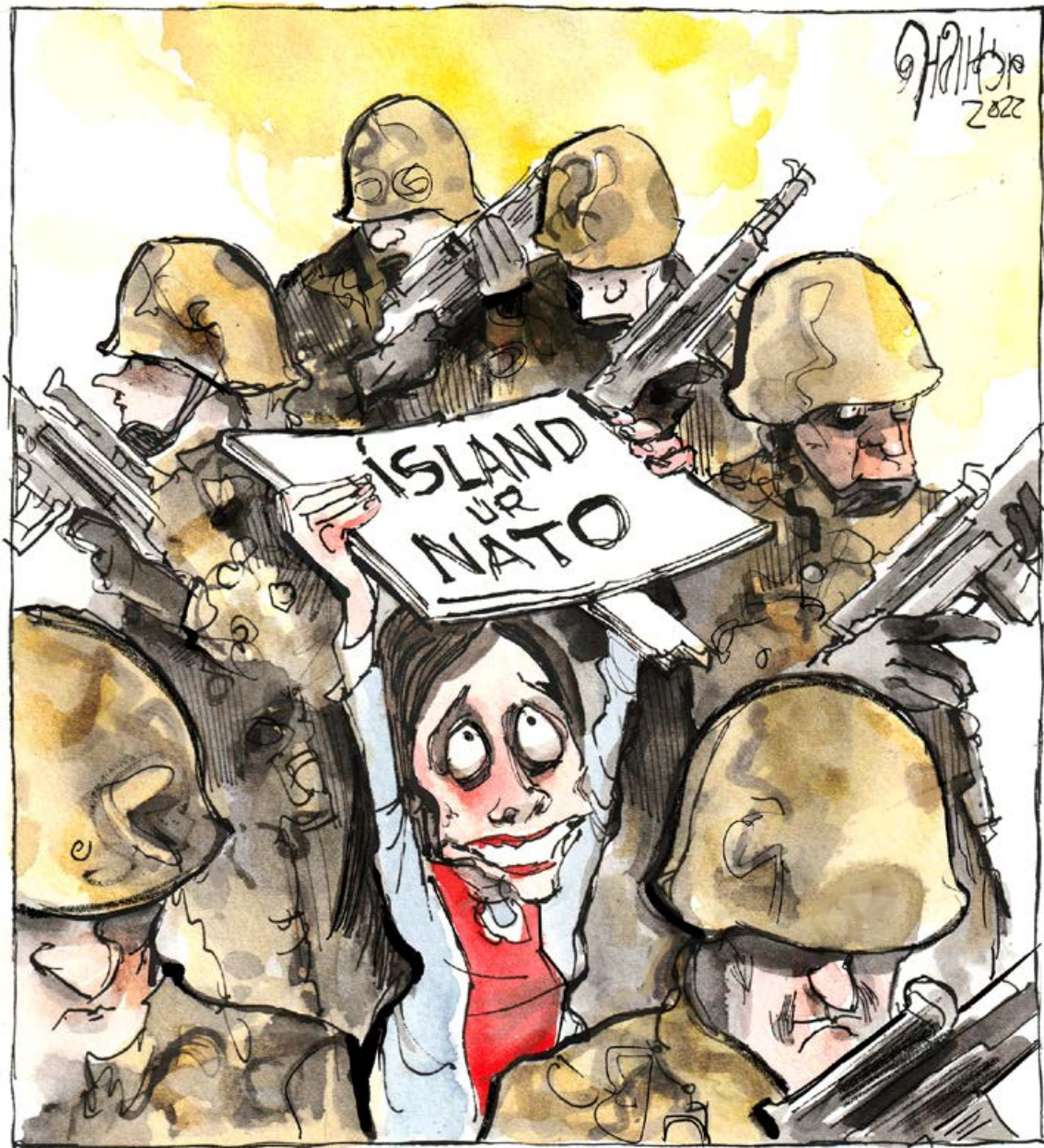
Nú hefur Willum skipað enn einn starfshóp mótstöðumanna mannúdarstefnunnar. Í jafn stórpólitísku máli og þessu mun siendurtekin vinna starfshópa engri niðurstöðu skila fyrir en fólkið sem í þeim situr finnur að hin pólitíska ákvörðun í málinu hefur verið tekin og ráðherra verður ekki hnikað. Á meðan pólitíska afstaðan er loðin heldur mótstöðufólkið áfram að þylja upp efasemdir sínar í þeirri von að ráðherra guggni og málið gufi upp.

Reynsla síðustu tíu ára sýnir okkur að það þarf sannan eldhuga í heilbrigðisráðuneytið. Refsistefna gegn vímuefnaneytendum verður ekki afnumin nema af manneskju sem hefur bjargfasta pólitíska sannfæringu og lætur enga embættismenn draga úr sér kjarkinn.

Hafi heilbrigðisráðherra hvorki kjark né áhuga á frjálslyndi armur Alþingis enn þann kost að fara fram hjá afturhaldsflokkunum og samþykkja frumvarp Pírata sem er til meðferðar í þinginu enn eina ferðina. ■

“
Fólk sem fremur glæp með veikindum sínum hringir ekki á sjúkrabíl.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

Hjálparhellur

Hildur Björnsdóttir, nýkjörinn oddviti Sjálfstæðismanna í Reykjavík, leyndi því ekki á Fréttavaktinni á Hringbraut fyrir í vikunni að henni hugnaðist helst að vinna með Framsóknarflokknum og Viðreisn í nýjum meirihluta í borginni, en samstarf með Samfylkingunni væri fráleitt fyrsti kosturinn í þeim efnum. Í öllu falli er augljóst að Sjálfstæðisflokkurinn þarf á hjálparhellum að halda, enda fylgi hans nú um stundir komið niður í 20 prósent og hefur dalað um þriðjung á einu kjörtímabili – og er því stóra spurningin hvort hann hreinlega nái meirihluta með hjálpar þessara tveggja flokka.

Kröfurnar

Svo er náttúrulega hitt að umræddar hjálparhellur munu gera kröfur og þar munu titlarnir kítla svo ekki sé meira sagt. Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins, sagði á Fréttavaktinni í gær að flokkurinn ætlaði sér í meirihluta og að Einar oddviti þeirra Þorsteinnsson væri augljóst borgarstjóraefni. Sama hugarfar mun örugglega ríkja hjá Viðreisn – og þar af leiðandi er hætt á að Hildur þurfi að fórnar ýmsu fyrir meirihlutasamstarf. En aðalspurningin er auðvitað sú hvort Framsókn og Viðreisn vilji yfirleitt vinna með restinni af framboðslista íhaldsins. ■

Samstöðutónleikar fyrir Úkraínu



Lilja
Alfreðsdóttir
menningarmála-
ráðherra

Í kjölfar óverjanlegrar innrásar Rússlands í hina frjálsu og fullvalda Úkraínu gjörbreyttist sá fríðsami veruleiki sem Evrópa hefur búið við. Borgir og bæir hafa nánast verið jafnaðir við jörðu og milljónir manna hafa neyðst til þess að flylja heimili sín til vinveittra nágrannaríkja. Þar hefur lofsvert framlag Póllands skipt gríðarlega miklu máli en Pólverjar hafa með hlýju tekið á móti mestum fjölda þeirra Úkraínubúa sem flúið hafa landið sitt.

Nýverið átti ég áhrifamikinn fund með Gerard Pokruszyński, sendiherra Póllands á Íslandi, þar sem hugmynd að Samstöðutónleikum Sinfóníuhljóm-sveitar Íslands til stuðnings Úkraínu fæddist. Við ræddum saman um þann fjölda flóttamanna sem kemur daglega frá Úkraínu til Póllands og veltum því fyrir okkur hvernig við gætum sýnt táknrænan stuðning. Sinfóníuhljóm-sveit Íslands tók þessari hugmynd afar vel og setti tónleikana strax á dagskrá með stuðningi ríkisstjórnar Íslands. Sameiningar- og samtakamáttur menningar er mikill og við erum stolt af því hvernig menningarlífið á Íslandi getur sýnt stuðning sinn í verki fyrir þau sem eiga um sárt að binda. Samstöðutónleikarnir fara fram á morgun, fimmtudaginn 24. mars klukkan 19.30 í Hörpu og fer miðasala fram á vefsíðunni sinfonia.is þar sem einnig er hægt að nálgast frekari upplýsingar um dagskrána. Allur ágóði af tónleikunum rennur óskiptur til hjálpar fötluðu fólki í Úkraínu sem er sérstaklega berskjaldað í stríðinu sem nú geisar. Þessi hópur getur síður flúið og orðið sér úti um mat, lyf og aðrar nauðsynjar og því mikilvægt að leggja honum lið.

Ég hef trú á því að samtakamáttur í sinni víðustu mynd skipti máli í þeirri stöðu sem uppi er. Þannig hafa vestræn ríki sýnt fordæmalaus samstöðu við að refs Rússum fyrir framferði þeirra sem og við að styðja Úkraínu á þessum erfiðu tímum með ýmsum hætti. Ég er þakklát öllu því fólki sem leggur málstað lið. Samstöðutónleikarnir eru þar eitt innlegg af mörgum. ■

“
Ég hef trú á því að samtakamáttur í sinni víðustu mynd skipti máli í þeirri stöðu sem uppi er.

Snertilausir rofar

**Sjálfvirkur
opnunarbúnaður og
snertilausir rofar frá**

GEZE

Þýsk gæðavara.

JARN&GLER

Skútuvogi 1h - Sími 585 8900
www.jarngler.is



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

Guli miðinn VÍTAMÍN

Bætir, viðheldur og ver
heilsu fjölskyldunnar.

Fæst í apótekum
og stórmörkuðum
um allt land.



SÉRÍLENSKAR AÐSTÆÐUR

ÁN ÓÆSKILEGRA
AUKAEFNA

STRANGAR
GÆÐAKRÖFUR

ENDURVINNANLEGAR
UMBÚÐIR

gulimidinn.is



gæði á góðu verði



Inga Sæbjörg Magnúsdóttir, lyfjafræðingur hjá Lyfju á Egilsstöðum, segir margar góðar lausnir til sem vinni vel á algengum augnkvillum.

MYND/TARA TJÓRVA

Hvernig er augnheilsan?

Augun eru eitt mikilvægasta skynfæri okkar. Því er mikilvægt að hugsa vel um augnheilsuna og leita aðstoðar hjá sérfræðingi um leið og eitthvað bjátar á. Sérstök skjágleraugu minnka bláa birtu frá snjalltækjum, vernda augnheilsuna og bæta svefngæði. **2**



Inga Sæbjörg segir augnþurrk algengt vandamál. Hann aukist með hækkandi aldri og sé algengari á meðal kvenna en karla. Fjöldmörg úrræði fáist í Lyfju við augnþurrki og fleiri algengum augnkvillum.

MYND/TARA TJÖRVA

Ýmsir kvillar tengdir augum geta komið upp og eru sumir hverjir mjög algengir, eins og augnþurrkur, hvarmabólga og augnsýkingar. Inga Sæbjörg Magnúsdóttir er lyfjafræðingur hjá Lyfju og ætlar að fjalla sérstaklega um algenga kvilla tengda augum og hvað sé til ráða.

Augnþurrkur

„Augnþurrkur er mjög algengt vandamál og allt að fjórðungur fullorðinna sem glímur við augnþurrk á einhverju tímabili ævinnar,“ upplýsir Inga Sæbjörg. Oftast er um minnkun á framleiðslu svokallaðra smurningstára að ræða, eða þykkari hluta táravökvans.

„En þar sem nóg er af fljótandi hluta táravökvans einkennist augnþurrkur oft af tárablóði og veldur fólki gjarnan misskilningi. Helstu einkennin eru tárablóð, þurrkilfinning, ljósnæmi, roði, sviði og sjóntruflanir,“ útskýrir Inga.

Algengi augnþurrks eykst með hækkandi aldri og er hann algengari meðal kvenna en karla.

