Leið eins og úrhraki

Íslensk kona sem stundaði vændi segir yfirþyrmandi að mæta mönnunum. ➤ 30

Ketamín bjargaði lífi hans

Valdimar Númi segir ketamín-meðferðir hafa komið í veg fyrir sjálfsvíg. ➤ 34

9líf
Bubbi Morthens
Söngleikur
Sýningar haustsins eru komnar í sölu
Tryggðu þér miða strax!
borgarleikhus.is

FRÉTTABLAÐIÐ

104. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 28. MAÍ 2022

Flugvélahljóð valda kvíða

Olena Jadallah og fjölskylda hennar flúðu stríðið í Úkraínu hingað til lands. Olena var varaborgarstjóri í Írpín og hefur ýmislegt að segja um aðbúnað og móttöku flóttafólks á Íslandi. ➤ 24

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

PANTA OG SÆKJA
Pantaðu á elko.is og veldu úr fjölda afhendingarstaða um land allt
TIL HAMINGJU MEÐ NÝJU GRÆJUNA!
ELKO

Ann Linde, utanríkisráðherra Svíþjóðar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ásakanir Tyrkja eru alvarlegar

gar@frettabladid.is

SVÍÞJÓÐ Ann Linde, utanríkisráðherra Svíþjóðar, segir það vera alvarlegar og óréttmætar ásakanir að Svíar styðji PKK, aðskilnaðarhreyfingu Kúrda sem Tyrkir skilgreina sem hryðjuverkasamtök. Þetta segir í tísti sem Linde sendi frá sér á Twitter.

Linde segir að bornar séu á borð rangar upplýsingar um að sænskir stjórnmálamenn í lýðræðislegum samtökum séu fulltrúar PKK. „Ofbeldi, hryðjuverk og öfgastefnur eiga sér ekkert pláss í lýðræðislegu samfélagi okkar," skrifar Linde.

Recep Tayyip Erdoğan, forseti Tyrklands, segir Tyrki ekki geta fallist á inngöngu Svía og Finna vegna meints stuðnings þeirra við hryðjuverkasamtök. ■

Heimalningum gefið

Henrik Lange, stórbóndi í Mývatnssveit, gefur heimalningunum Rauð og Hrafni pela en síðasta ærin hjá Henrik og föður hans Daða bar í gær. Þar með lauk sauðburði hjá þeim feðgum þetta vorið. Hrafn, sem er svarta lambið, hefur braggast vel síðan hann kom í heiminn en hann var ákaflega lítill og veikburða þegar hann birtist og vart hugað líf. Henrik gefur heimalningunum pela tvisvar á dag. FRÉTTABLAÐIÐ/BENEDIKT BÓAS

Segir lögreglu hafa brugðist rangt við

arnartomas@frettabladid.is

BANDARÍKIN Á meðan að skotárásin í Robb Elementary-skólanum stóð yfir braust móðir fram hjá lögreglu til að bjarga börnum sínum sem voru inni í skólabyggingunni. Fjöldi foreldra hafði reynt að komast inn í skólann en lögreglan meinaði þeim inngöngu. Áður en hún tók málin í eigin hendur var Angeli Rose Gomez handjárnuð fyrir að reyna að trufla rannsókn lögreglu. Hún hljóp strax af stað inn í skólann þegar lögreglan losaði handjárnin.

Lögregluyfirvöld í Texas hafa verið harðlega gagnrýnd fyrir viðbrögð sín í skotárásinni þar sem nítján börn og tveir kennarar voru myrtir í borginni Uvalde.

Á blaðamannafundi í gær sagði Steven McCraw, yfirmaður almannavarna í Texas, að ákvörðun lögreglustjóra um að láta lögreglumenn ekki reyna strax að fara inn í skólann til að fást við byssumanninn

Steven McCraw yfirmaður almannavarna í Texas. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

væri röng. „Eftir á að hyggja þá var þetta auðvitað ekki rétt ákvörðun. Þetta var röng ákvörðun – punktur!" sagði McCraw á fundinum. „Ég var ekki þarna en miðað við það sem við vitum núna þá hefði átt að fara inn inn eins fljótt og auðið varð."

SJÁ SÍÐU 12

Fasteignaleitin

Borgar keppnisferðalög með því að brýna hnífa

Ýmir Hafliðason Garcia byrjaði ungur að brýna hnífa en hollensk-ameríkskur fjölskylduvinur kenndi honum réttu handtökin. Hann segist hafa brýnt fjölskylduhnífana trúlega um þúsund sinnum en nú sé hann farinn að færa út kvíarnar og noti peningana sem hann fái til að borga keppnis- og skólaferðalög.

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Það er hægt að finna bit í hverjum hníf. Það þarf bara að veita þeim smá umhyggju," segir hinn þrettán ára Ýmir Hafliðason Garcia sem vakið hefur athygli með hnífabrýningum. Mælt var með Ými í hverfagrúppunni 108. Ameríkskur fjölskylduvinur kenndi guttanum réttu handtökin.

Edwin Demper, sem er Hollendingur frá Utrecht, býr nú og starfar sem framhaldsskólakennari í New York og brýnir og smíðar hnífa í frístundum. Hann kom til landsins og gaf Ými svissneskan hníf og brýningarstein til að halda bitinu við.

„Ég hef verið að brýna fyrir fjölskylduna síðan sem hefur undið upp á sig. Ætli ég hafi ekki brýnt fjölskylduhnífana svona þúsund sinnum," segir Ýmir og hlær. „Ég fékk góða kennslu frá honum en ég var mjög ungur þannig að ég gleymdi nú alveg smá hluta. En grunnurinn festist. Lærdómurinn kemur frá honum en svo fór ég á YouTube og fann frekari upplýsingar."

Ýmir er stoltur af því að stuðla að endurvinnslu og minni mengun. „Ég er með hér hjá mér núna tólf hnífa sem hefðu allir getað endað á haugunum. Þetta kennir líka ungu fólki að endurnýta hlutina eins og gert var í gamla daga. Það er mengandi að gera hnífa og óþarfi að henda því sem hægt er að endurnýta auðveldlega."

Ýmir segir að hann geti safnað sér fyrir keppnis- og skólaferðalögum framtíðarinnar með hnífabrýningum. Hann er í íshokkí hjá SR. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Ég tók sextán hnífa um síðustu helgi og í vikunni er ég með tólf hnífa.
>
> Ýmir Hafliðason Garcia, hnífabrýnari

Ýmir segir að hann geti með þessu safnað sér fyrir keppnis- og skólaferðalögum framtíðarinnar en hann er á fullu með SR í íshokkí.

„Ég tók sextán hnífa um síðustu helgi og í vikunni er ég með tólf hnífa. Það er mjög mismunandi hvað ég er lengi með hvern hníf, það fer bara eftir ástandinu á þeim. Núna tók ég tíu mínútur með vel farinn hníf en stundum fer þetta upp í klukkutíma ef hnífurinn er illa farinn. Við keppum mikið á Akureyri og þær ferðir eru dýrar fyrir mig þannig að þetta er góð viðbót."

Ýmir var fjórði stigahæstur á landinu í U16 og ellefti stigahæstur í U18 á síðasta tímabili þrátt fyrir að vera einungis þrettán ára. En hann brýnir samt ekki skautana sína.

„Ég er fæddur í Kína og síðustu árin sem ég bjó þar bjuggum við nálægt verslunarmiðstöð og þar var skautasvell inni. Ég fór einu sinni með mömmu á skauta og sá þar tvo krakka vera að skauta ógeðslega hratt fram og til baka í svona kúl búningi. Þá kom áhuginn," segir Ýmir

„Þegar við fluttum til Íslands fór ég á námskeið hjá Birninum sem nú er Fjölnir og þannig byrjaði íshokkíið," segir brýnirinn ungi sem athugar bitið á hverjum hníf eftir að hafa unnið með þá.

„Það eru alls konar leiðir til að prófa bitið aftur á hnífum. Til dæmis með pappír. Ef hann sker pappírinn hreint er það gott bit. Það eru miklir pappírsklumpar um allt húsið sem gleðja mömmu og pabba mjög mikið," segir Ýmir og hlær. „En ég tek til eftir mig. Það er góð regla að taka til eftir sig. Það er held ég bara góð regla í lífinu." ■

NÝR TOYOTA AYGO X

CHILI

Aygo X þræðir götur þéttbýlis lipurlega
og tekst leikandi á við þjóðvegi landsins.
Njóttu ævintýranna. Reynsluaktu glænýjum **Aygo X.**

SÝNING Í DAG KL. 12–16

TOYOTA – MEST SELDA BIFREIÐATEGUNDIN Á ÍSLANDI
32
ÁR Í RÖÐ

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM

7 3+4 ÁBYRGÐ
3 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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

Veggmynd af Shireen Abu Akleh í Gazaborg. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Dráp í Ísrael fyrir sakamáladómstól

thorgrimur@frettabladid.is

PALESTÍNA Fréttamiðillinn Al Jazeera hefur ráðið teymi lögfræðinga til að fara með morðið á Shireen Abu Akleh fyrir Alþjóðlega sakamáladómstólinn í Haag.

Abu Akleh var blaðakona Al Jazeera sem ísraelskir hermenn skutu til bana 11. maí nærri Jenin-flóttamannabúðunum á hernámssvæði Ísraela á Vesturbakkanum.

Í yfirlýsingu Al Jazeera var bent á að dráp eða árásir á blaðamenn á átakasvæðum eða hernámssvæðum væru stríðsglæpur samkvæmt Rómarsamþykktinni. Þá vill Al Jazeera að dómstóllinn rannsaki sprengjuárásir ísraelska hersins á skrifstofubygginguna fréttamiðilsins í Gasa 2021. ■

Vegalaus köttur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Gæludýrin mega koma til Íslands

ser@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Reglugerð sem heimilar innflutning á hundum og köttum flóttafólks frá Úkraínu hefur tekið gildi hér á landi með ákvörðun matvælaráðherra. Hún er sett í ljósi þess að tíundi hver maður sem flúið hefur landið á síðustu mánuðum hefur haft gæludýr sín meðferðis.

Í tilkynningu frá Matvælastofnun segir að langflest ríki Evrópusambandsins hafi veitt undanþágur vegna innflutnings gæludýra.

Gæludýrin þurfa allt að fjögurra mánaða einangrun við komu. Við lok einangrunar skulu þau hafa staðist öll skilyrði líkt og gildir um hefðbundinn innflutning. ■

Vill frysta brottvísanir fram yfir prófmál

bth@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Margir í hælisleitendahópnum sem stendur til að vísa burt frá Íslandi hafa náð 12 mánaða tímamörkum með veru sinni hér á landi. Eigi að síður, þrátt fyrir áhrif kórónaveirufaraldursins, hefur þeim verið synjað um endurupptöku og efnismeðferð vegna ásakana stoðdeildar ríkislögreglustjóra um tafir.

Sumar þessara ásakana eru á ansi veikum grunni. Í öðrum tilvikum beinlínis rangar, að sögn Magnúsar Norðdahl lögmanns. Magnús segir að dómsmál hafi verið höfðað um eitt þessara mála og verði málið flutt 13. september næstkomandi.

„Ef málið vinnst er það fordæmisgefandi fyrir aðra í sömu stöðu, það er að segja hælisleitendur sem hafa mátt sæta ásökunum um tafir. Stjórnvöld vilja eftir sem áður ekki bíða niðurstöðu heldur taka þess í stað þá áhættu að framkvæma tugi ef ekki hundruð brottvísana sem síðar kann að koma í ljós að séu ólögmætar," segir Magnús.

Magnús Norðdahl, lögmaður

Lögmaðurinn segir að stjórnvöld sýni óbilgirni ef þau vilja ekki bíða eftir niðurstöðu fordæmisgefandi dóms sem gæti haft áhrif á stöðu þeirra sem hafa náð tímamörkum.

„Það er hvorki í samræmi við meðalhóf né góða stjórnsýsluhætti," segir Magnús Norðdahl. ■

Langvarandi vanræksla Íslendinga í umhverfismálum til EFTA-dómstóls

Fimmtán ára skeytingarleysi Íslendinga vegna förgunar á dýrapörtum og hræjum fer fyrir Evrópudóm. Vítahringur, segir forstjóri MAST. Kostnaðarsamar úrbætur óhjákvæmilegar.

bth@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Eftirlitsstofnun EFTA (ESA) hefur ákveðið að vísa máli til EFTA-dómstólsins þar sem Ísland hefur ekki farið að reglum EES um förgun aukaafurða úr dýrum.

Fimmtán ár eru síðan ESA gerði fyrst athugasemdir við hætti hérlendis í þessum efnum.

Íslandi er skylt samkvæmt EES-lögum að tryggja að skrokkum eða líkamsleifum dýra, sem ekki eru ætlaðir til manneldis, sé fargað með aðferðum sem lágmarka hugsanlega heilsufarsáhættu almennings og dýra.

Íslensk stjórnvöld hafa hunsað að bregðast við.

Eftirlitsstofnun EFTA gerði fyrst formlega athugasemd árið 2009 og heimsótti Ísland árið 2013 til að meta innleiðingu EES-krafna fyrir aukaafurðir úr dýrum.

Niðurstaðan varð að tilteknum aukaafurðum úr dýrum væri fargað beint á óviðkomandi urðunarstöðum án undangenginnar vinnslu eða þær grafnar á staðnum í blóra við EES-reglur.

Íslensk stjórnvöld fengu áminningarbréf sem stjórnvöld sinntu ekki. Neikvæð loftslagsáhrif hafa orðið af því að Ísland hundsar lögbundnar skyldur að mati ESA.

„Enn í dag er verið að urða mörg þúsund tonn af þessum úrgangi á hverju ári á Íslandi, um allt land," segir sérfræðingur innan stjórnsýslunnar.

Meðferð dýrahræja hér á landi er stórlega ábótavant og er svo komið að ESA höfðar dómsmál gegn Íslandi fyrir EFTA-dómstólnum. FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL

> Ef ég bara gæti svarað því í stuttu máli hvers vegna það hefur tekið svona langan tíma að bregðast við.
>
> Hrönn Ólína Jörundsdóttir, forstjóri MAST

Ísland þyrfti að taka svokallaðan áhættuvef úr dýrum, svo sem heilann, brenna hann fyrst og urða svo með ákveðnum hætti. Annar úrgangur er nýtanlegur og gæti farið í fjölbreytta vinnslu, moltugerð eða gæludýrafóður.

Hrönn Ólína Jörundsdóttir, forstjóri MAST, segir að hennar stofnun beri ekki ábyrgð á ástandinu.

„Ef ég bara gæti svarað því í stuttu máli hvers vegna það hefur tekið svona langan tíma að bregðast við," segir Hrönn og staðfestir að um risastórt mál sé að ræða.

Umhverfisstofnun og Matvælastofnun eiga að framfylgja reglum í þessum efnum.

Ekki náðist í fulltrúa frá Umhverfisstofnun vegna málsins en MAST hefur gefið ríkinu sérfræðiálit, að sögn forstjóra MAST.

Málið varðar fleiri stofnanir, sveitarfélög og að minnsta kosti þrjú ráðuneyti: matvælaráðuneyti, umhverfis- og loftslagsráðuneyti og innviðaráðuneyti.

„Þetta fjallar um að áhættuvef úr dýrum, eins og heila, hausa og fleira, má ekki urða, samanber hugsanleg riðusmit, en það eru bara engin önnur úrræði hér á landi," segir forstjóri MAST.

Aðeins einn brennsluofn er á landinu fyrir sýktar afurðir. Á sama tíma er öllum sveitarfélögum landsins skylt að losna við þennan úrgang.

„Ef ekki á að urða þarf að brenna en sveitarfélögin eru fæst í stakk búin til að setja upp háþróaða brennslu sem getur tekið við þessu. Við höfum verið í þessum vítahring í næstum 15 ár," segir Hrönn.

„Þetta mál þarf að leysa á borði ríkisstjórnar og sveitarstjórna, það þarf að tryggja að þessir innviðir séu til staðar." ■

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

Jeep® Wrangler Rubicon 4xe goðsögnin rafmagnaða hefur svo sannarlega slegið í gegn og sannað gildi sitt við íslenskar aðstæður. Bjóðum upp á 35"-37" og 40" breytingapakka.

5 ÁRA ÁBYRGÐ | 8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAFHLÖÐUNNI | PLUG-IN HYBRID

ISBAND ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300
OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16 Jeep

Troðfull verslun af merkjavöru frá eftirtöldum verslunum

herra GARÐURINN
-klæðir þig vel
KRINGLAN / SMÁRALIND

BOSS
HUGO BOSS
BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

Mathilda
Kringlunni

COLLECTIONS
Geirsgata 4 - 5194490 - við Hafnartorg

Herra lagerinn
outlet
líka fyrir konur

HANZ
KRINGLUNNI

Kvenvara 60% afsláttur

Herravara 30-50% afsláttur

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

Óttast hægri áherslur útvalinna á Akureyri

bth@frettabladid.is

Hilda Jana Gísladóttir, oddviti Samfylkingar á Akureyri

AKUREYRI Oddvitar stjórnmálaflokka á Akureyri lýsa áhyggjum af því að þeir sem minna megi sín á Akureyri muni ekki fá málstað hjá nýjum meirihluta.

L-listinn, sem vann kosningasigur og er með þrjá menn, Sjálfstæðisflokkur og Miðflokkur hafa gefið út yfirlýsingu um að þeir muni ná saman um að skipa meirihluta.

„Það er morgunljóst að á Akureyri verður ekki hugað að neinni félagshyggju næstu fjögur árin," segir Hrafndís Bára Einarsdóttir, oddviti Pírata.

Hrafndís Bára segir að L-listinn klifi alltaf á því fyrir kosningar að þeir þurfi ekki að hlíta „boðvaldi að sunnan" af því að um sérakureyrskt framboð sé að ræða. En nú sýni L-listinn að hann sé bara fyrir útvalinn hóp af Akureyringum. „Og þar eru þeir sem verr standa ekki með á kortinu," segir Hrafndís Bára.

Hilda Jana Gísladóttir, oddviti Samfylkingarinnar, tekur undir með að hægri áherslur kunni að verða ráðandi. Hún segist óttast að velferðarmál, umhverfis- og skipulagsmál verði ekki sem skyldi.

„Mér þykir líklegt að mjög mikil áhersla verði á íþróttir og of mikil áhersla miðað við önnur mál," segir Hilda Jana. „Ég hef mestar áhyggjur af því að þeir hópar sem minna mega sín muni ekki hafa málsvara." ■

Irene Montero, jafnréttisráðherra Spánar, fagnar lögunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Ný nauðgunarlög eru nú í farvatninu á Spáni

thorgrimur@frettabladid.is

SPÁNN Neðri málstofa spænska þingsins samþykkti í á fimmtudag frumvarp sem setur samþykki í forgrunn skilgreiningar á nauðgun. Með frumvarpinu, sem gengur undir gælunafninu „Aðeins já þýðir já", er gerð sú breyting að þolendur kynferðisofbeldis verða ekki lengur að sanna að ofbeldi eða hótun hafi verið beitt gegn þeim. Nauðgun er skilgreind sem kynlíf án samþykkis.

„Frá og með deginum í dag er Spánn frjálsara og öruggara land fyrir allar konur," sagði spænski jafnréttisráðherrann Irene Montero. „Við munum skipta út ofbeldi fyrir frelsi og við munum skipta út ótta fyrir löngun."

Ríkisstjórn Pedro Sánchez og Sósíalistaflokksins hefur talað fyrir frumvarpinu frá árinu 2018. Nauðgunarlög Spánar urðu þá mjög umtöluð eftir að myndband fór í dreifingu af fimm karlmönnum nauðga 18 ára gamalli stúlku í Pamplona.

Dómarar töldu ekki um nauðgun að ræða þar sem konan hefði þagað og ekki veitt mótspyrnu. Hæstiréttur dæmdi mennina hins vegar fyrir nauðgun. Efri deild spænska þingsins á eftir að kjósa um frumvarpið. Þjóðarflokkurinn og hægripopúlistaflokkurinn Vox hafa mælt gegn því að það verði að lögum. ■

Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra segir geðheilbrigðismál skarast milli margra ráðuneyta. Það komi niður á yfirsýn um málaflokkinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ekki næg áhersla verið lögð á geðheilbrigðismálin hér

Heilbrigðisráðherra er ánægður með nýja skýrslu Ríkisendurskoðunar um geðheilbrigðismál. Betri yfirsýn þurfi um fjárveitingar og stjórnvöld geti bætt sig í málaflokknum.

adalheidur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Ný skýrsla Ríkisendurskoðunar um stöðu geðheilbrigðismála dregur skýrt fram að ekki hafi verið lögð nægileg áhersla á geðheilbrigðismál, segir Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra.

„Þessi skýrsla dregur skýrt fram að við höfum ekki lagt nægilega áherslu á þennan málaflokk alltof lengi. Það er blessunarlega í betra horfi og ég vísa þá í stefnu í geðheilbrigðismálum og aðgerðaáætlun. Nú erum við að fara aðra umferð í því og getum bætt okkur að þessu leyti."

Ein af helstu niðurstöðum skýrslu Ríkisendurskoðunar er skortur á yfirsýn yfir málaflokkinn.

Upplýsingar um tíðni og þróun geðsjúkdóma liggja ekki fyrir, ekki er haldin miðlæg skrá um biðlista og ekki hefur farið fram greining á þjónustu og mannaflaþörf Landspítala. Þá liggja ekki fyrir upplýsingar um fjárþörf og raunkostnað þjónustunnar. Tölur um óvænt eða alvarleg atvik við veitingu geðheilbrigðisþjónustu eru ekki nægilega aðgengilegar né upplýsingar um fjölda kvartana til Embættis landlæknis. Engin skráning á beitingu þvingunarúrræða er fyrir hendi.

> **Þessi skýrsla dregur skýrt fram að við höfum ekki lagt nægilega áherslu á þennan málaflokk alltof lengi.**
>
> Willum Þór Þórsson, heilbrigðisráðherra

Ríkisendurskoðun varð sjálf fyrir barðinu á þessari óreglu en í skýrslunni er gagnrýnt hve erfiðlega gekk að fá svör og upplýsingar frá heilbrigðisráðuneytinu vegna úttektarinnar: „Mátti Ríkisendurskoðun bíða mánuðum saman eftir svörum við tilteknum spurningum, þrátt fyrir ítrekanir. Ríkisendurskoðun telur jafnframt sum svör ráðuneytisins hafa verið óskýr og illa rökstudd þegar þau loks bárust," segir í skýrslunni.

Ráðherra segir verkefni geðheilbrigðismála skarast milli ráðuneyta og ekki sé dregið skýrt fram það umfang fjármagns innan heilbrigðisráðuneytisins sem fari í geðheilbrigðismál. Það falli vissulega undir skort á yfirsýn á málaflokkinn.

„Þetta er mjög víðfeðmur málaflokkur og undir hatti nokkurra ráðuneyta, það er þar sem við verðum að bæta okkur í þessari vinnu með geðheilbrigðismál," segir Willum Þór, spurður hvort geðheilbrigðismál hafi verið afgangsstærð innan heilbrigðiskerfisins. Hann segir geðheilbrigði þó lykilþátt í lýðheilsu. „Ég held að við höfum raunverulega bara sinnt því með svo afmörkuðum hætti," segir ráðherra.

Í síðustu viku greindi Fréttablaðið frá því að Sjúkratryggingar samþykktu að greiða fyrir meðferð í Hollandi fyrir ungan íslenskan dreng í sjálfsvígshættu. Hann hafði verið á biðlista eftir að komast á barna- og unglingageðdeild síðan í fyrra og á þeim forsendum samþykktu Sjúkratryggingar að greiða fyrir meðferðina ytra.

Ráðherra segir þetta eðlilegt: „Við erum þó þannig verklega, að þar sem er ráðlagt að fara utan í einhverjum tilvikum, þá reynum við auðvitað að greiða leið fyrir þeirri þjónustu í gegnum Sjúkratryggingar. Það er eðlilegt."

Spurður hvort ekki væri skynsamlegra að fullfjármagna geðheilbrigðisþjónustu segir Willum endalaust hægt að auka fjárveitingar.

„Við getum alltaf notað meira fjármagn, sérstaklega í heilbrigðisþjónustunni og félagslegu þjónustunni." ■

ICELANDAIR

Yfir 40 áfangastaðir í sumar

icelandair.is

Hvert langar þig?

Veldu þann brottfarartíma sem hentar þér best.
Við fljúgum nefnilega oftar en einu sinni á dag til fjölda áfangastaða í sumar, bæði austan- og vestanhafs.

Finndu ferð sem hentar þér hjá okkur.

Á fimmta hundrað íbúðir verða byggðar á Heklureitnum

ser@frettabladid.is

SKIPULAGSMÁL Deiliskipulag fyrir nýja íbúðabyggð á Heklureitnum við Laugaveg í Reykjavík hefur verið samþykkt og er ráðgert að samtals 436 íbúðir verði reistar á svæðinu ásamt verslun og þjónustu.

Nýja byggðin státar af tveggja til sjö hæða húsum, með möguleika á áttundu hæðinni á horni Laugavegar og Nóatúns.

Í tilkynningu frá borginni segir að byggðin verði mótuð með tilliti til landslags, sólargangs og veðurfars, en hæst muni hún rísa til norðurs við Laugaveg og lægst til suðurs við Brautarholt.

Segir þar enn fremur að „byggingarnar skulu vera stallaðar með ríku tilliti til sólarátta og byggð skipulögð þannig að miðlægur inngarður sé í góðu skjóli fyrir veðri og vindum við allar byggingar."

Heildarflatarmál bygginganna verður yfir 44 þúsund fermetrar, þar af ríflega tvö þúsund fermetrar nýttir undir verslanir og þjónustu.

Í tilkynningunni segir einnig að staðsetning skipulagssvæðisins við samgönguás fyrirhugaðrar Borgarlínu, nálægð við miðborgina og stór atvinnusvæði ásamt blandaðri byggð, sé líkleg til að draga úr notkun einkabíla og styðja við notkun almenningssamgangna. ■

Svona sjá Yrki arkitektar fyrir sér byggð á Heklureitnum. MYND/YRKI ARKITEKTAR

Minningarathöfn fyrir fórnalömb hryðjuverkaárásarinnar 2017. MYND/EPA

Milda dóm yfir hryðjuverkamanni

thorgrimur@frettabladid.is

KANADA Hæstiréttur Kanada dæmdi í gær einróma að ekki megi halda sakfelldum manni í fangelsi lengur en í 25 ár án möguleika á skilorði. Um var að ræða mál Alexandre Bissonnette, sem var dæmdur í ævilangt fangelsi eftir að hann skaut sex manns til bana í mosku í Québecborg árið 2017.

„Alvarleiki glæpsins getur ekki bifað þeirri grundvallarafstöðu okkar að allar mannverur hafi getu til að bæta ráð sitt," skrifaði Richard Wagner, forseti Hæstaréttarins, í dómsorðinu. Saksóknarar höfðu farið fram á að Bissonnette fengi ekki möguleika á skilorði fyrr en eftir 50 ár en Hæstiréttur taldi slíka refsingu ekki standast stjórnarskrá landsins. ■

Póstar forstjórans valda usla á Grund

Vistmenn á Grund upplifa sumir vanlíðan vegna tölvupósta frá forstjóra heimilisins sem stundum varða hagsmuni þeirra og aðstandenda. Sumir póstanna persónulegir og pólitískir. Hægt er að eyða póstunum, segir forstjórinn.

bth@frettabladid.is

SAMFÉLAG Gísli Páll Pálsson, forstjóri Grundarheimilanna sem einnig titlar sig sem smala í símaskránni, hefur ítrekað valdið undrun og hneykslun hjá hluta aðstandenda vistmanna á öldrunarheimilum tölvupóstum. Þetta staðhæfir aðstandandi vistmanns. Gísli ætlar ekki að breyta neinu.

Fréttablaðið hefur afrit af tölvupóstum Gísla. Oft er fjallað um pólitísk mál og deilt á ríkið þannig að ekki blasir við að eigi erindi við aðstandendur vistmanna.

Fyrsta apríl í vor skrifaði Gísli um rekstur hjúkrunarheimila til næstu þriggja ára. Um skipan nefndar um húsnæðismál skrifar hann:

„Þetta er í raun óþolandi en þegar viðsemjandinn er bara einn þá getur maður því miður ekki annað en kyngt þessu svona. Það er eitthvað bogið við það, að það þurfi að ræða sérstaklega í nefnd hvort og þá hversu mikið eigi að greiða fyrir notkun á húsnæði hjúkrunarheimila landsins, sem við leggjum ríkinu til við rekstur öldrunarþjónustunnar. Af hverju ræðum við ekki þá sérstaklega hvort og þá hversu mikið eigi að greiða fyrir þann mat sem við veitum okkar heimilismönnum? Eða lyf?"

Gísli Páll Pálsson mun ekki bregðast við óánægju með pósta. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Annar póstur sem vakið hefur spurningar er sá sem Gísli skrifaði að loknum nýliðnum sveitarstjórnarkosningum. Þar kemur fram að D-listinn í Hverageði hafi tapað helmingi bæjarfulltrúa og hreinum meirihluta síðastliðinna 16 ára. „Fengum tvo af sjö. Eins og síðastliðnar fimm kosningabaráttur, frá árinu 2002, var ég kosningastjóri þessa flotta fólks nú í vor sem bauð fram krafta sína til að stýra bænum. Á sunnudeginum var ég aðeins beygður."

Sonur foreldris á Grund segist ítrekað hafa orðið miður sín vegna póstanna. Sérstaklega er tíundað sé hve stjórnvöld standi sig illa. Það veki áhyggjur um velferð vistmanna.

Sonurinn segir að foreldri hans borgi tæpa hálfa milljón á mánuði fyrir herbergi. Örþreytt starfsfólk starfi langt umfram skyldur.

„Svo skreytir Gísli sjálfur elliheimilin með myndum af safaríferðum hans sjálfs í Afríku," segir sonurinn.

> **Ég er fyrst og fremst að reyna að vera persónulegur forstjóri.**
>
> Gísli Páll Pálsson, forstjóri tveggja Grundarheimila í Reykjavík og eins í Hveragerði

Gísli kannast við að nokkrir hafi beðið um að vera teknir út af lista viðtakenda tölvupóstanna. Hann segir kvartanir þó fremur fátíðar.

„Þetta eru mínar pælingar almennt og ekki allt í póstunum sem tengist öldrunarþjónustu. Ef fólki líka ekki póstarnir á það bara ekki að lesa þá eða eyða þeim," segir Gísli.

Eigi að síður má skilja af orðum aðstandenda að stundum eigi póstarnir erindi við aðstandendur sem flækir málið nokkuð.

„Ég skil sjónarmið fólksins, en ég ætla ekki að hætta að skrifa þessa pistla," segir Gísli sem kveður viðtakendur vera starfsfólk, aðstandendur og vini og kunningja

„Ég er fyrst og fremst að reyna að vera persónulegur forstjóri, segir Gísli," sem veitir þremur Grundarheimilum forstöðu. ■

ÚRVAL ÚTSÝN

ÖRFÁ SÆTI LAUS Í ÞESSA VINSÆLU FERÐ

Anna Ólöf Sveinbjörnsdóttir fararstjóri

ÍTALÍUÆVINTÝRI

SUMARFEGURÐ Í VERONA OG VIÐ GARDAVATN

Komdu með í einstaka, vikulanga ferð til einnar af elstu borgum Evrópu, Verona verður heimsótt ásamt þekktustu svæðum við Gardavatn.

Í þessari ferð komum við til með að skoða, smakka, njóta og upplifa alls hins besta sem Ítölsk menning hefur upp á að bjóða með Önnu Ólöfu sem heldur vel utan um hópinn á meðan á ferðinni stendur.

Bjóðum upp á fjölda sérferða og pakkaferða til Ítalíu í beinu flugi í sumar. Kíktu við á uu.is!

12. – 19. JÚNÍ

VERÐ FRÁ 285.900 KR.

Á MANN M.V. 2 FULLORÐNA

INNIFALIÐ Í VERÐI:

BEINT FLUG FRAM OG TIL BAKA,
INNRITAÐUR FARANGUR
OG HANDFARANGUR,
3* GISTING MEÐ HÁLFU FÆÐI,
VÍNSMÖKKUN,
SKOÐUNARFERÐIR,
ÍSLENSK FARARSTJÓRN,
AKSTUR TIL OG FRÁ FLUGVELLI

Í sal Mannéttindadómstóls Evrópu í janúar á þessu ári. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Náttúrufræðingar kæra skipun Félagsdóms

bth@frettabladid.is

STJÓRNSKIPUN Félag íslenskra náttúrufræðinga (FÍN) hefur ritað Mannréttindadómstól Evrópu (MDE) kæru vegna skipunar Félagsdóms, sem stéttarfélagið telur að brjóti í bága við ákvæði mannréttindasáttmála Evrópu.

FÍN telur að það fyrirkomulag í íslenskum lögum að Hæstiréttur tilnefni meirihluta dómara Félagsdóms feli í sér brot á reglu mannréttindasáttmálans sem ætlað er að tryggja sjálfstæðan, óháðan og óvilhallan dómstól.

Kæran byggist á því að FÍN og félagsmaður þess hafi í dómsmáli, sem rekið var fyrir Félagsdómi nýverið, ekki hlotið réttláta málsmeðferð fyrir dómstólnum, líkt og lögfest er með mannréttindasáttmála Evrópu.

Dómsmálið sækir FÍN gegn íslenska ríkinu. Bent er á að samkvæmt lögum séu þrír af fimm dómurum Félagsdóms skipaðir samkvæmt tilnefningu Hæstaréttar.

Vísað er til þess í kærunni að GRECO, alþjóðleg spillingarnefnd, hafi haft uppi efasemdir um skipunarferlið í skýrslu sem gefin var út í mars árið 2013. ■

ASKJA

Keyrum sumarið í gang

Sumarhátíð Kia og Honda í dag kl. 12–16 á Krókhálsi 13

Við bjóðum þér og fjölskyldunni að fagna sumrinu með okkur í dag kl. 12–16 á Krókhálsi 13. Þar getur þú notið góðra veitinga, spjallað við sölumenn og kynnt þér glæsilegt úrval bíla frá Kia og Honda. Andlitsmálun, ís og blöðrur í boði fyrir börnin.

Hlökkum til að sjá þig!

15% afsláttur af aukahlutum

Pylsur

Ísspinnar

Blöðrur

Andlitsmálun

Bílaumboðið Askja • Krókhálsi 11–13, 110 Reykjavík • 590 2100 • askja.is

Aðeins þrisvar fæðst fleiri á Íslandi en í fyrra

Fæðingarárgangurinn 2021 er sá fjórði fjölmennasti hér á landi hingað til, en einungis fæddust hér fleiri börn árin 2009, 2010 og 1960. Félagsfræðingur segir Covid líklega skýringu en að aukin fæðingartíðni sé ólíkleg til frambúðar.

birnadrofn@frettabladid.is

Á síðasta ári fæddust 4.879 börn á Íslandi. Fleiri börn fæddust árin 1960, 2009 og 2010. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

SAMFÉLAG Á síðasta ári fæddust 4.879 börn á Íslandi. Það er fjölgun miðað við árið á undan þegar 4.512 börn fæddust hér á landi.

Fæðingarárgangurinn 2021 var sá fjórði fjölmennasti en einungis fæddust hér fleiri börn árin 2009, 2010 og 1960. Þetta kemur fram á vef Hagstofu Íslands.

Árin 2009 og 2010 má segja að hafi verið um margt óvenjuleg á Íslandi vegna bankahrunsins árið áður og það sama má segja um árið 2021 vegna Covid-19 faraldursins.

Sunna Kristín Símonardóttir félagsfræðingur segir aðspurð að líklega megi tengja aukinn fjölda fæðinga hér á landi á síðasta ári við faraldurinn.

„Þetta er sérstaklega áhugavert af því að í mörgum löndunum í kringum okkur hefur Covid í raun og veru orðið til þess að fæðingartíðni lækki enn þá meira, en á sumum stöðum eins og á Íslandi virðist þetta hafa þau áhrif að hún eykst," segir Sunna.

Hún segir engar rannsóknir hafa verið gerðar á aukinni tíðni fæðinga í kjölfar Covid en uppi séu hinar ýmsu getgátur. „Það sem við vitum er að konur eru að eignast börn síðar en þær gerðu áður fyrr og kannski opnaðist þarna einhver gluggi til að eignast barn eða bæta við barni," segir Sunna.

„Við vorum meira heima við og margir hófu að líta inn á við, dytta að heimilinu, við ferðuðumst minna og vorum ekki jafnupptekin í þessu daglega amstri og það að eignast barn gæti verið hluti af því og því að líta inn á við," bætir Sunna við.

Árið 1960, er 4.916 börn fæddust hér á landi, var fjöldi lifandi fæddra barna á hverja konu 4,27 börn. Fæðingartíðni hefur undanfarin ár farið minnkandi og árið 2009 var hún 2,22 börn á hverja konu.

Á síðasta ári var fæðingartíðnin 1,82 börn á hverja konu, sem var þó meira en árið áður þegar hún var 1,72 börn. Samkvæmt Hagstofunni er yfirleitt miðað við að frjósemi þurfi að vera um 2,1 barn til að viðhalda mannfjölda til lengri tíma.

Sunna segist telja að þrátt fyrir að fæðingum hafi fjölgað á síðasta ári sé fæðingartíðni líklega ekki að aukast til frambúðar. „Reyndar var búið að spá því að fjölgunin yrði enn þá meiri svo þetta er minni hvellur en fólk átti von á," segir hún. Spáð hafði verið að yfir fimm þúsund börn myndu fæðast á síðasta ári.

Hún segir að undanfarin ár hafi borið meira á því að konur taki meðvitaða ákvörðun um að eignast færri eða engin börn, þá séu konur einnig að verða eldri þegar þær eignist börn.

> Reyndar var búið að spá því að fjölgunin yrði enn þá meiri svo þetta er minni hvellur en fólk átti von á.

Sunna Kristín Símonardóttir, félagsfræðingur

Spurð að því hvernig hægt sé að auka fæðingartíðni að nýju til að viðhalda mannfjölda, segir Sunna réttu leiðina ekki þá að grípa til aðferða sem skerði frelsi kvenna eða að tala konur inn á það að eignast fleiri börn.

„Þetta snýr frekar að jafnrétti og því að horfa á þau samfélagslegu kerfi sem við höfum skapað til að hjálpa foreldrum að sinna hlutverkinu. Skólakerfið, leikskóla og fæðingarorlof, svo dæmi séu tekin," segir Sunna Kristín Símonardóttir. ■

Sex deilda heilsuleikskóli, Kór í Kópavogi

Heilsuleikskólinn Kór í Kópavogi er sex deilda leikskóli sem var opnaður árið 2006. Allir leikskólar innan vébanda Skóla ehf. starfa í anda heilsustefnunnar sem hverfist um heilsu og lífsgæði nemenda, starfsfólks og nærsamfélagsins.

Leikurinn, hreyfingin, næringin og sköpunin er okkar

Hjá okkur er lögð áhersla á öruggt og hlýlegt umhverfi fyrir leik og þroska þar sem öll börn fá að upplifa leikskólann á sama hátt óháð hreyfigetu. Skólar ehf. ætla sér að verða leiðandi á sviði heilsueflingar í leikskólastarfi á Íslandi þar sem heilsustefnan er höfð að leiðarljósi og viðmið fyrir faglegt starf og rekstur heilsuleikskóla.

Á góðum vinnustað er líkamleg og andleg heilsa í fyrirrúmi

Það er ekki nóg að börnin séu heilsuhraust, heilsa starfsfólksins sem annast þau þarf líka að vera í fyrirrúmi. Skólar hafa markvisst byggt upp heilsustefnu sína í samvinnu við starfsfólk og sérfræðinga.

Til að vinna að betra heilsufari starfsfólks var unnin sérstök heilsufarsáætlun í samstarfi við Heilsuvernd. Viðverustefna umbunar starfsmönnum fyrir góða viðveru en styður þá sem eitthvað bjátar á hjá.

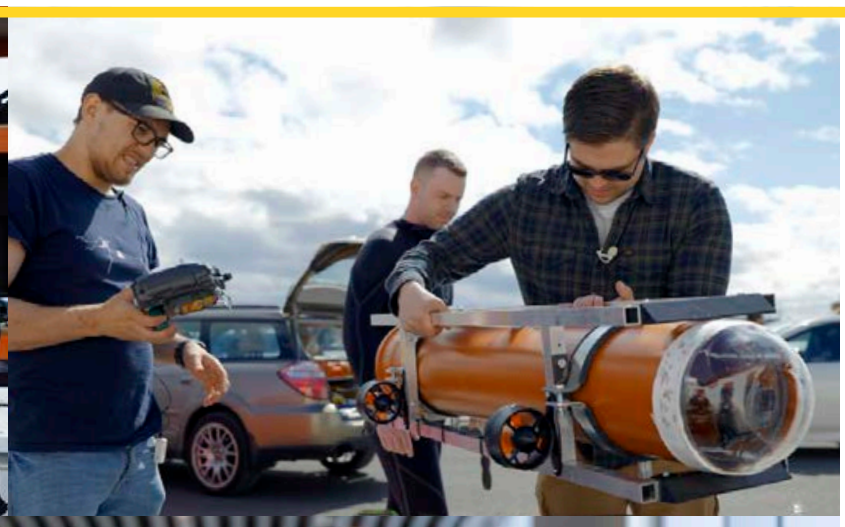
Taktu þátt í að byggja upp heilsueflandi leikskóla i Kópavogi

Við leitum að öflugu starfsfólki í eftirfarandi störf:

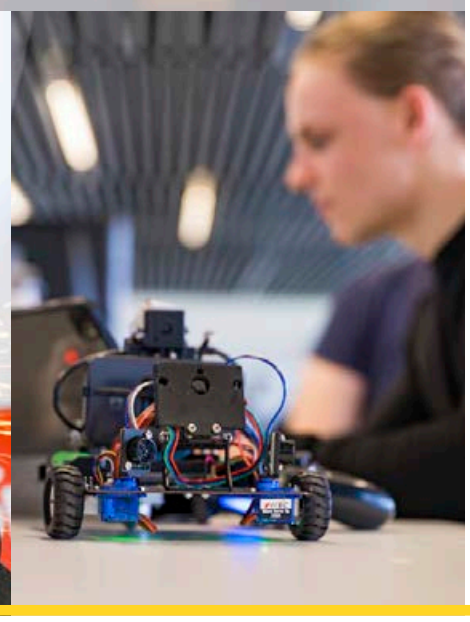
- Sérkennslustjóri
- Deildarstjórar
- Leikskólakennarar
- Leiðbeinendur
- Fagstjóri í sköpun

Allar nánari upplýsingar um störfin eru á **alfred.is** og um starfsemi Skóla ehf. á **skolar.is**

SKÓLAR
HEILBRIGÐ SÁL Í HRAUSTUM LÍKAMA



Komdu í tæknifræði í HR



Í tæknifræði í HR mætist hugvit og verkvit með sterkri tengingu við atvinnulífið. Útskrifaðir nemendur fá lögverndaða starfsheitið **tæknifræðingur** og geta hafið starfsferil sinn strax að námi loknu.

- **Góð aðstaða til bóklegs og verklegs náms**
- **Öflugt starfsnám**
- **Hagnýt og raunhæf verkefni**

Rafmagnstæknifræði

Spennandi fagsvið sem spannar allt frá rafeindabúnaði til raforkukerfa. Sterk tengsl eru við atvinnulífið í gegnum starfsnám, hagnýt verkefni og lokaverkefni.

Orku- og véltæknifræði

Þessi grein tæknifræðinnar snýr að hönnun, greiningu og rekstri orkukerfa og vélrænna kerfa. Lögð er áhersla á öll svið framleiðsluferils, frá hönnun og greiningu að hermun og smíði ásamt prófunum og rekstri.

Byggingartæknifræði

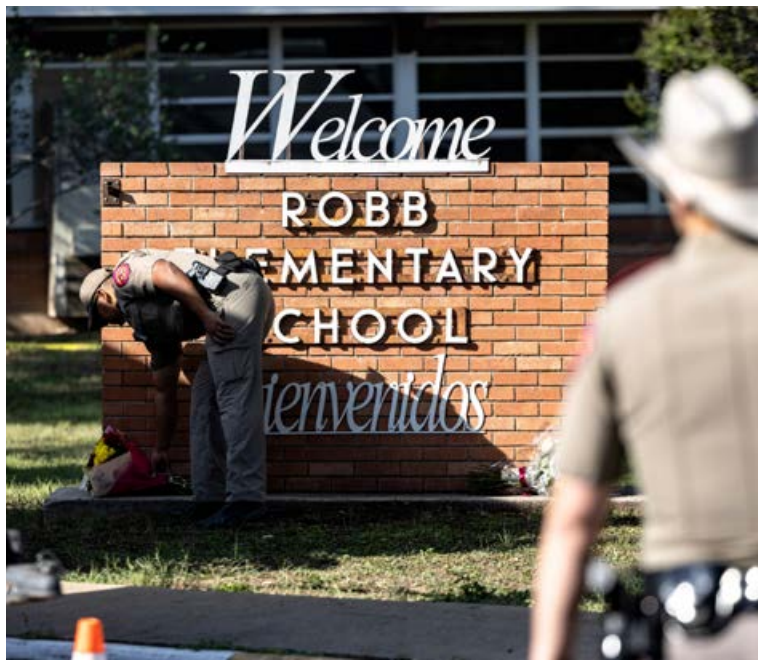
Námið undirbýr nemendur fyrir störf tengd hönnun, rekstri og umsjón mannvirkja svo sem gatna, bygginga, flugvalla, virkjana og hafna.

Nánari upplýsingar:
hr.is/grunnnam/taeknifraedi
itd@hr.is
hr.is

Tólf börn látist dag hvern vegna skotvopna

Byssuofbeldi jókst í Bandaríkjunum í heimsfaraldrinum og eru Bandaríkin eina landið í heiminum þar sem byssur í eigu almennra borgara eru fleiri en borgararnir sjálfir. Víða hafa atburðir líkt og skotárásin í Texas á þriðjudag orðið til þess að vopnalög eru hert.

birnadrofn@frettabladid.is



Átján ára maður réðst inn í barnaskóla í Texas á þriðjudaginn og myrti nítján nemendur og tvo kennara með skotvopni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

BANDARÍKIN Átján ára piltur skaut nítján nemendur og tvo kennara til bana í barnaskóla í borginni Uvalde í Texas á þriðjudag. Árásin er sú mannskæðasta í Bandaríkjunum frá árinu 2012 þegar Adam Lanza skaut 26 manns til bana í Sandy Hook-skólanum í Connecticut.

Byssuofbeldi í Bandaríkjunum jókst í heimsfaraldrinum og samkvæmt Heilsuverndarstofnun Bandaríkjanna (Center for Disease Control and Prevention) voru dauðsföll af völdum skotvopna fimmtán prósentum fleiri árið 2020 en árið á undan. Aldrei hafa fleiri látist vegna áverka af völdum skotvopna en árið 2020 þegar 45.222 Bandaríkjamenn létust af þeim völdum. Meðal látinna voru 4.368 ungmenni, það eru að meðaltali tólf börn og unglingar á hverjum degi.

Á árunum 2000–2020 framleiddu Bandaríkjamenn fleiri en 139 milljónir skotvopna og eru Bandaríkin eina þjóðin þar sem byssur í eigu almennra borgara eru fleiri en borgararnir sjálfir. Í landinu er skráð hæsta hlutfall byssueignar á almenna borgara í heiminum, 120,5 byssur á hverja hundrað íbúa.

Árið 1996 létust sextán börn og kennara þeirra í skotárás í skóla í Dunblane í Skotlandi. Ríkisstjórnin bannaði í kjölfarið allar skammbyssur í einkaeigu á innan við ári og er nú vopnalöggjöf í Bretlandi með þeim strangari í heiminum.

Í fleiri löndum heimsins hafa skotárásir haft í för með sér breytingar á vopnalöggjöf. Eftir skotárás í Porth Arthur í Ástralíu árið 1996 þar sem maður myrti 35 manns og slasaði enn fleiri var sett á bann við eign hraðskotabyssa og haglabyssa. Þá voru einnig gerð upptæk hundruð þúsunda öflugra vopna í aðgerðum lögreglu. Á næstu tíu árum fækkaði andlátum tengdum byssum í Ástralíu um meira en 50 prósent og hafa breytingarnar oft verið nefndar sem möguleg fyrirmynd að herðingu skotvopnalaga í Bandaríkjunum.

> Á árunum 2000–2020 framleiddu Bandaríkjamenn fleiri en 139 milljónir skotvopna og eru Bandaríkin eina þjóðin þar sem byssur í eigu almennra borgara eru fleiri en borgararnir sjálfir.

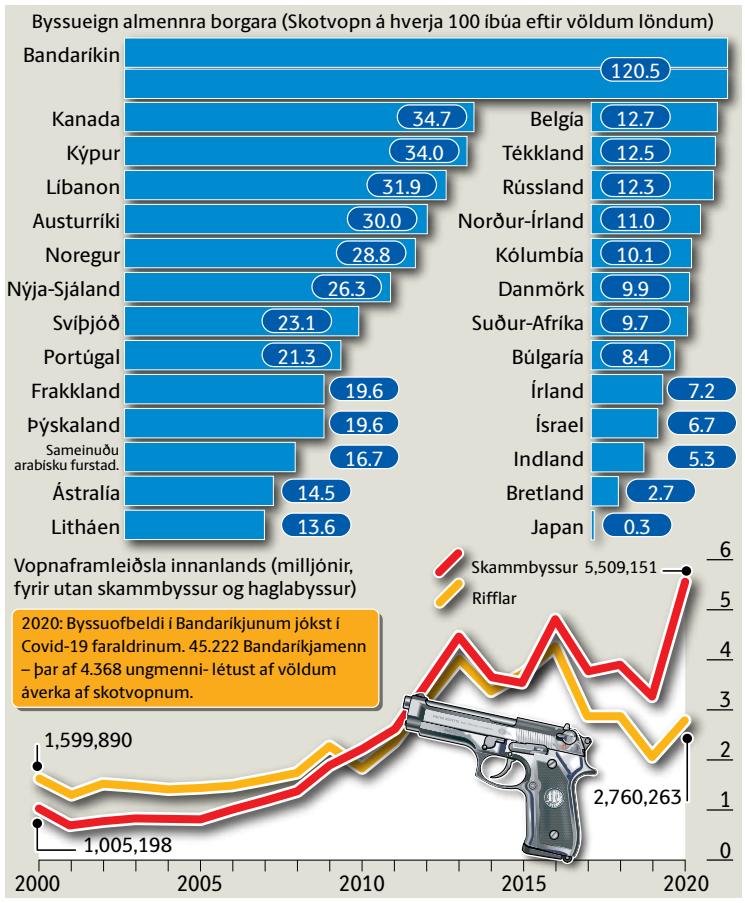
Árið 2021 voru nærri fjögur þúsund skammbyssur skráðar í einkaeigu á Íslandi. Alls áttu Íslendingar 70 þúsund lögleg skotvopn á síðasta ári og voru haglabyssur langvinsælastar.

