

Draumur eldri borgara dó



RuPaul á RÚV, takk



Fáðu tilboð í tryggingarnar á tm.is

TM

Skoðum > 13

Lífið > 20

FRÉTTABLAÐIÐ

81. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MIDVIKUDAGUR 27. APRÍL 2022



Vladímír Pútín Rússlandsforseti og António Guterres, aðalritari Sameinuðu þjóðanna, funduðu við hið margfræga fjögurra metra langa risaborð í Kremli í Moskvu. Forsetinn hefur hitt fjölmörg fyrir-menni við borðið en New York Times segir að það sé vegna sótthræðslu Pútíns. Heimsókn Guterres er tilraun til að auka þátttöku Sameinuðu þjóðanna í friðarviðræðum milli Rússlands og Úkraínu. Hann heldur svo til Kænugarðs en Volodímír Selenskij, forseti Úkraínu, gagnrýndi ákvörðun Guterres um að fara fyrst til Rússlands áður en hann kæmi til Kænugarðs. **FRÉTTABLAÐIÐ/EPA**

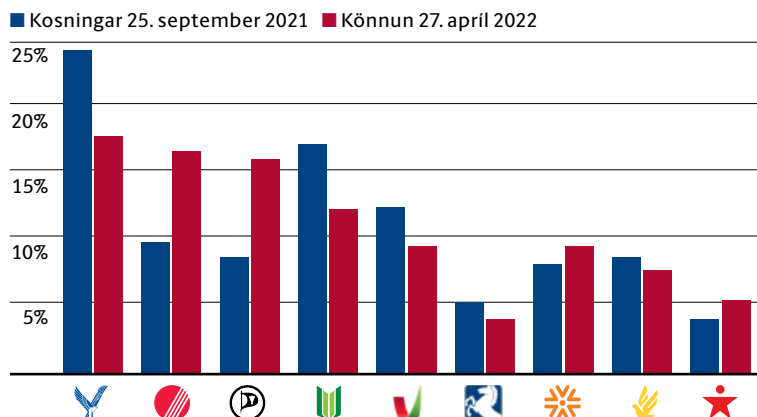
Stjórnin tapar tólf þingsætum í nýrri könnun

Ríkisstjórnin er kolfallin samkvæmt nýrri skoðanakönnun. Sjálfstæðisflokkurinn mælist með innan við 18 prósentu fylgi. Sósíalistar fengju öll þingsæti Miðflokksins.

adalheidur@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Ríkisstjórnin er fallin samkvæmt nýrri skoðanakönnun sem Prósent framkvæmdi fyrir Fréttablaðið. Stjórnarflokkarnir mælast með samanlagt 39,9 prósent og fengju 26 menn kjörna en 32 þingmenn þarf til að mynda meirihluta. Stjórnin hefur 38 manna meirihluta í dag, þar af einn sem

Hvaða lista myndir þú kjósa ef gengið væri til þingskosninga nú?



gekk úr Miðflokknunum og í Sjálfstæðisflokkinn eftir kosningar.

Mestu fylgi tapar Sjálfstæðisflokkurinn sem mælist nú með tæplega 18 prósentu fylgi en flokkurinn fékk 24,4 prósent í kosningunum síðasta haust. Flokkurinn tapar rúmlega sex prósentu fylgi. Framsóknarflokkurinn mælist með fimm prósentu lægra fylgi en í kosningum og er með 12,4 prósent. Flokkur forsætisráðherra tapar þremur prósentum frá kosningum og mælist með 9,6 prósentu fylgi.

Bændi Píratar og Samfylking bæta við sig um sjö prósentum hvor frá kosningum. Samfylking mælist nú með 16,8 prósentu fylgi og Píratar

með 16,2 prósent. Viðreisn bætir við sig um einu og hálfu prósentu og einum manni.

Flokkur fólksins og Miðflokkur tapar hins vegar fylgi. Flokkur fólksins missir einn mann samkvæmt könnuninni og Miðflokkurinn fengi rúm fjögur prósent og dytti út af þingi en Sósíalistar fengju þrjá menn kjörna ef gengið yrði til þingskosninga nú.

Fjallað er nánar um könnunina á vef Fréttablaðsins, frettabladid.is.

Könnunin var framkvæmd frá 13. til 26. apríl. Um netkönnun meðal könnunarhóps PróSENTS var að ræða. Úrtakið var 3.500 manns og var svarhlutfallið 50,3 prósent. ■

Boozt.com

THE NORDIC DEPARTMENT STORE

FLASH

ALLT AÐ 25% AFSLÁTTUR*

Virkjaðu afsláttarkóðann þinn

* Allt að 25% auka afsláttur af nánast öllu. Gildir á merktum vörum þegar þú virkjar afsláttarkóðann og verslar yfir 15 000 kr.



Ragnar Þór Pétursson, formaður KÍ, staðfestir málið en vill ekki tjá sig um það að sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Formaðurinn hafi beitt starfsmann skýru einelti

bth@frettabladid.is

FÉLAGSMÁL Stjórn Kennarasambands Íslands er með mál til skoðunar hjá undirfélagi samtakanna eftir að starfsmaður tilkynnti um mjög erfið samskipti. Óháður úttektaraðili hefur metið að um einelti sé að ræða.

Ragnar Þór Pétursson, formaður Kennarasambands Íslands, staðfestir málið en vill ekki tjá sig um það á þessu stigi.

Starfsmaðurinn, sem ekki vill láta nafns síns getið, staðfestir í samtali við Fréttablaðið að hann hafi kvartað undan samskiptavanda. Samkvæmt rannsókn úttektaraðila á samskiptum beitti formaður Félags grunnskólakennara, Þorgerður Laufey Diðriksdóttir, niðurlægjandi og neikvæðum aðferðum í samskiptum og misbeitti valdi sínu.



Þorgerður beitti, samkvæmt úttekt, starfsmann niðurlægjandi og neikvæðum aðferðum í samskiptum og misbeitti valdi sínu.

Heimildir Fréttablaðsins herma að niðurstaða fyrirtækisins sem gerði samskiptaúttektina hafi verið óvenju afgerandi ef miðað er við sambærileg mál sem upp koma og leiða til rannsókna.

Ekki náðist í Þorgerði þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir í gærkvöldi.

Formannskosningar í Félagi grunnskólakennara standa fyrir dyrum þar sem Þorgerður er í hópi þriggja sem gefa kost á sér í kjör til formanns.

Framboðsfundur var í gærkvöldi og var jafnvel talið að eineltismálið kæmi til umræðu. ■

Besta deild kvenna rúlluð af stað



Besta deild kvenna fór af stað í gær með tveimur leikjum. Íslandsmeistarar Vals mættu þá spútnikliði síðasta árs, Prótti, undir flóðljósunum á Hlíðarenda og ÍBV fékk Stjörnuna í heimsókn. Valskonum er spáð góðu gengi í sumar og flestir búast við því að þær verji Íslandsmeistaratitil sinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Listaverk Ragnars eru komin í skjól

tsh@frettabladid.is

MYNDLIST Öll listaverk myndlistarmannsins Ragnars Kjartanssonar sem voru á sýningu hans Santa Barbara í Moskvu eru komin aftur til listamannsins og gallerista hans á Íslandi og í Bandaríkjunum.

Ragnar tók ákvörðun um að loka sýningunni, sem var sett upp í samtímalistasafninu GES-2, í kjölfar innrásar Rússa í Úkraínu í febrúar síðastliðnum.

Að sögn Lilju Gunnarsdóttur, sem sér um vinnustofu Ragnars, skiluðu verkin sér aftur til Íslands um síðustu mánaðamót en hluti þeirra var svo sendur til Bandaríkjanna.

Hún lýsir þessu sem „ágætis lexíu í bjúrókrasíu“ og segir það hafa verið auðveldara að koma listaverkunum úr Rússlandi heldur en inn í landið. ■

Meira afl þýðir meira öryggi

Atli Óskar Fjaljarsson gagnrýnir tillögu starfshóps um smáfarartæki þess efnis að mörk verði sett á afl rafskutlna. Verði að tillögunni geti þróunin í tækni slíkra farartækja staðnað.

birnadrofn@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Í drögum að skýrslu starfshóps um smáfarartæki, skipuðum fulltrúum innviðaráðuneytisins, sem birt er í samráðsgátt stjórnvalda, er lagt til að sett verði mörk á afl smáfarartækja, svo sem rafskutlna. Verður það gert til að mögulegur hámarkshraði þeirra fari ekki yfir 25 kílómetra hraða.

Lagt er til að hámarksafl smáfarartækja verði 1.000 vött og hjól sem séu yfir þeim mörkum verði ekki leyfileg í umferð. Atli Óskar Fjaljarsson, leikari og framleiðandi, fer allra sinna ferða á rafskutlu og gagnrýnir tillögu starfshópsins um mörk á afli þeirra.

Hann segir að með breytingunni muni eiga sér stað stöðnun í þróun örflæðis og tækni slíkra farartækja á Íslandi. „Bestu og nýjustu hjólin í dag og þau sem hafa komið út á síðustu tveimur til þremur árum eru nánast öll með tvíknúnum mótör, bæði að framan og aftan, ekkert af þeim hjólum er undir 1.000 vöttum,“ segir Atli.

„Ef þessi mörk verða sett á höfum við farið á mis við þrjú ár af þeirri framþróun sem hefur orðið á þessari tækni en hún hefur verið í veldisvexti,“ bætir hann við.

Atli segir gagnrýni hans ekki beinast að því að rafskutlurnar muni ekki komast á meiri hraða en 25 kílómetrum á klukkustund verði tillagan samþykkt. Í aflmeiri og þróaðri rafskutlum felist einnig meira öryggi. „Þróunin sem hefur orðið snýr ekki einungis að hraðanum heldur fyrst og fremst öryggisatriðum. Rafhlöðuending hefur verið bætt, hjólin eru stöðugri og á þeim eru stefnuljós, svo örfá dæmi séu nefnd,“ segir hann.



Atli klæðist brynju og hjálmi þegar hann ferðast um á rafskutlu. Hann notar skutlu sem er meira en 1.000 vött og segir það nauðsynlegt í íslenskum aðstæðum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Ef þú ert 120 kílóa maður á leiðinni upp í Efra-Breiðholt þá er bara ekki séns að þú komist á hjóli sem er minna en þúsund vött.

Atli Óskar Fjaljarsson, leikari, framleiðandi og rafskutlueigandi

„Bestu hjólin sem eru öruggust og þróuðust eru meira en 1.000 vött, punktur,“ segir Atli.

Í drögum að skýrslu starfshópsins er bent á að í Finnlandi hafi verið sett mörk á afl smáfarartækja og að miðað hafi verið við þúsund vött. Atli segir að ekki sé gert ráð fyrir íslenskum aðstæðum, veðráttu, bröttum brekkum og miklum vegalengdum í tillögum starfshópsins. Þúsund vatta hjól henti ágætlega fyrir meðalþungan ein-

stakling í sól og blíðu á jafnsléttu en það sé ekki raunveruleikinn sem við búum við hér.

„Íslenskar aðstæður eru ekki sérlega hjólavænar. Ef þú ert 120 kílóa maður á leiðinni upp í Efra-Breiðholt þá er bara ekki séns að þú komist á hjóli sem er minna en þúsund vött,“ bendir Atli á.

Í skýrslunni er bent á slyshættu á rafskutlum en einnig er fjallað um hjálmaskyldu, ölvunarakstur og of hraðan akstur. Atli segist taka vel í allar þær tillögur sem snúi að öryggi notenda smáfarartækja af öllu tagi.

Vandamálið felist þó frekar í slæmum innviðum, svo sem lélegum og illa upplýstum hjólastígum. Þá sé einnig leið að hámarkshraði farartækjanna sé svæðisbundinn eða að sett séu aldurstakmörk á notkun aflmeiri hjóla. „Öll þessi hjól eru með hraðamæli og þrátt fyrir að þau komist hratt þýðir það ekki að hjólarar fari hratt. Alveg eins og þegar bíl er ekið. Hann kemst kannski á 200 kílómetra hraða en flestir fara eftir hraðatak-mörkunum.“ ■

Mikið úrval af **HVÍLDARSTÓLUM** með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

NYFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is



HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

enox.® rafreiðhjólin tryggja útivist, umhverfisvænt og hollustu

Umhverfisvænt - 250W
25 km hraði - Drægni 70 km



Mest seldu rafhjólin
í Húsasmiðjunni, á ótrúlegu verði

189.900 kr

3903103, 3903104

Rafmagnshjól ENOX EBX34 - EBX37 - 26"

Enox Yadea rafmagnsreiðhjól, 7 gíra borgarhjól, 36v rafhlaða undir bögglabera, Bafang mótör að framan, hleðslutími 3-6 klst., Tektro V bremsur. Stillanlegt framstýri, ljós að framan og aftan, bögglaberi, bretti, bjalla, keðjuhlíf, dempari að framan, áfastur lás fylgir með.

Fást í Húsasmiðjunni um allt land og á husa.is

enox.®
enjoy life

ÞÝSKT GÆÐAMERKI

Safnað fyrir nýrri Grímseyjarkirkju

bth@frettabladid.is

GRÍMSEY Stórtónleikar verða í Akureyrarkirkju í kvöld í fjóröflunarskyni fyrir nýja kirkjubyggingu í Grímsey.

Eins og kunnugt er brann Miðgarðakirkja til grunna ásamt öllum kirkjumunum að kvöldi 21. september síðastliðins.

Allt listafólkið gefur vinnu sína. Þeir sem fram koma eru Friðrik Ómar, Kristjana Arngrímsdóttir, Óskar Pétursson, Stefán Elí, Fanney Kristjáns Snjólaugardóttir, Anna Skagfjörð og tríó Jónasar Þórs, Ívars og Valmars. Hljómsveitarstjóri er Eyþór Ingi Jónsson og kynnrir kvöldsins sr. Oddur Bjarni Þorkels-son úr Ljótu hálfvitunum. ■



Miðbærinn íðar af lífi á nóttunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Borgin svarar ekki fyrirspurnum um næturlífshávaða

benediktarnar@frettabladid.is

MIÐBÆR Fjöldi íbúa í miðbæ Reykjavíkur hafa komið sér saman og kallað eftir breytingum vegna hávaðans í næturlífi borgarinnar og var hópurinn „Kjösum hávaðann burt!“ stofnaður í kjölfarið.

Hannes Sigurðsson, meðlimur í hópnum, sendi frá sér grein í byrjun apríl þar sem hann segir borgaryfirvöld ekkert hafa aðhafst í málinu. „Þvert á móti hafa þau leyft þessari ómenningu að grassera og vaða fullkomlega stjórnlaust uppi. Þetta sinnuleysi bitnar ekki aðeins harkalega á langþreyttum íbúum, heldur einnig öllum þeim ferðamönnum sem hreiðrað hafa um sig á þeirri hótél- og gistiheimilánýlendu sem miðborgin er orðin,“ skrifadi hann.

Í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins segir Hannes að enginn frá Reykjavíkurborg hafi sett sig í samband við hópinn vegna málsins. „Svarið er stutt: Nei.“ segir Hannes. ■

Segir stefna í stórfellt náttúrunið í Skaftárhreppi

bth@frettabladid.is

Í dag verður fundur í Skaftárhreppi þar sem búist er við að framkvæmdaleyfi vegna Hverfisfljótsvirkjunar verði afgreitt.

Oddviti Skaftárhrepps, Bjarki Guðnason, segir: „Jú, þetta er stórt mál og skiptar skoðanir. Ég styð virkjun, hún yrði til hagsbóta fyrir sveitarfélagið.“

Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins er nánast öruggt að meirihlutinn, þrír menn gegn tveimur í minnihlutunum, muni ná mál-



Steinunn Sigurðardóttir, skáld

inu í gegn. Bjarki nefnir bættu rafmagnstengingu meðal kosta. Sandra Brá Jóhannsdóttir sveitarstjóri segir ekki hægt að fullyrða hvort tekin verði ákvörðun um framkvæmdaleyfi eða ekki.

Steinunn Sigurðardóttir skáld sem mjög lét að sér kveða í andstöðu gegn Kárahnúkavirkjun á rætur í héraðinu í Fljótshverfi sem hún kallar sinn hjartastað.

„Þarna stefnir í stórfellt náttúrunið að tilefnislausu,“ segir Steinunn.

Meðal þess sem Steinunn nefnir er að rekstrarlega myndi vatnafarstandi í vegi fyrir því að virkjunin geti verið skynsamleg. Of mikill aur sé í ánni að sumri en vatnsskortur að vetri. Hvað varðar áhrif á náttúruna segir Steinunn að mjög mikið rask yrði á ómanngerðu svæði.

„Þarna yrði heildarmynd Skaftárhrauns raskað, náttúruminja á heimsmælikvarða,“ segir Steinunn. Virkjunin hefði líka áhrif á yngstu fossa í heimi, Lambhagafossa sem urðu til í Skaftáreldum.

„Það virðist nóg að einn landeigandi fái flugu í höfuðið til að þriggja manna meirihluti með örfá atkvæði á bak við sig styðji hann til að hrinda hugmyndinni í framkvæmd. Þrír menn eiga ekki að geta tekið svo risastóra óafturkræfa ákvörðun. Hún varðar allt Ísland og allan heiminn,“ segir Steinunn. ■

Trúarstríð úr austri nær til Íslands

Prestur rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar segist þjóna úkraínskum flóttamönnum og blessa þá. En margir vilja ekki þessa þjónustu.

kristinnhaukur@frettabladid.is

TRÚMÁL Stríðið í Úkraínu hefur klofið rússnesku rétttrúnaðarkirkjuna og nær sá klofningur til Íslands. Stór hópur úkraínskra flóttamanna mætti í páskaþjónustu í Nes Kirkju á sunnudag þar sem biskup Íslands þjónaði. Timur Zolotuskiy, prestur rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar, segir að flóttamenn hafi einnig komið til sín.

„Við fengum mikið af Úkraínunómnum í þjónustu til okkar um páskana í Landakotskirkju. Ég þjóna flóttamönnum,“ segir hann. Hann veiti flóttamönnum blessun sína.

Hátt í þúsund úkraínskir flóttamenn eru nú komnir til Íslands. Fyrir voru á fimmta hundrað Úkraínnumenn í landinu.

Árið 2018 klauf stór hluti Úkraínnumanna sig frá rússnesku kirkjunni og patriarkanum Kíríl í Moskvu. Hann hefur verið einn dyggasti stuðningsmaður Vladímírs Pútín og báðir störfuðu þeir fyrir leyniþjónustuna KGB. Tólf þúsund úkraínskar sóknir eru þó enn undir Kíríl og mörgum prestum finnst hann hafa svikið Úkraínnumenn og vilja að réttað verði yfir honum.

Kíríl hefur margsinnis lýst yfir stuðningi við innrás Rússa í Úkraínu. Meðal annars sagt herinn vera „á rétttri leið“ og hrósað honum fyrir „afrek sín“. Hefur hann lýst stríðinu sem hugmyndafræðilegri baráttu þar sem Rússland er síðasta vígið gegn síðlausum Vesturlöndum sem leyfi viðburði eins og „skrudgöngur samkynhneigðra.“ Financial Times greinir frá því að Kíríl hafi í þessum



Kíríl patriarki hefur reynt Pútín góður bandamaður í stríðinu en Úkraínnumenn saka hann um svik.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Ég er ekki sammála þessum prestum. Kíríl patriarki er minn biskup.



Timur Zolotuskiy, prestur rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar

mánuði lesið sérstaka bæn fyrir rússneska hermenn sem væru að berjast fyrir „sönnu sjálfstæði Rússlands.“

„Ég bið fyrir friði í Úkraínu. Ég þekki enga bæn fyrir stríði,“ segir Timur aðspurður um þetta. Hafnar hann því að Kíríl hafi lýst yfir stuðningi við innrásina. „Ég er ekki sammála þessum prestum. Kíríl patriarki er minn biskup.“ Aðspurður um hvort að hann sjálfur styðji Vladímír Pútín vill Timur ekki svara því með já eða nei. „Kirkjan er ekki pólitísk og ætti aldrei að vera pólitískt verkfæri,“ segir Timur.

Kirkjan í Rússlandi virðist þó vera pólitísk. Fyrir utan afstöðu Kíríls þá hafa þeir prestar sem

fylgja ekki Moskvulínunni mátt gjalda fyrir. Financial Times greinir frá Íoann Búrdín, presti í litlu þorpi er kallast Karabanovo. Skömmu eftir stríðsbyrjun bað hann fyrir Úkraínnumönnum vegna þjáninga þeirra og var tilkynntur af sóknarbarni til lögreglu. Búrdín var sektaður fyrir og þorði ekki annað en að flýja þorpið sitt.

Georgí Súkhobokij, annar rússneskur prestur á flóttu, sagði marga rússneska presta ekki þora að segja neitt. Á kirkjuþingi Moskvubiskupa nýverið var til að mynda ekki minnst einu orðið á innrásina. Í Úkraínu eru hins vegar kirkjur afar vinsæl skotmörk rússneska hersins og fjöldi þeirra gjöreyðilagðar. ■

Með þér er líf eftir krabbamein



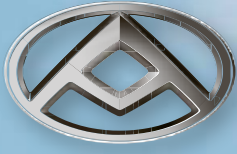
Margir búa við skerta heilsu að lokinni krabbameinsmeðferð. Krabbameinsfélagið vinnur að því að bæta lífsgæði þeirra og veitir fjölbreytta aðstoð við að takast á við fylgikvilla, kvíða og erfiðar hugsanir. Þjónustan er ókeypis, þökk sé Velunnurum.