„Augnþurrkur fylgir oft notkun snertilinsa. Augnþurrkur getur einnig fylgt sjúkdómum, svo sem sykursýki, gigt og sjálfsöfnæmisjúkdómum. Þá getur augnþurrkur einnig verið aukaverkun ýmissa lyfja eins og til dæmis bakflæðis-, þunglyndis-, ofnæmis-, blóðþrýstings- og húðsjúkdómalyfja. Að vinna við tölvur og í þurru lofti, svo sem í flugvélum, getur einnig ýtt undir þetta vandamál. Þá verður augnþurrkur oft í kjölfar agnaðgerða,“ greinir Inga frá.

Gervitár eða gervitárahlaup eru góð meðferð við augnþurrki.

„Við mælum með gervitárum án rotvarnarefna. Gervitár eru notuð eftir þörfum, gjarnan tvisvar til fjórum sinnum á dag. Þau binda raka og smyrja augun auk þess að minnka uppgefufun tára,“ upplýsir Inga.

Gleraugu sem minnka bláa birtu frá snjalltækjum geta bætt svefngæði og almenna líðan þar sem þau hjálpa við framleiðslu svefnhormóna.

Hún segir gott að nota gervitárahlaup fyrir svefninn þar sem áhrifin endast lengur og þau geti valdið þokusjón rétt á eftir.

„Flest gervitár má nota með snertilinsum en forðast skal að nota gervitárahlaup með linsum. Þvíð alltaf hendur áður en augnsvæðið er meðhöndlað og skráið opnunardag á umbúðirnar til að fyrirbyggja notkun á lyfjum sem komin eru yfir dagsetningu. Slikt getur valdið sýkingum í augum og skal alltaf leita til læknis ef einkenni frá augum lagast ekki eða grunur leikur á sýkingu.“

Hvarmabólga

Hvarmabólga er bólga í hvörmum eða á jöðrum augnloka vegna ofnæmis fyrir bakteríum á hvörmum. Ekki er um sýkingu að ræða og er hvarmabólga því ekki smitandi.

„Hvarmabólga eykur gjarnan augnþurrk. Einkenni hvarmabólgu eru meðal annars bjúgur og roði í hvörmum, stíflaðir fitukirtlar, sviði og kláði. Stíflaðir fitukirtlar geta þróast í vogris hjá börnum og þrymja hjá fullorðnum, sem veldur oft töluverðum óþægindum,“ skýrir Inga um hvarmabólgu sem er langvinnt og ólæknandi ástand.

„Meðferðin byggir annars vegar á hita með örbylgjubökstrum og hins vegar daglegri hreinsun augnloka með sótthreinsandi froðu eða með klútum.“

Heitir bakstrar eru mikilvægasti þátturinn í meðhöndlun hvarmabólgu.

„Sótthreinsandi klútar eða froða



Skjágleraugu minnka bláa birtu frá snjalltækjum og bæta svefngæði.



Froða og sóttvarnarklútar frá OCUSOFT hafa reynt vel við hvarmabólgu.

Gervitárin frá Vismed eru án rotvarnarefna og gagnast vel við þurrum augum.

eru ráðlögð til að hreinsa hvarma. Til eru sérstakir klútar, til dæmis fyrir þá sem eru með ofnæmi, sem og ungbörn, ef til að mynda er um að ræða graftarmyndun í augum,“ segir Inga.

Augnsýkingar

Ýmsar örverur geta sýkt augun, til dæmis bakteríur og veirur.

„Einkenni augnsýkinga eru meðal annars roði, gróftur, ljósnæmi, bólga í augum eða í kringum þau, kláði og fleira. Slikt getur fylgt kvefi og öðrum öndunarsýkingum, sérstaklega hjá



börnum,“ útskýrir Inga Sæbjörg. Hún segir hægt að fá sýkingu í annað augað eða bæði.

„Mikilvægt er að leita til læknis ef einkenni fara versnandi, eða hafa varað í tvo til þrjú daga, því sýking getur farið í hornhimnu augans og valdið augnverk eða jafnvel sjónskaða,“ segir Inga.

Við augnsýkingum geti verið gott að nota gervitár á tveggja til fjögurra tíma fresti.

„Ef grunur er um augnsýkingu ætti ekki að nota linsur. Oftast er um að ræða veirusýkingu og þarf þá ekki sýklalyfjadropa þar sem þeir verka á bakteríur en ekki veirur. Þá er mælt með köldum bökstrum, gervitárum og að gæta þess að smita ekki aðra, til dæmis með því að passa handþvott fyrir og eftir snertingu, og að deila ekki handklæði eða þvottapoka með öðrum,“ segir Inga.

Skjágleraugu til að vernda augun

Skjábirta getur haft áhrif á svefngæði og augnheilsu.

„Gleraugu sem minnka bláa birtu frá snjalltækjum geta bætt svefngæði og almenna líðan, þar sem þau hjálpa líkamanum við eðlilega framleiðslu svefnhormóna,“ útskýrir Inga um notkun skjágleraugna til verndar augum. „Í verslunum Lyfju um land allt, og í netverslun Lyfju, má fá skjágleraugu með og án styrks.“

Við öllum ofangreindum augnkvillum mælir Inga Sæbjörg lyfjafræðingur með:

- Vismed-gervitárum án rotvarnarefna við þurrum augum.
- OCUSOFT-sótthreinsunarklútum og froðu fyrir augnsvæði við hvarmabólgu.

Hjá Lyfju færðu fjölbreytta fræðslu, ráðgjöf, bætiefni, augnvörur, gleraugu og linsur. ■

Sjá meira á lyfja.is



TÍSKAN

VIÐ FÖGNUM ÖÐRU ÁRI AF TÍSKU, GLAMÚR OG
STÍL MEÐ TILBOÐUM OG FJÖRI Í VERSLUN OKKAR
ÁRMÚLA 5
KOMDU OG FAGNAÐU MEÐ OKKUR



comma,

FALLEGT
FÁGAÐ
OG
TÖFF



Hvannarrótin bjargaði næturbrotinu

Svefntruflanir af völdum næturbrots höfðu fylgt Halldóri Kjartanssyni í nokkur ár þegar hann prófaði að taka inn Hvannarrót frá ICEHERBS. Í dag segist hann ekki sleppa skammti.

Halldór byrjaði að finna fyrir tíðari þvaglátum fyrir um þremur árum síðan og hafði næturbrotið neikvæð áhrif á gæði nætursvefnisins. „Mín rútína er þannig að ég fer oftast að sofa á milli tólf og eitt. Síðustu ár hef ég vaknað klukkan fjögur eða fimm hverja nótt til þess að pissa. Ég starfa sem framkvæmdastjóri hjá fyrirtæki með náttúrulegar snyrtivörur. Þegar ég vakna svona á nóttunni fer hugurinn af stað fyrir næsta dag. Þá getur verið erfitt að sofa aftur og oftast var ég að dorma til sjö. Ég var því ekki að ná nema um 4-5 tíma samfelldum svefni alla jafna,“ segir Halldór.

Fyrir vikið varð Halldór virkilega þreyttur þegar liða fór á daginn. „Ég stunda útivist og hreyfingu, geng á fjöll og fer í golf. Svo fer ég í hot yoga í ræktinni. Ef nætursvefninn er ekki í lagi þá nennir maður ekki í hot yoga eftir vinnudaginn. Maður dettur miklu frekar í óhollustu og kaffidrykkju og sofna svona yfir kvöldfréttunum.“

Fann mun eftir nokkra daga

„Ég hef ekki farið til lækis enda hef ég lesið að þetta tengist aldrinum. Menn fá oft tíðari þvaglát upp úr fimmtugu. En ég hafði prófað ýmis erlend bætiefni sem áttu að hjálpa til við þetta vandamál. Mér fannst ekkert virka nógu mikið. Meðal annars keypti ég rándýra stóra dollu af einhverju sem hafði engin áhrif á mig. Ég hafði líka prófað að minnka vökvainntöku seinnipart dags, en það varð bara



Halldór Kjartansson segir það hafa bjargað nætursvefninum að þurfa ekki lengur að vakna á nóttunni til að fara á klósettið.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



og prófa. Það tók bara nokkra daga og ég fann því líkan mun á mér. Í stað þess að vakna upp úr fjögur þá sef ég nú samfleytt til sjö á hverri nóttu. Það munar því gríðarlega að sofa sjö tíma á nóttu í stað fjögurra. Það er gott að vakna úthvildur á morgnana og það er líka gott fyrir dagvinnuna og geðheilsuna.“

Tekur þrjár á dag

„Ég tek tvær töflur af hvannarrót á kvöldin fyrir svefninn og eina í hádegjunni. Ég tek því alls þrjár yfir daginn. Þetta fækkar klósettferðunum yfir daginn og ég sef samfleytt alla nóttina, þökk sé hvannarrótinni. Ég hef ekki breytt neinu öðru í minni rútínu. Ég drekk enn þá fjóra kaffibolla á dag og þann seinasta strax eftir kvöldmat. Ég er bara sáttur við að þetta virki fyrir mig á mínum forsendum. Einnig finnst mér það skipta máli að þetta sé náttúruleg framleiðsla. Ég hef tröllatru

til þess að ég varð mun þyrstari en ella seinna um kvöldið. Ég var heldur ekkert spenntur fyrir því að geta aldrei fengið mér vatn eða stöku björglas á kvöldin.

Svo las ég viðtal við einhvern sem hafði tekið inn hvannarrótina frá ICEHERBS og mælti með henni fyrir þetta vandamál. Ég ákvað að slá til fyrir um hálfu ári síðan

á náttúrulegum vörum og ég er sáttur við að taka þetta inn því ég veit að það eru engin skaðleg efni í þessu. Svo er það mikill plús að þetta sé íslensk framleiðsla. Að versla íslenskt styrkir efnahaginn og atvinnulífidið í landinu.“

Fer Esjuna eins og ekkert sé

Góður nætursvefn og að taka réttu vítamínin segir Halldór að séu hluti af því að hugsa vel um sjálfan sig. „Í dag er ég hraustur. Ég fer Esjuna og 2-3 sinnum í ræktina í viku hverri. Ég held að margir vanmeti hversu mikið góður nætursvefn hefur að segja þegar kemur að heilsunni. Ég veit það í dag hvað hann er dýrmætur fyrir mig því hann gerir mér kleift að stunda þá hreyfingu sem ég vil. Í dag er ég sáttur og sœll með lífið og hlakka til sumarsins.“

Hvannarrótin frá ICEHERBS

Hvannarrót er úr íslenskri ætihvönn, sem heitir á latínu Ange-

lica archangelica. Ætihvönn hefur sterkar rætur sem búa yfir miklum krafti og rótin á plöntunni virðist vera virkari og hafa mun meiri örvandi áhrif en aðrir hlutar plöntunnar. Hvannarrótin frá ICEHERBS er þurrkuð og möluð hvannarrót í hylkjum úr jurtaþeðmi, sem gerir vöruna 100% náttúrulega.

Ætihvönn er ein þekktasta nytja- og lækningajurtin sem notuð var á Íslandi og víðar í norðurálfu til forna, en hún vex aðallega á norðlægum slóðum eða hátt til fjalla í Evrópu. Allir hlutar plöntunnar hafa verið nýttir í gegnum tíðina en rótin var einna mest notuð til lækninga þar sem styrkleikar hennar hafa alltaf verið vel þekktir.

Jurtin er þekkt fyrir að vinna gegn einkennum ofvirkrar þvagblöðru og getur viðhaldið heilbrigðri þvagblöðru og þvagrás. Sýnt hefur verið fram á að notkun hvannar geti fækkað salernisferðum og þar með haft jákvæð áhrif á svefn og um leið bætt daglegt líf. Áhrif hvannarrótar eru margvísleg og fyrir utan jákvæð áhrif hennar á þvagblöðru hefur hún lengi verið notuð við hvers kyns meltingarvandamálum, til að örva meltingu og draga úr uppþembu og lofti í maga. Dagleg inntaka hefur mikil jákvæð áhrif á líðan fólks.