Sumarið 2019 voru 69 þúsund byssur skráðar á Íslendinga svo skráðum byssum fjölgaði um þúsund á tveimur árum. Samkvæmt úttekt frá árinu 2018 á fjölda skotvopna í umferð í heiminum sem unnin var af Small Arms Survey var Ísland í tíunda sæti yfir fjölda skotvopna í eigu almennings. Í úttektinni kemur fram að á Íslandi sé 31 byssa á hverja 100 íbúa.

Til þess að eignast byssu löglega á Íslandi þarf einstaklingur að fá skotvopnaleyfi. Til að fá slíkt leyfi þarf einstaklingurinn að sækja skotvopnanámskeið og vilji einstaklingurinn nýta byssuna til veiði þarf hann einnig að sækja veiðikortanámskeið. Sótt er um leyfi fyrir skotvopninu hjá Leyfadeild lögreglunnar. ■

Byssueign almennra borgara

Að meðaltali létust 124 Bandaríkjamenn af völdum byssuofbeldis á hverjum degi árið 2020 – það er fimmtán prósenta aukning miðað við árið 2019 – og mesta byssuofbeldi sem nokkurn tímann hefur mælst samkvæmt miðstöð John Hopkins um lausnir við byssuofbeldi.



Heimild: Johns Hopkins, handvopnakönnun, dómsmálaráðuneyti Bandaríkjanna © GRAPHIC NEWS

69

þúsund byssur voru skráðar á Íslendinga árið 2019, eða 31 byssa á hverja hundrað íbúa.

AÐALFUNDUR

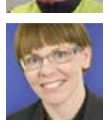
Aðalfundur landsamtakanna Spítalinn okkar verður haldinn þriðjudaginn 31. maí 2022 kl. 16.00 á Hótel Nordica.

Dagskrá

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara
2. Skýrsla stjórnar lögð fram
3. Reikningar lagðir fram til samþykktar
4. Lagabreytingar
5. Ákvörðun félagsgjalds
6. Kosning stjórnar og tveggja skoðunarmanna reikninga
7. Önnur mál.

Að loknum aðalfundarstörfum verður stutt málþing. Fyrirlesarar eru:

Staðan á Hringbrautarverkefninu og sýnir myndband: **Gunnar Svavarsson,** framkvæmdastjóri NLSH ohf.



Verkefni framundan hjá Landspítala: **Lilja Stefánsdóttir,** deildastjóri Hringbrautarverkefnisins hjá Landspítala

Nýtt húsnæði geðþjónustu Landspítala - tækifæri og þjónusta við sjúklinga: **Nanna Briem,** forstöðumaður geðþjónustu Landspítala

Stjórn Spítalans okkar

SPÍTALINN OKKAR

Mikil fjölgun veggjalúsa hér á landi

ser@frettabladid.is

LÍFRÍKI Veggjalúsum fjölgar ört á Íslandi eftir að hafa fækkað verulega á farsóttartímum. Aukin tímgun þeirra er einkum rakin til æ fleiri erlendra ferðamanna.

„Það er klárt mál að þeim hefur fjölgað snarlega," segir Guðmundur Óli Scheving meindýraeyðir sem fær núna beiðnir um það vikulega – og stundum oftar – að eyða óværunni sem er blóðsuga og leggst á fólk með óþægilegum afleiðingum.

Veggjalúsin er vanalega um þrír millimetrar en stækkar að miklum mun – og helmingar sig hæglega – þegar hún sýgur blóð úr mönnum.

„En hún fer í manngreinarálit," segir Guðmundur Óli og meinar að lúsin sækist í ákveðna blóðflokka, öðrum fremur, án þess að fyrir liggi rannsóknir á því hvaða samsetning á blóði er lúsinni lystugust.

Veggjalús var að sögn Guðmundar landlæg á árum áður þegar húsakynni íslenskrar alþýðu voru bágbornari í samanburði við seinni tíma, en með bættum húsakosti á seinni hluta síðustu aldar átti hún orðið æ erfiðara uppdráttar.

„En nú berst hún hingað til lands með ferðamanninum og við verðum víst bara að taka því," segir Guðmundur Óli og nefnir helstu varnir.

„Ég hita upp vistarverurnar þar sem lúsina er að finna. Hún drepst við 28 gráður, en eggin eru meira vandamál, því það þarf að hita herbergin upp í 50 gráður til að fyrirkoma þeim," segir Guðmundur Óli. ■

Guðmundur Óli Scheving segir veggjalýs snúnar aftur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Veggjalús velur fórnarlömb eftir blóðflokkum.

> Ég hita upp vistarverurnar þar sem lúsina er að finna. Hún drepst við 28 gráður.
>
> Guðmundur Óli Scheving, meindýraeyðir

PRÚTT HELGI

AÐEINS ÞESSA HELGI
BJÓÐUM VIÐ VIÐSKIPTAVINUM OKKAR AÐ PRÚTTA VIÐ OKKUR UM LÆGRA VERÐ EN ER Í BOÐI Á ÍSLANDI NÚ ÞEGAR

Opið í dag laugardag kl. 10-22
og á morgun sunnudag kl. 12-22

Cromwell Rugs® ehf.

Víkurhvarf 2 • Sími 835 70 70

SUMAR ÚTSALA

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

www.husgagnahollin.is VEFVERSLUN

CLEVELAND
Hornsófi. Hægri eða vinstri. Ljósgrátt eða dökkgrátt áklæði. 308 × 203 × 81 cm.
139.993 kr. ~~199.990 kr.~~

30%

30%

SICILIA
3ja sæta sófi í ljósgráu áklæði.
196 × 92 × 82 cm. **129.993 kr.**
~~90.993 kr.~~

ABSALON
3ja sæta sófi. Olíuborin eikargrind. Svart split leður.
206 × 83 × 84 cm. **202.993 kr.** ~~289.990 kr.~~

25%

DC 3600
3ja sæta sófi. Koníakslitað eða svart split leður.
202 × 80 × 80 cm. **224.993 kr.** ~~299.990 kr.~~

30%

SCOTT
Hornsófi, hægri eða vinstri.
Koníakslitað bonded leður.
293 × 217 × 85 cm.
195.993 kr. ~~279.990 kr.~~

b BROSTE COPENHAGEN
ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

Stuff DESIGN
ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR
eva solo

Verti COPENHAGEN
ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

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

Akureyri Dalsbraut 1
11 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru.

50%

MANZANO
2ja sæta leðursófi. Svartur.
165 × 91 × 91 cm.
94.995 kr. ~~189.990 kr.~~

30%

MANZANO
2ja sæta leðursófi. Svartur.
209 × 91 × 91 cm.
153.993 kr. ~~219.990 kr.~~

25%

ALBA
Hægindastóll. Svart eða ljósgrátt leður.
89.993 kr. ~~119.990 kr.~~

25%

CANNES
Hægindastóll + skammel. Ýmsir litir.
149.993 kr. ~~199.990 kr.~~

25%

ECLIPSE
Borðstofuborð. Grár askur. 200/300 × 110 cm.
209.993 kr. ~~279.990 kr.~~

40%

RICHMOND
Borðstofuborð. Olíuborin eik eða reykt eik.
Ø120 cm. 59.994 kr. ~~99.990 kr.~~

50%

ALINA
Borðstofuskenkur. spónlögð reyklituð eik.
160 × 45 × 72 cm. 84.995 kr. ~~169.990 kr.~~

30%

YORK
Borðstofustóll. Dökkgrár, svart eða brúnt PU leður. 18.893 kr. ~~26.990 kr.~~

50%

FRIDA
Borðstofustóll. Eik/leður.
39.995 kr. ~~79.990 kr.~~

40%

GAIN
Borðstofustóll. Grátt sléttflaueil.
17.395 kr. ~~28.990 kr.~~

60%

SLIT
Borðstofustóll. Hvítolíuborin eik. 23.996 kr. ~~59.990 kr.~~

25%

RIVERDALE ELIN
Borðstofustóll. Koníakslitað áklæði.
28.493 kr. ~~37.990 kr.~~

EVA SOLO
FireGlobe, útiarinn. H 66 cm. 55.992 kr. ~~69.990 kr.~~
FireGlobe, viðarberi. 11.192 kr. ~~13.990 kr.~~

20%

25%

STOCKHOLM
Útiarmstóll. 49.493 kr. ~~65.990 kr.~~

VANNES
Útihliðarborð. Rautt, drapplitað eða grátt.
Ø45 × 50 cm. 14.243 kr. ~~18.990 kr.~~
Ø60 × 45 cm. 18.743 kr. ~~24.990 kr.~~

45%

BERMUDA
Útisófasett m/borði. 210×210×80 cm.
98.995 kr. ~~179.990 kr.~~

Þú finnur sumarbæklinginn husgagnahollin.is/baeklingar/ Eða með því að skanna QR kóðann

Viltu foraðgang að sérstökum tilboðum afsláttakóða eða aðgang að tilboðsdögum á undan öðrum?

HÚSGAGNA HÖLLIN

Gleymda krísan

Þorvaldur S. Helgason
tsh
@frettabladid.is

Rúmir níu mánuðir eru síðan Afganistan féll aftur í hendur Talibana. Gífurleg afturför hefur orðið hvað varðar mannréttindi og stór hluti Afgana lifa við hungurmörk.

Afganskar konur klæddar í chadori sækja sér mannúðaraðstoð í höfuðborginni Kabúl. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þann 15. ágúst 2021, á sama tíma og vestrænt herlið var í óða önn að yfirgefa Afganistan eftir tuttugu ára hersetu, lögðu Talibanar undir sig höfuðborgina Kabúl. Þúsundir flúðu land í kjölfarið og síðan þá hefur hvert áfallið á fætur öðru dunið á Afganistan. Talibanar hafa kerfisbundið brotið aftur mannréttindi og lýðræðisleg réttindi og landið stendur mjög höllum fæti.

„Það er búið að vera ömurlegt að fylgjast með þróun mála í Afganistan undanfarna níu mánuði síðan Talibanar tóku yfir. Það er alveg hægt að segja að allar verstu spár eru að annaðhvort búnar að rætast eða eru að rætast og þá sérstaklega fyrir konur og kvenréttindi," segir Brynja Huld Óskarsdóttir, öryggis- og varnarmálafræðingur.

Ein af birtingarmyndum afturhaldsins sem Talibanar hafa boðað sást þegar ríkisstjórn þeirra ákvað nýlega að kvenkyns fréttaþulir þurfi framvegis að hylja andlit sitt í sjónvarpi. Ákvörðunin var tekin í kjölfar tilskipunar Talibana í byrjun maí um að allar konur þurfi hér eftir að klæðast chadori, búrkum sem hylja líkamann frá toppi til táar.

Ekki til neitt milt kvenhatur

Þegar Talibanar voru síðast við völd í Afganistan árin 1996-2001 voru réttindi kvenna gífurlega skert. Konur máttu ekki ganga í skóla, ekki vinna og ekki yfirgefa heimili sitt án karlmanns. Talibanar hafa lofað umbótum frá fyrri stjórnarháttum og jafnvel þótt ástandið sé enn ekki orðið jafn slæmt og á 10. áratugnum er ljóst að kvenréttindi hafa verið skert til muna. Þær mega nú til að mynda ekki ferðast í flugvél án fylgdar karlmanns og stúlkur eldri en 12 ára mega ekki ganga í skóla. Konur sem fylgja ekki þessum reglum og ættingjar þeirra geta átt yfir höfði sér harða refsingu.

Þá þykir Brynju orðræða Talibana um milda útgáfu sjaríalaga nokkuð þversagnakennd enda sjaría strangasta túlkunin á Íslam, bókstafstrú sem boðar mikla kvennakúgun.

„Talibanar hafa sagt ætla að innleiða milda útgáfu af sjaría. Hvernig er milt kvenhatur? Það er það sem er að gerast í Afganistan. Bókstafstrú er auðvitað ógn við konur sama í hvaða formi hún birtist eða í hvaða landi hún birtist," segir hún og nefnir sem dæmi nýlega aðför í Bandaríkjunum gegn þungunarrofi.

Milljónir við hungurmörk

Skert mannréttindi eru langt því frá eina ógnin sem steðjar að íbúum Afganistan. Í vetur stóð landið á barmi hungursneyðar og alvarlegur matar- og birgðaskortur hafði áhrif á líf milljóna Afgana. Með mannúðaraðstoð tókst að afstýra allra verstu hörmungunum en Sameinuðu þjóðirnar áætla að fjöldi þeirra sem muni standa andspænis fæðuóöryggi í sumar og haust séu 18,9 milljónir, nærri helmingur 40 milljón íbúa Afganistan.

Afganar telja einn stærsta hóp flóttamanna á alþjóðavettvangi en áætlað er að um 5,7 milljón Afgana séu á flótta í öðrum löndum og 3,4 milljónir innanlands. Flóttamannastofnun Sameinuðu þjóðanna áætlar að 24 milljónir Afgana þarfnist bráðrar mannúðaraðstoðar. 78 afganskir flóttamenn þáðu boð Íslenskra stjórnvalda um vernd í kjölfar valdatöku Talibana og alls hafa um 106 Afganar fengið alþjóðlega vernd hér á landi frá ágúst 2021.

Í mars heimsótti Filippo Grandi, yfirmaður Flóttamannastofnunar SÞ, Afganistan og biðlaði til heimsbyggðarinnar að gleyma landinu ekki í skugga stríðsins í Úkraínu. Brynja Huld tekur í sama streng og segir ólík viðhorf gagnvart flóttamönnum frá Úkraínu og öðrum löndum vekja upp spurningar um kerfislæga kynþáttafordóma.

„Vandinn liggur að hluta til í því að Afganistan er fjær, bæði í menningarlegu og landfræðilegu samhengi. Afganistan er einhvern veginn orðin gleymda krísan og það er erfitt að ná henni aftur upp á yfirborðið. Það er rosalega erfitt að sjá einhverja lausn," segir hún og bætir við að fjármunir hafi verið frystir, enginn vilji fjármagna ríkisstjórn Talibana og engin alþjóðleg sendiráð séu eftir í landinu.

Brynja Huld Óskarsdóttir, öryggis- og varnarmálafræðingur

Árni Arnþórsson, aðstoðarrektor American University í Kabúl

Hryðjuverk og rafmagnsleysi

Talibanar eru langt því frá eini öfgahópurinn innan Afganistan. ISIS-K, armur hryðjuverkasamtakanna sem kenna sig við íslamskt ríki, hefur hreiðrað um sig í landinu og eldað grátt silfur við Talibana með ítrekuðum hryðjuverkaárásum. Í Kabúl hefur ISIS-K undanfarið beint spjótum að raforkukerfi borgarinnar og sprengt upp háspennulínur.

„Það hefur valdið því að Kabúl hefur að meira og minna verið rafmagnslaus og var alveg rafmagnslaus þar til núna um miðjan maí. Þá var allt í einu komið betra rafmagn, en viku seinna þá sprengdu þeir upp tvær stöðvar," segir Árni Arnþórsson, aðstoðarrektor American University í Kabúl.

Fimm hundruð bjargað

Undanfarna mánuði hefur Árni staðið að umfangsmiklum björgunaraðgerðum fyrir nemendur háskólans og áætlar hann að alls hafi tekist að koma um 500 manns úr Afganistan til yfir fimmtíu landa. Árni fór sjálfur til Kúrdistan í Írak í janúar og febrúar til að aðstoða um hundrað nemendur sem eru staddir þar.

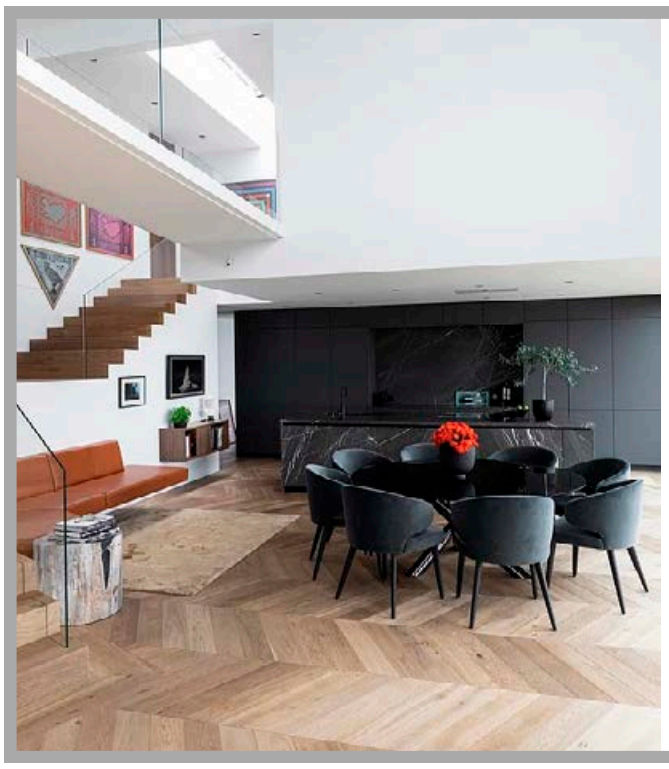
„Það er ekkert auðvelt. Fólk er náttúrlega jafn misjafnt þar eins og annars staðar, sumir virðast geta höndlað pressuna betur en aðrir. Við höfum lent í einni tilraun til sjálfsmorðs, við höfum verið með fólk sem að hefur gert og sagt ýmislegt sem er afskaplega ljótt og hræðilegt og það er búið að saka mig um allan andskotann sem hægt er að hugsa sér," segir Árni, spurður um hvernig fólki hafi farnast.

Mórallinn hræðilegur

Þótt American University sé ekki lengur með viðveru í Afganistan eru enn margir nemendur og starfsmenn staddir þar. Boðið hefur verið upp á fjarnám undanfarið en rafmagnsskortur flækir hlutina og stundum getur fólk aðeins unnið í tölvum í 1-2 klukkutíma á dag.

„Þetta gerir hlutina rosalega erfiða. Það má segja að undanfarna mánuði sé smám saman búið að drepa niður vonina og drepa niður lífið. Eins og við myndum segja: mórallinn er hræðilegur," segir Árni.

Brynja Huld segir einnig erfitt að halda í vonina: „Staða landsins eins og hún er í dag er skelfilega vonlaus, því miður. Auðvitað er ég mikið að einblína á konur en það er líka verið að hefta fjölmiðlafrelsi og fólk er að hverfa í mannránum, það eru aftökur, gífurlegt hungur, landið er í rauninni ekki fúnkerandi." ■



Parket

Parki INTERIORS

Gríðarlegt úrval af viðarparketi ásamt vatnsþolnu harðparketi og vínylparketi má finna í sýningarsal okkar á **Dalvegi 10-14.**

Komdu við og ræddu við sérfræðinga Parka og fáðu faglega ráðgjöf

Parki INTERIORS **Dalvegi 10-14,** 201 Kópavogi • 595 0570

Finndu okkur á **Facebook!** facebook.com/Parki.interiors

Kauptu Myllu hamborgara-kartöflubrauð fyrir þína hamborgara

Á Íslandi er alltaf tími til að grilla

Þéttari og mýkri hamborgarabrauð!

Auðvitað er ekkert betra en ekta íslenskt grill – íslenskt brauð, íslenskt kjöt og íslenskt veður. Gerðu hamborgarann meira djúsí, kauptu Myllu hamborgara**kartöflu**brauð fyrir þína hamborgara, strax í dag. Tendraðu grillið.

*Vertu glaður í bragði og fáðu þér Myllu pylsu**kartöflu**brauð fyrir pylsurnar*

MYLLAN

Alltaf nýbakað síðan 1959

Skoðaðu myllan.is

Ógnin við stöðnum

Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Allt skapandi fólk er ógn við stöðnun. Þannig hefur það verið um langt áraskeið og þannig mun það áfram vera.

Frelsi sköpunarinnar er eitt mikilvægasta hreyfiafl í þeim samfélögum sem vilja taka sig alvarlega hvað lýðræði og mannréttindi varðar. Í öllu því frelsi býr krafturinn að baki frjórri framþróun. Og þar er hættan einmitt komin fyrir afturhaldið og íhaldið sem vill helst af öllu loka samfélögin inni og þrengja að réttindum fólks.

Á stundum hefur verið sagt að menn hneigist til íhaldssemi út af hugmyndaskorti. Líklega er nokkuð til í því. En það á ekki einasta við um menn, heldur og heilu samfélögin. Þau leyfa ekki hugmyndunum að njóta sín. Þau þrengja svo að blaðamönnum og rithöfundum, svo og listamönnum af öllu tagi, að allt það fólk er ýmist fangelsað eða drepið, ellegar það nær við illan leik að flýja land.

Dæmin um atarna eru óhuggulega mörg. Og þeim fer ekki fækkandi. Lærdómur sögunnar er ekki meiri en svo.

Allt skapandi fólk er enn þá mesta ógnin við afkimavæðingu íhaldssamra stjórnvalda sem vaða nú uppi um allar álfur, ekki síst í Evrópu og norðanverðri Ameríku þar sem umburðarlyndi gagnvart kvenfrelsi, ritfrelsi og ríku tjáningarfrelsi er á undanhaldi, að ekki sé talað um réttindi hinsegin fólks sem aftur er farið að fótum troða eftir að verulegur skammtur af víðsýni fékk að njóta sín um stund.

En þjóðir fólks eru ávallt áminntar um að frelsið er eitur í beinum svo margra sem vilja véla um hlutskipti almennings. Varla er það dagblað lesið sem ekki birtir fréttir af þeirri árátturhegðun afturhaldsaflanna að múlbinda þá sem vilja tjá sig frjálslega og óþvingað.

Íslendingar eiga að venjast kröftugu listalífi. Það gerir Ísland að eftirsóttu og aðlaðandi landi. Það er mælikvarði á þroska samfélagsins og sýnir hvaðan það sækir afl sitt og þor.

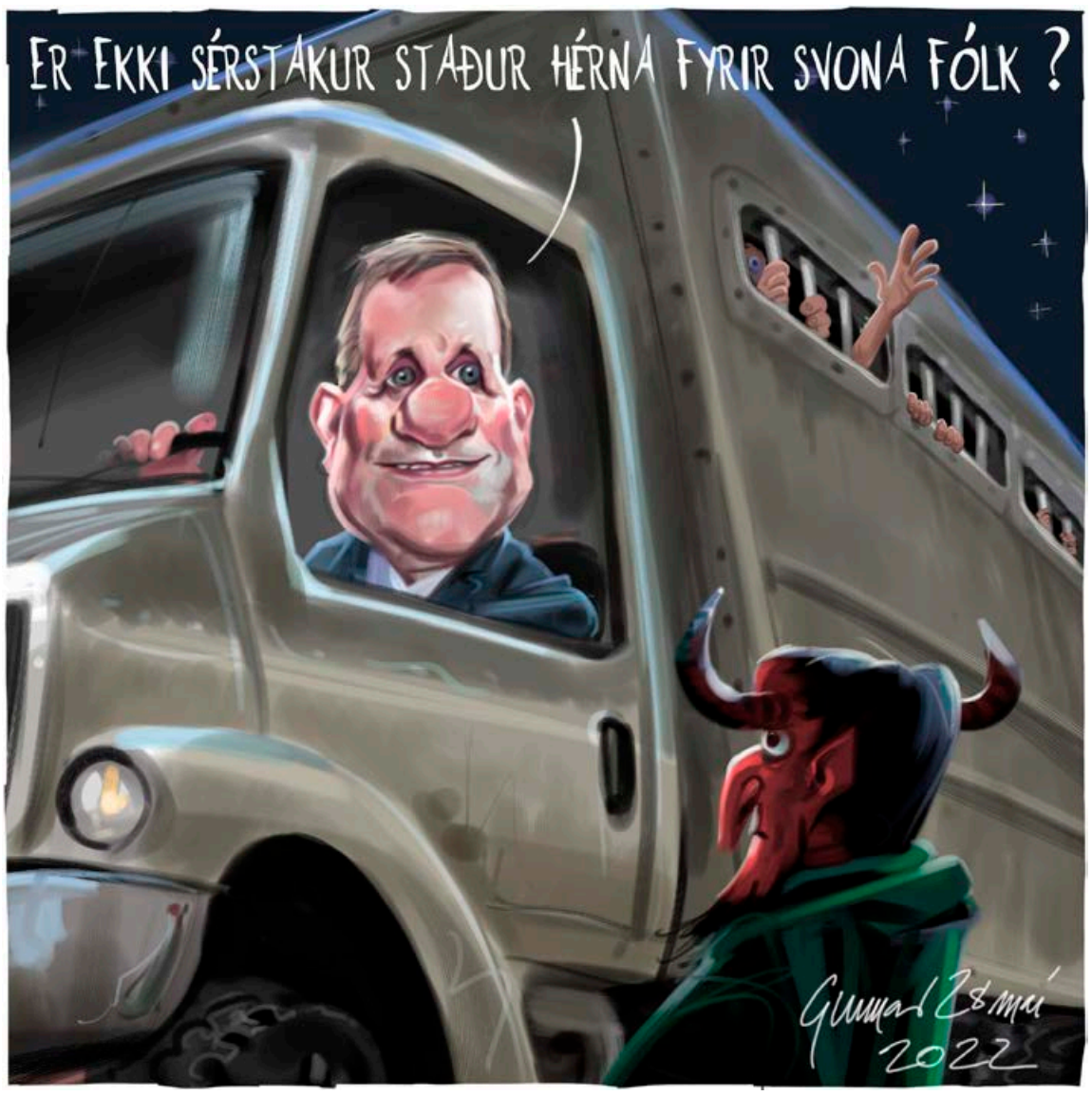
Íslendingar eiga líka að venjast frjálsum fjölmiðlum. Og það er einmitt enn ein birtingarmynd þess sem samfélagið hér á landi vill sýna umheiminum.

Sköpunarkraftur mannfólksins helst hér á landi í hendur við þróttmikla náttúru sem hagar sér fullkomlega á sína vísu, hvort heldur er í veðri eða voða jarðskorpunnar.

Og að sama skapi og við þurfum að hlúa að náttúrunni þurfum við að hampa skapandi fólki. ■

> En þjóðir fólks eru ávallt áminntar um að frelsið er eitur í beinum svo margra sem vilja véla um hlutskipti almennings.

Gunnar



Mín skoðun

Þar höfum við það

Sif Sigmarsdóttir

Veisluhneyksli skekur Bretlandseyjar. Á hátindi kórónaveirufaraldursins bjó hinn almenni maður við strangar sóttvarnareglur. Fólk mátti aðeins yfirgefa heimili sín til að kaupa í matinn. Blátt bann var lagt við mannamótum og var fólki meinað að kveðja ástvini sem lágu banaleguna. Á sama tíma var standandi partí í embættisbústað forsætisráðherra.

Skýrsla sem birt var í vikunni varpar ljósi á umfang samkvæma í Downingstræti 10 á tímum samkomutakmarkana. Embættismenn, starfsfólk og forsætisráðherra sóttu þar ítrekað veislur sem gjarnan stóðu langt fram eftir nóttu. Áfengisneysla var mikil og þegar vínið kláraðist var meira ferjað í gleðskapinn í ferðatöskum. Fólk kastaði upp af drykkju, slagsmál brutust út og í ölæði var barnaróla í garði forsætisráðherra eyðilögð.

Boris Johnson fékk nýverið sekt fyrir brot á sóttvarnalögum. Varð hann þar með fyrsti forsætisráðherra í sögu Bretlands sem gerist sekur um lögbrot í embætti. Sektin hefur vakið upp spurningar um heilindi Borisar og hæfni hans til að gegna starfi sínu áfram. „Annað hvort hefur hann ekki lesið reglurnar, ekki skilið þær eða talið að þær ættu ekki við um sig," sagði Theresa May, forveri Borisar í embætti.

Þótt margir kalli nú eftir afsögn forsætisráðherrans sýnir hann ekki á sér fararsnið. Þingmenn Íhaldsflokksins eru á báðum áttum um hvort það komi þeim betur að líta fram hjá brestum leiðtogans, sem gjarnan gustar um, eða bera fram á hann vantraust.

Mun samkvæmis-sektin hafa áhrif á stöðu Borisar? Svo kann að vera að annars konar sekt í fortíð gefi til kynna hvað framtíðin ber í skauti.

> Sektin hefur vakið upp spurningar um heilindi Borisar og hæfni hans til að gegna starfi sínu áfram.

Feykilegt fjör

Í maí árið 1999 bauð þáverandi ritstjóri GQ-karlatímaritsins Boris Johnson til hádegisverðar á Le Caprice, veitingastað vinsælum meðal fræga fólksins í London. Á meðan Boris slafraði í sig „bang bang" kjúklingi gerði ritstjórinn honum atvinnutilboð. Boris, sem starfaði sem pólitískur pistlahöfundur, fengi pund á orðið fyrir að skrifa mánaðarlega í tímaritið þúsund orða dálk um bíla. „Hljómar sem feykilegt fjör," sagði Boris. Án þess að hugsa sig um sló Boris til.

Ekki leið á löngu uns babb kom í bátinn. Blaðinu tóku að berast stöðumælasektir í tugavís. Svo virtist sem Boris hunsaði greiðsluskyldu í hvert sinn sem hann lagði bílunum sem hann prufukeyrði. Í fyrstu borgaði blaðið sektirnar þegjandi og hljóðalaust. En þegar fjármáladeildin kvartaði boðaði ritstjórinn Boris til fundar á ný.

Þeir hittust á Claridge's, einum fínasta veitingastað Lundúna. Bílablaðamaðurinn Boris kom á hjóli. Ritstjórinn spurði hvort hann gæti nokkuð lagt bifreiðunum löglega í framtíðinni.

„Afsakið, stjóri. Óþekkur Boris." Því næst bað Boris um launahækkun.

Sektirnar héldu áfram að berast blaðinu. Fjármáladeildin neitaði að endingu að greiða þær. Ritstjórinn brá á það ráð að borga þær í laumi og láta sem þær væru kostnaður á vegum ritstjórnar

Á þeim áratug sem Boris sinnti bílaumfjöllun fyrir GQ vakti eitt athygli ritstjórans. Þrátt fyrir sektafargan fékk Boris aldrei hraðasekt. Ritstjórinn telur sig vita hvers vegna. Þegar bílarnir voru afhentir Boris við heimili hans í Islington-hverfi í Lundúnum voru eknir kílómetrar bifreiðarinnar skráðir. Oftar en ekki, þegar bíllinn var sóttur, hafði kílómetrastaðan á mælinum ekkert breyst.

Ritstjóri GQ lagðist nýverið í útreikninga. Honum telst til að Boris Johnson hafi kostað tímaritið 4.000 pund í stöðumælasektir. Hefði ritstjórinn ráðið Boris ef hann hefði í maí 1999 vitað hvaða mann Boris hefði að geyma? Ritstjórinn velkist ekki í vafa: Já. „Hann skrifaði meira en hundrað ótrúlega fyndna bíladálka fyrir mig; það var þess virði." ■

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

Meistaradagur Verkfræðistofnunar

Þriðjudaginn 31. maí, kl. 15:00 í Grósku, Bjargargötu 1

Meistaranemar í verkfræði og tölvunarfræði við Háskóla Íslands hafa þurft að kljást við erfiðar áskoranir á stærstum hluta námstíma síns sem nú er að baki.

Bjartari tímar blasa við þessum duglegu nemendum sem von bráðar bætast við í myndarlegan hóp verkfræði- og tölvunarfræðinga á Íslandi.

Afrakstur námsins birtist meðal annars í fjölda meistaraverkefna sem hafa nú verið kynnt og varin.

Veggspjaldakynning á lokaverkefnum þessara nemenda verður haldin á Meistaradegi Verkfræðistofnunar þriðjudaginn 31. maí kl. 15:00 í Grósku, Bjargargötu 1.

Dagskrá

15:00 Opnun
Gunnar Stefánsson, formaður stjórnar Verkfræðistofnunar HÍ

15:05 Ávarp sviðsforseta
Sigurður Magnús Garðarsson, forseti Verkfræði- og náttúruvísindasviðs HÍ

15:10 Ávarp frá Verkfræðingafélagi Íslands
Svana Helen Björnsdóttir, formaður stjórnar Verkfræðingafélags Íslands

15:20 Hvatningarorð til meistaranema í verkfræði og tölvunarfræði
Erlingur Brynjúlfsson, Controlant

15:45 Opnun veggspjaldasýningar
Nemendur standa við veggspjöld sín og svara spurningum dómnefndar og gesta

16:30 Verðlaunaafhending og veitingar
Dómnefnd kynnir verðlaunahafa þriggja bestu veggspjaldanna
– Verðlaun í boði Verkfræðingafélags Íslands

Öll velkomin

Dramatísku tímabili á Englandi lokið

Tímabilinu í ensku úrvalsdeildinni lauk um liðna helgi en sjaldan hefur spennan verið jafn mikil. Liverpool og Manchester City háðu baráttu um titilinn en á lokadeginum var það Manchester City sem fór með sigur af hólmi. City hefur nú unnið deildina fjórum sinnum á síðustu fimm árum, sem er magnað afrek. Tottenham náði Meistaradeildarsætinu eftir harða baráttu við Arsenal og fer á stærsta sviðið á næsta ári. Leeds bjargaði sér frá falli á ævintýralegan hátt en Burnley féll úr deildinni ásamt Watford og Norwich.

Markahæstir:

1. **Mohamed Salah** Liverpool 23
1. **Son Heung-Min** Tottenham Hotspur 23
3. **Cristiano Ronaldo** Manchester United 18
4. **Harry Kane** Tottenham Hotspur 17
5. **Sadio Mané** Liverpool 16

Klúðruð dauðafæri:

1. **Harry Kane** Tottenham Hotspur 18
2. **Mohamed Salah** Liverpool 17
2. **Son Heung-Min** Tottenham Hotspur 17
4. **Diogo Jota** Liverpool 14
5. **Jarrod Bowen** West Ham United 13

Spilaðar mínútur:

1. **David de Gea** Manchester United 3,420
1. **Hugo Lloris** Tottenham Hotspur 3,420
3. **Illan Meslier** Leeds United 3,385
4. **Matthew Cash** Aston Villa 3,380
5. **Conor Coady** Wolves 3,363

Skot í tréverkið:

1. **Raphinha** Leeds United 7
1. **Bryan Mbeumo** Brentford 7
3. **Jarrod Bowen** West Ham United 4
3. **Kevin De Bruyne** Manchester City 4
3. **Phil Foden** Manchester City 4

Brot:

1. **Conor Gallagher** Crystal Palace 65
2. **Joelinton** Newcastle United 64
3. **Emmanuel Dennis** Watford 59
4. **John McGinn** Aston Villa 57
5. **Christian Nørgaard** Brentford 56

Stoðsendingar:

1. **Mohamed Salah** Liverpool 13
2. **Trent Alexander-Arnold** Liverpool 12
3. **Harvey Barnes** Leicester City 10
3. **Jarrod Bowen** West Ham United 10
3. **Mason Mount** Chelsea 10

Sendingar:

1. **João Cancelo** Manchester City 2,951
2. **Aymeric Laporte** Manchester City 2,920
3. **Rodri** Manchester City 2,865
4. **Virgil van Dijk** Liverpool 2,646
5. **Thiago Silva** Chelsea 2,622

Snertingar:

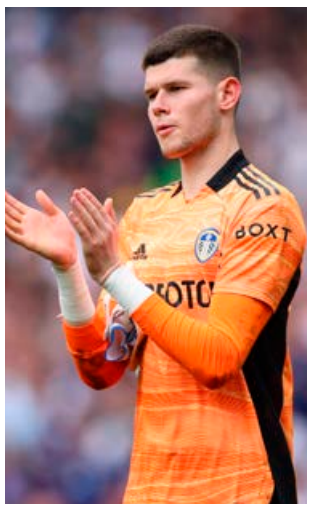
1. **João Cancelo** Manchester City 3,908
2. **Rodri** Manchester City 3,246
3. **Aymeric Laporte** Manchester City 3,166
4. **Trent Alexander-Arnold** Liverpool 3,107
5. **Pierre-Emile Højbjerg** Tottenham 3,059

Héldu hreinu:

1. **Alisson** Liverpool 20
1. **Ederson** Manchester City 20
3. **Hugo Lloris** Tottenham Hotspur 16
4. **Édouard Mendy** Chelsea 14
5. **Aaron Ramsdale** Arsenal 12

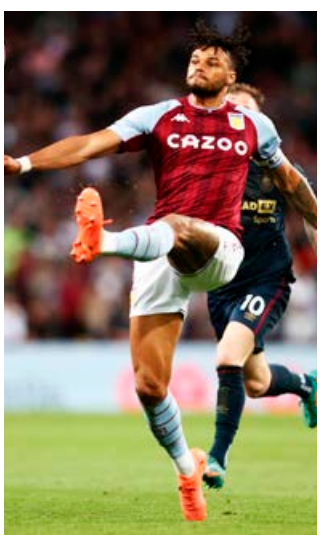
Markvörslur:

1. **Illan Meslier** Leeds United 143
2. **Kasper Schmeichel** Leicester City 131
3. **David de Gea** Manchester United 128
4. **José Sá** Wolves 121
4. **Nick Pope** Burnley 121



Rangstæðir:

1. **Cristiano Ronaldo** Manchester United 33
2. **Maxwel Cornet** Burnley 26
2. **Chris Wood** Newcastle United 26
4. **Ivan Toney** Brentford 25
5. **Wilfried Zaha** Crystal Palace 24



Björgun á línu:

1. **Tyrone Mings** Aston Villa 4
2. **Conor Coady** Wolves 3
2. **Thiago Silva** Chelsea 3
2. **James Tarkowski** Burnley 3
5. **Max Aarons** Norwich City 2

Gul spjöld:

1. **Junior Firpo** Leeds United 11
1. **Tyrone Mings** Aston Villa 11
1. **James Tarkowski** Burnley 11
4. **Jan Bednarek** Southampton 10
4. **Yves Bissouma** Brighton 10

DVERGARNIR®

AUÐVELT, FLJÓTLEGT OG ÖFLUGT

BYGGINGAKERFI

Bestu undirstöðurnar fyrir

SÓLPALLINN

SUMARHÚSIÐ

GIRÐINGUNA

NÝ VEFVERSLUN
dvergarnir.is

SENDUM **FRÍTT** UM ALLT LAND
ÞEGAR VERSLAÐ ER Á DVERGARNIR.IS

Við framleiðum lausnir

ÍSLANDSHÚS

Sími 577 6700 / islandshus@islandshus.is / www.islandshus.is

BJORK@FRETTABLADID.IS

Venjulegar konur í vændi

> Markmiðið með bókinni og þessu viðtali er að vekja fólk til umhugsunar, ekki síst þá karla sem kaupa sér vændi.

Í vikunni kom út bókin, Venjulegar konur, og fjallar hún um vændi á Íslandi. Í þessu tölublaði er að finna viðtal við eina þeirra kvenna sem í bókinni segja frá reynslu sinni. Eina af þeim venjulegu konum sem leiðst hafa út í vændi hér á landi vegna fátæktar og áfalla. Frásögn hennar er sláandi. Hvort sem litið er til afleiðinga vændisins sem voru áfallastreituröskun, kvíði, þunglyndi, félagsfælni og lágt sjálfsmat, en hún segir það fullum fetum í viðtalinu að vinna með Stígamótum hafi bjargað lífi hennar.

Eða ástæðu þess að hún tók ákvörðun um að selja aðgang að líkama sínum, en veikindi og seinagangur kerfisins festi hana í slíkri fátækt að hún sá ekki aðra kosti til að ná endum saman. Eða þá fordómarnir og þekkingarleysið sem konur í hennar stöðu hafa mætt í samfélaginu, en hún segir hæðst að þeim og gert lítið úr orðum þeirra. Markmiðið með bókinni og þessu viðtali er að vekja fólk til umhugsunar, ekki síst þá karla sem kaupa sér vændi.

Eða með orðum þessarar konu: „Til að þeir átti sig á því að þeir eru að skaða aðra manneskju, jafnvel þó þeir vilji trúa öðru.“ ■

Við mælum með

Kaffi Ó-le
Við Hafnarstræti 11 hefur verið opnað viðkunnanlegt kaffihús og er nafnið bein vísun í hið goðsagnakennda Café Au Lait sem áður var til húsa á sama stað. Ljúffengar súpur, samlokur og eðalkaffi eru aðalsmerki staðarins þar sem ljúft er að sitja í björtu og stílhreinu umhverfi.

Fiski dagsins á Apótekinu
Á Apótekinu má fá fisk og súpu dagsins í hádeginu á 2.990 krónur. Þarna mætist smekkleg hönnun í sögufrægu húsi og rúsínan í pylsuendanum er glæsilegt eftirréttaborð, en þar má grípa með sér fallegt og framúrskarandi góðgæti inn í daginn. ■

Írafár kom saman í Eldborg fyrir fjórum árum síðan og stígur aftur á svið í kvöld.
MYND/MUMMI LÚ

Rokk, nostalgía og einlægni í bland

Hljómsveitin Írafár fékk í vikunni afhenta tvöfalda platínuplötu fyrir plötuna sína Allt sem ég sé, sem á árinu fagnar tuttugu ára afmæli og verður í kvöld flutt í heild sinni í Eldborg.

bjork@frettabladid.is

Um leið og sveitinni var afhent platínuplatan, fékk Birgitta Haukdal, söngkona hennar, heiðursverðlaun bæjarlistamanns Garðabæjar og náðum við tali af henni í tilefni þessara margföldu tímamóta.

„Það var virkilega gaman að fá í hendurnar þessa tvöföldu platínuplötu enda sjaldgæft að plata seljist í 20 þúsund eintökum hér á landi. Umhverfið hefur jafnframt breyst svo mikið í þessum efnum að enginn veit hvort gull- eða platínuplötur verði afhentar meir,“ segir Birgitta og bætir við að ekki skemmi fyrir að platan eigi stórafmæli í ár, 20 ára.

Bæjarlistamaður Garðabæjar
Birgitta er bæjarlistamaður Garðabæjar fyrir árið 2022 og segist hún farin að skjóta rótum í bænum.

„Ég hef búið hér í rúman áratug með fjölskyldunni og er farin að skjóta rótum. Maðurinn minn er fæddur hér og uppalinn og börnin orðin rótgróin svo ég sé okkur ekkert fara þaðan á næstunni. Okkur líður rosalega vel hér,“ segir Birgitta, sem enn á þó sterkar taugar norður á Húsavík þar sem hún bjó fyrstu 18 ár ævi sinnar.

En að kvöldinu, þar sem sveitin ætlar að koma saman í Eldborg eins og hún gerði fyrir fjórum árum, þá eftir 12 ára hlé.

Hljómsveitin Írafár var gríðarlega vinsæl í kringum aldamótin.

„Það var Viggi, Vignir Snær Vignisson gítarleikari Írafárs, sem ýtti þessu í gang núna því hann langaði að halda upp á þessa plötu. Við tökum því öll lögin af henni í bland við önnur vinsæl. Það er sérstaklega gaman að halda upp á byrjunina okkar á þennan hátt.“

Tilfinningar í hverju lagi
Birgitta segir það hafa verið æðislega tilfinningu að koma saman aftur og því vilji þau endurtaka leikinn. „Það er einstök tilfinning að hitta þessa gaura, spila þessi lög og hanga saman.“

Birgitta segir lögin vera stóran hluta af henni sjálfri. „Í hverju lagi á maður smá sögu. Ég sem textana og þó að auðvitað séu ekki allir textar einhver heilagur sannleikur eru alltaf einhverjar tilfinningar og einhver saga frá manni sjálfum tengd hverju lagi.“

Aðspurð segir Birgitta það ólýsanlega tilfinningu að flytja eigið efni á sviðinu í Eldborg, allt aðra tilfinningu en að flytja efni annarra eins og hún hafði áður gert.

„Það eru algjör forréttindi að fá að gera þetta.“

Höfum aldrei hætt
Hún segir áhorfendur fyrri tónleikanna hafa verið blöndu eldri og nýrri aðdáenda. „Það heyrðist alveg greinilega í hörðustu aðdáendunum en svo sá maður alveg yngra fólk inn á milli. Fólk sem var bara smábörn þegar við vorum vinsælust en er nú orðið fullorðið og mætt að öskursyngja með lögunum. Ég vil bara þakka foreldrum þeirra fyrir gott tónlistarlegt uppeldi,“ segir Birgitta sposk.

„Við erum hrikalega spennt og í leiðinni með fiðring. Maður vill standa sig. Við erum búin að æfa á fullu og þetta er allt að smella. Við ætlum bara að fara upp á svið og njóta. Við erum tilbúin.“

Aðspurð hverju gestir eigi von á svarar hún: „Ég held þetta verði blanda af rokki og róli, nostalgíu og einhverri einlægni í bland.“

Birgitta segir sveitina ekki vera að fara á fullt en hún hafi heldur aldrei hætt.

„Við höfum aldrei verið hljómsveitin sem segist hafa hætt. Við verðum á Bræðslunni í sumar sem verður mjög líklega eini staðurinn sem við komum fram á í sumar en aldrei að segja aldrei – það er aldrei að vita hvort við poppum einhvers staðar upp.“ ■

Í vikulokin

Brestirnir í stjórnarsamstarfinu sjást með berum augum

Ólafur Arnarson

Sjónvarpsáhorfendur rak í rogastans þegar Guðmundur Ingi Guðbrandsson, félags- og vinnumarkaðsráðherra, birtist í tíu fréttum RÚV í vikunni með fullyrðingar um að samráðherra hans, Jón Gunnarsson dómsmálaráðherra hefði farið með ósannindi um stjórnarsamstarfið í Kastljósi fyrr um kvöldið.

Brestirnir í ríkisstjórnarsamstarfinu dyljast engum lengur þegar ráðherrar stunda innbyrðis tjáskipti af þessu tagi er það skýrt merki um að eitthvað mikið sé að.

Samstarf VG og Sjálfstæðisflokksins í ríkisstjórn var undarlegt frá byrjun. Enn furðulegra varð það við endurnýjun þess í haust þegar báðir flokkar komu laskaðir til leiks.

Katrín Jakobsdóttir virðist sátt við hlutverk sitt sem stuðningsmaður stækkunar NATO. Flokkur hennar var sviptur sínum helstu málaflokkum við stjórnarmyndunina í haust. Guðmundur Ingi, varaformaður flokksins missti umhverfisráðuneytið og heilbrigðismálin runnu úr greipum Svandísar Svavarsdóttur.

Klúður Íslandsbankaútboðsins hefur orðið til þess að Bjarni Benediktsson fær ekki að selja fleiri banka en hann unir þó sáttur við sitt. Stjórnarsamstarfið er varðstaða íhaldsflokka um kyrrstöðu og sérhagsmunagæslu.

Þegar Jóhanna Sigurðardóttir lýsti því árið 2010 hvernig það væri eins og að smala köttum að ná meirihluta fyrir málum á þingi í samstarfi við Vinstri græn var hún að tala um óbreytta þingmenn þess flokks en ekki ráðherra.

> Brestirnir í þessari ríkisstjórn eru alvarlegri en í ríkisstjórn Jóhönnu.

Brestirnir í ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur eru mun alvarlegri en brestirnir í ríkisstjórn Jóhönnu. Varaformaður flokks forsætisráðherra og ráðherra sakar samráðherra, sem forsætisráðherra hafði varið fimlega í fjölmiðlaviðtölum sama dag, um lygar.

Einhverjir myndu kalla slíkt hnífstungu í bak forsætisráðherra. Einhverjir aðrir myndu draga þá ályktun að stuðningur grasrótar Vinstri grænna við stjórnarsamstarf með Sjálfstæðisflokknum sé á þrotum. ■

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ
LANDSBJÖRG

Brúney Bjarklind
Sauðfjárbóndi í Grímsnesi

Bakvöður frá upphafi

Bakvörður björgunarsveitanna

Þrjátíu þúsund þakkir til Bakvarða

Nýlega buðum við 30 þúsundasta Bakvörðinn velkominn í hópinn. Af því tilefni fórum við vítt og breitt um landið til að þakka fyrir stuðninginn. Hver einasti Bakvörður björgunarsveitanna skiptir miklu máli og við erum auðmjúk, þakklát og umfram allt stolt af ykkur öllum.

Við sendum þúsund þakkir til Bakvarða sem standa með okkur í hverjum mánuði. Þið vitið hver þið eruð.

Sjáðu svipmyndir frá ferðalaginu okkar á **landsbjorg.is**

Neydd út af Hótel Sögu og á Ásbrú

Olena Jadallah flúði stríðið í Úkraínu í febrúar og kom til Íslands. Hún bíður þess að hún og fjölskylda hennar fái alþjóðlega vernd en maður hennar er frá Palestínu. Olena var varaborgarstjóri í Írpín og hefur ýmislegt að segja um aðbúnað og móttöku flóttafólks á Íslandi.

Lovísa Arnardóttir
lovisa@frettabladid.is

Olena Jadallah kom til Íslands stuttu eftir að innrás Rússa hófst í febrúar. Hún kom hingað með tveimur börnum sínum, Damir sem er eins og hálfs árs, Kyrilo sem er 11 ára og palestínskum eiginmanni sínum, John M. F. S. Jadallah, en palestínska ríkisfangið hans er einmitt ástæða þess að hann fékk að fylgja með, en þurfti ekki að vera eftir til að berjast.

Olena er doktor í hagfræði og starfar sem dósent í hagstefnu og gerir það enn í fjarkennslu. Hún var varaborgarstjóri í heimaborg sinni Írpín árið 2019 en fór í leyfi þegar hún tók fæðingarorlof eftir fæðingu seinna barns þeirra hjóna árið 2020. Hún ætlaði sér alltaf að snúa aftur til starfsins en svo braust út stríð og allt í einu er hún á flótta.