Takk, kærri Velunnari.
Með þér getum við gert svo ótalmargt.



Krabbameinsfélagið

krabb.is/velunnari



MAXUS

EUNIQ 5 100% RAFKNÚINN 6 SÆTA FJÖLSKYLDUBÍLL

VERÐ KR.

6.690.000

ALLT AÐ

420

KM DRÆGNI

KOMDU Í HEIMSÓKN OG PRÓFAÐU EUNIQ 5,
HANN KEMUR SKEMMTILEGA Á ÓVART



Maxus Euniq 5 er glæsilegur 6 manna **100%** rafknúinn fjölnotabíll með allt að 420 km drægni. Láttu fara vel um þig og aktu inn í framtíðina á umhverfisvænan máta.

- 360° myndavélakerfi.
- Isofix festingar fyrir 3 barnastóla.
- Rafopnun á afturhlera.
- Býðst með toppgrind og dráttarbeisli.



Maxus á Íslandi



YouTube

Vatt ehf. er dótturfélag Suzuki bíla hf.

www.vatt.is

soludeild@vatt.is / Skeifunni 17 / Sími 568 5100

vatt ehf

Skjólstæðingar vildu ekki yfirgefa Betra líf

Áfangenheimilið Betra líf sem staðsett hefur verið í Kópavogi verður lokað frá og með deginum í dag. Skjólstæðingar heimilisins vildu ekki fara og þurfti lögreglan að skerast í leikinn. Ekki liggur fyrir hvort það mun opna í sömu mynd annars staðar.

ragnarjon@frettabladid.is

SAMFÉLAG Kalla þurfti lögreglu að áfangenheimilinu Betra lífi í Kópavogi eftir að vistmenn sem hafa búið á heimilinu vildu ekki yfirgefa það. Búið er að kveða upp dóm um að loka eigi húsinu og rifta leigusamningi við Arnar Gunnar Hjálmtýsson sem rekið hefur heimilið undanfarn tvö ár.

Lögregla staðfestir að hún hafði afskipti af íbúum húsnæðisins sem neituðu að yfirgefa svæðið en enginn var handtekinn.

„Þetta var vitað með talsvert löngum fyrirvara en það hefur fallið dómsúrskurður um að loka húsinu,“ segir Arnar. „Það eru þarna inni einstaklingar sem neita að fara, neita að hlýða úrskurðinum. Þetta eru náttúrulega einstaklingar sem eru



Betra Líf hefur verið staðsett í Kópavogi í rúmlega tvö ár en verður nú lokað.



Arnar Gunnar Hjálmtýsson

á mjög erfiðum stað.“ Arnar segir að einstaklingarnir séu búnir að vita um lokunina í nokkurn tíma. „Þeir eru búnir að vita þetta síðan 1. mars að í kringum þessi mánaðamót, apríl-maí, myndi eigandinn taka við húsinu.“

Til stendur að breyta húsnæðinu í íbúðir en samkvæmt Arnari átti núverandi leigusamningur að gilda fram að áramótum.

„Leigusalinn fer fram á að rifta leigusamningi við mig og fá húsið vegna þess að þeir eru að byrja framkvæmdir, hér verða byggðar einhverjar 550 íbúðir.“

Þetta eru vissulega einstaklingar sem eru ekki að borga leigu, þannig að réttarstaða þeirra er engin. En þeir vilja meina eitthvað annað,“ segir Arnar Gunnar. ■

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

AÐALFUNDUR

Aðalfundur Breiðabliks verður haldinn 11. maí klukkan 17:00 í veitingasal félagsins í Smáranum.

Dagskrá:
Venjuleg fundarstörf skv. lögum félagsins

LÖNG HELGI Í PORTO
VOR Í PORTÚGAL

Komdu með í langa helgarferð til Porto, undir fararstjórn Helgu Thorberg.

Porto er ein vinsælasta borgin til að heimsækja í Evrópu um þessar mundir - og af mjög góðri ástæðu. Töfrandi gamli bærin við hina fögru Douro á var settur á heimsminjaskrá UNESCO árið 1996. Borgin Porto, heimsfræg fyrir þúrtvínið sitt, er einn af fallegustu stöðum í Portúgal til að heimsækja.

Borgarbragurinn er fremur rólegur miðað við aðrar borgir af svipaðri stærð, verðlag á mat og drykk hagstætt og fjölmargir veitingastaðir, barir og kaffihús um alla borg.

Fararstjóri
Helga Thorberg

05. - 08. MAÍ

VERÐ FRÁ 116.900 KR.

Á MANN M.V. 2 FULLORÐNA

INNIFALIÐ Í VERÐI:

BEINT FLUG FRAM OG TIL BAKA, INNRIÐUR FARANGUR OG HANDFARANGUR, ÚRVAL 3 OG 4 STJÖRNU HÓTELA MEÐ MORGUNMAT, ÍSLENSK FARARSTJÓRN, AKSTUR TIL OG FRÁ FLUGVELLI

WWW.UU.IS HLÍÐASMÁRI 19, 201 KÓPAVOGUR SÍMI 585-4000 INFO@UU.IS

Geðlyfjaávisanir á hjúkrunarheimili þurfi að vanda og byggja á geðskoðun

kristinnhaukur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Innkaup á geðlyfjum er stór hluti af heildar lyfja-innkaupum hjúkrunarheimila. Þetta kemur fram í svari Willums Þórs Þórssonar heilbrigðisráðherra við fyrirspurn Evu Sjöfnar Helgadóttur, þingmanns Pírata á Alþingi.

Samkvæmt svarinu kemur fram að 9,9 prósent heildarkostnaðar árið 2019 og 10,6 prósent árið 2020 hafi verið vegna geðrofslyfja, svefnlyfja og róandi lyfja. Það er næst stærsti liðurinn á eftir verkjalyfjum, þar sem kostnaðurinn er þó mjög svipaður. Þá var kostnaður vegna þunglyndislyfja, órvandi lyfja og lyfja við heilabilun samanlagt 8 prósent árið 2019 og 6,9 árið eftir.

Árið 2021 var birt rannsókn í Læknablaðinu þar sem kom fram að 58,5 prósent íbúa á hjúkrunarheimilum hefðu verið með geðsjúkdómagreiningu árið 2018 og 72,5 prósent hafi tekið geðlyf að staðaldrí. Þetta hefði verið að aukast, sérstaklega notkun þunglyndislyfja.

Talið var að versnandi geðheilsa hældist í hendur við ástvinamissi,



Willum Þór Þórsson, heilbrigðisráðherra

breytingu á félagslegu hlutverki og getu til athafna daglegs lífs. Hlutfallið væri þó hátt hér á landi í alþjóðlegum samanburði og óvíst væri með árangurinn af geðlyfjanotkun. Fara þyrfti því varlega í ávisanir geðlyfja.

Willum tekur undir þessi sjónarmið í svari sínu til Evu Sjöfnar. „Ofangreindar rannsóknarniðurstöður sýna fram á mikilvægi þess að sérstaklega sé vandað til ávisana geðlyfja til aldraðra einstaklinga og að þær byggja á nákvæmri geðskoðun. Rétt er að ítreka að Embætti landlæknis hefur eftirlitshlutverk með allri heilbrigðisþjónustu, þar með talið geðlyfjanotkun,“ segir hann. Ekki standi þó til að endurskoða ávisanirnar eins og sakir standa. ■

Tugir milljóna í flugvélaleigu

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG Á síðastliðnum þremur árum hefur stöðeild ríkislög-reglustjóra fylgt 457 útlendingum, sem fengið hafa endanlega synjun á umsókn sinni um alþjóðlega vernd, úr landi samkvæmt ákvörðun Útlendingastofnunar um brottvísun eða frávísun. Meðalkostnaður á hvern einstakling er um 1,6 milljónir króna síðustu þrjú ár.

Þetta kemur fram í svari Jóns Gunnarssonar dómsmálaráðherra við fyrirspurn frá Arndísi Önnu Kristinardóttur Gunnarsdóttur um kostnað við flutning umsækjenda um alþjóðlega vernd úr landi.

Heildarkostnaður ríkisins er um 640 milljónir króna síðustu þrjú ár og er inni í því launakostnaður 11 starfsmanna stöðeildarinnar.

Í svarinu segir að kostnaður vegna ferða sé mjög breytilegur og fjöl-

1,6

milljónir króna er meðaltalskostnaður á hvern einstakling sem hefur verið rekinn úr landi síðustu þrjú ár.

margir þættir hafi áhrif, fluggjald, ferðaleið og tegund flugs, því ríkið hefur eytt 64 milljónum síðustu þrjú ár í flugvélaleigu.

Þá er misjafnt hversu margir lögreglumenn séu með í hverri ferð og eftir atvikum koma aðrir aðilar að flutningi, svo sem túlkur, læknir eða aðrir sérfræðingar eða eftirlitsaðilar. Þá eru fjárhæðir dagpeninga misjafnar eftir áfangastað og lengd ferðar, samkvæmt svarinu. ■



TÆKIFÆRI TIL AÐ

PANNA SIG

PÖNNUTILBOÐ ALLA DAGA

STÓR PIZZA ★ 1.590

PEPPERONI • HAWAII • MARGARITA • EF ÞÚ SÆKIR

pizzahut.is - 515 1617 - Smáralind og Staðarbergi 2-4 Hafnarfirði



■ Skoðun

Guðmundur Gunnarsson



Samfélag armslengdar

Systir mín rak bólusetningarnálina í handlegginn á mér í Laugardalshöllinni í fyrra. Fyrir framan mig sat vinnufélagi og í sömu sætaröð sá ég bæði nokkra kunningja og æskufélaga. Svo óskaplega fá erum við í þessu landi.

Það rann upp fyrir mér hvað þetta er krúttlegt allt saman þegar ég sat með þýskum vini mínum í heitum potti úti á landi í upphafi aldarinnar.

Hann gapti af undrun þegar hann áttaði sig á að Björk Guðmundsdóttir sat á móti okkur. Engum fannst það merkilegt nema honum.

Hann hefur síðan haldið því fram að poppstjarnan Björk sé bókstaflega önnur hver manneskja á Íslandi. Svo agnarsmá sé þessi þjóð.

Fámenni fylgja ákveðnir kostir. Boðleiðir eru stuttar og allt er innan seilingar. Ef við þekkjumst ekki beint þá þekkjum við alltaf einhvern sem þekkir einhvern.

Við gerum bara ráð fyrir því. Í þessu samfélagi armslengdarinnar.

Málið með nándina er að hún hefur óhjákvæmilega í för með sér traust. Því við þekkjumst svo vel. Teljum okkur vita að hverju við göngum. Í blindni jafnvel.

En það er einmitt þar sem helstu ókostir fámennisins leynast. Við efumst síður um hvert annað. Spyrjum síður gagnrýnna spurninga. Af því að við þekkjumst svo vel. Vinirnir og félagarnir.

Það verður varla sagt að þessir ókostir hafi ekki komið í bakið á okkur. Augljósa dæmið er þegar girugir bankamenn steyptu okkur í gjaldprot fyrir 14 árum síðan. Nær óáreittir. Vandlega varðir af kunningjasamfélaginu. Þá lærðum við margt um ókosti kunningjasamfélagsins.

Rannsóknarskýrsla Alþingis dró þetta ágætlega fram á sínum tíma. Þar segir meðal annars:

„Náin og óformleg tengsl komu í veg fyrir þá fjarlægð sem var nauðsynleg til að takast á við erfiðleikana sem við blöstu. Menn sáu ekki sameiginlega hagsmuni fyrir sínum eigin.“

Og enginn þorði að efast. Um vini sína. Sem notfærðu sér nándina.

Málið er að við erum enn að reyna að vinna úr þessu rugli. Vera meira vakandi. Efast oft. Viðbrögðin við sölu á hlut ríkisins í Íslandsbanka eru tilfinningaþrungin vegna þess að fólk hefur það á tilfinningunni að sagan sé að endurtaka sig.

Það sér sömu andlitin. Sama orðfærið, yfirlætið og sjálfumgleðina.

Reiðin sem kraumar sprettur af skiljanlegri tortryggni. Það hefur aldrei gróið um heilt í kunningasamfélaginu. Það ríkir ekki sama skilyrðislaus traustid og andvaraleysið.

Mögulega er það bara hið besta mál. ■



Valdimar segir að staðan á skuldabréfamarkaði sé í raun heilbrigðismerki.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Staðan á skuldabréfamarkaði tvísýn

Forstöðumaður eignastýringar Arctica Finance segir að staðan á skuldabréfamarkaði sé tvísýn. Bæði vextir og ávöxtunarkrafan fari hækkandi. Þessi staða sé þó frekar heilbrigðismerki fremur en neikvæðar fréttir.

magdalena@frettabladid.is

Valdimar Ármann, forstöðumaður eignastýringar Arctica Finance, segir að þróunin á skuldabréfamarkaði sé í rauninni ekki slæm heldur þvert á móti jákvæð.

„Það er í raun heilbrigðismerki að vextir séu að hækka því þeir hafa verið langt undir jafnvægi mjög lengi og jákvætt að þeir séu að hækka upp í jafnvægisvaxtastigið. Síðan fylgjumst við bara með hversu mikið hagkerfin og fyrirtækin þola að vextir verði hækkaðir frekar,“ segir Valdimar og bætir við að staðan sem nú sé uppi á skuldabréfamarkaði sé áhugaverð.

„Ég myndi ekki segja að hún sé slæm þó hún sé að einhverju



Ávöxtunarkrafa á skuldabréfum hefur verið að hækka samhliða þessum væntingum um hækkandi skammtímavexti.



Valdimar Ármann, forstöðumaður eignastýringar Arctica Finance

leyti tvísýn. Það má hafa í huga að skuldabréfin eru alltaf að gefa af sér greiðsluflæði. Eigandi skuldabréfs er alltaf að fá vexti, afborganir og síðan höfuðstólinn til baka reglu-

lega þannig hann getur verið að endurfjárfesta ört inn á markaðinn. Fjárfestar eru að njóta góðs af því að frá og með deginum í dag eru þeir að kaupa á hærri vöxtum en þeir gerðu til dæmis fyrir einu eða tveimur árum.“

Valdimar segir jafnframt að sé horft til skuldabréfamarkaðarins í sögulegu samhengi, þá hafi hann verið mjög dýr sem þýðir að ávöxtunarkrafan hafi verið mjög lág vegna þess að vextir í heiminum hafi farið lækkandi mjög lengi og sú þróun hafi gengið langt en farið sé að vindast ofan af henni.

„Það er spurning um hversu mikið við erum háð þessu lága vaxtastigi því ríkissjóðir, fyrirtæki og almenningur taka lán á þessum lágu vöxtum og það þarf að borga af lánunum, og þegar vextir hækka þá verður greiðslubyrðin dýrari. Það á eftir að koma í ljós hversu mikið hagkerfin þola af hærri vöxtum eftir samfellt skeið lækkandi vaxta.“

Valdimar segir að verið sé að herða taumhald peningastefnunnar víðs vegar í heiminum og minnka

peningamagn í umferð og það hafi afleiðingar sem birtast meðal annars á skuldabréfamarkaði. „Ávöxtunarkrafa á skuldabréfum hefur verið að hækka samhliða þessum væntingum um hækkandi skammtímavexti og verð á skuldabréfunum sjálfum sem eru útistandandi hafa farið lækkandi. Það er líka athyglisvert að sjá að skuldabréfum með neikvæða ávöxtunarkröfu fer fækkandi.“

Hann bætir við að á Íslandi sé þetta þróun sem hófst fyrir ári síðan þegar Seðlabanki Íslands hóf sitt vaxtahækkunarferli.

„Við höfum búið að því að þurfa ekki að prenta peninga eins og aðrar stórar Vesturlandþjóðir þannig að við gátum farið að hækka vexti fyrr heldur en aðrir. Um þessar mundir er ákveðin leiðrétting í gangi hvað varðar vaxtastig. En að því sögðu, ef við horfum yfir lengra tímabil, þá munum við verða þess vör að vextir verði lægri en áður, sérstaklega hér á Íslandi, þó þeir verði ekki eins lágir og við höfum vanist undanfarnin tvö ár.“ ■

Í kaupunum felist mikil samlegðaráhrif

magdalena@frettabladid.is

Nýlega heimilaði Samkeppniseftirlitið kaup Gröfu og grjóts ehf. á Steingarði ehf. Guðgeir Sigurjónsson, rekstrarstjóri Gröfu og grjóts, segir að í samrunanum felist mikil samlegðaráhrif.

„Samlegðaráhrifin eru bæði í grunnstöðunum, það er að segja í jarðvinnu og gatnagerð fyrir sveitarfélög, en einnig í vinnu fyrir veitufyrirtækin eins og Veitur, Ljósleiðarann og Milu,“ segir Guðgeir.

Grafa og grjót var stofnað árið 2002 af Sigurði Gylfasyoni en starfsemi félagsins felst fyrst og fremst í framkvæmdum vegna uppbyggingar og viðhalds innviða á höfuðborgarsvæðinu og eru viðskiptavinir að stærstum hluta sveitarfélög og opinber fyrirtæki. Félagið sinnir verkefnum fyrir viðskiptavinum á sviði vatnsveitu og fráveitu, annast lagningu ljósleiðara, snjómokstur, gerð íbúðagrunna, göngustíga og íbúðagatna. Félagið starfrækir einn-



Guðgeir segir að sameiningin hafi mikla þýðingu fyrir bæði fyrirtækin.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ig efnisvinnslu þar sem burðarhæf efni og mold eru endurunin.

Steingarður var stofnaður árið 2006 af Ellert Jónssyni sem hefur verið framkvæmdastjóri og eigandi félagsins. Starfsemi Steingarðs felst helst í þjónustu og framkvæmdum fyrir veitufyrirtæki.

Grafa og grjót ehf. er undir yfir-

ráðum AU 5 ehf. sem er í eigu framtakssjóðsins Umbreytingar en Alfa Framtak er rekstraraðili Umbreytingar. Framtakssjóðurinn Umbreyting keypti 60 prósent hlut í Gröfu og grjóti á síðasta ári en stofnandinn, Sigurður Gylfason, fer með 40 prósent hlut. Eftir kaupin mun Ellert einnig ganga í eigendahópinn.

Guðgeir segir það einnig hafa haft mikla þýðingu fyrir fyrirtækið að fá Alfa Framtak að borðinu.

„Með aðkomu Alfa Framtaks erum við betur í stakk búin til að takast á við stærri verkefni. Það var búinn til nýr strúktúr og fagleg stjórn sett yfir félagið. Þetta styrkir bæði stækkunarmöguleika og faglega nálgun,“ segir Guðgeir og bætir við að framtíðaráform félagsins séu að auka vöxt og fagleg vinnubrögð sem styðji við innviðauppbyggingu á Íslandi.

Guðgeir segir að gildi félagsins séu áreiðanleiki, sveigjanleiki og þekking og að sifellt meiri kröfur séu gerðar til umhverfismála, félagslegra

þátta og stjórnarháttu. Í allri starfsemi félagsins er lögð rík áhersla á að taka mið af umhverfismálum, félagslegum þáttum og stjórnarháttum (UFS). Með sjálfbærni að leiðarljósi er þörfum og kröfum hagaðilla mætt. Þannig er hægt að skapa öflugra og öruggara fyrirtæki til langs tíma.

Árið 2021 setti félagið sér sjálfbærnistefnu sem tekur til þess hvernig félagið hyggst beita sér á sviði umhverfismála, félagsmála og stjórnarháttu. Einnig hóf félagið að mæla og upplýsa um ófjárhagslega mælikvarða. Á árinu 2022 verður lögð áhersla á að stuðla að enn betri umgjörð um öryggismál félagsins.

„Framtíðarstefnan okkar er að vaxa á þessum markaði bæði með því að grípa tækifæri til vaxtar innan frá en einnig að kaupa eða, eftir atvikum, sameinast fleiri góðum fyrirtækjum. Kaupin á Steingarði nú gera okkur kleift að auka þjónustu við íslenska innviði og styðja enn frekar við innviðauppbyggingu á Íslandi. Þangað stefnum við.“ ■

ÓSKASKRÍN GEFUR SVO MARGT



Glaðningur fyrir tvo, Rómantík á flottu hóteli, Dekurstund,
Gourmet á glæsilegum veitingastað, Bröns fyrir tvo
og Kósý kvöld eru meðal vinsælla Óskaskrína.
Gefðu upplifun í öskju.

Fæst í Pennanum Eymundsson, Hagkaup og á oskaskrin.is



Eymundsson

HAGKAUP

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



Óskaskrín

Opinbert eftirlit of dýrt og umfangsmikið



Björn Jón
Bragason
bjb
@frettabladid.is

Skýrslu starfshóps um eftirlitsstofnanir var stungið ofan í skúffu. Stjórnvöld virðast lítinn vilja hafa til úrbóta á þessu sviði.

Sumarið 2014 fól forsætisráðherra starfshópi að fara yfir lög og reglur um eftirlitsstofnanir. Hópurinn skilaði áfangaskýrslu þar sem ýmsar tillögur komu fram, meðal annars var lagt til að framkvæmd yrði heildarendurskoðun á eftirlitsstofnunum, verkefni þeirra greind og ýmsar þeirra sameinaðar og samþættar í kjölfarið. Starfshópurinn taldi einnig rétt að þingnefnd yrði falið að hafa eftirlit með eftirlitsstofnunum og fjárveitingar til þeirra skyldu taka mið af árangursmati. Formaður starfshópsins, Skúli Sveinsson lögmaður, ræddi við Fréttablaðið nokkrum árum síðar og sagði vinnu hópsins hafa runnið út í sandinn: „Það virtist ekki vera áhugi hjá stjórnvöldum á að halda starfi hópsins áfram, eftir að ég skilaði skýrslunni heyrði ég ekki meira af þessu.“

Í reynd hefur lítið sem ekkert þokast í þessum málum frá því að skýrslan var unnin en í nýlegri úttekt Fréttablaðsins á starfsemi 21 eftirlitsstofnunar kom fram að útgjöld til þeirra jukust um rúm sex prósent milli árána 2010 og 2014 en um 47% á árunum 2014 til 2018 miðað við verðlag ársins 2019. Í sömu úttekt kom fram að alls sinna þrjátíu og fjórar stofnanir eftirliti hér á landi.