Á seinni árum hafa svo verið gerðar miklar vísindalegar rannsóknir á virkni og efnainnihaldi ætihvannar sem hafa leitt í ljós að sú virkni sem kennd hefur verið við hvönnina í þúsundir ára er sannanleg og að ætihvönnin sé einkar virk og öflug jurt.

Hvannarrótin frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöruslunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Mataræði sem dregur úr bólgum

Rannsóknir hafa sýnt tengingu á milli krónískrar bólgu í líkamanum og ýmissa sjúkdóma eins og hjartasjúkdóma, gigtar og krabbameins.

sandragudrun@frettabladid.is

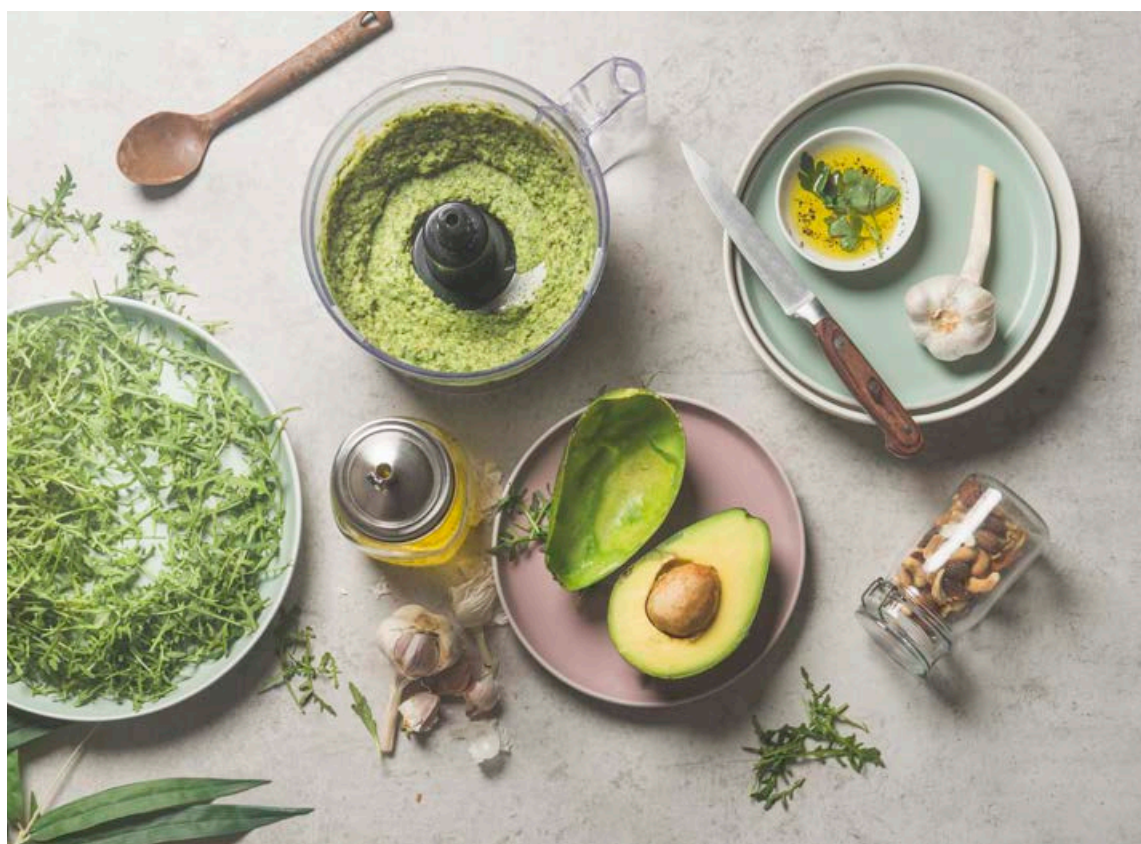
Bólgur eru náttúrulegt svar líkamans við meiðslum og sýkingum. Samkvæmt sérfræðingum tengist viðvarandi bólgur í líkamanum insúlínviðnámi og aukinni hættu á sykursýki, hjartasjúkdómum, Alzheimer og fleiri langvinnsum sjúkdómum. Samkvæmt ýmsum rannsóknum getur mataræði haft áhrif á bólgumyndun í líkamanum.

Nokkur dæmi um mat sem er talinn hafa bólguminnkandi áhrif eru: Kryddjurtir, eins og túrmerik, kanill, engifer, hvítlaukur pipar og rósmarín. Ávextir, eins og ananas, papaja, mangó og ýmis ber. Grænmeti, eins og gulrætur, grasker, grænt laufgrænmeti og kúrbitur. Baunir og ertur, eins og pinto-baunir, kjúklingabaunir, linsur og augnbaunir. Feitur fiskur og fiskoliur, jógúrt og heilkorn, eins og maís, maísmjöl, heilkorna brauð og heilkornapasta og hrisgrjón.

Matur sem samkvæmt rannsóknum getur valdið bólgum í líkamanum eru einföld kolvetni og viðbættur sykur, rautt kjöt, transfita og mettuð fita og salt.

Jákvæð áhrif mataræðis

Það er ekki til neitt vel skilgreint bólguminnkandi mataræði en það



Hollar fitur eins og í avokadó og grænt laufgrænmeti er talið draga úr bólgum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

er til matur sem er ráðlagt að borða meira af og matur sem er mælt með að borða minna af til að hafa áhrif á bólgur í líkamanum. Rannsóknir hafa til að mynda sýnt að ákveðið mataræði sem hefur hingað til ekki verið mælt með sérstaklega til að minnka bólgur heldur til að við-

halda góðri heilsu almennt, hefur bólguminnkandi áhrif. Dæmi um þetta er Miðjarðarhafsmataræðið og mataræði sem lækna hafa mælt með til að minnka líkur á hjartasjúkdómum og halda blóðþrýstingi í skefjum.

Markmiðið með bólguminnk-

andi mataræði er að skipta úr matvælum sem auka bólgur í líkamanum fyrir næringaríkan mat sem inniheldur mikið af bólgueyðandi efnasamböndum eins og C-vítamín. Það er einnig talið að bólguminnkandi mataræði hafi jákvæð áhrif á heilsu þarmanna.

Allt að 70-80% af ónæmisfrumum líkamans eru í þörmunum og því er sérstaklega mikilvægt að halda þörmunum heilbrigðum til að efla ónæmiskerfi líkamans og útrýma langvarandi bólgum.

Nokkur góð ráð til að byrja á bólguminnkandi mataræði er að skipta út sykrudum drykkjum fyrir hreint vatn, eða vatn með örllitlum ávaxtasafa út í. Auka trefjaneysluna með því að borða meira heilkorn, ávexti og grænmeti á hverjum degi. Borða feitan fisk tvisvar í viku og bæta hnetum, fræjum, hnetusmjöri, avokadó og ólífuolíu inn í mataræðið til að fá holla fitu. Einnig er gott að bæta kryddjurtum í mataræði sitt og drekka jurtate.

Vísindamenn hafa sagt að Miðjarðarhafsmataræðið minnki líkur á hjartasjúkdómum með því að draga úr bólgum í æðaveggjunum og viðhalda þannig heilsu þeirra. Einnig hafa rannsóknir bent til þess að þetta mataræði minnki líkur á lídagigt, en fleiri rannsóknir er þörf til að staðfesta það. Rannsóknir hafa einnig sýnt að bólguminnkandi mataræði getur dregið úr síþreytu og getur bætt líf fólks með sóriasis svo dæmi séu nefnd.

Bólguminnkandi mataræði dugur þó ekki til þess að lækna sjúkdóma þó það geti lagað ýmis einkenni þeirra. Mataræði ætti eingöngu að nota til að hjálpa til við lækningu meðferð en ekki koma í staðinn fyrir hana. ■

HEIMILD: MEDICAL NEWS TODAY

HAFÐU AKU MEÐ Í VALINU

AKU
trekking & outdoor footwear

AKU skórnir
eru framleiddir
á Ítalíu úr 100%
evrópskum íhlutum
og efnum

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
aukna mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton,
innan- og utanfótarstuðningur

Náttúruvænt hágæða
leður, LWG vottað

Reimalæsing, sithvor
stillingin fyrir rist og ökkla

Rúllukefli sem heldur
jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt
Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

Stingum af...



AKU Alterra GTX ♂
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Alterra GTX ♀
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Tribute II GTX ♂♀
Léttir og liprir gönguskór
28.990 kr.

GG SPORT



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, laugardagur 11-15

Hljómsveit fermingar barnsins hélt uppi fjörinu



Starri Freyr
Jónsson
starri

@frettabladid.is

Hápunktur fermingarveislu Karels Hjörleifssonar var að koma fram með hljómsveit sinni og spila nokkur lög en sjálfur spilar hann á trommur. Karel fermdist í Noregi á síðasta ári þar sem fjölskyldan býr.

Fyrir sum fermingarbörn er ekki nóg að vera miðdepill athyglinnar á fermingardaginn heldur þarf líka að troða upp með skemmtiatriði í veislunni. Helsta tilhlökkun Karels Hjörleifssonar, sem fermdist í Noregi á síðasta ári þar sem fjölskylda hans hefur verið búsett frá árinu 2010, var að koma fram með hljómsveit sinni í veislunni en sjálfur spilar hann á trommur. „Hljómsveitin, sem enn er nafnlaus, spilar helst soft rokk með funk ívafi. Í veislunni fluttum við meðal annars lög eins og Creep eftir Radiohead, lög með Bítlunum og nokkur fleiri en tónleikarnir tókust bara nokkuð vel. Fyrir fram hafði ég engar sérstakar væntingar til veislunnar aðrar en þær að borða góðan mat og heilsa upp á gestina en svo vonaðist ég auðvitað til þess að tónleikarnir myndu ganga vel.“

Dýrt sælgæti

Karel kann vel við sig í Noregi en fjölskyldan býr í Asker, rétt fyrir utan Osló. „Efnahagshrunið átti stóran þátt í flutningi fjölskyldunnar til Noregs en einnig skipti máli að stór hluti fjölskyldu minnar hefur búið hér í mörg ár og mamma, pabbi og elstu systkini mín bjuggu hér áður. Noregur er að mörgu leyti svipað land og Ísland nema að hér eru stærri skógar, annað tungumál og dýrara sælgæti. Aðaláhugamálin mín eru að spila á trommur, vera með vinum, tölur og spila borðspil eins og Warhammer.“

Fámennur fermingarhópur

Hann segir að tilhugsunin um að fermast hafi verið spennandi. „Mig langaði aðallega að skemmta mér og spila smá tónleika í veislunni og auðvitað fá pening í fermingargjöf sem ég gæti nýtt til að stækka trommusettið mitt.“

Heimsfaraldurinn hafði eðlilega áhrif á fermingarundirbúning síðasta árs. „Við hittumst bara á netinu allan tímann sem mér fannst ekki besta leiðin. Hópurinn var ekki mjög stór, eða bara kringum tíu manns, og þau voru öll ári yngri en ég vegna þess að krakkar í Noregi fermast ári seinna en á Íslandi. Ég fylgdi sem sagt mínum norska árgangi. Við fórum reyndar



„Mig langaði aðallega að skemmta mér og spila smá tónleika í veislunni og auðvitað fá pening í fermingargjöf sem ég gæti nýtt til að stækka trommusettið mitt,“ segir Karel Hjörleifsson sem fermdist í Noregi í fyrra. MYND/ADSEND



Karel spilaði á trommur með hljómsveit sinni í fermingarveislunni.