„Við sóttum um alþjóðlega vernd þegar við komum til Íslands. Það var ekki enn búið að ákveða að innleiða tímabundna vernd samkvæmt 44. grein útlendingalaga og því sóttum við um alþjóðlega vernd. En okkur var synjað um hana," segir Olena og bætir við að vegna ólíks ríkisfangs hennar og mannsins hennar hafi þau viljað sækja um á grundvelli alþjóðlegrar verndar.

Hún segir að þau hafi dvalið í Reykjavík í tvo mánuði en svo hafi þau verið send á Ásbrú án þess að fá nokkurn fund með fulltrúa, en hún er mjög ákveðin í því að hún hefði viljað fá að útskýra stöðu þeirra áður en þau voru flutt, gegn vilja sínum, á Ásbrú.

„Vandamálið er að við Ásbrú eru svo margar herflugvélar og flugvélar frá flugvellinum. Við flúðum frá nokkrum hættulegustu stöðunum í kringum Kænugarð, Írpín og Bútsja, þar sem átökin voru hörð," útskýrir Olena og segir að vegna þess hve vel gekk að halda rússnesku hermönnunum frá borginni hafi loftárásir Rússa verið mjög tíðar og miklar áður en þau náðu að flýja.

„Ég fæ enn kvíðaköst og er hrædd þegar ég heyri í flugvélum. Ásbrú er nálægt flugvellinum og herflugvelli og á hverjum degi eru kannski fimm eða fleiri flugvélar að fljúga yfir og svo á nóttunni líka. Ég kíki út um gluggann og þarf að minna mig og krakkana mína á það hvar við erum. Að við erum ekki enn í Úkraínu. Því ég er enn svo kvíðin yfir þessum hljóðum og krakkarnir mínir líka."

Slæmar móttökur og aðbúnaður

Olena segir að utan þess þá séu aðstæður á Ásbrú ágætar en hefur þó athugasemdir við bæði móttökurnar og aðbúnaðinn þar fyrir fólk sem er að dvelja þar til lengri tíma.

„Ásbrú er kannski ágætis staður þegar fólk er að koma í fyrstu. Þar er rólegt og fólk getur jafnað sig en það ætti ekki að vera þarna lengur en í tvær vikur. Fólk þarf eitthvað að gera eða fara. Það eru ekki leikvellir þarna fyrir börn. Þegar við komum var ekkert fyrir börnin að gera. Engin hjól, engin fótboltamörk," segir hún, en bætir við að sjálfboðaliðar hafi fundið út úr því og nú eigi börnin hennar hjól og alls konar dót til að leika með.

Hún hefur einnig nokkuð að segja um „byrjunarpakkann" sem flóttafólk fær við komuna á Ásbrú.

„Þegar við komum fengum við bara sæng og kodda en engin rúmföt, og ekki enn. Við fengum handklæði en við fengum engin eldhúsáhöld. Við fengum eitt glas til að deila. Það er sameiginlegt eldhús en við fengum enga potta eða pönnur til að elda með fyrir börnin og það eru engin áhöld á staðnum," segir Olena og að hún hafi leitað til hjálparsamtaka sem hafi á endanum keypt fyrir þau eldhúsáhöld og rúmföt.

Olena með John eiginmanni sínum og eldri syni þeirra, Kyrilo MYND/AÐSEND

Um 40 mínútna ganga í búð

„Og aðrar nauðsynjar eins og bleyjur," segir hún, en næsta matvöruverslun er í um þriggja kílómetra fjarlægð sem er um hálftíma ganga, í það minnsta.

„Ef þú ert með lítil börn og þarft svo að bera pokana, þá er þetta einfaldlega ómögulegt," segir hún og að strætó sem eigi að ganga á milli geri það ekki nægilega reglulega og að flestir, sem geti, gangi í búðina og til baka með pokana.

Auk þessa fannst Olenu óþægilegt að á sömu hæð og þau voru einstæðir menn sem reyktu mikið og voru vakandi á nóttunni.

„Krakkarnir voru stressaðir og ég talaði við öryggiseftirlitið sem reyndi að tala við Útlendingastofnun," segir Olena, en viðbrögðin frá þeim hafi ekki verið góð og að það hafi tekið nokkurn tíma að fá mennina flutta á aðra hæð.

> Núna snúast draumar mínir um að við séum öll saman. Að við fáum að búa við öryggi, saman.

Einangruð frá öðrum

„Okkur líður stundum eins og fulltrúar Útlendingastofnunar hati fólk, og sérstaklega flóttafólk, og sérstaklega þau sem koma frá Úkraínu. Meirihlutinn er konur með börn og við erum auðvitað margar í áfalli og upplifum mikla streitu. Þegar ég kom þá grét ég stanslaust. Ég gat ekki borðað eða sofið og tók stanslaust pillur við miklum kvíða og bað um aðstoð. En ég vildi ekki tala við einhvern sem hataði okkur og var ekki vingjarnlegur," segir Olena og að henni hafi þótt vanta í viðmót fulltrúa stofnunarinnar meira hlutleysi sem starfsmenn ríkisins ættu að tileinka sér.

„Svo er það þannig að á Ásbrú erum við mjög einangruð. Í Reykjavík er miðstöðin í Guðrúnartúni og við getum hitt fólk og deilt tilfinningum okkar. Grátið og borðað saman. Á Ásbrú er enginn til að tala við okkur eða styðja við okkur. Meirihlutinn sem þar býr er því einangraður og ég tel það ekki gott fyrir flóttafólk sem er að flýja stríð."

Fengu 20 mínútur til að fara

Það er eitt atvik, eftir komuna til Íslands, sem situr mjög í Olenu.

„Við vorum í fyrstu á Hótel Sögu en svo einn morguninn þá er bankað á hurðina og okkur sagt að við eigum að fara á Ásbrú," segir Olena og að á þessum tímapunkti hafi maðurinn hennar ekki verið í herberginu og börnin bæði sofandi.

„Við sögðum þeim að við vildum ekki yfirgefa hótelið. Við vildum fá að fara daginn eftir," segir hún og að viðbrögð starfsfólksins hafi þá verið að kalla til lögreglu sem kom og flutti þau nauðug úr herberginu.

„Ég var í áfalli. Ég var með svo mikinn farangur sem ég átti eftir að pakka og svo börnin. Þau vöknuðu auðvitað við þetta," segir Olena og að hún skilji ekki af hverju það var ekki hægt að hringja í þau og tilkynna þeim með meiri fyrirvara um brottförina en Útlendingastofnun afhendir öllum sem til þeirra koma SIM-kort þannig það ætti að vera auðvelt að ná í þau.

„Við hefðum getað verið tilbúin. Við vorum mjög hissa á þessum viðbrögðum og viðhorfum starfsfólksins."

Mótmælir stríðinu á Íslandi

Olena hefur frá komunni til landsins leitað leiða til að hjálpa landi sínu, löndum og að leiðum til að vekja athygli á því ástandi sem er í heimalandi hennar. Hún hefur tekið þátt í mótmælum og var meðal þátttakenda í mótmælum kvenna þann 9. maí við rússneska sendiráðið þar sem nauðgunum og kynbundnu ofbeldi rússneskra hermanna var sérstaklega mótmælt.

„Eftir mótmælin heyrðum við og lásum mjög mikið af athugasemdum og fengum mikið af skilaboðum um að við værum geðveikar, og hvernig við gætum gert þetta," segir Olena og að skilaboðin hafi bæði verið á íslensku og rússnesku en það var ekki í fyrsta og eina skiptið sem hún og samlandar hennar hafa orðið fyrir áreiti frá Rússum á mótmælum. »

Olena Jadallah flúði til Íslands og býr nú með fjölskyldu sinni á Ásbrú. Hún vonast til þess að geta flutt sem fyrst til Reykjavíkur þar sem aðgengi að þjónustu er betra og auðveldara.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

ILVA

GILDIR TIL 9. JÚNÍ

SÓFADAGAR 20-50% AFSLÁTTUR

HEAVEN 3ja sæta sófi.
349.900 kr. Nú **279.920 kr.**

25%

TORONTO 3ja sæta sófi, fæst í tveimur litum.
219.900 kr. Nú **164.925 kr.**

50%

BARNSLEY sófaborð.
59.900 kr. Nú **29.950 kr.**

20%

CHILI gólflampi.
22.995 kr. Nú **18.396 kr.**

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM LÖMPUM

20%

SELMA 2ja sæta sófi.
149.900 kr. Nú **119.920 kr.**

25%

HEIM 2,5 sæta sófi.
249.900 kr. Nú **187.425 kr.**

20%

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM PÚÐUM

30%

SCOTT horntungusófi - legubekkur + opinn endi.
H85 x B207 x L352cm. 429.900 kr. Nú **299.900 kr.**

VILTU FÁ GARÐSÓFANN SENDAN?

FAST SENDINGARGJALD
8.900KR Í RVK OG INNANBÆJAR Á AK
15.000KR Á AÐRA LANDSHLUTA

VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS - ALLTAF OPIN

30% AF ÖLLUM GARÐSÓFUM

SERINO hornsófi
299.900 kr. **nú 209.930 kr.**

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

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

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

» „En það er auðvitað aðeins ein sjónvarpsstöð í Rússlandi. Þetta er upplýsingastríð, fyrst og fremst," segir hún um viðhorf margra Rússa til Úkraínumanna, en tekur þó á sama tíma fram að á Íslandi hafi hún líka hitt rússneska ríkisborgara sem hafi stutt hana og aðra Úkraínumenn.

Reynsla af málefnum flóttafólks

Olena hefur sjálf víðtæka reynslu af móttöku flóttamanna en eins og kom fram þá starfaði hún sem aðstoðarborgarstjóri fyrir fæðingarorlof í borginni Írpín. Íbúar borgarinnar eru um 63 þúsund en borgin er staðsett í útjaðri Kænugarðs. Olena lýsir borginni sem fallegri, grænni og fjölskylduvænni borg.

„Það eru margir flóttamenn frá austurhluta Úkraínu og fjölskyldufólk. Sem varaborgarstjóri bar ég ábyrgð á jafnréttismálum, málefnum tengdum flóttamönnum og heilbrigðismálum. En ég fór í fæðingarorlof og svo byrjaði stríðið."

Svo þú hefur beina reynslu af því að taka á móti flóttafólki?

„Ég veit að það vantar stuðning, hjálp og félagsleg verkefni. Sérstaklega ungar konur með börn. Þær þurfa oft að vera heima með börnin en það er mikilvægt að styðja vel við þær þannig að þær verði sjálfstæðar líka," segir Olena.

Grætur á nóttunni

„72 prósent borgarinnar hafa verið eyðilögð. Aðalbygging háskólans var sprengd í loft upp og brennd til grunna þannig að það er engin leið að vita hvenær það er hægt að fara þangað aftur," segir hún.

„Vegir, skólar, spítalar, fæðingardeildir og háskólabyggingar. Allt eyðilagt."

Hvernig líður þér að sjá það?

„Ég hef grátið mikið. Ég get ekki leyft mér að gráta með börnin mín hjá mér. En á nóttunni þá get ég leyft mér að finna fyrir öllum tilfinningunum mínum og að gráta," segir Olena og að til að bregðast við þessu þá reyni hún að hjálpa öðrum.

„Ég tala við hjálparsamtök og sjálfboðaliða og fulltrúa kirkjunnar. Ég tala við konurnar og reyni svo að hjálpa þeim að finna það sem þær vantar, sama hvort það eru skór eða föt eða hvort það er að hjálpa þeim eitthvað því ég tala ensku en ekki þær."

Auk þess að starfa sem aðstoðarborgarstjóri hefur Olena ríka reynslu af því að starfa í þágu mannúðarmála og hefur verið fulltrúi Úkraínu á fundum hjá Sameinuðu þjóðunum í New York þar sem hún beitti sér fyrir réttindum kvenna.

Hvað heldurðu að sé hægt að gera betur hér?

„Það vantar fleiri samfélagsleg verkefni fyrir konur. Úkraínskar konur hafa komið hérna saman og eldað og prjónað saman. Það eru daggæslur þar sem er hægt að skilja börnin eftir en okkur vantar félagslegan stuðning. Við viljum ekki vera einangruð."

Foreldrar hennar á Bifröst

Foreldrar Olenu komu til Íslands um þremur vikum á eftir þeim en hafa nú farið aftur til Úkraínu því til stóð að senda þau á Bifröst en ekki með Olenu og fjölskyldunni á Ásbrú. Ástæða þess er að foreldrar hennar féllu undir vernd samkvæmt 44. grein útlendingalaga en Olena og fjölskylda ekki.

„Þau vildu ekki yfirgefa heimilið sitt. Þau eru komin á eftirlaun og fyrir marga á þeim aldri er erfitt að fara," segir Olena. Það endaði þó með því að rússneskir hermenn ruddust inn á heimilið þeirra en fundu þau ekki.

„Þau voru sem betur fer í kjallaranum. En þau heyrðu svo af því að hermennirnir sögðu við nágranna okkar að þau hefðu eina klukkustund til að fara og eftir það kæmu þeir aftur og myndu myrða alla."

Eftir það ákváðu foreldrar hennar að flýja en vegna þess hve miklu áfalli þau voru í tóku þau aðeins vegabréfin sín og fylltu tvo bakpoka.

„Þau fóru gangandi og náðu síðustu rútunni til lestarstöðvarinnar í Kænugarði. Við keyptum svo miða fyrir þau frá Varsjá og til Póllands," segir Olena.

150 kílómetrar á milli

Foreldrar hennar voru á landinu í um mánuð en þegar þeim var tilkynnt að þau ættu að fara á Bifröst og Olena á Ásbrú þá ákváðu þau að fara aftur heim.

„Það eru um 150 kílómetrar á milli. Við vildum vera öll saman. Þau tala enga ensku og eru ekki við góða heilsu. Faðir minn vildi varla yfirgefa herbergið sitt, vildi ekkert skoða borgina eða gera neitt. Svo langaði hann líka að fara aftur heim því hann hafði áhyggjur af húsinu þeirra. Þau keyptu sér miða og fóru aftur heim en vilja koma aftur seinna. Samkvæmt ákvæðinu mega þau fara til Úkraínu og koma aftur, þannig að ef ástandið versnar á ný þá ætla þau að koma aftur. Það er ekki enn öruggt að vera þar en húsið er fínt og þau langaði að sækja fleiri skjöl og aðrar eigur sínar," segir hún og að móðir hennar hafi einnig þurft að fara á fund en hún var svæðisstjóri sama stjórnmálaflokks og Selenskíj tilheyrir á Bútsja-svæðinu.

Olena segir að eftir að stríðið braust út hafi margt breyst og þar á meðal hún og hennar framtíðardraumar.

„Núna snúast draumar mínir um að við séum öll saman. Að við fáum að búa við öryggi, saman. Okkur langar að leigja okkur húsnæði þar sem við getum verið öll, í einhverja mánuði, þar til það er öruggt að fara aftur."

Olena með yngri syni sínum , Damir. Hún segir aðstæður á Ásbrú erfiðar börnum og nefnir sem dæmi að lítil sem engin aðstaða er fyrir leik og takmarkað aðgengi að leikvöllum á svæðinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þau fengu sæng og kodda en engin rúmföt.

MYND/AÐSEND

Um þrír kílómetrar eru í næstu verslun og lítið til af eldhúsáhöldum til að elda með.

MYND/AÐSEND

Þegar ég kom þá grét ég stanslaust. Ég gat ekki borðað eða sofið og tók stanslaust pillur við miklum kvíða og bað um aðstoð. En ég vildi ekki tala við einhvern sem hataði okkur og var ekki vingjarnlegur, segir Olena.

MYND/AÐSEND

Heldurðu að það gerist á næsta ári?

„Ég er að vona að ég geti það í september svo sonur minn komist aftur í skólann. Hann komst inn í enskuprógramm á vegum Cambridge en ég efast um að stríðinu verði lokið þá. Kannski eftir eitt ár. En við viljum fara aftur heim, auðvitað. Við erum að bíða eftir kennitölu og þegar það kemur þá getum við fundið okkur íbúð, og kannski vinnu," segir Olena og að hún sé mjög spennt fyrir því að öll fjölskyldan geti lært íslensku.

> Ég get ekki leyft mér að gráta með börnin mín hjá mér. En á nóttunni þá get ég leyft mér að finna fyrir öllum tilfinningunum mínum og að gráta.

Langar að læra íslensku

„Við höfum reynt að kenna börnunum arabísku og ensku, úkraínsku og rússnesku og svo þurfum við að bæta við íslensku núna," segir Olena og bætir því svo létt við að eldri sonur hennar hafi einnig lært þýsku.

„Og nú þurfum við að læra íslensku. Við erum að reyna en það er erfitt að kenna sér sjálfur."

Olena segir að þeim hafi að mestu þótt auðvelt að koma til Íslands en segir að það muni taka þau dálítinn tíma að venjast veðráttunni.

„Í Úkraínu er sólríkt og blómin að springa út. Það er örugglega um 25 stiga hiti og grasið grænt," segir hún með augljósum söknuði og nefnir svo að þeim þyki vindurinn á Íslandi erfiðastur.

Olena hefur víðtæka alþjóðlega menntun og reynslu. Hún talar fallega um Evrópu og um kosti þess að kynnast menningu annarra þjóða.

„En það er gott að kynna sér menningu annarra þjóða og það verður gott fyrir börnin að læra íslensku og að kynnast nýju fólki. Kannski í framtíðinni munu þeir búa til eitthvað samverkefni fyrir Úkraínu og Ísland. Svo þegar Úkraína heldur Eurovision á næsta ári vona ég að allir íslensku vinir mínir komi og við getum boðið þeim sömu gestrisni og þau hafa boðið okkur hér."

Heldurðu að það verði hægt að halda hana í Maríupól, eins og Selenskíj lagði til?

„Ég veit það ekki. Ef það er búið að eyðileggja 72 prósent af Írpín þá er búið að eyðileggja hundrað prósent Maríupól, eða 99 prósent. Það er hræðilegt ástand þar. En hver veit. Selenskíj og teymið hans eru mjög ungir og virkir og geta gert allt sem þeir ætla sér," segir hún vongóð og örlítið jákvæð að lokum. ■

Listahátíð í Reykjavík
Reykjavik Arts Festival

Barbara Hannigan

Hin eina sanna sópransöngkona og hljómsveitarstjóri Barbara Hannigan kemur nú í fyrsta sinn til Íslands.

3. & 4. júní
19:30 & 17:00
Harpa, Eldborg

Miðasala á sinfona.is og tix.is

Stórviðburður í tónlistarlífinu, þegar þessi framúrskarandi tónlistarkona stjórnar og syngur með Sinfóníuhljómsveit Íslands á tvennum tónleikum í Eldborg í Hörpu.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Bönnuðustu rit bókmenntasögunnar

Þorvaldur S. Helgason
thorvaldur
@frettabladid.is

Barnabækur um galdrastrák, erótísk skáldsaga og kynsegin myndasaga eru á meðal þeirra bóka sem bannaðar hafa verið í gegnum tíðina.

Svo lengi sem bækur hafa verið skrifaðar hafa verið til þeir sem vilja ekki að þær séu lesnar. Ritskoðun hefur verið stunduð allt frá árdögum ritlistar og lifir enn góðu lífi víða um heim. Fréttablaðið tók saman lista yfir fimm af bönnuðustu og umdeildustu ritum bókmenntasögunnar. Listinn er síður en svo tæmandi og að baki bönnunum liggja ólíkar ástæður; allt frá trúarhita ofstækismanna og viðskiptabönnum woke-kynslóðarinnar til tepruskapar íhaldsins. ■

Íranskar konur mótmælta Söngvum Satans eftir Salman Rushdie í Teheran árið 1989. Konurnar halda á eftirlíkingum af Kóraninum og fyrir aftan þær má sjá borða þar sem kallað er eftir dauða Rushdie.

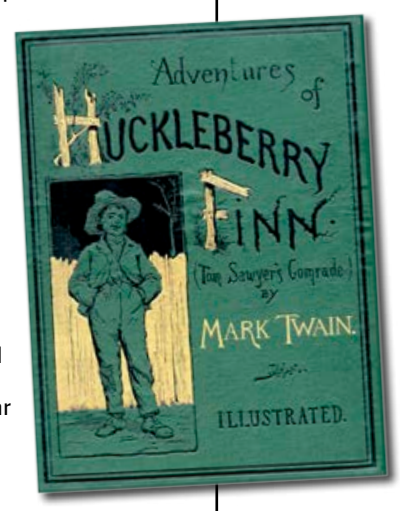
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Stikilsberja-Finnur
eftir Mark Twain

Skáldsagan Huckleberry Finn, eða Stikilsberja-Finnur, eftir Mark Twain er ein þekktasta skáldsaga bandarískrar bókmenntasögu. Bókin segir frá ævintýrum vinanna Finns og Tuma á Mississippi-fljóti þar sem þeir hjálpa meðal annars strokuþrælnum Jim að flýja til frelsis. Bókin hefur verið umdeild allt frá útgáfu hennar 1884 en hún fjallar um tvo stærstu smánarbletti bandarískrar sögu; rasisma og þrælahald.

Þegar bókin kom fyrst út þótti mörgum alþýðlegur stíll hennar ruddalegur og ekki við hæfi siðmenntaðra lesenda. Almenningsbókasafnið í Concord bannaði til að mynda bókina á grundvelli þess að hún væri bókmenntalegt sorp og brást Mark Twain við þeim fregnum með því að segja við útgefanda sinn: „Við munum án efa selja önnur 25 þúsund eintök vegna þessa!“

Bókin hefur haldist umdeild allt til dagsins í dag en nú eru það einna helst afdráttarlausar lýsingar á kynþáttahyggju 19. aldar og notkun höfundar á n-orðinu svokallaða sem fara fyrir brjóstið á nútíma lesendum.



Hvarfbaugur krabbans
eftir Henry Miller

Tropic of Cancer, eða Hvarfbaugur krabbans, skáldsaga Henrys Miller frá 1934 er í dag talin eitt af meistaraverkum 20. aldar módernismans. Á sínum tíma var bókin hins vegar uppspretta einna hatrömmustu lagadeilna Bandaríkjanna um prentfrelsi og var bönnuð þar í rúm þrjátíu ár.

Hvarfbaugur krabbans var skrifuð og gefin út í París og er að hluta sjálfsævisöguleg lýsing á nautnafullu bóhemlífi höfundarins þar. Hún var gefin út ólöglega í New York 1940 og sat útgefandinn í fangelsi í þrjú ár í kjölfarið. Eftir að bókin var formlega gefin út í Bandaríkjunum 1961 voru höfðaðar rúmlega sextíu málsóknir á hendur útgefendum og bóksölum fyrir meint klámfengi hennar.

Hæstaréttardómari Pennsylvaníu, Michael Musmanno, var ómyrkur í máli er hann skrifaði í sératkvæði: „Hvarfbaugur krabbans er ekki bók. Hún er rotþró, opið ræsi, ýldupyttur, slímugt samansafn alls þess sem er rotið í ruslakistu mennskrar siðspillingar.“ Sennilega ein bestu meðmæli sem nokkur skáldsaga hefur fengið í bókmenntasögunni.

Söngvar Satans
eftir Salman Rushdie

The Satanic Verses, eða Söngvar Satans, er fjórða skáldsaga bresk-indverska rithöfundarins Salman Rushdie. Bókin kom upphaflega út árið 1988 og fjallar meðal annars um ævi spámannsins Múhameðs, ritun Kóransins og þróun Íslamstrúar. Bókin fór fyrir brjóstið á múslimum víða um heim, var meðal annars bönnuð í Indlandi og Pakistan og bókabrennur haldnar í Bretlandi.

Fjaðrafokið náði hápunkti sínum þegar Ayatollah Khomeini, þáverandi erkiklerkur Írans, gaf út fatwa-fyrirskipun árið 1989 um dauðadóm yfir höfundi og útgefendum bókarinnar. Salman Rushdie lifði af nokkrar morðtilraunir en aðrir voru ekki svo heppnir, þar á meðal Hitoshi Igarashi, japanskur þýðandi bókarinnar, sem var stunginn til bana 1991 og tyrkneski þýðandinn Aziz Nesin sem var eltur uppi af æstum múg er kveikti eld á hóteli hans 1993. Nesin slapp naumlega lifandi en 37 manns létust í brunanum.

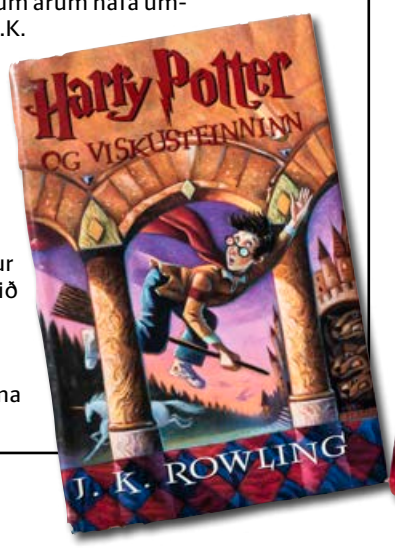
Söngvar Satans er enn umdeilt verk og 2016 sagði íslenski leikstjórinn Þorleifur Örn Arnarsson sig frá leikgerð þess í Wiesbaden í Þýskalandi af ótta við að uppsetningin gæti orðið olía á eld heiftarlegrar umræðu um innflytjendamál þar í landi.

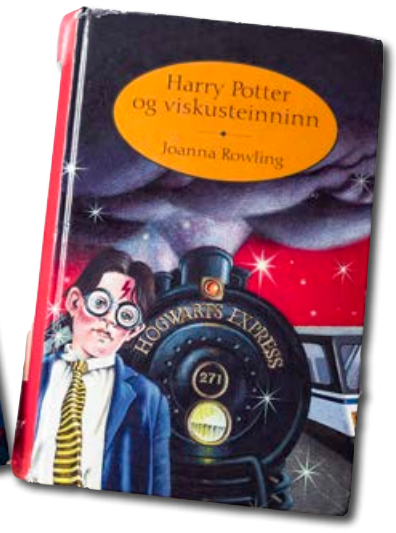
Harry Potter
eftir J.K. Rowling

Fáar bækur endurspegla betur menningarstríð samtímans og núninginn á milli íhaldssamra og róttækra afla heldur en bækurnar um galdrastrákinn Harry Potter eftir J.K. Rowling. Harry Potter-bækurnar voru upphaflega gefnar út á árunum 1997-2007 og hafa selst yfir 500 milljón eintök víða um heim, sem gerir þær að vinsælustu bókaseríu allra tíma.

Bækurnar hafa þó verið uppspretta mikilla deilna, allt frá bókabrennum yfir í málsóknir. Harry Potter trónir efst á lista Bandarískra bókasafnasambandsins yfir umdeildustu bækurnar áratuginn 2000-2009 en það er einna helst fyrir tilstuðlan ýmissa kristinna bókstafstrúarmanna sem telja bókina hvetja til guðlasts og fjölkynngi með umfjöllun um galdra.

Á undanförnum árum hafa umdeild ummæli J.K. Rowling um trans og hinsegin fólk einnig vakið upp reiði þessara samfélagshópa og stuðningsfólks þeirra sem hefur sumt hvert snúið baki við sköpunarverki höfundarins vegna meintra fordóma hennar.

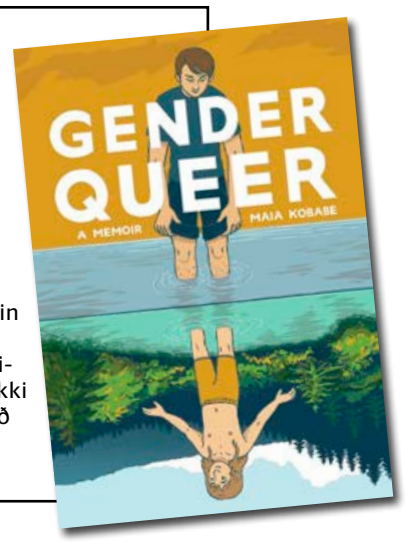




Gender Queer
eftir Maia Kobabe

Bandaríska bókasafnasambandið (ALA) hefur um árabil fylgst með tilraunum bandarískra bókasafna til að banna tilteknar bækur þar í landi og gefur út lista yfir umdeildustu bækurnar hvert ár. Efst á lista fyrir árið 2021 er myndasagan Gender Queer eftir Maia Kobabe sem var gefin út 2019.

Gender Queer er sjálfsævisögulegur leiðarvísir fyrir lesendur um trans og kynsegin málefni. Bókin hefur verið gagnrýnd af andstæðingum hinsegin réttinda sem vilja sumir hverjir meina að hún innihaldi kynferðislegar myndskreytingar sem séu ekki við hæfi barna. Hið rétta er hins vegar að um er að ræða hjartnæma sjálfsævisögu sem lýsir reynslu höfundar af því að lifa utan kynjatvíhyggjunnar.



FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

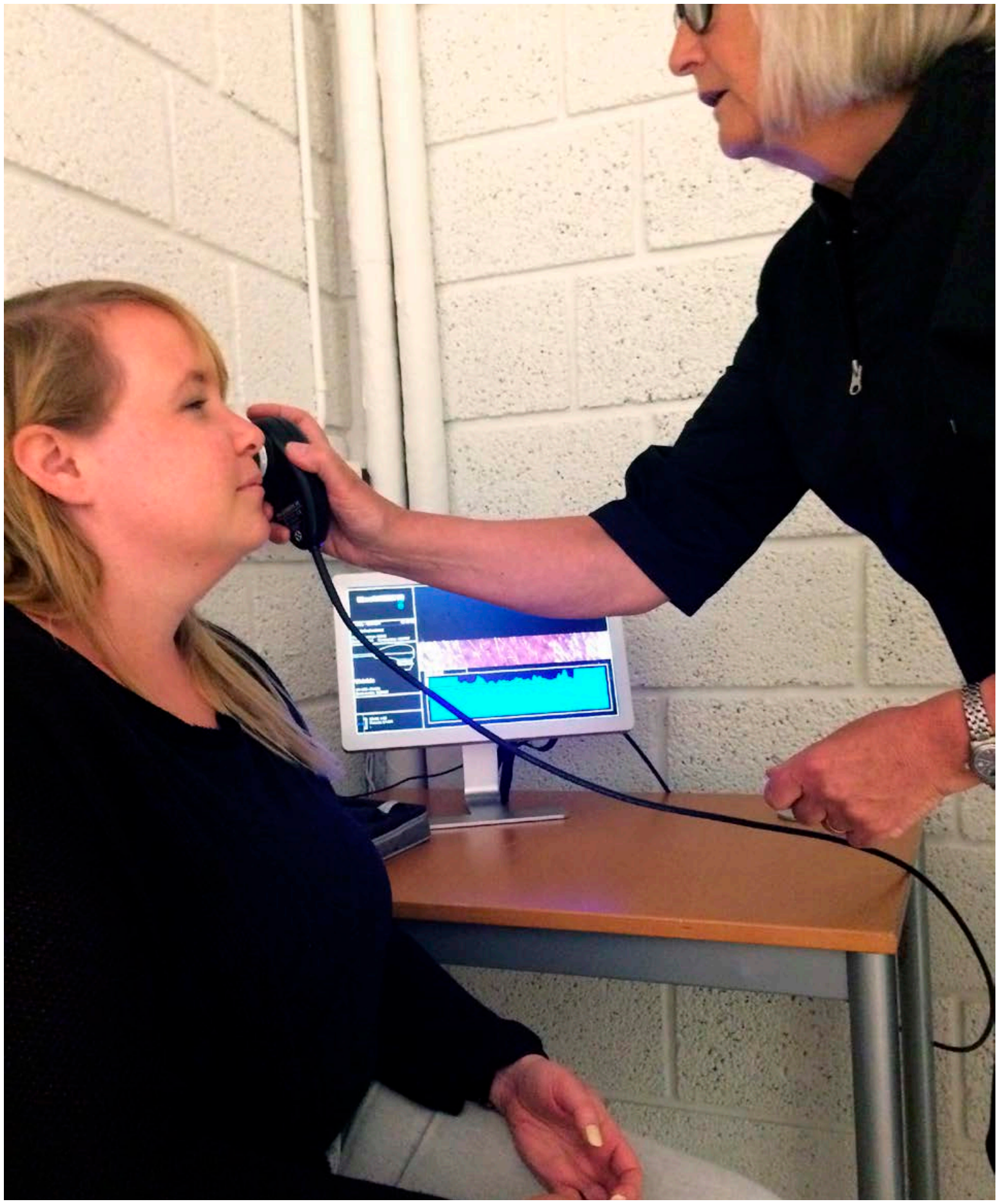
KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 28. maí 2022

TARAMAR

Lífvirkar húðvörur úr náttúru íslands

taramar.is



Íslendingar hafa verið duglegir að taka þátt í prófunum hjá TARAMAR, Gróa Pétursdóttir mælir teygjanleika í húð Jóhönnu Guðmundsdóttur, þátttakanda í prófun á nærukreminu. Virkni varanna hefur verið staðfest af óháðum ransóknaraðilum í Frakklandi. MYND/AÐSEND

Fjöldi fólks hefur tekið þátt í þróun á TARAMAR húðvörum

Margverðlaunuðu húðvörunar frá TARAMAR byggja á íslensku hugviti. Dr. Guðrún Marteinsdóttir og dr. Kristberg Kristbergsson, prófessorar við Háskóla Íslands, þróuðu snjallar leiðir til að nýta lífvirk efni úr náttúru íslands til að endurbyggja húðina. 2

300 Íslendingar eru eigendur TARAMAR og nærri 4.000 manns eru meðlimir í vildarklúbbi TARAMAR.

Nýsköpunin á bak við TARAMAR vörurnar á uppruna sinn í tveimur ólíkum fræðasviðum innan Háskóla Íslands, en stofnendur TARAMAR, Guðrún Marteinsdóttir og Kristberg Kristbergsson, eru bæði prófessorar, annars vegar við í Líf- og umhverfisvísindadeild og hins vegar við Matvæla- og næringarfræðideild.

Guðrún segir að þar sem þau komi ekki úr lyfjageiranum, þar sem flestar húðvörur eru þróaðar, heldur úr fagsviðum matvæla- og sjávarlíffræði, þá hafi TARAMAR vörurnar orðið líkari matvælum heldur en venjulegum snyrtivörum, sem oft innihalda efni sem ekki má borða og jafnvel efni sem hafa slæm áhrif á húð og innra umhverfi líkamans.

„Það var vissulega eitt af markmiðum okkar að vörurnar okkar yrðu svo hreinar að það mætti tæknilega borða þær. Það hefur tekist og í dag innihalda þessar vörur ekkert sem er skaðlegt, hvorki fyrir mannfólkið né umhverfið," segir Guðrún.

„Þegar ég fór fyrst að skoða innihaldsefni í húðvörum þá má segja að ég hafi orðið fyrir smá sjokki. Það er eiginlega ótrúlegt hvaða efni má finna í þessu vörum, en almennt eru þetta ódýr efni sem maður er vanur að sjá í flísalími, málningu eða jafnvel í dekkjum undir bifreiðar," segir Guðrún. „Þetta eru efni sem eru framleidd í milljónum tonna og hægt að kaupa mjög ódýrt. Það gerir mann vissulega reiðan að sjá síðan þessi sömu efni komin í flottar og glitrandi krukkur og seld sem rándýr krem."

Nýtum vísindin til að skilja leyndardóma náttúrunnar

Rannsóknir okkar beinast bæði að náttúrulegu efnunum sem finna má í jurtunum og íslenskum þörungum, sem og samsetningu á formúlum þannig að þær séu í jafnvægi og að öll efnin vinni saman. Það er ákaflega sérkennilegt að sjá hvað lítil hugsun hefur farið í mótun uppskrifta í þessum iðnaði. Þannig er algengt að sjá mikinn fjölda efna (oft 40-100 efni) í einni húðvöru og það þarf ekki mikla speki til að sjá að þessi efni geta aldrei unnið öll saman í fullkomnu jafnvægi. Við þetta myndast spenna í formúlunni og margir finna það þó þeir geti ekki greint

> **Það var vissulega eitt af markmiðum okkar að vörurnar okkar yrðu svo hreinar að það mætti tæknilega borða þær. Það hefur tekist og í dag innihalda þessar vörur ekkert sem er skaðlegt, hvorki fyrir mannfólkið né umhverfið.**

ástæðuna. Okkar rannsóknir sýna að þegar fullkomið jafnvægi ríkir í formúlunni, þá er árangurinn margfalt betri og vellíðan þeirra sem njóta verður meiri.

Allar TARAMAR vörurnar eru settar saman þannig að náttúrulegu efnin vinna saman í jafnvægi og mynda samhljóm af lífvirkni sem er í raun stórkostleg. Virkni varanna hefur verið staðfest af óháðum rannsóknaraðilum í Frakklandi og sýnt með mælingum fram á að þær meðal annars auka raka og ljóma, þétta húðina og draga úr hrukkum. Þannig má oft sjá fyrsta árangur á nokkrum dögum en einnig má sjá hvernig húðin batnar og batnar frá einum mánuði til annars. Margir tala um að eftir nokkurn tíma sé húðin í raun komin í lag og þeir þurfi mun minna á húðvörum að halda.

Kaupa má TARAMAR vörurnar á 25% afslætti á taramar.is með því að nota kóðann tm25.

ICEBLU serumið er dæmi um þrónarvöru sem stendur meðlimum í vildarklúbbi TARAMAR til boða.

Taramar kemur í vönduðum umbúðum.

Hundruð Íslendinga hafa tekið þátt í þróun TARAMAR húðvara

Alveg frá upphafi hafa mjög margir tekið þátt í stofnun og þróun TARAMAR á Íslandi. Þannig eru fleiri en 300 Íslendingar eigendur TARAMAR og nærri 4.000 manns eru meðlimir í vildarklúbbi TARAMAR. Fleiri hundruð manns hafa tekið þátt í prufuhópum og verkefnum sem stundum spönnuðu marga mánuði. Niðurstöður úr þessum prófunum hafa verið mikilvægar og haft áhrif á þróunina. Í sumum tilfellum hafa orðið til nýjar vörur sem svar við óskum notenda TARAMAR. Í dag er nýja ICEBLU línan í prófunum og meðlimir í vildarklúbbi TARAMAR geta nýtt sér það og nálgast fríar vörur til að prófa þegar þeir versla í vefversluninni. ■

Þeim sem hafa áhuga á að taka þátt í þróun hjá TARAMAR er bent á að skrá sig í vildarklúbbinn á taramar.is. Þeir sem hafa áhuga á að gerast einn af eigendum TARAMAR geta sent fyrirspurn á info@taramar.is. Í dag er minnst hægt að kaupa B-hluti (hlutur án atkvæðaréttar) fyrir 100 þúsund krónur en þeim fylgir 40% afsláttur í vefverslun TARAMAR.

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

BÆTIEFNABOX NÚMER EITT

HVAÐA BOX TIKKAR ÞÚ Í?

TAKTU BÆTIEFNAPRÓFIÐ Á NUMEREITT.IS

Samsetning bætiefnanna í boxunum er sett saman með samvirkni í huga, úthugsuð út frá rannsóknum og alda gamalli þekkingu á jurtum og virkni þeirra.

- Þróað af jurtalæknum
- Vítamínin og steinefnin eru unnin beint úr fæðunni (food state)
- Heildarlausn í einu boxi
- Umhverfisvænar umbúðir
- Einfaldar bætiefnainntökuna

FJÁRFESTU Í HEILSUNNI

Hollt og gott fiski-taco að hætti Elísu

Elísa Viðarsdóttir, landsliðskona í íslenska kvennalandsliðinu í knattspyrnu, hefur mikinn áhuga á mat og matargerð almennt. Hennar hugleiðsla fer fram í eldhúsinu í gegnum eldamennskuna.

sjofn@frettabladid.is

Fiski-tacoið hennar Elísu er hollt og gott. Hún leggur mikla áherslu á að vera oft með fisk í matinn enda hugar hún að heilsusamlegri matreiðslu.

Elísa segist fá sína hugleiðslu í eldhúsinu gegnum eldamennskuna.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Elísa hefur ástríðu fyrir því að nostra við matinn og leggur mikið upp úr því að bera matinn fallega fram, notar fallega liti og veit fátt skemmtilegra en að bjóða góðum vinum og fjölskyldu heim í mat.

Elísa er menntaður matvæla- og næringarfræðingur auk þess sem hún spilar fótbolta með meistaraflokki Vals og með íslenska kvennalandsliðinu. Hún er í sambúð með Rasmusi Christiansen sem einnig spilar með meistaraflokki Vals í fótbolta og saman eiga þau Guðmundu Hanne, fjögurra ára. Fjölskyldan lifir og hrærist í íþróttaheiminum á Hlíðarenda og kann svo sannarlega að njóta gæðastundanna saman.

Vildi gefa meira af sér

Elísa hefur líka nýtt tímann vel undanfarin ár og klárað til að mynda meistaranám í næringarfræði árið 2018. „Þegar ég lagði lokahönd á meistararitgerðina mína í næringarfræði þá fannst mér erfitt að setja punktinn á eftir því. Með alla mína reynslu sem afrekskona í íþróttum og með mína menntun á bakinu langaði mig að gefa eitthvað meira af mér til íþróttafólks og úr varð fræðslu- og uppskriftabók sem ber heitið Næringin skapar meistarann, sem snertir svolítið á heimi íþróttafólks og getur hjálpað íþróttafólki að auka orkuna í daglegu lífi og á æfingum," segir Elísa, sem er vön að vera með marga bolta á lofti hverju sinni.

Næringin skapar meistarann

Aðspurð segist Elísa alla tíð hafa verið mjög áhugasöm um matargerð og uppeldið hafi líka gefið tóninn. „Ég er alin upp við það að kvöldmaturinn var miðpunktur dagsins hjá fjölskyldunni. Ég á þrjú systkini og foreldrar mínir lögðu mikið upp úr því að við ættum þessa stund sem fjölskylda. Mamma eldaði öll kvöld og ætli áhuginn hafi ekki svolítið óbeint komið þaðan. Ég flyt svo fyrst átján ára að heiman og þá þurfti ég að hafa fyrir því sjálf að elda og lesa uppskriftir sem kveikti endanlega áhugann."

Hefur þú fundið það á eigin skinni að það skipti miklu máli að velja vel hvað þú borðar þegar kemur að því að ná árangri í íþróttum?

„Ég trúi því að næringin skapi meistarann ásamt öðrum þáttum að sjálfsögðu, það þarf að passa upp á að sofa vel, æfa passlega mikið og hugsa um andlegu heilsuna. Ef jafnvægi fæst í þessum þáttum þá er maður til alls líklegur."

> **Ég er alin upp við það að kvöldmaturinn var miðpunktur dagsins hjá fjölskyldunni.**

Elísu finnst líka skipta miklu máli að næra líkamann vel. „Það skiptir ótrúlega miklu máli þegar líkaminn er undir miklu álagi að næra hann vel til þess að fá sem mest út úr honum. Nóg og næringarríkt eldsneyti getur gefið okkur aukalíf sem íþróttamönnum, hjálpar okkur að jafna okkur eftir átök og gerir okkur fyrr klár í næsta bardaga."

Þú ert gjarnan með marga bolta á lofti í einu, hvernig gengur að samtvinna allt þetta einkalífinu?

„Það hefur gengið vel hingað til, ég er svo sem ekki vön öðru en að sinna nokkrum verkefnum í einu. Ég passa þó vel upp á jafnvægið á milli fjölskyldu, vinnu og íþrótta, til að vinna á móti öllum hasarnum í fótboltanum til dæmis, þá finnst mér gott að koma huganum á aðra staði eins og að fara í göngutúra, elda, fara í sund eða vera með fjölskyldunni. Þetta eru þættir sem ég tek þá oft fram yfir það að þrífa heimilið mitt eða minnka þvottafjallið í þvottahúsinu. Ætli forgangsröðun sé ekki besta orðið til þess að lýsa því hvernig þetta jafnvægi fæst þegar mikið er að gera og ekki stressa sig of mikið á því að það eigi eftir að þrífa eða sinna öðrum heimilisstörfum."

Opna þverfaglega heilsumiðstöð

Þessa dagana stendur Elísa í stórræðum. „Ég, ásamt systur minni og mági, er að opna heilsumiðstöð með þverfaglegri þjónustu þegar kemur að heilsu. Ég mun bjóða upp á næringarráðgjöf ásamt fleiri frábærum næringarfræðingum, systir mín sem er menntaður klíníkur sálfræðingur mun bjóða upp á sálfræðiaðstoð og mágur minn sem er sjúkraþjálfari verður einnig með sjúkraþjálfaraaðstöðu ásamt fleiri sjúkraþjálfurum.

Þarna munum við ná þessari þverfaglegu nálgun þegar kemur að heilsu og getum vísað hvert á annað þegar/ef við sjáum að fólk þyrfti hjálp á öðrum vígstöðvum. Þessi nálgun er algjörlega framtíðin þegar kemur að því að bæta lífsgæði fólks og er líka stór partur af heilsutengdum forvörnum."

Í þættinum Matur og heimili á dögunum bauð Elísa upp á ljúffengt og hollt fiski-taco sem er einn af hennar uppáhaldsréttum enda mikið fyrir fisk. Hér deilir hún uppskriftinni úr þættinum með lesendum. Hægt er að fylgjast með Elísu í eldhúsinu á Instagramreikningi hennar @elisavidars en þar deilir hún girnilegum uppskriftum að hollum og ljúffengum réttum þar sem fiskurinn er oftar en ekki í forgrunni.

Fiski-taco að hætti Elísu

- 450 g þorskhnakkar
- 4 msk. ólífuolía
- ½ sítróna eða lime (safi)
- ½ poki taco-kryddblanda

Blandið saman olíu, sítrónu eða lime og taco-kryddi í eldfast mót eða skál. Þerrið þorskhnakkana vel og skerið í litla bita. Leggið bitana í eldfasta mótið og makið kryddleginum á bitana. Fiskinn má elda í ofni við 180°C í 10-12 mínútur eða skella á álbakka og út á grill í 8-10 mínútur. Varist að ofelda fiskinn.

Mangósalsa

- ½ mangó
- ⅓ agúrka
- ⅓ paprika
- 1 meðalstór tómatur eða nokkrir litlir kirsuberjatómatar
- ½ lime (safi)

Skerið mangó, agúrku, papriku og tómatana í litla teninga og kreistið lime-safa yfir.

Maísmauk

- 1 dós maís
- 2 msk. smjör
- Smá salt

Sigtið vatnið af maísnum, hitið maís, smjör og salt í örbylgju eða potti og maukið með töfrasprota.

Avókadósósa

- 1 dós sýrður rjómi (má vera 50/50 sýrður rjómi og majónes)
- ½ avókadó
- Lime eða sítróna
- Salt og pipar eftir smekk

Öll hráefnin sett saman og maukað með töfrasprota eða í matvinnsluvél.

Raðið saman fiskinum, mangósalsa, maísmauki og avókadósósu á tortilla-kökur eða taco-skeljar sem eru hitaðar örstutt í ofni eða á grilli áður en hráefnið er sett á þær. ■

Komum sterk inn í sumarið

Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að segja sína skoðun óháð áliti annarra
- Kjark til að tala um eigin líðan og annarra
- Leiðir til að eignast vini, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun
- Kveikja eldmóð og sýna seiglu

Námskeið hefjast:

9 til 12 ára Leiðtogabúðir 20. júní 8.45-17.00 4 dagar í röð
10 til 12 ára 13. júní 9.00-13.00 átta virka dagar í röð
13 til 15 ára 13. júní 13.30-17.00 átta virka dagar í röð
16 til 19 ára 3. ágúst 18.00-22.00 tvisvar í viku, 9 skipti
20 til 25 ára 30. maí 18.00-22.00 tvisvar í viku, 9 skipti

Dale Carnegie

*Hægt er að nota frístundastyrki bæjarfélaga sem greiðslu - Youth_Ad_040722

Skráning á dale.is eða 555 7080
Ókeypis kynningartími dale.is/ungtfolk

FRÉTTABLAÐIÐ

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

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

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

job

Yfirlögfræðingur

Fyrirtæki með umtalsverða alþjóðlega starfsemi leitar að öflugum einstaklingi til að stýra lögfræðisviði fyrirtækisins sem samanstendur af einum lögfræðingi á Íslandi og einum í Bandaríkjunum. Yfirlögfræðingur gegnir mikilvægu hlutverki í starfsemi fyrirtækisins og mun stjórna lögfræðimálum þess. Yfirlögfræðingur heyrir beint undir forstjóra fyrirtækisins. Ríkáhersla er á frumkvæði, sjálfstæði, skipulagshæfni, vönduð vinnubrögð og hæfni til að vinna í krefjandi vinnumhverfi og undir álagi.

Helstu verkefni

- Úrlausn lögfræðilegra málefna
- Umsjón með samninga- og skjalagerð
- Samskipti við hagaðila fyrirtækisins
- Lögfræðiráðgjöf
- Ráðningar- og starfsmannamál

Hæfniskröfur

- Embættis- eða meistarapróf í lögfræði
- Minnst tíu ára starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Góð þekking á félaga- og skattarétti, hugverkarétti, fjármunarétti, samkeppnisrétti og góðum stjórnarháttum fyrirtækja
- Mjög góð hæfni til að koma frá sér efni í ræðu og riti á ensku og íslensku (grunnþekking í þýsku er kostur)

Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, **sverrir@hagvangur.is.**

Umsóknarfrestur er til og með **11. júní 2022.**

Umsókninni þarf að fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni í starfið.

Sótt er um starfið á hagvangur.is

hagvangur.is

HAGVANGUR

hagvangur.is

HAGVANGUR

Við leiðum fólk saman

ORF GENETICS

Gæða- og umhverfisstjóri

Vegna nýrra og spennandi verkefna auglýsir ORF Líftækni hf. eftir gæða- og umhverfisstjóra.

ORF Líftækni er sérhæft fyrirtæki á sviði plöntulíftækni, með áherslu á þróun og framleiðslu sérvirkra prótína (frumuvaka). Nýjasta vörulína ORF Líftækni er MESOkine, ný tegund dýrafrumuvaka fyrir framleiðslu á stofnfrumuræktuðu kjöti – vistkjöti.