Áfangaskýrsla starfshópsins frá 2014 er fróðleg lesning og vert að dusta af henni rykið. Þar var meðal annars lagt til að hugað yrði umfram allt að þjónustuhlutverki eftirlitsstofnana og þær eingöngu fjármagnaðar úr ríkissjóði. Sértekjur eftirlitsstofnana, líkt og gjöld vegna framkvæmdar við eftirlit, kynnu að skapa óæskilega hvata fyrir stofnun til að herða eftirlit.

Þess eru líka ófá dæmi að gjaldtaka opinberra aðila hafi ekki verið í samræmi við lög líkt og henti í máli Banana ehf. en íslenska ríkinu var gert að greiða fyrirtækinu 40 milljónir króna vegna ólögmeðrar álagningar eftirlitsgjalds. Þá má líka benda á að sektir sem eftirlitsstofnanir leggja á fyrirtæki eru í eðli sínu viðurlög við afbrotum og ekki hugsuð sem tæki til tekjuöflunar fyrir hið opinbera.

Tækifæri til hagræðingar

Sem dæmi má nefna þá eru starfandi nýu stofnanir sem sinna heilbrigðis- eftirliti á landinu en þær gera jafnvel ólíkar kröfur til fyrirtækja. Starfs-



Starfsmönnum Seðlabankans sem sinna fjármálaeftirliti hefur farið fjölgandi á sama tíma og starfsmönnum viðskiptabankanna fækkað hratt.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Meðal tillagna starfshópsins frá 2014

Starfshópurinn lagði meðal annars til að úrskurðarnefndir og kæruleiðir yrðu samræmdar til að einfalda það kerfi og staðla eins og kostur er. Önnur tillaga hópsins var að setta yrðu reglur sem tryggðu að unnt yrði með einföldum og skjóttum hætti að bæta tjón eftirlitsskyldra aðila sem yrðu fyrir ólögmeðum aðgerðum eftirlitsstofnana. Þá yrði þingnefnd falið að hafa eftirlit með starfsemi eftirlitsstofnana og þá sér í lagi að reglubyrði sem lögð væri á eftirlitsskylda aðila væri í réttu hlutfalli við þá áhættu sem starfsemi þeirra fylgdi fyrir samfélagið.

fólk þessara stofnana framkvæmir eftirlit á vinnustöðum en það gerir líka Matvælastofnun, Umhverfisstofnun, Fiskistofa, Vinnueftirlitið og fleiri stofnanir. Við blasir að hægt væri að ná fram umtalsverðri hagræðingu með því að samhæfa störf umræddra stofnana. Líklega mætti sinna flestöllu eftirlitinu í einni ferð.

Þá má einnig hugsa sér að einkaðilar gætu sinnt ýmsu eftirliti en sú var tíð að Bifreiðaeftirlit ríkisins sá alfarið um bifreiðaskoðun en því hefur nú um árabil verið farsællega sinnt af einkafyrirtækjum. Samt er það enn svo að vinnuvélar og ýmis tæki sæta eftirliti Vinnueftirlitsins en ætla má að einkareknar skoðunarstofur gætu sinnt því jafn vel ef ekki betur.

Hér á landi sinna 120 starfsmenn Seðlabankans eingöngu fjármálaeftirliti í fullu starfi og þeim hefur farið fjölgandi. Í fyrra var bent á það í Viðskiptablaði Morgunblaðsins að starfsfólki við fjármálaeftirlit hafi fjölgað um 115% frá árinu 2008 en á sama tíma hafi starfsfólki stóru viðskiptabankanna þriggja fækkað um 28%. Til samanburðar má nefna að

starfsmenn Finanstilsynet í Noregi eru 320 talsins en Norðmenn eru 14 sinnum fleiri en við og fjármála- starfsemi miklu umfangsmeiri. Miðað við höfðatölu ætti ekki að þurfa nema riflega tuttugu starfsmenn við fjármálaeftirlit hér á landi.

Þá má velta því upp hversu mikið gagn sé af aðgerðum sumra eftirlitsstofnana. Við sameiningu Festar og N1 árið 2018 var gerð sátt við Samkeppniseftirlitið en í ársskýrslu Festar í fyrra kom fram að þvinganir Samkeppniseftirlitsins hefðu engum ábata skilað til neytenda. Eldsneytisstöðvar Dælunnar hefðu til dæmis verið seldar til „nýs aðila á markaði“. Fáeinum misserum síðar voru þær komnar í hendur Skeljungs, eins helsta keppinautar Festar.

Tæknin ekki nýtt sem skyldi

Milli eftirlitsstofnana er gjarnan skörun sem leiðir hugann að möguleikum þess að sameina stofnanir. Nefna má í þessu sambandi Póst- og fjarskiptastofnun annars vegar og Samkeppniseftirlitið og Neytendastofu hins vegar. Í Finnlandi

og Danmörku hafa stofnanir samsvarandi Samkeppniseftirlitinu og Neytendastofu verið sameinaðar svo dæmi sé tekið. Samtök atvinnulífsins hafa bent á að skipting verka milli deilda Stjórnarráðsins megi heldur ekki ráða öllu um það hvernig eftirlitsstofnanir starfi, þær þurfi í ýmsum tilfellum að geta sinnt mál- efnum sem heyra undir fleiri en eitt ráðuneyti og tengjast fleiri en einum lagabálki.

Erfitt er að skilja hversu illa gengur að miðla upplýsingum milli stofnana á tímum þegar tæknin er orðin jafnfullkomin og raun ber vitni. Fólk í atvinnurekstri þarf gjarnan að margsenda umsóknir um hitt og þetta til stjórnvalda þegar hægt væri að senda bara eina umsókn – en reglan ætti að vera sú að einungis ein stofnun veiti starfs- leyfi þar sem slíks er krafist.

Ég minntist fyrir viku á fyrirheit stjórnvalda um að einfalda reglu- verk en sáralítið hefur verið aðhafst í því efni. Ef til vill eru þeir allt of fáir í stjórnálfunum sem hafa fengist við atvinnurekstur og gera sér grein fyrir því hversu íþyngjandi opinbert eftirlit og leyfisveitingar eru fólki og fyrirtækjum.

Að vera þjóð meðal þjóða

Ýmsar alþjóðastofnanir sem við erum aðilar að hafa bent á leiðir til úrbóta þegar kemur að einföldun og aukinni skilvirkni opinbers eftirlits en íslenskir ráðamenn hafa dauf- heyrst við slíkum ábendingum.

Hér í þessum greinaflokk hefur áður verið minnt á að Ísland á í alþjóðlegri samkeppni um fólk og fyrirtæki. Einföldun eftirlitskerfis hins opinbera er mikilvægur þáttur í að auka samkeppnishæfni íslensks atvinnulífs og um leið blasir við að mikil tækifæri eru til hagræðingar í rekstri umræddra stofnana. Slíkt getur vel átt sér stað án þess að vegið sé að hagsmunum almennings eða slakað á faglegum kröfum.

Hvað varðar hagræðingu og aukna skilvirkni opinbers eftirlits þá er allar fyrirmyndir í því efni að sækja til nágrannalandsanna sem standa okkur að flestu leyti mun framar hvað þessi mál snertir. Áður- nefndur starfshópur sem skipaður var 2014 hvatti til þess að horft yrði til skýrlna Efnahags- og framfarastofnunarinnar um starfsemi eftirlitsstofnana. Flest nágrannaríki okkar hafa markað sér skýra og skilgreinda stefnu um með hvaða hætti megi bæta skilvirkni regluverks og létta óþarfa reglubyrði af atvinnu- lífi og einstaklingum. Er til of mikils mælt að við fylgjum fordæmi ann- arra vestrænna þjóða? ■



Erfitt er að skilja hversu illa gengur að miðla upplýsingum milli stofnana á tímum þegar tæknin er orðin jafnfullkomin og raun ber vitni.

Haltu jafnvægi í rekstri

Bókhald í áskrift með Business Central.
Verð frá 9.900 kr. (án vsk.) á mánuði.

Reiknaðu þína áskrift á wise.is



Hefur lengi stundað jóga

■ Svipmynd

Hulda Rós Hákonardóttir

Nám: MBA meistaranám í viðskiptum frá Háskóla Íslands.

Störf: Innkaupastjóri og einn eigenda Ger verslana ehf. sem starfrækja verslanirnar Húsgagnahöllina, Betra bak, Dorma og Ger heildsölu. Starfaði þar áður við rekstur tiskuvöruslananna Hugo Boss og Sand.

Fjölskylduhagir: Gift Agli Reynis-syni eiganda og framkvæmdastjóra Ger verslana og saman eigum við fjögur börn, Heiði Björgu 18 ára, Katý Rósu og Reyni Leó 16 ára og Róbert Egil 14 ára.

Hulda Rós Hákonardóttir er innkaupastjóri og einn eigenda Ger verslana ehf. sem starfrækja verslanirnar Húsgagnahöllina, Betra bak, Dorma og Ger heildsölu. Hulda hefur stundað jóga í 15 ár og hún hlakkar til að fara í vinnuna á hverjum morgni.

Hver hafa verið mest krefjandi verkefni á undanförunum miss-erum?

Það verkefni að koma heildsölu-unninni okkar á fót. Við höfum verið að vinna mikið undanfarin ár með ýmsum aðilum, eins og verktökum, við að setja upp sýningaíbúðir fyrir fasteignasölu. Einnig höfum við standsett íbúðir fyrir félög sem leigja þær svo út en í slíkum tilfellum getum við boðið upp á allt sem til þarf – rúm og svefnherbergis-húsgögn, sófa, stóla og húsgögn sem tilheyra stofu og borðstofu og einnig alla þá smávöru og leirtau sem vantar.

Seljum einnig til hótela og veitingastaða, bæði stærri vörur og svo matarstell og glös. Við erum umboðsaðilar fyrir dönsku vörumerkin Broste Copenhagen og Nordal en þau bjóða upp á mikið úrval af fallægum og vönduðum heimilissvörum. Starfsemin okkar hefur útvíkkast gríðarlega í þessum geira undanfarið og við stefnum á að stækka þann part starfseminnar enn meira á komandi misserum. Þetta er auðveld og þægileg lausn fyrir okkar viðskiptavini – það er að geta fengið allt sem til þarf á einum stað.

Vefverslunin fyrir Ger heildsölu er í vinnslu og við stefnum á að opna



Hulda Rós Hákonardóttir segir erfitt að nefna eina uppáhaldsborg en henni finnst dásamlegt að koma til Parísar og Barcelona. **MYND/ADSEND**

hana fljótlega en þá geta fyrirtæki nálgast vöruúrvalið og verslað þar á auðveldan og þægilegan máta.

Hvaða verkefni eru fram undan?

Það eru sem betur fer alltaf endalaus verkefni og þannig vil ég hafa það. Ætli það sé ekki mikilvægast að halda vel utan um þau verkefni sem eru í gangi og móta sig aftur í sibreitlegu rekstrarumhverfinu. Síðustu tvö ár hafa verið krefjandi að því leyti að rekstrarumhverfið breyttist mikið og finna þurfti nýjar lausnir til þess að halda öllu gangandi, bæði fólkinu okkar og söluinni.

Hvað þykir þér skemmtilegast við starfið þitt?

Ég er svo lánsöm að vakna á hverjum morgni og hlakka til að fara í vinnuna. Ég er svona allt í öllu hérna, skipti mér af nánast öllu og starfið mitt er mjög margbreytilegt. Ég sé um að panta alla smávöru fyrir verslanirnar og halda utan um birgðir og innkaup. Inn í það blandast markaðsmálin og allt sem því tilheyrir. Það er því nauðsynlegt að vera alltaf á tánum og fylgjast vel með því sem er að gerast í kringum okkur. Svo er fólkið hérna dásam-

legt, starfsandinn er mjög góður og við erum í raun eins og stór fjölskylda.

Ef þú þyrftir að velja annan starfsframa, hvað yrði fyrir valinu?

Ég fór í jógakennaranám fyrir nokkrum árum en ég hef stundað jóga í 15 ár. Það er mitt zen ef svo má að orði komast og þar næg að núllstillta mig í amstri dagsins. Er nokkuð viss um að ef ég væri ekki í rekstri þá myndi ég snúa mér mun meira að því aftur. Ég kenndi jóga í nokkur ár eftir námið en með vinnu og fjölskyldu var það aðeins of mikið þó svo að það hafi gefið mér hugarró. Jóga er algjör andstæða við það sem ég geri dags daglega í vinnunni og gefur svo ótrúlega mikið, bæði orku og styrk.

Hver er þín uppáhaldsborg?

Það er erfitt að nefna eina borg en ég elska París og finnst alveg dásamlegt að koma þangað þar sem borgin býður upp á svo ótal margt. Eins finnst mér Barcelona æðisleg en ég bjó þar í tæp tvö ár þegar ég var rúmlega tvítug og lærði spænsku og ferðamálafræði. Þessar tvær standa alltaf upp úr hjá mér. ■



/Augljós



Fríar forskoðanir
fyrir laseraðgerðir
út apríl

Tímamantanir 414 7000

RAFMÓTORAR



SCANVER EHF 588 80 40
www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

Fyrstu vörur VAXA líta dagsins ljós

ggunnars@frettabladid.is

Fyrstu vörur hátæknifyrirtækisins VAXA Technologies, sem framleiðir smáþörunga til manndís, koma á markað í þessari viku. Um er að ræða fæðabótarefni í formi munnúða sem unnin eru úr spirulínunum sem fyrirtækið ræktar í lokuðum kerfum skammt frá Helliðarvirkjun í Ölfusi.

Kristinn Hafliðason, framkvæmdastjóri VAXA, segir að alls muni níu vörur líta dagsins ljós á þessu ári. „Þetta er fyrst og fremst mikilvægur áfangi. Hingað til höfum við verið í þróunarvinnu og unnið að því að auka framleiðslugetuna en nú förum við sjá hverjar viðtökurnar verða við vörum sem byggja á þessari tækni. Við erum gríðarlega spennst,“ segir Kristinn.

VAXA er eina fyrirtækið í heiminum sem ræktar spirulínur í lokuðum kerfum en tæknin byggir á lögmálum hringrásarkerfis þar sem eini úrgangur framleiðslunnar er súrefni.

Á síðasta ári lauk fyrirtækið 37 milljóna dollara útboði en fyrir-



Kristinn Hafliðason, framkvæmdastjóri VAXA Technologies.

tækið er að stórum hluta í eigu íslenskra fjárfesta. Kristinn segir að vörur fyrirtækisins verði fyrst um sinn eingöngu fánlegar á íslenskum markaði. Stefnir sé að því hefja sölu í Bandaríkjunum innan fárra mánaða.

Hjá fyrirtækinu starfa 24 starfsmenn en Kristinn segir ljóst að þeim muni fjölga á næstunni. „Við getum framleitt um 30 tonn af smáþörungum í dag en stefnan er sett á vera komin í 100 tonn fyrir lok árs.“ ■



Gildi-lífeyrissjóður Ársfundur 2022

Grand Hótel Reykjavík,
fimmtudaginn 28. apríl kl. 17:00

Dagskrá:

- Hefðbundin ársfundarstörf samkvæmt samþykktum sjóðsins
- Tillögur til breytinga á samþykktum sjóðsins
- Önnur mál

Við bjóðum sjóðfélaga velkomna á fundinn.

Stjórn Gildis-lífeyrissjóðs.

GILDI

Lífeyrissjóður

www.gildi.is

Partíið búið



Adalheiður
Ámundadóttir
adalheidur
@frettabladid.is

Ríkisstjórnin fær nú hvern skellinn á fætur öðrum. Ráðherrar hennar mættu til fyrsta þingfundar eftir páskafrí með glænýja mælingu á vantrausti landsmanna í þeirra garð. Þar tapar hver einasti ráðherra vinsældum. Á forsíðu Fréttablaðsins í dag birtist svo falleinkunn sem stjórnarflokkarnir fá í nýrri könnun.

Auðvitað getur margt haft áhrif á fylgi og traust. Afsláttarkjör sem fjölskylda fjármálaráðherra fær á ríkiseignum er ekki öllum að skapi og einhverjum mislíkar eflaust að láta eigi stofnanir og embættismenn taka skellinn fyrir það. Þá fara hvers kyns fordómar við ríkisstjórnarborðið ekki vel í landsmenn.

Stöðug og langvarandi þögn gefst heldur ekki vel. Mælingar á trausti til ráðherra hafa verið framkvæmdar í mörg ár og ritstjórn Fréttablaðsins hefur yfirleitt séð ráðherra sem láta aldrei ná í sig á botni slíkra kannana.

Frá því stjórnarflokkarnir þrír hófu samstarf í lok árs 2019 hefur nánast öll stjórnartíð ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur farið í koma landi og þjóð í gegnum heimsfaraldur. Það tókst henni um margt ágætlega, með aðstoð embættismanna sem fengu lengst af að ráða för. Innan stjórnkerfisins myndaðist einhvers konar samtakamáttur um gegnsæi sem aldrei hefur sést fyrr hér á landi. Allar upplýsingar áttu að vera uppi á borðum. Ætti að fá fólk til að hlýða yrði að leggja öll spil á borðið og ekki leyna upplýsingum um faraldurinn. Landsmenn hlýddu reglum um samskiptafjarlægð og heimavist og flestir voru ánægðir með hvernig ríkisstjórnin hélt á spöðunum.

Af þessu hefði mátt læra að íslenskir fjölmiðlar og landsmenn almennt ráði yfirleitt vel við upplýsingar og að gegnsæi leiði af sér traust.

Kannski hefði þjóðin getað vanist þessari furðulega samsettu ríkisstjórn sem hún lagði allt sitt traust á við fordæmalausar aðstæður. Það gerir hún þó tæpast á meðan allt lyktar af leynimakki.

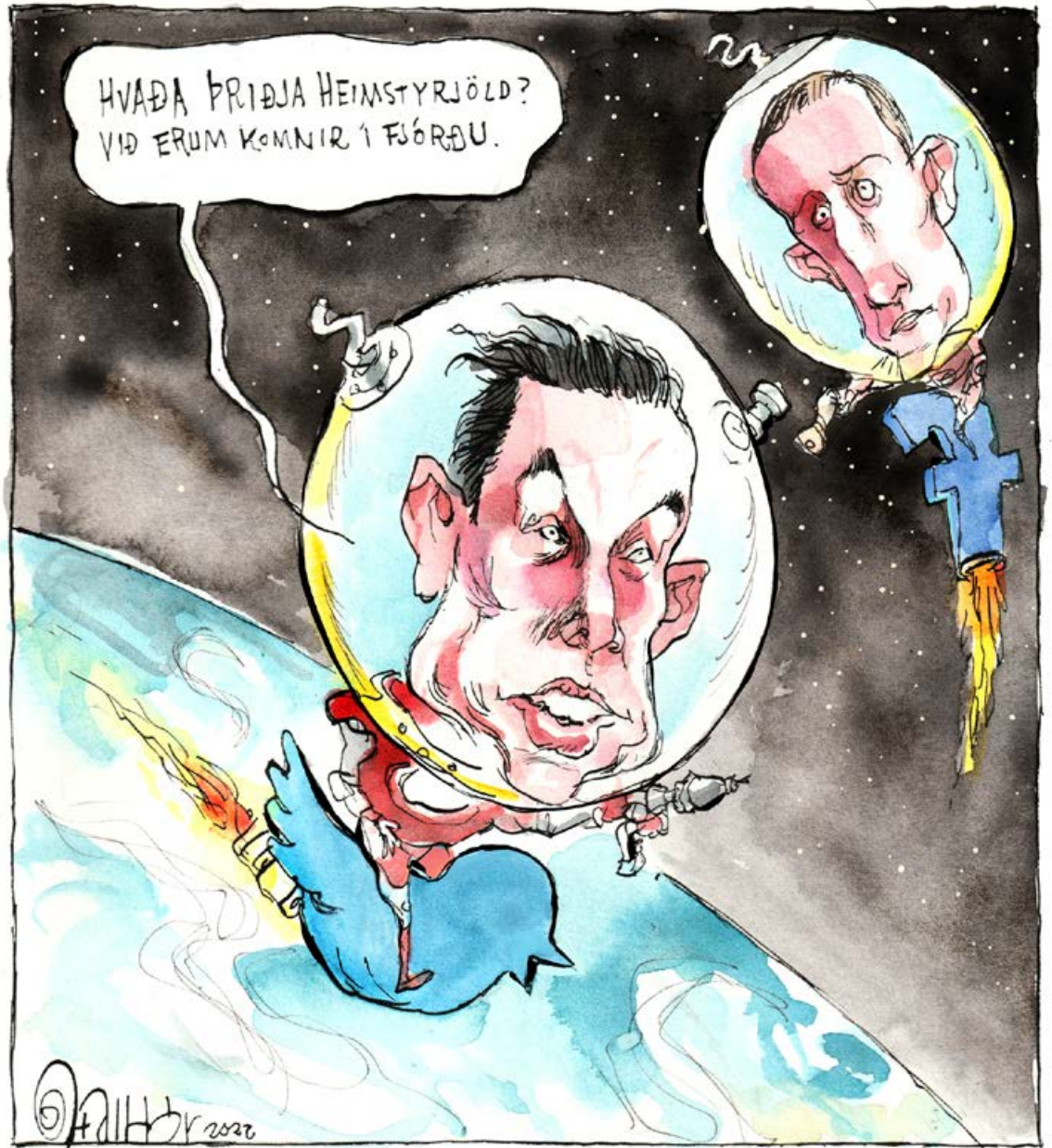
Forystumenn ríkisstjórnarinnar hafa ekki verið sannfærandi í skýringum sínum um bankasöluna. Pirringur og undanbrögd hafa einkennt framgöngu þeirra og jafnvel hrein og klár geðillska. Þegar fólk er í slíkum ham, skiptir ekki máli hvort það er að segja satt eða ljúga. Það lítur út fyrir að vera að ljúga eða halda einhverju leyndu og það dugar. Traustið hverfur.