Líka í helgarferð upp í Norefjell sem var mikið stuð.“

Klæddist hátíðarbúningi

Hann segist lítið hafa skipt sér af undirbúningi fermingarveislunnar en vildi þó ákveða hvers konar mat yrði boðið upp á og hvernig fermingarkakan myndi líta út. „Ég hjálpaði líka við að setja upp skreytingarnar. Mér fannst líka gaman að fá að vera í íslenskum hátíðarbúningi sem mamma mín sagði að allir strákarnir í fjölskyldunni hér í Noregi hafi fermst í. Svo var mjög gaman að hljómsveitin mín gat spilað í veislunni. Veðrið var gott á fermingardaginn þannig að við gátum haft borð úti á palli og þar héldum við tónleika í veislunni.“

Tónlist skipar stóran sess

Hann vonast eftir sémilega eðlilegu sumri eftir að heimsfaraldurinn hafi sett strik í reikninginn undanfarin tvö sumur. „Ég vona að ég fái flugmiða til Íslands til að heimsækja fjölskylduna mína og best væri að fá sumarvinnu á Íslandi í sumar, til dæmis í unglingsvinnunni. Svo ætla ég bara að njóta sumarsins í botn og spila sem mest á trommur. Vonandi get ég tekið trommutíma hjá einhverjum frábærum trommuleikara eins Gulla Briem.“

Karel byrjar í framhaldsskóla í haust þar sem hann sótti um á tónlistarbraut. „Vonandi kemst ég inn, því ég hef mestan áhuga á að komast áfram í tónlistarheiminum og fara kannski seinna í tónlistarháskóla. Alls kyns tónlist á hug minn allan en metal tónlist var sú tegund sem kveikt upphaflega í mér. Nú hef ég byggt upp meiri áhuga á teknískari tónlist eins og funk og fusion-djass, og svo er rokkið alltaf líka til staðar.“ ■

Karel á fermingardaginn á síðasta ári, ásamt fjölskyldu sinni og séra Ingu Harðardóttur sem er prestur íslensku kirkjunnar í Noregi.

” Alls kyns tónlist á hug minn allan en metal tónlist var sú tegund sem kveikt upphaflega í mér.

VETRARDAGSKRÁ HRINGBRAUTAR

Nýir upplýsandi, fróðlegir og stundum ögrandi sjónvarpsþættir, hefja göngu sína í vetur.

*Birt með fyrirvara um breytingu

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
FRÉTTAVAKTIN Kl. 18.30 og kl. 20.30	FRÉTTAVAKTIN Kl. 18.30 og kl. 20.30	FRÉTTAVAKTIN Kl. 18.30 og kl. 20.30	FRÉTTAVAKTIN Kl. 18.30 og kl. 20.30	FRÉTTAVAKTIN Kl. 18.30 og kl. 20.30	Dagskrá vikunnar er endursýnd alla helgina	
DRAUGASÖGUR Kl. 19.00 og kl. 21.00	MATUR OG HEIMILI Kl. 19.00 og kl. 21.00	MARKAÐURINN Kl. 19.00 og kl. 21.00	MANNAMÁL Kl. 19.00 og kl. 21.00	ÍPRÓTTAVIKAN MED BENNA BÓ Kl. 19.00 og kl. 21.00		
UNDIR YFIRBORDINU Kl. 19.30 og kl. 21.30	ÚTKALL Kl. 19.30 og kl. 21.30	SAGA OG SAMFÉLAG Kl. 19.30 og kl. 21.30	SUÐURNESJAMAGASÍN Kl. 19.30 og kl. 21.30	DRAUGASÖGUR (e) Kl. 20.00 og kl. 22.00		
VÍSINDIN OG VIÐ Kl. 20.00 og kl. 22.00	433 Kl. 20.00 og kl. 22.00	BÍÓBÆRINN Kl. 20.00 og kl. 22.00	PRESSAN Kl. 20.00 og kl. 22.00			

Þú finnur Hringbraut á:
Rás 9 á Sjónvarpi Símans
Rás 9 á myndlykli Vodafone
Stöð 2 appinu
Nova appinu



HRINGBRAUT

BIOHERM HOMME

HEALING SCIENCE FOR SKIN AND THE OCEAN



GÓÐ BYRJUN Á DEGINUM HEFST MEÐ AQUAPOW FRÁ BIOHERM

RAKAGEFANDI ANDLITSGEL.
48 STUNDA RAKAGJÖF OG ÞÆGINDI.

TILBOÐSASKJA Á NÆSTA BIOHERM ÚTSÖLUSTAÐ:

AQUAPOW KREM 75 ML PUMPUFLASKA

AQUAPOW ANDLITSSÁPA 40 ML TÚPA

FOAM SHAVER RAKSÁPA 50 ML

GJAFASKJAN Á SAMA VERÐI OG 75 ML FLASKA.
ALGENGT ÚTSÖLUVERÐ: 6.779 KR.

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRULEGT 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. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 90% láni. FLEIRI LITIR Í BOÐI! VERÐ AÐEINS kr.4.177.000-Rnr.120652 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



Nýr 2021 Nissan Leaf Tekna 40 kWh battery. Drægni um 270 km. Evrópubíll í fullri ábyrgð. Eigum hvíta og svarta til afhendingar strax. Rúmri milljón undir listaverði á aðeins 4.150.000,-

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

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

RÚNAR MÚRARI EHF
S 774-3800
HÚSAVIÐGERÐIR
MÚRVIÐGERÐIR
STEYPUVIÐGERÐIR
ENDURHRAUNA
TRÖPPUVIÐGERÐIR
MÁLNINGARVINNA
ÞAKMÁLUN
FLISALAGNIR
o.m.fl.
40 ára reynsla í utanhússviðhaldi
Tilboð þér að kostnaðarlausu
https://runarmurari.is/
runarmurari@gmail.com
VSK 133377

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



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



Mobility.is

Hjól og hjólpertæki, sala og leiga

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Hljómborð á tilboði

Mikið úrval
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Þvottavélar og þurrkarar fyrir stærri notendur



DOMUS

Síðan 1922 - glæsileg hönnun og sérstaklega hljóðlátar - alvöru vélar með snertiskjá.

Hafðu samband og fáðu nánari upplýsingar

Þvottahús ● Hótel ● Gistiheimili ● SPA
● Hreingerningarpjónusta ● Snyrtistofur
● Hjúkrunar- og dvalarheimili ● Rannsóknarstofur
● Leikskólar ● Clinics ● Fjölbýlishús ● Hostels ● Skólar ● Minni iðnaðarfyrirtæki ● Líkamsræktarstöðvar

Allt hjá okkur



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri



Draghálsi 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Vitastígur 9 og 9A

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 23. febrúar 2022 og borgarráðs Reykjavíkur þann 3. mars 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags reits 1.174.0 vegna lóðanna nr. 9 og 9A við Vitastíg. Í breytingunni felst niðurrif húsa og enduruppbygging ásamt hækkun á nýtingarhlutfalli og byggingarmagni lóðanna. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Nýr Landspítali við Hringbraut

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 23. febrúar 2022 og borgarráðs Reykjavíkur þann 3. mars 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Nýs Landspítala við Hringbraut. Breytt deiliskipulag nær til speglunar BT húss sem lækkar til austurs að Hvannargötu í stað vesturs að Fífilsgötu og færslu bílastæða. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Sóltún 2-4

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 2. mars 2022 og borgarráðs Reykjavíkur þann 10. mars 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Ármannsreits, með síðari breytingum, vegna lóðarinnar nr. 2-4 við Sóltún. Breytingin felst í meginatriðum í því að lóðinni er skipt upp til tveggja nota annarsvegar hjúkrunarheimili í nr. 2 og íbúðir í nr. 4. Breytingar varðandi húshluta nr. 2 er að tvær álmur eru lengdar til að bæta við hjúkrunarrýmum, 5 hæðinni er bætt við að hluta og kjallarinn er stækkaður. Breytingar varðandi húshluta nr. 4 eru þær að formi byggingareits er breytt og notkun er breytt úr hjúkrunarheimili yfir í íbúðir, hæðar heimild er breytt úr 4 hæðum í 5 hæða hús með 6. hæð að hluta. Byggingarmagn og sérskilmálar eru uppfærðir m.v. þetta og bílastæðaskilmálar eru uppfærðir fyrir Sóltún 4. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Reynisvatnsás

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 2. mars 2022 og borgarráðs Reykjavíkur þann 10. mars 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á almennum skilmálum deiliskipulags fyrir Reynisvatnsás. Í breytingunni felst að heimild er gefin að skorsteinar og loftnet nái upp fyrir skilgreindar hámarkshæð húsa. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:30 – 16:00 frá 23. mars 2022 til og með 11. maí 2022. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 11. maí 2022. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 23. mars 2022
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Hugrekki, framsýni og útsjónarsemi



Jóhannes Þorleiksson
forstöðumaður
Rafveitu hjá Veitum

Stjórnmál hafa sett sér metnadarfullt markmið um að Ísland verði kolefnishlutlaust árið 2040. Sumum finnst þetta óraunhæft og ég hef fullan skilning á því. Til að ná þessu markmiði þarf að útvega mikla orku, meiri orku en við öflum nú. Þá er sumt þeirrar tækni sem til þarf ekki enn þá þekkt. Markmiðið er að engu síður göfugt

og náist það mun það hafa gríðarlega jákvæð áhrif á umhverfi og efnahag komandi kynslóða.

Við beisludum jarðhitann

Við höfum áður afrekað það að rafvæða landið og beisla jarðvarma til húshitunar. Þegar Íslendingar lögðu í þá vegferð lágu ekki allar lausnir á borðinu heldur þurfti að beita útsjónarsemi og nýsköpun. Í upphafi jarðhitavæðingar áttu Íslendingar ekki til tæki til að bora jarðhitaholur og sú þekking var mjög takmörkuð í heiminum. Þegar tókst að bora holurnar var ekki einu sinni til tækni til að dæla jarðhitnum upp á yfirborðið. Það voru gerð fjölmörg mistök sem nú flokkast sem reynsla. Með hugrekki, óbilandi trú



Við höfum tæknina til að útrýma losun gróðurhúsalofttegunda í samgöngum, sem er talsverður hluti af okkar kolefnisbókhalði, þannig að það er ekki eftir neinu að bíða.

á verkefninu og skýra framtíðarsýn höldum menn ótrauðir áfram.

Nú köllum við það reynslu

Þeir sem stóðu að þessu verki, sem við getum núna kallað stærsta loftslagsverkefni landsins, voru gjarnan úthrópaðir og fræg er sagan af því þegar Jóhannes Zoëga, fyrrverandi hitaveitustjóri, fékk viðurnefnið Kuldaboli í kjölfar þess að hitaveitan annaði ekki heita vatnsþörf í kuldakasti í Reykjavík 1968. Í stað þess að leggja áratíðir á bát var þessi áskorun leyst og þær sem á eftir komu líka. Á þessum tíma voru engar tölvur eða mörg sú tækni sem við nú búum að, en brautryðjendurnir höfðu hugrekki og skýra sýn um framtíðina.

Ekki eftir neinu að bíða

Við höfum tæknina til að útrýma losun gróðurhúsalofttegunda í samgöngum, sem er talsverður hluti af okkar kolefnisbókhalði, þannig að það er ekki eftir neinu að bíða.

Það þarf að styrkja innviði og orka þarf að vera til reiðu. Verkefnið kallar á að við hættum að vinna í sílóum og förum að vinna saman. Ef við getum ekki leyst þetta verkefni með allt okkar forskot í grænni orku, hver getur það þá? Leggjum af stað á fullri ferð og finnum lausnirnar á leiðinni. Með hugrekki, framsýni og útsjónarsemi náum við markmiðum, eða í versta falli drögum verulega úr losun og aukum lífsgæði okkar. ■



Verður feigum forðað?



Pétur Gunnarsson
riðhöfundur

Allt fram á okkar daga hefur ríkt þegjandi samkomulag um að nefna ekki nafn Hitlers þegar stjórnmál samtímans ber á góma. Að það jafngildi rökþroti að nefna ódáminn til leiks og allt sem honum fylgir. En þá gleymist gjarnan að Hitler var lengst af á sinni tíð talinn hinn finasti pappír, þryddi til að mynda forsiðu Times sem stjórnmálamaður ársins 1938. Meira að segja datt einhverjum í hug að tilnefna hann til friðarverðlauna Nóbels árið sem hann hóf heimsstyrjöldina síðari.