Framundan er hönnun og innleiðing á stórskalaframleiðslu dýrafrumuvaka og gæðakerfi í tengslum við hana, sem fellur að þeim kröfum sem bæði viðskiptavinir ORF gera, og lög og reglugerðir segja til um. Nýr umhverfis- og gæðastjóri kemur til með að stýra þessari vinnu.

Þessi vinna mun m.a. byggja á þeirri gæðavottun sem ORF fékk árið 2014 fyrir framleiðslu á BIOEFFECT húðvörum.

Umsóknarfrestur er til og með 12. júní - umsókninni skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni. Sótt er um á alfred.is.

Menntun og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla í uppsetningu, innleiðingu og þróun gæðakerfis fyrir framleiðslu
- Þekking á lífsferilsgreiningu (e. life cycle assessment) og áhugi á umhverfismálum
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli
- Frumkvæði, fagmennska og metnaður til að ná árangri

Skrifstofur, rannsóknarstofa og framleiðsla ORF Líftækni eru í Kópavogi auk þess sem félagið rekur eigið gróðurhús í Grindavík.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.

ORF Líftækni, Víkurhvarf 7 Kópavogi I orfgenetics.com

VR

Sérfræðingur í kjaramálum

VR er stærsta stéttarfélag landsins með um 37.000 félaga. Skrifstofur félagsins eru á Akranesi, Suðurnesjum, Selfossi, Egilsstöðum, í Reykjavík og Vestmannaeyjum.

Hefur þú einlægan áhuga á að taka vel á móti fólki, aðstoða, upplýsa og leiðbeina, svo ekki sé talað um leysa úr krefjandi verkefnum? Ertu með jákvætt viðmót, nýtur þess að veita góða þjónustu, ert lausnamiðaður einstaklingur með góða tölvufærni og fær í útreikningum? VR óskar eftir að ráða einstakling í starf sérfræðings á kjaramálasviði félagsins í Reykjavík.

Helstu verkefni:

- Svara fyrirspurnum og sinna erindum félagsfólks er varða launa- og réttindamál.
- Reikna út launakröfur.
- Samskipti við félagsfólk og atvinnurekendur.
- Vinna að innheimtumálum með lögmönnum félagsins.
- Móttaka umsókna og ýmissa gagna, skráning upplýsinga og koma þeim í réttan farveg.
- Fræðsla og kynningar.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Haldgóð reynsla af vinnumarkaði.
- Góð færni í útreikningum og Excel.
- Þekking og hæfni til að setja sig inn í kjaramál og kjarasamninga.
- Jákvætt viðmót og einlægur áhugi á að vinna með fólki og fyrir fólk.
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta, bæði í rituðu og töluðu máli.
- Lausnamiðuð hugsun, frumkvæði og góð samskiptafærni.

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

Umsóknarfrestur er til og með 6. júní nk.

Sótt er um starfið á **www.vinnvinn.is**.

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) og Garðar Óli Ágústsson (gardar@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Landskerfi bókasafna

Sérfræðingur

Landskerfi bókasafna er hlutafélag í eigu ríkis og sveitarfélaga. Tilgangur þess er að reka upplýsinga- og skráningarkerfi fyrir bókasöfn og eftir atvikum önnur söfn á Íslandi og veita þeim tengda sérfræðiþjónustu.

Nánari upplýsingar má finna á www.landskerfi.is.

Landskerfi bókasafna leitar að öflugum og metnaðarfullum starfsmanni til að sinna rekstri og notandaþjónustu við menningarsögulega gagnasafnið Sarp og sarpur.is.

Framundan er útboð vegna vals á arftaka núverandi Sarps og mun viðkomandi koma að þeim verkefnum s.s. kerfisvali, gagnaflutningi, innleiðingu og gerð kennsluefnis.

Það er mikill kostur ef umsækjandi hefur þekkingu eða reynslu af safnastarfi og skráningarmálum safna.

Helstu verkefni:

- Dagleg umsjón og rekstur Sarps og sarpur.is
- Kennsla og notandaþjónusta við söfn.
- Leiðsögn vegna notkunar kerfa.
- Samskipti við þjónustuaðila vegna viðhalds og viðbóta við kerfi.
- Samvinna við söfn og tengda aðila.
- Aðstoð við innleiðingu nýs kerfis.

SARPUR Menningarsögulegt gagnasafn

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Menntun eða reynsla tengd skráningarkerfum og upplýsingatækni.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi, nákvæmni og öguð vinnubrögð.
- Færni til að vinna í hópi, þjónustulund og samskiptahæfni.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð almenn tölvukunnátta.

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

Umsóknarfrestur er til og með 13. júní nk.

Sótt er um starfið á **www.vinnvinn.is**.

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) og Hildur Jóna Ragnarsdóttir (hildur@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

ÞJÓÐSKJALASAFN ÍSLANDS

Stjórnandi gagnaskila og eftirlits

Þjóðskjalasafn Íslands er opinbert skjalasafn, sem setur reglur og veitir leiðbeiningar um skjalastjórn og skjalavörslu, um frágang og afhendingu skjala- og gagnasafna auk þess að tryggja örugga varðveislu og förgun skjala jafnt rafrænt sem og á pappír. Þjóðskjalasafn er stærsta safn frumheimilda um sögu íslensku þjóðarinnar og er hlutverk þess að tryggja gott aðgengi að gögnum safnsins, rannsaka og miðla þeim til almennings.

Vilt þú taka þátt í stafrænni umbreytingu Þjóðskjalasafn Íslands?

Laust er til umsóknar starf stjórnanda rafrænna gagnaskila og eftirlits. Um er að ræða nýtt starf í nýju skipuriti Þjóðskjalasafns og er leitað að kraftmiklum og framsæknum einstaklingi, með farsæla reynslu af stafrænum umbótaferlum og verkefnastjórn, til að stýra vegferð stafrænnar þróunar og upplýsingatækni stofnunarinnar.

Helstu verkefni og ábyrgð:

Lykilverkefni stjórnanda hinnar nýju einingar er að leita snjallra lausna og leiða stafræna umbreytingu safnsins, þ.m.t. viðtöku, varðveislu og miðlun rafrænna gagna. Rekstur, viðhald og þróun á rafrænum gagnasöfnum Þjóðskjalasafns er annað lykilverkefni einingarinnar sem og ábyrgð á kerfisstjórn og daglegum rekstri upplýsingatæknikerfa og ábyrgð á upplýsingaöryggi, þ.m.t. mótun viðbragðs- og öryggisáætlana. Þá heyrir ráðgjöf og eftirlit með afhendingarskyldum aðilum, reglusetning og fræðsla til opinberra aðila undir eininguna.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi. Framhaldsmenntun er kostur.
- Farsæl reynsla af stefnumótun og innleiðingu stefnu.
- Reynsla af breytinga- og verkefnastjórnun.
- Reynsla af því að leiða stafræn umbótaferli.
- Áhugi á nýsköpun í stafrænni þjónustu við borgarana og stjórnsýsluna.
- Þekking á skjalfræði, upplýsingafræði eða skjalasöfnum er kostur.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku í ræðu og riti. Þekking á Norðurlandamáli er kostur.
- Færni í mannlegum samskiptum, teymisvinnu og geta til að byggja sterka liðsheild.
- Framsækni og framkvæmdagleði.

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

Umsóknarfrestur er til og með 7. júní nk.

Sótt er um starfið á **www.vinnvinn.is**.

Umsjón með starfinu hafa Hilmar G. Hjaltason (hilmar@vinnvinn.is) og Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Deildarstjóri afgreiðsludeildar

MENNTASJÓÐUR NÁMSMANNA

Menntasjóður námsmanna óskar eftir að ráða metnaðarfullan leiðtoga með yfirgripsmikla þekkingu og brennandi áhuga á skjalamálum og rafrænni þjónustu. Um fullt starf er að ræða og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Stjórnun og ábyrgð á starfsemi deildarinnar
- Ábyrgð á daglegri umsýslu og mótun verklagsreglna um móttöku og meðferð erinda
- Umsjón með skjalavörslu sjóðsins og skilum gagna til Þjóðskjalasafns
- Ráðgjöf og fræðsla til starfsmanna vegna rafrænnar stjórnsýslu og skjalavörslu
- Ábyrgð á innri- og ytri vef MSNM
- Umsjón með útsendingum og skönnun á uppgreiddum skuldabréfum
- Ábyrgð á símsvörun og afgreiðslu

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, s.s. á sviði bókasafns- og upplýsingafræði eða sambærilegt
- Reynsla af skjalastjórnun er skilyrði og reynsla af notkun rafrænna skjalavistunarkerfa er kostur
- Reynsla af stjórnun og eftirfylgni verkefna er kostur
- Mjög góð tölvufærni
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðhorf og lausnamiðuð hugsun
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Frumkvæði, sjálfstæð og öguð vinnubrögð

Menntasjóður námsmanna (MSNM) er félagslegur jöfnunarsjóður sem hefur það að markmiði að tryggja námsmönnum í lánshæfu námi jöfn tækifæri til náms, án tillits til efnahags og stöðu að öðru leyti, með því að veita námsmönnum fjárhagslega aðstoð í formi námslána og styrkja.

Hjá Menntasjóði námsmanna starfa um 40 starfsmenn.

Gildi sjóðsins eru: **fagmennska, samstarf og framsækni.**

Nánari upplýsingar má finna á: **www.menntasjodur.is.**

Framlengdur umsóknarfrestur er til og með **6. júní 2022.** Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf (hvort tveggja á íslensku), þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um starfið. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra við Fræðagarð stéttarfélag. Athygli er vakin á því að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

FSRE
AÐSTAÐA Í ALLRA ÞÁGU

Viltu móta framtíðina með okkur?

FRAMKVÆMDASÝSLAN - RÍKISEIGNIR

LEITAR AÐ ÖFLUGU STARFSFÓLKI MEÐ ÞEKKINGU Á FASTEIGNAÞRÓUN OG MANNVIRKJAGERÐ

SÉRFRÆÐINGUR
ÁÆTLUNARGERÐ OG SKILAMÖT

Við óskum eftir að ráða öflugan sérfræðing til að viðhalda kostnaðarbanka FSRE, meta framlagðar tíma- og kostnaðaráætlanir með hliðsjón af reynslu úr loknum verkefnum og bera saman mismunandi kosti fjármögnunar einstakra verkefna.

Helstu verkefni

- Uppbygging og umsjón með kostnaðarbanka.
- Fjárhagsgreiningar verkefna.
- Rýni tíma- og kostnaðaráætlana.
- Stuðningur við verkefnastjóra á mannvirkjasviði.
- Umsjón með gerð og útgáfu skilamata.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi s.s. verkfræði, tæknifræði eða viðskiptafræði.
- Mikil reynsla af áætlunargerð, greiningarvinnu og úrvinnslu gagna.
- Þekking á spálíkönum.
- Reynsla af hönnun eða verklegum framkvæmdum.

BIM LEIÐTOGI
FJÁRFESTINGAVERKEFNA

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi til að þróa og miðla þekkingu, aðferðum og reynslu á BIM aðferðafræðinni innan sem utan FSRE.

Helstu verkefni

- Leiða framþróun BIM aðferðafræðinnar í fjárfestinga-verkefnum FSRE og hafa eftirfylgni með innleiðingu hennar.
- Rýna BIM gögn hönnuða og verktaka.
- Vinna að framsetningu BIM handbóka og leiðbeininga.
- Leiða kynningar á BIM og viðmiðum FSRE fyrir hönnuði, verktaka og verkkaupa í fjárfestingaverkefnum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf á sviði mannvirkjagerðar og próf eða námskeið í BIM aðferðafræðinni.
- Þekking og reynsla í meðhöndlun BIM líkana, helsta hugbúnaði og notkun hans.
- Þekking á hönnun og hönnunarferlum.
- Reynsla af verklegum framkvæmdum er kostur.

FRAMKVÆMDASÝSLAN - RÍKISEIGNIR

FSRE þróar og rekur aðstöðu á vegum ráðuneyta, stofnana og annarra ríkisaðila og gegnir með því mikilvægu hlutverki í þjónustu við borgarana.

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

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

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

www.fsre.is

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 13. JÚNÍ 2022.
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf.
Upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

Forstöðumaður reikningshalds

Eik fasteignafélag óskar eftir að ráða **drífandi** og **skipulagðan** einstakling í starf forstöðumanns reikningshalds. Leitað er að einstaklingi með umtalsverða reynslu í uppgjörsvinnu ásamt framúrskarandi samskiptahæfni og getu til að vinna sjálfstætt. Viðkomandi heyrir beint undir framkvæmdastjóra fjármálasviðs.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með daglegum rekstri og starfsmannahaldi reikningshalds
- Yfirumsjón með verkefnum reikningshalds
- Ábyrgð á innra eftirliti á sviði reikningshalds
- Gerð ársreikninga auk skattframtala
- Ábyrgð á virðisaukaskattsuppgjörum, frjálsri og sérstakri skráningu
- Yfirumsjón með skipulagningu og þróun ferla í reikningshaldi

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði viðskipta, endurskoðunar eða sambærileg menntun
- Víðtæk reynsla af uppgjörsvinnu og samstæðuuppgjöri er skilyrði
- Löggildingarpróf í endurskoðun er kostur
- Stjórnunarreynsla er kostur
- Góð þekking á excel og bókhaldskerfum
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar og jákvætt viðmót
- Sjálfstæði, nákvæmni, skipulagshæfni og öguð vinnubrögð

EIK

Eik fasteignafélag var stofnað árið 2002. Frá stofnun hefur félagið vaxið með áherslu á fjárfestingar í helstu viðskiptakjörnum höfuðborgarinnar og er á meðal stærstu fasteignafélaga landsins. Hlutabréf félagsins eru skráð á aðalmarkaði Nasdaq Iceland hf.

Félagið býður upp á framúrskarandi starfsaðstöðu og góðan starfsanda. Hjá félaginu starfa 32 starfsmenn með fjölbreytta menntun og reynslu á fasteignamarkaði. Markmið þess er að veita viðskiptavinum fyrsta flokks þjónustu og bjóða húsnæðislausnir í takt við mismunandi þarfir.

Sú viðleitni grundvallast á gildum félagsins: **fagmennsku, frumkvæði, léttleika og áreiðanleika.**

Umsóknarfrestur er til og með **1. júní 2022.** Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist starfi. Við hvetjum alla áhugasama einstaklinga til að sækja um starfið. Eik fasteignafélag metur alla einstaklinga að verðleikum, óháð kyni, kynferði, skoðunum, trú, þjóðernisuppruna, kynþætti, litarhætti, efnahag, ætterni og stöðu að öðru leyti.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) í síma 511 1225. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

intellecta
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

AÐSTOÐARSKÓLASTJÓRI ÁLFTANESSKÓLA Í GARÐABÆ

Laus er til umsóknar staða aðstoðarskólastjóra Álftanesskóla frá 1. ágúst 2022. Álftanesskóli er heildstæður grunnskóli í Garðabæ fyrir nemendur í 1.-10. bekk með um 400 nemendur. Skólinn er heilsueflandi og vinnur eftir hugmyndafræði og vinnubrögðum „Uppeldi til ábyrgðar – uppbygging sjálfsaga", leiðsagnarmati og vaxandi hugarfari. Gildi skólans eru ábyrgð, samvinna og virðing.

Lögð er áhersla á öflugt og framsækið skólastarf með áherslu á samfellu í námi barna og samstarfi milli aldursstiga að leiðarljósi, einkunnarorð skólans eru „allir eru einstakir".

Leitað er að einstaklingi sem er tilbúinn til að starfa að sveigjanlegu skólastarfi samkvæmt skólastefnu Garðabæjar og áherslum Álftanesskóla.

Helstu verkefni:

- Stýrir daglegu skólastarfi í samvinnu við skólastjóra og aðra stjórnendur, er staðgengill skólastjóra
- Tekur þátt í þróun skólastarfsins og mótun skólastefnunnar í samræmi við lög og reglugerðir, Aðalnámskrá grunnskóla og skólastefnu Garðabæjar
- Stuðlar að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og fagaðila innan og utan skólans
- Vinnur að öflugu samstarfi innan skólasamfélagsins
- Skipuleggur og vinnur að starfsþróun starfsmanna skólans í samráði við skólastjóra
- Vinnur með foreldrafélagi að samvinnu heimilis og skóla
- Sinnir þeim verkefnum sem yfirmaður felur honum

Menntun, reynsla og hæfni:

- Leyfisbréf til kennslu (leyfisbréf fylgi umsókn)
- Að lágmarki 60 námseiningar í uppeldis- og kennslufræðigreinum
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar og/eða reynsla af stjórnun
- Reynsla af þátttöku í skólaþróunarverkefnum og teymisvinnu
- Reynsla af úrlausnum nemendamála og foreldrasamskiptum
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum ásamt metnaði í starfi og góðu orðspori
- Frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð íslenskukunnátta og ritfærni er skilyrði
- Góð tölvukunnátta

Umsóknum skal fylgja skrá yfir menntun, starfsferil og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar með rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið og upplýsingar um umsagnaraðila.

Umsóknarfrestur er til og með 6. júní 2022.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Anna María Skúladóttir, annaskula@alftanesskoli.is eða í síma 865 2959.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Skólastjórafélags Íslands.

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.
Umsækjendur eru beðnir um að sækja um rafrænt á heimasíðu Garðabæjar **www.gardabaer.is**

ALFTANESSKÓLI

GARÐABÆR
gardabaer.is

ALÞINGI

Skrifstofa Alþingis leitar að sérfræðingi til starfa á þingfundasviði

Skrifstofa Alþingis leitar að íslenskufræðingi með góða tæknikunnáttu til starfa á þingfundasviði. Meginverkefnin eru yfirlestur á ræðum og þingskjölum og frágangur skjala fyrir útgáfu á vef og prenti. Jafnframt önnur verkefni tengd þingfundum, m.a. upptaka þeirra og útsending. Um er að ræða fjölbreytt og spennandi starf í lifandi starfsumhverfi.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Yfirlestur og lagfæringar á lagatæknilegum atriðum, gátun og frágangur texta í þingskjölum og ræðum.
- Vinnsla þingskjala, þ.e. frumvarpa, þingsályktunartillagna, fyrirspurna, nefndarálita, breytingartillagna o.fl.
- Útgáfa á þingskjölum og -ræðum.
- Aðstoð við undirbúning og framkvæmd þingfunda.
- Tæknivinna við útsendingu þingfunda.

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf í íslensku, málvísindum eða sambærilegum greinum.
- Marktæk reynsla af vinnu við yfirlestur og frágang texta.
- Góð tölvu- og tæknikunnátta.
- Sjálfstæð, nákvæm og öguð vinnubrögð.
- Skipulags- og samskiptahæfni.
- Framsýni, jákvæðni og sveigjanleiki.
- Reynsla af teymisvinnu.

FREKARI UPPLÝSINGAR UM STARFIÐ

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi forseta Alþingis og Félags starfsmanna Alþingis.

Starfið hentar öllum kynjum og áhugasöm eru hvött til að sækja um starfið. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf að loknu sumarleyfi. Umsóknir um starfið gilda í sex mánuði frá auglýsingu þessari.

Um starfsemi Alþingis, skrifstofu þingsins og þingfundasvið, sjá vef Alþingis.

Sjá nánar á starfatorg.is þar sem sótt er um starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 31.05.2022.

Nánari upplýsingar veitir
Elín Valdís Þorsteinsdóttir, deildarstjóri útgáfudeildar, s. 563-0500

Gildi skrifstofu Alþingis eru
fagmennska, virðing og framsækni.

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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Sölustjóri veiðarfæra

Við erum að leita að öflugum sölustjóra í veiðarfærum sem hefur reynslu og þekkingu á togveiðum.

Starfssvið:

- Sala á Thyborøn toghlerum, togvírum og DynIce höfuðlínuköplum.
- Sala og kynningar á botn- og flottrollum innanlands og erlendis.
- Veiðarfæraráðgjöf til útgerða og skipstjóra.
- Þátttaka í þróun veiðarfæra með skipstjórum og útgerðarmönnum.

Menntun og hæfniskröfur:

- Skipstjórnarmenntun og/eða menntun tengd sjávarútvegi.
- Reynsla af botntrolls- og flottrollsveiðum nauðsynleg.
- Góð enskukunnátta er nauðsynleg.
- Starfið kallar á töluverð ferðalög og stundum sjóferðir með viðskiptavinum.

intellecta

Vinsamlegast sendið umsókn ásamt ferilskrá á www.intellecta.is

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

Umsóknarfrestur er til og með 7. júní 2022.

HAMPIÐJAN

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

RÍKISKAUP
AÐILI AÐ RAMMASAMNINGI

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

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

SNAPS

BISTRO - BAR

Óskar eftir fólki til starfa í veitingasal.

Leitum eftir jákvæðu fólki á framúrskarandi veitingastað. Með frábærum starfsanda.

Sendi fyrirspurnir eða umsókn á snaps@snaps.is merkt atvinna.

Spennandi tækifæri hjá Símanum

Rekstrarstjóri reikningagerðar

Síminn leitar að öflugum einstaklingi í starf rekstrarstjóra reikningagerðarkerfa Símans. Rekstrarstjóri ber ábyrgð á daglegum rekstri á reikningagerðarkerfum ásamt umsjón og eftirliti með flæði gagnastrauma og réttleika gagna en í því felst meðal annars tekjueftirlit og greining frávika.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á uppsetningu á nýjum vörum og þjónustu í reikningagerðarkerfum Símans
- Ábyrgð á reikningagerð, útgáfu og afhendingu reikninga til viðskiptavina
- Starfinu fylgja mikil samskipti, bæði við innri og ytri samstarfsaðila

Hæfni og reynsla

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Góð íslensku- og enskukunnátta skilyrði
- Reynsla af verkefnastýringu er kostur

Persónulegir eiginleikar

- Greiningarhæfni og brennandi áhugi á reikningagerð
- Metnaður og frumkvæði til að ná árangri í starfi
- Sjálfstæð og framúrskarandi samskiptahæfni

Síminn er traust og framsækið fyrirtæki á sviði fjarskipta og afþreyingar sem vill laða til sín framúrskarandi starfsfólk. Við leggjum áherslu á sterka liðsheild, hvetjandi starfsumhverfi og tækifæri til starfsþróunar og vaxtar. Við bjóðum aðgang að framúrskarandi mötuneyti, fyrsta flokks kaffihúsi ásamt frábæru samstarfsfólki.

Umsóknarfrestur er til og með 7. júní næstkomandi.
Aðeins er tekið við umsóknum í gegnum siminn.is/storf.
Fyrirspurnum skal beint á netfangið mannaudur@siminn.is.
Í anda jafnréttisstefnu Símans hvetjum við alla til að sækja um; óháð kyni.

MARKAÐSFYRIRTÆKI ÁRSINS TOPP 5 2020 IMARK

Kjötsmiðjan ehf

KJÖTVINNSLA

Starfsmenn í kjötvinnslu óskast.

Vegna aukinna umsvifa óskum við eftir að ráða í eftirtaldar stöður:

- **Kjötiðnaðarmann (Gæðastjóra)**
- **Mann vanann úrbeiningu**

Upplýsingar veita:
Sigurður – 8923482 – svg@kjotsmidjan.is
Bryndís – 8693077 – bryndis@kjotsmidjan.is
Marteinn – 8693636 – matti@kjotsmidjan.is

Kjötsmiðjan ehf. / Fosshálsi 27-29 / 110 Reykjavík

Sveitarfélagið ÁRBORG

Sálfræðingur

Skólaþjónusta Árborgar auglýsir lausa stöðu sálfræðings. Leitað er að einstaklingi með brennandi áhuga á starfi í skólum. Í sveitarfélaginu er unnið að styrkingu heildstæðrar og samþættrar nærþjónustu við börn, foreldra og skóla. Lögð er áhersla á snemmtækan stuðning, þverfaglegt samstarf á fjölskyldusviði og ýmissa stofnana, m.a. um þróun úrræða fyrir börn og foreldra. Í Sveitarfélaginu Árborg búa um 11000 íbúar þar af um 2300 börn í leikskólum og grunnskólum.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
- ráðgjöf til nemenda, foreldra og kennara, m.a. v/hegðunar- og tilfinningavanda barna
- þverfaglegt samstarf um málefni barna í leik- og grunnskólum
- sálfræðilegar skimanir og greiningar
- fræðsla og námskeið fyrir foreldra, börn og starfsfólk skóla

Menntunar- og hæfniskröfur:
- kandidatspróf (cand. psych. gráða) í sálfræði og starfsleyfi frá Landlækni
- reynsla af starfi með börnum æskileg
- góðir skipulagshæfileikar
- hæfni í mannlegum samskiptum
- góð íslenskukunnátta

Nánari upplýsingar:
Umsóknarfrestur er til 10. júní 2022. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Starfshlutfall er 70-100%. Vakin er athygli á stefnu Sveitarfélagsins Árborgar að jafna hlutfall kynjanna í störfum hjá sveitarfélaginu og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika samfélagsins.

Nánari upplýsingar veitir Margrét Björk Brynhildardóttir, deildarstjóri skólaþjónustu, margretbbr@arborg.is, sími 480-1900. Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, ásamt greinargóðum rökstuðningi fyrir hæfni í starfið og er skilað í gegnum ráðningarvef sveitarfélagsins, starf.arborg.is

Reykjavíkurborg

LANGHOLTSSKÓLI

Lausar stöður í Langholtsskóla haustið 2022

- Kennari á yngsta stigi. 100%.
- Stuðningsfulltrúar, m.a. í sérdeild fyrir nemendur með einhverfu. 75-80%.

Nánari upplýsinga á vef Reykjavíkurborgar: http://reykjavik.is/laus-storf og hjá Hreiðari Sigtryggssyni skólastjóra í síma 4116600 og á hreidar.sigtryggsson@rvkskolar.is

Smíðagarpar ehf

Vanur smiður óskast.

Smíðagarpar er öflugt verktakafyrirtæki í byggingariðnaði sem fer ört vaxandi.

Við sinnum fjölbreyttum verkefnum víða um land og nú vantar okkur kraftmikinn smið með í teymið okkar sem er mjög samstilltur og góður hópur.

Hæfniskröfur:
- Sveinspróf í húsasmíði er skilyrði
- Góður í mannlegum samskiptum
- Drífandi og hvetjandi
- Skilar vönduðum og faglegum vinnubrögðum

Góð laun í boði fyrir réttan aðila.

Frekari upplýsingar veitir:
Sigurður Árnason í síma 624-6402
eða info@smidagarpar.is

Forstöðumaður hráefnisvinnslu óskast hjá Íslenska gámafélaginu

Forstöðumaður stýrir viðkomandi deild í samráði við framkvæmdastjóra sviðsins. Forstöðumaður er ábyrgur fyrir daglegum rekstri, hefur eftirlit með vélum og tækjum og vinnuskipulagi starfsfólks.

Ný framleiðslulína fyrir flokkun á endurvinnsluhráefni verður sett upp í júní 2022 og þarf forstöðumaður að hafa umsjón með línunni og nauðsynlegu viðhaldi, ásamt því að sjá um verkáætlanir, skráningar, starfsmannamál, upplýsingaflæði og skýrslugerð.

Helstu verkefni:
- Daglegur rekstur deildar og vinnuskipulag
- Umsjón svæðis, tækja og framleiðslulínu
- Verkbókhald
- Þátttaka í frekari uppbyggingu flokkunarkerfa

Hæfni og þekking:
- Vélvirki, vélfræðingur, vélaverkfræðingur eða reynsla sem nýtist í starfi
- Afburða þekking á vélum og tækjum er skylda
- Góð samskipta- og leiðtogahæfni
- Góð tölvukunnátta, grunnþekking á Microsoft Dynamics AX æskileg
- Góð enskukunnátta

Íslenska gámafélagið hefur jafnrétti að leiðarljósi og hvetur öll kyn til að sækja um starfið. Umsókn skal fylgja ferilsskrá ásamt kynningarbréfi þar sem fram kemur rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 10. júní 2022 og skal sækja um í gegnum alfred.is

Frekari upplýsingar um starfið veitir Birgir Kristjánsson, framkvæmdarstjóri Hráefna- og útflutningsviðs, birgir@igf.is.

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

577 5757 www.gamafelagid.is igf@igf.is

Við leitum að fjármálaleiðtoga Veitna

Við leitum að framsýnum einstaklingi með fjármála- og rekstrarreynslu sem býr yfir frumkvæði, leiðtogahæfni og umbótavilja.

OR samstæðan samanstendur af fimm fyrirtækjum; Orkuveitu Reykjavíkur, Veitum, Orku náttúrunnar, Ljósleiðaranum og Carbfix, og hefur það hlutverk að auka lífsgæði með samfélagsábyrgð að leiðarljósi.

Fjármálaleiðtogi Veitna heyrir undir fjármálasvið Orkuveitu Reykjavíkur sem sér um gerð fjárhagsspár, daglega fjármálastjórn, fjármögnun, uppgjör og ýmsa aðra fjármálaþjónustu fyrir öll fyrirtækin í samstæðunni.

Hann hefur forystu um fjármál og rekstur Veitna og vinnur náið með framkvæmdastjórn Veitna. Samskiptafærni er lykilhæfni sem fjármálaleiðtogi Veitna þarf að búa yfir.

Umsóknarfrestur er til og með 6. júní 2022.
Upplýsingar um starfið veitir Benedikt K. Magnússon, framkvæmdastjóri fjármála, **benediktk@or.is.**
Við hvetjum öll kyn til að sækja um.
Nánar á **www.or.is**

OR Grunnur að lífsgæðum

VEITUR | LJÓSLEIÐARINN | ORKA NÁTTÚRUNNAR | Carbfix

HNE

FRAMKVÆMDASTJÓRI

Heilbrigðiseftirlit Norðurlands eystra óskar eftir að ráða **framkvæmdastjóra.**

Leitað er að öflugum einstaklingi sem hefur brennandi áhuga á þjónustu við nærsamfélagið í umhverfis- og lýðheilsumálum.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Að framfylgja hlutverki stofnunarinnar og vera í forsvari fyrir hana.
- Daglegur rekstur og stjórnun þ.m.t. mannauðsmál.
- Ábyrgð og þátttaka í mótun framtíðarsýnar, stefnumótun og markmiðasetningu.
- Skýrslu- og áætlanagerð ásamt kostnaðareftirlit.
- Samskipti við hagaðila þ.m.t. sveitarfélög, ráðuneyti og stofnanir stjórnsýslunnar.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Reynsla af rekstri og stjórnun.
- Reynsla af áætlanagerð og kostnaðareftirliti.
- Leiðtogahæfni og færni til að hvetja aðra til árangurs.
- Rík færni í samskiptum og þjónustulund.
- Frumkvæði, metnaður og lausnamiðuð hugsun.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu.
- Góð íslenskukunnátta og færni í tjáningu í ræðu og riti.

Heilbrigðiseftirlit Norðurlands eystra hefur það markmið að búa almenningi heilnæm lífsskilyrði og vernda þau gildi sem felast í heilnæmu og ómenguðu umhverfi. Það sem meðal annars gert með því að efla öryggi matvæla og þjónustustarfsemi og með því að fyrirbyggja mengun í umhverfinu. Þessu er framfylgt með almennri fræðslu og forvarnarstarfi, vöktun og rannsóknum, samvinnu við önnur yfirvöld og hagsmunaaðila og með eftirliti, kröfugerð og eftirfylgni.

Hjá HNE starfa fjórir heilbrigðisfulltrúar í fullu starfi, einn á Húsavík og þrír á skrifstofu heilbrigðiseftirlitsins á Akureyri. Samstarf er um skrifstofuhald við Matvælastofnun og náin samvinna um matvælaeftirlit og önnur mál sem skarast.

MÖGNUM

Framkvæmdastjóri þarf að hafa réttindi sem heilbrigðisfulltrúi eða menntun til að geta sótt sér slík réttindi skv. reglugerð 571/2002 um menntun og skyldur heilbrigðisfulltrúa.

Laun eru skv. kjarasamningum stéttarfélaga við launanefnd Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Umsóknarfrestur er til og með **19. júní** næstkomandi.

Allir áhugasamir einstaklingar eru hvattir til að sækja um.

Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda.
Sótt er um starfið á www.mognum.is og nánari upplýsingar veitir Sigríður Ólafsdóttir hjá Mögnum, sigga@mognum.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

AQ-rat
Byggingaverktakar
Þegar fagmennska skiptir þig máli

Málarar óskast til starfa

AQ-rat ehf byggingaverktakar leggja áherslu á að veita fyrirtækjum, húsfélögum og einstaklingum faglega og góða þjónustu, allt frá nýsmíði til viðhalds og endurbóta.
Vegna aukinna verkefna leitum við af öflugum málurum til að slást í hópinn með okkur og takast á við krefjandi verkefni.

Hæfniskröfur:
- Iðnmenntun og að lámarki 5 ára starfsreynsla
- Fagleg og sjálfstæð vinnubrögð
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum skilyrði
- Metnaður til að skila af sér vel unnu verki

Umsóknir skulu sendast ásamt ferilskrá á runar@aqrat.is merkt **„Málari“**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Rúnar í síma 8920688

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Flataskóli
- Forfallakennari

Hofsstaðaskóli
- Dönskukennari
- Stuðningsfulltrúi
- Umsjónarkennari

Sjálandsskóli
- Umsjónarkennari

Leikskólinn Bæjarból
- Leikskólakennari

Leikskólinn Holtakot
- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

Leikskólinn Krakkakot
- Deildarstjóri

Leikskólinn Lundaból
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennari

Móaflöt – skammtímavistun fyrir börn og unglinga
- Starfsmaður

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar **https://starf.gardabaer.is**

GARÐABÆR
gardabaer.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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

Seltjarnarnesbær
Laus störf

Grunnskóli Seltjarnarness

Dönskukennari, fullt starf

Þroskaþjálfi, fullt starf

Umsókn ásamt fylgiskjölum skal skilað á
Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar
undir ***www.seltjarnarnes.is – Störf í boði***

Umsóknarfrestur er til og með 13. júní 2022.

Vakin er athygli á að störfin henta öllum kynjum.
Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við Kennarasamband Íslands.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**

Talmeinafræðingur á leikskóladeild Kópavogsbæjar

Menntasvið Kópavogsbæjar rekur 19 leikskóla í sveitarfélaginu. Í leikskólum Kópavogs eru u.þ.b. 2100 börn og um 700 starfsmenn í um 550 stöðugildum.

Kópavogsbær er barnvænt og heilsueflandi sveitarfélag þar sem leikskólarnir vinna að innleiðingu Barnasáttmálans í öllu sínu starfi. Starf leikskóla Kópavogs einkennist af faglegum metnaði þar sem lögð er áhersla á skapandi og ánægjulegt starfsumhverfi barna og starfsmanna.
Talmeinafræðingur sinnir m.a. greiningum á málþroska- og framburðarfrávikum, talþjálfun, ráðgjöf og fræðslu til foreldra og starfsfólks leikskóla. Mikilvægt er að talmeinafræðingur sé jákvæður og uppbyggjandi í samskiptum, hafi ríkan vilja til að ná árangri og brennandi áhuga á að veita börnum þjálfun og sinna fræðslu til foreldra og starfsfólks.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Löggiltur talmeinafræðingur.
- Réttindi á helstu próftæki.
- Reynsla af vinnu með börnum á leikskólaaldri æskileg.
- Góð færni í mannlegum samskiptum, skipulagsfærni og vönduð vinnubrögð.
- Frumkvæði, lausnamiðuð hugsun og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Færni til að tjá sig bæði í ræðu og riti.
- Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt og í teymi við aðra sérfræðinga
- Ef ekki fæst löggiltur talmeinafræðingur kemur til greina að ráðinn verði nýútskrifaður talmeinafræðingur, þ.e. án löggildingar, sem starfar undir eftirliti og handleiðslu reynds talmeinafræðings.

Umsóknarfrestur er til og með 7.júní 2022. Ráðið verður í stöðuna eftir samkomulagi.

Nánari upplýsingar um starfið má finna á ráðningarvef Kópavogsbæjar https://kopavogur.alfred.is/

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt í gegnum ráðningarkerfið Alfreð.

Kópavogsbær

kopavogur.is

STARF

Viltu hjálpa okkur að varðveita auðlindina?

Í græna hagkerfinu er dyggð að nýta vel hið gamla og fara vel með þær auðlindir og eignir sem við gætum fyrir komandi kynslóðir. Auk þess að vinna rafmagn úr endurnýjanlegum auðlindum leggjum við hjá Landsvirkjun áherslu á að viðhalda mannvirkjum okkar sem best, til að lengja líftíma þeirra og nýtingu. Nú þurfum við viðhaldsstjóra á Mývatnssvæði til að hjálpa okkur að skila rekstrinum í góðu ástandi til komandi kynslóða.

Viðhaldsstjóri á Mývatnssvæði hefur umsjón með rekstri, eftirliti og viðhaldi aflstöðva og veitumannvirkja og er staðgengill stöðvarstjóra.

Hæfniskröfur:
- Menntun á véla- og/eða rafmagnssviði
- Lipurð í samskiptum og samstarfshæfni
- Stjórnunarreynsla æskileg
- Reynsla og þekking á sviði gæðastjórnunar, viðhaldsstjórnunar, verkefnisstjórnunar, rafmagnsöryggisstjórnunar, verkstjórnunar og áætlunargerðar er æskileg
- Frumkvæði, skipulag og sjálfstæði í starfi
- Góð tölvukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 14. júní

Fyrirspurnir um starfið má senda á
starf@landsvirkjun.is

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

Landsvirkjun

SNAPS

BISTRO - BAR

Óskar eftir fólki til starfa
í veitingasal.

Leitum eftir jákvæðu fólki á
framúrskarandi veitingastað.
Með frábærum starfsanda.

Sendi fyrirspurnir eða umsókn
á snaps@snaps.is merkt atvinna.

Björgunarskóli

Slysavarnafélagið Landsbjörg auglýsir starf við Björgunarskóla Slysavarnafélagsins Landsbjargar laust til umsóknar.

Við leitum að jákvæðum og metnaðarfullum einstaklingi með brennandi áhuga á björgunar- og fræðslumálum.

Starfssvið og meðal verkefna

- Leiða stefnu og framtíðarsýn í samvinnu við skólastjóra
- Leiða öflugan og drífandi hóp sviðstjóra skólans og styðja til árangurs
- Vinna í áætlunargerð í samvinnu við skólastjóra
- Viðhalda góðum samskiptum við félagsfólk og aðra viðskiptavini
- VInna við skipulagningar námsskrár
- Rýna og fylgja eftir spennandi tækifærum í uppfærslum á námsefnisgerð

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun eða sambærileg menntum sem nýtist í starfi
- Góð skipulagshæfni
- Góð almenn tölvukunnátta
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Reynsla af stýringu verkefna
- Góð samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Þekking á starfssemi félagsins á sviði slysavarna- og/eða björgunarmála er kostur
- Kunnátta á streymisbúnað/ tæknibúnað er kostur
- Kennsluréttindi er kostur
- Hreint sakavottorð

Starfshlutfall er 100% og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Allar umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Nánari upplýsingar veitir skólastjóri björgunarskólans í síma 5705900 eða á arna@landsbjorg.is

Umsóknafrestur er til og með **6. júní**. Umsókn og ferilskrá sendist á netfangið: starf@landsbjorg.is

Slysavarnafélagið Landsbjörg eru landsamtök björgunarsveita og slysavarnadeilda á Íslandi.

Félagið er ein stærstu samtök sjálfboðaliða á Íslandi.

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

Leikskólakennarar óskast

Leikskólinn Undraland, Flúðum auglýsir eftir leikskóla kennurum til starfa næsta skólaár, frá og með 8. ágúst 2022

Í Undralandi eru um 45 nemendur frá eins árs aldri á þremur deildum.

Leikskólinn nýtur góðs af einstaklega fallegu umhverfi, góðu útinámssvæði og hinni rómuðu veðursæld á Flúðum.

Vel er búið að leikskólanum af hálfu sveitarfélagsins og nýtur hann góðs samstarfs við foreldrasamfélagið sömuleiðis. Við skólann starfar samstilltur hópur með alls konar reynslu og þekkingu sem nýtist vel í leikskólastarfinu.

Leiðarljós okkar í Undralandi er umhverfi okkar og umhyggja.

Við leitum að áhugasömum leikskólakennurum til þess að starfa með okkur í því að efla leikskólann okkar með metnaðarfullu starfi og fólki sem hefur áhuga á því að vinna með börnum – og fullorðnum, í leik og starfi. Umsækjendur þurfa að vera sveigjanlegir og ráðagóðir, með ríka samkennd og góða hæfni í mannlegum samskiptum.

Við leitum að fólki sem hefur faglegan metnað og áhuga á þróunarstarfi menntastofnana.

Framundan eru spennandi tímar í Undralandi, Flúðum þar sem starfsmenn geta komið að þróun skólans til framtíðar.

Við hvetjum áhugasamt fólk, af öllum kynjum, til að sækja um. Ef ekki næst að ráða fagmenntaða leikskólakennara, þá ráðum við leiðbeinendur til starfa.

Umsóknarfrestur er til 31. maí 2022.
Ráðið verður í stöðuna frá og með 8. ágúst 2022

Umsóknir skal senda rafrænt með ferilskrá og greinargerð um umsækjanda; áhugasvið, styrkleika og sýn viðkomandi á leikskólastarfið, á netfang skólans.

Áhugasamir hafi samband við leikskólastjóra, til að afla frekari upplýsinga. **Ingveldur Eiríksdóttir,** leikskólastjóri s. 7686600 - undraland@undraland.is

Leikskólinn Undraland — Umhverfi - Umhyggja

Hrunamannahreppi, 845 Flúðir, Sími 480 6620, Netfang: undraland@undraland.is

job

Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**

Reykhólar er sveitarfélag með um 230 íbúa og þar af býr um helmingur þeirra í þéttbýlinu á Reykhólum. Á Reykhólum er að finna margvíslega þjónustu. Í boði er flutningsstyrkur.

Laus til umsóknar staða skólastjóra Reykhólaskóla

Reykhólahreppur auglýsir stöðu skólastjóra Reykhólaskóla lausa til umsóknar. Skólinn er samrekinn leik-, grunn- og tónlistarskóli undir einu þaki sem viðkomandi er ætlað að leiða. Í skólanum eru innan við 30 nemendur á grunnskólaaldri og 12 nemendur á leikskólaaldri. Reykhólar er sveitarfélag með um 270 íbúa og þar af býr um helmingur þeirra á þéttbýlinu á Reykhólum. Á Reykhólum er að finna margvíslega þjónustu.

Starfssvið:
- Að starfa skv. lögum og reglugerð um grunn- og leikskóla
- Að veita skólanum faglega forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi
- Að leiða samstarf nemenda, starfsmanna, heimila og skólasamfélagsins í heild
- Að stýra og bera ábyrgð á rekstri skólans og daglegri starfsemi

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Leyfi til að nota starfsheitið kennari
- Kennslureynsla í grunnskóla er skilyrði
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar og uppeldis- og menntunarfræða er kostur
- Reynsla af störfum á sviði stjórnunar, rekstrar og þróunarstarfi er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Faglegur metnaður, hugmyndaauðgi, skipulagshæfni og leiðtogahæfileikar
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og frumkvæði
- Hreint sakavottorð

Leitað er að einstaklingi sem hefur skýra framtíðarsýn í skólamálum, er skapandi og metnaðarfullur. Staðan er laus frá 1. júlí 2022. Launakjör eru samkvæmt samningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands.

Umsókn skal fylgja greinargott yfirlit um nám og störf (ferilskrá), leyfisbréf til kennslu, kynningarbréf og meðmæli. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Fólk af öllum kynjum er hvatt til að sækja um.

Upplýsingar um starfið veitir Ingibjörg Birna Erlingsdóttir, sveitarstjóri Reykhólahrepps, í síma 430-3200 eða í gegnum netfangið sveitarstjori@reykholahreppur.is

Umsóknum skal skilað til sveitarstjóra Reykhólahrepps á netfangið sveitarstjori@reykholahreppur.is

Staða leikskólakennara í 100% starfshlutfalli, best er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Starfssvið: Starfar samkvæmt lögum og reglugerð um leikskóla, öðrum lögum er við eiga, aðalnámskrá leikskóla og skólastefnu sveitarfélagsins.

Menntunar og hæfniskröfur:
- Kennaramenntun, leyfisbréf og hæfni til kennslu í leikskóla
- Góð íslenskukunnátta
- Áhugi, reynsla og hæfni í starfi með börnum
- Jákvæðni, frumkvæði og góður samstarfsvilji
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, sjálfstæði og sveigjanleiki í vinnubrögðum
- Reglusemi og samviskusemi
- Hefur hreint sakarvottorð

Launakjör eru samkvæmt samningum Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands.
Umsóknum skal fylgja greinargott yfirlit um nám og störf (ferilskrá), leyfisbréf til kennslu, kynningarbréf og meðmæli. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.
Hvetjum fólk af öllum kynjum til að sækja um.

Upplýsingar gefur Ingibjörg Birna Erlingsdóttir sveitarstjóri í síma 430 3200
eða í gegnum netfangið sveitarstjóri@reykholar.is

Umsóknum skal skilað til sveitarstjóra Reykhólahrepps á netfangið sveitarstjori@reykholar.is

Laus til umsóknar staða tónlistakennara.

Reykhólaskóli- tónlistardeild óskar eftir tónlistakennara í fullt starf frá og með 1.ágúst 2022.

Við tónlistadeild Reykhólakóla stunda um 20 nemendur nám á ýmis hljóðfæri. Tónlistadeild er í mikilli samvinnu við grunn- og leikskóladeild Reykhólaskóla. Meirihluti kennslunnar fer fram á skólatima grunn- og leikskóladeildar.

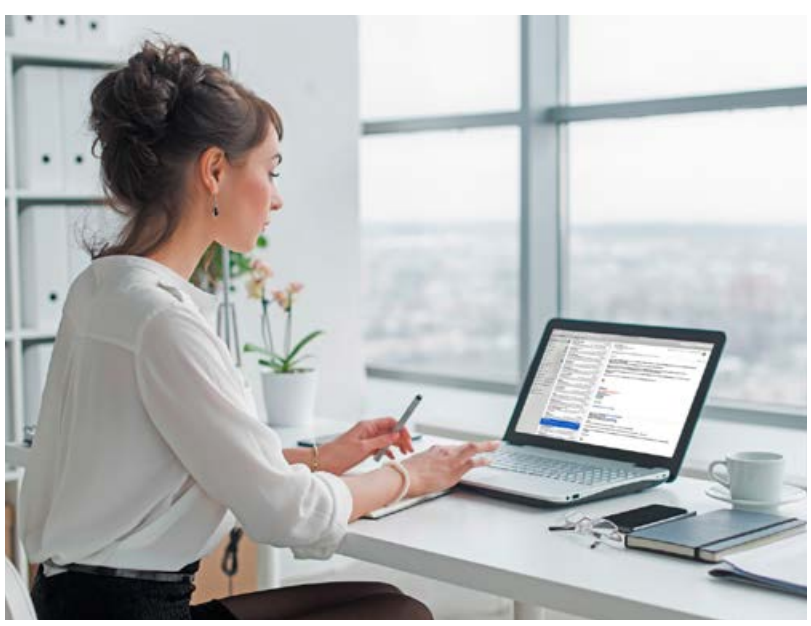
Helstu verkefni og ábyrgð.
- Almenn tónlistakennsla
- Tónmennt í grunnskóladeild.
- Önnur verkefni sem skólastjóri felur kennara.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Tónlistakennaramenntun eða haldgóð tónlistamenntun sem nýtist í starfi.
- Færni í kennslu á ýmis hljóðfæri.
- Lipurð og sveigjanleiki í samskiptum.
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- Frumkvæði í starfi.
- Góð íslenskukunnátta.
- Hreint sakarvottorð.

Laun eru samkvæmt samningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Nánari upplýsingar veitir Anna Björg Ingadóttir skólastjóri Reykhólaskóla á netfangið skolastjori@reykholar.is, eða í síma 4347806.

Ferilskrá og kynningarbréf sendist á skolastjori@reykholar.is eða á Reykhólaskóli, Skólabraut 1, 380 Reykhólahreppur.

Í Reykhólaskóla eru 40 nemendur í dag - Umsóknarfrestur er 31. maí í öllum tilfellum. - Fólk af öllum kynjum er hvatt til að sækja um.



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar
sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

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

ráðum
ráðningarstofa

RÚV starfar í almannaþágu og hefur það hlutverk að vekja, virkja og efla. Öflugt og samhent starfsfólk RÚV rýnir samfélagið, segir mikilvægar sögur og þróar nýjar leiðir til miðlunar.

Umsókn skal skilað á **www.ruv.is/storf**

Nánari upplýsingar veitir Skarphéðinn Guðmundsson, dagskrárstjóri, skarphedinn.gudmundsson@ruv.is.

Umsóknarfrestur er til og með 1. júní 2022

Við hvetjum áhugasöm til að sækja um starfið, óháð kyni, uppruna, fötlun eða skertri starfsgetu.

www.ruv.is

Aðstoðardagskrárstjóri sjónvarps

Við leitum að aðstoðardagskrárstjóra sem hefur breiða þekkingu á dagskrárefni og framleiðslu. Um er að ræða faglega umsjón og samstarf við dagskrárstjóra um innkaup og framleiðslu á heimildaefni, fræðslu- og menningarefni.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Hugmyndavinna, þróun, framleiðsla, kaup, áætlanagerð, stefnumótun og fagleg umsjón með heimildaefni, fræðslu- og menningarefni.
- Svörun erinda og dagleg samskipti við sjálfstæða framleiðendur heimildaefnis, dagskrárgerðarfólk og aðra efnisbirgja.
- Undirbúningur, verkefnastýring og eftirlit með framleiðslu heimildaefnis fyrir hönd sjónvarps.
- Ráðningar, samskipti og stuðningur við dagskrárgerðarfólk.

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf á sviði fjölmiðlunar, kvikmyndagerðar eða annars sem tengist ábyrgðarsviði og verkefnum.
- Yfirgripsmikil reynsla og þekking á framleiðslu heimildaefnis.
- Skipulagsfærni og nákvæmni.
- Gott vald á íslenskri tungu, ritfærni og ágæt tungumálaþekking, einkum í ensku og Norðurlandamálum.
- Góð hæfni í samskiptum og færni til að leiða árangursríka samvinnu.