Líklega á ríkisstjórnin drepsóttinni langlífi sitt að þakka. En nú er faraldurinn búinn, gegnsæið gleymt og traustið horfið. ■



Nú er faraldurinn búinn, gegnsæið gleymt og traustið horfið.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

Mesta ágjöfin

Það eru blikur á lofti íslenskra stjórn mála og illmögulegt að lesa í teiknin sem þar hrannast upp á himinfestingunni, en illviðrakamburinn er þó augljós úti við sjóndeildina og hæglega gæti brostið á með hamfaraveðri á komandi tímum. Mesta ágjöfin er nú þegar á stjórnarskútunni – og þar hefur formaður Sjálfstæðisflokksins fengið pusurnar yfir sig í ríkari mæli en aðrir, enda hefur hann þurft að afsaka Íslandsbankasöluna í ekki færri en þremur liðum án þess þó að þjóðin hafi nokkurn skilning á því hvernig hægt var að klúðra söluinni.

Niður fyrir Nixon

Er nú svo komið að Bjarni Benediktsson er kominn niður fyrir Nixon í traustinu sem almenningur ber til hans ef marka má nýjustu könnun Maskínu, en 71 prósent landsmanna treysta honum ekki lengur í embætti, samanborið við 66 prósent vantraust sem Bandaríkjaforseti glímdi við undir það síðasta á áttunda áratug síðustu aldar. Í pólitíkinni hefur þetta gjarnan þótt vera arfaslakt og ekki til farsældar að vera kominn niður fyrir Nixon – og nú er aðeins spurning hvort Bjarni splæsi í nýja teflon-húð sem dugar sumarið á enda. ■

Hugrekki í húsnæðismálum



Líf Magneudóttir
oddviti Vinstri
grænna í Reykjavík

Reykjavík hefur staðið sig best allra sveitarfélaga í uppbyggingu óhagnaðardrífins húsnæðis fyrir leigjendur verkalyðsfélaga og félagsbústaða, eldra fólk, stúdenta, og fatlað fólk. Næstu ár verða engin undantekning miðað við áætlanir núverandi meirihluta. Þrátt fyrir það eru of margir í vandræðum á húsnæðismarkaði. Valkostir eru fáir, almennur leigumarkaður ótryggur og húsnæði of dýrt á meðan í nágrennalöndum okkar er meiri fjölbreytni leiguíbúða, búsetuíbúða og eignaíbúða sem íbúar geta flakkað á milli eftir þörfum.

Stjórnvöld eiga að bregðast við þessu og finna leiðir til að gera betur svo hér verði til öruggur og stöðugur húsnæðismarkaður, þar sem heimili fólks kostar ekki 70% af ráðstöfunartekjum þess. Hinn „frjálsi markaður“ hefur fengið sitt tækifæri og mistekist. Hér eru tækifæri til að ganga lengra.

Vinstri græn í Reykjavík vilja að hið opinbera fari nýjar leiðir til að skapa aðgengilegan, öruggan og stöðugan húsnæðismarkað. Við ætlum því að leggja áherslu á að Reykjavíkurborg stígi inn sem öflugt hreyfiafl á húsnæðismarkaði og hafi þannig bein áhrif á húsnæðisuppbyggingu strax í dag og til framtíðar.

Við viljum að Reykjavíkurborg byggji sjálf húsnæði og leigi til íbúa á viðráðanlegu verði. Markmiðið verður að byggja 500-1.000, bjartar, umhverfisvænar og óhagnaðardrífna leiguíbúðir á ári sem bætast við fyrirbyggjandi húsnæðisáætlanir Bjargs, Búseta, Stúdenta o.fl. Húsnæðið myndi standa öllum Reykjavíkum til bóða og tæki leiga mið af tekjum þeirra. Fyrirkomulagið er vel þekkt erlendis, t.d. í Helsinki og Vínarborg sem oftar en ekki eru taldar vera lífvænlegustu borgir í heimi.

Ég hef trú á því að þetta sé hægt og ætlum við Vinstri græn að beita okkur fyrir því borgin taki húsnæðismálin enn fastari tókum, geri ríkari kröfur til verktaka og tryggi að byggt sé á lóðum sem er úthlutað. Íbúar eiga að geta valið um hvort þeir kaupir, leigi, eignist búseturétt eða flakki á milli eftir því hvað hentar hverju sinni og hvar fólk er stadd í lífinu.

Hlutverki borgarinnar í húsnæðismálum lýkur aldrei en það er orðið ljóst að hún þarf að gera meira. Þar kemur til kasta okkar Vinstri grænna fáum við aukið vægi 14. maí því við ætlum að ganga lengra. ■



Við viljum að Reykjavíkurborg byggji sjálf húsnæði og leigi til íbúa á viðráðanlegu verði.

FRÉTTAVAKTIN
KL. 18.30

Fréttaumfjöllun fyrir alla.
í opinni dagskrá á virkum dögum
á Hringbraut og frettabladid.is

FRÉTTA VAKTIN

HRINGBRAUT



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 27. apríl 2022



Pótt heimavinna gefi meiri sveigjanleika er hún kannski ekki góð fyrir vinnusamfélagið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ekki allt gott við heimavinnu

elin@frettabladid.is

Eftir að heimavinna varð staðreynd í heimsfaraldrinum hefur margt breyst. Margir vilja halda heimavinnunni áfram, samkvæmt rannsókn sem unnin var af Oslo Met á vegum norsku vinnuálastofunnar og félagsmálaráðuneytisins þar í landi. Könnunin byggðist á svörum 5.000 starfsmanna. Flestir óskuðu þess að geta unnið heima tvo daga vikunnar, sérstaklega foreldrar ungra barna.

Heimavinna getur leitt til meiri sveigjanleika og minna álags í daglegu lífi fjölskyldufólks. Veikindaforföll virðast minnka í takt við heimavinnu. Vinna utan venjulegs vinnutíma getur þó aukist, segir í skýrslunni. Stór galli á heimavinnu er sagður að fólk missi neistann fyrir vinnunni og óttast er að yngri starfsmenn glati þeirri upplifun að vinna meðal fólks. Sumir þrífast illa í heimavinnu og glíma við skort á hvatningu, einmanaleika og kulnun.

Kostir og gallar

Stjórnendur sem tóku þátt í könnuninni hafa áhyggjur af mikilli notkun heimaskrifstofa til lengri tíma. Þeir óttast að félagslegt vinnuumhverfi, færniþróun og langtíma uppbyggingarstarf í fyrirtækjum skaðist.

Það eru því tvenns konar áskoranir sem fylgja þessari breytingu, annars vegar að auðvelda starfsfólki sveigjanleika í starfi en hins vegar að viðhalda samfélagi á vinnustað og tryggja eðlilega þróun, nýsköpun og gott félagslegt vinnuumhverfi. ■



„Þetta námskeið er ávöxtur ástriðu minnar fyrir listinni, EMDR-meðferð og fyrir því að finna og bjóða leiðir sem auka vellíðan og frelsa okkur frá þjáningu,“ segir Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vandað námskeið sem veitir von og ber góðan árangur

Á námskeiðinu Aukið frelsi – aukin hamingja mun Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur, bjóða upp á úrvinnslu áfalla með EMDR, listmeðferð og núvitund. **2**

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSALOE VERA
MELTING & BÓLGURwww.celsus.is

Námskeiði Aukið frelsi – aukin hamingja verður haldið í heilandi umhverfi Heilsustofnunar Náttúrulækningafélags Íslands í Hveragerði, dagana 13.-15. maí. Á námskeiðinu mun Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur, bjóða upp á úrvinnslu áfalla með EMDR (e. Eye Movement desensitization and Reprocessing), listmeðferð og núvitund.

Hún segir námskeiðið helst hugsað fyrir fólk sem er tilbúið til að bæta líðan sína og breyta skaðlegu hegðunarmynstri með því að skoða rót vandans, vinna úr áföllum og byggja upp nýja framtíðarsýn.

„Þetta námskeið er ávöxtur ástríðu minnar fyrir listinni, EMDR-meðferð og fyrir því að finna og bjóða leiðir sem auka vel-líðan og frelsa okkur frá þjáningu.“

Féll fyrir EMDR

Rósa var í meistaranámi í sálfræði og listmeðferðarfræði þegar hún lærði EMDR. „Ég var svo dolfallin að mér fannst að allir ættu að hafa aðgang að meðferðinni. Ég ákvað að gera þetta að viðfangsefni meistaranáttunnar minnar og komst að því að það væri hægt að bjóða meðferðina í hópformi og að listin væri notuð í þeim tilgangi. Ég prufaði mig áfram með ýmis listform í EMDR-hópvinnum og þróaði meðferðina eins og ég býð upp á hana í dag.“

Námskeiðið samanstendur af fræðslu, listmeðferð, EMDR-úrvinnslu, hugleiðslu og núvitundaræfingum segir Rósa. „Fræðsluþátturinn er lítill og næstum allur tíminn fer í sjálfsskoðun og tjáningu með listinni, úrvinnslu áfalla, slökun og hugleiðslu. Ég legg mikla áherslu á að skapa öruggt rými sem gerir þátttakendum

” Margir eru hissa á hve djúpt þeir gátu farið og að geta unnið úr áföllum sem höfðu hrjád þá lengi.

Rósa Richter

kleift að fara á dýptina á öruggan hátt. Þeir deila ýmsu með öðrum í hópavinnunni en lýsa ekki áföllum sínum. Þrátt fyrir þungt viðfangsefni ríkir oftast léttleiki á námskeiðunum.“

Unnið úr ónunnum minningum

EMDR er ítarlega rannsókuð heildræn sálfræðimeðferð sem hjálpar fólk að ná bata eftir áföll eða erfiða lífsreynslu útskýrir Rósa. „Meðferðin virkjar náttúruleg heilunarferli heilans með því að vinna úr ónunnum minningum og þar með breyta viðbrögðum okkar við þeim.“

Í hópmeðferðinni eru notuð tvíhliða áreiti sem kallast fíðildafadmlagið. „Það róar taugakerfið og hjálpar mismunandi pörtum heilans að vinna saman. Minningar rifjast oft betur upp í úrvinnslunni og tengingar milli áfallsins og annarra atvika verða ljósar. Brotin sem voru föst í fortíðinni eru færð yfir í rökhugsunina og sett í samhengi við aðrar minningar, sem gerir þau viðráðanleg. Það er unnið



úr einkennum sem birtast í dag og stutt að bættri framtíð. Ótal rannsóknir hafa sýnt fram á skjótan og djúpstæðan bata á einkennum sem tengjast áföllum með EMDR-meðferð.“

Listin hentar í áfallavinnu

Bæði listmeðferð og núvitund skipa einnig stóran sess á námskeiðinu. „Listin gerir okkur kleift að tjá það sem erfitt er að setja í orð og hentar því sérstaklega vel í áfallavinnu. Hún veitir beinan aðgang að því sem er ómeðvitað en svo nýtist hún einnig á annan hátt. Listin róar taugakerfið, hún getur vakið minningar, kveikt á ímyndunaraflinu og hreyft við til-

finningum okkar. Það er kjörið að nota hana í áfallavinnu.“

Núvitundin gerir okkur kleift að vera til staðar í eigin lífi til að geta sinnt þörfum okkar og löngunum. „Þegar okkur líður illa, sérstaklega ef við höfum lent í áföllum, getur okkur reynst erfitt að upplifa tilfinningar og hugsu á sama tíma. Núvitundin hjálpar okkur að byggja upp þol fyrir erfiðum tilfinningum.“

Góður árangur

Þátttakendur fyrri námskeiða hafa að sögn Rósu verið ánægðir og fundið fyrir mikilli gleði. „Þeim finnst listskópunin skemmtileg og finnst gott að finna fyrir stuðningi

hópsins. Margir eru hissa á hve djúpt þeir gátu farið og að geta unnið úr áföllum sem höfðu hrjád þá lengi.“

Rósa framkvæmdi forrannsókn á árangri meðferðarinnar þar sem hún spurði um einkenni fyrir og eftir námskeiðið. „72 þátttakendur veittu svör og niðurstöður voru 56% lækkun á kvíðaeinkennum, 58% lækkun á depurð, 61% lækkun á vonleysi og 47% hækkun á vel-líðan. Í vitnisburði sínum sýndu þátttakendur mikið þakklæti. Það er því óhætt að segja að námskeiðið beri góðan árangur.“ ■

Nánar á heilsustofnun.is.

Námskeið 13.-15. maí

Aukið frelsi – aukin hamingja

Úrvinnsla áfalla með EMDR, listmeðferð og núvitund

Tveggja daga námskeið frá föstudegi til sunnudags

Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur

Ert þú tilbúin/n að að bæta líðan þína og breyta skaðlegu hegðunarmynstri með því að skoða rót vandans, vinna úr áföllum og byggja upp nýja framtíðarsýn?

Þetta námskeið hentar þeim sem eru tilbúnir að takast á við rót vandans, öðlast betri skilning á eigin sálarlífi, vinna úr áföllum, öðlast grunnþekkingu á hugleiðslu og leysa úr læðingi sköpunarkraft sinn og gleði með listinni. Það verður leirað, málað, dansað og sungið.

Með hjálp EMDR, sem talin er áhrifaríkasta áfallameðferð sem býst í dag, göldrum listmeðferðarinnar, mætti hugleiðslunnar og hreyfingu úti í náttúrunni býður þetta námskeið upp á raunverulegt tækifæri til sjálfsskoðunar, endurnýjunar og breytingar.

Í EMDR-úrvinnslu deila þátttakendur ekki áföllum sínum með hópnum; hver og einn vinnur út af fyrir sig.

Námskeiðið er haldið í heilandi umhverfi Heilsustofnunar, gisting og ljúffengt heilsufæði er innifalið ásamt aðgengi að allri aðstöðu.

Verð 85.000 kr.

Nánari upplýsingar og skráning

á heilsustofnun.is eða í síma 483 0300.



Heilsustofnun
Náttúrulækningafélags Íslands

– berum ábyrgð á eigin heilsu

Smápörungaræktun

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 27. apríl 2022

Kynningar: Algalíf, Taramar, Bláa Lónið



„Fyrirtækið er nú þegar langstærsti örpörungaræktandi á Íslandi og með þeim allra stærstu í Evrópu,“ segir Orri Björnsson, forstjóri Algalífs.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Algalíf stefnir hátt á næstu árum

Líftæknifyrirtækið Algalíf framleiðir astaxanthín úr örpörungum. Framleiðslan er seld út um allan heim en öflugustu markaðirnir í dag eru Norður-Ameríka og Evrópa. Mörg spennandi tækifæri eru fram undan. [2](#)

Líftæknifyrirtækið Algalíf framleiðir astaxanthín úr örþörungum í 5.500m² húsnæði á Ásbrú í Reykjanesbæ. Þetta eru plöntuþörungar sem eru ræktaðir inni í glerrörum en samtals er rörakerfið um 180 km að lengd.

Fyrirtækið hefur getið sér gott orð á alþjóðavettvangi fyrir sjálfbærni, gæði og afhendingaröryggi að sögn Orra Björnssonar, forstjóra fyrirtækisins, sem segir sérhæft og vel menntað starfsfólk þess halda framleiðslukostnaði Algalífs í skefjum með nýsköpun og nýtingu hátæknilausna á öllum stigum.

„Fyrirtækið er nú þegar langstærsti örþörungaræktandi á Íslandi og með þeim allra stærstu í Evrópu, en samkvæmt nýlegri úttekt eru um 250 örþörungafyrirtæki í álfunni. Flest eru þau reyndar enn á rannsóknar- og þróunarstigi.“

Bygging á nýju 7.000 m² húsnæði er komin vel á veg en fyrsta skóflustungan var tekin síðasta sumar. „Um er að ræða fjögurra milljarða fjárfestingu. Áætlað er að framkvæmdum verði lokið seinni partinn á næsta ári og framleiðslan verði komin á fullan skrið í samtals 12.500 m² húsnæði fyrir árslok 2023.“

Staðsetningin mikill kostur

Orri segir styrk og velgengni Algalífs ekki síst helgast af staðsetningunni á Íslandi. „Frekar kalt loftslag þýðir að ekki þarf að kæla mikið þótt 10 þúsund nýtskulegir LED gróurlampar séu notaðir við ræktunina. Inni í rörunum eru 330 þúsund lítrar af vatni. Þannig að gott aðgengi að hreinu íslensku vatni skiptir líka miklu máli.“

Orkunotkun Algalífs verður um 9 MW eftir stækkun. „Hlutfallslega hagstætt verð á grænni orku er enn einn þátturinn sem gerir Ísland að fýsilegum kosti fyrir ræktun örþörungum. Hækkandi raforkuverð í heiminum styrkir svo enn samkeppnisstöðuna.“

Í fararbroddi í umhverfismálum

Orri segir Algalíf vera í fararbroddi í umhverfismálum. „Einungis er notast við græna jarðvarmaorku, afurðir fyrirtækisins eru vottaðar kolefnishlutlausar, öll ökutæki eru græn, ekkert jarðefnaeldsneyti er notað í framleiðsluferlinu og öll innkaup eru gerð með sjálfbærni að leidarljósi.“

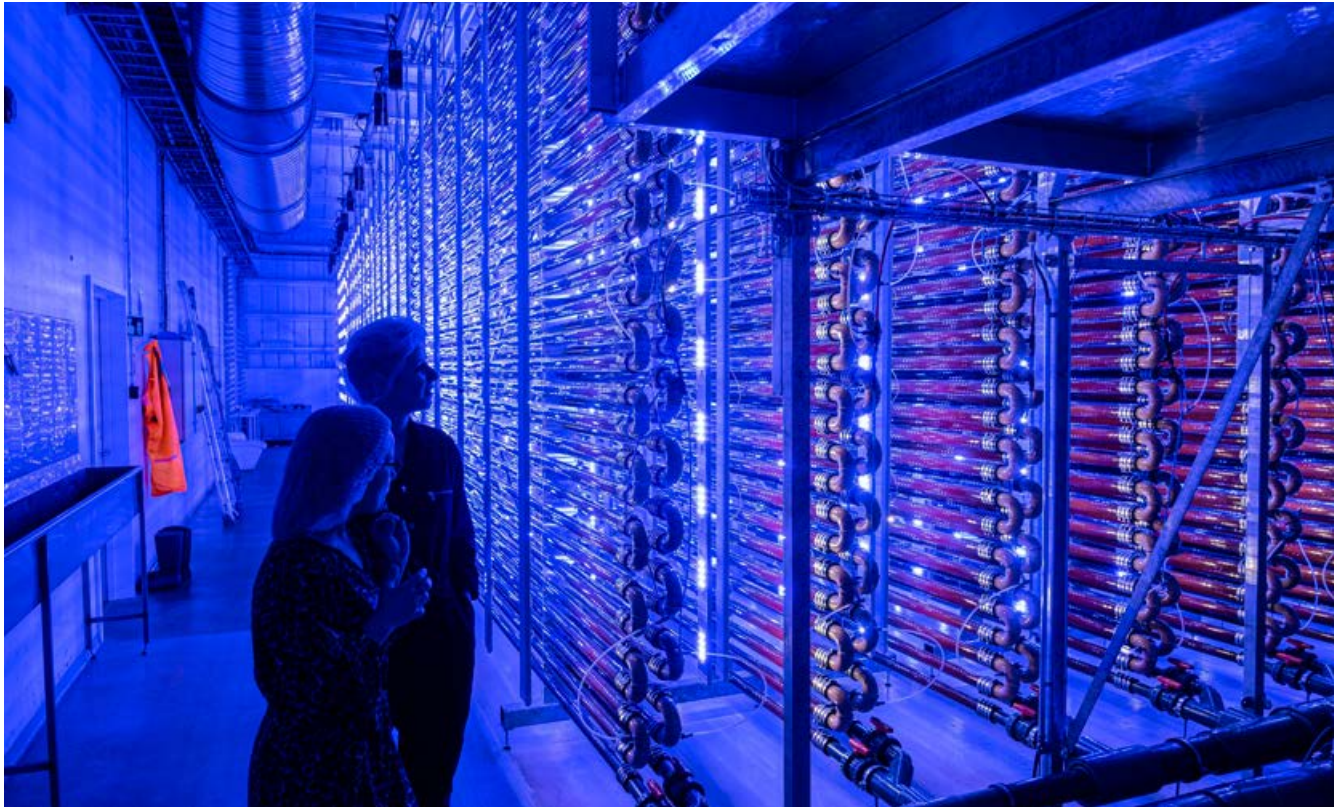
Algalíf hefur hlotið sjálfbærni-merki Landsbankans sem veitt er þeim fyrirtækjum sem uppfylla skilyrði sem sett eru fram í sjálfbærri fjármálaumgjörð bankans og standast strangar kröfur um umhverfisvæn verkefni. „Við hlutum einnig alþjóðlegu GHP-líftækniverðlaunin árið 2022 (e. Biotechnology Awards) sem besti framleiðandi á afurðum úr náttúrulegu astaxanthíni. Það vann sömu verðlaun í fyrra og var þá fyrsta íslenska fyrirtækið til að hljóta þau.“

Verðlaunin eru veitt af breska tímaritinu Global Health and Pharma sem er eitt völdesnasta og virtasta fagttímarit á sviði heilsvísinda. Að auki hafa bæði Algalíf og Orri Björnsson forstjóri unnið til ýmissa annarra innlendra og erlendra verðlauna og viðurkenninga.