Það er ástæða til að rifja þetta upp nú þegar austur í Rússlandi er risinn leiðtogi sem minnir á fátt meira en Adolf í aðdraganda heimsstyrjaldarinnar síðari. Og hefur sér til fulltingis hliðstæðuna við Göbbels, sem nú heitir Levroff og virðist hafa tileinkað sér fræga kenningu áróðursmeistarans um að lygi breytist í sannindi, sé hún endurtekin nógu oft.

Heimsstyrjöldin síðari hófst þegar Hitler hagnýtti sér þýsku þjóðabrotin í Tékkóslóvakíu, Súdetahéruðum og Póllandi til að innlima þau í Stór-Þýskaland, enda töldu þau sig sæta ofsóknum í heimalöndunum. Og allt var það gert til að tryggja „frið á vorum tímum“.

Fleira kemur í hugann, Hitler sótti réttlætningu ársárstefnu sinnar í niðurlægingu þjóðverja í lok heimsstyrjaldarinnar fyrri þegar þeir voru gerðir ábyrgir fyrir hörmungum stríðsins með tilheyrandi sligandi skadabótum Versalasalninganna. Á sama hátt horfir Pútín til hruns

Annað sem kallar á samanburð við Hitlerstímann er ósvífni í málflutningnum, hvernig bláköldum staðreyndum er neitað og svart sagt hvítt.

Sovétríkjanna og auðmýkingarinnar þegar heimsveldið liðaðist í sundur og lepprikin gengu þeim úr greipum, sum hver í Nató. Nú skal vinda ofan af þeirri óheillaþróun og endurheimta stykkinn sem vantar í stóra þúlið.

Annað sem kallar á samanburð við Hitlerstímann er ósvífni í málflutningnum, hvernig bláköldum staðreyndum er neitað og svart sagt hvítt. Þannig varðar 15 ára fangelsi ef einhver vogar sér að halda því fram að rússneski herinn hafa ráðist inn í Úkraínu, hann er þvert á móti að verjast yfirvofandi áras Úkraínnumanna og stemma stígu við uppkomu ný-nasista hvar sem þeir finnast ekki.

Það sem vekur manni þó mestan ugg, er hve rækilega þeir Pútín/Lavroff hafa drullað upp á bak, svo mjög að erfitt er að sjá að Rússland undir þeirra stjórn eigi afturkvæmt í samfélag þjóðanna. Þegar eins var komið fyrir þeim Hitler og Göbbels stytta þeir sér og sínum aldur og reyndu að draga heiminn með sér í fallinu. Og munaði ekki nema því sem munaði að það tækist. Nú er sá munur ekki lengur til staðar, Pútín heldur á vopninu sem Hitler vanhagaði um og hefur þegar hóttað að beita því. Spurningin er hvort umheiminum muni takast að forða þeim hamförum og svarið hlýtur á endanum að liggja hjá Rússum sjálfum, munu öfl vekjast þar í tæka tíð til að forða endalokunum? ■

Auglýsing um skipulag

Í samræmi við 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á Aðalskipulagi Borgarbyggðar 2010–2022.

Aðalskipulagsbreyting

– Jarðgerðarmiðstöð á Hvanneyri.

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 10. febrúar 2022 að auglýsa tillögu að breytingu á aðalskipulagi á Hvanneyri í Borgarbyggð.

Sett er fram stefna um að breyta landnotkun á 1,9 ha svæði á Hvanneyri úr landbúnaði í þjónustustofnun. Þjónustuvæði (P1) á Hvanneyri er stækkað úr 1,1 ha í 3 ha þar sem fyrirhugað er að reisa nýja Jarðræktarmiðstöð Landbúnaðarháskólans. Nýtingarhlutfall er jafnframt hækkað úr 0,05 í 0,35.

Aðalskipulagsbreyting – frístundasvæði í Urriðaaárlandi í Borgarbyggð.

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 10. febrúar 2022 að auglýsa tillögu að breytingu á aðalskipulagi á frístundasvæði í Urriðaaárlandi í Borgarbyggð.

Sett er fram stefna um að breyta landnotkun á 12 ha svæði í Urriðaaárlandi úr landbúnaði í frístundabyggð. Frístundabyggð (F11) er stækkuð úr 11,4 ha í 23,4 ha þar sem fyrirhugað er að breyta legu vegar, auka á frístundalóðir um 17 og leiðréttta ytri mörk svæðis. Aðkoma er um Snæfellsnesveg (54) um tvær veggtingar, Brókarstíg og Klettastíg.

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. og 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér með auglýstar tillögur að nýju deiliskipulagi og að breytingu á deiliskipulagi í Borgarbyggð.

Deiliskipulag – frístundabyggð í landi Urriðaaár við Klettastíg og Birkistíg

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 10. febrúar 2022 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi frístundabyggðar í landi Urriðaaár við Klettastíg og Birkistíg í Borgarbyggð.

Deiliskipulagið tekur til 9,4 ha svæðis innan frístundabyggðar (F11) í landi Urriðaaár. Tekur skipulagið til 15 nýrra frístundalóða. Aðkoma að lóðum verður um Brókarstíg og Klettastíg sem tengjast Snæfellsnesvegi (54). Gerð er breyting á Aðalskipulagi Borgarbyggðar 2010–2022 samhliða.

Breyting á deiliskipulagi

– frístundabyggð í landi Urriðaaár

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 10. febrúar 2022 að auglýsa tillögu að breytingu deiliskipulags frístundabyggðar í landi Urriðaaár í Borgarbyggð.

Breytingin tekur til veggtingar innan svæðis og að Snæfellsnesvegi (54), afmörkun skipulagssvæðis er breytt ásamt lóðamörkum og byggingarreitum. Jafnframt eru skilgreindar 2 nýjar lóðir, breyting gerð á göngustígum og opnum svæðum. Aðkoma að lóðum verður um Brókarstíg og Klettastíg sem tengjast Snæfellsnesvegi. Gerð er breyting á Aðalskipulagi Borgarbyggðar 2010–2022 samhliða.

Ofangreindar skipulagsáætlanir eru aðgengilegar á heimasíðu Borgarbyggðar www.borgarbyggd.is frá 23. mars til og með 5. maí 2022. Ef óskað er eftir nánari kynningu á ofangreindum tillögum þarf að panta tíma hjá skipulagsfulltrúa.

Hverjum þeim aðila sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við auglýstar skipulagstillögur og er frestur til að skila inn athugasemdom til 5. maí 2022. Athugasemdom skal skila skriflega í Ráðhús Borgarbyggðar, Bjarnabraut 8, 310 Borgarnesi, b.t. skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@borgarbyggd.is eða thjonustuver@borgarbyggd.is.

Í samræmi við 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér með auglýstar skipulagslýsingar að breytingu á Aðalskipulagi Borgarbyggðar 2010–2022.

Lýsing að breytingu aðalskipulags – Húsafell í Borgarbyggð.

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 10. mars 2022 að auglýsa lýsingu að breytingu á aðalskipulagi fyrir frístundasvæðið Litlu-Tunguskógur í Húsafelli í Borgarbyggð.

Fyrirhugað er að breyta landnotkun landsvæðis Litlu-Tunguskóga (L219075) í Húsafelli úr frístundabyggð í íbúðarsvæði. Svæðið er staðsett 600m austan þjónustumiðstöðvarinnar í Húsafelli, á milli Hálsasveitarvegur og Hvítár. Í gildi er deiliskipulag frá árinu 2007 sem gerir ráð fyrir 54 frístundalóðum og einni þjónustulóð. Gerð verður breyting á deiliskipulagi samhliða. Þar verði gert ráð fyrir að 40 lóðir verði að íbúðahúsalóðum en 14 lóðir austast á svæðinu verði áfram skilgreindar sem frístundalóðir. Aðkoma er um Hálsasveitarveg (518).

Lýsing að breytingu aðalskipulags – Breiðabólstaður 2 í Borgarbyggð.

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 10. febrúar 2022 að auglýsa tillögu að breytingu á aðalskipulagi fyrir íbúðabyggð á Breiðabólstaða 2 í Reykholti, Borgarbyggð.

Fyrirhugað er að breyta landnotkun svæðis í landi Breiðabólstaðar úr landbúnaðarlandi (L) og athafnasvæði (A1) í íbúðarsvæði (I4). Breytingin á við um 30,5 ha svæðis og mun þéttbýlissvæði Reykholts stækka sem um þessu nemur. Stefnt er að því að á svæðinu verði 85–100 einbýlis-, par- og raðhúsaloðir auk einnar lóðar fyrir verslun og þjónustu (S2) á þegar skilgreindum reit á aðalskipulagi. Aðkoma er um Hálsasveitarveg (518).

Ofangreindar lýsingar eru aðgengilegar á heimasíðu Borgarbyggðar www.borgarbyggd.is frá 23. mars til og með 10. apríl 2022. Ef óskað er eftir nánari kynningu á ofangreindum skipulagslýsingum þarf að panta tíma hjá skipulagsfulltrúa.

Hverjum þeim aðila sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að koma með ábendingar við auglýstar skipulagslýsingar og er frestur til að skila inn ábendingum til 10. apríl 2022. Ábendingum skal skila skriflega í Ráðhús Borgarbyggðar, Bjarnabraut 8, 310 Borgarnesi, b.t. skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@borgarbyggd.is eða thjonustuver@borgarbyggd.is.

Borgarbyggð, 23. mars 2022 – Skipulagsfulltrúi Borgarbyggðar



BORGARBYGGÐ

www.borgarbyggd.is

Merkisatburðir

- 1960** Söngsveitin Filharmónía kemur fram opinberlega í fyrsta sinn í uppfærslu Þjóðleikhússins á Carmina Burana eftir Carl Orff.
- 1970** Þrír þjóðkunnir leikarar halda upp á 25 ára leik-afmæli: Baldvin Halldórsson, Gunnar Eyjólfsson og Róbert Arnfinnsson.
- 1998** Kvikmyndin **Titanic** hlaut ellefu Óskarsverðlaun.
- 1998** Kjalarnes og Reykjavík sameinast í eitt sveitarfélag.
- 2007** Nýja leikjatölvan frá Sony, **PlayStation 3**, kemur í verslanir í Evrópu, Ástralíu og Singapúr.
- 2018** Fjölbrautaskólinn í Garðabæ vinnur Gettu betur í fyrsta sinn.



Berglind Rós er formaður Hins íslenska ástarrannsóknafélags.

MYND/KRISTINN INGVARSSON

Rýnt í ástina í Hallgrímskirkju

Ný hádegisviðburðaröð Hins íslenska ástarrannsóknarfélags hefst í Hallgrímskirkju í dag þar sem ástin verður skoðuð frá ýmsum sjónarhornum.

arnartomas@frettabladid.is

Ástin verður í brennidepli í Hallgrímskirkju í hádeginu í dag en þá hefst viðburðaröð þar sem félagsmenn í Hinu íslenska ástarrannsóknarfélagi kynna rannsóknir sínar og skrif um málefni ástarinnar.

„Þetta eru allt fræðimenn með ólíkan bakgrunn sem hafa tileinkað hluta af rannsókn- og fræðatíma sínum í þetta viðfangsefni,“ segir doktor Berglind Rós Magnúsdóttir, formaður Hins íslenska ástarrannsóknarfélags, sem verður framsögumaður í samverunni í dag.

Í erindi sínu mun Berglind Rós fjalla um ástarrannsóknir og tilhugalíf frá skilinna framakvenna.

„Þetta byggir á djúpvíðtölum við sjálfstæðar íslenskar konur sem eru að feta nýjar brautir í tilhugalífínu eftir skilnað og hafa ekki verið á vettvangi ástarinnar í talsverðan tíma,“ segir Berglind Rós og útskýrir að leikreglur hafi þróast og breyst talsvert á undanförunum árum. „Þetta tengist sitengingunni og ákveðinni regluslökun í allri tengslamyndum. Hvað er samband, hvenær er maður kominn í samband og hvað má gera í samböndum? Þessar reglur, sem voru nokkuð ljósar fyrir tuttugu árum síðan eru komnar á talsverða hreyfingu í dag.“

Hagfræði ástarinnar
Viðfangsefni dagsins segir Berglind Rós

tengjast því sem hún kallar hagfræði ástarinnar.