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

HAGVANGUR

Við ráðum

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

Stjórnendaleit

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

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

Almennar ráðningar á markaði

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

Sveigjanleg nálgun

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

Matstæki

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

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

Ráðgjöf við starfslok

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Kjötsmiðjan ehf
KJÖTVINNSLA

Starfsmenn í kjötvinnslu óskast.

Vegna aukinna umsvifa óskum við eftir að ráða í eftirtaldar stöður:

- **Kjötiðnaðarmann (Gæðastjóra)**
- **Mann vanann úrbeiningu**

Upplýsingar veita:
Sigurður – 8923482 – svg@kjotsmidjan.is
Bryndís – 8693077 – bryndis@kjotsmidjan.is
Marteinn – 8693636 – matti@kjotsmidjan.is

Kjötsmiðjan ehf. / Fosshálsi 27-29 / 110 Reykjavík

GRÓ
FTP · GEST · GTP · LRT

unesco
Centre Under the auspices of UNESCO

Gistiaðstaða á höfuðborgarsvæðinu fyrir 25 – 30 einstaklinga – forkönnun

GRÓ – Þekkingarmiðstöð þróunarsamvinnu hefur í hyggju að taka á langtímaleigu gistiaðstöðu á höfuð-borgarsvæðinu fyrir 25–30 einstaklinga frá og með 1. september 2022. Um er að ræða langtímaleigu til 3–5 ára, með möguleika á framlengingu.

- Sérherbergi sem þurfa að vera búin rúmi, fataskáp, skrifborði og skrifborðsstól.
- Sérbaðherbergisaðstaða æskileg.
- Aðgangur að eldhúsi, þvottaaðstöðu og interneti nauðsynlegur.
- Sameiginlegt rými eða félagsaðstaða er kostur.
- Mikilvægt er að gistiaðstaðan sé vel tengd almenningssamgöngum.
- Þá er einnig kostur að aðstaðan sé miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu, eða nálægt þeim stöðum þar sem GRÓ skólarnir sem munu nýta aðstöðuna starfa (Hafnarfjarðarhöfn/Keldnaholt/Urðarhvarf).
- Aðstaðan skal uppfylla kröfur fyrir gististaði skv. reglugerð nr. 1277/2016 um veitingastaði, gististaði og skemmtanahald.

GRÓ – Þekkingarmiðstöð þróunarsamvinnu starfar á Íslandi undir merkjum UNESCO, sbr. reglugerð nr. 1260/2019. Miðstöðin er fjármögnuð af utanríkisráðuneytinu, sem hluti af alþjóðlegri þróunarsamvinnu Íslands. Fólkið sem kemur til með að nýta gistiaðstöðuna eru sérfræðingar frá þróunarlöndunum sem hafa nokkurra ára starfsreynslu og sem sækja Jarðhitaskóla, Landgræðsluskóla og Sjávar-útvegsskóla GRÓ.

Nánari upplýsingar gefur Nína Björk Jónsdóttir, forstöðu-maður GRÓ – Þekkingarmiðstöðvar þróunarsamvinnu, í síma 545-7333. Aðilar sem vilja taka þátt í forkönnun skulu senda ítarlegar upplýsingar um gistiaðstöðuna, verðhugmyndir, sem og hvað er innifalið, á netfangið: nina.jonsdottir@utn.is fyrir 15. júní 2022.

GRÓ – Þekkingarmiðstöð þróunarsamvinnu áskilur sér rétt til að ganga til viðræðna við hvaða aðila sem er eða hafna öllum.

Aðalfundur

Náttúruverndarsamtaka Íslands 2022

Náttúruverndarsamtök Íslands

Verður haldinn **miðvikudaginn 8. júní n.k.** í Reykavíkur-Akademíunni, Þórunnartúni 2, jarðhæð og hefst fundurinn kl. 17:30

Á dagskrá verða venjuleg aðalfundarstörf
Sjá natturuvernd.is

RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGN TIL SÖLU:

REYNIMELUR 55, 107 REYKJAVÍK PARHÚS

Eignin verður sýnd föstudaginn 3. júní n.k. á milli kl. 12:00 og 13:00.
Ríkiskaup kynna 227,7 m2 ágætis parhús á horni Reynimels og Hofsvallagötu, byggt árið 1938. Eignin skiptist í kjallara og tvær hæðir. Vinsæl staðsetning þar sem stutt er í alla þjónustu.

Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa: www.rikiskaup.is Verð: 135 mkr.

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

RÍKISKAUP

---

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

---

ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna. Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

FORVAL

FORVAL 21657 - Endurbætur og stækkun á Seðlabanka Íslands.

Ríkiskaup fyrir hönd Seðlabanka Íslands, óskar eftir þátttökubeiðnum í verkið: Endurbætur og stækkun á Seðlabanka Íslands.

Ljósmynd, Christopher Lund

Verkið felst í að rífa niður og endurbyggja rými á 1. hæð Seðlabanka Íslands ásamt að reisa nýbyggingu í hjarta bankans. Verkið nær til svæða á 1.hæð, 2.hæð og jarðhæð, hluti af verkinu er að byggja nýbyggingu í miðrými bankans þar sem nú er glerþak. Allir verkþættir á svæðinu verða endurnýjaðir, framkvæmdasvæði er 3.000 m² og þar af 500 m² nýbygging. Verklok eru áætluð í febrúar 2024.

Allar nánari upplýsingar um ferlið og útboðsskilmála er að finna gjaldfrjálst í útboðskerfi Ríkiskaupa, TendSign, á vefslóðinni https://tendsign.is/.

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

Sjá nánar á www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP

ÚTBOÐ

Þjónusta og Viðhald Gatnalýsingar í Kópavogi

Kópavogsbær og Vegagerðin óska eftir tilboðum í þjónustu og viðhald gatnalýsingar í Kópavogi á árunum 2022-2025 (Street Light Service and Maintenance in Kópavogur). Um er að ræða EES útboð.

Verkið felur í sér kaup á þjónustu við viðhald og eftirlit á gatna- og stígalýsingarkerfi í eigu Kópavogsbæjar og veglýsingarkerfi Vegagerðarinnar innan sveitarfélagsmarka Kópavogsbæjar. Kerfið sem þjónustan tekur til samanstendur af dreifiskápum, jarðstrengjum, staurum og lömpum.

Samningurinn mun gilda í þrjú ár með möguleika á framlengingu tvisvar sinnum um eitt ár í senn.

Bjóðendur skili inn tilboðsskrá rafrænt inn í TendSign útboðskerfið fyrir **kl. 11:00 föstudaginn 1.júlí 2022.** Opnun tilboða fer fram með rafrænum hætti í TendSign útboðskerfinu og verður opnunarskýrsla send öllum bjóðendum eftir opnun tilboða.

Kópavogsbær

kopavogur.is

EIGNAMIÐLUN

Þingvellir - Þjóðgarður

Einstakt sumarhús í þjóðgarðinum við norðanvert Þingvallavatn, á 1.600 fm lóð, steinsnar frá Almannagjá. Eignin hefur verið gerð upp á afar smekklegan og vandaðan máta.

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

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

ÚTBOÐ

SKÚLAGATA 4, 101 REYKJAVÍK – ENDURBÆTUR OG BREYTINGAR Á HÚSNÆÐI

21736: Framkvæmdasýslan - Ríkiseignir (FSRE), fyrir hönd Fjármálaráðuneytisins, óska eftir tilboðum í verkið: Skúlagata 4 – Endurbætur og breytingar

Afmörkun verkefnis
Um er að ræða endurbætur og breytingar á öllum hæðum hússins, Skúlagötu 4, 101 Reykjavík.

Hæðir 2, 3 og 4 eru hver um sig um 1.000 m² en 5. og 6. hæð eru minni eða um 700 m², ásamt sameiginlegri móttöku fyrir allt húsið á 1. hæð og öðrum minniháttar breytingum þar.

Má áætla að endurbætur á 1. hæð séu um 400 m².

Hönnunargögn eru tilbúin og skrifuð fyrir fyrstu þrjár hæðirnar, grunnmyndir eru tilbúnar fyrir 4. 5. og 6. hæð og eru þær sambærilegar neðri hæðum í efnisvali og hönnun, en sérteikningar fyrir efri hæðir verða tilbúnar í síðasta lagi 31. okt. 2022.

Stefnt er að því að bjóða upp á vettvangsskoðun **kl. 13:00 þann 14. júní n.k.**

Hagkvæmasta tilboðið verður valið á grundvelli besta hlutfalls milli verðs (95%) og gæða (5%).

Hér er um almennt útboð að ræða eins og því er lýst í 2. gr. laga um opinber innkaup nr. 120/2016.

Fyrirspurnir varðandi verkefni **21736** skulu sendar rafrænt í gegnum TendSign og verða svör birt þar. Fyrirspurnartími rennur út **laugardaginn 18. júní 2022.**

Tilboðum skal skila í gegnum vefinn Tendsign.is **fyrir kl. 12:00 mánudaginn 27. júní 2022.**

Allar nánari upplýsingar um ferlið og útboðsskilmála er að finna gjaldfrjálst í útboðskerfi Ríkiskaupa, TendSign, á vefslóðinni https://tendsign.is/.

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

Sjá nánar á www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP

TIL SÖLU

Til sölu er fasteignin Hólagata 20 í Reykjanesbæ, ásamt lóðarréttindum og rekstri, (Biðskýlið Njarðvík).

Þar hefur í áratugi verið rekin veitingasala og sjoppa.
Fasteignin stendur við eina af aðal umferðargötum Reykjanesbæjar.

Eigninni fylgir samningur við olíufélag, sem greiðir fyrir aðstöðu á lóð og í hluta hússins.

Óskað er eftir tilboðum.

Nánri upplýingar veitir Ásgeir Jónsson, lögmaður, sími 669 7907, netfang: asgeir@loggardur.is.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Kristján
s: 867-3040

Guðbjörg G.
s: 899-5949

Garðar B.
s: 898-0255

Sólveig
s: 869-4879

Hallgrímur
s: 896-6020

Elísabet
s: 781-2100

Viktoría Larsen
s: 618-5741

Einar Örn
s: 823-4969

Sonata
s. 764-6334

Kristín María
s: 837-1177

Ragnheiður
s: 788-3069

Halldór
s: 660-5312

Bára
s: 693-1837

Aðalsteinn Jón
s: 767-0777

Thelma
s: 860-4700

Inga Reynis
s: 820-1903

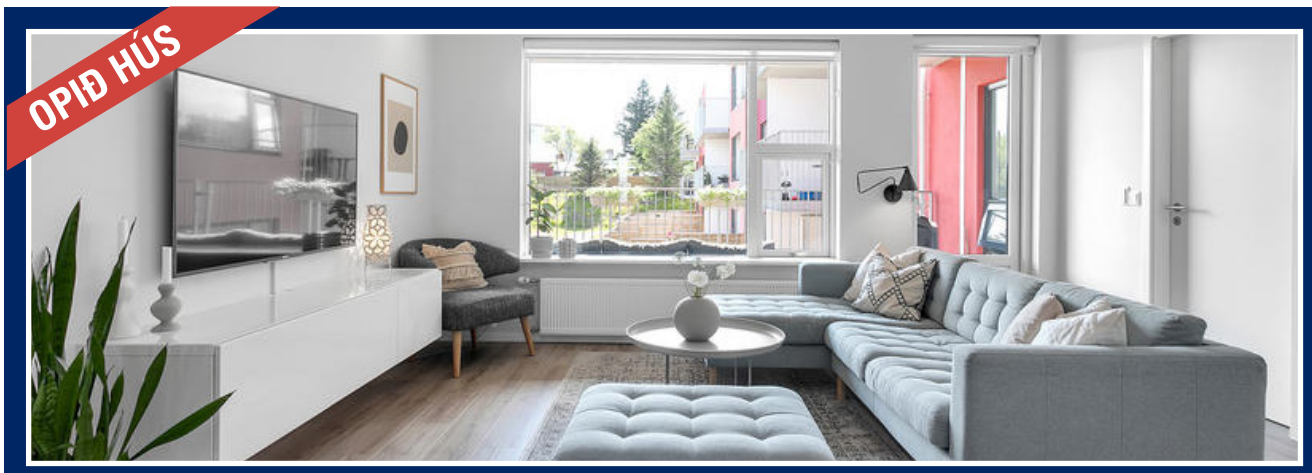
Ragnar
s: 699-8282

Kristján Björn
s: 844-1450

TRAUSTI
fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is

VIÐ ERUM TRAUSTI



Aðalsteinn
S: 767-0777

LYNGÁS 1H – 210 GARÐABÆR

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 1. JÚNÍ KL. 17:30-18:00
Björt og falleg 3ja herbergja 83,4 fm. íbúð á 2. hæð í góðu lyftuhúsi á frábærum stað í Garðabæ. Húsið er byggt 2019 svo allt er nýlegt og allar innréttingar og skápar eru af vandaðri gerðinni frá AXIS innréttingasmiðju. Íbúðin er með skjólgóðar 9,7 fm. suðursvalir. Fallegur lokaður garður með leiktækjum. **Nánari uppl. veita Aðalsteinn s. 767-0777 og Einar Örn lgf. s. 546-5050.**
Verð: 67,9 millj.

Einar Örn
S: 823-4969

KAMBASEL 56
109 REYKJAVÍK

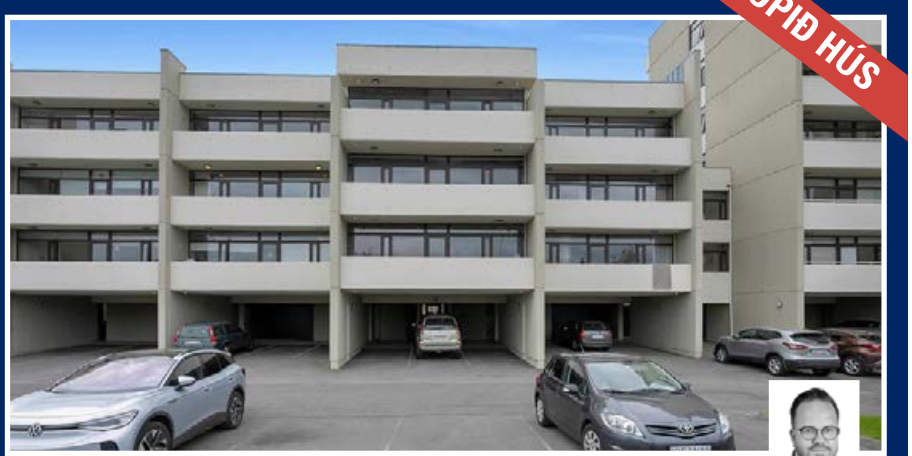
OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 30. MAÍ KL. 17:30-18:15
Til sölu 81,9 fm 3ja herbergja íbúð á 1.hæð við Kambasel 56. Virkilega fín íbúð með sérinngangi, viðarpalli og niður gröfnu trampólíni í garði. Geymsla innan íbúðar. Sameiginleg hjóla- og vagnageymsla. **Nánari uppl. veitir Einar lgf. s. 8234969 og einar@trausti.is**
Verð: 56,9 millj.

Kristján
S: 867-3040

Hallgrímur
s: 896-6020

MOSARIMI 14
112 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 30. MAÍ KL. 17:30-18:00
Falleg og vel viðhaldin 4ra herbergja 95,5 fm. íbúð á 2. hæð. Snyrtilegur garður sem hefur verið í umsjá fagaðila í garðyrkju. Stutt er í skóla og leikskóla, verslanir og þjónustu í þessu rólega og vel skipulagða hverfi. **Nánari uppl. veita Hallgrímur s. 896-6020 og Kristján lgf. s. 546-5050**
Verð: 59,9 millj.



Aðalsteinn
S: 767-0777

KAPLASKJÓLSVEGUR 91
107 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 31. MAÍ KL. 17:30-18:00
Björt og falleg 3-4ra herb. 92,3 fm. íbúð í góðu fjölbýli á frábærum stað í Vesturbænum. 2019 var íbúðin að mestu tekin í gegn. Góð staðsetning og stutt í alla þjónustu og bæði í skóla og leikskóla. Tvennar góðar svalir og góður lokaður garður með leikvelli fyrir börnin. Eignin er laus við kaupsamning.
Nánari uppl. veita Aðalsteinn s. 767-0777 og Einar Örn lgf. s. 546-5050.
Verð: 69,9 millj.

Kristján
S: 867-3040

Ragnar
s: 699-8282

ÁLHELLA 14
221 HAFNARFJÖRÐUR

Ný iðnaðarbil við Álhellu 18-30. Stærð 26,3 fm. Hverju rými verður skilað með niðurfalli, vask með heitu og köldu vatni. Lýsing í lofti, ofn til upphitunar sem er staðsettur innst í rýminu. Rafmagnstafla með 3ja fasa rafmagni ásamt einum 3ja fasa rafmagnstengli við töflu. Rafmagnstengill í lofti fyrir hurðaropnara, ljósarofi og rafmagnstengill nálægt hurð. Bílskúrshurð með inngönguhurð.
Nánari uppl. veita Ragnar s. 699-8282 og Kristján lgf. s. 867-3040
Verð: 8,5 millj.

RÍKISKAUP

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

Allar nánari upplýsingar veita starfsmenn Ríkiskaupa í síma 530 1400

Til Sölu

Tilboð óskast í sumarhús til flutnings, staðsett á lóð Verkmenntaskólans á Akureyri (VMA) og byggt af nemendum í húsasmíði, rafvirkjun og píplögnum.

Um er að ræða timburhús, 64 m2 að grunnfleti með svefnaðstöðu og geymslu á lofti. Að utan er húsið klætt hvítmálaðri bandsagaðri vatnsklæðningu frá Húsasmiðjunni og járngráu bárujárni, klæðning bárujárns á útveggi verður klár við sölu. Þak er bárujárnsklætt. Þakkantar eru klæddir að hluta til. Í húsinu eru timburgluggar og úthurðir frá Berkinum ehf. Lagt er fyrir rafmagni og neysluvatni í húsinu, búið er að leggja fyrir gólfhita og tengja í kistu, þá er eftir að setja gólfniðurföll í sturtu og í þvottahús. Innveggir eru klæddir gifsplötum, ómálaðir. Um, 10% er eftir í veggjaklæðningum innanhúss. Á gólfi eru 21mm nótaðar rakavarðar spónaplötur og gólfhitalagnir í takkadúk þar ofan á. Húsið er án endanlegra gólfefna, loftaklæðninga, innréttinga og innihurða. Rafmagn er fullklárað með tilbúinni rafmagnstöflu. Húsið er einangrað með 150mm steinull í gólfi, 150mm steinull í útveggjum og þak er einangrað með 220mm steinull. Gluggar eru allir með tvöföldu TopN+ gleri. Húsið selst í því ástandi sem það er í á tilboðsdegi.

Húsið verður til sýnis eftirfarandi daga; þriðjudaginn 31. maí kl. 14.00 – 15:00 og fimmtudaginn 2. júní kl. 16:00 - 18.30. Húsið stendur á norðurplani við byggingadeild VMA. Nánari upplýsingar eru á heimasíðu VMA og á facebook síðu byggingadeildar (https://www.facebook.com/byggingadeild) og frekari upplýsingar eru veittar á skrifstofu skólans í síma 464 0300, hjá brautarstjóra byggingadeildar í síma 896 6731 og Ríkiskaup í síma 530 1400.

Húsið er tilbúið til flutnings og þarf kaupandi að fjarlægja það eigi síðar en 15. ágúst 2022.

Tilboðum skal skila rafrænt fyrir **kl. 13:00 mánudaginn 6. júní 2022** á heimasíðu Ríkiskaupa www.rikiskaup.is.

Verkmenntaskólinn á Akureyri áskilur sér rétt til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

Sjá frekari upplýsingar á vefsíðunni: www.utbodsvefur.is

RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGN TIL SÖLU:

AÐALSTRÆTI 1, ÞINGEYRI – EFRI HÆÐ

Eignin verður sýnd fimmtudaginn 2. júní n.k. kl. 13:00 - 13:30.
Skv. reglum Ríkiskaupa um lágmarks auglýsingatíma verða tilboð sem berast í eignina tekin til skoðunar eftir kl. 13:00 mánudaginn 6. júní, 2022.

Ríkiskaup kynna eignina Aðalstræti 1, 470 Þingeyri.
Birt stærð 80,4 m2.
Um er að ræða fjögurra herbergja íbúð á efri hæð í tvíbýlishúsi.
Sameiginlegur inngangur. Eignin þarfnast viðhalds.

Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa: www.rikiskaup.is Verð: 8,5 mkr.

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

RÍKISKAUP

FOLD FASTEIGNASALA

Sóltún 20 • Sími: 552 1400
www.fold.is • fold@fold.is

Viðar Böðvarsson
viðskiptafr. og lögg. fast.
vidar@fold.is / 694-1401

Gústaf Adolf Björnsson
íþróttafræðingur og lögg.fast
gustaf@fold.is / 895-7205

Anna Ólafía Guðnadóttir
íslenskufræðingur

Rakel Viðarsdóttir
lögg. fast.
rakel@fold.is / 699-0044

Einar Marteinsson
lögg. fast.
einarm@fold.is / 893-9132

Hlynur Ragnarsson
löggildingarnemi
hlynur@fold.is / 624-8080

Rögnvaldur Örn Jónsson
löggildingarnemi
rognvaldur@fold.is / 660-3452

Hofgarðar Seltjarnarnesi
EINBÝLI MEÐ AUKAÍBÚÐ.

Fallegt vel skipulagt og töluvert endurnýjað rúmlega 326 fm. einbýlishús á frábærum stað við Hofgarða á Seltjarnarnesi. Á efri hæð hússins eru stofur með arni, 4-5 svefnherbergi, 2 baðherbergi og eldhús með nýlegri innréttingu og tækjum. Frá stofu gengt út á skjólgóðan pall og þaðan í garð. Á neðri hæð er 65 fm. aukaíbúð og þar er einnig bílskúr. Falleg og góð eign á góðum stað á Seltjarnarnesi.

Vesturgata 7
OPIÐ HÚS MÁNUD. 30.5. KL. 12:30-13:30

Ca. 66 fm íbúð fyir 67+ á frábæðum stað á horni Vesturgötu og Garðastrætis. Lyfta er í húsinu og svalir út frá stofu. Þjónustumiðstöð Reykjavikurborgar er á 1. hæð ásamt heilsugæslu. **Opið hús mánudag 30.5. í hádeginu frá kl. 12:30-13:30. Verið velkomin.**
Verð kr. 47,5 millj.

Orrahólar 7, 4, hæð
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUD. 31.5. KL. 17-18

Ca. 73 fm. 2ja herbergja Íbúð á 4. hæð í góðu lyftuhúsi við Orrahóla í Reykjavík. Stæði í bílgeymslu fylgir og húsvörður er í blokkinni. Stórar yfirbyggðar suðursvalir með útsýni yfir Bláfjöll og Elliðavatn. **Opið hús þriðjudag 31.5. kl. 17-19, verið velkomin.**
Verð 42,9 millj.

Sumarhús
Í LANDI MIÐFELLS ÞINGVÖLLUM

Gott Ca. 57 fm. fermetra sumarhús sem stendur á 5000 fm eignalóð við Sandskeið í landi Miðfells við Þingvallavatn.

Húsið skiptist í þrjú svefnherbergi, baðherbergi, stofu og eldhús. Á lóðinni eru tveir geymsluskúrar og svo er stór pallur með heitum potti. Tvö símahlið. **verð 26,9 milljónir.**

Skipholt 50c, 105 Rvk.
SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI MEÐ MIKLA MÖGULEIKA.

Glæsilegt og vandað 264.5 fm skrifstofuhúsnæði að Skipholti 50c í Reykjavík til sölu. Eignin er á efstu hæð hússins og er með mikið útsýni yfir borgina til norðurs. Fullbúin eign með skrifstofum, eldhúsi, ræstiherbergi, skjalageymslu og tveim salernum og þar af annað með aðgengi fyrir fatlaða. Lyfta er í húsinu og einnig eru tröppur upp á hæðina. Næg gjaldfrí bílastæði. **Nánari upplýsingar, rognvaldur@fold.is / 6603452.**

Sumarhúsin seljast á Fold

Fold hefur áratuga reynslu í sölu á sumarhúsum.

Við bjóðum sumarhúsaeigendur velkomna á skrifstofuna okkar í Sóltúni 20, 105 Reykjavík, til að spjalla um markaðinn, horfur og aðstæður.

Farsímar starfsmanna eru á www.fold.is ef þið viljið bóka fund.

Við verðmetum ykkar sumarhús og veitum ráð og upplýsingar.

Velkomin í heimsókn, kaffi á könnunni.

Hvað kostar eignin mín?
Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500 · FASTBORG.IS · EUROMARINA.COM/IS/

Draumaeign á Spáni

Kynning á Grand Hótel Reykjavík um helgina

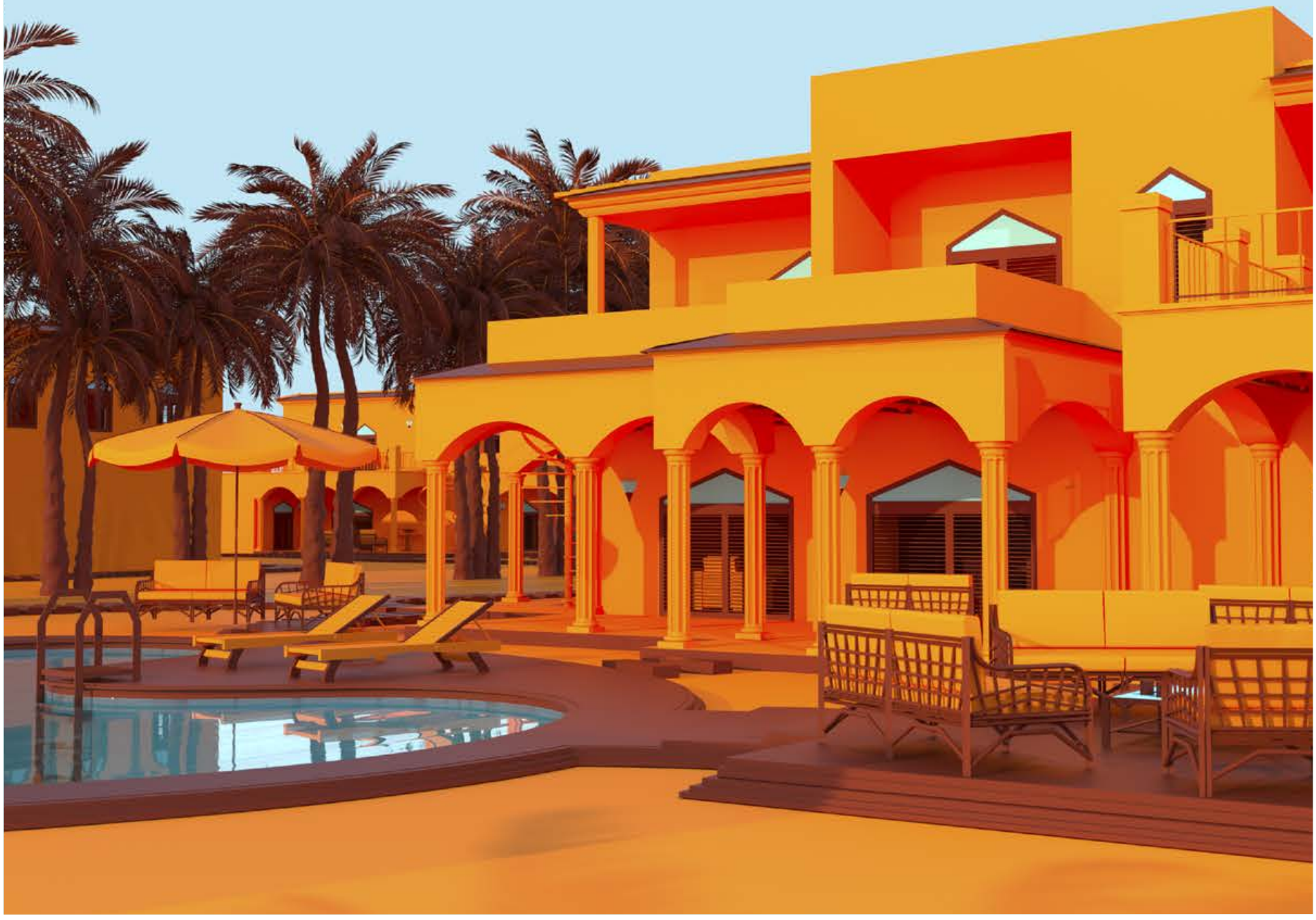
Fasteignasalan Borg, í samstarfi við byggingar-fyrirtækið Euromarina á Spáni, býður glæsilegt úrval nýrra heimila á Spáni. Um er að ræða íbúðir og einbýlishús af ýmsum stærðum og gerðum.

Við hjá Borg fasteignasölu tryggjum örugga og góða þjónustu við Euromarina og fylgjum þér frá upphafi til enda með þínar þarfir og væntingar að leiðarljósi.

Allir velkomnir!

Laugardaginn 28. maí kl. 11–18
Sunnudaginn 29. maí kl. 11–17

euromarina



Gunnlaugur lögg. fasteignasali
844 6447 • gunnlaugur@fastborg.is

Úlfar Þór lögg. fasteignasali
788 9030 • ulfar@fastborg.is

María í námi til lögg. fasteignasala
866 3934 • maria@fastborg.is

Siggi Fannar lögg. fasteignasali
897 5930 • siggifannar@fastborg.is

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
í síma 663 4392 eða 832 3200

Maríubaugur 107
113 Reykjavík

Glæsilegt 202,5 fm raðhús á einni hæð teiknað af Manfreð Vilhjálmssyni.

- Opið og bjart alrými með aukinni lofthæð þar sem útgengt er út á verönd til suðvesturs.
- Svefnherbergisgangur með fjórum svefnherbergjum, tveimur baðherbergjum og tveimur fataherbergjum.
- Innbyggður bílskúr.
- Gólfhiti í opnum rýmum hússins.

Verð: **134,9 millj.**

Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og lögg. fasteignasali
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

Ómar Hvanndal
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 832 3200
omar@miklaborg.is

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jórunni í síma 845 8958

Úlfarsbraut 68
113 Reykjavík

Fallegt og vel skipulagt fimm herbergja 210 fm, parhús á frábærum stað í Úlfarsárdal

- 3-4 svefnherbergi
- Tvö baðherbergi
- Vandaðar innréttingar og gólfhiti
- Suðurvalir með góðu útsýni
- Góður og frágenginn garður
- Heitur pottur á verönd
- Innbyggðum bílskúr

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

Verð: **149,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
mánudag 30. maí
kl. 17.00 - 17.30

Álakvísl 10
110 Reykjavík

133,9 fm 4ra herb. íbúð á 2. hæð á eftirsóttum stað

- Alrými með stofu og borðstofu, eldhúsi
- Þrjú góð svefnherbergi eru á efri hæð, ásamt baðherbergi og manngengu lofti.
- Suðvestursvalir
- Bílastæði í bílageymslu (esk. opinn bílskúr)

Nánari upplýsingar veitir:
Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas.
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is
Ólafur Finnbogason lögg. fasteignasali

Verð: **72 millj.**

OPIÐ HÚS
sunnudag 29. maí
kl. 16.00 - 16.30

Gvendargeisli 84
113 Reykjavík

Björt og falleg 129 fm hæð með sérinngangi m. stæði í bílgeymslu

- Þrjú rúmgóð svefnherbergi
- Stórar stofur
- Falleg útsýni og svalir í suður
- Rúmgott stæði í lokaðri bílgeymslu

Nánari upplýsingar veitir:
Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Verð: **84,9 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jasoni í síma 775 1515

Skjólvangur 6
220 Hafnarfjörður

Fallegt 228 fm einbýli á 2 hæðum

- Fimm svefnherbergi
- Endurnýjuð baðherb.
- Tvennar stofur
- Bílskúr og geymslur
- Fallegur garður
- Neðri hæðin er mikið endurnýjuð
- Þak: nýtt járn 2017

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

Verð: **149 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma 691 2312

Boðaþing 2
203 Kópavogur

144 fm fjögurra herb. enda íbúð á annari hæð

- Þrjú svefnherbergi
- Baðkar og sturta í baðherbergi
- Þvottahús innan íbúðar
- Stórar suð-austur svalir
- Bílastæði í bílageymslu

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is
Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali

Verð: **84,9 millj.**

NÝBYGGING

HAFIÐ SAMBAND
við Óskar í síma 691 2312

Vesturbakki 3 og 5
815 Þorlákshöfn

65 fm geymsluhúsnæði á besta stað við höfnina

- Með innkeyslu og gönguhurð
- Malbikað plan umhverfis húsin
- Skiptist í 12, 65 fm einingar
- Afhendist í ágúst 2022

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is
Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali

Verð: **19,7 millj.**

NÝBYGGING

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma 691 2312

Réttarmói 3a
861 Fljótshlíð

153 fm parhús í landi Hellishóla í Fljótshlíð

- 4-5 herbergja
- 4 svefnherbergi
- 2 baðherbergi
- Strofa og eldhús í opnu rými
- Innbyggður golfbíla-bílskúr
- Húsið afhendist fokhelt á byggingarstigi 4

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is
Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali

Verð: **38 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jórunni í síma 845 8958

Vatnsholtsvegur 7
806 Syðri Reykir

Glæsilegt 77,6 fm sumarhús í Biskupstungum

- Steyptir sökklar og burðarveggir
- Hitaveita, heitur pottur
- Vandaðar innréttingar
- Glæsilegur arinn
- Mikil lofthæð í stofum 3,4 m
- Rúmlega 110 fm pallur
- Baðherbergi flísalagt og með sturtu

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

Verð: **59 millj.**

Lindarflöt 39
210 Garðabær

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jórunni í síma **845 8958**

Fallegt 228,1 fm einbýlishús á einni hæð með bílskúr

- Glæsilegar stofur með gólfsíðum gluggum, rennihurð út í garð
- Alrými með arni
- Gott baðherbergi með glugga
- Þrjú til fjögur svefnherbergi Fallegur garður sem tengist vel inn í stofur
- Falleg aðkoma og einstök staðsetning
- Afgirtur garður

Verð: **169 millj.**

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

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Kjartani í síma: **663 4392**

Álaþing 16
203 Kópavogur

Fallegt 237,5 fm parhús með einstöku útsýni yfir Elliðavatn, Heiðmörk og Bláfjöll.

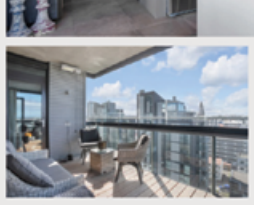
- Neðri hæð eru þrjú rúmgóð svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús, geymsla, forstofa og innan gengt í bílskúr.
- Efri hæð er opið rými með bjartri stofu og eldhús með stórkostlegu útsýni, útgengt út á stórar svalir, hjónasvíta með fataherbergi og sér baðherbergi, sjónvarpsherbergi og gestasnyrting.

Nánari upplýsingar veitir:
Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og lögg. fasteignasali
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

Verð: **154,9 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
í síma **775 1515** eða **897 0634**

Vatnsstígur 18
101 Reykjavík



Glæsileg 176 fm íbúð á 11. hæð á besta stað í Skugganum með stæði í bílageymslu

- Einstakt útsýni til suðurs af svölum yfir bæinn og til vesturs og norðurs yfir Faxaflóann úr stofu.
- Vandað hefur verið sérstaklega til hönnunar, efnisvals og vinnu.
- Rut Káradóttir sá um hönnun.
- Einstök eign.

Nánari upplýsingar:
Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Nánari upplýsingar:
Þröstur Þórhalls
lögg. fasteignasali
sími: 897 0634
throstur@miklaborg.is

Verð: **250 millj.**

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma **691 2312**

Grenidalur 10A
260 Njarðvík-Reykjanesbæ

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is
Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali

Nýlegt 98,9 fm þriggja herbergja endaraðhús

- Góður sólpallur til vesturs
- Skiptist í forstofu, tvö herbergi, baðherbergi, geymslu, stofu og eldhús.
- Möguleiki á þriðja svefnherberginu

Verð: **58,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS | mánudaginn 30. maí kl. 17.30 - 18.00

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jórunni í síma **845 8958**

Fensalir 8
201 Kópavogur - íb 201

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

Falleg 107,8 fm útsýnisíbúð á 2. hæð

- Sex íbúðir í stigahúsi
- Tvö svefnherbergi
- Þvottahús innan íbúðar
- Stofur mjög rúmgóðar og bjartar með útgengt út að suðvestur svalir þar sem útsýnis nýtur við.
- Geymsla í kjallara

Verð: **69,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jasoni í síma **775 1515**

Húshólsbraut 14
801 Grímsnes

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

Snyrtilegur sumarbústaður í Öndverðarnesi í Gamla múraralandinu í Grímsnesinu

- Eignin skiptist í anddyri, tvö svefnherbergi, baðherbergi, geymslu og þvottahús ásamt rúmgóðri stofu og eldhúsi í sama rými.
- Golfvöllur og sundlaug eru innan girðingar.

Verð: **25 millj.**

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS | sunnudaginn 29. maí kl. 15.00 - 15.45

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Svan í síma **697 9300**

Gerplustræti 4
270 Mosfellsbær

Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

Glæsileg 114,6 fm 3-4 herbergja íbúð í nýlegu húsi með sérinngangi

- Skiptist í stórt alrými með stofum og eldhús, forstofa, 2-3 svefnherbergi, þvottahús og baðherbergi
- Stórar suðvestur svalir
- Einstaklega vönduð eign með miklu útsýni og sérinngangi

Verð: **74,9 millj.**

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

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

Eskiás 1 210 Garðabær

Nýjar 3-5 herbergja íbúðir á eftirsóttum stað í Ásahverfinu í Garðabæ til afhendingar í október 2022. Hver íbúð er með sérinngang og er aukin lofthæð í íbúðum á efstu hæð. Innréttingar eru fallegar og stílhreinar en efnis- og litaval var í höndum Haf Studio. Friðsæll og skjólgóður inngarður.

Verð er frá 78,9 milljónum.

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur / Löggiltur fasteignasali
694 6166
herdis@eignamidlun.is

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur
og löggiltur fasteignasali
663 2508
olafur@eignamidlun.is

HAFIÐ SAMBAND VIÐ OKKUR OG BÓKIÐ SKOÐUN

Ásvallagata 4
101 Reykjavík

Hæð og kjallari | 187 fm | 7 herb.

139.000.000

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

Fossvogsbrún 8
200 Kópavogi

Einbýli | 159,4 fm | 5-6 herb.

99.500.000

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8511

Efstaleiti 12
103 Reykjavík

Fjölbýli | 138,6 fm | 4ra herb.

114.000.000

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8511

OPIÐ HÚS
2. júní 17 :00-18:00

Lautasmári 20

201 Kópavogur

Fjölbýli | 86,2 fm | 3 herb.

59.900.000

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

Þverbrekka 8 200 Kópavogur

Fjölbýli með sérinngangi | 72 fm | 2 herb.

55.900.000

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

OPIÐ HÚS
30. maí 17:00-18:00

Seilugrandi 5

106 Reykjavík

Fjölbýli + bílageymsla | 85,5 fm | 3 herb.

62.900.000

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

Vatnsendablettur 247 203 Kóp.

Einbýli | 300,6 fm hús á 4868 fm lóð | 6 herb.

225.900.000

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

Vesturgata 42

101 Reykjavík

Hæð og kjallari | 196 fm | 5 herb.

Tilboð

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

Berjarimi 12

112 Reykjavík

Fjölbýli | 113,5 fm | 3 herb.

59.900.000

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

OPIÐ HÚS
31. maí 17:15-17:45

Baldursgata 3

101 Reykjavík

Fjölbýlishús | 54.8 fm | 2 herb.

45.500.000

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
899 1882

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
896 1168

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096

Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
861 8511

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
694 6166

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
895 9120

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
663 2508

Gunnar Helgi Einarsson
Löggiltur fasteignasali
615 6181

Kári Sighvatsson
Löggiltur fasteignasali og lögfræðingur
899 8815

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
867 0968

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934

Ragnhildur A. Gunnarsdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
861 1197

Úlfar Freyr Jóhannsson
Lögmaður og löggiltur fasteignasali
588 9090

Lilja Guðmundsdóttir
Viðskiptafræðingur og nemi til löggildingar fasteignasala
649 3868

Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090

María Guðrún Waltersdóttir
Móttaka
588 9090

Daníela R. Reynisdóttir
Móttaka
588 9090

VINNUPALLAR EHF

- ÖRUGGAR LAUSNIR -

Sinnum viðhaldinu saman og
notum öruggar lausnir við framkvæmdir

Vinnupallar • Smiðsbúð 10 • s. 7879933 • vpallar.is • vpallar@vpallar.is

Til leigu veitingastaður á besta stað í miðborg Reykjavíkur

Veitingastaðurinn stendur við Amtmannsstíg 1 á Bernhöftstorfu (Humarhúsið)

Húsið er 390 m² að stærð, þar af 75 m² turnhús, möguleiki á góðu útisvæði

Nánari upplýsingar eru veittar í síma 692 0900 eða netfanginu **fifasteignir@fifasteignir.is**

FÍ fasteignafélag slhf. – Katrínartúni 2 – 105 Reykjavík

Sjálfsdáleiðsla og skýrdreymi (Lucid Dreaming)

Dáleiðsluskóli Íslands heldur tveggja daga námskeið 18.–19. júní þar sem þátttakendur læra að taka stjórnina á eigin huga og draumum. Kennari námskeiðsins er Michał Cieślakowski sem er afar reyndur dáleiðandi.

Taktu stjórnina á eigin huga og draumum á tveggja daga námskeiði Dáleiðsluskóla Íslands 18.-19. júní með þéttri æfingadagskrá og öflugum tæknilegum aðferðum, til þess að taka stjórnina á eigin huga og eigin draumum.

Kennari námskeiðsins er Michał Cieślakowski sem er afar reyndur dáleiðandi þrátt fyrir ungan aldur, enda segir hann að dáleiðsla sé allt í senn ástríða hans, áhugamál, atvinna og lífið sjálft. Óhætt er að segja að hann kenni af lífi og sál, en námskeiðið er kennt á ensku þar sem hver mínúta er nýtt að fullu.

Námskeiðið er bæði fyrir dáleiðendur sem vilja ná lengra og fyrir allan almenning, þá sem vilja ná stjórn á lífi sínu í vöku og draumi.

Námskeiðsdagar eru **18. og 19. júní.** Kennt er frá kl. 9 til 18 báða dagana.
Staðsetning: Hótel Sjómannaheimilið Örkin, Brautarholti 29, 105 Reykjavík.
Námskeiðsgjald: 69.000 kr.
Nemendafjöldi: 24 til 36.
Bókaðu núna á **daleidsla.is/bokun** þar sem má finna nánari upplýsingar. Michał Cieślakowski kennir námskeiðið á ensku.

dáleiðsla.is

Námskeiðið er haldið í Sjómannaheimilinu – Hótel Örkinni í Reykjavík.

Kennari námskeiðsins er Michał Cieślakowski sem er afar reyndur dáleiðandi þrátt fyrir ungan aldur.

Sjálfsdáleiðsla

Nánar um námskeiðið

Með þróuðum aðferðum í sjálfsdáleiðslu öðlast þú máttinn til að:
- Eyða streitu á nokkrum sekúndum
- Yfirstíga frestunaráráttuna
- Venja þig af óheilbrigðum hegðunarmynstrum og temja þér í staðinn frábæra siði
- Temja þér jákvæðar tilfinningar og jákvætt hugarástand í hvaða aðstæðum sem er (sem skilar sér í aukinni skilvirkni á viðskiptafundum, í próftöku, við að halda fyrirlestra o.s.frv.)
- Vera í samskiptum við undirvitundina og taka betri ákvarðanir í lífinu

Allt þetta muntu geta gert auðveldlega, hratt og af skilvirkni.

Helstu tækniatriði sem verða kennd:

- Virk sjálfsdáleiðsla
- Öflug tilfinningaleg þjálfun
- Tilfinningaleg sjálfsdáleiðsla fyrir neyðartilfelli
- Sjálfsdáleiðsla með festum (anchored)
- Mjög hröð slökun
- Meðvituð og ómeðvituð tjáningarkerfi
- Reiknirit breytinga (eigin þátta-meðferð)
- Endurlit (regression)
- Sjálfvirk sjálfsdáleiðsla
- Dave Elmans innleiðing í sjálfsdáleiðslu
- Kerfi vana og viðhorfa

Michał Cieślakowski kennir sjálfsdáleiðslu og skýrdreymi í heimalandi sínu Póllandi, víða í Evrópu og Bandaríkjunum. Á myndinni er hann að kenna í Brasilíu.

Dagskrá:

- **Samþætting dáleiðslu og skýrdreymitækni**
- **Leiðir til fullkominnar draumaupprifjunar (mundu alla drauma að morgni)**
- **Skýrdreymi af hvatvísi (að vakna í draumnum)**
- **Bein leið inn í skýrdreymi (WILD-aðferðin)**

Skýrdreymi

Nánar um námskeiðið

Ímyndaðu þér innri veröld sem þú getur upplifað með öllum skilningarvitum. Veröld þar sem þú getur ferðast meðvitað um og gert hvað sem þig lystir, laus undan öllum höftum.

Rétt eins og Neo í The Matrix! Þú getur flogið, sungið eins og engill, kafað niður á hafsbotn, svifið á milli stjarnanna, verið ósýnilegur... Þér halda engin bönd nema ímyndunaraflið sjálft!

Margir líta á skýrdreymi sem hugarspil og leik, en fyrir Michał er það svo miklu meira. Möguleikarnir eru óendanlegir. Eftir að hafa unnið markvisst á þessu sviði hefur Michał stækkað meðvitund sína og aukið þekkingu sína á veruleikanum.

Veruleiki okkar er alls ekki svo ólíkur draumum okkar. Margir fljóta sofandi að feigðarósi. Þeir eru sofandi í lifanda lífi og þá dreymir annarra manna drauma.

Nú er tími til kominn að vakna. Vaknaðu og sjáðu veröldina í nýju ljósi. Eins og þú hefur aldrei séð hana áður. Vertu vakandi í draumum þínum.

Vertu vakandi í lífinu!

Skýrdreymi má einnig skoða í hagnýtara ljósi. Við verjum um þriðjungi af lífi okkar sofandi. Fyrir meðalmanneskju telur það um 25-30 ár af svefni.

Hingað til hefur þú einungis notað svefn sem endurnýjunarleið fyrir líkama og huga. Eftir námskeiðið muntu geta notað svefn sem leið til sjálfsþróunar og sjálfsmeðferðar og upplifað ótrúlega hluti.

Þú munt jafnvel geta notað svefn til sköpunar og til að leysa vandamál.

Matartöfrar frá Túnis

Viktor Freyr Joensen matreiðslumaður fór á kostum í eldhúsinu á dögunum í þættinum Matur og heimili. Hann framreiddi sælkeramáltíð þar sem matarheimur Íslands og Túnis mættust með stórkostlegri útkomu þar sem íslenska lambið og heimagerð krydd voru í forgrunni.

sjofn@frettabladid.is

Viktor Freyr Joensen og Safa Jemai vinna vel saman. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vinkona Viktors, Safa Jemai frá Túnis, stofnaði nýverið fyrirtækið Mabrúka og byrjaði að flytja inn heimagerð krydd frá heimalandi sínu sem móðir hennar gerir. Viktor heillaðist strax af kryddheimi Túnis og leikur sér þessa dagana að því að matreiða kræsingar úr íslensku hráefni kryddaðar með kryddunum frá Mabrúka.

Viktor starfar sem matreiðslumaður hjá Kjötkompaníi og hefur verið þar í sex ár samhliða öðrum vinnum og pásum.

„Ég fór að læra kokkinn hjá Fiskfélaginu, en endaði á að hætta við menntunina og fara að huga að andlegri heilsu og prófa aðra hluti. Ég tók að mér alls kyns sjálfboðavinnu sem ég gat gefið af mér í, ferðaðist víðs vegar um heiminn, hjólaði meðal annars frá Osló til Rómar. Ég gerði marga hluti sem hjálpuðu mér að byggja upp persónuna sem ég er í dag. Seint á árinu 2021 ákvað ég að brýna hnífana upp á nýtt og fara aftur að vinna hjá Kjötkompaníi," segir Viktor.

Ástríðan til staðar frá barnsaldri

„Ástríða mín í matargerð hefur blundað í mér frá barnsaldri. Pabbi er lærður matreiðslumaður og hefur unnið við það nánast allt sitt líf. Sem krakki var ég alltaf að stússast í eldhúsinu með pabba, síðan tóku unglingsárin við og áhuginn fjaraði út en ég tel að matarástríðan hafi legið í undirmeðvitundinni allan tímann.

Árið 2015-16 sótti ég um sem bílstjóri hjá Kjötkompaníi og fundu kokkarnir strax fyrir mikilli ástríðu hjá mér fyrir matreiðslunni. Einnig fengu þeir smjörþefinn af því hve forvitinn ég var um matinn sem við vorum að framleiða.

Seinna sendu þeir mig af stað inn í heim matreiðslunnar þar sem ég gat gjörsamlega gleymt mér. Kunnáttan var mjög snögg að koma enda ástríðan fyrir matargerð búin að krauma lengi í undirmeðvitund minni."

Ákafi Söfu ýtti við mér

Aðspurður segir Viktor að kynni hans af Söfu hafi í raun komið frá henni. „Ég fékk símtal frá Söfu einn daginn þar sem hún segir við mig að hún hafi fengið númerið mitt frá vinkonu sinni sem var systir stráks sem ég vann fyrir og vildi kynna fyrir mér heimagerðu kryddin frá Túnis. Ákafinn og brennandi ástríða hennar fyrir því að koma kryddunum á framfæri fékk mig klárlega til að kynna mér þessi krydd.

Við hittumst mjög fljótt í kjölfarið á þessu símtali og ég hafði ekki hugmynd um að hún hafði bara búið hér í þrjú ár, talandi þessa fyrirmyndar íslensku, í mörgum störfum og búin að gera ótrúleg hugbúnaðarverkefni og vildi bæta við kryddfyrirtæki.

Þegar maður fær tækifæri til að kynnast svona einstakri manneskju hoppar maður strax á vagninn. Eftir fyrsta fund okkar höfum við verið að vinna saman að því að koma þessum kryddum á markaðinn hér á Íslandi."