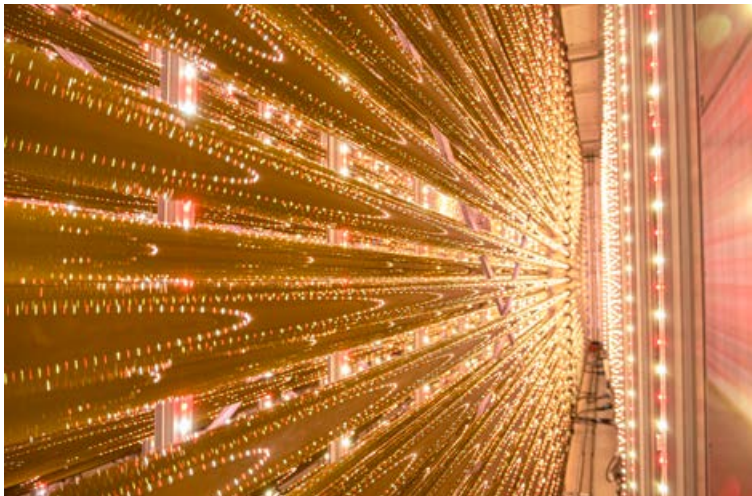
Mikill vöxtur í sölu

Starfsmenn fyrirtækisins eru nú um 50 en verða um 80 þegar stækkuninni verður lokið á næsta ári segir Orri. „Í þeim hópi er fjöldi vísindamanna og sérfræðinga af ýmsu tagi. Algalíf býr því að ómetanlegum þekkingarbanka í framleiðslu og markaðssetningu á afurðum úr þörungarækt.“

Raforka og vinnulaun eru tveir stærstu útgjaldaliðir fyrirtækisins að sögn Orra og innflutt aðföng eru lítil. „Það þýðir að bróðurpartur verðmætasköpunarinnar



Hjá Algalíf vinnur fjöldi sérhæfðra vísindamanna.



Algalíf notar umtalsvert af grænni orku við framleiðsluna.

verður eftir innanlands, en fyrirtækið velti yfir einum og hálfum milljarði í fyrra og mun velta yfir fimm milljörðum árlega eftir stækkun.“

Framleiðslan er seld til fjölmargra landa um allan heim en öflugustu markaðirnir eru í Norður-Ameríku og Evrópu en sérstök áhersla hefur verið lögð á Austur-Asíu síðustu misseri. „Við kláruðum nýlega góðan langtímasamning í Kína og annan mjög góðan í Kóreu fyrr á þessu ári. Japan er næst á dagskrá,“ bætir Orri við.

Miklir möguleikar fram undan

Algalíf framleiðir nú um 30 tonn af lífmassa á ári og vinnur úr þeim 1.500 kg af hreinu astaxanthíni. „Eftir stækkunina fer lífmassaframleiðslan yfir 100 tonn sem þýðir yfir 5.000 kg af hreinu astaxanthíni. Þar með verður Algalíf stærsta fyrirtækið á sínu sviði í heiminum.“

En fyrirtækið ætla ekki að láta þar við sitja segir Orri. „Við erum þegar með á teikniborðinu áform um að tvöfalda framleiðsluna aftur upp í 10.000 kg eftir að núverandi

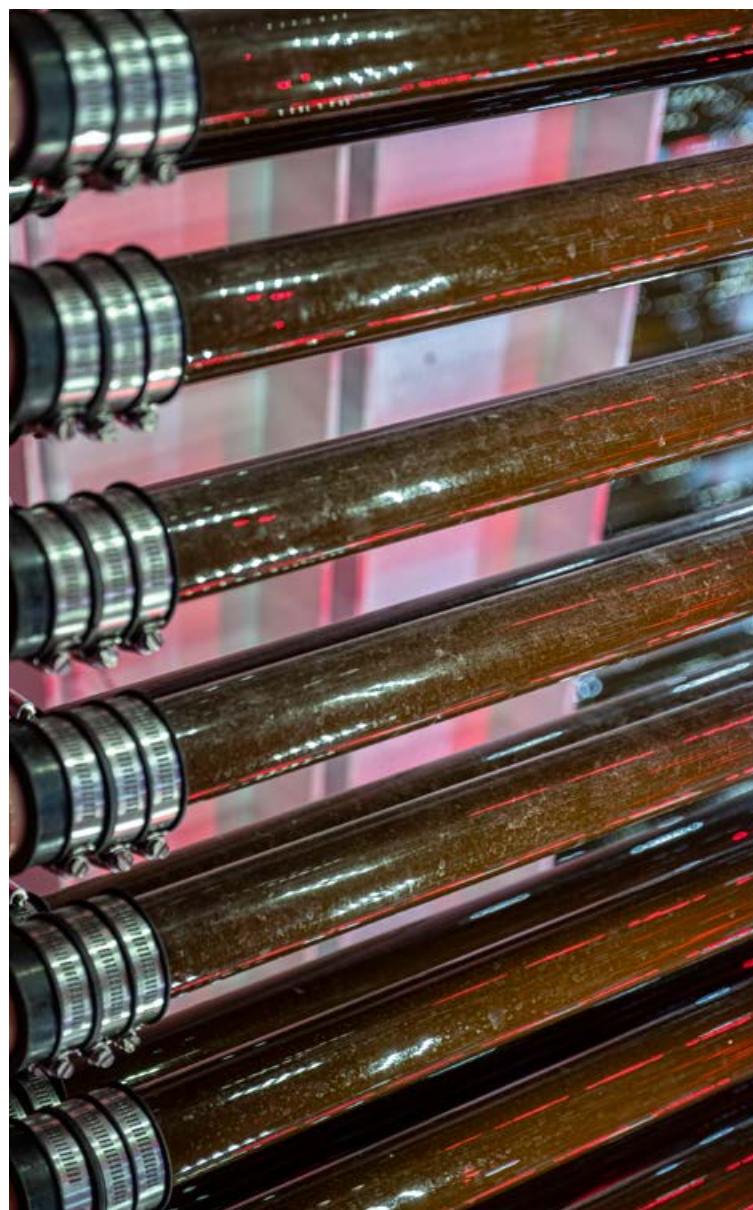
Við erum þegar með á teikniborðinu áform um að tvöfalda framleiðsluna aftur upp í 10.000 kg eftir að núverandi stækkun er lokið.

Orri Björnsson

stækkun er lokið. Útflutningsverðmæti á hverju kíló af hreinu astaxanthíni er um ein milljón króna. Salan er góð og möguleikarnir miklir, enda vex heimsmarkaðurinn hratt og tvöfaldest á fimm til sex ára fresti.“

Þegar allt er tekið saman er Algalíf því í einstakri stöðu þar sem saman fara lágmarks umhverfisáhrif, mikil framlegð og verðmætasköpun, einstakur tækni- og vísindagrunnur, öflug markaðsþekking og hagstæðar ytri aðstæður. ■

Nánari upplýsingar á algalif.com.



Þörungarnir eru ræktaðir í sérhæfðu rörakerfi sem samanlagt er 180 km langt.



Lífmassinn er þurrkaður á sérstöku færifandi áður en hann er fullunninn.

Um tíu þúsund sérstakir ljósalampar eru hluti af sérhæfðu kerfi sem tryggir bestu skilyrði fyrir þörungana á hverju vaxtastigi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR



Dr. Kristberg Kristbergsson, prófessor við Háskóla Íslands, vinnur við þróun á ICEBLU vörulínu TARAMAR.
MYND/ÞÓSEND

Nota vísindin til að leysa leyndardóma náttúrunnar

Margverðlaunuðu TARAMAR húðvörurnar byggja á kyngimögnuðum krafti íslenska þangins og örþörungum sem finnast bæði á sjó og landi.

Guðrún Marteinsdóttir, stofnandi TARAMAR, segir að þegar þau hófu leit að lífvirkum efnum sem væru líkleg til að geta endurmótað og grætt húð, þá hafi augu þeirra fyrst beinst að íslenska þanginu. Gríðarlega mikið magn af þangi finnst við landið og því er þetta ein af okkar stærstu vannýttu auðlindum. Síðar hafi bæst við rannsóknir og þróun á smáþörungum og núna á síðasta ári hefur TARAMAR hafið samstarf við VAXA Life sem ræktar örþörungum við einstakar aðstæður þar sem nýtt er hitaveituvatn frá virkjun ON á Hellisheiði.

„Við leggjum ofuráherslu á hreinleika og sjálfbærni í öllu sem við gerum hjá TARAMAR. Það var því mikill fengur þegar við kynntumst Símoni í Bláskel og fengum fyrstu sendingarnar af þangi frá honum. Símon er einstakur náttúruvinnandi og vinnur þangið á sérstakan hátt: allt í höndunum í takti við náttúruna, án þess að valda neinum spjöllum,“ segir Guðrún.

„Sama er að segja með VAXA Life en ræktun þeirra byggir á stórkostlega flottum aðferðum þar sem orka náttúrunnar er notuð til að rækta afburða hreina þörungum með afgerandi flotta lífvirkni.

Rannsóknir okkar á þanginu hafa leitt í ljós ótrúlega skemmtilega hluti. Þannig höfum við þróað efni úr þörungum sem vinna með stoðkerfi húðarinnar og geta jafnvel stoppað niðurbrot á efnunum eins og kollagen, elastin og tyrosine, sem eru helstu byggingarefni húðarinnar. Einnig sjáum við hvernig efni úr þörungum örva frumurnar til að draga úr bólgu og stoppa oxun. Allir þessi þættir mýkja og græða húðina og aðstoð hana við að losa sig við úrgangsefni. Nýjustu vörurnar okkar sem

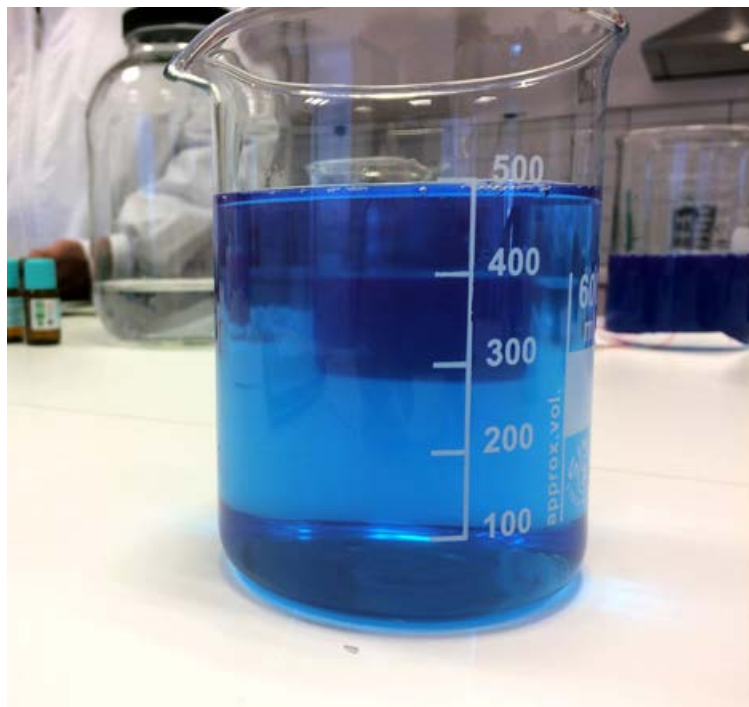


ICEBLU húðvörurnar frá TARAMAR byggja á lífvirkni bláa phycocyanine-efnisins.

Þannig höfum við þróað efni úr þörungum sem vinna með stoðkerfi húðarinnar og geta jafnvel stoppað niðurbrot á efnunum eins og kollagen, elastin og tyrosine, sem eru helstu byggingarefni húðarinnar.

eru í þróun, ganga undir nafninu ICEBLU en þær byggja á bláu lífvirku efnunum sem eru unnið úr spirulínu frá VAXA Life. Þessar vörur eru að fara í prófanir á næstu vikum.“ ■

Meðlimir í vildarklúbbi TARAMAR munu hafa tækifæri til að prófa þessar vörur, en fyrsta reynsla bendir til að lífvirkni þessa efnis sé afburðamikil og húðbættandi á margan hátt. Þeir sem hafa áhuga á að ganga í klúbbinn geta skráð sig á taramar.is. Það kostar ekki neitt og allir fá 5.000 kr. inn á vörslureikning sem þeir geta notað í fyrstu kaup í netverslun TARAMAR.



Í vörubrúuninni er metið hversu mikinn styrkleika þarf af lífvirku efnunum.



Simon Már Sturluson í bláskel vinnur í takt við náttúruna og safnar þangi fyrir TARAMAR.

Reyndu að fæða heiminn með þörungum

Ýmsar hugmyndir um aukna nýtingu þörungna lofa mjög góðu, en þetta ekki í fyrsta sinn sem slíkar hugmyndir koma fram. Eftir seinni heimsstyrjöld reyndu vísindamenn að bregðast við mikilli fólksfjölgun með því framleiða mat úr þörungum en á þeim tíma gengu tilraunirnar ekki upp.

oddurfreyr@frettabladid.is

Um þessar mundir er mikið lagt í tilraunir til að framleiða matvæli úr alls kyns þörungum og því er spáð að þörungur verði einn af mikilvægustu nýju próteingjöfum á næstu árum og áratugum. Þessar hugmyndir eru ekki alveg nýjar, því bandarískir vísindamenn gerðu svipaðar tilraunir á árunum eftir seinni heimsstyrjöld þegar mannfjöldi í heiminum hafði aukist gríðarlega á skömmum tíma. Próffessor Warren Belasco, sem kennir við Maryland-háskóla í Bandaríkjunum, hefur skrifað um þessar tilraunir og Livia Gershon fjallaði um skrif hans á vefnum JSTOR Daily

Miklar vonir voru bundnar við þörungana

Á fimmta áratug síðustu aldar hafði fólksfjöldi í heiminum tvöfaldað á fjórum áratugum og

ekkert benti til þess að það myndi hægja á þeirri þróun. Margir óttuðust að landbúnaður gæti ekki framleitt nóg af mat til að fæða alla og ófáir sérfræðingar sneru sér að hugmyndum sem höfðu fallið undir vísindaskáldskap fram að þessu. Sumir þeirra gerðu sér vonir um að búa til kolvetni, fitur og prótein úr kolum, oliu og jafnvel lofti. Fjöldi lífefnafræðinga rannsakaði líka hugmyndir um gervi-ljóstíllífur, en þeir vonuðust til að bæta aðferðir plantna, sem umbreyta minna en eitt prósent af sólarljósi í nýtanlega fæðu.

Í þessu samhengi var ráðist í rannsóknarverkefni sem snerist um að rækta þörunginn *Chlorella pyrenoidosa* hjá Stanford-háskóla og fyrirtækinu Arthur D. Little Inc. með stuðningi frá Carnegie-stofnuninni. Þessi þörungur, sem vex í ferskvatni, var talinn geta umbreytt 25 prósent af sólarorku í mat sem væri sneisafullur af próteini, hitaeningum og vítamínum.

Vísindamennirnir hjá Carnegie fóru strax að láta sig dreyma um fjöldaframleiðslu og sögðust geta framleitt á bilinu 7,7–18 tonn af mat á hverri ekru, á meðan sojabaunir skiluðu um 225 kílógrömmum á hverri ekru.

Verst hvað þeir voru vondir

En vandinn var að þörungarnir voru ógeðslegir, svo fólk vonaði að



» Margir óttuðust að landbúnaður gæti ekki framleitt nóg af mat til að fæða alla og ófáir sérfræðingar sneru sér að hugmyndum sem höfðu fallið undir vísindaskáldskap.

matvælaefnafræðingar og sálfræðingar myndu finna leið til að búa til mat úr þörungum sem væri ánægjulegt að borða. Ein hugmynd, frá líffræðingnum James Bonner, var til dæmis að búa til steikur sem væru gerðar seigar með því að láta þörungana vaxa í sérstakri plastgrind. Bonner gerði reyndar líka ráð fyrir því að í framtíðinni myndi fólk ekki borða sér til ánægju heldur meira til að styðja við eðlilega starfsemi líkamans, svo það skipti kannski ekki máli að

þetta væri ekki mjög girnilegt.

Í rannsóknarstofum Arthur D. Little-fyrirtækisins komst fólk svo líka að því að ef þörungum væri blandað við kjúklingasúpu myndu sterkari og verri eiginleikar bragðsins minnka mikið og fólk myndi hætta að kúgast, svo það var ekki öll von úti.

Ekki eins skilvirkt og var vonað

Að lokum var það samt ekki vonda bragðið sem drap þessar tilraunir, heldur sú staðreynd að ræktun þörunganna reyndist mun erfiðari en búist hafði verið við. Þörungurinn hafði umbreytt 25 prósent af ljósorku í mat á rannsóknarstofu, en í sólarljósi féll hlutfallið niður í 2,5 prósent, sem var lítið betra en í annarri ræktun og það reyndist mjög erfitt að skapa kjöraðstæður til ræktunar og halda óboðnum lifverum í burtu.

Mun auðveldara var að beita tækninýjungum til að auka framleiðslu á sojabaunum og mais, auk

þess sem það hægðist verulega á þessari hröðu fólksfjölgun. Með tímanum minnkaði hungur í heiminum því mjög mikið, án aðkomu þörunganna.

Björt framtíð með hjálp þörungna

En þrátt fyrir að gefist hafi verið upp á þessum tilraunum á sínum tíma eru þörungur nú aftur komnir á sjónarsviðið og fólk gerir sér nú vonir um að geta nýtt þá á ótal nýja vegu.

Í fyrsta lagi er gert ráð fyrir að þörungur verði mikilvægur próteingjafi, en það eru líka mjög spennandi rannsóknir í gangi sem snúa að því að hreinsa kolefni úr andrúmsloftinu með hjálp þörungna. Það er líka hægt að framleiða niðurbrjótanlegt plast úr þörungum og svo eru sumir farnir að búa til fót og jafnvel vetniseldsneyti úr þörungum, þannig að þeir gætu vel orðið mjög mikilvægur þáttur í að skapa mannkyninu farsæla framtíð. ■

Fólk gerir sér vonir um að geta nýtt þörungna á ótal nýja vegu og þeir gætu orðið mikilvægur þáttur í að skapa farsæla framtíð fyrir mannkynið.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Brautryðjandi í rannsóknum í þrjátíu ár

Jarðsjór Bláa Lónsins hefur einstaka samsetningu og eiginleika en uppruni hans er úr 2.000 metra dýpi þar sem hitastigið er um 240°C. Vegna hins háa hita inniheldur jarðsjórinn ýmis steinefni sem losnað hafa úr jarðlögum og gefa honum sína eftirsóttu eiginleika.

Í 30 ár hefur Bláa Lónið framleitt blágræna örþörungna, einangraða úr vistkerfi jarðsjávar lónsins, þar sem þeir hafa þróast við einstök skilyrði. „Örþörungarnir eru eitt af lykil-lífvirku innihaldsefnum í húðvörulínu Bláa Lónsins,“ segir Ása Brynjólfssdóttir, rannsóknar- og þróunarstjóri Bláa Lónsins.

Einkaleyfi og einstök virkni gegn öldrunareinkennum húðar

Rannsóknir hafa leitt í ljós að örþörungarnir hafa eftirsóknarverða lífvirkni gegn öldrunareinkennum húðarinnar. Byggt á niðurstöðum þessara rannsókna hefur Bláa Lóninu verið veitt einkaleyfi á örþörungunum, til notkunar í húðverndarvörur og lyf, bæði í Bandaríkjunum og Evrópu.

Með sjálfbærni að leiðarljósi

Örþörungarnir eru ræktaðir í Rannsóknar- og þróunarsetri Bláa Lónsins í Svartsengi. Líkt og aðrar plöntur þá ljóstíllífa örþörungarnir sem þýðir að þeir binda gróðurhúsalofttegundina koltvíoxíð og gefa frá sér súrefni. „Við ræktunina nýtum við staðbundna strauma sem verða til við orkuvinnslu á svæðinu, svo sem steinefnaríkan jarðsjóinn, græna raforku og jarðvarmagas,“ segir Ása. Jarðvarmagasið kemur



Örþörungaráæktun Bláa Lónsins er stýrt af Ásu Brynjólfssdóttur, rannsóknar- og þróunarstjóra.

MYND/ÁSEND

» Um er að ræða einstaka húðvörulínu gegn öldrun húðar og eru vörurnar gott dæmi um það hvernig við nýtum okkar einstaka örþörung og einkaleyfið á honum.

Ása Brynjólfssdóttir

úr borholum á svæðinu og er að mestu leyti koltvíoxíð. Jarðvarmagasið er leitt inn í ræktunarkerfin þar sem örþörungarnir nota það til vaxtar og umbreyta því í lífmassa sem nýttur er í húðvörur fyrirtækisins. Með þessum einstaka hætti er verið að fjölnýta alla strauma jarðvarmavinnslu með líftækni.