„Þeir miklu straumar sem hafa gengið yfir samfélag okkar hafa ekki einungis haft áhrif á opinber kerfi heldur líka á einkalíf,“ segir hún. „Þar nýti ég mér kenningar Önnu Guðrúnar Jónasdóttur um ástarkraftinn þar sem hún útvíkkar hugmyndir Marx um vinnukraftinn og útfærir á ástina. Það er hægt að arðræna ástarkraftinn rétt eins og það er hægt að arðræna vinnukraftinn.“

Þá styðst Berglind Rós einnig við Evu Illouz sem hefur verið að skoða hvernig hefur smitast af markaðslögmálum.

„Ég verð aðeins á þessum slóðum,“ segir hún. „Ég hef mikið verið að skoða menntakerfið og hvernig markaðsvæðing hefur haft áhrif á það. Þess vegna var mjög auðveld nálgun fyrir mig að skoða ástina með þessum augum.“

Ástin selur

Ástarrannsóknir eru tiltölulega nýjar af nálinni í fræðilegu samhengi en ástin hefur í gegnum aldirnar verið einhvers staðar í eternum og aðeins á færi skáldanna. Er Berglind Rós ekkert hrædd um að skemma sjarmann með því að rýna of djúpt í hana?

„Þetta er náttúrulega algjörlega glæpsamlegt ef út í það er farið,“ segir hún og hlær. „Það er mjög viðeigandi að þessi viðburðaröð eigi sér stað í kirkjunni því ástin hefur lengst af verið nánast á sama stað og trúin. Þetta er eitthvað ósnertanlegt sem við náum ekki fyllilega utan um, frekar en heilagan anda eða guð.“

Berglind Rós segir að markaðurinn hafi nýtt sér þessa trú okkar á ástinni til



Þeir miklu straumar sem hafa gengið yfir samfélag okkar hafa ekki einungis haft áhrif á opinber kerfi heldur líka á einkalíf.

Þess að fá okkur til að kaupa meira því ástin selji alveg gríðarlega.

„Fyrirmyndir okkar í ástinni eiga oft auðvelt með að bjóða viðkomandi í dýrar ferðir til útlanda og skapa rómantíska stemningu sem kostar sitt,“ segir hún. „Ef við skoðum ástina í stéttasamhengi getur hún verið ansi grim.“

Markmiðið segir Berglind þó ekki að eyðileggja hugmyndina um ástina heldur aðeins að trufla hana.

„Ég er með ansi félagsfræðilega greiningu og félagsfræðin truflar alltaf þegar við áttum okkur á því að eitthvað sem við höldum að sé einstakt frekar almennt,“ segir hún. „Tilfinningar eru ekki síður félagslegar en einstaklingsbundnar. Ástin er ótrúlegt fyrirbæri og sterk orka í okkar lífi og einmitt þess vegna þurfum við að vera fær um að skoða hana með kerfisbundnum hætti án þess þó að telja okkur trú um að við munum nokkurn tímann skilja hana til hlítar.“ ■



Elskulegur sambýlismaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Steinn Ágúst Baldvinsson
vélstjóri,

lést þriðjudaginn 15. mars.

Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 25. mars kl. 15. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Umhyggju - félag langveikra barna.

Streymt verður frá útförinni á slóðinni:
youtube.com/watch?v=PSlljSIXcQA

Sigrún Sigurjóna Ívarsdóttir

Einar H. Steinsson **Sigríður Sigurðardóttir**
Gyða Steinsdóttir **Baldur Þorleifsson**
Kristín S. Björnsdóttir **Skúli Skúlason**
Aðalbjörg J. Björnsdóttir **Valur Júlíusson**
Hafdis H. Björnsdóttir **Valdimar Júlíusson**
barnabörn og langafastrákur.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jónína Júlíusdóttir
Nína,

húsmóðir og fyrrverandi forstöðumaður,

síðast til heimilis að Kópavogsbraut 1a í Kópavogi, lést þann 11. mars síðastliðinn.

Útför hennar fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 24. mars og hefst kl. 13.00.

Elin Richards **Þorvaldur J. Sigmarsson**
Richard Örn Richardsson **Elin Maria Sigurðardóttir**
Björgvin Richardsson **Ásdís Birgisdóttir**
Ása Richardsdóttir **Hjálmar H. Ragnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkæra móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Elísabeth G. Jósefsdóttir
Banna

hjúkrunarfræðingur,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjöli í Reykjavík föstudaginn 18. mars 2022. Útförin fer fram í Kópavogskirkju föstudaginn 25. mars kl. 10.

Þórarinn H. Þorbergsson **Uunnur Elin Jónsdóttir**
Gabriela E. Þorbergsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær unnusti, sonur, bróðir og tengdasonur okkar,

Egill Óli Helgason

varð bráðkvaddur á heimili sínu 11. mars síðastliðinn.

Útför verður frá Skálholtskirkju, laugardaginn 26. mars klukkan 14.00.

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



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Gréta Svanhvít Jónsdóttir

Njarðarvöllum 6,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja miðvikudaginn 16. mars. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Guðný Pálsdóttir
Svala Kristín Pálsdóttir
Snæbjörn Guðmundsson
Rut Guðmundsdóttir
Dagný Sjöfn Guðmundsd.
Elin Björg Guðmundsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.
Aðalsteinn Jörgensen
Jóhanna M. Vilhjálmssdóttir
Magnús Valgeirsson
Friðrik K. Jónsson

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

Osprey Bakpokar

-eitt mesta úrval landsins!

GG  SPORT

Stingum af ...



Lífstíðar ábyrgð

Stillanlegt bak

Brjóstól á sleða og með neyðarflautu

Hámarksöndun í baki

Festingar fyrir göngustafi

Renndir vasar á mjaðmaólum



Netapoki

Sér vasi fyrir vatnspoka

Netahólf á hliðum

Festingar fyrir ísaxir

Talon 33L

29.900 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
Drír saman í einum pakka
Verð: **6.490 kr**

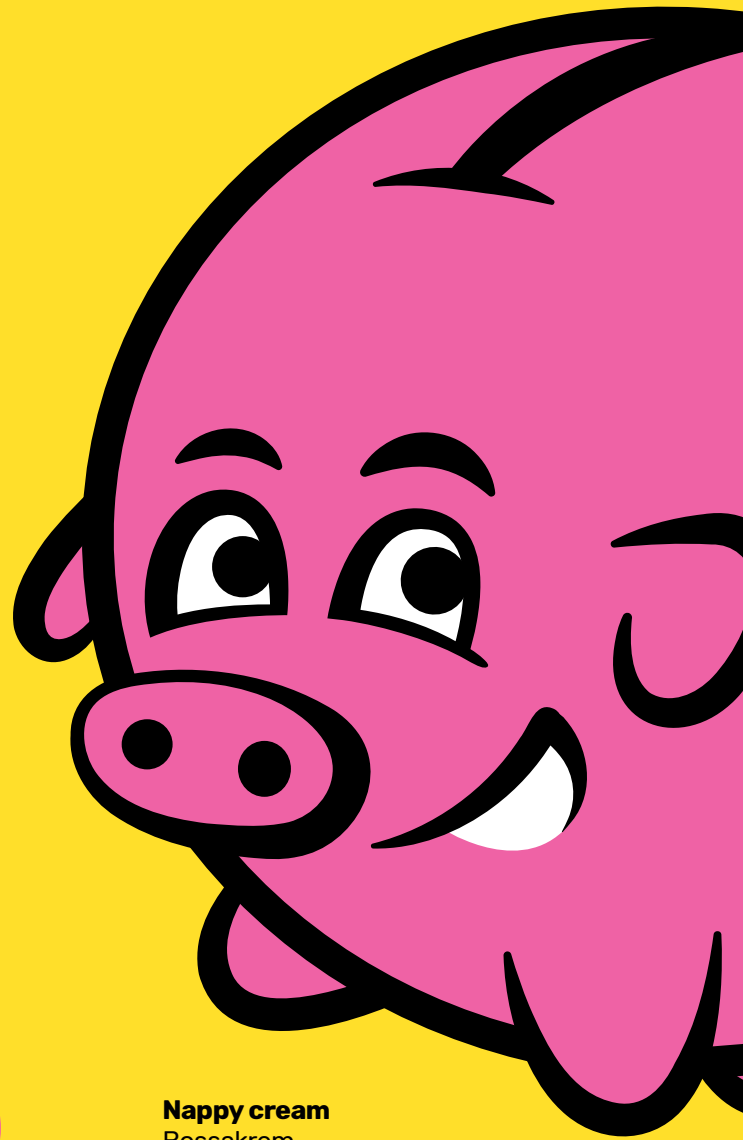
➔ Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 ggsport.is  [@gg_sport](https://www.instagram.com/gg_sport)

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

Til hamingju ungbarna foreldrar!

Childs farm barnavörulínan
á Bónusverði



879

kr./stk.



Nappy cream

Bossakrem
100 ml

Barna rakakrem

250 ml

Hand wash

Handsápa
250 ml

Hair and body wash

Sturtusápa
250 ml

Sjampó lyktarlaust

250 ml

Sjampó jarðarberja

250 ml

Freyðibað

Tvær tegundir
250 ml

1.298

kr./pk.



BÓNUS



Bambo Nature bleiur

Verð gildir til og með 27. mars eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.



598

kr./pk.



Smash style hamburgarar
2x 120 g



679

kr./pk.

Smash style hamburgarar
2x 140 g



129

kr./pk.

Smash style hamburgarabrauð
2x stk.



598

kr./pk.

Hamburgarakrydd
120 g

Með
íslensku
flögusalti



598

kr./pk.

Spg krydd
130 g

459

kr./pk.

Hamburgarasósa
300 ml



598

kr./pk.

Bernaissósa
300 ml



**Hamburgara
búð allra
landsmanna**

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 rannsóknnum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
- 20.00 Bióbærinn Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bióspjalli.
- 20.30 Fréttavaktin (e)
- 21.00 Markaðurinn (e)

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi
- 13.10 Kastljós
- 13.35 Útsvar 2009-2010 Akureyri- Reykjanesbær.
- 14.30 Joanna Lumley og Silkileiðin
- 15.15 Landakort Oddi
- 15.20 Líkamstjáning - Ágreiningur
- 16.00 Okkar á milli
- 16.30 Basl er búskapur
- 17.00 99% norsk
- 17.30 Á meðan ég man
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Hróturinn Hreinn
- 18.08 Millý spyr
- 18.15 Múminálfarnir
- 18.37 Eldhugar - Cheryl Bridges - íþróttakona
- 18.40 Krakkafréttir
- 18.45 Lag dagsins Krummi og Soffia Björg - Bona Fide.
- 18.52 Vikinglottó
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Kastljós
- 20.05 Kiljan
- 20.45 Hádegisspjall Lunsj
- 21.05 Framúrskarandi vinkona My Brilliant Friend
- 22.00 Tiufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Misha og úlfarnir Misha and the Wolves Heimildarmynd frá 2021 um Mishu Defonseco sem heillaði heiminn með endurminningum sínum úr helförinni sem komu út í bók árið 1997. Þar sagði hún meðal annars frá því hvernig hún lifði sem barn á meðal úlfa á meðan hún leitaði að týndum foreldrum sínum og faldi sig fyrir nasistum.
- 23.50 Dagskrárlök

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil
- 13.15 The Late Late Show
- 14.00 The Block
- 15.00 Kenan
- 15.25 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
- 19.10 The Block
- 20.10 Survivor
- 21.00 Chicago Med
- 21.50 Station 19
- 23.30 The Late Late Show
- 00.15 Berlin Station
- 01.10 9-1-1
- 01.55 NCIS. Hawaii
- 02.40 In the Dark
- 03.25 Tónlist