Glæsilegir réttir hjá þeim Viktori og Söfu.

Mintu hasselback-kartöflur.

Hér má sjá kræsingarnar sem Viktor töfraði fram í þættinum Matur og heimili.

Lambarifjurnar líta girnilega út og kitla bragðlaukana.

Djúpt bragð

Hvað er það sem þér finnst gera kryddin frá Mabrúka framúrskarandi?

„Það er klárlega hversu djúpt bragð þau gefa manni. Öll vinnan og ástríðan sem er lögð í framleiðsluna kemur fram í bragðinu. Þar sem ég elska lamb þá er uppáhaldsblanda mín Fyrir lambið frá Mabrúka klárlega vinsælust hjá mér núna. Hún inniheldur zaatar sem er einnig nýtt uppáhalds hjá mér."

Viktor segist njóta sín í matreiðslunni. „Mér hefur alltaf þótt gaman að gera nýja hluti, eitthvað sem ég hef aldrei gert áður. Er mikið að hægelda hráefni núna, til að mynda nautarifjur sem mér finnst algjör snilld, svínarifjur og fleira, smá svona „country style" fílingur í mér þessa dagana."

Viktor deilir hér með lesendum uppskriftum að öllum réttunum sem hann eldaði í þættinum Matur og heimili á dögunum, lambarifjum með mintu-kúskús, apríkósu-lauksultu, mintu-hasselback-kartöflum og bökuðum kirsuberjatómötum.

Mintu-kúskús

Kúskús
5 stönglar minta
3 chili, kjarnhreinsuð
2 stönglar steinselja
250 g vatn
2-4 g salt og pipar, eða eftir smekk
10 g ólífuolía

Kúskús og vatn sett í pott með smá salti og pipar (Hlutföll: 1 kúskús/1 vatn) Hægt er að steikja kúskúsið á undan suðu fyrir dýpra bragð. Einnig er hægt að sjóða með soðvatni, til dæmis grænmetissoði eða nautasoði. Soðið í 10 mínútur eða þangað til kúskúsið hefur drukkið í sig vatnið. Skerið mintu, chili og steinselju í smátt og hrærið saman með ólífuolíu. Smakkið til með salti og pipar.

Lambarifjur

6-12 stk. lambarifjur / kótilettur
Lambablanda frá Mabrúka eftir smekk
Salt og pipar frá Mabrúka eftir smekk
Ólífuolía, kaldpressuð, eftir smekk

Penslið lambarifjurnar vel með ólífuolíu. Kryddið þær með Lambablöndu kryddinu frá Mabrúka, salti og pipar. Steikið rifjurnar á rjúkandi heitri pönnu í fimm mínútur á hvorri hlið (fer eftir bitum). Einnig er mjög gott að grilla eða setja í ofn í tíu mínútur á 180°C hita. Leyfið kjötinu að standa í fimm til tíu mínútur til að það taki sig (gott er að undirbúa meðlætið og svo bera kjötið fram).

Apríkósu-lauksulta

1 sítróna
10-15 þurrkaðar apríkósur
3 laukar
30 g edik
Graslaukur eftir smekk
2 msk. hvítlauksolía

Skerið lauk niður í smáa strimla. Setjið lauk og hvítlauksolíu í pott á lágum hita og leyfið lauknum að svitna (passa að laukurinn verði ekki brúnaður). Skerið apríkósurnar á meðan laukurinn svitnar. Setið edik og sítrónusafa út í og eldið áfram á lágum hita í tíu til fimmtán mínútur (eða þangað til laukurinn er orðinn mjúkur og sultaður). Blandið apríkósum við, slökkvið á hitanum leyfið apríkósunum að liggja í lauknum í smá stund. Skerið graslauk og blandið honum saman við.

Kirsuberjatómatar

Þurrkaður sítrónubörkur frá Mabrúka eftir smekk
Salt og pipar eftir smekk
50 g ólífuolía
50 g hunang
1 askja kirsuberjatómatar

Hitið ofninn í 200°C. Blandið tómötunum saman við ólífuolíu, hunang, þurrkaðan sítrónubörkinn frá Mabrúka, eða ferskum, salti og pipar. Setjið tómatana inn í ofn og bakið í um það bil tíu mínútur.

Mintu hasselback-kartöflur

4- 6 bökunarkartöflur
Best á grænmetið kryddið frá Mabrúka
Zaatar/minta eftir smekk
Saltflögur eftir smekk
Graslaukur eftir smekk
Hvítlauksolía eftir smekk

Hitið ofninn í 200°C. Skerið kartöflurnar í tvennt og skerið síðan smá rendur niður helminginn á hverri kartöflu. Smyrjið hvítlauksolíu á kartöflurnar. Stráið zaatar/mintu, Best á grænmetið kryddunum frá Mabrúka yfir kartöflurnar ásamt saltflögum. Síðan eru kartöflurnar bakaðar í ofninum í 30-40 mínútur eða þar til þær verða gullinbrúnar. ■

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bátar

Verkstæði Vélasölunnar hefur á að skipa sérhæfum starfsmönnum til viðgerða og viðhalds á **Mercruiser** bátavélum og **Mercury** utanborðsmótorum

R.SIGMUNDSSON
VÉLASALAN
www.velasalan.is
s. 520 0000, Dugguvogi 1
104 Reykjavík

VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940
Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr

SAILSKI
Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Bílar til sölu

Range Rover sport HSE árg. 2015 ek. 153þús Verð 7,5 mill Uppl. í s. 866 3987

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
SAFT

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Málarar

MÁLNINGARVINNA.
Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð. Einar málari s: 832-6017.

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

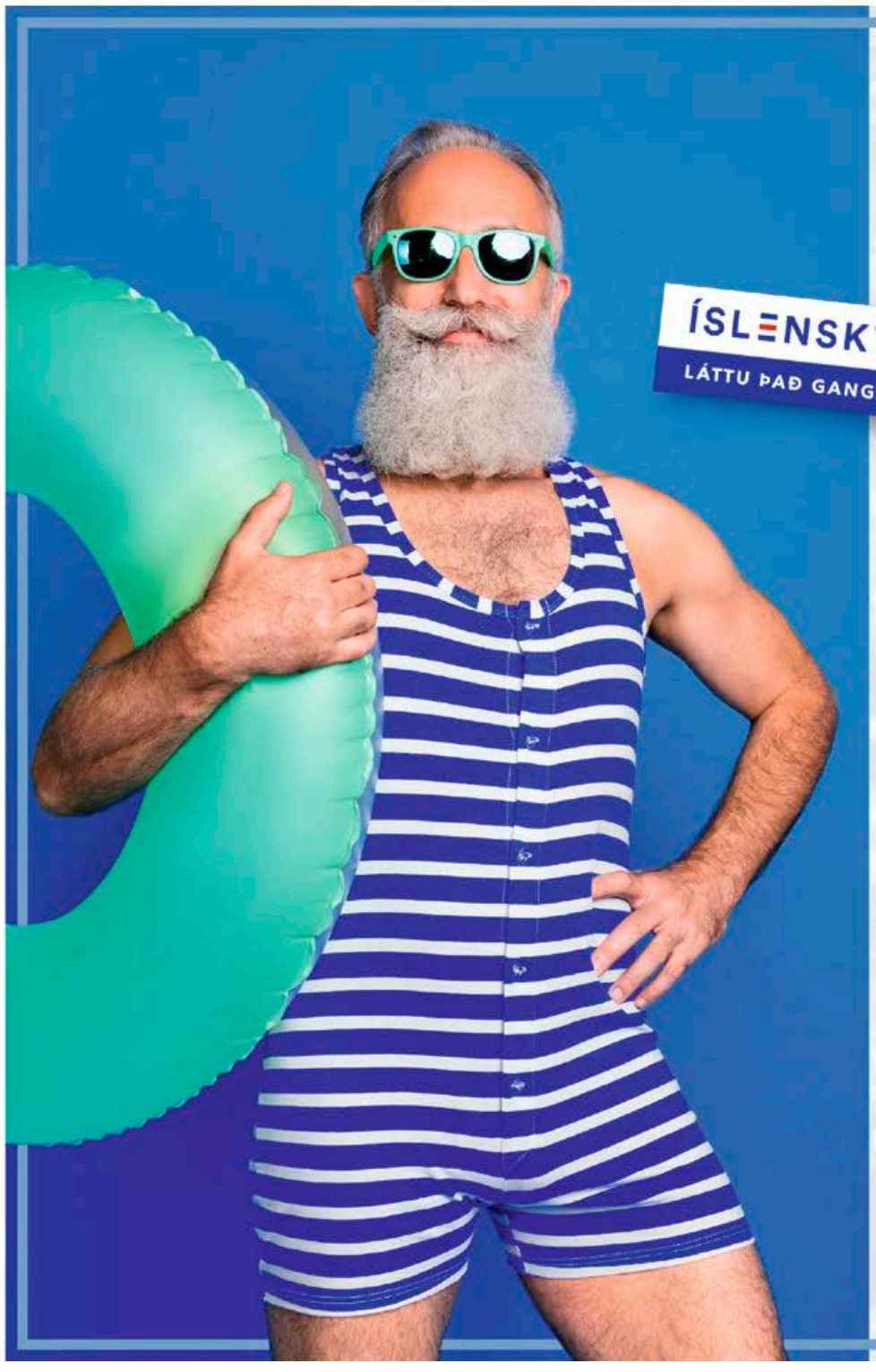
Keypt & Selt

Til sölu

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

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

gott cbd.is



Nú vantar bara pottinn!

Heitir og kaldir gæðapottar, ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina!

Geirslaug 279.000 kr.
Snorralaug 299.000 kr.
Gvendarlaug 189.000 kr.
Unnarlaug 310.000 kr.
Sigurlaug (kaldi potturinn) 135.000 kr.
Grettislaug 259.000 kr.

Háfar, burstar, hitamælar, höfuðpúðar, hengirúm, klór, spil og margt fleira til að gera pottaferðina enn skemmtilegri.

NORMX
Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is
Opið í dag, laugardag, kl. 10-14.

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

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

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd.is

Tómstundir & Ferðir

Ferðalög

Til leigu 2 manna Tab Dropi Hjólhýsi. Verð 50.000 isk vikan. Allt fylgir, gas, grill og áhöld og örbylgjuofn. Uppl. gefur Guðjón. 6995407.

Húsnæði

Húsnæði til sölu

TILBOÐ!!
Fallegt vel einangrað 25 ferm. hús. Staðsett í Reykjavik. Verðið er 4.950.000 Uppl.myndir og teikningar. 820-5181

LÆKKAÐ VERÐ!
Flott 30 ferm. sumar/gestahús ca 5x6m. Vönduð smið.Sendi myndir. Staðsett rétt við Hvolsvöll. Aðstoðum við flutning! Verð 5,2 Uppl. 820-5181

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —
FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN
Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

VEIÐIPORTIÐ
Grandagarður 3 ▪ S: 552-9940
Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr
SAILSKI®
Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið
Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105.
Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales.
Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur.
Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30
Mánudaga og miðvikudaga: 18:00 - 19:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska II:
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 18:00 - 19:30

Við erum einnig með byrjendanámskeið í Grindavík

Bjóðum einnig upp á einkatíma.

Námskeiðin okkar byrja þriðjudaginn 7 júní og þeim lýkur fimmtudaginn 23 júní
Verð á mann er 24.500 krónur.

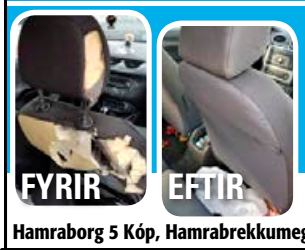
Uppplýsingar í síma 790 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame
Instagram: spaenskuskolinn_hablame

Steinhella 17
lager – geymsluhúsnæði
500 fm lager- og geymsluhúsnæði til langtímaleigu.
Mikil lofthæð, laust nú þegar.
Uppl. í s. 893 9777

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?


Bílsætaviðgerðir-, mótorhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is
Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

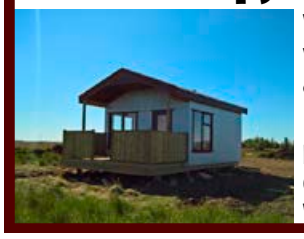
LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/ þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com
www.bernhoft.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og bárustál á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.
Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
ÍSHÚSIÐ
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Ennþá meira úrval af listavörum

AMSTERDAM dream × create

van Gogh The Quality Brand

REMBRANDT The Professional Choice

Liquitex

Conté à Paris DEPUIS 1795

LEFRANC BOURGEOIS PARIS

Listverslun.is

Trönur í miklu úrvali, íblöndunarefni, teiknivörur

Verkfæralagerinn

Framúrskarandi fyrirtæki 2017 2021

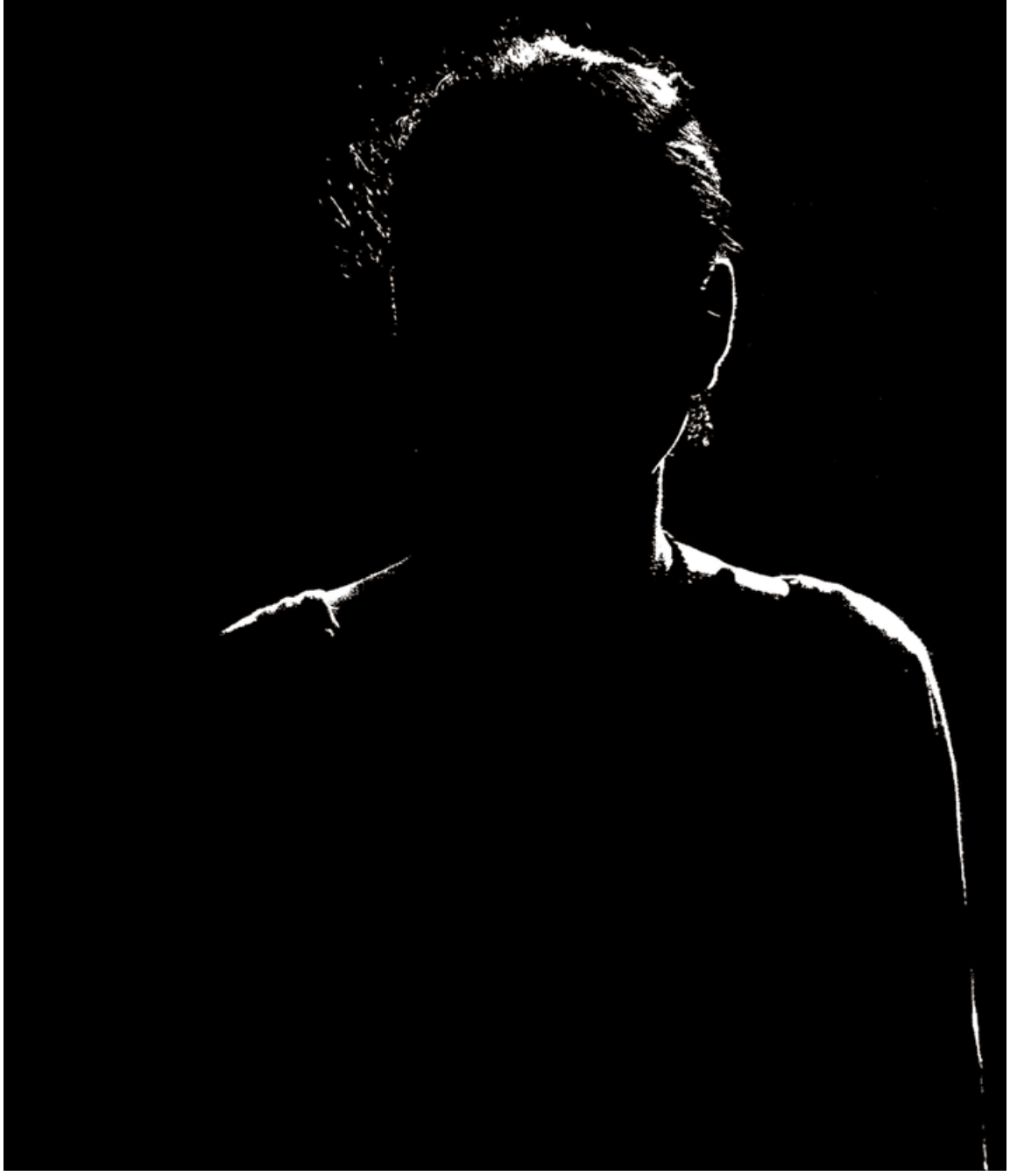
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16

Örorkan neyddi hana út í vændi

Á dögunum kom út bókin Venjulegar konur og er umfjöllunarefnið vændi á Íslandi. Í bókinni segja nokkrar íslenskar konur frá reynslu sinni af vændi og tókum við eina þeirra tali. Hún kaus að njóta nafnleyndar, en við köllum hana Frigg.

bjork@frettabladid.is



Eftir að ég náði að losa mig úr vændinu tók það mig mörg ár að þora að opna á þetta risastóra leyndarmál mitt. Ég þorði fyrst að opna á þetta hjá Drekaslóð og síðar Stígamótum en hef á síðari árum smám saman treyst fleirum fyrir þessari lífsreynslu," segir hún í upphafi samtals okkar.

„Ég vanda hins vegar mjög vel hverjum ég segi frá vegna þess að ég sé og heyri allt í kringum mig hvernig talað er um fólk sem stundar eða hefur stundað vændi. Hvernig hæðst er að okkur, hvernig gert er lítið úr okkur og orðum okkar og búnir til brandarar um okkur. Það er í raun ótrúlegt að hugsa um það hvernig sumum finnst sjálfsagt að prófa að kaupa vændi eins og verið sé að prófa tívolítæki eða nýjan bíl."

Hún segir fordóma og þekkingarleysi gagnvart fólki í hennar stöðu alltumlykjandi.

„Það skilja fáir ef einhverjir – sem ekki hafa persónulega reynslu – hvernig líf þetta getur verið." Hún segist hafa ákveðið að taka þátt í gerð bókarinnar því hún sá nauðsynina fyrir einhvers konar fræðslu fyrir samfélagið.

„Fræðslu fyrir hinn almenna borgara, fræðslu fyrir ráðamenn og löggæslu, fræðslu fyrir kaupandann, fræðslu fyrir þau sem hafa reynslu af þessum heimi en halda að þau séu ein að burðast með allar þessar tilfinningar á bak við luktar dyr heima hjá sér og fræðslu fyrir þau sem íhuga að taka þetta skref, að prófa vændi."

Langar að reyna að gleyma

Ákvörðunina segir hún þó hafa verið erfiða enda sé hún ekki manneskja sem beri líf sitt á torg.

„Ég svaf illa mánuðum saman og hjartað sló almennt hraðar en venjulega. Mígreniköstin urðu fleiri sem og áfallastreituköstin. En ég er svo heppin að ráðgjafinn minn hjá Stígamótum hefur sjálf gefið út bækur um eigin áföll og ég hef því getað speglað mig í hennar upplifun af því ferli öllu. Ég er líka svo heppin að hafa kynnst dásamlegum konum í Svanahóp Stígamóta, konum sem ég hef getað speglað mig í í þessu ferli," segir hún en Svanahóparnir eru starfræktir fyrir konur sem vilja vinna úr afleiðingum vændis.

„Mér finnst það bæði frekar „scary" og óraunveruleg tilhugsun að sagan mín sé þarna komin fyrir alla að lesa – þó í stuttri útgáfu sé – og verður þarna um aldur og ævi. Það kæmi mér ekki á óvart ef ég myndi hreinlega reyna að gleyma þessu í framtíðinni, með áherslu á að reyna. Mig dreymir um að geta skilið þessa lífsreynslu eftir í baksýnisspeglinum og geta horft fram á við."

Nauðgað á unglingsaldri

Frigg segist hafa komið mjög brotin út í lífið eftir að hafa alist upp við andlegt og líkamlegt ofbeldi og vanrækslu á heimili sínu sem og orðið fyrir nauðgun á unglingsaldri.

„Ég missti heilsuna í bankakreppunni en þá var ég orðin einstæð móðir á fertugsaldri sem var föst á almennum leigumarkaði og í láglaunastarfi. Ég hafði búið við fátækt áður, bæði í uppvexti og til dæmis í fæðingarorlofi en þá hafði ég í það minnsta von um að fjárhagurinn myndi lagast. Þegar ég varð óvinnufær sá ég enga möguleika í stöðunni. Læknar vissu lengi vel ekki hvað amaði að mér og það tafði fyrir ferlinu frá óvinnufærni til örorku."

Sex ára bið eftir örorku

Það liðu sex ár frá því Frigg varð óvinnufær þar til hún fékk samþykkta örorku og á meðan galt heimilið fyrir tekjuleysið.

„Ég byrjaði á að selja allt sem hægt var að koma í verð úr geymslunni minni en það dugði að sjálfsögðu skammt. Vanskilin hrönnuðust upp og það var mjög niðurlægjandi að betla um lán frá ættingjum eða vinum til að redda mér frá einum mánuði til hins næsta. Ég hafði enga kunnáttu í handavinnu eða öðru til að skapa mér tekjur á internetinu. Ég trúði því í alvöru að það hlyti að vera skárra að nota líkama minn til að afla mér aukatekna til að ná að lifa af frekar en að betla endalaust af vandamönnum. Ég hafði hvort eð er stundað mikið af skyndikynnum sem ég fékk lítið eða ekkert út úr, af hverju gæti ég ekki tekið pening fyrir ómakið? Ég veit að þetta hljómar mjög barnalega en þetta var raunveruleikinn."

> Það er í raun ótrúlegt að hugsa um það hvernig sumum finnst sjálfsagt að prófa að kaupa vændi eins og verið sé að prófa tívolítæki eða nýjan bíl.

Hún skráði sig á svokallaða „cam-show"-síðu, þar sem konur og pör fá greitt fyrir að gera eða sýna hluti sem áhorfandinn biður um. „Það gekk ekki vel og einhverju síðar var mér sagt frá því að ég hefði verið tekin upp og upptökunni hlaðið á klámsíðu. Ég veit enn þann dag í dag ekki hvort það sé satt, ég fann í það minnsta aldrei þetta myndband. En ég varð hrædd eftir þetta og hætti með „cam-show"."

Bauð líkama sinn á netinu

Hún var þó enn fátæk og örvæntingarfull og tók loks þá afdrifaríku ákvörðun eftir langa umhugsun að setja auglýsingu á netið þar sem hún bauð aðgang að líkama sínum gegn greiðslu.

„Ég hafði lengi fylgst með fréttum um þetta málefni og hafði því tekið eftir smáatriðum eins og þeim hvar fólk auglýsir vændi og hvaða verð væru algengust. Ég notaði einkamál og erlenda síðu sem er sérstaklega rekin til að auglýsa vændi og fylgdarþjónustu," segir hún en velur að nefna ekki erlendu síðuna til að auka ekki umferðina þar inn. Á síðunni gaf hún upp símanúmer sem kúnnarnir gátu haft samband við hana í.

Aðspurð um heim vændiskvenna hér á landi segist Frigg ekki hafa góða yfirsýn. „Ég kynntist engum konum í vændi á meðan ég var í vændi þó það hafi virst draumur margra þeirra sem höfðu samband að fá að kaupa mig og einhverja vinkonu mína á sama tíma, sem gerðist að sjálfsögðu aldrei. En í minni sjálfsvinnu hef ég kynnst konum sem hafa því miður sömu reynslu og upplifun og ég af vændi. Þær voru allar á slæmum stað fyrir, fátækar og með langa sögu af ofbeldi, áföllum og/eða alkóhólisma."

Mörg ár af óvissu og fátækt

Frigg hefur reynt að fá áheyrn fulltrúa ríkis og borgar varðandi málefni þeirra sem ekki hafa fengið samþykkta örorku en frá því einstaklingur missir heilsuna þangað til viðkomandi fær samþykkta örorku geta liðið mörg ár.

„Mörg ár af óvissu og fátækt. Það eru margar gloppur í kerfinu og mjög auðvelt að falla í eina þeirra. Við erum óþarflega margar konurnar sem ég þekki sem neyddumst út í vændi á meðan við biðum. Biðum eftir endurhæfingarúrræði eða örorku og þáðum á meðan fjárhagsaðstoð félagsþjónustunnar. Sú aðstoð er hugsuð fyrir mjög stutt tímabil en raunin er sú að allt of margir þurfa að lifa á þessum peningum í mánuði og stundum ár. Og hver sá sem hefur rekið heimili – hvað þá á almennum leigumarkaði – veit að þeir peningar duga ansi skammt. Í maí 2022 var upphæðin 217.799 krónur hjá Reykjavíkurborg og hún er lægri hjá öðrum sveitarfélögum landsins," segir hún.

Það liðu sex ár frá því Frigg varð óvinnufær þar til hún fékk samþykkta örorku og hún sá ekki aðra lausn en selja aðgang að líkama sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Engin svör frá ráðamönnum

„Ég hef reynt að ná eyrum þess ráðamanns í ríkisstjórn þessa lands sem er yfir félagsmálum landsins sem og þeirra sem buðu sig fram í borgarstjórn nú í vor. Á meðan ráðamenn ríkis og borgar geta ekki talað saman þjást hundruð ef ekki þúsundir einstaklinga og barna þeirra vegna sárafátæktar, allt í boði fólks með ofurlaun. Guðmundur Ingi Guðbrandsson hefur ekki svarað tölvupóstinum mínum og ráðamenn borgarinnar benda á að ríkið eigi að framfæra þau sem eru óvinnufær. Sem er í grunninn hárrétt. En hver ætlar að laga það? Hver ætlar að tryggja að óvinnufært fólk fái sambærilega upphæð og örorku/endurhæfingarlífeyri á meðan það bíður eftir úrræðum?

Það þarf að stoppa í götin í kerfinu. Sögurnar okkar sem erum í bókinni eru eitt. Það er allt önnur umræða – sem þarf þó að eiga sér stað – að koma í veg fyrir að »

Hver kaupir vændi?

Engin þekking er fyrir hendi um hversu margir vændiskaupendur eru á Íslandi. Í könnun sem Embætti landlæknis gerði vegna HIV árið 1991 var spurt hvort fólk hefði sofið hjá manneskju sem seldi sig. 16 prósent karla á aldrinum 16–60 ára á Íslandi svöruðu játandi.

Tölur frá Norðurlöndunum frá svipuðum tíma segja að 13–14 prósent karla þar hafi keypt vændi. Samkvæmt reynslu frá Svíþjóð eru líkur á að þessi tala hafi lækkað eitthvað, þar sem vændislögin þar drógu úr eftirspurn eftir vændi, og ekki er ólíklegt að það hafi gerst hér líka. Á hinum Norðurlöndunum eru vændiskaupendur um 10 prósent karlmanna, nema í Danmörku þar sem um 22 prósent segjast hafa keypt vændi einu sinni eða oftar. Ekki er úr vegi að ganga út frá tíu prósentunum hér en þó er erfitt um það að segja.

Gerð var nokkuð viðamikil rannsókn í Bandaríkjunum árið 2018, en þar eru bæði kaup og sala á vændi ólögleg. Samkvæmt henni eru flestir vændiskaupendur á aldrinum 30–50 ára og meirihlutinn er að „prófa", kaupir vændi frá einu og upp í nokkur skipti og þá helst af ævintýraþrá eða spennu. 75 prósent virkra vændiskaupenda eru giftir eða í sambandi og þeir eru líklegri til að hafa haldið fram hjá maka sínum en aðrir karlar.

Í sænskri rannsókn á vændiskaupendum frá 2020 kemur fram að þeir séu mjög líklegir til að vera stórneytendur á klám, telji sig lifa ófullnægjandi kynlífi og séu mjög virkir á stefnumótasíðum og annars staðar þar sem ætla má að kynlíf sé til umfjöllunar eða í boði.

ego dekor

Ego Dekor - Bæjarlind 12 - egodekor.is - S: 544 4420

Opið mán - fös: 11.00 - 18.00. Lau: 11.00 - 16.00. Sun: Lokað

HORIZON HÚSGÖGN -20%

SKENKUR
Stærð: 200 x 42 X H: 90cm
Verð: 209.000
ÚTSÖLUVERÐ 167.200,-

SJÓNVARPSSKENKUR
Stærð: 185 x 42 X H: 55cm
Verð: 139.000
ÚTSÖLUVERÐ 111.200,-

BORÐ
Stærð: 200 x 100cm
Verð: 139.000
ÚTSÖLUVERÐ 111.200,-

HILLA
Stærð: 120 x 35 X H: 190cm
Verð: 169.000
ÚTSÖLUVERÐ 135.200,-

NETVERSLUN: egodekor.is

BRISTON TUNGUSÓFI
Stærð: 290 x 161cm
Verð: 223.000
ÚTSÖLUVERÐ 167.250,-

ARES HORNSÓFI
Stærð: 242 x 242cm
Verð: 389.000
ÚTSÖLUVERÐ 291.750,-

AMALTI KOMMÓÐA
Stærð: 110 x 50 X H: 95cm
Verð: 59.900
ÚTSÖLUVERÐ 38.935,-

AMALTI KOMMÓÐA
Stærð: 51 x 40 X H: 137cm
Verð: 57.900
ÚTSÖLUVERÐ 37.635,-

TITAN-X STÆKKANLEGT KERAMIKBORÐ
Stærð: 160(240) x 90cm
Verð: 198.000
ÚTSÖLUVERÐ 148.500,-

SOHO HÆGINDASTÓLL
Verð: 79.000
ÚTSÖLUVERÐ 39.500,-

PEDRO ARMSTÓLL
Verð: 44.900
ÚTSÖLUVERÐ 35.920,-

CIRO STÓLL
Verð: 34.900
ÚTSÖLUVERÐ 29.665,-

BLAZE STÓLL Á SNÚNINGSFÆTI
Verð: 34.900
ÚTSÖLUVERÐ 27.920,-

Ego Dekor - Bæjarlind 12 - egodekor.is - S: 544 4420

Opið mán - fös: 11.00 - 18.00. Lau: 11.00 - 16.00. Sun: Lokað

» næstu kynslóðir lendi í sömu stöðu. Af hverju er ekki sem dæmi hægt að hafa öll greiðslukerfi ríkis undir sama hatti? Af hverju þarf að senda óvinnufært fólk út um allan bæ að sækja um réttindi sín? Átta ráðamenn sig á því að það getur verið full vinna að berjast við þetta kerfi? Vinna sem óvinnufært fólk hefur oftar en ekki hvorki kraftinn né heilsuna í.“

Hætti eftir að hún fékk örorku

Eins og fyrr segir tók það Frigg sex ár að fá samþykkta örorku. Hún byrjaði að stunda vændi árið eftir að hún missti heilsuna og hætti ári eftir að hún fékk örorku samþykkta.

„Tryggingastofnun veitti mér lán til bifreiðakaupa, vegna hreyfihömlunar minnar. Að vera komin á farartæki, jafnvel þó þau geti verið kostnaðarsöm í rekstri, veitti mér þó meiri möguleika á að bjarga mér. Það varð til að mynda gerlegt að safna dósum, fara með smádót á Sorpu fyrir fólk, selja bjór úr skottinu á hátíðisdögum eða skutla fólki á djamminu. Ég hef gert tvennt af ofantöldu.“

Hún segist þó vera ein af þeim heppnu því einnig fékk hún íhlaupastarf, svart, sem hún stundar þegar heilsan leyfir.

„Einhverjir munu reka upp stór augu við að lesa um það að ég skuli hreint út viðurkenna að vera á bótum og vinna svart. Raunveruleikinn er sá að ef þú þarft að borga húsnæðiskost að fullu og átt ekki sterkt bakland sem er tilbúið að gefa þér fisk, kjöt eða pening, þá dugir örorkan einungis ef ekkert kemur upp á. Um leið og þú þarft að fara til tannlæknis, barnið velur að fermast eða það eru að koma jól, þá er fjárhagurinn farinn á hliðina. Það er ekkert svigrúm fyrir óvænt útgjöld.“

Mér fannst ég úrhrak

Varðandi áhrif vændisins á líf sitt og sjálfsmynd svarar Frigg: „Þegar ég var að byrja í vændi þá fannst mér vændið fínt. Í raun mjög auðveldur aukapeningur, ef svo má að orði komast. Ég sendi meira að segja tölvupósta á fréttamiðla þar sem ég vildi breiða út boðskapinn um hvað þetta væri frábært og bauðst til þess að koma í viðtal. Enginn fjölmiðillinn svaraði mér – sem betur fer,“ segir hún einlæg.

„Smám saman varð þetta þó allt af erfiðara og erfiðara. Ég setti upp grímu og þetta var allt leikrit. Þessir menn fengu aldrei að kynnast raunverulegu mér og ef þeir trúa því að við fáum fullnægingar með þeim, sem dæmi, þá eru þeir í mikilli blekkingu.

Ég hef því miður upplifað áföll af ýmsum toga. Á vændistímabilinu voru þó mín síðustu alvarlegu áföll og ég get fullyrt að vegna vændisins er ég að glíma við áfallastreituröskun í dag. Mér leið lengi vel eins og ég gæti alveg eins bara labbað um nakin utandyra, það hefðu hvort eð er „allir“ séð mig allsbera. Mér leið eins og ég væri úrhrak og ætti ekkert gott skilið. Ég glími við mikla félagsfælni, kvíða, þunglyndi og íhuga oft hvort ég eigi í alvöru skilið þá hamingju og kærleik sem ég hef náð til baka.“

Vændi er ofbeldi

Frigg segir það mikinn misskilning að halda að vændi sé ekki ofbeldi nema ef vændissalinn sé bókstaflega beitt/ur ofbeldi.

„Rannsóknir hafa sýnt að um helmingur þeirra sem stunda vændi endi með áfallastreituröskun, jafnvel þótt ekkert „alvarlegt“ hafi átt sér stað. Ég lenti sjálf aldrei í neinu virkilega alvarlegu og það fór enginn langt yfir þau mörk sem um voru samin. Ég var aldrei bókstaflega lamin eða bókstaflega nauðgað. Ég get því miður ekki útskýrt það með orðum nákvæmlega hvað það var úr vændinu sem lét mig fá áfallastreituröskun. Hvort það sé aftengingin sem ég varð fyrir í hvert sinn eða allt „kynlífið“ sem ég vildi ekki stunda en þurfti að stunda til að geta keypt í matinn? Því trúið mér, ég vildi ekki stunda kynlíf með þessum mönnum.“

> Ég trúði því í alvöru að það hlyti að vera skárra að nota líkama minn til að afla mér aukatekna til að ná að lifa af frekar en að betla endalaust af vandamönnum.

Yfirþyrmandi að hitta mennina

Frigg segir mikilvægt að þeir sem kaupa sér vændi kynni sér þessa bók.

„Til að þeir átti sig á því að þeir eru að skaða aðra manneskju, jafnvel þótt þeir vilji trúa öðru. Ég skil fullkomlega sjálfsblekkinguna sem þeir eru og vilja vera í, ég var sjálf í þeirri blekkingu. Að rekast á þessa karla í bankanum eða úti í Bónus er svo yfirþyrmandi tilfinning að það er eins og fæturnir verði að brauði og öll rökhugsun fljúgi út um gluggann.“

Hún segir að líklegast væri hún ekki á lífi í dag ef hún hefði ekki leitað sér hjálpar við að vinna úr þessum tímabili.

„Eins og ég nefndi þá talaði ég um þetta fyrst í viðtali hjá Drekaslóð þar sem ég kom varla orðunum út úr mér vegna ekkasoga. Ég þáði boð um að fara í Svanahóp hjá Stígamótum um það bil ári síðar. Ég veit að þetta mun hljóma eins og versta klisja en ég get fullyrt að Svanahópurinn og Stígamót björguðu lífi mínu. Það mun engin skilja þig eins vel og sú manneskja sem hefur staðið í sömu sporum og þú. Í Svanahópnum kynntist ég akkúrat þeim manneskjum. Ég þarf oft bara að segja hálfa setningu, þá vita þær nákvæmlega hvað ég er að hugsa og hvernig mér líður. Því þær hafa hugsað það sama, upplifað svipað eða liðið eins.“ ■

Frigg segir mikilvægt að þeir sem kaupa sér vændi kynni sér bókina. „Til að þeir átti sig á því að þeir eru að skaða aðra manneskju, jafnvel þótt þeir vilji trúa öðru.“ Hún segist þó skilja sjálfsblekkinguna. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Það þarf að aflétta skömminni

Brynhildur Björnsdóttir er höfundur bókarinnar Venjulegar konur og var fengin til verksins af Evu Dís Þórðardóttur, brotaþola vændis og talskonu kvennanna í bókinni.

„Mér finnst mikilvægt að vekja athygli á því að konur sem leiðast út í vændi eru venjulegar konur, með óvenjulega og oft sára reynslu og þær eiga skilið að fjallað sé um þær og þeirra sögu af nærgætni og virðingu.“

Konurnar höfðu fullt ritstjórnarvald yfir sínum sögum og í þeim bókarhluta segist Brynhildur fyrst og fremst vera millistykki en hún hafi jafnframt viljað setja málefnið í samhengi við menningu og sögu, skoða hvaða áhrif mismunandi lagasetning hefur haft og kanna hver kaupir vændi.

„Ég lagðist í töluverða rannsóknarvinnu og er með heimildir fyrir öllu sem ég held fram.“

Hún segir tilgang bókarinnar vissulega að segja sögur kvennanna en ekki síður að vekja athygli okkar sem samfélags á því hvernig við tölum um vændi. „Það þarf að breyta viðhorfum samfélagsins til vændis og opna samfélagsumræðuna til að aflétta skömminni, svo fólk geti talað um reynslu sína við sína nánustu, heilbrigðisstarfsfólk og samfélagið og þurfi ekki að óttast að leita sér hjálpar við að vinna úr áföllum.“

Eva Dís Þórðardóttir og Brynhildur Björnsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Brynhildur vill leggja áherslu á að það að vera á móti vændi þýði ekki að vera á móti fólki í vændi. „Bókin er skrifuð með fullri virðingu fyrir vali fólks. Það er von okkar að koma skýrt á framfæri því sjónarmiði að vændi sé skaðlegt, bæði fólki í vændi en ekki síður samfélaginu því þar sem sú hugmynd er við lýði að það sé í lagi að kaupa kynferðislegan aðgang að manneskju verður kynjajafnrétti ekki náð.“

> Mér finnst mikilvægt að vekja athygli á því að konur sem leiðast út í vændi eru venjulegar konur, með óvenjulega og oft sára reynslu og þær eiga skilið að fjallað sé um þær og þeirra sögu af nærgætni og virðingu.

Spánn Costa del Sol

SUMAR & SÓL

Sólarströndin Costa del Sol bíður uppá 6 glæsilega áfangastaði á Marbella, Estepona, Benalmádena, Torremolinos, Malaga og Fuengirola.

Flugsæti
Flug báðar leiðir
59.800

Frábært verð!
Flug & hótel frá
95.650
á mann

Einn af vinsælustu sólaráfangastöðum Íslendinga!

AluaSun Marbella Park

9. júní í 11 nætur ★★★★☆

Frá kr. 116.425 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. **126.300** m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Hálft fæði

Pierre & Vancanses

20. júní í 10 nætur ★★★☆☆

Frá kr. 95.650 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. **133.300** m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

AluaSun Costa Park

30. júní í 11 nætur ★★★★☆

Frá kr. 198.750 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. **243.350** m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, ALLT INNIFALIÐ!

Marconfort Griego Hotel

11. júlí í 10 nætur ★★★★☆

Frá kr. 166.175 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. **194.550** m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Hálft fæði

Hotel Best Benalmadena

21. júlí í 11 nætur ★★★★☆

Frá kr. 174.575 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. **210.550** m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

Hotel Best Siroco

1. ágúst í 10 nætur ★★★★☆

Frá kr. 180.050 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. **215.400** m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN
Íslensk fararstjórn, taska og handfarangur innifalið.

Heimsferðir 595 1000 www.heimsferdir.is

Fáðu meira út úr fríinu

Valdimar Númi Hjaltason ákvað að leita í óhefðbundnar lækningar til að reyna að bæta lífsgæði sín eftir alvarleg veikindi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Númi hefur þurft að gangast undir þrjár aðgerðir í kjölfar veikinda sinna.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Óhefðbundnar lækningar komu í veg fyrir sjálfsvíg

Valdimar Númi Hjaltason sem veiktist alvarlega 2019 segir óhefðbundnar lækningar hafa bjargað lífi sínu. Hann hefur frá því í janúar síðastliðinn farið í ketamín-meðferðir utan heilbrigðiskerfisins til að verkjastilla sig og losna úr vítahring verkjalyfja.

Helena Rós Sturludóttir
helenaros
@frettabladid.is

Laugardaginn 13. júlí 2019 tók líf Valdimars Núma, eða Núma eins og hann kallar sig, óvænta stefnu. Þann dag átti gleðin að vera við völd en Núma hafði fengið pláss á frystitogara og var að fagna því. Dagurinn tók fljótt á sig aðra mynd og endaði hanni á bráðamóttöku vegna mikils höfuðverkjar og bakverkja. Eftir 30 klukkustunda bið fékk hann loks greiningu og í ljós kom að hann hafði fengið heilablæðingu sem leiddi niður í mænugöng.

Þremur aðgerðum síðar endaði Númi í hjólastól í febrúar 2021.

Vegna blæðingarinnar niður í mænugöng hlaut hann meðal annars mikinn mænuskaða sem veldur því að hann býr við stanslausa verki. Aðgerðirnar þrjár hafa skilað litlum árangri og eftir þá þriðju var Núma tjáð að fleira væri ekki hægt að gera fyrir hann.

Erfiður tími

„Ég varð verkjalaus í smástund eftir hverja aðgerð en svo komu verkirnir aftur," segir Númi sem batt miklar vonir við betri niðurstöður eftir hverja aðgerð. „Þetta var ótrúlega erfiður tími andlega og enginn greip mig," segir hann og gagnrýnir aðgerðaleysi heilbrigðisstofnana hvað varðar andlega heilsu sjúklinga í hans sporum.

Númi fór í endurhæfingu á Grensás og þegar henni var lokið segir hann í raun enga aðstoð hafa beðið hans, aðeins ávísanir á morfínskyld verkjalyf. Númi segist sjálfur ekki hafa trúað því að þetta yrði lendingin, að hann yrði að lifa með verkjunum og enga meiri aðstoð væri að fá nema með verkjastillandi lyfjum.

> Ég átti alveg nóg af morfíni til að klára þetta.

„Morfín er þannig að það eyðileggur þig á smá tíma. Ég var í tvö ár á morfínskyldum lyfjum og maður sljóvgast og endar sem sófakartafla," segir Númi. Margoft íhugaði Númi að taka eigið líf, „ég átti alveg nóg af morfíni til að klára þetta. Ég var búinn að leita upplýsinga um hvað ég þyrfti mikið og ég átti það til."

Háður morfíni

Númi segir að eftir rúm tvö ár af mikilli lyfjanotkun hafi lyfin hætt að virka sem skyldi og því hafi hann viljað komast af morfínskyldu lyfjunum. „Ég var búinn að reyna að hætta á morfíni en það var bara ekki hægt."

Aðspurður hvort hann hafi verið orðinn háður morfíni segir hann alveg mega orða það þannig.

Númi komst á biðlista hjá verkjasviði Landspítalans fyrir um það bil sjö mánuðum eftir að hafa sóst eftir því sjálfur. Samkvæmt upplýsingum af vef Landspítala er markmið svokallaðra verkjameðferða endurhæfing sjúklinga, eftirlit með lyfjameðferð, sefun á kvölum og aukning á lífsgæðum þeirra.

„Grensás áleit mig verkjastilltan sem er náttúrulega bara algjört grín," segir Númi um svörin sem hann fékk þegar hann sóttist eftir því að komast á verkjasvið Landspítalans eða á Reykjalund. Hann hafi þó ekki gefist upp og að endingu hafi hann fengið samband og í kjölfarið hitt lækni sem bauð honum að fara á biðlista.

Engin aðstoð

Númi furðar sig á vinnubrögðum heilbrigðiskerfisins og segist margoft hafa tjáð læknum að ef ekkert væri hægt að gera fyrir hann þá vildi hann ekki lifa lengur. „Ég lét það alveg koma fram á fundum en það hefur enginn brugðist við. Engin eftirfylgni, ekkert," segir Númi og bætir við að hann minni vikulega á sig hjá verkjasviði Landspítalans. Hann fái þó alltaf sömu svör um að hann sé á lista og röðin sé ekki komin að honum. „Hvað á maður að gera á meðan þetta er svona? Á meðan ég er á biðlista þá fæ ég enga hjálp."

Í desember ákvað Númi að taka málin í eigin hendur og leitaði annarra leiða til að auka lífsgæði sín. Eftir grúsk á internetinu fann hann Facebook-hóp. „Í gegnum hann komst ég í kynni við fólk sem er í svipuðum sporum, hefur lent í þessu, að kerfið segi bara að það fái ekki meiri þjónustu og að það verði að lifa með því sem það hefur og hérna er fullt af morfíni," segir Númi og bætir við að þar hafi hann komist í kynni við svokallaðar ketamín-meðferðir.

Ketamín-meðferðir

Samkvæmt sérlyfjaskrá Lyfjastofnunar hefur ketamín verkjastillandi áhrif, lyfið hefur verið notað til að framkalla og viðhalda svæfingu og sem viðbót við svæðisbundna og staðbundna deyfingu. Í bráðatilvikum hefur það verið notað til deyfingar og verkjastillingar.

Að sögn Núma ráðlagði starfsfólk innan heilbrigðiskerfisins honum að fara þessa leið þegar hann leitaði svara. Honum hafi verið bent á hverjir framkvæmdu slíkar meðferðir og þannig hafi hann komist í samband við aðilana. „Það er alveg fagfólk að vinna að þessu, þetta er fólk sem hefur reynslu."

Númi fór í sína fyrstu ketamín-meðferð í janúar síðastliðnum, utan heilbrigðiskerfisins. Síðan þá hefur hann farið í fimm meðferðir hjá sömu aðilum og segir þær hafa bjargað lífi sínu. Sjálfur líkir Númi meðferðinni við fjölmarga sálfræðitíma, „þú horfist í augu við sjálfan þig og ferð í djúpt innra ferðalag." Að sögn Núma hjálpuðu meðferðirnar honum að horfa öðrum augum á sársaukann og í raun hafi þær gefið honum lífsviljann á ný. Í kjölfarið hafi honum tekist að hætta á öllum morfínskyldu verkjalyfjunum.

> Ég fór í þetta ákveðinn maður og kom út annar.

Bundið fyrir augun

Aðspurður hvar meðferðirnar fari fram segir Númi að hann fari sjálfur til fólksins. Meðferðin taki um það bil þrjár klukkustundir sem feli í sér þrjár sprautur á um klukkustundar fresti. Á meðan á meðferð standi sé hann með bundið fyrir augun og tónlist ómi undir. Þá taki hann fjölskyldumeðlim eða vin með til að fá far heim. „Maður er í engu ástandi til að keyra heim eftir þetta og yfirleitt loka ég að mér, leggst upp í rúm og leyfi þessu að ganga í gegnum mig."

Númi segir meðferðirnar hafa kostað hann nokkur hundruð þúsund, hver meðferð kosti rúmar fimmtíu þúsund krónur. Til að byrja með hafi hann farið á tveggja vikna fresti en nú líður mun lengri tími á milli meðferða. Þá sé ætlunin alls ekki að vera í ketamín-meðferðum til frambúðar. „Þetta er ekki eitthvað sem þú gerir endalaust. Þetta kemur þér frá einum stað yfir á annan," segir Númi sem bindur vonir við að meðferðirnar séu ekki eingöngu lausnir til skamms tíma fyrir hann.

Annar maður

„Ég fór í þetta ákveðinn maður og kom út annar. Það hefur svona nokkurn veginn haldist á milli meðferða, lífsviðhorfið. Maður lætur hverjum degi nægja sína þjáningu og er ekki að hafa áhyggjur af morgundeginum," segir Númi brattur en frá því að hann hóf ketamín-meðferðir hefur hann getað staðið og gengið örlítið með göngugrind.

Númi bíður nú þess að hefja meðferð hjá verkjateymi á Reykjalundi í næstu viku en þar mun hann fá kennslu og þjálfun til að læra að lifa með verkjunum.

Þrátt fyrir að læknar hér á landi hafi hingað til ekki verið mjög bjartsýnir fyrir hönd Núma segir hann margar sérhæfðar meðferðir í boði erlendis fyrir einstaklinga með mænuskaða. Þær meðferðir kosti sitt en draumurinn sé að komast út í meðferð og eiga möguleika á betra lífi. ■

ÚRSMÍÐAMEISTARI

OKKAR MISSIR ALDREI EINBEITINGUNA

Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar. JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra.

Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu www.gilbert.is eða www.jswatch.com.

Úr fyrir dömur og herra
101 32mm og 101 38mm með hvítri skífu, rómverskum tölum, Breguet vísum og stálól.

JS Watch co.
REYKJAVIK

GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Kynntu þér málið á
www.jswatch.com

TÍMAMÓT

FRÉTTABLAÐIÐ

28. maí 2022 LAUGARDAGUR

†

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

Sigríður Stephensen

Njarðarvöllum 6, Reykjanesbæ, áður til heimilis í Garði,

lést á Hrafnistu Nesvöllum, föstudaginn 20. maí.
Útförin fer fram frá Útskálakirkju, þriðjudaginn 31. maí klukkan 15.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hennar er bent á Umhyggju- félag langveikra barna.