Áratugapróun

Örþörungurinn, sem á uppruna sinn í vistkerfi Bláa Lónsins og er ríkjandi í lóninu, er einstakur í sinni röð. „Framan af var þörungurinn ræktaður á aðkeyptu koltvíoxíði á hylkjum

eins og almennt er gert í þessum iðnaði. Hins vegar hefur það ávallt verið stefnan að nýta staðbundna strauma og því horfðum við til þess gass sem verður til við orkuvinnsluna í Svartsengi. Eftir áralanga þróun höfum við náð þeim árangri að nýta það beint, og án nokkurrar hreinsunar, við ræktun örþörunganna og höfum gert síðasta áratuginn. Með því móti gat Bláa Lónið tekið út alla notkun á aðfluttu gasi við ræktunina. Bláa Lónið er, að því er við best vitum, eina fyrirtækið sem nýtir jarðvarmagas með þessum hætti í framleiðslu á lífvirku efni til nota í húðvörur.

COSMOS vottuð innihaldsefni

Við höfum lagt ríka áherslu á þróun sjálfbærra og umhverfisvænna framleiðsluferla. Örþörungur okkar eru COSMOS Approved af alþjóðavottunarfyrirtækinu Ecocert Greenlife, en til að fá slíka vottun þurfa innihaldsefni að uppfylla ströngustu staðla um umhverfisvæna framleiðslu, rekjanleika og hreinleika.

Byltingarkennd húðvörulína

„BL+ er ný og byltingarkennd húðvörulína Bláa Lónsins sem kom á markað fyrir ári. Um er að ræða einstaka húðvörulínu gegn öldrun húðar og eru vörurnar gott dæmi um hvernig við nýtum okkar einstaka örþörung og einkaleyfið á honum. Vörulínan er afrakstur 30 ára rannsókna,“ nefnir Ása að lokum. ■



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 þvílíkan 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 fækka 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 atvinnulífið 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.

Nokkrir staðgenglar fyrir egg

Þar sem egg eru notuð í flestum bakstri getur verið vandamt að baka þegar fólk neytir ekki eggja. En það eru til lausnir.

sandragudrun@frettabladid.is

Egg eru próteinrík og vinsæl matvara sem notuð eru í ýmiss konar matargerð. Egg hafa áhrif á lit bragð og þéttleika baksturs. En það eru ýmsir sem geta ekki borðað egg eða velja að borða þau ekki, til dæmis fólk með eggjaofnæmi eða fólk sem adhyllist grænkeru lífsstíl. Þar sem egg eru í nánast hverri einustu bakstursuppskrift getur það vafist fyrir fólki sem nýlega hefur tekið egg úr mataræðinu að finna staðgengil. En það þarf ekki að örvænta, það eru til ýmsar hollar og góðar matvörur (og aðrar ekki eins hollar) sem hægt er að nota í staðinn fyrir egg í bakstri. Hér eru nokkrar þeirra.

Maukaðir ávextir

Um það bil 65 grömm af eplamauki geta komið í stað eins eggs í flestum uppskriftum. Það er best að nota ósætt eplamauk til að forðast að baksturinn verði of sætur á bragðið. Stappaður banani er líka góður staðgengill fyrir egg en gallinn er að baksturinn gæti fengið smá bananabragð sem á kannski ekki alltaf við. Þá er einnig hægt að nota aðra maukaða ávexti eins og grasker eða avó-



Það eru ýmsir möguleikar í boði ef skipta á út eggjum í uppskriftum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Hægt er að nota 60 grömm af eplamauki í staðinn fyrir eitt egg í bakstri.

kadó. Reglan er alltaf að nota 65 grömm af ávaxtamauki á móti einu egg. Maukaðir ávextir í stað eggja eru til dæmis mjög góðir í kökur, möffins og sumt brauð.

Hörfræ eða chiafræ

Hörfræ og chiafræ eru mjög næringarrík. Þau eru trefjarík og innihalda mikið af Omega-3 fitusýrum. Hægt er að nota möluð hörfræ eða chiafræ í staðinn fyrir egg í bakstur. Blandið saman einni matskeið af möluðum hörfræjum eða chiafræjum við þrjár matskeiðar af vatni. Þetta magn kemur í staðinn fyrir eitt egg í uppskrift-

um. Gallinn við þetta er að deigið getur orðið þungt og þétt í sér og það getur komið smá hnetubragð af bakstrinum. Hörfræ og chiafræ í stað eggja henta þess vegna best í pönnukökum, vöflum, smákökum og annan bakstur sem þarf ekki að vera léttur og loftkenndur.

Silki-tófú

Áferðin á tófú er mismunandi eftir vökvamagni. Silki-tófú inniheldur mikið vatn og er því mýkra en annað tófú. Hægt er að nota maukað silki-tófú sem staðgengil fyrir egg í ýmsar uppskriftir. Um það bil 60 grömm af maukuðu silki-tófú jafngilda einu egg í flestum uppskriftum. Líkt og hörfræ og chiafræ getur silki-tófú gert baksturinn frekar þéttan í sér og hentar það því ekki vel í bakstur sem þarf að vera léttur og loftkenndur.

Edik og matarsóði

Edik og matarsóði eru aftur á móti fullkominn staðgengill fyrir egg fyrir léttan og loftkenndan bakstur eins og svampbotna til dæmis. Í staðinn fyrir eitt egg en einni teskeið af matarsóða blandað við eina matskeið af ediki. Eplasýruedik og hvítvínseidik hentar best en einnig má nota bordedik. Þegar ediki og matarsóða er blandað saman hefst efnahvörf sem mynda koltvísýring og vatn. Þetta gerir það að verkum að baksturinn verður léttur og loftkenndur. ■

Þjónusta

Garðyrkja

Almenn garðaumsjón, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215 og 790 9021

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

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

Kassagítarar á tilboði



Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opð mán - fös 11-15,
Skiptiholt 27, 105

Upplýsingar í síma 788 1590

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Heilsa

Heilsuvörur



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



HEF OPNAÐ Á NÝ EFTIR COVID

Söluturninn Smárinn
Dalvegi 16c, Kópavogi
s. 564 2325

Skipti á einbýli á Flötum og 3-4ra herbergja íbúð með sjávarútsýni

Leita að falgri 3-4ra herbergja íbúð í lyftuhúsi við Sjáland með sjávarútsýni, fæst í skiptum fyrir einbýlishús á Flötunum

Bókið skoðun og fáið frítt verðmat

HAFIÐ SAMBAND við Jórunn í síma 845 8958



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

MIKLABORG

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Hardarson og Jason Guðmundsson, löggj. fasteignasalar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögu að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Nýi Skerjafjörður

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 23. mars 2022 og borgarstjórnar Reykjavíkur þann 5. apríl 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi 1. áfanga Nýja Skerjafjarðar. Við vinnslu deiliskipulagstillögu var m.a. horft til umhverfissgæða með hliðsjón af upp færðu Aðalskipulagi Reykjavíkur 2040. Breytingin felst í: 1. Komið er fyrir dreifistöðvum Veitna ohf. með byggingarreitum á þremur stöðum innan deiliskipulagssvæðis. Ein dreifistöðin, sú sem er nyrst í græna ásnum fær sérlóð. 2. Kafli 5.10 vegna lóðar 5 í greinargerð er breytt. 3. Afmörkun fylgiloða fyrir djúpgáma í götum felld niður og gert er ráð fyrir sorpgerðum á lóðum sérbyla og raðhúsa, og djúpgámum á fjölbylishúsaloðum undir einu eignarhaldi. 4. Akfær stígur á lóð 5 er felldur niður og er byggingarreitur austanmegin lóðar verður þá óslitinn en þess í stað er komið fyrir akfærum stíg vestan megin lóðar að djúpgámum. 5. Svæði afmörkuð á uppdrætti fyrir tímabundin haugsvæði vegna geymslu á menguðum jarðvegi á meðan vinna við jarðvegshreinsun stendur yfir, samtals 1 ha að stærð. 6. Tákn fyrir ofanvatnsrás á grænu svæði vestast á skipulagssvæði tekið út vegna breyttrar hönnunar ofanvatnslausna. 7. Byggingarreitir fyrir raðhús á lóð 2 dregnir inn 2m frá hjólastíg til að rýmka milli hjólastígs og húsgafla. 8. Byggingarreitir sérbyla við Skeljanes stækkaðir. 9. Lóðum 2, 3, 4, 6 og 10 skipt upp í smærri lóðareiningar. 10. Skilmálar fyrir lóð 10 undir hjúkrunarheimili eru felldir úr gildi en fjölbylishúsum komið fyrir með allt að 80 íbúðum á lóðum 10a og 10b. 11. Lóðir sem snúa að miðsvæðum hafi heimild til atvinnu- og þjónusturýma á jarðhæðum sem snúa að götu. 12. Stök hús í inngörðum minnkuð á reitum 4 og 6. 13. Götuheitum nafnanefndar bætt inná uppdrátt. 14. Við port og sund á lóðum 3, 4, 5 og 10 skal vera uppbotr í útvegg og vandaður frágangur. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillöguna má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:30 – 16:00 frá **27. apríl 2022 til og með 13. júní 2022**. Einnig má sjá tillöguna á vefnum, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 13. júní 2022. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 27. apríl 2022
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

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

VEIÐIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940

Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr



SAILSKI®

Gerð verðsamanburð!
www.veidiportid.is

job
Finnum draumastarfið saman



Erum við
að leita að þér?

Hroki listakvenna



Helgi Sæmundur Helgason
framhaldsskólakennari

Í tilefni umræðu fjölmiðla síðustu daga um stuld listakvennanna Bryndísar Björnsdóttur og Steinunnar Gunnlaugsdóttur á verki Ásmundar Sveinssonar afa míns, Fyrstu hvítu móðurinni, vil ég nefna nokkur atriði. Eins og eðlilegt er hefur athygli fjölmiðla einkum beinst að þjófnadnum á verkinu og viðmælendum lýst hneykslun sinni á honum, þ.a.m. Lilja Alfreðsdóttir, menningar- og viðskiptaráðherra, í viðtali við Bítíð á Bylgjunni þann 19. apríl sl. Sama dag fjallar Eiríkur Þorláksson listfræðingur um málið í vandaðri grein í Fréttablaðinu. Greinin nefnist „Þú skalt ekki stela“ og þar segir hann m.a. að málið sé í eðli sínu einfalt því það snúist í grunninn um þjófnad. Í viðtalinu við Lilju tekur hún undir þessi orð Eiríks, frá hennar sjónarhorni er málið einfalt – það er bara ekki leyfilegt að stela.

Ekki er laust við að gætt hafi svolítið háðsks tóns í umfjöllun sumra fjölmiðla um málið síðustu daga. Það er vegna þess að um of hefur verið einblint á stuldinn sem slíkan og málið því orðið fyrst og fremst spaugilegt í hugum fólks. En jafnvel þótt mörgum finnst þetta mál ósköp einfalt og jafnvel bjánalegt þá eru á því margar hliðar eins og Eiríkur rekur svo vel í grein sinni. Það sem mig langar að vekja sérstaka athygli á er að þær Bryndís og Steinunn virðast ekki efast eitt augnablik um að það hafi verið allt í lagi að stela verkinu. Gott og vel – það má hlæja að þessu og kalla þetta rugl en staðreyndin er sú að fyrir þeim var það fullkomlega réttlætanlegt að stela verkinu. Það er vegna þess að þær eru sannfærðar um að verkið sé rasískt og það trompar glæpinn – að stela. Hver mótmælir því að réttlætanlegt sé að stela rasískri list í opinberu rými og lýsa því yfir að best færi á að

eyðileggja hana eða a.m.k. fjarlægja hana? Rasísk list á einfaldlega ekkert erindi í opinberu rými og skiptir þá engu máli hvort um sögulega list er að ræða eða samtímalist. Hér má nefna að á seinni árum hefur óþol gagnvart rasískri list í almannarými aukist mjög eins og nýleg niðurbrot á styttingum af herforingjum í þrælastríðinu sýna vel. Þær styttingar eru rasískar af því að þær upphæfa menn sem voru rasistar og iðkuðu þann ósóma í störfum sínum.

Í ljósi þess sem hér hefur verið sagt má ljóst vera að kjarni þessa leiðinlega máls er ekki stuldurinn sem slíkur heldur spurningin hvort Fyrsta hvíta móðirin sé rasísk stytta. Í fyrri grein minni „Feilskot við Nýló“ sem birtist á Vísi þann 13. apríl sl. færði ég rök fyrir því að svo sé ekki. Mig langar núna að gera aðeins itarlegri grein fyrir máli mínu og draga rök in svoltið betur saman.

Rök þeirra Bryndísar og Steinunnar fyrir því að Fyrsta hvíta móðirin sé rasísk stytta felast í titli hennar, ekki myndefninu sem slíku. Í viðtali við Vísi þann 11. apríl sl. spyr blaðamaður listakonurnar hvort ekki megi deila um hvort verkið sé rasískt og svara þær því þá til að „titillinn einn og sér gefi til kynna að verkið byggist á kynþáttafordómum.“ Af þessu má ljóst vera að það er fyrst og fremst titillinn á verkinu sem stuðar listakonurnar, a.m.k. hvað hinn meinta rasisma varðar. Nú er það alveg augljóst að vísunin til hvíts húðlitar Guðríðar dugur ekki ein og sér til þess að hægt sé að draga þá ályktun að titill verksins sé rasískur. Grundvallaratriði í rasisma er mismunur, að einn kynþáttur sé öðrum fremri en ekkert í titli verksins bendir til að það sé meining verksins. Þetta liti vissulega öðruvísi út ef Ásmundur hefði kallað verkið t.d. Fyrsta móðirin í Ameríku, Fyrsta yfirburðamóðirin í Ameríku eða eitthvað þeim dúr.

En ef rasisminn í verkinu er ekki augljós af titlinum gæti þá ekki samt verið að meining verksins sé rasísk? Víst er að rasismi var á miklu flugi árið 1938 þegar Ásmundur mótaði verkið. Getur ekki verið að Ásmundur hafi a.m.k. á þessum tímamarki verið hallur undir rasisma? Því er

”
Hrokinn sem birtist í þessari afstöðu listakvennanna er yfirgengilegur. Er til of mikils mælt að þær biðjist afsökunar á verki sínu?

til að svara að við sem þekktum Ásmund vitum að svo var ekki. Auðvitað eru verk Ásmundar sjálfs best vitnisburðurinn um lífsskoðanir hans og óhætt að taka undir með Eiríki Þorlákssyni að ekkert þeirra bendi í átt til rasisma. Þá bendir Eiríkur á að ekkert í þeim heimildum sem til eru um Ásmund, þ.a.m. viðtölum, styðji þá kenningu að hann hafi verið rasisti. Eiríkur skrifar: „Þeir sem þekkja verk og sögu Ásmundar verða væntanlega forviða yfir að heyra slíka fullyrðingu; að listamaðurinn sem skapaði mörg eftirminnilegust verk íslenskrar listasögu til heiðurs lífsföngu alþýðufólks og einkum kvenna (til dæmis Vatnsberann, Fýkur yfir hæðir, Móðir mín í kví kví) hafi verið rasisti?“

Ég hef nú fært rök gegn þeirri skoðun að Fyrsta hvíta móðirin sé rasískt verk. Þær Bryndís og Steinunn eru annarrar skoðunar og að sjálfsgöðu hafa þær fullan rétt til þess. Ef þær upplifa verkið sem rasískt þá verður svo að vera. Þær geta sjálfar útskýrt hvað þær eiga við með því. Skilaboðin með hinu nýja verki þeirra við Nýló, Farangursheimild, eru hins vegar ekki aðeins þau að verkið sé rasískt heldur sé sá skilningur á verkinu hinn eini rétti og þar með sá skilningur sem Ásmundur sjálfur lagði í verkið á sínum tíma. Eða hvernig á að skilja yfirlýsingu listakvennanna um að best færi á því að eyðileggja verkið (breyta því í geimrusl) öðruvísi en sem svo að engin önnur túlkun á verkinu en þeirra eigin komi til greina? Hrokinn sem birtist í þessari afstöðu listakvennanna er yfirgengilegur. Er til of mikils mælt að þær biðjist afsökunar á verki sínu? ■

Draumur eldri borgara á Akureyri drepinn með eins atkvæðis mun



Ásdís Arnadóttir
eldri borgari á Akureyri

Forsaga málsins er að ég, kona á níraðisaldri, búsett syðst í Akureyrarbæ ásamt mínum maka, komumst að þeirri niðurstöðu að við myndum einangrast hér er færi að halla undan fæti, svo leit var hafin að húsnæði, nær þjónustu og fólki á okkar aldri.

Eftir leit að íbúð í svokölluðum eldri borgara blokkum hér í bæ (sem allar eru verðlagðar langt fram úr hófi án skýringa en eldra fólk lætur sig hafa það, til að vera nálægt fólki á svipuðu reki) ákvað ég að reyna að finna byggingarmeistarar og lóð, þar sem byggja mætti blokk fyrir venjulegt fólk á almennu gangverði (60+)

Eftir langa leit gekk þetta allt upp, lóðin að Hulduholti 2 var hentug og verktakinn sem fékk lóðina úthlutaða tilbúinn að byggja og selja okkur.

Ég hafði stofnað hóp á Facebook fyrir áhugasama, haldið tvo fjölmenna fundi, þar sem hönnuður og verktaki sátu fyrir svörum, teikningar af tilvonandi íbúðum lágu frammi og höfðu 15 íbúðir af 24 verið skráðar á nafn, en nokkrir voru að skoða málið. Byggingarnefnd var stofnuð sem í sátu 5 eldri borgarar.

Eftir grenndarkynningu 2020 í nýju Holtahverfi, breytti skipulagsráð Akureyrar umræddri byggingu þannig að þriðja og efsta hæð yrði verulega inndregin með þeim afleiðingum að einungis yrði pláss fyrir lúxusíbúðir þar, í stað átta venjulegra.

Tillaga okkar þess efnis að plássid yrði fullnýtt á efstu hæðinni var lögð fram fyrir skipulagsráð sem tók ákvörðun 6. apríl s.l. Beiðni um nauðsynlega breytingu var hafnað með eins atkvæðis mismun af þeim Þórhalli Jónssyni, D-lista, Guðmundi B. Guðmundssyni, B-lista og Arnfríður Kjartansdóttur, V-lista. Sindri Kristjánsson, S-lista og Ólöf Inga Andrésdóttir, L-lista, voru mjög meðmælt breytingunni og létu bóka það sérstaklega.

Eftir fund með skipulagsstjóra bæjarins og bæjarstjóra í framhaldi af þessari óvæntu niðurstöðu kom í ljós að engu var hægt að breyta, eina lausnin að þeirra mati var að hefja ferlið aftur sem tæki a.m.k. 3 mánuði eða meira og gæti niðurstaðan þess vegna aftur orðið neikvæð. Við gengum af þeirra fundi, algjörlega buguð og sáum okkur ekki fært að halda áfram. Fallegi draumurinn var úti, að bærin, sem við höfum öll greitt gjöld til um langan aldur og þjónað af trúmennsku, myndi verðlauna þennan aldursþóp sem er frá 67-86 ára, fyrir að taka af þeim ómakið að koma upp byggingu fyrir eldra fólk sem sárlega vantar. Þarna var okkur neitað um hagkvæma breytingu á húsinu, sem hefði verið lítið mál að gera að mati sérfræðinga, en viljinn var enginn. ■

Hálfáttaræð vöggustofubörn fá loks réttlæti



Viðar Eggertsson
leikstjóri og fyrrum vöggustofubarn

1949 lokuðust fyrstu börnin inni á Vöggustofunni að Hlíðarenda sem starfrækt var í Reykjavíkurborg. Þau gátu verið allt að tveggja ára til að vera tekin þar inn. Þau elstu gætu því verið 75 ára í dag, ef þau eru enn á lífi. Þau yngstu 43 ára.

Í öll þessi ár hafa þau bedið eftir réttlæti. Því réttlæti að það verði viðurkennt að þau sem ungar börn voru beitt harðræði, því réttlæti að mæður þeirra fái uppreista æru, fyrir ómanneskjulega meðferð félagsmálayfirvalda í Reykjavíkurborg.

Vöggustofurnar í Reykjavík voru starfræktar í um 30 ár, 1949 – 1979. Á þeim dvöldu um styttri eða lengri tíma á annað þúsund börn.

Nú loksins eru breyttir tímar, eftir öll þessi þjáningarfullu ár og áratugi. Nú loksins eru borgarstjóri og borgarstjórn í Reykjavík sem hafa viðurkennt að öll þessi mál þurfi að rannsaka niður í kjölinn – og hafa hrint af stað vonduðu ferli í þeim tilgangi.

Við, hinir svonefndu „fimmmenningar“, sendum borgarstjóra bréf í nafni vöggustofubarnanna í fyrra-

sumar. Borgarstjóri bauð okkur á fund sinn strax 7. júlí í fyrra og hlýddi á málfutning okkar, brást vel við og lofaði okkur aðgerðum.

Síðan hófst ferlið innan borgarkerfisins, að setja á laggirnar rannsóknarnefnd kallar á aðkomu margra innan kerfisins. Sérstaklega þurfti að huga að flóknum persónuverndarlögum, skiljanlega. Til þess að róta upp í fortíð allra þessara einstaklinga þarf að velja við mörgum steinum og leita uppi ógrynni viðkvæmra persónuupplýsinga.