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn
- 08.25 The O.C.
- 09.05 Bold and the Beautiful
- 09.25 All Rise
- 10.05 Hell's Kitchen
- 10.50 Margra barna mæður
- 11.25 Atvinnumennirnir okkar
- 11.55 Framkoma
- 12.35 Nágrannar
- 12.45 NCIS
- 13.30 Um land allt
- 14.05 Skítamix
- 14.30 Gulli byggir Fjórða þáttaröðin með Gulla Helga og nú fylgjumst við með endurbótum á gömlu húsi á Bræðraborgarstíg sem hústökufólk hafði lagt undir sig eftir hrun.
- 15.05 Matargleði Evu
- 16.00 Ireland's Got Talent
- 17.05 Last Week Tonight with John Oliver
- 17.35 Lóa Pind. Snapparar
- 17.35 Bold and the Beautiful
- 18.00 Nágrannar
- 18.26 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.50 Sportpakinn
- 18.55 Ísland í dag
- 19.10 Bætt um betur
- 19.40 First Dates Hotel
- 20.25 Grey's Anatomy
- 21.15 Outlander
- 22.15 Nach
- 22.40 The Blacklist
- 23.25 Grantchester
- 00.10 The O.C.
- 00.50 All Rise
- 01.35 Hell's Kitchen
- 02.15 Gulli byggir
- 02.50 Framkoma
- 03.20 Last Week Tonight with John Oliver

Björn Jón fjallar um 100 ára afmæli Norræna félagsins

Norræna félagið fagnar aldarafmæli á þessu ári og hefur frá byrjun stuðlað að sterkum tengslum Norðurlandþjóðanna. Til að rifja upp alla sögu félagsins fær Björn Jón Bragason til sin formann félagsins, Hrannar B. Arnarsson, í þættinum Saga og samfélag á Hringbraut kvöld.



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 býsn
- 5 baða
- 6 í röð
- 8 klígjia
- 10 ekki
- 11 hás
- 12 kefli
- 13 snúra
- 15 síðast
- 17 skrípaleikur

LÓÐRÉTT

- 1 viðbjóð
- 2 vanþóknun
- 3 bergtegund
- 4 tildur
- 7 bekkjar-nautur
- 9 argar
- 12 kunna
- 14 stafur
- 16 tveir eins

LÁRÉTT: 1 ósköp, 5 þvo, 6 rs, 8 veigja, 10 el, 11 róm, 12 vail, 13 réim, 15 aftast, 17 farsl. LÓÐRÉTT: 1 óþverra, 2 svei, 3 kol, 4 þrál, 7 samsetl, 9 gramar, 12 vita, 14 efi, 16 ss.

Sudoku

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

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

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



P | PRESSAN

PRESSAN

FIMMTUDAGA KL. 20.00
OG AFTUR KL. 22.00

Nýr og hraður þáttur um helstu fréttamál líðandi stundar, í umsjón Sigurjóns M. Egilssonar.



HRINGBRAUT

SAMSUNG NeoQLED Q85A

Stærð 75" á tilboði - kr. 399.992,-



SAMSUNG NeoQLED Q85A

Stærð 65" á tilboði - kr. 295.992,-



SAMSUNG CRYSTAL UHD 8005

Stærð 55" á tilboði - kr. 107.920,-



SAMSUNG CRYSTAL UHD 8005

Stærð 65" á tilboði - kr. 143.992,-



SAMSUNG Soundbar Q710A

Soundbar á tilboði - kr. 79.920,-



ORMSSON

Notað verður nýtt í umdeildri aldamótatísku

Að sögn fagstjóra fatahönnunar við Listaháskóla Íslands (LHÍ) má finna forsendur endurkomu aldamótatískunnar í aukinni umhverfisvitund meðal yngri kynslóða. Yngri neytendur séu í auknum mæli að kaupa notuð föt en einnig séu baráttuhreyfingar með aldamótaskírskotun á borð við Free-Britney mögulegur áhrifaþáttur.

ninarichter@frettabladid.is

„Þessi þúsaldartíska, ég held að þetta sé TikTok-kynslóðin sem er að halda henni uppi. Krakkarnir sem eru fædd í kringum aldamótin sem upplifðu ekki tískuna á sínum tíma,“ segir Þórunn María Jónsdóttir, fagstjóri í fatahönnun við LHÍ.

Umhverfismeðvitund ungmenna
Aldamótatískan, einnig kölluð þúsaldartíska eða einfaldlega Y2K, er tíska síðustu aldamóta. Tískumeðvitaðir gætu hafa rekið augun í hvítan augnblyant, velúrgalla í skærum litum og endurkomu útviðra buxna, svo að dæmi sé nefnd. Fólk virðist mishrifið af þessari þróun, eins og gerist svo gjarnan þegar tískan fer í hringi. Aðspurð um forsendur þessarar endurkomu svarar Þórunn María að hér sé um að ræða blöndu af nokkrum þáttum. „Þessir krakkar eru sjúklega meðvitaðir um umhverfisáhrif



Þórunn María Jónsdóttir fagstjóri telur umhverfismeðvitundun hafa áhrif á endurkomu aldamótatískunnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

textílnaðarins. Þeir eru að kaupa mikið á nytjamörkuðum og þetta eru föt sem þú færð þar,“ segir hún.

Þórunn María bætir við að TikTok-stjórnur séu einnig áhrifamiklar þegar komi að því að leggja þessar línur. Einnig kunni Free-Britney fjöldahreyfingin, þar sem barist var fyrir frelsi poppstjórnunar Britney Spears, að hafa áhrif. Britney Spears átti sína stærstu smelli um aldamótin.

Stærri stærðir og skraut

„Það er smá tenging við japanska teiknimyndatísku, þar er bleiki liturinn og stelpulega útlitið,“ bætir hún við. „Tískan fer alltaf öfganna á milli og við erum búin að vera svolítið í mínimalískri tísku. En svo kemur þúsaldartískan og þá ertu komin með helling af litum, aukahluti og skrauti.“

Að sögn Þórunnar Maríu kemur tískan undan kófinu með aðrar stærðir í sniðum en fyrir heimsfaraldurinn. Aðspurð hvort tískan sé komin til baka í heild sinni svarar hún að svo sé ekki. „Það er búið að uppfæra hlutina. Sniðin fitta aðeins öðruvísi núna en þau gerðu þá. Það er ekki hægt að segja

að þetta sé alveg tekið á milli ára. Mér finnst vera smá leikur í þessu núna,“ segir hún.

Vantar upp á virðingu í tiskunni

Þegar Þórunn María er beðin að ráða í framtíðina og hvað komi með haustinu, svarar hún því til að sjálfbærni sé næst á dagskrá. „Tískuheimurinn hefur verið að ganga í gegnum ákveðna endurskilgreiningu. Við þurfum að gera hann umhverfisvænni og nýta betur þann textíl sem er til,“ segir hún. „Ég held að við komum til með að leita svolítið meira þangað,“ segir hún.

„Tískuiðnaðurinn hefur verið einn af þeim þáttum sem menga umhverfið hvað mest, fyrir utan hvað það hefur vantað mikið upp á að virðing sé borin fyrir mannréttindum og samfélagsleg ábyrgð hefur nánast ekki verið til staðar. Iðnaðurinn þarfnast gagnarrar endurskoðunar á hönnunar-, framleiðslu- og neyslustigi. Við viljum sjá breytingar í átt að umhverfisvernd og samfélagslegri ábyrgð. Við sem neytendur tísku þurfum að taka ábyrgð og ákveða hvaða skilaboð við sendum með okkar neyslu,“ segir Þórunn María. ■



Mittislag buxnasnið og jogginggallar eru málið í dag.

hagar

Frá tilnefningarnefnd vegna aðalfundar Haga hf. 2022

Aðalfundur Haga hf., kt. 670203-2120, verður haldinn miðvikudaginn 1. júní 2022.

Peim hluthöfum sem vilja eiga fund með tilnefningarnefnd eða koma skilaboðum á framfæri við nefndina í aðdraganda aðalfundar 2022 er bent á að hafa samband við tilnefningarnefnd eigi síðar en 13. apríl nk. á netfangið tilnefningarnefnd@hagar.is.

Peim sem vilja gefa kost á sér til setu í stjórn Haga hf. er bent á að tilkynna það skriflega til tilnefningarnefndar Haga hf. eigi síðar en 22. apríl 2022 á netfangið tilnefningarnefnd@hagar.is. Nauðsynlegt er að frambjóðendur notist við framboðseyðublað sem finna má á vefsíðu Haga en þar þarf meðal annars að upplýsa um bakgrunn og hæfi frambjóðanda, auk þess að gera grein fyrir hvernig frambjóðandi uppfyllir skilyrði sáttar Haga hf. við Samkeppniseftirlitið frá september 2018.

Auk framboðseyðublaðs má á heimasíðu Haga finna nánari upplýsingar um viðmið tilnefningarnefndar við mat á frambjóðendum. Sjá hér: www.hagar.is/fjarfestar/hluthafafundur/.

Tillögur tilnefningarnefndar um frambjóðendur til stjórnar verða tilkynntar þann 10. maí nk.

Tilnefningarnefnd Haga hf.



Toxic Kings velta dekkjum og sjálfum sér upp úr hugmyndum um karlmennsku.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Umbúðalaus karlmennska

LEIKHÚS

How to make love to a man

Toxic Kings
Borgarleikhúsið

Margrét Erla Maack

Leikhópurinn Toxic Kings frumsýndi liðna helgi verkið How to Make Love to a Man í verkefninu Umbúðalaus í Borgarleikhúsinu. Verkið er unnið með spunavinnu og sýningin í sketsaformi, þar sem stuttur leikþættir varpa ljósi á viðfangsefni hennar: Karlmenskuna.

Ungu mennirnir sem stiga á svið, þeir Andrés Pétur Þorvaldsson, Ari Íseld og Helgi Grímur Hermannsson, tækla stór mál og velta fyrir sér hvenær þeirra kynslóð karlmanna hætti að tala saman. Sérstaklega minnisstæð er sena með litlum drengjum sem leika sér og tala um allt og vada úr einu í annað og ekkert umræðuefni er feimnismál. Þeir mæla sér mót 18 árum síðar á sama stað og segja ekkert. Ekkert.

Leikstjórn Tómasar Helga Baldurssonar er skemmtileg, hver persóna fær sitt rými í þessu knappa formi, en hann hefur mátt stytta og skerpa ýmsar senur. Þær senur sem voru best heppnaðar og beittastar voru þær stuttu, sem dæmi má nefna grilltangaleitina og ræðu fjarverandi föður í fermingu, en spjall um áfengisneyslu vinar sem og kúrekasenurnar munu líklega

slípast til og snerpast með keyrslu sýningarinnar. Á-söngur Helga hefur þó ekki mátt vera sekúndu styttri.

Enskan er nokkuð áberandi í sýningunni. Heiti sýningarinnar er á ensku og hópurinn kallar sig Toxic Kings. Fyrst var það trúflandi en eftir því sem farið var á meira dýpi var ljóst að enskan er gott vopn ef við viljum ekki vera of hreinskilin, ekki opna okkur um of og halda erfðum samtölum utan við kvikuna. Að kalla hlutum enskum nöfnum setur alvöru umræðuefni í slangur og grínþúning, sem getur komið sér vel. Að vera „þússkall heima“ hljómar eins og grín ef það hentar betur og því ertu ekki að gefa of mikið upp.

Það ber að hrósa Borgarleikhúsinu fyrir verkefnið Umbúðalaus þar sem ferskt tilrauna-leikhús fær að blómstra. Sprengikrafturinn lifir í verkunum sjálfum sem fá stuttan undirbúningstíma sem skilar sér í lifandi leikhúsi þar sem hver gimsteinninn á fætur öðrum hefur fengið að skína. ■

NIÐURSTADA Sketsaformið hentar vel til að koma skýrum skilaboðum á framfæri og að kryfja stór mál með gríni. Sömu-leiðis hentar það áhorfendum með Internet-athyglisspan. Sýningin er hressandi, lipur og sniðug og talar inn í samtímann. Ósk mín er sú að hópurinn ferðist með hana um landið og setji hana upp á dekkjaverkstæðum.