Ingibjörg Sólmundardóttir
Sigrún Sólmundardóttir
Sigurborg B. Sólmundardóttir
Jón Sólmundarson
Loftur Smári Sigvaldason
Haraldur Magnússon
Hans Wium Bragason
Sigurbirna Ágústsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

FALLEGIR LEGSTEINAR

ERUM FLUTT

Eyrartröð 16
220 Hafnarfirði

Opið kl. 11-16 virka daga

Eyrartröð 16, 220 Hafnarfirði
sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

Bergsteinar
legsteinagerð

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Jóhanna Eiríksdóttir

Jón G. Bjarnason
S: 793 4455

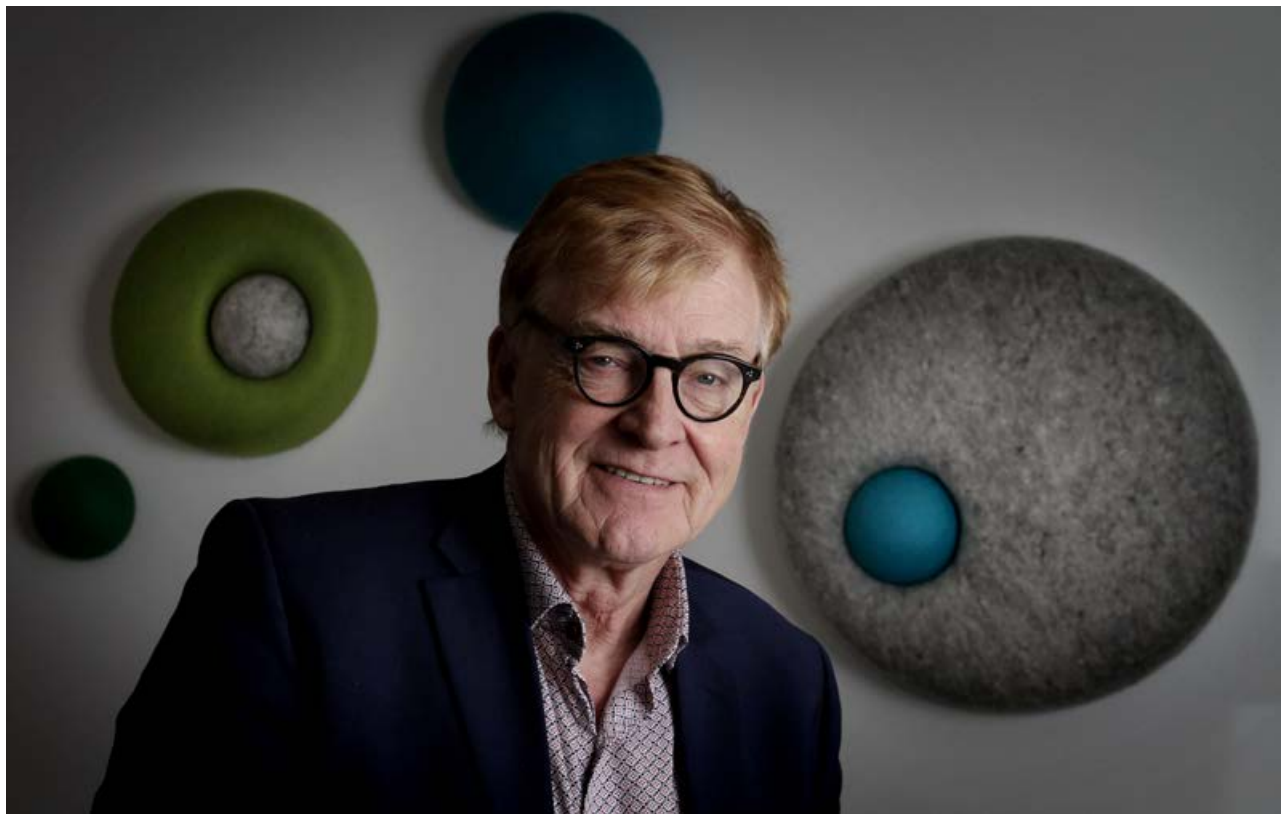
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Við tökum vel á móti ástvinum í hlýlegu og fallegu umhverfi

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Þórarinn Tyrfingsson, fyrrverandi yfirlæknir SÁA, hefur áhyggjur af því að rödd samtakanna heyrist lítið og hafi lítil áhrif.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Frumkvöðull áfengisvarna 75 ára

Þórarinn Tyrfingsson, fyrrverandi yfirlæknir, stjórnarformaður og forstjóri sjúkrahúss SÁÁ, fagnaði 75 ára afmæli á dögunum. Fréttablaðið ræddi við hann í tilefni þessara tímamóta.

olafur@frettabladid.is

„Já, maður lendir í þessu eins og fleiri. En það er nú sennilega betra að lenda í þessu en ekki," segir Þórarinn Tyrfingsson, þegar blaðamaður óskar honum til hamingju með stórafmælið. „Því miður eru margir sem ekki ná þessum áfanga."

Þórarinn, sem lét af störfum hjá SÁÁ 2017, segir að hann hafi sinnt einhverjum verkefnum fyrir samtökin fram til 2020 en síðan þá sitji hann í helgum steini. Þetta eru viðbrigði fyrir mann sem helgaði SÁÁ starfsævi sína frá því hann varð yfirlæknir þar 1979. 1984 varð hann forstjóri sjúkrahúss SÁÁ og gegndi þeirri stöðu til 2017. Þá var Þórarinn stjórnarformaður SÁÁ 1988-2010.

„Það er ofsalega mikið að gera við að gera ekki neitt," segir Þórarinn sem segist samt ekki geta kvartað. Hann eigi gott bókasafn og góða tónlist. Þá eru áhugamálin meðal annars golf, þannig að hreyfingin er ekki vanrækt.

> **Samtökin hefur sett mikið niður og það er mikil synd.**
>
> Þórarinn Tyrfingsson, fyrrverandi yfirlæknir og forstjóri sjúkrahúss SÁÁ

„Ég nýt mín vel hér heima við í Reykjavík og svo á ég sumarbústað nálægt Hvítá í Grímsnesinu og þar finnst mér gott að vera."

Þórarinn segir áhuga sinn á áfengis- og vímuefnavörnum óbreyttan þó að hann sé hættur störfum. „Ég er alveg jafn skoðanaríkur um þau efni og áður," segir Þórarinn. „Áhuginn og eldmóðurinn er alveg óbreyttur og ég fylgist vel með þeim málum."

Þórarinn segir SÁÁ hafa í raun ráðið miklu um stefnuna hér á landi í áfengis- og vímuefnavörnum lengst af á meðan hann kom við sögu, fram yfir 2010, en svo sé ekki lengur.

„SÁÁ er ekki lengur sama aflið í mótun áfengis- og vímuvarna Íslands og áður var. Samtökin hefur sett mikið niður og það er mikil synd," segir Þórarinn. „Rödd SÁÁ heyrist orðið lítið og virðist hafa lítil áhrif."

Þórarinn segir þessi mál einhver þau mikilvægustu og erfiðustu bæði á Íslandi og annars staðar og mikilvægt sé að fólk haldi vöku sinni. Enginn sjúkdómur dragi eins marga til ótímabærs dauða og áfengis- og vímuefnafíkn. „Engar skyndilausnir eða tískusveiflur duga. Þrotlaus vinna og ódrepandi áhugi er lykillinn að árangri."

Á léttari nótum segist Þórarinn horfa björtum augum til sumarsins sem verði örugglega betra við höfuðborgarbúa en síðasta sumar. ■

†

Elsku hjartans sonur okkar, bróðir og barnabarn,

Ómar Andrés Ottósson

Hedegaardsvej 11a, Kaupmannahöfn,

verður jarðsunginn frá Hallgrímskirkju, þann 31. maí, 2022, kl. 13.00.

Sigurlína Andrésdóttir
Egill Orri Valberg
Auður Ísadóra Valberg
Hreinn Ómar Sigtryggsson
Guðný Rut Jónsdóttir
Snorri Valberg
Kolbrún Þórisdóttir
Lárus Valberg

†

Ástkær móðir mín, amma og langamma,

Ragna Gunnhildur Jóhannesdóttir

Vættagili 1, Akureyri,

lést á Dvalarheimilinu Hlíð 22. maí.
Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 31. maí kl. 13.00.

Anna Margrét Eggertsdóttir
Jónas Freyr Sigurbjörnsson
Hanna María Jónasdóttir

†

Faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og kær vinur,

Kristján Jóhannesson

Austurvegi 51, Selfossi,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands fimmtudaginn 12. maí.
Útförin fer fram frá Selfosskirkju miðvikudaginn 1. júní kl. 14.

Jóhannes Kristjánsson
Brynja Kristjánsdóttir
Sólveig Sigurðardóttir
Örn Bergsson
barnabörn og barnabarnabörn.
Bertha Sigurðardóttir
Tryggvi Karl Magnússon
og fjölskyldur.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Elín Sólmundardóttir

lést á líknardeild í Kópavogi miðvikudaginn 11. maí.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.
Þökkum auðsýnda samúð og kveðjur. Sérstakar þakkir til starfsfólks líknardeildarinnar sem annaðist Elínu.

Guðlaug Erna Jónsdóttir
Birna Jónsdóttir
Guðmundur Ingi Jónsson
Guðmundur Lúther Hafsteinsson
og barnabörn.

Úlfljótur fagnar níutíu árum

arnartomas@frettabladid.is

Það verður líf og fjör á Höfn í Hornafirði í dag þar sem Ungmennafélagið Úlfljótur (USÚ) fagnar 90 ára afmæli sínu. Í tilefni af tímamótunum verður blásið til íþróttaveislu þar sem aðildarfélög sambandsins verða með veislu.

„Það verður þessi gamli góði ungmennafélagsandi í bland við íþróttir," segir Jóhanna Íris Ingólfsdóttir, formaður stjórnar USÚ. „Það verður keppt í pokahlaupi, stígvélahlaupi, langstökki, kúluvarpi og fleira til. Það er svo skemmtilegt að blanda þessu aðeins saman."

USÚ var stofnað þann 28. maí 1932 og sambandssvæði þess er Sveitarfélagið Hornafjörður, sem jafnframt nær yfir alla Austur-Skaftafellssýslu, frá Skeiðarársandi í vestri að Lónsheiði í austri. Að sambandinu koma níu aðildarfélög, stærst þeirra Ungmennafélagið Sindri.

Jóhanna segir að sambandið í dag beiti sér einna helst fyrir því að efla samstarf og samstöðu á milli klúbbanna.

„Okkur finnst mjög mikilvægt innan USÚ að félögin okkar séu ekki í keppni sín á milli heldur göngum við öll í takt," segir hún. „Þótt við séum með mismunandi greinar þá erum við öll í sama liðinu. Við erum núna að vinna að nýrri íþróttastefnu fyrir héraðið sem verður kláruð í haust og mun gilda fyrir öll félögin svo það verða samrýmdar áætlanir fyrir alla."

Dagskrá hátíðarinnar má nálgast á Facebook-síðu sambandsins. ■

Ungmennasambandið Úlfljótur var stofnað árið 1932. MYND/USÚ

Okkar ástkæra eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,

Halla Pálmadóttir

Kambaseli 77, Reykjavík,

lést á Líknardeild LSH, Kópavogi 19. maí. Jarðsungið verður frá Seljakirkju miðvikudaginn 1. júní klukkan 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Ljósið – endurhæfingu fyrir krabbameinsgreinda.

Sigurður G. Símonarson
Ásgeir Sigurðsson **Dragana Anic**
Hjördís Sigurðardóttir
Ingvar Sigurðsson **Birna Kristinsdóttir**
og barnabörn.

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru

Maríu Jóhannsdóttur

áður til heimilis að Þingvallastræti 27, Akureyri.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki í Melgerði Lögmannshlíð, fyrir einstaka umönnun.

Arna Borg Einarsdóttir **Helgi Magnússon**
Birkir Einarsson **Anna Sylvía Sigmundsdóttir**
Eydís Einarsdóttir **Stefán Viðar Finnsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar og afi,

Ásmundur Jónasson

Holtsvegi 51, Garðabæ,

varð bráðkvaddur föstudaginn 20. maí. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði þriðjudaginn 31. maí kl. 13.

Halldóra Hermannsdóttir
Hermann Smári Ásmundsson
Marín Ásmundsdóttir
Bjarki Reyr Ásmundsson
og afabörnin.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jósefína Friðriksdóttir

Hraunbæ 48,

andaðist á Seljahlíð, heimili aldraðra, þriðjudaginn 24. maí. Útför verður auglýst síðar.

María Þórðardóttir **Leifur Kr. Þorsteinsson**
Ragnheiður Þórðardóttir **Árni Helgason**
Jón Jóhann Þórðarson **Þorgerður Marinósdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ólöf Líndal Hjartardóttir

hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða Akranesi,

lést á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða, laugardaginn 21. maí. Útför hennar fer fram frá Akraneskirkju fimmtudaginn 2. júní kl. 13. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á hjúkrunar- og dvalarheimilið Höfða. Streymt verður frá athöfninni á vef Akraneskirkju: www. akraneskirkja.is.

Kristján Á. Ásgeirsson
Ásta Kristjánsdóttir
Ásgeir Kristjánsson **Jónína Guðmundsdóttir**
ömmubörnin og langömmubörnin.

Elskulegi eiginmaður minn og vinur,

Sigurður Hrafn Þórólfsson

gull- og módelsmiður, Svöluhöfða 11, Mosfellsbæ,

lést 9. maí 2022. Útför hans fer fram 2. júní frá Grafarvogskirkju, kl. 13.00.

Margrét Ragnarsdóttir
og fjölskylda.

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Sigfríðar Óskarsdóttur

Sigfríðar í T-bæ,
Egilsbraut 19, Þorlákshöfn.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Níunnar, Heilbrigðisstofnunar Suðurlands og systra hennar fyrir hlýju og góða umönnun.

Guðbjörg Ósk Kjartansdóttir **Markús Örn Haraldsson**
Sigríður Kjartansdóttir **Gestur Áskelsson**
Jensína Kjartansdóttir **Þorsteinn Ægir Þrastarson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður og tengdaföður,

Guðráðs Gunnars Sigurðssonar

Esjubraut 20, Akranesi.

Í hjörtum okkar lifir þú.

Ása Lindal Hinriksdóttir
Hinrik Már Guðráðsson **María Edda Sverrisdóttir**
Guðmunda F. Guðráðsd. **Gunnlaugur H. Tórshamar**
Anna Katrín Guðráðsdóttir

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

Halldór Jónsson

verkfræðingur og flugkappi,

lést 17. maí á Landspítala. Útför fer fram mánudaginn 30. maí í Lindakirkju kl. 15.

Steinunn Helga Sigurðardóttir
Þorsteinn Halldórsson
Jón Ólafur Halldórsson **Guðrún Atladóttir**
Pétur Hákon Halldórsson **Eyja Guðrún Sigurjónsd.**
Karen Elísabet Halldórsdóttir

Ástkær móðir okkar, sambýliskona, stjúpmóðir, systir og mágkona,

Elín Björg Guðjónsdóttir

kennari,

lést á Landspítalanum fimmtudaginn 12. maí. Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju mánudaginn 30. maí klukkan 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hinnar látnu er bent á Ljósið - endurhæfingu fyrir krabbameinsgreinda. Útförinni verður streymt á www.streyma.is/streymi

Guðjón Ari Logason **Eva Björg Logadóttir**
Ólafur J. Stefánsson
Bára Björg Ólafsdóttir **Ragnar Ólafsson**
Óskar Guðjónsson **Konný R. Hjaltadóttir**
Jón Steinar Guðjónsson **Anna Þórdís Guðmundsdóttir**
Guðlaugur H. Guðjónsson **Guðrún Sigrún Jónsdóttir**
og fjölskyldan öll.

Ástkær eiginkona mín, móðir og amma,

Guðný Jóna Pálsdóttir

frá Ísafirði,
Ásenda 9, 108 Reykjavík,

lést í faðmi fjölskyldunnar þann 18. maí. Jarðarför fer fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 30. maí kl. 13.00.

Sigurður Bessason
Snorri Sigurðsson **Kristbjörg Jónsdóttir**
Páll Hólm Sigurðsson **Edda Lúvísa Blöndal**
og barnabörn.

Ástkær pabbi, tengdapabbi og afi okkar,

Guðmundur Brynjólfsson

flugvirki, Garðatorgi 7,

lést á Landspítalanum í Fossvogi aðfaranótt 25. maí. Útför fer fram í Vídalínskirkju föstudaginn 3. júní kl. 13.00.

Hjalti Guðmundsson **Sigrún Ýr Svansdóttir**
Brynhildur Guðmundsdóttir **Örlygur Auðunsson**
barnabörn.

Hjartkær eiginmaður og minn besti vinur, faðir okkar, tengdafaðir, afi og bróðir,

Einar Ottó Einarsson

Akurprýði 3, Akranesi,

lést þann 21. maí á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi. Útför fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 3. júní kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er vinsamlega bent á Krabbameinsfélagið eða Ljósið.

Anna G. Barðadóttir
Berglind Hrönn Einarsdóttir **Daníel Freyr Jónsson**
Katrín Eva Einarsdóttir
Veigar Orri Daníelsson
Valdís Einarsdóttir
Guðbjörg Henriksen **John Henriksen**
Jón Ármann Einarsson **Ingibjörg Guðjónsdóttir**
og aðrir ástvinir.

Garðve

28%

Útskriftarvöndur Blómavals
Margar litasamsetningar.
4.990kr
~~6.990~~ kr

40%

Stjúpur á tilboði
10 stk. í bakka
1.490kr
~~2.490~~ kr

Sama rafhlaða fyrir öll verkfæri frá WORX

21%

Sláttuvél 40V
Hluti af Worx Power Share línunni. Tvær 20V 4.0Ah rafhlöður fylgja og hleðslutæki sem hleður báðar í einu. Sláttubreidd 34 cm, safnari 30 ltr. **5170780**
49.995kr
~~62.990~~ kr

Rafmagnshjól
20%
afsláttur

Reiðhjól
20%
afsláttur

Sláttuvélar
20%
afsláttur

Útipottar
20%
afsláttur

Garðhúsgögn
20%
afsláttur

Eitt vinsælasta grillið okkar

weber

Gasgrill
Q3200
Grillflötur: 63x45 cm, brennari: 6,35 kW.
3000255
84.990kr
~~89.990~~ kr

Súper kaup

Meðan birgðir endast

Pallaolía
Jotun Treolje
Mesta selda pallaolían okkar á gagnvarið efni, 3 ltr.
3002011
45%
1.795kr
~~3.290~~ kr

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavixl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

ísla

Gildir til sunnudags

blómaval HÚSASMIÐJAN

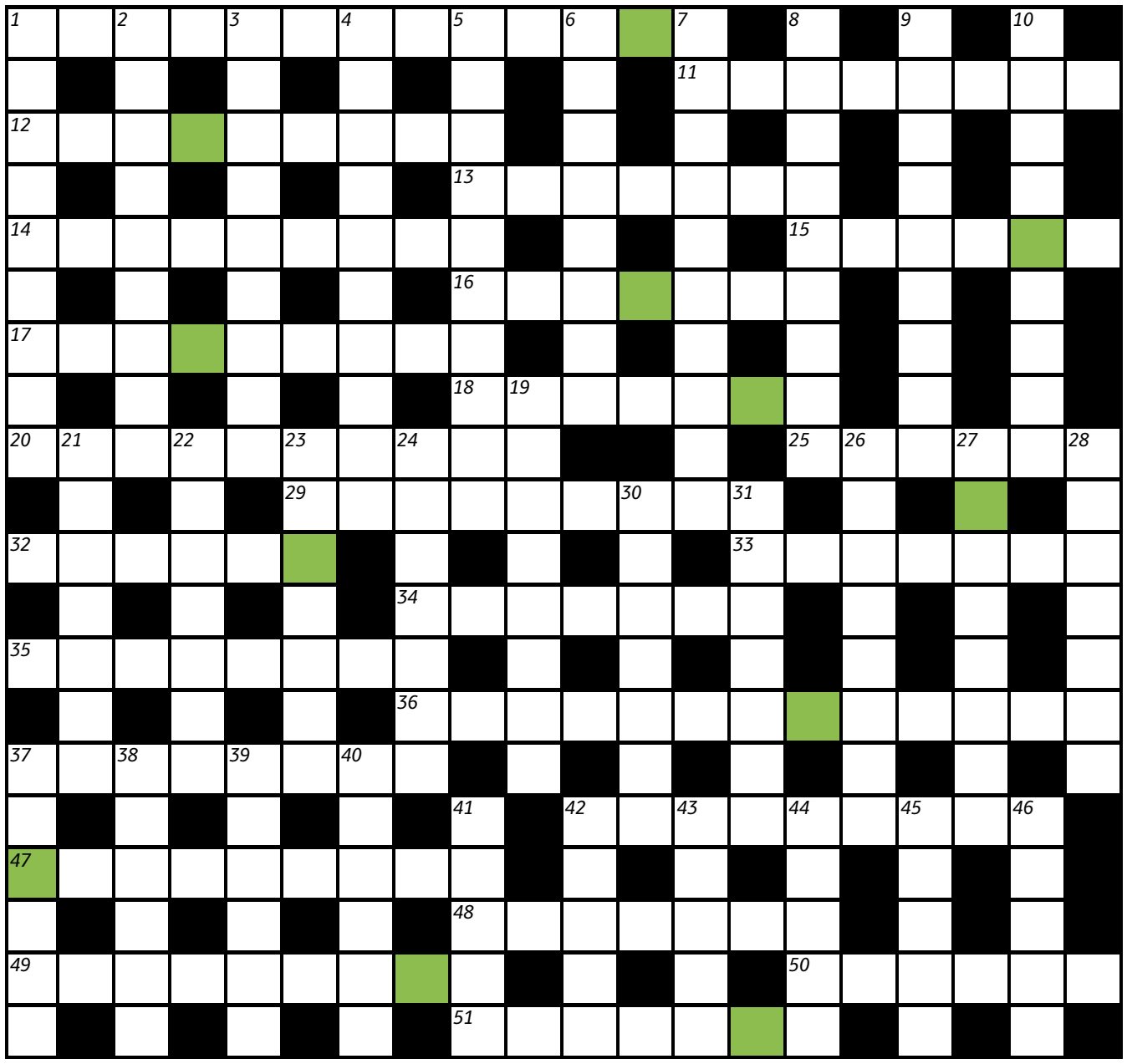
FYRIR ÞIG

Allir fá íspinna
á meðan birgðir endast
í Skútuvogi

25% afsláttur

Öll sumarblóm

Krossgáta



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist gagnlegt tól og leiðindafól (12)
Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 3. júní næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „287. maí “.

Sudoku

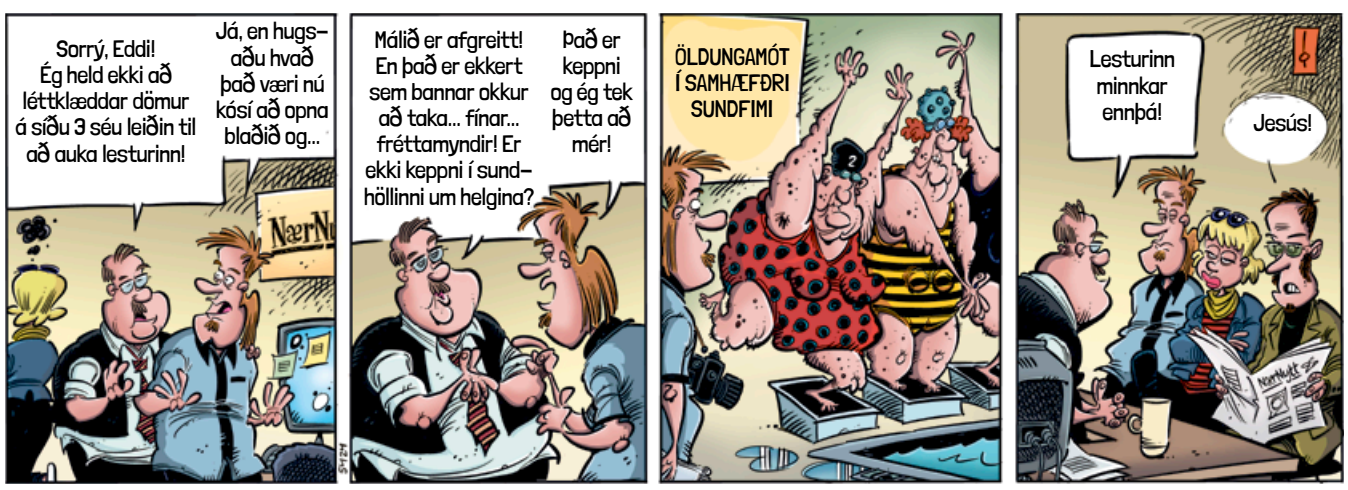
			1		5		6	7
9	3			6		4		1
5		6				2	8	
	2	5						3
7	4			3				
		8			2			4
		3	6		1	8		
	5				7	1		
			8	5		7		

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

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.

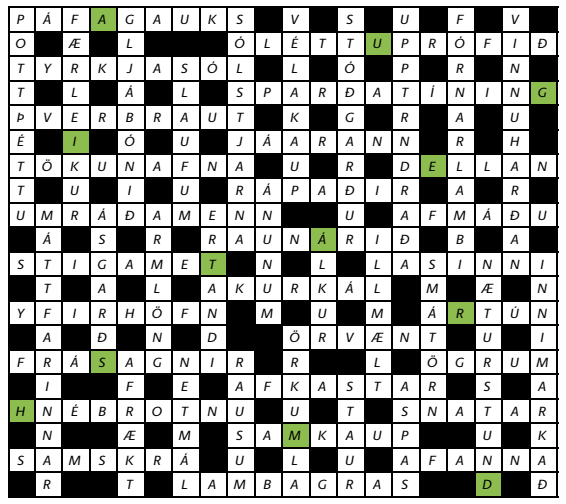
Pondus

Eftir Frode Øverli



Lausnarorð síðustu viku var

HÁDEGISMATUR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Fólk kemst ekkert áfram með að gera opinberan lista að sínum (13)
11 Ef þessir leikir dúkka upp hér segjum við skál! (8)
12 Barði vonandi smá vit í illa dofið liðið (9)
13 Setja upp annað eldstæði fyrir annan mátt (7)
14 Þegar Alfred Hitchcock hitti ákveðinn Alfred Hitchcock (9)
15 Ben sagði bolta frá alls kyns furðufyrirbærum (6)
16 Skip illmenna fóru í fýluferð (7)
17 Einsleitar greinar um ólíkar lesningar farlama manna (9)
18 Hef gaman af fræknum fraukum í fótboltanum (7)
20 Leita vala í töfrandi grýtu (10)
25 Desdrottningu dreymir um kryddjurt (6)
29 Vilja dingla áður en skeið umbrota fer í hönd (9)
32 Æðir útum allan klett og gerir umdeildar aðgerðir (6)
33 Hvað einkennir tíma framkvæmda og framleiðslu frá 1950 og 2012? (7)
34 Stór og símalandi, enda leiðslan mjög fín (7)
35 Burt með þá sem lífs eru, inn með slappa og slitna! (8)
36 Ég kyrrset þá kæliboxið mikla (13)
37 Þetta er allt að koma, hvað sem þau gera (8)
42 Rjúka af stað og gróðursetja um leið og blóm eða tré finnst (9)
47 Kætumst við keldu og hlæjum að svartholum (8)
48 Tók niðri er ég kláraði vísukornið (7)
49 Lítil spila með mikla sparsemi (9)
50 Strengir bæði bönd og þræði (6)
51 Festir rokkband sem er hætt en þó enn að reyna? (7)

LÓÐRÉTT

1 Dottin í tölvuleikina áður en hún byrjar á þeim! (9)
2 Vandaðir míkrófónar eru eins og verðandi baritónar (9)
3 Endalaus seta fer alltaf í mínar fínustu (9)
4 Þarf að styrkja stráka og fugla þessarar familíu (10)
5 Í kvöld legg ég mig á skásniðna dýnu (10)
6 Sá ruglaði brást þér alveg núna (8)
7 Innbyrtir þú leif sára milli stefnumóta? (10)
8 Finn syllur fyrir Jarðarjötuninn mikla og pláss undir bækur um leið (9)
9 Skarð varnar skepnum för, jafnvel þeim smæstu (9)
10 Hví draga tittlingar dár að mér? (9)
19 Ólyfjan eða margra meina bót? Eða bara bæði? (8)
21 Umframfæðið – er gert of mikið úr því? (7)
22 Tel inka nota flækt net og tætt til að forðast gróðurleysið (7)
23 Bæti austurenda kirkju við tóna viðeigandi söngva (7)
24 Tekur maður nótu fyrir fjötur og dempara á nótu? (7)
26 Hver er hin rétta staða vökva, samkvæmt löggjafanum? (8)
27 Þetta líkan er traust en fólkið kannski heldur stíft? (8)
28 Leit ég inn í hugða hús og fann/helvíti fínan spreybrúsann! (7)
30 Stefnusetur er háborg krossgátufóla (7)
31 Ægir hefur ekki geð í sér fyrir gripdeildir (7)
37 Hvorn líst þér betur á, Danann eða drauginn hans? (6)
38 Bil skilja jaka frá kornmeti (6)
39 Segir elskhuga elska kyrrð og trall (6)
40 Sigga syngur Með hækkandi sól – eða er það Beta? (6)
41 Lét sig hafa sögur af sóðabúllu (5)
42 Komum sætum stelpum í uppnám (5)
43 Þetta er aðalbraut, segir nafna glæpadrottningarinnar (5)
44 Ergilegt já, en getur stýrt ykkur á rétta braut (5)
45 Sögur af selum og rónum (5)
46 Fullkomin hjón að öllu leyti. Og fjöll auðvitað. (5)

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Natríumklóríð, eftir Jussi Adler-Olsen** frá Forlaginu. Vinningshafi í síðustu viku var **Guðný H. Ragnarsdóttir, Reykjavík.**

FORSALAN ER HAFIN

FRUMSÝND 8. JÚNÍ

HÁSKÓLABÍÓ LAUGARÁSBÍÓ SAMBÍÓIN SMÁRABÍÓ

Laugardagur

Hringbraut

18.30 Leikskólar (e) Þáttaröð í umsjón Helga Jónssonar.
19.00 Undir yfirborðið (e) Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni.
19.30 Veiðin með Gunnari Bender (e) Gunnar Bender leiðir áhorfendur að árbakkanum, og sýnir þeim allt sem við kemur veiði.
20.00 Bíóbærinn (e) Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bíóspjalli.
20.30 Leikskólar (e) Þáttaröð í umsjón Helga Jónssonar.
21.00 Undir yfirborðið (e)

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
10.00 Hvað getum við gert? Ríkasta prósentið.
10.10 Gettu betur - Á bláþræði
11.15 Skapalón Vöruhönnun.
11.30 Upp til agna
12.30 Unga Ísland 1970-1980
13.00 Kastljós
13.15 Veislan Austfirðir - Skálanes á Seyðisfirði.
13.40 Hnappheldan. Gift
14.00 Afmælismót FRÍ
15.35 Íþróttaafrek.Vala Flosadóttir
15.50 Mótorsport Rallýcross og torfæra í Hafnafirði.
16.20 Selfoss - Afturelding Bein útsending frá leik í 16-liða úrslitum Bikarkeppni kvenna í fótbolta.
18.35 Hið sæta sumarlíf. Det søde sommerliv
18.45 Bækur og staðir
18.52 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Horfna rafherbergið. Det forsvundne ravkammer Dönsk leikin þáttaröð fyrir alla fjölskylduna um hinn 12 ára Níels og vini hans sem komast að áformum um að loka skólanum þeirra vegna tilkomu nýrrar hraðbrautar.
20.15 Canterville-draugurinn. The Canterville Ghost
21.10 Geggjuð gleði. La pazza gioia Margverðlaunuð ítölsk gamanmynd um tvær konur sem eiga fátt sameiginlegt annað en að vera innlagðar á sama geðsjúkrahúsið.
23.05 Judy
01.00 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 Dr. Phil
14.00 The Block
15.00 Young Rock
15.25 This Is Us
16.30 Spin City
16.55 The King of Queens
17.15 Everybody Loves Raymond
17.40 Brúðkaupið mitt
18.15 Overboard
20.05 Labor Day Niðurdregin einstæð móðir, Adele, og sonur hennar Henry, bjóða særðum dæmdum morðingja á flótta far. Á meðan lögreglan leitar hans, þá fá mæðginin að heyra raunrétta sögu hans.
21.55 Cast Away
00.15 The Hunter's Prayer Lucas er sjálfstæður leigumorðingi sem dag einn er ráðinn til að koma ungri stúlku fyrir kattarnef, en faðir hennar hafði kallað dauðadóm yfir sig og fjölskylduna með því að svíkja glæpaforingjann Richard Addison í viðskiptum. Lucas mætir á svæðið en í fyrsta sinn á ferlinum guggnar hann á verkefninu og ákveður í staðinn að halda hlífiskildi yfir stúlkunni – sem kallar á tafarlausan dauðadóm yfir honum sjálfum.
01.45 The Infiltrator
03.45 Tónlist

Stöð 2

08.00 Barnaefni
11.40 Impractical Jokers
12.00 The Goldbergs
12.25 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.50 30 Rock
14.10 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
15.00 Bob's Burgers
15.20 Kviss
16.10 Wipeout
16.50 Skítamix
17.20 Kórar Íslands
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.55 Top 20 Funniest
19.40 The Croods
21.15 Four Good Days
22.55 Paradise Hills
00.30 Sorry to Bother You
02.15 Hunter Street
02.35 Impractical Jokers
03.00 The Goldbergs
30 Rock
03.40 Jamie & Jimmy's Food Fight Club

Sunnudagur

Hringbraut

18.30 Mannamál (e)
19.00 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
19.30 Útkall (e) er sjónvarpsútgáfan af sívinsælum og samnefndum bókaflokki Óttars Sveinssonar.
20.00 Heilsa og lífsgæði í Hveragerði (e) Í þættinum fjallar Elín Hirst um uppbyggingu sem stendur fyrir dyrum á vegum Heilsustofnunar Hveragerðs.
20.30 Mannamál (e)
21.00 Stjórnandinn með Jóni G. Viðtalsþáttur við stjórnendur og frumkvöðla í íslensku samfélagi.

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
10.00 Sóttbarnalög Hljómskálans
10.35 Gengið um garðinn Fossvogskirkjugarður - fyrri hluti
11.10 Popp- og rokksaga Íslands Upphófst ferlegur larmur.
12.10 Mugison og Cauda Collective - Haglél í 10 ár
13.30 Þú sást mig
13.35 Landakort Um þúsund skip á hafsbotni við Ísland.
13.50 Okkar á milli
14.20 Manndómsár Mikkos - kajakróður
14.50 Keflavík - ÍBV Bein útsending frá leik í 16-liða úrslitum Bikarkeppni kvenna í fótbolta.
16.50 Bikarkvöld kvenna Samantekt á leikjum í 16-liða úrslitum Bikarkeppni kvenna í fótbolta.
17.30 Menningarvikan
17.50 Bækur og staðir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Sögufólk framtíðarinnar
18.33 Bolli og Bjalla Skoðanir.
18.40 Grænmeti í sviðsljósinu
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Örlæti Svíri - Hruni
20.05 Ég sé þig
20.50 Blaðberinn Íslensk stuttmynd frá 2019 í leikstjórn Ninnu Pálmadóttur. Myndin hlaut Edduverðlaun árið 2020 sem besta stuttmyndin
21.00 Vitjanir. Í bláum skugga
21.55 Sæluríki. Lykkeland
22.45 Annasöm nótt. Good Time
00.20 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

11.45 Dr. Phil
13.15 Dr. Phil
14.00 The Block
15.00 PEN15
15.30 Top Chef
16.30 Spin City
16.55 The King of Queens
17.15 Everybody Loves Raymond
17.40 A Million Little Things
18.25 Ordinary Joe
19.10 Sögur sem breyta heiminum
19.25 Ræktum garðinn
19.40 Young Rock
20.10 This Is Us
21.00 Law and Order. Special Victims Unit
21.50 Billions
22.50 Dexter. New Blood
23.50 Strange Angel
00.50 The Rookie
01.35 FBI. International
02.20 Blue Bloods
03.05 Tónlist

Stöð 2

08.00 Barnaefni
11.55 Top 20 Funniest
12.35 Nágrannar
13.40 Nágrannar
14.05 Simpson-fjölskyldan
14.25 City Life to Country Life
15.10 Race Across the World
16.15 Britain's Got Talent
17.30 Okkar eigið Ísland
17.40 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.05 Skítamix Stórsöngkonan og poppstjarnan Bríet er nýflutt í fallega og litla íbúð í vesturbænum. Það er lítið að laga svo Dóri ákveður að smíða fataskáp inn í rýmið.
19.35 The Heart Guy
20.25 Silent Witness Breskir sakamálaþættir af allra bestu gerð frá BBC sem fjalla um liðsmenn réttarrannsóknardeildar lögreglunnar í London sem kölluð er til þegar morð hafa verið framin.
21.20 Grantchester
22.05 Hotel Portofino
23.05 Two Weeks to Live Nýir, fyndnir og æsispennandi þættir með Maisie Willams (Game of Thrones) í aðalhlutverki.
23.30 Brave New World
00.10 Shameless
01.05 Are You Afraid of the Dark?
01.50 Top 20 Funniest
02.30 Simpson-fjölskyldan
02.50 City Life to Country Life
03.35 Race Across the World

Mánudagur

Hringbraut

18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Draugasögur Í sjónvarpsþættinum Draugasögum kynnumst við lífinu að handan.
19.30 Undir Yfirborðið Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
20.00 Leikskólar Þáttaröð í umsjón Helga Jónssonar.
20.30 Fréttavaktin (e)
21.00 Lengjudeildarmörkin (e)

Myndin er sýnd klukkan 19:40 í kvöld.

Ævintýraferð fyrir alla fjölskylduna

Teiknimyndin The Croods, frá Dreamworks, er sýnd á Stöð 2 klukkan 19.40 í kvöld. Myndin er virkilega skemmtileg og hæfir allri fjölskyldunni svo það er um að gera að poppa og kúra saman í sófanum yfir sjónvarpinu.

Croods-fjölskyldan hefur búið í sama hellinum alla sína ævi en helsta heilaráð og lífsspeki fjölskylduföðurins felst í því að forðast allar hættur með því að prófa aldrei neitt nýtt, þar með talið að yfirgefa hellinn.

Hann neyðist þó til þess einn daginn og í kjölfarið kynnist fjölskyldan veruleika sem þau þekktu ekki áður með tilheyrandi ævintýrum. Myndin er eftir þá Kirk De Micco og Chris Sanders en þeir eiga að baki fjölda þekktustu teiknimynda síðari ára líkt og Aladdín, Múlan, Konung ljónanna og Lilo og Stich. ■

■ Við tækið

Haglél sem sólargeisli í spilara RÚV

Nína Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Mugison er sviðsnafn íslenska tónlistarmannsins Arnar Elíasar Guðmundssonar sem sendi frá sér plötuna Haglél fyrir 11 árum síðan. Haglél seldist í 30 þúsund eintökum og kom tónlistarmanninum upp úr skuldafeni sem komið hafði til vegna fyrri plötu.

Á Hagléli má finna lög á borð við Gúanóstelpuna og Stingum af, sem hafa skapað sér sess með ástkærustu dægurlögum þjóðarinnar. Lögin af plötunni hljóma enn reglulega á öldum ljósvakans, og eru sungin í brúðkaupum og jarðarförum, sem og í útilegum og á ættarmótum.

Mugison sló upp afmælistónleikum Hagléls í Bæjarbíói þann 19. nóvember 2021, í samstarfi við tónlistarhópinn Cauda Collective. Þar mátti heyra lögin af plötunni í nýjum útsetningum fyrir klassísk hljóðfæri, unnar af meðlimum Cauda Collective og Mugison.

Mugison gaf út plötuna Haglél árið 2011 sem sló rækilega í gegn.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Nú er upptaka frá tónleikunum aðgengileg í Spilara RÚV, auk viðtalsbrota þar sem Mugison rekur umgjörð verksins og aðdraganda. ■

SUMARNÁMSKEIÐ
SMÁRABÍÓS

HVERT NÁMSKEIÐ ER VIKU Í SENN
Mánudaga til föstudaga frá 13. júní til 12. ágúst
kl. 12:30 -16:00 á Skemmtisvæði Smárabíós

SKIPULÖGÐ DAGSKRÁ ALLA DAGANA
OG MUNU ÞÁTTTAKENDUR MEÐAL ANNARS PRÓFA:

Leikjasal **Lasertag** Ratleik **Andlitsmálun** Sýndarveruleika
Blöðrugerð Klifurgrind **Rush** Hópleiki **Bíóferð**

TILVALIÐ FYRIR BÖRN Á ALDRINUM 6 TIL 10 ÁRA
Skráning og nánari upplýsingar á
smarabio.is/sumarnamskeid

„Dóttur minni fannst æðislega gaman og ætlar að skrá sig aftur“

„Skemmtilegasta námskeið sem sonur minn hefur farið á“

„Snilldar námskeið! Minn er svakalega ánægður og bara takk kærlega fyrir minn dreng”

SMÁRA BÍÓ

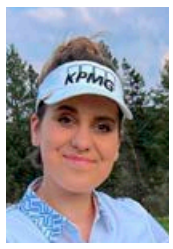
KPMG endurnýjar samning sinn við Ólafíu Þórunni

kylfingur.is

KPMG hefur endurnýjað styrktarsamning við Ólafíu Þórunni Kristinsdóttur atvinnukylfing. KPMG hefur verið einn aðalstuðningsaðili Ólafíu Þórunnar síðastliðin ár og er það í takt við stefnu félagsins á alþjóðavettvangi að styðja við afrekskylfinga í golfi.

Ólafía Þórunn hefur verið við æfingar í Þýskalandi og dvelur þar ásamt eiginmanni og syni. Hún mun ferðast þaðan til að taka þátt í mótum í Evrópu. Nú um helgina, 27. til 29. maí, leikur hún á Mithra Ladies Open sem fram fer á Naxhelet-golfvellinum í Belgíu.

„Við hjá KPMG erum stolt af því samstarfi sem við höfum átt með



Ólafía Þórunn Kristinsdóttir

Ólafíu Þórunni undanfarin fimm ár. Nú er hún komin út á keppnisvöllinn aftur eftir fæðingarorlof og það verður spennandi að sjá hana í keppnum sumarsins. Við óskum henni góðs gengis í sumar," segir Jón S. Helgason, framkvæmdastjóri KPMG.

„Ég er þakklát KPMG fyrir að hafa áframhaldandi trú á mér til að sýna hvað í mér býr úti á golfvellinum. Stuðningur KPMG gerir mér kleift að halda áfram að keppa í golfi og næstu misseri er það verkefnið – að ferðast á golfmót með Maroni syni mínum og Thomasi manni mínum. Markmið mitt er alltaf að standa mig vel, gera sjálfa mig og alla sem standa mér nærri stolta," segir Ólafía Þórunn Kristinsdóttir. ■

Fuglafjör tryggði Heiðrúnu sigurinn

kylfingur.is

Mikil spenna var á lokahring B59 Hotel-mótsins í kvennaflokki en leikið var á Garðavelli á Akranesi 20. til 22. maí. Heiðrún Anna Hlynsdóttir úr Golfklúbbi Selfoss sigraði á fimm höggum yfir pari Garðavallar, fimm höggum betur en Kristín Sól Guðmundsdóttir úr GM. Jóhanna Lea Lúðvíksdóttir úr GR hafnaði í þriðja sæti, einu höggi á eftir Kristínu Sól.

Heiðrún Anna var með fimm högga forskot á Jóhönnu Leu og sex högga forskot á Kristínu Sól fyrir lokahringinn en tapaði sex höggum á fyrstu sex brautunum. Þannig voru þær allar efstar og jafnar á sjö höggum yfir pari þegar þær stigu upp á 7. teig.

Kristín Sól tók forystuna þegar hún fékk fugl á 10. braut á meðan Jóhanna Lea fékk par og Heiðrún Anna skolla. Heiðrún Anna fékk fugl á 11. braut en hinar fengu par. Heiðrún Anna setti í fluggír á lokakaflanum og fékk þrjá fugla á síðustu sex holunum og tryggði sér sigur.

„Ég byrjaði lokahringinn ekki

Heiðrún Anna Hlynsdóttir

vel og setti mikla spennu í þetta en mér gekk vel á seinni níu svo þetta bjargaðist," segir Heiðrún Anna en hún stundar nám við Arlingtonháskólann í Texas og leikur golf með skólaliðinu.

Hvernig kann hún við sig í Bandaríkjunum og hvernig finnst henni að vera komin heim?

„Ég er mjög ánægð. Ég er að klára þriðja árið og golfið hefur að mestu gengið vel. Ég lenti í 2. sæti á Sun Belt Conference mótinu í apríl og var einu höggi frá efsta sætinu. En það er líka mjög gaman að koma heim og leika á mótaröðinni. Ég tók mér smá frí á meðan ég var í prófum úti og svo í einhverja daga eftir að ég kom heim en síðan hef ég verið að æfa á fullu og ætla að keppa stíft á mótaröðinni í sumar." ■

Sigurður Arnar sigraði á fyrsta móti ársins

kylfingur.is

Sigurður Arnar Garðarsson úr GKG sigraði á fyrsta móti GSÍ-mótaraðarinnar, B59 Hotel-mótinu á Akranesi sem fram fór 20. til 22. maí. Sigurður Arnar lék samtals á 207 höggum (67-72-68) eða á níu höggum undir pari Garðavallar, þremur höggum betur en Axel Bóasson úr GK.

Ingi Þór Ólafson úr GM hafnaði í þriðja sæti, tveimur höggum á eftir Axel. Aron Snær Júlíusson úr GKG, sem deildi öðru sætinu með Sigurði Arnari fyrir lokahringinn, hafnaði í 4. sæti á þremur höggum undir pari.

GSÍ-mótaröðin samanstendur af sex mótum í sumar en þar á meðal eru Íslandsmótið í holukeppni og Íslandsmótið í golfi sem fram fer í Vestmannaeyjum í ágúst. Stigameistari GSÍ verður krýndur 20. ágúst að loknum Korpubikarnum.

Í stuttu spjalli við Kylfing að móti loknu sagði Sigurður Arnar að hann hefði unnið mótið á flötunum. „Ég var að pútta mjög vel. Völlurinn er í mjög góðu standi og nokkrar flatir eru virkilega flottar. Mót vinnast á stutta spilinu," sagði Sigurður Arnar.

Sigurður hefur verið að reyna fyrir sér á Ecco-mótaröðinni (Nordic Golf Tour) í vor en hann segist ætla að spila hér á landi í sumar. „Ég tek sumarið hérna heima og fer svo aftur á Ecco-mótaröðina í ágúst og september reikna ég með. Ég stefni

Sigurður Arnar Garðarsson, kylfingur

svo á úrtökumót fyrir Evrópumótaröðina síðar í haust."

Sigurður Arnar er nýorðinn tvítugur en hann er með skýr markmið.

„Ég er með þriggja ára áætlun um að komast inn á Áskorendamótaröð Evrópu. Ég vil feta í fótspor Axels og fleiri stráka sem hafa komist inn á Áskorendamótaröðina. Það hefur verið mjög gaman að ferðast og spila með bæði Axel og Aroni Snæ félaga mínum úr GKG. Þeir eru toppgæjar sem ég lít upp til og get lært mikið af," segir hinn efnilegi Sigurður Arnar Garðarsson. ■

Evrópumót stúlknalandsliða fer fram á Urriðavelli í júlí og undirbúningur gengur vel. MYND/AÐSEND

Efnilegustu kylfingar Evrópu keppa á Urriðavelli

Á Evrópumóti stúlknalandsliða etja kappi fremstu áhugakylfingar Evrópu, 18 ára og yngri

kylfingur.is

„Við munum nota tækifærið til að hvetja ungar stúlkur til golfiðkunar," segir Þorvaldur Þorsteinsson, framkvæmdastjóri Golfklúbbsins Odds, en Evrópumót stúlknalandsliða fer fram á Urriðavelli 5. til 9. júlí. „Undirbúningur gengur vel og það er í sjálfu sér allt að verða klárt. Þetta gekk mjög vel síðast og við hlökkum til að taka á móti stúlkunum í ár. Það er mjög gaman að fá efnilegustu kylfinga Evrópu hingað til okkar og við lofum frábærri skemmtun."

Á mótinu etja kappi fremstu áhugakylfingar Evrópu, 18 ára og yngri. Evrópska golfsambandið (EGA) sér um framkvæmd mótsins í góðu samstarfi við Golfsamband Íslands (GSÍ) og auðvitað Golfklúbbinn Odd (GO). Þetta er í annað sinn sem þessir aðilar taka höndum saman um verkefni af þessari stærðargráðu en, eins og Þorvaldur vísar í, fór Evrópumót kvenna fram á Urriðavelli árið 2016.

EM stúlknalandsliða fór fyrst fram árið 1991. Fyrst um sinn á tveggja ára fresti en frá árinu 1999 hefur mótið farið fram árlega. Mótið á Urriðavelli verður það 27. í röðinni frá upphafi.

Það hlýtur að vera mikil viðurkenning fyrir klúbbinn og völlinn að EGA leiti aftur til GO.

„Jú, það er mikil viðurkenning fyrir íslenskt golf og það öfluga starf sem unnið hefur verið á Íslandi, að okkur sé falið verkefni á borð við þetta. Það er einnig mikil viðurkenning fyrir Urriðavöll og okkar starfsfólk sem hefur haldið gæðum vallarins á háu stigi í mörg ár. Við búum að góðri reynslu og þekkingu til að takast á við þetta skemmtilega og krefjandi verkefni."

Hvað eigið þið von á mörgum hingað til lands í tengslum við mótið?

„Það má búast má við vel á annað hundrað kylfingum ásamt þjálfaraliðum og fylgdarliði frá 20 ríkjum í álfunni. Þannig þurfum við ansi marga sjálfboðaliða en sem betur fer erum við í Oddi mjög lánsöm með okkar félagsmenn. Félagsandinn kom berlega í ljós árið 2016 þegar fleiri tugir félagsmanna lögðu okkur lið. Ég er sannfærður um að þeir taki einnig með stolti á móti þessum frábæru kylfingum í sumar og muni aftur fylkja liði til að gera umgjörðina eins veglega og hægt er. Þá munum við nota tækifærið, í góðu samstarfi við GSÍ, til að hvetja ungar stúlkur til golfiðkunar. Á annan í hvítasunnu, 6. júní, verðum við með kynningardag hér á svæðinu – Stelpugolf. Þá verður kynning á golfi fyrir stúlkur 6-18 ára milli 11 og 14. Boðið verður upp á SNAG-golf og pútt fyrir 6-11 ára og grunnatriði kennd stúlkum, 12 ára og eldri. PGA-kennarar og PGA-nemar munu sjá um kennsluna, að sjálfsögðu að kostnaðarlausu. Þá verður stúlknalandslið Íslands á svæðinu, öllum til hvatningar og þær munu sýna okkur hvernig á að leika golf."