Það var eingöngu hægt með aðkomu Alþingis sem eitt getur veitt leyfi til að setja á laggirnar rannsóknarnefnd með svo víðtækar rannsóknarheimildir sem svona mál kallar á svo úr verði marktæk rannsókn. Á Alþingi ríkir einhugur um að samþykkja málið.

Þá hefst rannsóknin sem efalaust á eftir að verða bæði tímafrek og sársaukafull, en um leið léttir fyrir mörg þessi fyrrum vöggustofubörn. En væntanlega ekki síst lærdómsríkt fyrir samfélagið að horfast í augu við þá fordóma og harðneskju sem margar fátækar mæður þurftu að líða fyrir ekki svo löngu.

Rannsóknin verður ekki síst tímufrek því það þarf að leita uppi argrúa skjala og annarra heimilda sem ekki er að finna í tölvutæku formi og dreifast um hin ýmsu skjalasöfn.

Það þurftu að líða 55 ár þar til brugðist var málefnalega við aðvör-

unum dr. Sigurjóns Björnssonar sálfræðings og borgarfulltrúa sem hann flutti í borgarstjórn um rekstur Vöggustofunnar að Hlíðarenda sem hann kallaði „Gróðrarstíu andlegrar veiklunar“ eftir rannsókn sína á börnum sem höfðu dvalist þar. Borgaryfirvöld þess tíma tóku þessum orðum óstíntt upp og sármóðguðust – ekki fyrir hönd barnanna og mæðrunna – heldur móðguðust fyrir sína hönd og annarra betur settra sem höfðu komið þessum stofnunum á laggirnar og véluðu um örlög fátækra barna og mæðra í Reykjavík.

Þetta var árið 1967 og kerfið haggadist ekki og vöggustofurnar héldu sínu striki eins og ekkert væri. Sjálfur var ég vindaður á Vöggustofunni að Hlíðarenda, þar sem mesta andlega harðræðið var, frá því ég var 17 daga gamall og þar til ég var rétt tæplega tveggja og hálf árs. Ég gerði fléttuþátt, Eins og dýr í búri, um dvöl mína þar sem frumfluttur var á Rás 1 árið 1993 og hefur verið margfluttur síðan og aðgengilegur á Spilara RÚV – og ekkert gerðist. Kerfið sá ekki, heyrði ekki né brást við á nokkurn hátt.

En nú loks verður rannsakað til gagns hvers konar stofnanir þetta voru; hvers vegna börn voru vistuð þar; hvers vegna börnin voru beitt þessu andlega harðræði og ekki síst: Hvernig börnunum reiddi af í lífinu með þessa reynslu úr frumbersku.

Þökk sé borgarstjórn og borgarstjóra. Loksins! ■



Félag löggiltra endurskoðenda

FLE auglýsir til umsóknar styrki frá Námsstyrkja- og rannsóknarsjóði félagsins

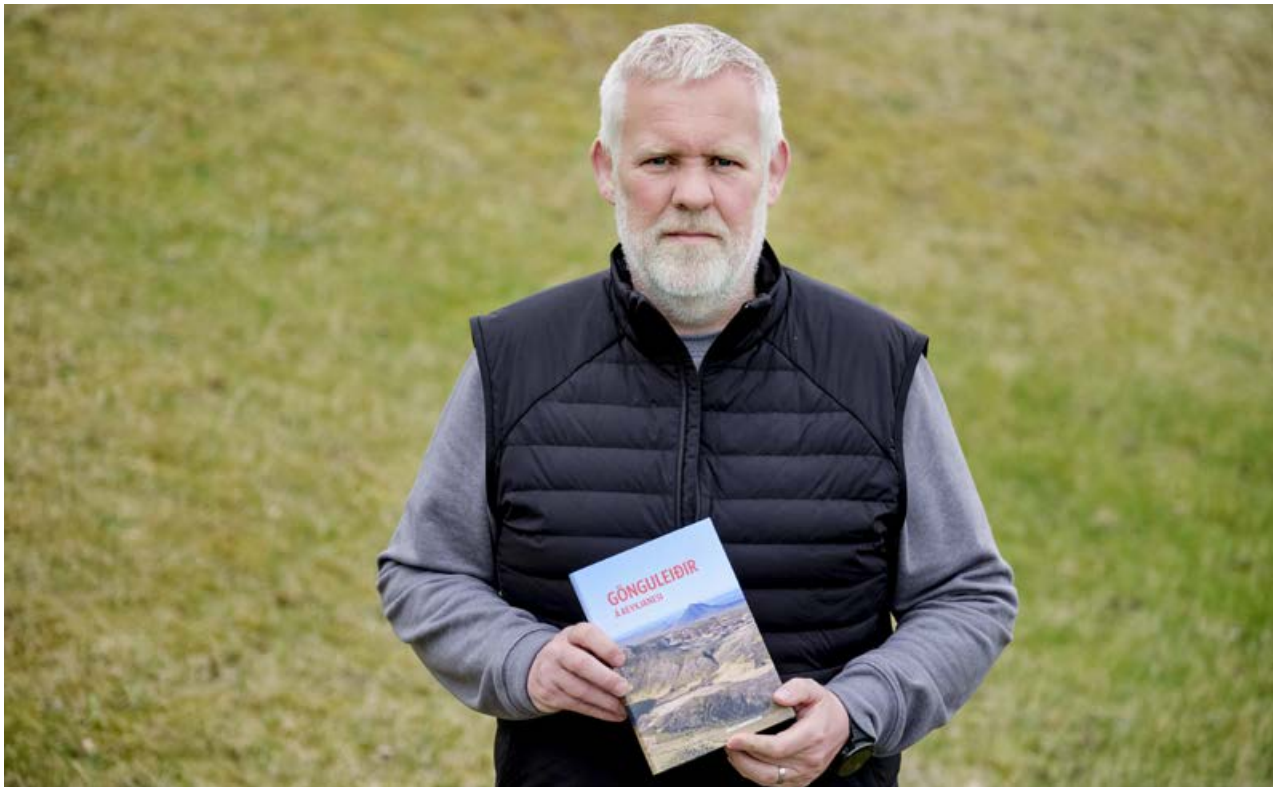
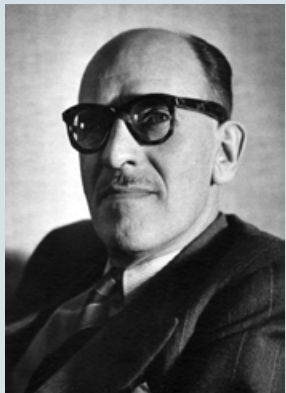
Markmið sjóðsins er að:

- Styrkja bóklega menntun endurskoðenda með því að veita ýmist styrki til einstaklinga sem stunda framhaldssnám í endurskoðun og reikningsskilum eða styrkja stofnanir sem standa fyrir slíku námi.
- Veita styrki til eflingar rannsókna á sviði reikningshalds og endurskoðunar í þeim tilgangi að efla faglega umræðu um efnið, viðhalda og auka faglega þekkingu endurskoðenda eða styrkja rannsóknir sem snerta beint hagsmuni FLE eða lögbundið hlutverk þess.

Umsóknarfrestur um náms- eða rannsóknarstyrki á árinu 2022 er til 1. júní. Nálgast má skipulagsskrá sjóðsins, úthlutunarreglur og umsóknarslóð í frétt á heimasíðu félagsins www.fle.is

Merkisatburðir

- 1682** Pétur mikli er krýndur Rússakeisari tíu ára gamall.
- 1822** Ulysses S. Grant, 18. forseti Bandaríkjanna, fæðist.
- 1915** Gullfoss siglir frá Reykjavík til New York.
- 1942** Þýski herinn hertekur Aþenu.
- 1972** Jóhannes úr Kötlum deyr 73 ára að aldri.
- 1977** Önnur goshrina Kröfluelda hefst og varir í þrjá daga.
- 1978** Daoud Khan, forseti Afganistans, myrtur í valdaráni hersins. Afganska borgarastyrjöldin hófst í kjölfarið.
- 1992** Stuttmyndadagar í Reykjavík haldnir í fyrsta skipti á Hótel Borg.
- 1993** Allir liðsmenn karlandslíðs Sambiu í knattspyrnu farast þegar flugvél þeirra hrapar við Libreville í Gabon á leið til Dakar.
- 2001** 17 láta lífið þegar herlögregla skýtur á mót-mælendur í Kablyie í Alsír.
- 2005** Airbus A380, stærsta farþegaþota heims til þessa, fer í sitt fyrsta reynsluflug frá Toulouse í Frakklandi.
- 2018** Japanski leikjaframleiðandinn **Nintendo** gefur út pappaleikjakerfið Nintendo Labo.



Jónas skrifaði bók um gönguleiðir á hálendinu í fyrra.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Íslendingar uppgötva Reykjanesið

Jónas Guðmundsson hefur gefið frá sér nýja bók þar sem hann lýsir gönguleiðum og áfangastöðum á Reykjanesinu. Hann á erfitt með að segja hvað er í upphaldi á svæðinu, sem sé uppfyllt af náttúruperlum.

arnartomas@frettabladid.is

Gönguleiðir á Reykjanesi er nýútfinn bók sem, líkt og heitið gefur til kynna, hefur að geyma leiðarlýsingar á ýmsum áfangastöðum á Reykjaneskaga. Jónas Guðmundsson, höfundur bókarinnar, segir tvær meginorsakir fyrir tilurð bókarinnar.

„Í fyrra skrifaði ég bók um gönguleiðir á hálendinu sem fékk ágætis viðtökur og fólk hvatti mig til að gera fleiri bækur í svipuðum dúr,“ segir Jónas sem er leiðsögumaður, landvörður og ferðamálafræðingur. „Hinn aðalhvattinn var að í gosinu varð maður var við svo aukinn áhuga fólks á Reykjanesinu. Fólk virtist uppgötva hversu stutt væri að fara þangað og njóta náttúrunnar.“

Jónas segir Reykjanesið líklega vera mest stíkaða göngusvæði landsins.

„Það er mikið af stíkuðum leiðum sem leyndu margar hverjar á sér,“ segir hann. „Margir sjá fyrir sér að svæðið sé bara svart hraun en það er alls ekki raunin.“

Gullmolar sem gleymast

Í bókinni má finna hátt í þrjátíu leiðarlýsingar víðs vegar um Reykjanesið sem teygja sig frá stuttum gönguferðum í dagleiðir. Jónas segir að margar þeirra sé hægt að taka seinni part dags eða að kvöldi að sumri til og að allar séu þær flestum hæfar. Aðspurður um hvort hann mæli með einhverjum sérstökum



Kleifarvatn er einn af vinsælli áfangastöðum Reykjanes.



Margir sjá fyrir sér að svæðið sé bara svart hraun en það er alls ekki raunin.

áfangastað fyrir byrjendur á Reykjanesinu verður Jónas hugsi.

„Þegar maður er nýbúinn að skrifa svona bók þá er þetta eins og að biðja mann um að velja á milli barnanna sinna,“ segir hann. „Það eru svo margar flottar leiðir sem manni yfirsjá, eins og til dæmis tvær leiðir upp frá hverasvæðinu í Krýsuvík. Þar er annars vegar Hettuvegur og hins vegar Ketilsstígur

sem manni yfirsést alltaf því maður kemur inn á þetta ferðamannasvæði og heldur svo áfram. Þetta eru báðar gullfallegar leiðir en það er erfitt að gera upp á milli þeirra.“

Þá nefnir hann einnig að ein falgasta dagleið landsins hefjist við Kaldárhraun og endi úti við suðurendann á Kleifarvatni. „Það er ótrúlega falleg og fjölbreytt leið.“

Jónas segir ekki ákveðið hvort hann leggi í aðra bók í sama stíl sem taki fyrir annað landsvæði.

„Ég veit það ekki enn þá en það er aðeins verið að ýta við manni. Auðvitað er gaman að gera svona þegar maður finnur viðtökur frá fólki sem líkar stílinn – að hafa lýsingar sem eru ekki af langan en samt nógu góðar með fræðslu, jarðfræði og sögum inni á milli. ■



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,
Guðjón Ingi Eggertsson

lést á Hrafnistu Laugarási, 22. apríl. Útförin fer fram í Laugarneskirkju 2. maí, kl. 13.00.

Þeim sem vilja minnast hans er bent á Alzheimersamtökin.

Bára Snæfeld og fjölskylda, Theódóra Björk Guðjónsdóttir Þórarinn B. Þórarinsson Guðjón Þórarinsson



Ástkær bróðir okkar og frændi,
Jón Kjartan Baldursson

lést 28. mars. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 29. apríl kl. 13. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþökkuð en þeim er vildu minnast hans er bent á Parkinsonsamtökin.

Halldóra Baldursdóttir Sigurjón Rúnar Baldursson Ármann Þór Baldursson systkinabörn og fjölskyldur.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Anna Sigríður Skarphéðinsdóttir

fyrirverandi kennari,

lést á heimili sínu sunnudaginn 10. apríl. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík, fimmtudaginn 28. apríl kl. 15.

Helga Kristín Gunnarsdóttir Vilhjálmur Gunnarsson Ari Þór Vilhjálmsson Gunnar Már Þorleifsson Óskar Helgi Þorleifsson Harpa Sigríður og Bergsteinn Gunnarsbörn
Þorleifur Óskarsson Liming Dai Birna Erlingsdóttir Sara Þóll Finnbogadóttir



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Bjarni S. Jónasson

lögg. rafvirkjameistari, Álandi 3,

áður til heimilis í Hörgshlíð 24,

lést á Hrafnistu í Reykjavík föstudaginn 22. apríl 2022. Útförin fer fram frá Grensáskirkju mánudaginn 9. maí kl. 13.00.

Jónas Bjarnason Una Björg Bjarnadóttir Haukur Pálsson Bjarni Þór Bjarnason María Guðrúnar Ágústsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.

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

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Ásahreppur, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur aðalskipulagsbreytinga og skipulagslýsinga eftirfarandi skipulagsáætlana:

1. Búðanáma E13; Aukið umfang efnistöku; Aðalskipulagsbreyting – 2203049

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. apríl 2022 að kynna skipulagslýsingu sem tekur til breytingar á aðalskipulagi sveitarfélagsins vegna efnistökusvæðis E13. Í breytingunni felst stækkun á fyrrgreindu efnistökusvæði E13 merk Búðarnáma á aðalskipulagi. Samkvæmt gildandi aðalskipulagi er stærð námunnar allt að 50.000 m³. Með breyttu aðalskipulagi verði efnismagn námunnar allt að 125.000 m³.

Samkvæmt 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur eftirfarandi deiliskipulagsáætlana:

2. Ásabyggð 32-42; Deiliskipulagsbreyting - 2111051

Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 7. apríl 2022 að kynna tillögu deiliskipulagsbreytingar sem tekur til frístundasvæðis að Ása-byggð. Breytingin nær til lóða nr. 32-42 ásamt nýrri göngu- og hjólaleið við suðurenda skipulagsreitsins sem nýtist jafnframt sem flóttaleið. Svæðið er um 5,0 ha að stærð. Öll hús innan þessa svæðis eru í eigu Kennarasambands Íslands (KÍ) og eru þau leigð út sem orlofshús til félagsmanna. Markmið breytingarinnar er að leiðrétta staðsetningu þegar byggðra húsa sem eru ekki öll innan byggingareits ásamt því að fjölga um 3 orlofshús og byggja eitt hús sem sinnir umsýslu og viðhaldi á svæðinu auk þess sem gert er ráð fyrir frekari sameiningu lóða. Jafnframt er gert ráð fyrir heimild lagningu vegar að nýjum orlofshúsum

3. Áskot L165263; Deiliskipulag – 2204011

Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 20. apríl 2022 að kynna tillögu deiliskipulags sem tekur til Áskots, L165263. Í deiliskipulaginu felst skilgreining byggingarreita og byggingarheimilda sem taka m.a. til vélaskemmu, reiðhallar og hesthúss, viðbyggingar við núverandi skemmu og reitar fyrir gistihús og tækjaskúr.

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur eftirfarandi deiliskipulagsáætlana:

4. Krókur L166363; 9 lóðir; Deiliskipulag – 2203010

Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. apríl 2022 að auglýsa deiliskipulagstillögu sem tekur til lóða innan lands Króks, L166363. Deiliskipulagið tekur til 3,9 ha landspildu innan skilgreinds landbúnaðarlands. Gert er ráð fyrir að skipta spildunni í níu lóðir. Skipting landsins byggir á þinglýstri skiptingu þess á milli skráðra eigenda jarðarinnar. Af þessum níu lóðum eru byggingar á fjórum og gert ráð fyrir byggingum á tveim til viðbótar. Skipulagið gerir ráð fyrir íbúðarhúsi og aukahúsi á hverjum byggingarreit að byggingarreit 8 undanskildum, en þar er skemma og er nýtingarhlutfall þess reitar fullnýtt nú þegar

5. Brautarholt; Færsla Vallarbrautar og þétting byggðar; Deiliskipulagsbreyting – 2104010

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. apríl 2022 að auglýsa tillögu deiliskipulagsbreytingar sem tekur til þéttbýlisins að Brautarholti. Í breytingunni felst m.a. að gatan Vallarbraut færist um 10-12 m til austurs og suðurs. Bætt er við gönguleiðum, útivistarsvæði og leiksvæði bæði vestan við byggðina og eins sunnan við núverandi borholu hitaveitunnar auk þess sem skilgreint er svæði fyrir grenndargámasvæði norðan sundlaugar.

6. Brúarhlöð L166757; Land Hauksholts 1; Móttaka ferðamanna; Deiliskipulag – 2010064

Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 7. apríl 2022 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur til Brúarhlaða í landi Hauksholts. Deiliskipulagið tekur til um 6 ha svæðis á austurbakka Hvítár við Brúarhlöð þar sem gert er ráð fyrir uppbyggingu á aðstöðu fyrir ferðamenn.

7. Nesjar L170877 og L170890 (Litla-Hestvík 1 og 2) og Kleifakot L170903; Deiliskipulag – 2204007

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 20. apríl 2022 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur til lands Nesja, Litlu-Hestvík 1 og 2 og Kleifakots. Í skipulaginu felst m.a. að heimilt verði að reisa ný sumarhús eða stækka þau sem fyrir eru. Ennfremur er heimilt að reisa geymslu, svefnhús eða gróðurhús innan byggingarreits, þó ekki stærri en 40 fm ef engir skúrar eða aukahús eru þar fyrir.

8. Bíldsfell III L170818; Deiliskipulag – 2204008

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 20. apríl 2022 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur til Bíldsfells III. Í deiliskipulaginu felst skilgreining 5 lóða og byggingarreita þar sem m.a. er gert ráð fyrir uppbyggingu íbúðarhúsa, gestahúsa og útihúsa.

9. Þórisstaðir land L220557; Ferðapjónustusvæði; Deiliskipulag – 2002002

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 20. apríl 2022 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur til Þórisstaða lands, L220557. Í deiliskipulaginu felst skilgreining byggingarheimilda fyrir gistihús á um 2,1 ha svæði innan jarðarinnar. Heimilt verður að byggja allt að 15 smáhýsi, þ.e. gistihús undir 40 fm að stærð, ásamt þjónustuhúsi allt að 40 fm. Skilgreindur er einn byggingarreitur fyrir uppbygginguna í heild sinni.

10. Úlfjótuvatn L170830; Frístundabyggð; Skilgreining lóða og byggingarreita; Heildarendurskoðun deiliskipulags – 2202007

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 6. apríl 2022 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur til frístundabyggðar við Úlfjótuvatn, L170830. Fyrir er í gildi deiliskipulag frístundabyggðar við Úlfjótuvatn, dagsett 16.6.1993. Á því skipulagi var gert ráð fyrir alls 26 húsum, 25 sumarhúsum og Úlfjótsskála sem áður var þjónustumiðstöð. Við gildistöku þessa skipulags fellur úr gildi eldra skipulag og uppdættir. Innan skipulagsins er gert ráð fyrir heimild fyrir uppbyggingu allt að 29 bygginga, frístundahús og þjónustuhús auk leiksvæða og aðstöðu fyrir tjaldsvæði

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins.

Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni www.utu.is. Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna: www.blaskogabyggd.is, www.floahreppur.is, www.gogg.is, og www.fludir.is.

Mál nr. 1-3 innan auglýsingar eru skipulagsmál í kynningu frá 27. apríl 2022 til og með 18. maí 2022.