ÞAÐ MÁ EKKERT KLIKKA Í ÞESSUM TÚR!



NÝJAR HENDUR EHF/MARKELL PRODUCTIONS KYNNA Í SAMVINNU VIÐ SÝN/STÖÐ2 OG MYNDFORM

Alra SÍÐASTA VEIÐIFERÐIN

KOMIN Í BIÓ

LAUGARÁS BIÓ SMÁRA BIÓ HÁSKÓLA BIÓ BORGAR BIÓ



Á skjánum



Álfgrímur Aðalsteinsson
TikTok-stjarna

„Ég er búinn að vera rosa-lega upptekinn síðustu vikur, það var að koma svona smá breik.

Ég er í óðaönn að horfa á allar þessar myndir sem eru tilnefndar til Óskarsverðlaunanna sem eru á sunnudaginn.

Sumar þeirra eru á streymis-



Annars var ég bara að byrja að horfa á Desperate Housewives.

veitum. Don't look up er á Netflix, og er gegguð, Liquorice pizza er í Bío Paradís. Annars var ég bara að byrja að horfa á Desperate Housewives, ég hef aldrei horft á það. En það var alltaf á RÚV þegar ég var lítill.“ ■

STÓLA DAGAR

20%
afsláttur
af öllum
stólum



CANNES

hægindastóll með skammel

Vandaður, glæsilegur og þægilegur hægindastóll með þykku leðri á slitflötum og á sterkum snúningsfæti. Fjórir litir; koniaksbrúnt, svart, grátt og rautt leður.

Fullt verð: 199.900 kr.

Nú **159.920 kr.**



KOLDING hægindastóll með skammel

Stillanlegur hægindastóll með skammel. Svart, rautt eða grátt leður/PVC.

Fullt verð: 169.900 kr.

Nú **135.920 kr.**



www.DORMA.is

Verð og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA

Láttu drauminn ræstast

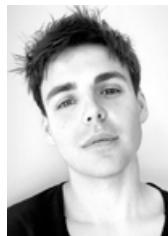
Svartar bökur í stíl við svarta sanda

Svartar pitsur, innblásnar af nærumhverfi sínu, eru nýjasta viðbótin í veitinga-geirann í Vík í Mýrdal.

arnartomas@frettabladid.is

Svartar stendur eru löngu orðnar að einu helsta kennileiti Íslands á alþjóðavísu enda framandi öllum þeim sem eiga uppruna að rekja til staða þar sem viðrar vel. Í Vík í Mýrdal skaut nýlega upp kollinum nýr veitingastaður með sambærilega framandi skyndibita – svörtum pitsum í stíl við sandana.

„Hugmyndin kom frá umhverfinu í kringum okkur. Svörtu stendurnar, drangarnir og bara þessi svarti litur í okkar nærumhverfi,“ segir Daniel Óliver, einn eigenda Black Crust Pizzeria. Daniel er einnig eigandi Súpufélagsins en einn vinsælasti rétturinn þar er hin svokallaða Lava-súpa sem er borin fram í svörtu brauði. „Við vorum orðin það þreytt á að borða súpu að ég ákvað að prófa að skella í pitsu úr svarta brauðinu. Þær voru það góðar að við ákváðum að slá til og skella í veitingastað með svörtum pitsum.“



Daniel Óliver,
eigandi Black
Crust Pizzeria

Áhrifavaldar af stærri gerðum og smærri eru vísir til þess að skella öllu sem kalla mætti óvenjulega matargerð beint á Instagram en Daniel segir að Black Crust hafi farið hægt af stað á samfélagsmiðlum.

„Við vildum aðeins biða og sjá hvernig viðtökurnar væru áður en við færum í þann pakka en við erum búin að fá alveg virkilega góð viðbrögð, bæði frá ferðafólki og heimamönnum,“ segir hann. „Fólki finnst skemmtilegt að borða mat sem hefur einhverja tengingu við



Pótt svörtu pitsurnar líti óvenjulega út hafa þær fallið vel í kramið hjá gestum Black Crust.

MYND/ADSEND

staðinn sem það er á hverju sinni.“ Daniel segir ferðamannaflauminn í Vík vera kominn á fulla ferð á ný.

„Það er búið að vera slatti af túristum alveg frá því í febrúar og það eru orðnir margir veitingastaðir á svæðinu, en súpan er kannski heilsusamlegasti veitingastaðurinn á svæðinu,“ segir hann. „Það er búið að fara vel með okkur að hafa

mat sem er ekki djúpstektur eða skyndibiti.“

Þá segir Daniel að veðurfarið hjálpi einnig til með reksturinn.

„Fólki finnst gaman að fá eitthvað óvenjulegt frekar en eitthvað sem hægt er að fá hvar sem er. Svo trekkir súpan líka að í vonda veðrinu og þá hjálpar til að það rignir eiginlega tvö hundruð daga á ári hér í Vík. Það er alltaf súpuveður!“ ■

Næntís-förðun ryður sér til rúms og fólk plokkar augabrúnirnar aftur

ninarichter@frettabladid.is

Kristín Pétursdóttir er umsjónarmaður förðunarþáttanna Make Up sem frumsýndir eru í Sjónvarpi Símans á fimmtudag. „Þetta eru förðunarþættir þar sem við erum með sex keppendur sem eru að keppa í alls konar förðun. Dragförðun, fegurðardrottningarförðun og brelluförðun fyrir kvikmyndir og alls konar,“ segir Kristín. „Það dettur enginn út en svo stendur einn uppi sem sigurvegari sem hefur fengið sem flest stig yfir alla keppnina,“ segir hún.

Kristín segir fjölda förðunarfræðinga hafa sýnt þátttöku í þáttunum áhuga. Valið hafi síðan farið fram með viðtölum. „Við gátum valið úr mjög stórum og flöttum hópi förðunarfræðinga. Við vorum að reyna að fá fleiri stráka en það tókst ekki í þessari seríu,“ segir hún. „Við fáum samt karlmenn sem eru sérfræðingar í sínu fagi til að vera álitstgjafar.“



Við gátum valið úr mjög stórum og flöttum hópi förðunarfræðinga.



Kristín Pétursdóttir,
áhrifavaldur og
þáttastjórnandi

Að sögn Kristínar var ferlið ótrúlega skemmtilegt en þó hafi keyrslan verið mikil á þáttastjórnendum og tókuliði. „Við tókum þetta upp á sex dögum. Þannig að það var mikill pressa og mikið fjör.“

Aðspurð hvað biði sigurvegarans segist Kristín ekki vilja upplýsa um það strax. „Ég get eiginlega ekki sagt frá því, en það er til mikils að vinna.“

Varðandi straua í förðun vorð 2022 svarar Kristín að náttúruleg förðun sé að koma sterkari inn en áður, ásamt mildari litum. Þó fari fólk enn út fyrir þægindarammann. „Á TikTok og fleiri samfélagsmiðlum er næntís-förðun að ryða sér til rúms aftur. Fólk er að súpa hveljur yfir því en yngri kynslóðin virðist vera alveg fallin fyrir þessu og vill fara að plokka á sér augabrúnirnar aftur. Ég ætla að fara varlega í það sjálf. En maður á bara að fylgja hjartanu og gera það sem kveikir í manni.“ ■

AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðmundur Örn Jóhannsson guðmundur@torg.is, ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Andrés Bertelsen andres@frettabladid.is, Auður Hünfjörð 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: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is

SR30

STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
30 ÁRA



KRISTJANA STEFÁNS



JAMES OLSEN

GULLÖLD

SVEIFLUNNAR

Árvissir og sívinsælir sveiflutónleikar stórsveitarinnar eru sem fyrr helgaðir tímabilinu 1930–50, þegar stórsveitir réðu ríkjum á jörðinni og stjórnendur, söngvarar og einleikarar voru poppstjörnur síns tíma. Gestasöngvar eru **Kristjana Stefánsdóttir** og **James Olsen** frá Færeyjum.

Stjórnandi & kynnir: Sigurður Flosason

- ▶ 1. APRÍL
- ▶ KL. 20.00
- ▶ ELDBORG

MÍÐASALA Á HARPA.IS OG TIX.IS



Bakþankar

Önnu Sigrúnar
Baldursdóttir

Búmm

Nú er mánuður frá því að Rússar höfu innrás sína í Úkraínu. Þessi ömurlegi stríðsrekstur á það sam-eiginlegt með öllum öðrum slíkum, að hann hefur engu skilað nema fyrirsjáanlegri ömurð; eyðileggingu, skelfingu, örvinglan, limlestingum og dauða. Heimurinn stendur agndofa og horfir á, í einhverju óskiljanlegu en samt útskýranlegu aðgerðaleyfi meðan saklaust fólk horfir á framtíð sína lagða í rúst.

Stríð er hámark ósigurs mennskunnar og gleggsta merkið um hversu lítt þróuð mannskepnan er. Um skelfingu slíkra átaka hafa þó í gegnum aldirnar verið skrifuð stórvirki andans sem vara framtíðarkynslóðir við tilgangsleysi þeirra. Nefna má Stríð og frið eftir Tolstoj (eða Sérstakar aðgerðir og friður upp á pútínsku) og Sláturhús fimm eftir Kurt Vonnegut. Eins hafa mörg stórvirki birst á skjánum, svo sem Apocalypse Now eftir Coppola og Come and See eftir Klimov.

Ein óvæntasta stríðsádeila sem hittir svo fullkomlega í mark er að mínu mati lokaþátturinn í hinni frábæru sjónvarpsþáttaseríu „Svarta naðran“ (e. Black Adder) sem sýnd var seint á síðustu öld í Ríkissjónvarpinu. Þættirnir fjalla um aðalsmanninn Játvarð og þrælþjón hans Baldrek, sem fylgjast að í gegnum aldirnar. Í lokaseríunni eru þeir félagar flæktir í hörmungar fyrri heimsstyrjaldarinnar í ömurlegum skotgrafahernaði þess volaða stríðs. Baldrekur stígur ekki beint í vitið og er hafður að háði og spotti af füllýndum húsbónda sínum, en það er þó Baldrekur sem dregur saman tilgangsleysi allra stríða í ódauðlegu ljóði, sem er svona, í lauslegri þýðingu:

Búmm, búmm, búmm, búmm
búmm, búmm, búmm
búmm, búmm, búmm, búmm
búmm, búmm, búmm. ■



La Sportiva dagar

15% afsláttur af La Sportiva skóm 23. - 27. mars í verslunum 66°Norður og í vefverslun.



**pappír
umhverfið
prentun**



LITRÓF

UMHVERFISVÆN
PRENTUN

Vatnagörðum 14 · 104 Reykjavík
litrof@litrof.is · 563 6000 · litrof.is

La Sportiva Tempesta GTX
Hlaupaskór dömu

Léttir, þægilegir og vatnsheldir hlaupaskór og henta vel til æfinga allt árið í fjölbreyttu undirlagi.

29.900 kr. — 25.415 kr.

La Sportiva Jackal
Hlaupaskór dömu

Millistífir hlaupaskór með góðum hæla- og ökklastuðningi. Henta sérstaklega vel í utanvegahlaup og á malbiki.

28.900 kr. — 24.565 kr.

La Sportiva Jackal
Hlaupaskór herra

Millistífir hlaupaskór með góðum hæla- og ökklastuðningi. Henta sérstaklega vel í utanvegahlaup og á malbiki.

28.900 kr. — 24.565 kr.

La Sportiva Helios III
Hlaupaskór herra

Frábærir alhliða hlaupaskór fyrir náttúruhlaup sem henta einnig vel á malbikinu þar sem þeir eru mjúkir og með góða dempun.

26.000 kr. — 22.100 kr.