Á sjálfan kvenréttindadaginn, sunnudaginn 19. júní, verður lauflétt mæðgnamót á Par 3 vellinum, Ljúflingi. Um er að ræða skemmtimót þar sem mæður og dætur eða ömmur og ömmustelpur leika saman í liði með Texas Scramble fyrirkomulagi. „Með þessu viljum við leggja okkar af mörkum við að auka veg stúlkna í golfi á Íslandi. Golfklúbburinn Oddur hafði síðast þegar ég vissi hæsta hlutfall kvenna meðal félagsmanna golfklúbba á Íslandi, eða um 43 prósent, svo kvennastarf er okkur hugleikið," segir Þorvaldur.

Kylfingi lék forvitni á að vita hvað veldur þessum áhuga kvenna á starfinu í Urriðavatnsdölum.

Þorvaldur Þorsteinsson, framkvæmdastjóri Golfklúbbsins Odds

„Já, það er fyrst og fremst kvennanefndin okkar sem hefur verið mjög öflug mjög lengi. Þær eru með púttmótaröð yfir vetrartímann og fjöldann allan af viðburðum yfir sumartímann. Við erum mjög heppin með okkar konur." Þorvaldur segir því miður langan biðlista eftir fullri félagsaðild eins og víða annars staðar á höfuðborgarsvæðinu en enginn biðlisti er eftir svokallaðri Ljúflingsaðild.

„Ljúflingsaðild veitir fullt aðgengi að Ljúflingi en afslátt af flatargjöldum á Urriðavöll. Margir hafa nýtt sér þessa aðild, sumir hverjir á meðan þeir eru á biðlista eftir fullri félagsaðild en aðrir vilja eingöngu Ljúflingsaðildina. Það eru um 200 að jafnaði á biðlista og alla jafna tveggja ára bið."

Þorvaldur segir félagsstarfið í klúbbnum vera gott og að hann finni fyrir auknum áhuga á starfinu með uppbyggingu í Urriðaholtshverfi. „Við búum við ákveðið aðstöðuleysi þar sem engin æfingaaðstaða er á okkar svæði yfir vetrartímann. Það hefur verið í deiglunni í mörg ár hjá okkur að byggja upp vetraræfingaaðstöðu en okkur hefur enn ekki tekist að koma því verkefni af stað. Þannig er okkar barna- og unglingastarf minna í sniðum en víða annars staðar. Við erum í góðu samstarfi við GKG en okkar krakkar eru með æfingatíma yfir veturinn í íþróttamiðstöð þeirra. Í staðinn fá nágrannar okkar að nota glæsilegt æfingasvæðið hér á svæðinu, básana sem við köllum Lærling." ■

Sigraðu innkaupin!

Tilboð gilda 28.-29. maí

Grill-pakki
Blandað lambakjöt

1.789 kr/kg
~~2.799 kr/kg~~

Grísabógsneiðar
767 kr/kg
~~1.279 kr/kg~~

Nauta ribeye-steik
3.989 kr/kg
~~5.699 kr/kg~~

Bökunarkartöflur
160 kr/kg
~~229 kr/kg~~

Junami epli
4 stk.
434 kr/pk
~~579 kr/pk~~

BBQ-grísarif
1.559 kr/kg
~~2.599 kr/kg~~

Kryddlegið lamba-fillet
með hvítlauk og pipar
3.849 kr/kg
~~5.499 kr/kg~~

Kalkúnalæri
með kryddsmjöri
1.799 kr/kg
~~2.999 kr/kg~~

B-12 tuggutöflur
NOW, 250 stk.
2.024 kr/pk
~~2.699 kr/pk~~

Sigraðu innkaupin og fáðu betra verð á matvöru með Samkaupa appinu

nettó

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Verkið varð til að frumkvæði Harðar Áskelssonar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Óratoría um Maríu Magdalenu

Glæný óratoría eftir Huga Guðmundsson, Guðspjall Maríu, verður frumflutt á Listahátíð í Reykjavík í sumar. Hugi er eitt fremsta samtímatónskáld þjóðarinnar og hefur, auk þess að hljóta fjölda viðurkenninga og verðlauna, til að mynda tvívegis verið tilnefndur til Tónlistarverðlauna Norðurlandaráðs.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

„Verkið varð til að frumkvæði Harðar Áskelssonar sem leitaði til mín og bað mig um að gera stórt verk fyrir Hallgrímskirkju þar sem hann starfaði þá. Ég ákvað að leita í hugmynd sem ég hafði gengið með lengi, sem var að semja tónlist við Guðspjall Maríu, sem er rit frá fimmtu öld sem segir frá nánu vináttusambandi Maríu Magdalenu og Krists. Þar er hún í raun einn af lærisveinum hans en það er í mikilli mótsögn við skýringar margra guðfræðinga í gegnum tíðina þar sem hún er frekar útmáluð sem skækja eða vændiskona.

Ég uppgötvaði síðan að handritið er mjög illa farið og því erfitt að nota það beint sem eina samhangandi heild. Ég fékk því með mér til halds og trausts konu sem ég hef unnið mikið með sem heitir Nila Parly og mann hennar, Niels Brunse, sem er mikill bókmenntamaður og Shakespeare-þýðandi og fékk þau til að fylla upp í eyður. Ég hafði ákveðna hugmynd um það hvernig ég vildi byggja verkið upp og þau unnu með mér í því og settu síðan textann saman úr upprunalega handritinu, öðrum forntextum eftir kvenhöfunda og einnig sömdu þau þrjú kórvers þar sem horft er á atburðarásina utan frá. Einsöngvarinn í verkinu er María Magdalena en kórinn bregður sér í flest önnur hlutverk, eins og lærisveina og guðspjallamanns.“

> Guðspjall Maríu er með stærstu verkum sem ég hef skrifað en líka ansi flókið verkefni.

Mótunartími hjá Herði

Verkið verður flutt í Hallgrímskirkju þann 6. júní sem hluti af Listahátíð. Flytjendur eru Schola Cantorum, Oslo Sinfonietta og norska sópransöngkonan Berit Norbakken. Hörður Áskelsson stjórnar. Verkið verður flutt í Kaupmannahöfn síðar í júní, þar sem það verður einnig tekið upp til útgáfu og í Osló í september.

„Ég er uppalinn hjá Herði í Mótettukórnum, minn mótunartími var þar að syngja ýmis stór tónverk kirkjutónbókmenntanna. Ég tel að það heyrist glöggt að Guðspjall Maríu er skrifað úr þeirri hefð og ætti því líka að höfða til þeirra sem jafnan sækja slíka tónleika,“ segir Hugi.

Einstök manneskja

Einn kafli verksins er tileinkaður Hallfríði Ólafsdóttur flautuleikara sem féll frá árið 2020. „Í verkinu eru nokkur millispil þar sem blásturshljóðfærin fá stuttan einleik, eins konar hugleiðingar. Hugmyndin að þeim köflum kviknaði um það leyti sem Hallfríður féll frá og hún var mér ofarlega í huga þegar ég skrifaði flautusólóið. Ég var svo lánsamur að hafa fengið að starfa töluvert með henni og hún var einstakur flautuleikari og manneskja,“ segir Hugi.

Spurður hvað sé fram undan segir hann: „Guðspjall Maríu er með stærstu verkum sem ég hef skrifað en líka ansi flókið verkefni að koma á legg, því það er samstarf margra aðila frá einum þremur löndum. Það er því enn þá töluverð vinna í því þótt tónlistin sé tilbúin fyrir nokkru. Annars er ég að leggja lokahönd á nýja plötu með Kammersveit Reykjavíkur með kammerverkum eftir mig, en það er gríðarstórt verkefni sem hefur tekið langan tíma og ég hlakka mikið til að komi út núna í haust. Og svo er alltaf töluvert af pöntunum sem bíða, bæði smáum og stórum.“ ■

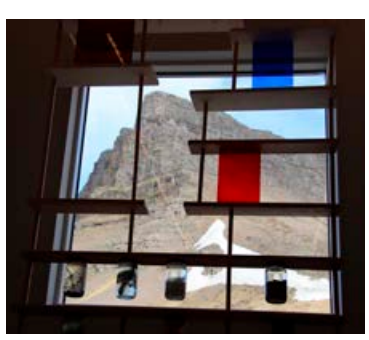
Veruleiki og ímyndun

kolbrunb@frettabladid.is

Sumarsýning í Nýp sýningarrými 2022, Nýp, Skarðsströnd, Dalabyggð, verður opnuð í dag, laugardaginn 28. maí, og stendur til 15. september. Brák Jónsdóttir myndlistarmaður hefur unnið verk sérstaklega fyrir rýmið að Nýp. Sýningartexti er unninn af Joe Keys.

Með verkinu Sé, vefur Brák Jónsdóttir saman þræði veruleika og ímyndunar við rannsókn á umhverfi sínu. Vísanir verksins í heim vísinda, safna, geymslu og myndlistar varpa ljósi á dvöl listamannsins að Nýp í aðdraganda að vinnslu verksins, sem er unnið sérstaklega fyrir Nýp sýningarrými. Gler spilar stórt hlutverk í innsetningunni; horft er inn um það, út um það, gegnum það.

Brák Jónsdóttir (f. 1996) lauk námi við LHÍ vorið 2021 og er sjálfstætt starfandi myndlistarmaður. Verkefni hennar fjalla gjarnan um samband fólks og náttúru. Hún vinnur með staði þar sem menning og náttúra mætast og valdið sem þar birtist. ■



Brák Jónsdóttir vann verkin sérstaklega fyrir sýningarrýmið. MYND/SVEINN RAGNARSSON.

Rýnir í sögu Íslands

kolbrunb@frettabladid.is

Einar Magnússon sýnir málverk í Artak105 gallerí Skipholti 9. Sýningin verður opin til 31. maí. Í landslagsverkum sínum rýnir Einar í sögu Íslands. Myndlistarferill Einars hófst árið 2011 eftir erfið veikindi. Þá byrjaði hann í fyrsta sinn á ævinni að mála en hann hafði áður starfað sem sjómaður og rekið eigin fiskverslanir. Fyrir nokkrum árum fluttist Einar á hjúkrunarheimilið Sunnuhlíð í Kópavogi og hefur umbreytt herbergi sínu í stúdíó og málar þar. ■

Einar rýnir í sögu Íslands. MYND/AÐSEND

Glæpasagan er ögrandi, segir Ármann. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Enn hefur engan grunað neitt

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Reimleikar er fimmta glæpasaga Ármanns Jakobssonar um rannsóknarlögreglurnar Kristínu, Bjarna og félaga.

Kolbrún Bergþórsdóttir

Spurður um söguþráðinn segir Ármann: „Í Reimleikum eru tveir menn myrtir með stuttu millibili og báðir sjá bláklædda konu skömmu fyrir andlátið. Hjá líkunum finnast miðar með kveðjum frá dæmdum morðingja í rammgerðu fangelsi og lögreglan veit ekki af neinum tengslum milli mannanna tveggja.

Hér er lögreglan að fást við morðingja sem virðist staðráðinn í að koma mörgum mönnum fyrir kattarnef en tilefnið er vandfundið. Þar að auki er ég að leika ákveðinn blekkingarleik við lesendur þar sem sjónarhorn skiptir öllu máli. Vísbendingar um hið sanna eru fjölmargar en enn hefur engan grunað neitt.“

Blaðamaður spyr hvort það megi finna vísanir í þjóðfélagsmál í sögunni. Ármann svarar: „Meðal aðalpersónanna eru tvær konur sem karlmenn hafa farið mjög illa með. Önnur þeirra er andatrúar og þannig dregst sérkennilegur kvennaheimur andatrúarinnar inn í málið. En það eru fleiri menningarkimar sem skipta máli fyrir lausn gátunnar, til dæmis heimur fangans og samskipti íþróttamanna koma einnig við sögu – raunar hefur bókin óhugnanlega mikil tengsl við ýmsa viðburði hjá KSÍ sem ekki voru þó í fréttum fyrr en ég hafði lokið við að skrifa hana.“

Draugagangur og ofbeldi

Blaðamaður hefur áhuga á andatrúarþætti bókarinnar og spyr Ármann hvort hann haldi að draugagangur skipti máli fyrir Íslendinga nútímans. „Ég held að hann skipti máli og það eru sterk tengsl milli draugagangs og ofbeldis sem eru áhugaverð fyrir glæpasagnahöfunda. Auðvitað eru margir að leika sér með þetta minni en ég held að ég geri það á nýstárlegan hátt í þessari bók, með því að beina sjónum frekar að hinum andatrúuðu en sjálfum öndunum.“

> Glæpasagan er í raun og veru mjög góð leið til að segja frá persónum og samfélagsmálum.

Ármann hefur í nokkur ár dvalið með rannsóknarlögreglum sínum, er einhver persóna þar honum kærari en aðrar? „Þau eru öll mikilvæg fyrir mig og þess vegna held ég áfram með þessa ritröð, til þess að ég og lesendur fáum að kynnast þeim betur. Kristín og erfið æska hennar eru áfram í sviðsljósinu en kannski er það Marteinn Finnsson sem hefur verið aukapersóna í fyrri bókum sem lesendur ná að kynnast aðeins betur núna. Hann átti líka erfiða æsku sem veitir honum innsýn í heim glæpamanna sem aðrir hafa ekki.“

Stafurinn P

Hvað finnst honum svona skemmtilegt við að skrifa glæpasögu? „Glæpasagan er í raun og veru mjög góð leið til að segja frá persónum og samfélagsmálum. Hún er líka ögrandi að því leyti að þar eru ýmsar reglur í gildi og að tefla þarf skák við lesendur, ekki aðeins með því að halda atburðarásinni leyndri heldur fer líka fram leikur með sögusamúð og sjónarhorn.“

Von er á sjöttu glæpasögu Ármanns á næsta ári. „Það eina sem er vitað um hana er að hún mun hefjast á stafnum P,“ segir höfundurinn og gefur skýringu á því: „Ég hef verið að ferðast öfugt um stafrófsröðina mér til skemmtunar, þær fimm fyrstu hefjast á Ú, U, T, S og R, en líklega sleppi ég Q.“ ■

Birgitta Spur, ekkja Sigurjóns Ólafssonar, virðir fyrir sér sýninguna. MYND/AÐSEND

Sýning á verkum Sigurjóns í Kaupmannahöfn

kolbrunb@frettabladid.is

Nýlega var sýningin Digte i træ (Ljóð skorin í tré) með skúlptúrum eftir Sigurjón Ólafsson opnuð á Norðurbryggju í Kaupmannahöfn.

Sendiherra Íslands í Danmörku, Helga Hauksdóttir, opnaði sýninguna og sagði: „Sýningin sýnir úrval af abstraktverkum hins fjölhæfa listamanns. Og allt eru þetta verk sem eru í einkaeign. Hér gefst, með öðrum orðum, einstakt tækifæri til að sjá þessi verk og á sama tíma að kynnast betur listamanni sem hefur skilið eftir sig mikilvæg spor í listasögunni, bæði á Íslandi og í Danmörku.“

> Sýningin sýnir úrval af abstraktverkum hins fjölhæfa listamanns. Og allt eru þetta verk sem eru í einkaeign.

Sýningin stendur fram til 11. september. ■

Patreksfjörður verður bíóborg um hvítasunnuhelgina.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Bíó og plokkfiskur á Patreksfirði

ninarichter@frettabladid.is

Skjaldborg, hátíð íslenskra heimildarmynda, fer fram í Skjaldborgarbíói á Patreksfirði hvítasunnuhelgina 3.-6. júní. Þetta er í fimmtánda sinn sem hátíðin fer fram. Miðasala á hátíðina er hafin, en auk kvikmyndasýninga er boðið upp á plokkfiskveislu og skrúðgöngu.

Opnunarmynd hátíðarinnar er verðlaunamyndin Nelly & Nadine eftir sænska kvikmyndagerðarmanninn Magnus Gertten, sem er jafnframt heiðursgestur hátíðarinnar í ár.

Kvikmyndasafn Íslands verður með sérstakan dagskrárlið þetta árið sem nefnist Ísland á filmu. Heimamyndadagur er einnig hluti af hátíðinni, en þar verður boðið upp á heimamyndabingó sem spilað er upp úr heimagerðu myndefni Vestfirðinga. ■

Maggi Lego og Agzilla verða í stuði.

Reif í Vesturbæinn

toti@frettabladid.is

Mið-eldri borgarar fá óvænt og sjálfsagt að sumra mati nokkuð einstakt tækifæri til þess að sletta úr klaufunum, í öruggu umhverfi og 30 ára aldurstakmarki, eins og árið væri 1990 í nostalgísku reif partíi úti á Granda í kvöld.

Mikið er lagt í hljóðkerfi og ljósagang enda á ferðinni fagmenn með þriggja áratuga reynslu þar sem plötusnúðarnir og frumkvöðlarnir Maggi Lego og Agzilla ætla að rifja upp valda takta sem snarvirkuðu á mannskapinn á djamminu undir lok síðustu aldar.

Þá átti reif senan sitt varnarþing í Rósenbergkjallaranum í Tunglinu og þótti furðuleg og framandi en er nú orðin hluti af skemmtanamenningunni og þeir félagar ætla að gera Ægi brugghús við Ægisgarð úti á Granda að ígildi Rósen með svo „old school“ setti að búast má við að fólk fái flassbökk fram á nótt.

Reifið er sem fyrr segir aðeins ætlað fullorðnum enda mun þar enduróma reifið sem reif manskapinn í gang í Reykjavík á sínum tíma og setti senuna af stað.

Aldurstakmarkið veldur því mögulega að eftirvæntingin eftir reifinu mælist einna mest á skjálftamælunum í íbúahópi Vesturbæjar á Facebook þar sem fólk virðist iða í skinninu að fá loksins að djamma almennilega í sinni heimabyggð.

Þau sem kunna á internetið geta nálgast miða á Tix.is og þá ætti eftirleikurinn að verða auðveldur. Og mátulega villtur. ■

Það er ekkert volæði á fólkinu á bak við Volaða land við Miðjarðarhafsströnd Frakklands þar sem stjörnum rignir yfir Anton Mána Svansson, Hilmar Guðjónsson, Vic Carmen Sonne, Hlyn Pálmason, Elliott Crosset Hove, Ingvar Sigurðsson, Ídu Mekkín Hlynsdóttur og Katrin Pors.

Volaða land rís hátt í Cannes

Kvikmyndaheimspressan hefur ausið nýjustu mynd Hlyns Pálmasonar, Volaða land, lofi eftir að hún var heimsfrumsýnd í Cannes og gagnrýnendur hafa sumir furðað sig á því að myndin hafi ekki verið valin í aðalkeppnina um Gullpálmann.

toti@frettabladid.is

„Við vissum að við værum með mjög einstaka mynd í höndunum, en það er alltaf jafn spennandi að sjá hvernig fólk bregst við og við hefðum ekki getað ímyndað okkur betri viðtökur en þær sem við höfum fengið til þessa og erum því alveg í skýjunum hér í Cannes,“ segir Anton Máni Svansson, framleiðandi Volaða lands, nýjustu kvikmyndar leikstjórans Hlyns Pálmasonar, sem hefur gert stormandi lukku á hátíðinni í Cannes sem lýkur í dag.

Heimsfrumsýning myndarinnar var liður í aðaldagskrá hátíðarinnar þar sem hún var sýnd í hinum virta flokki Un Certain Regard og í kjölfar dynjandi klappsins tók kvikmyndaheimspressan við og jós myndina stjörnum og lofi. Myndin er meðal annars sögð einstaklega frumleg, að með henni stígi Hlynur fram sem mikill kvikmyndahöfundur, hún sé dýrmætur fjársjóður.

> Það er alltaf jafn spennandi að sjá hvernig fólk bregst við og við hefðum ekki getað ímyndað okkur betri viðtökur.
>
> Anton Máni

Þá er talað um myndina sem mestu uppgötvunina á hátíðinni og gagnrýnendur sumra miðla skilja lítið í að hún hafi ekki verið í aðalkeppni hátíðarinnar auk þess sem því er spá að ekki sé þess lengi að bíða að Hlynur blandi sér í keppnina um Gullpálmann.

„Öll þessi jákvæða gagnrýni og umtal á hátíðinni hefur nú þegar skilað okkur fleiri og betri sölum til fjölda landa víðs vegar um heiminn. Mikilvægast fyrir okkur er þó einfaldlega að geta haldið áfram, gert okkar næstu kvikmyndir og gert þær vel, og þessi árangur gefur ansi góðan byr í seglin,“ segir Anton Máni. ■

Aðalleikarinn Elliott Crosset Hove, Hilmar Guðjónsson, Vic Carmen Sonne og framleiðandinn Anton Máni Svansson í sýningarhöllinni þar sem Volaða land fékk standandi lófaklapp að frumsýningu lokinni.

Ingvar er kunnur staðhættum í Cannes og var reffilegur og svalur á heimsfrumsýningunni.
MYNDIR/ LAURENT VU

Barnastöð BBC undir hnífinn

ninarichter@frettabladid.is

CBBC, barnastöð breska ríkissjónvarpsins, leggur niður sjónvarpsútsendingar fyrir árið 2025. Tim Davie, framkvæmdastjóri BBC staðfesti við fjölmiðla í vikunni að breytingin væri hluti af nýjustu niðurskurðarlotu BBC.

Hann sagði við sama tilefni að mannlífs- og menningarmiðaða sjónvarpsstöðin BBC Four og útvarpsstöðin Radio 4 Extra myndu færa sig úr línulegri dagskrá og yfir á stafræna miðla, á iPlayer og BBC Sounds. Sömuleiðis yrði dregið verulega úr framleiðslu á nýju efni.

Hann sagði forsendur breytinganna vera að yngri áhorfendur væru í síauknum mæli að færa sig til annarra streymisveita á borð við Disney+ og Netflix. Þannig sé breytingin samkvæmt áætlun sem miðar að því að setja stafrænt aðgengi í fyrsta sæti.

Einnig eru breytingar í fréttamiðlun, en BBC World News og BBC News Channel er ætlað að sameinast og mynda eina sólarhringsfréttarás sem þjóni bæði innlendum og alþjóðlegum markaði. Þá liggur fyrir að leggja niður svæðisbundna íþróttaumfjöllun í Oxford og Cambridge sem ætlað er að renna saman við miðlun frá Southampton og Norwich.

Hrúturinn Hreinn hefur skemmt áhorfendum um allan heim frá árinu 2007.
MYND/BBC

Í janúar tilkynnti breska menningarmálaráðuneytið um frystingu afnotagjalda næstu tvö árin, sem leiðir til kröfu um viðbótarhagræðingu í rekstri sem nemur 285 milljónum punda. Í fyrstu lotu sparnaðaraðgerða er reiknað með 500 milljóna punda sparnaði í formi endurfjármögnunar og niðurskurðar.

Starfsmönnum var tilkynnt um breytinguna 26. maí og samhliða því að 1.000 stöðugildi yrðu lögð niður. 1.200 stöðugildi hafa verið lögð niður á síðustu 18 mánuðum, síðan Tim Davie tók við af Tony Hall sem framkvæmdastjóri fyrirtækisins.

Barnastöð BBC hefur framleitt vinsælt barnaefni á borð við Hrútinn Hrein og Teletubbies. ■

Stubbarnir eða Teletubbies eru margverðlaunaðir barnaþættir úr smiðju CBBC.
MYND/BBC

BERUM **ARMBANDIÐ** OG SÝNUM **KRAFT** Í VERKI

Með kaupum á nýja „Lífið er núna“ armbandinu styrkir þú ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur. Armböndin fást í völdum Krónuverslunum og á lifidernuna.is

Blandað, hrært og hrist í kyngervunum

Á uppstigningardag risu drottningar upp og stigu aftur fram í sviðsljósið eftir almennt skemmtanalífshlé í Dragkeppni Íslands þar sem dragvættir skemmtu áhorfendum í glæsilegri og fjölbreyttri keppni.

margret@frettabladid.is

Agatha P og Vera Schtillt skemmtu áhorfendum í dómarahléi. MYNDIR/ EVA ÁGÚSTA ARADÓTTIR

Aldrei nóg af confetti! Lazy Zadude er dragdrottning Íslands 2022.

Kat Asstrophie með óhuggulegt og áhrifamikið atriði.

Átta dragdrottningar og dragvættir kepptu fyrir troðfullu Tjarnarbíói í Dragkeppni Íslands. Eftirvæntingin var sannarlega mikil og áttum við dómarar erfitt verk fyrir höndum. Ásamt þeirri sem hér ritar sátu í dómnefndinni hin alræmda dragdrottning Faye Knús, forðunartígurinn Alexander Sigurður Sigfússon og Gunnlaugur Bragi Björnsson, formaður Hinsegin daga. Dragdrottningin Vera Schtillt kynnti keppnina og hélt uppi orkunni í salnum á milli atriða.

Keppendur báru fjölbreyttri dragsenu landsins vitni. Þarna voru hreinræktuð kabarett- og trúðaatriði, atriði sem léku sér að burlesque-forminu, gjörningalist, áhorfendaþátttaka, neo-drag og nörda-drag, svo fátt eitt sé nefnt.

Ekki lengur kynjaskipt keppni

Keppnin hefur tekið breytingum í gegnum árin. Í ár var keppninni ekki tvískipt í kónga og drottningar, heldur voru einfaldlega veitt fyrsta, annað og þriðja sætið sem og áhorfendaverðlaun. Þessi ákvörðun er í takti við þær áherslur sem eru að gerast í dragheiminum – almennur kynusli er að ryðja sér rúms og margir draglistamenn sem leika sér að kyntjáningu á sviði. „Dragsenan á Íslandi hefur hreinlega sprengt af sér þessa hefðbundnu kynjaskiptingu og draglistafólk er farið að leika sér með það að snúa enn meira upp á kyngervin, blanda, hræra og hrista," segir Ásgeir Helgi, annar skipuleggjenda keppninnar, sem einnig kemur fram sem dragdrottningin Agatha P. „Síðan þótti okkur við hæfi að þetta væri opinn flokkur því þegar öllu er á botninn hvolft þá er það framkoma, hæfileikar, húmor og sviðsnærvera keppenda sem skilar þeim á toppinn, algerlega óháð kyngervi dragpersónunnar." Ásgeir segir að þau hafi þurft að hafa nokkra borða með ýmsum titlum. „Keppendur fengu sjálfir að ráða hver vinningstitill þeirra myndi vera, Dragdrottning, Dragkóngur eða t.d. Dragvættur Íslands."

Rafmögnuð stemmning

Sigurður Starr Guðjónsson, sem kemur reglulega fram sem Gógó Starr, er hinn skipuleggjandi keppninnar. „Stemmningin baksviðs var rafmögnuð og stórkostleg! Mikil samstaða og stemmari í búningsherberginu sem ég myndi segja að væri einkennandi fyrir dragsenuna hér á landi – svona oftast!" hlær hann. „Síðasta æfingin gekk einstaklega vel í þessari dúndur uppsetningu hjá Tjarnarbíó og skýrt var að þetta yrði mögnuð keppni – sem varð svo að sjálfsögðu raunin."

Fyrir hlé fluttu keppendur þriggja mínútna atriði, en eftir hlé var eins og hálfrar mínútu atriði þar sem átti að sýna hæfileika.

Dansandi vírus

Kvöldið hófst á orkumiklum dúett Veru Schtillt og Bjarna Snæbjörnssonar og svo hófst keppnin. Twinkle Starr stóð á miðju sviði og flutti lagið My Way á sinn einstaka hátt þar sem látúnsbarkinn naut sín vel, og lagið undirstrikaði hinn einstaka stíl Twinkle Starr – með dragförðun en samt „5 o'clock shadow" sem sást langt aftur í sal. Atriðið var fullkomin byrjun á keppninni þar sem Twinkle fangaði áhorfendur og fókus þeirra.

Kat Asstrophie var með atriði í myrkum stíl, sem hefur verið áberandi á nýjustu dragsýningum á Gauknum. Hún sýndi frábæra grímuvinnu þar sem líkaminn túlkaði vel söguna í atriðinu. Hápunktur atriðisins var þegar hún fletti sig klæðum og saumaði saman á sér magann. Óhuggulegt og sýndi einnig hæfileika hennar sem förðunarfræðings, sem hún fór svo betur í eftir hlé.

Því næst tók Lola von Heart við, og sýndi atriði sem sýndi vel klassísk drag-minni, vogue-dans, ýmsar leiðir til að kasta sér í gólfið og frábæra varavinnu. Salurinn var algjörlega með á nótunum. Næst á svið var MorningStarr, sem hefur staðið fyrir Apocalipstick-sýningunum á Gauknum, þar sem drag-grasrótinni er sinnt afar vel. Atriði hennar þar sem hún lék nær ósigrandi Covid-vírus hafði tvo aukadansara og gaf góða mynd af því dragi sem MorningStarr stendur fyrir.

Því næst var komið að Úllu la Delish. Atriðið hennar var með klappstýruþema og náði hún salnum vel á sitt band – en það er spurning hvort að klappstýrudúskar í venjulegri stærð séu nóg á glitrandi dragsviði við hliðina á lengstu leggjum dragsenunnar.

Dagdraumar herbergisþernu

Lady Zadude söng lag úr Litlu Hafmeyjunni við lifandi undirleik. Lady Zadude er ein keppenda sem ekki kemur reglulega fram á hefðbundnum dragsýningum. Hún hefur frábæra baritónrödd og sneri vel út úr textanum svo hann varð meira fullorðins. Lifandi tónlistarflutningur er alltaf eftirminnilegur á svona sýningum og í hléi ræddu áhorfendur enn um atriðið hennar.

Mr.Mrs.Rammstücklein hélt áfram uppi merkjum Apocalipstick-sýninganna með orkumiklum kynusla. Hán er frábær dansari og hefur heillandi sviðsframkomu. Í þessu atriði sem og nokkrum öðrum söknuðu dómarar þess að sjá betur framan í keppendur.

Síðust á svið fyrir hlé var svo dragdrottningin Jenny Purr sem notaði ABBA-lagið Money Money í flutningi Meryl Streep. Hún byrjaði sem herbergisþerna sem umbreyttist í burlesque-dansara, en í fyrri hluta atriðisins gleypti sviðið og umgjörðin leikmunina hennar og hefði farið betur að vera með kómískt-stóra hluti. Jenny Purr er algjör drottning „lipsynchsins" og þarna sást vel hversu framarlega hún stendur á því sviði.

Hraðbrúðkaup og glóðarauga

Í síðari hluta keppninnar var komið að hæfileikaatriðum. MorningStarr hóf leika með dramatísku og afhjúpandi atriði um mennskuna, en Twinkle Starr var með hraðbrúðkaup með hjálp áhorfenda. Kaótískt, en skemmtilegt. Þegar sett var upp fyrir seinna atriði Lady Zadude heyrðist andvarp í salnum: „Annað söngatriði?" en andvarpið var óþarft, Lady Zadude flutti stórgott lag við dónalegan texta, sem var eins og masterclass í kabarettframkomu. Jenny Purr var með djöggl- og poiatriði, mjög sjónrænt. Kat Asstrophy kallaði móður sína upp á svið og farðaði á hana glóðarauga, íklædd boxarasloppi með tilheyrandi boxklisjum. Skemmtileg innpökkun á atriði sem hefði annars getað týnst í stóra sal Tjarnarbíós. Lola Von Heart skipti á kómískan hátt úr konu- í karlaföt, nýtti svið og leikmuni vel og gaman var að sjá valdið sem hún hafði á líkamlegri tjáningu í takti við búningaskiptin.

Línudans og bardagalistir

Úlla la Delish kenndi vist línudans á sínum, þótt ótrúlegt megi virðast, yngri árum. Hún sýndi mismunandi línudansa við mikinn fögnuð. Mr.Mrs.Rammstücklein lauk síðari hlutanum með bardagaatriði í tölvuleikjastíl. Unun var að sjá hversu vel stúderaðar hreyfingarnar voru hjá henni og andstæðingi hennar. Áhorfendur þekktu vel vísanir í hljóðklippum.

Í lok kvöldsins kusu áhorfendur sitt uppáhald, og var það Lady Zadude sem sigraði hjörtu þeirra, lifur og nýru. Twinkle Starr var í þriðja sæti og Lola von Heart í öðru. Áhorfendur og dómnefnd voru svo sammála: Lady Zadude er dragdrottning Íslands 2022 og verður með atriði á fjölskylduskemmtuninni á Hinsegin dögum. Það er þó einlæg ósk dómnefndar að hún taki alls ekki síðara lagið sitt sem hún tók í keppninni.

Að lokum ber að þakka Hinsegindögum og dragdrottningunum Gógó Starr og Agöthu P fyrir stórkostlega keppni. Keppnin var dúndurskemmtun og gaf breiða mynd af reykvískri dragsenu. ■

> Stemmningin baksviðs var rafmögnuð og stórkostleg! Mikil samstaða og stemmari í búningsherberginu.
>
> Gógó Starr

ICELANDIC WOOL

NÝSKÖPUN
Á HLÝJUM GRUNNI

Langjökull ullarjakki
Léttir og þægilegir jakkar með góðri öndun, einangraðir með 100gr/m2 íslenskri ull
Kr. 28.990.-

Jökulsá ullarvesti
Létt og þægilegt vesti með góðri öndun, einangruð með 100gr/m2 íslenskri ull
Kr. 22.990.-

ÍSLENSK ULL
FULLKOMIN FYRIR ÚTIVISTINA

Hvaleyrarhraun ullarkápa
Létt og hlý kápa, einangruð með 200 gr/m2 íslenskri ull
Kr. 38.990.-

Rangá ullarkápa
Létt og hlý kápa, einangruð með 200 gr/m2 íslenskri ull
Kr. 33.990.-

icewear.is

ICEWEAR · ICELAND ·

Endalaus flótti ráðafólks undan ábyrgð

Fréttir vikunnar

Lilja Katrín Gunnarsdóttir

toti@frettabladid.is

„Það er alveg makalaust hvernig ráðamenn um allan heim, sem eru lýðræðislega kosnir til embættis, geta vikið sér undan ábyrgð út í hið óendanlega. Tali eins og þeir hafi engin völd. Kenna öðrum um í sífellu," segir Lilja Katrín Gunnarsdóttir, útvarpskona á Bylgjunni, um einhverja skelfilegustu frétt vikunnar sem er að líða.

„Ungur maður kaupir sér ekki einn, heldur tvo, riffla, gengur inn í fullan skóla af börnum og drepur 21 manneskju með köldu blóði. Bandaríkjaforseti skilur ekki neitt í neinu. Kennir skotvopnaiðnaðinum og hans öflugu lobbíistum um að það sé auðveldara að kaupa sér byssu vestanhafs en að panta Big Mac. Kannski tímabært að klukka forseta Bandaríkjanna og benda honum á að hann sé valdamesti maður heims. Pæling," veltir Lilja fyrir sér og snýr sér að íslensku pólitíkinni.

„Síðan á að vísa tæplega 300 flóttamönnum úr landi. Ráðherrar rífast. Benda á lögin. Benda hver á annan. Bíddu, ha? Er þeim alvara?" spyr Lilja og siglir á mið pólitískrar greiningar.

„Sjálfstæðisflokkurinn útilokaður úr meirihlutasamstarfi. Ekki út af fólkinu á lista. Ekki út af málefnum. Nei, landspólitík og valdagræðgi andstæðinga skal það vera, heillin. Það er svo innilega ósjarmerandi að taka ekki ábyrgð. Það mætti halda að verandi Íslendingur ætti ég að vera orðin vön því en þetta lúkk fer öllum bara einstaklega illa." ■

Lilja Katrín Gunnarsdóttir, útvarpskona á Bylgjunni. MYND/AÐSEND

Tenefólk þarf að þola grínið

Saga Garðarsdóttir og Snjólaug Lúðvíksdóttir eru svo fegnar að hafa lifað það af að sameina grínkrafta sína í sýningunni Allt eðlilegt hér í Bæjarbíói í vor, að þær eru æstar í að endurtaka leikinn aftur og aftur. Þær taka því upp þráðinn í byrjun júní þegar Saga steytir Hnefa Óðins á ný.

toti@frettabladid.is

„Við verðum náttúrlega eins og allir Íslendingar svo maníska þegar sólin byrjar að skína og grímurnar fara að fjúka að við ákváðum bara að henda okkur í að gera uppistandssýningu saman," segir leikkonan Saga Garðarsdóttir, um uppistand hennar og Snjólaugar Lúðvíksdóttur, grínara og handritshöfundar, Allt eðlilegt hér, sem gerði mikla lukku í Bæjarbíói í Hafnarfirði í apríl.

„Þetta er í fyrsta skipti sem við Snjólaug gerum sýningu saman og þótt ég sé búin að vera með uppistand í mörg, mörg ár þá er þetta í fyrsta skipti sem ég geri svona í leikhúsi og stend 100 prósent með því og er ekkert að fela mig bak við einhverja stráka."

Sameiginleg valdefling

Saga segir aðspurð að þær Snjólaug eigi sér ekkert langa sögu. „Við erum eiginlega bara að verða vinkonur núna en við vorum báðar á þeim stað að vilja skrifa nýtt efni en vorum báðar eitthvað hikandi þannig að við ákváðum að gera þetta saman og fundum þá að við urðum ótrúlega öflugar í sameiningu.

Þá urðum við svo æstar að við hlupum upp í Bæjarbíó og ákváðum dagsetningar og miðaverð. Síðan föttuðum við bara að við þurftum að semja sýninguna og svo neyddumst við til að búa til grín," segir Saga hlæjandi.

„Þá upphófst náttúrlega mjög kvalafullt tímabil þar sem ég spurði manninn minn svona hundrað sinnum á dag hvort þetta eða hitt væri fyndið og hann var alveg búinn að missa húmorinn fyrir mér og ég gat ekki tekið þátt í neinum heimilisstörfum því ég var svo upptekin af sjálfri mér," segir Saga, þegar hún rekur hvernig grínið bitnaði á Snorra Helgasyni tónlistarmanni sem hún notar hiklaust sem grínmælikvarða.

„Ég held að hann sé minn besti dómari. Bæði af því að mér finnst hann svo fyndinn og svo líka af því að ég reyni hvað mest að ganga í augun á honum. Það skiptir mig svo miklu máli að hann hætti ekki að vera skotinn í mér."

Öruggt grín á Tene

Saga segir vissulega taugatrekkjandi að semja grín enda líklega fátt jafn niðurlægjandi og að standa á sviði og takast ekki að vera fyndin. Fyrir utan auðvitað að nú þurfa grínistar að gæta orða sinna sem aldrei fyrr.

„Maður er náttúrlega alltaf að vanda sig, vill gera vel en svo finnst mér ég hafa komist ágætlega hjá þessu með því að gera mest grín að sjálfri mér og næst mest grín að Snorra. Þegar ég er búin að gera grín að okkur þá sný ég mér að svona valdamiklu fólki sem þolir þetta alveg. Svo finnst mér líka mjög auðvelt að gera grín að fólki sem hefur farið til Tenerife af því að þá ertu eiginlega búin að gera grín að öllum Íslendingum. Það er líka svolítið öruggt því þá erum við öll einhvern veginn sek."

Saga minnir síðan á að hún hafi stofnað hljómsveitina Hnefa Óðins, ásamt vini sínum Mána Arnarsyni, sérstaklega fyrir sýninguna og þau muni halda áfram að troða upp í lokin.

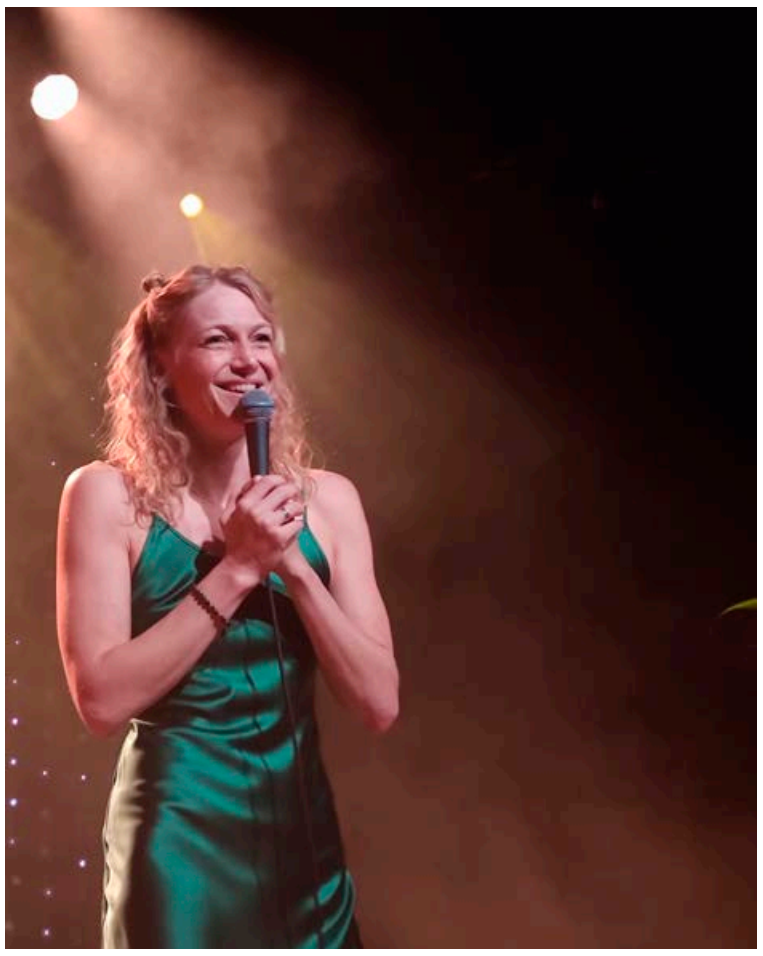
„Ég hef náttúrlega alltaf verið svolítið í skugganum af Snorra Helgasyni. Óhjákvæmilega," segir Saga um tónlistarferil sinn. „Þannig að ég ákvað að stofna hljómsveit með vini mínum sem kann smá á klarinett. Við sömdum nokkur lög og æfðum alveg tvisvar, þrisvar. Þau eiga kannski svolítið sameiginlegt að vera mjög stutt og okkur finnst mjög erfitt að spila þau af því að við kunnum ekki nógu vel á hljóðfæri."

Allt eðlilegt

Saga segir þær Snjólaugu hafa ákveðið að kalla sýninguna Allt eðlilegt hér. „Af því að það er eitthvað svona sem fólk segir þegar hlutirnir eru alls ekki í lagi. Og svo líka af því að nú er allt eiginlega orðið eðlilegt eftir kóvíd dæmið og fólk vill aftur fara að lúðra í sig bjór og sitja mjög nálægt öðru fólki og hlæja hátt," segir Saga og víkur að marglaga merkingu yfirskriftar sýningarinnar.

„Við erum svo djúpar. En fyrst og fremst erum við svo glaðar að hafa tekið svona mikið stökk og lifað það af og þess vegna erum við svo æstar að okkur langar að gera þetta aftur og aftur."

Þær ætla því að byrja á því að láta vaða í Bæjarbíói föstudaginn 3. júní og sjá svo til með framhaldið. ■



Saga Garðarsdóttir gerir grín að sjálfri sér við eðlilegar aðstæður. MYND/AÐSEND

Saga og Snjólaug komust lifandi af og halda ótrauðar áfram. MYND/AÐSEND

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðmundur Örn Jóhannsson *gudmundur@torg.is*, ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Andrés Bertelsen *andres@frettabladid.is*, Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078: Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

NÓA

TROMP HVELLUR

SMAKKAÐU Í HVELLI!

Lungamjúkt og ómótstæðilegt Tromp falið inn í stökku og krispí mjólkursúkkulaði. Fæst nú einnig með kraftmikilli piparfyllingu. Getur ekki klikkað!

cocoa HORIZONS

NÓI SÍRÍUS

VÖRÐR

Umhverfis-vænni kostur

RYOBI SLÁTTUVÉL

Frábær vél sem nær 36V afköstum með Ryobi Lithium Fusion tækni, knúin af tveimur 18V Lithium rafhlöðum sem fylgja með. Vél úr One+ línunni, sama rafhlaðan virkar í öll verkfærin.

-40%

Vnr. 7133002803

79.995

Almennt verð: 133.995 kr.

Þú sparar: 54.000 kr.

V		L.	
18	2	50	40cm

ÆTLARÐU AÐ SLÁ Í GEGN Í SUMAR?

SAMAN Í 60 ÁR

BYKO

RAFMAGNSSLÁTTUORF

BOSCH ART-24.

-20%

Vnr. 74890325

15.196

Almennt verð: 18.995

W		KG
400	24	2,6

BENSÍNSLÁTTUVÉL

GC-PM 46 B&S, sláttuvél með drifi, fjórgengis B&S mótor.

-20%

Vnr. 748300654

63.996

Almennt verð: 79.995

Þú sparar: 15.999

kW	L.	
1,65	50	46cm

BENSÍNSLÁTTUVÉL

Fjórgengis OHV mótor. 7 stiga hæðarstilling 25-75mm. Vatnstengi fyrir þrif.

-20%

Vnr. 7133004344

55.996

Almennt verð: 69.995

Þú sparar: 13.999

kW	L.	
2,52	55	46cm

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

BENSÍNSLÁTTUVÉL

Sláttuvél með 190cc OHC mótor.

-39%

Vnr. 7133003672

85.397

Almennt verð: 139.995

Þú sparar: 54.598

kW	L.	
3,6	70	52cm

HANDSLÁTTUVÉL

BOSCH AHM 30.

-20%

Vnr. 74898936

15.996

Almennt verð: 19.995

BENSÍNSLÁTTUVÉL

Sláttuvél með 175cc OHC mótor

-38%

Vnr. 7133003671

80.597

Almennt verð: 129.995

Þú sparar: 49.398

kW	L.	
2,8	55	46cm

SLÁTTUORF

Vél úr One+ línunni, sama rafhlaðan virkar í öll verkfærin.

-20%

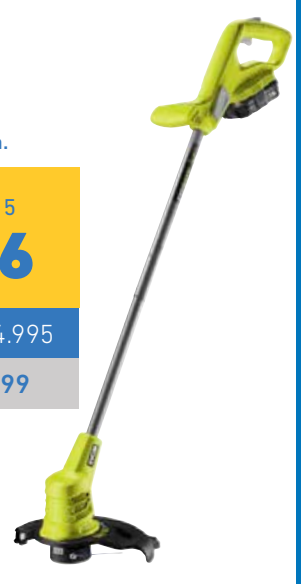
Vnr. 7133005015

27.996

Almennt verð: 34.995

Þú sparar: 6.999

V		
18	1	25



UMHVERFISVIÐURKENNING 2021

UMHVERFIS- ORKU- OG LOFTSLAGSRÁÐUNEYTIÐ

VIÐ ERUM HANDHAFI KUÐUNGSINS

Verslaðu á byko.is

frettabladid.is

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

JAFNLAUNAVOTTUN 2022 - 2025

Bakþankar

Margrétar Erlu Maack

Heima í heimi

Blótsyrði eru í miklu uppáhaldi hjá mér og ég ber mikla virðingu fyrir fólki sem blótar fallega og hressilega, með innistæðu að sjálfsögðu. En það bar til um þessar mundir að prestur einn tók upp lyklaborð og blótaði þeim sem sitja við stjórnvölinn því nú á að senda fjölda fólks aftur „heim," heim þangað sem jafnvel er ekkert heima lengur.

Íslenskan er svo mögnuð, hún endurspeglar gildin okkar og þó hún þróist ekki nægilega hratt á sumum sviðum þá höfum við þennan lúxus: Orðin tvö, heimur og heima, eru af sama stofni. Á dönsku eru það hjemme og verden, á ensku home og world og á spænsku casa (hús) og mundo. Það var pabbi minn sem benti mér á þetta, og það í predikun. Hér ritar prestsdóttir sem á erfitt með þegar prestar eru settir á hærri siðferðilegan stall en aðrir. Sömu kaffistofur og hvá þegar prestar skilja við maka sína eru nú að hvá því að prestur gagnrýndi, vissulega harkalega, að senda manneskjur „heim".

Blæbrigðaríka tungumálið okkar á það til að flækjast fyrir og við missum okkur í orðunum sjálfum en ekki í því sem þau gagnrýna, og þetta virðist vera orðið meira sport og keppni en netskraflið. Þegar allt kemur til alls er niðurstaðan þessi:

Öll stríð eru stríð gegn börnum. Og ef það fær þig ekki til að blóta og missa stjórn á skapi þínu, þá er eitthvað að þér. Opnum hjartað. Ef það er hjartarúm, þá er húsrúm. ■

© Inter IKEA Systems B.V. 2024

1.490,-/10 í bakka
Stjúpur

CHIAFRÖN
blómapottur
695,-

Garðkál
695,-/4 í bakka

Nýtt
SALLADSKÁL
garðkanna **4.490,-**

Vertu til í blómlegt sumar

Sumarið er tíminn til að fegra útisvæðið og setja það í sumarbúning með litríkum blómum og sígrænum plöntum. IKEA gróðurhúsin skarta sínu fegursta um þessar mundir og þar færðu allt frá garðverkfærum til blómapotta ásamt sumarblómum í öllum regnbogans litum. Komdu og skoðaðu úrvalið, við tökum vel á móti þér!

Nellika
1.290-

Kryddjurtir
Ýmsar tegundir
895,-/stk.

Jarðarberjaplanta
Blómapottur er seldur sér
995,-

Nýtt
BRYTBÖNA
kryddjurtaskæri
795,-

1.290,-
Tóbakshorn
Blómapottur er seldur sér

Nýtt
GRÄSMARÖ
garðáhöld
795,-/3 í setti

Buxus
Blómapottur er seldur sér
2.190,-

INGEFÄRA
blómapottur
Ø24 cm **1.590,-**

Nýtt
1.690,-
Dalía *Blómapottur er seldur sér*

Nýtt
SHARONFRUKT
blómapottur Ø16 cm
1.290,-

Lyngrós
2.690,-

Fjólur
1.490,-/10 í bakka

Nýtt
STJÄRNANIS blómakassi
B15×L43, D14 cm **2.790,-**

2.890,-
Sýprus H80-100 cm
Blómapottur er seldur sér

VEITINGASTAÐURINN
Nú á matseðli – gríptu tækifærið

Samloka með rifnu grísakjöti
með sætkartöflumús og hrásalati
995,-

Kjúklingalæri í stökkum hjúp
með frönskum og hrásalati
1.095,-

Verslun opin 11-20 alla daga – IKEA.is

IKEA