Mál nr. 4-10 innan auglýsingar eru auglýst frá 27. apríl 2022 til og með 10. júní 2022.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu UTU Dalbraut 12, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið vigfus@utu.is

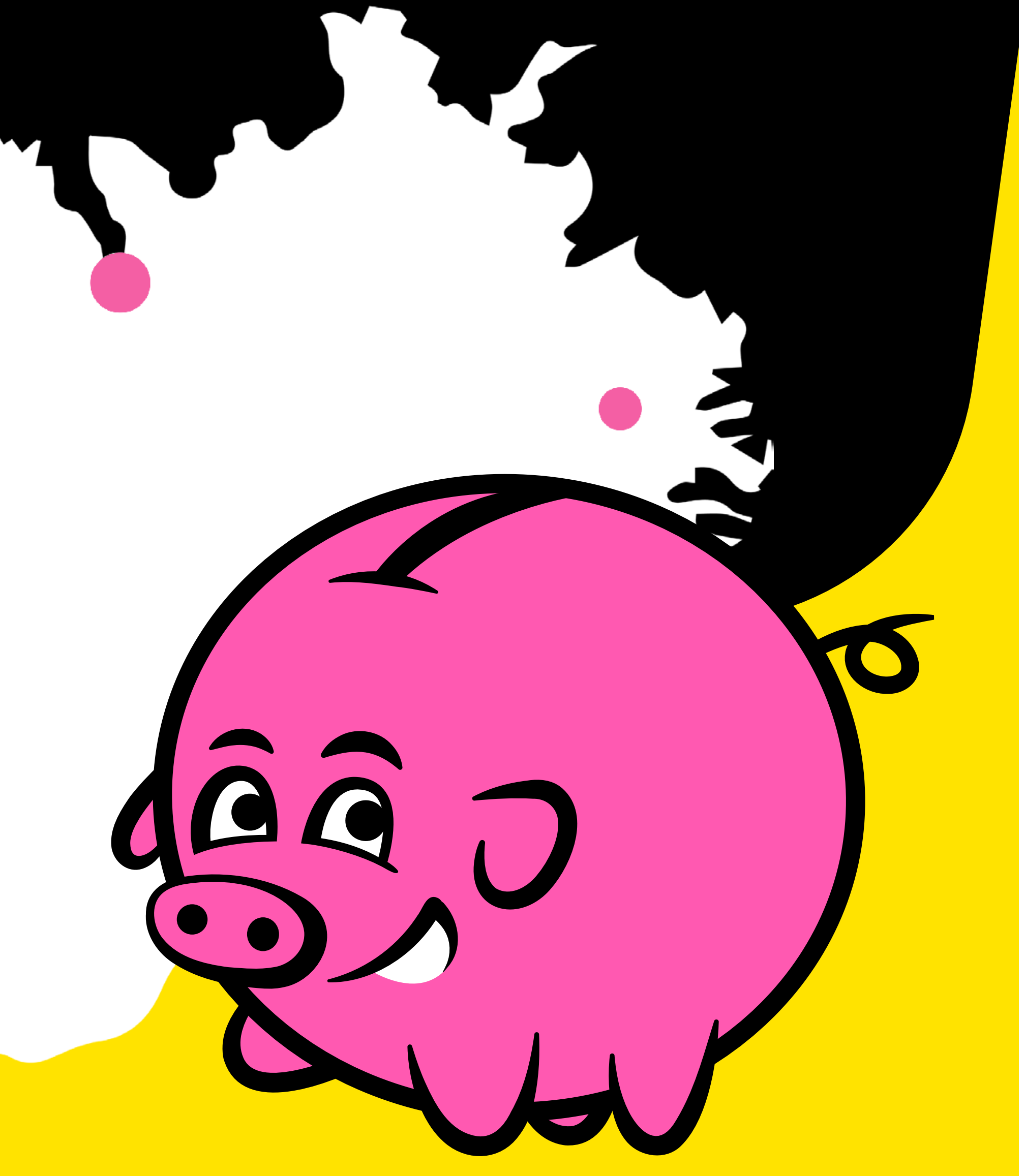
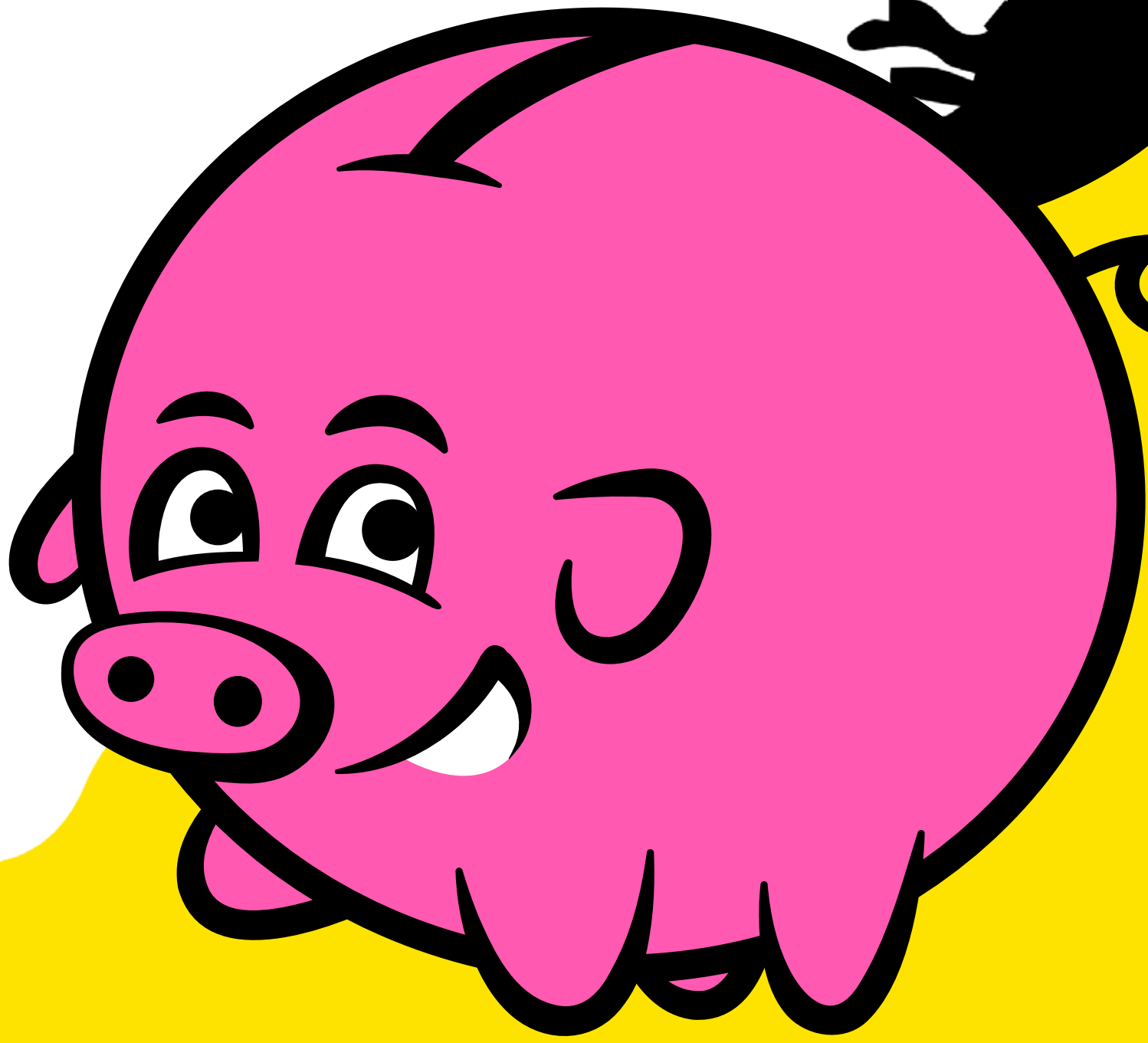
Vigfús Þór Hróbjartsson
Skipulagsfulltrúi UTU

Meođ pér



BÓNUS

í sumar



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
- 21.00 Markaðurinn (e)

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi
- 13.10 Kastljós
- 13.35 Price og Blomsterberg
- 14.00 Skólahreysti Bein útsending frá keppni í Skólahreysti.
- 14.30 Söngvaskáld Pétur Ben
- 15.00 Útsvar 2010-2011 Akureyri-Grindavík.
- 16.00 Kveikur
- 16.50 Ganalt verður nýtt
- 17.00 Skólahreysti Bein útsending frá keppni í Skólahreysti.
- 18.00 Landakort Smitar börn í Fjallabyggð af sirkusbakteríunni.
- 18.05 KrakkaRÚV
- 18.06 TöluKubbar
- 18.11 Hróturinn
- 18.18 Hvolpasveitin
- 18.40 Krakkafréttir
- 18.45 Lag dagsins
- 18.52 Vikinglottó
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Kastljós
- 20.05 Skólahreysti Bein útsending frá keppni í Skólahreysti.
- 21.05 Kiljan Þáttur sem er löngu orðinn ómissandi í bókmenntaumræðunni í landinu.
- 22.00 Tiufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Kína. Ný heimsskipan China. A New World Order Heimildarþáttaröð í þremur hlutum frá BBC um umdeilda forsetatíð kínverska forsetans Xi Jinping.
- 23.20 Þrælshald nútímans - Ríkisþrælar Why Slavery?. Dollar Heroes
- 00.20 Dagskrárlök

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil
- 13.15 The Late Late Show
- 14.00 The Block
- 15.00 Superstore
- 15.25 MakeUp
- 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 No Activity (US) Bandarísk gamanþáttaröð um skrautlega lögreglumenn og glæpamenn sem vita ekki hvað þeir eru að gera.
- 19.40 The Neighborhood
- 20.10 Survivor
- 21.00 Chicago Med
- 21.50 Station 19
- 22.40 Love Island Australia
- 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

- 07.55 Heimsókn
- 08.25 The O.C.
- 09.05 Bold and the Beautiful
- 09.30 Masterchef USA
- 10.05 Claws
- 10.50 Margra barna mæður
- 11.20 Matargleði Evu
- 11.50 Um land allt
- 12.35 Nágrannar
- 12.55 30 Rock
- 13.15 Skitmix
- 13.45 Gulli byggir
- 14.15 Líf dafnar
- 14.55 Framkoma
- 15.20 Lóa Pind. Battlað í borginni
- 15.55 Fósturbörn
- 16.15 Ireland's Got Talent
- 17.00 Last Week Tonight with John Oliver
- 17.25 Bold and the Beautiful
- 17.50 Nágrannar
- 18.26 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.50 Sportpakkinn
- 18.55 Ísland í dag
- 19.10 Fávitar
- 19.30 10 Years Younger in 10 Days
- 20.15 The Good Doctor
- 21.00 Outlander
- 22.00 Gentleman Jack
- 23.00 Nach
- 23.20 NCIS. New Orleans
- 00.05 The Blacklist
- 00.50 Girls5eva
- 01.15 The Gloaming
- 02.05 A Black Lady Sketch Show
- 02.30 The O.C.
- 03.15 Masterchef USA
- 03.55 Claws

Markaðurinn með puttann á púlsi viðskiptalífsins

Þórður Guðjónsson, framkvæmdastjóri Skeljungs, verður gestur Magdalenu Önnu Torfadóttur í Markaðnum á Hringbraut í kvöld. Þar munu þau ræða þær breytingar sem orðið hafa á félaginu á síðustu misserum. Þá mun Guðmundur Gunnarsson ræða við Katrínu Júlíusdóttur, framkvæmdastjóra Samtaka fjármálafrirtækja, um traust almennings til viðskiptabanka hér á landi eftir umdeilda sölu á hlut ríkisins í Íslandsbanka. ■



Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Hannes Hlifar Stefánsson (2.525) missti af afar laglegri vinningsleið gegn Héðni Steingrímssyni (2.538) á Íslandsmótiinu í skák.

35...Rxe3!! 36. Hxe3 g4!! 37. Hxe7 (37. hxg4 h3 38. gxh3 Hh8). 37... Dxe1+!! 38. Hxe1 Hxe1+ 39. Kh2 g3#. Hannes lék 35...g4 og skákinni lauk með jafntefli um síðir. Hannes og Hjörvar Steinn Grétarsson voru efstir eftir 5 umferðir. Sjötta umferð fór fram í gærkvöldi.

www.skak.is: Íslandsmótið í skák.

Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 stjarna
- 5 rétt
- 6 neytti
- 8 garmur
- 10 þegar
- 11 höld
- 12 yndi
- 13 bjartur
- 15 skilyrðislaus
- 17 strax

LÓÐRÉTT

- 1 bruna
- 2 eirðarlaus
- 3 svipuð
- 4 nurlari
- 7 dyntur
- 9 fiskur
- 12 laut
- 14 kjafi
- 16 píla

LÁRÉTT: 1 sólin, 5 kví, 6 át, 8 ræksni, 10 er, 11 tók, 12 lyst, 13 skær, 15 algjör, 17 óðara. LÓÐRÉTT: 1 skrensja, 2 óvær, 3 lík, 4 náhöf, 7 tiktura, 9 stýrja, 12 lægð, 14 kló, 16 ör.

Sudoku

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli

FERÐAST UM ÍSLAND

Laugardaginn 30. apríl gefur Fréttablaðið út sérblað um Ferðalög innanlands.

Við viljum hefja sumarið 2022 snemma með flottu innanlandsferðablaði. Vonumst eftir frábæru og sólríku ferðasumri fyrir alla ferðapýrsta Íslendinga.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi, johannwaage@frettabladid.is eða 550-5656



FRÉTTABLAÐIÐ

35% LANDSMANNA*
FÁ SÉR REGLULEGA SKYNDIBITA

49% LESA**
FRÉTTABLAÐIÐ

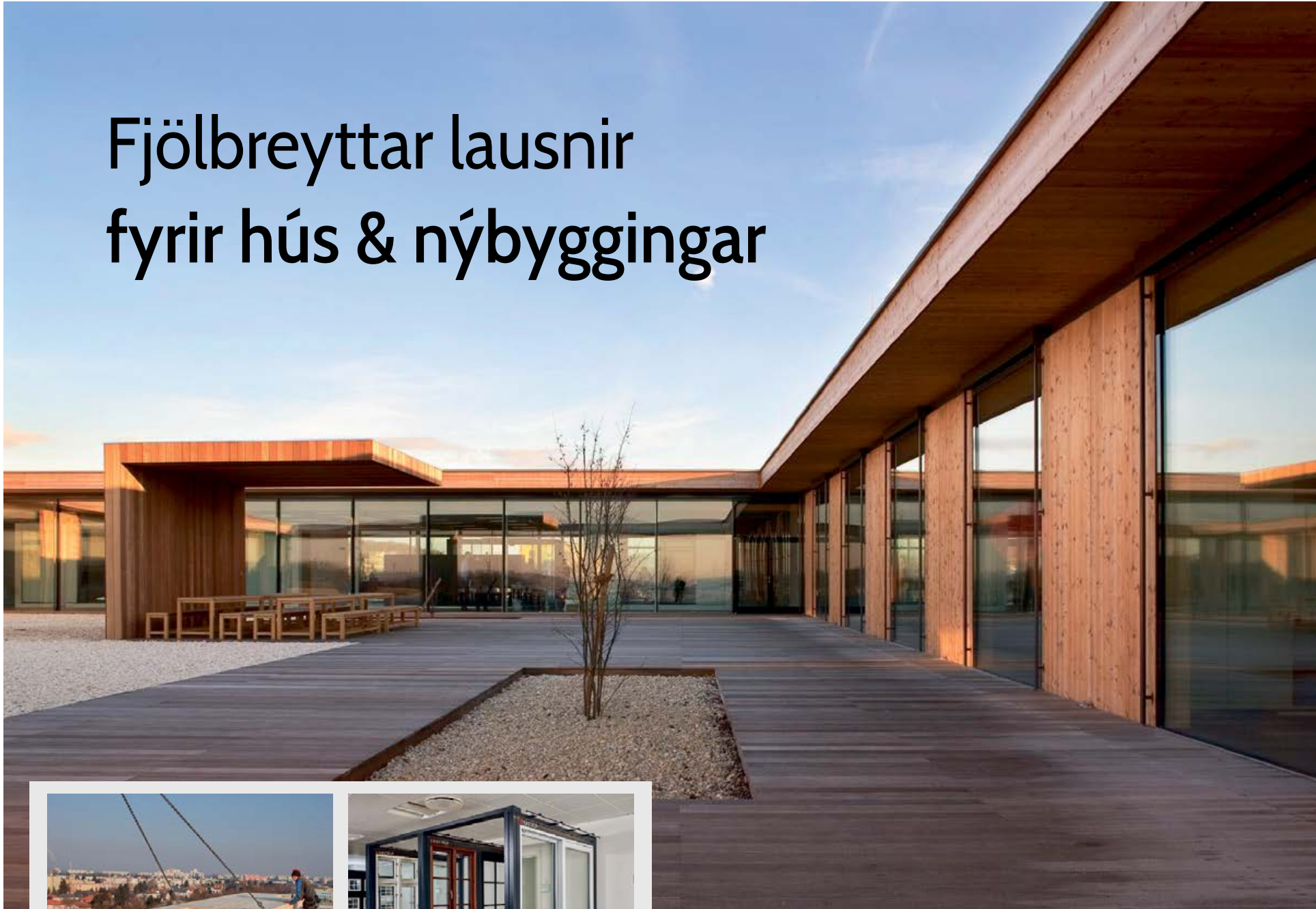
ERT ÞÚ AÐ NÁ TIL RÉTTA FÓLKSINS?

Með því að auglýsa í Fréttablaðinu og á frettabladid.is nærðu til rétta fólksins.

FRÉTTABLAÐIÐ

* Skv. Neyslukönnun Gallup. ** Íbúar á höfuðborgarsvæðinu á aldrinum 35–65 ára lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali, skv. prentmælingum Gallup.

Fjölbreyttar lausnir fyrir hús & nýbyggingar



Einingahús CLT
krosslímt tré



Gluggar & hurðir



Límtré



Yleiningar

Strúktúr er með lausnina fyrir húsið

Allt sem við hugsum, allt sem við gerum, snýst um þig okkar viðskiptavin



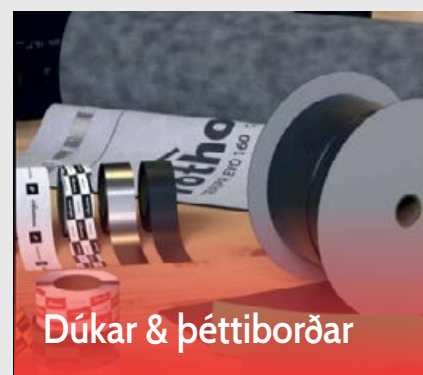
Z Strúktúrhús



Utanhússklæðningar



Stálgrindarhús



Dúkar & þéttiborðar

Við erum alltaf klár í spjallið

Hafðu samband við okkur



Frumskýning í kvöld!

Prúnsúrun

Leikferð um landið í apríl og maí

- 27. apríl Frystiklefinn á Rifi, Snæfellsnesi
- 28. apríl Frystiklefinn á Rifi, Snæfellsnesi
- 29. apríl Frystiklefinn á Rifi, Snæfellsnesi
- 3. maí Edinborgarhúsið, Ísafirði
- 12. maí Hjálmaklettur, Borgarnesi
- 13. maí Hljómahöllin, Reykjanesi
- 17. maí Hof, Akureyri
- 18. maí Hof, Akureyri
- 19. maí Valaskjálfr, Egilsstaðir

Sýningar halda áfram í september



Bakþankar

Láru G.
 Sigurðardóttur



Lyfjabuddan

„Þetta er lyfjabudda mömmu þinnar,“ sagði eiginmaður minn við son okkar þegar við vorum að pakka fyrir síðasta ferðalag. Hann var forvitinn um hvað leyndist í litlu loðnu bleiku buddunni. Af gömlum vana hef ég forgangsraðað að pakka niður kokteil af „nauðsynlegum“ lyfjum.

Þarna rann upp fyrir mér hve normaliserað það var í lækni-hugarheimi mínum að skjóta óþægindi strax niður með lyfjum. Þegar ég hugsa þetta nánar þá hefur þetta pilluát til lengri tíma líklega gert meira ógagn en gagn. Krankleiki sendir okkur skilaboð um að eitthvað í kroppnum sé í ólagi. Þegar ég gleypi pillu þá liður mér kannski betur tímabundið, en á kostnað þess að skoða hvaðan óþægindin koma og ráðast að rót vandans. Vissulega geta lyf linað þjáningar tímabundið eða verið lífsbjörg, en öll lyf eru byrði fyrir líkamann og geta haft fylgikvilla. Sem dæmi geta bólgueyðandi lyf sem tekin eru reglulega skaðað meltingarveginn, sem kann að hindra upptöku næringarefna, valda fæðuþoli og í versta falli ýtt undir sjálfsöfnæmis- og bólgusjúkdóma. Sá sem er með bólgusjúkdóm og tekur bólgueyðandi lyf getur því endað í vítahring.

Í stað þess að taka bara lyf er heillavænna að skoða hvers vegna einkenni gera vart við sig. Læra að þekkja eigin líkama og hvernig hann bregst við hinum ýmsu aðstæðum. Þá fyrst getum við farið að taka stjórn á eigin heilsu, því enginn þekkir okkur betur en við sjálf.

Síðustu árin hef ég flutt lyfjabudduna heimshorna á milli en man ekki hvenær ég opnaði hana síðast. Ég sendi nefnilega migreni og kvíðaverki með fyrsta farrými á fjarlægjan stað með því að taka til í venjum mínum og mataræði. ■

SJÖ ÆVINTÝRI UM SKÖMM
 TYRFINGUR TYRFINGSSON

„Þessi sýning er listaverk sem enginn má láta framhjá sér fara...“

Fjölbreytt úrval sýninga í maí!

Sýningum lýkur í maí!

FRAMÚRSKARANDI
VINKONA

VERTU
ÚLFUR

Sýning ársins!
 ★★★★★
 Ebi, S.J. 7 Grimúverðlaun

Snarpur sýningartími!

Ást og upplýsingar
 GARYL CHURCHILL

Umskiptingar
 SIGURÚN ELDJÁRN
 ★★★★★
 MEL SEH

Allar helgar í maí

Prúnsinn

Frumsýning í kvöld!

KARDE MOMMU BÆFINN

Ósóttar pantanir seiddar daglega

Mbl. Þ.1

Síðustu sýningar

Sjöttu sýningar
 ég er 60+

Hádegis leik húsið

Á fimmtudögum

GÓÐAN DAGINN FAGGI

Þjóð leik húsið

Tryggðu þér miða!

leikhusid.is

UMHVERFISMARK

pappír umhverfið prentun

LITRÓF

UMHVERFISVÆN PRENTUN

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